

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.7

「めがね」をはずして・・・

誰でも、自分なりのものの見方、考え方を持っています。しかし、それが、「自分は必ず無視される」といったような、ネガティブな思い込みになっていると、自分を苦しめてしまいます。「ネガティブしか見えないめがね」をかけ、ネガティブなことしか目に入らなくなっている状態でしょうか。

そのような考え方、心のあり方を、にんちこうどうりようほう認知行動療法では、「心のフィルター」と呼んでいます。ポジティブなことにも目を向けるよう、「ネガティブめがね」を、はずせるようにしていきます。

コウちゃんも、ネガティブなことばかりに目が行くようになり、そこからよくない意味をくみ取ってしまっています。ニンちゃんの言うように、「ネガティブめがね」をはずして、まわりを見ることが大事なようです。



(≧▽≦)

(^^)/

(*^^)v

(^_-)-☆☆