

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.6

がくえん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その⑥



それをいっちゃあ……

先のことは、100%確実に予測はできません。明日初めて会う人と、「うまくいくかどうか」は、会ってみなければ分かりません。

一方、会ってみなければ分からないのに、「うまくいかないだろう」、「嫌われてしまうのではないかと」、悲観的になってしまうことがあります。

あまり根拠がないのに、先のことに対し悲観的な予測をしてしまうことを、^{にんちこうどうりょうほう}認知行動療法では、「結論の飛躍」と呼んでいます。安易に悲観的な結論を出さないようにし、楽観的な考えもできるようにしていきます。

「そんなの、うまくいきっこない」という、あまり根拠がなく、悲観的なニンちゃん、コウちゃんの発言に対し、より楽観的で前向きな考えも持つことを、トラちゃんは提案しています。

それにしても、「トラちゃん」というのは、どこかで聞いたような、昔の人なら知っていそうな……。 「令和」と「昭和」を、まちがえたんでしょうか……。