

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.5

がくえん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その⑤



決めつけつけないで！

生活の中では、うまくいくこともあれば、いかないこともあり、いろいろです。

私たちは、一度失敗したことに対して、「また失敗するんじゃないか」と考え、おくびょうになりがちです。また、人が失敗する様子を見て、自分もうまくやれないのではと思い込むこともあります。こういう考え、思い込みのことを、にんちこうどうりょうほう認知行動療法では、「一般化のしすぎ」などと呼んでいます。

コウちゃんの言うように、「前失敗したからといって、今回もだめとは限らない」ので、「だめ」と決めつけないことが大事です。過去の経験も大事ですが、それにとらわれずチャレンジすることも、大事なようです。

(≧▽≦) (^ ^) /

(*^ ^) v (^_-)-☆☆