

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.8

がくえん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その⑧

ついついやっちゃう……

自分なりのものの見方、考え方は大事です。でも、これまでお伝えしてきたような、自分を苦しめるような考え方、つまり認知にんち行動療法こうどうりょうほうで言う「認知にんちの歪みゆがみ」に自分が左右されてしまうと、あまり楽しく生活ができません。

一方、私たちは自分の考え方に慣れ親しんでいるので、自分のものの見方、考え方の方が自然に浮かんできがちです。

自然に浮かんでしまうネガティブな考えのことを、認知にんち行動療法こうどうりょうほうでは、「自動思考じどうしこう」と呼んでいます。自動思考は、認知の歪みそのものというより、それが自然に働いてしまうことをさしています。ですので、自然に働かないようにするには、まず、自分の自動思考のパターンに気が付くことが大切です。



(≧▽≦) (^ ^) /

(*^~^*) ∨ (^_-)-☆☆