

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.9

「こうしなくちゃ」はほどほどに

私たちは、ルールを守り、自分の責任を果たさなければなりません。一方で、「こうすべきだ」という思いが強すぎると、やらなければならないことができないとき、どうしても責任が果たせないとき、極端に自分を責めてしまいます。真面目にルールを守り、きちんと責任を果たすのは良いことですが、あまりにルールや責任にこだわりすぎると、自分を追い詰めてしまいます。

このような、「すべきだ」あるいは「すべきでない」という面が強すぎる考え方のことを、^{にんちこうどう}認知行動療法では、「すべき思考」などと呼んでいます。

ニンちゃんの言うように、「こうすべき」という思いで自分が苦しくならないよう、程々の気持ちでいることも、大切なのかもしれません。



(^^) /

(≥▽≤)

(*^^) v

(^_-)-☆☆