

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.17

がくえん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その⑩

名前をつけよう

前回お伝えしたように、人は日々、複雑な感情を体験します。その感情に振り回されないよう、コントロールすることも、時には重要です。

コントロールするために、その感情にまず気づき、それから、自分なりの名前をつけるのも一つの方法です。にんちこうどうりょうほう 認知行動療法では、「感情のラベリング」などと呼んでいます。

名前をつけることで、その感情と距離を置くことができ、例えば、極端なかたちでその感情を爆発させることを、防ぐことができます。

ハナちゃんは、「イライラ虫」という名前を使っていますが、あなたなら、どんな名前をつけるでしょうか？

(*^^)∨

(^_-)-☆☆



(≧▽≦)

(^^)/