

\*\*\*やってみよう！認知行動療法！\*\*\*  
 ☆☆(^-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.4

完璧じゃなくても……

生活の中では、目標に向けて頑張らなければならないことがあります。しかし、100%完璧にはできないので、「90%はできたから、また頑張ればいい」と考える方が、より現実的です。

ところで、<sup>にんちこうどうりょうほう</sup>認知行動療法では、人を苦しめる思考パターンのことを、「<sup>にんち ゆが</sup>認知の歪み」と呼んでいます。そして、それをもっと現実にあった思考に、変えていきます。

<sup>にんち ゆが</sup>「認知の歪み」の一つに、人を追いつめてしまう極端な完璧主義があり、「<sup>ぜん む しこう しろう</sup>全か無かの思考」、「<sup>しろう</sup>白黒思考」などと呼んでいます。

「100点じゃなきゃ意味ない」というコウちゃんのお考えは、この「<sup>ぜん む しこう</sup>全か無かの思考」に似ています。それより、ニンちゃんの言うように、「90点、すごいじゃん」と考え、次に向けて頑張る方が、より現実的なのかもしれません。

がくえん 学園マンガ \* ニンちゃんコウちゃん \* その④



(≥▽≤) (^ ^) /

(\*^ ^) v (^ \_ -) - ☆