



# 認知行動療法

2008年9月家族教室セミナー

剣持 慈子(ハートクリニックデイケア／臨床心理士)

# 今日のおはなし

- 認知行動療法って？
- 治療の進め方
- 具体的な技法
- こんなときに・・・
- 日常への応用





● 認知行動療法って？

# 認知行動療法は「身につける」心理療法

現状を整理し、自分のストレスや生活の問題点を把握する

認知行動療法で取り組む具体的な目標を設定する

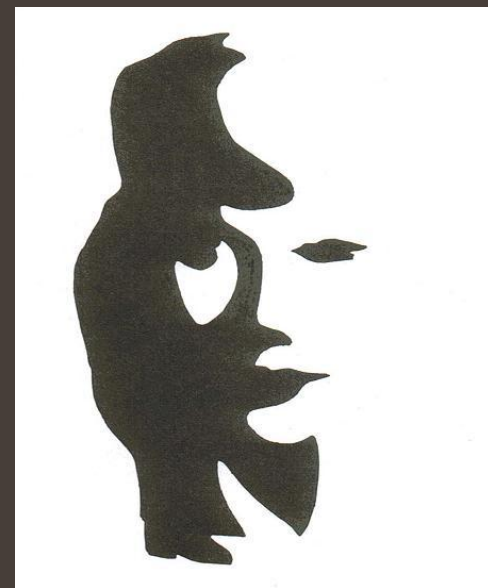
目標達成に向けて、具体的な手段を治療者と計画・練習する

症状や問題の解決を図る

対処能力・自助力を伸ばす  
(再発予防)



“認知”をご理解いただくために・・・



何に見えますか？



# “認知”をご理解いただくために・・・

買い物の帰り道、  
通りの向こうからご近所の奥さんが歩いてくるのが見えました

「あら、どうもこんにちは」と言って、手を振ってみました

相手からは何の反応もありません・・・

あなたなら、この状況をどう考えますか？



# 認知行動療法の基本となる考え方

環境

個人

状況

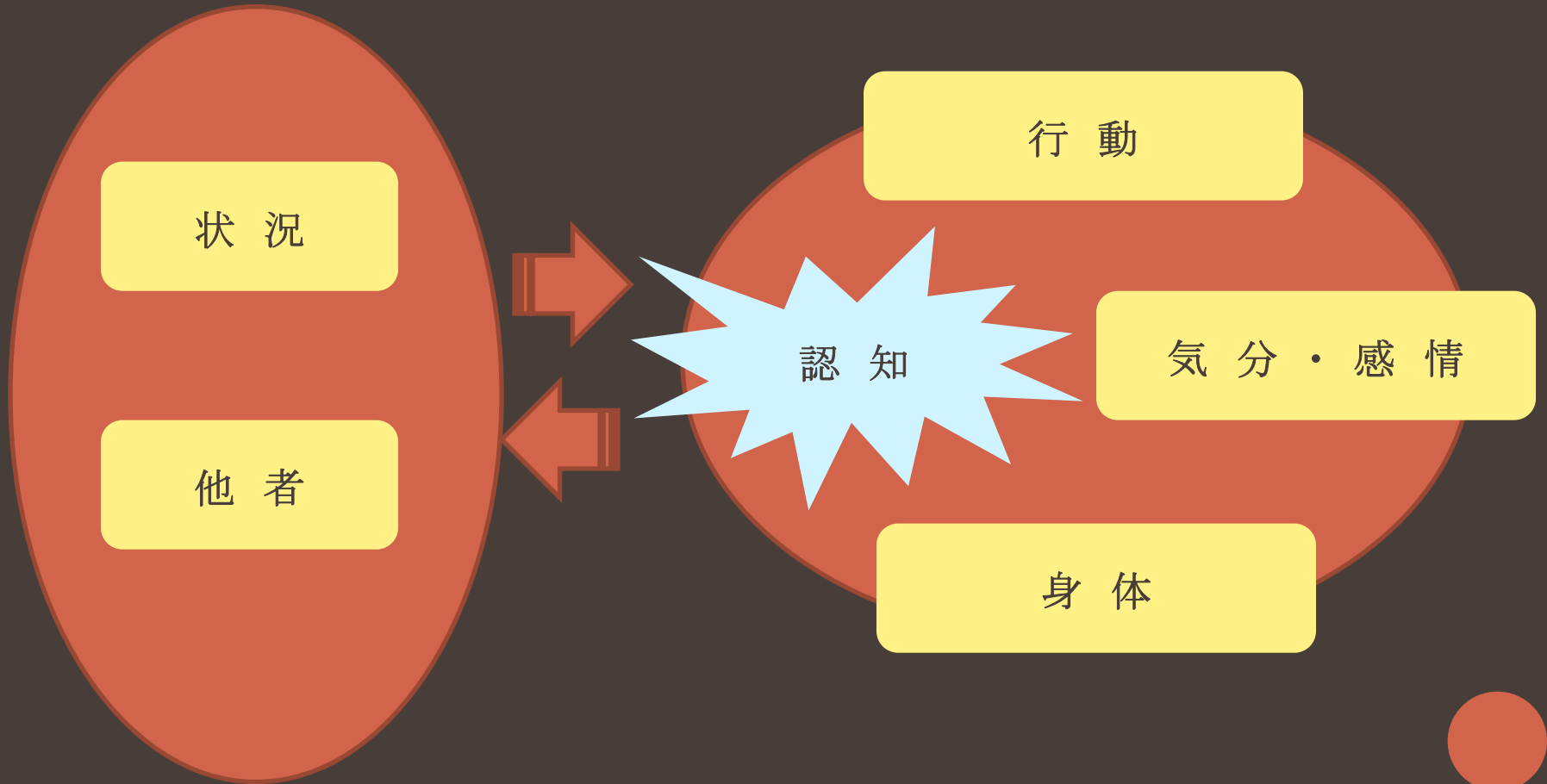
他者

行動

気分・感情

身体

認知



# 先ほどの例を当てはめてみましょう！

環境

個人

状況

通りの向こうから歩いてきたご近所の奥さんに手を振って挨拶した

他者

相手からは反応がない

行動

顔を伏せて通り過ぎる

無視されている？！

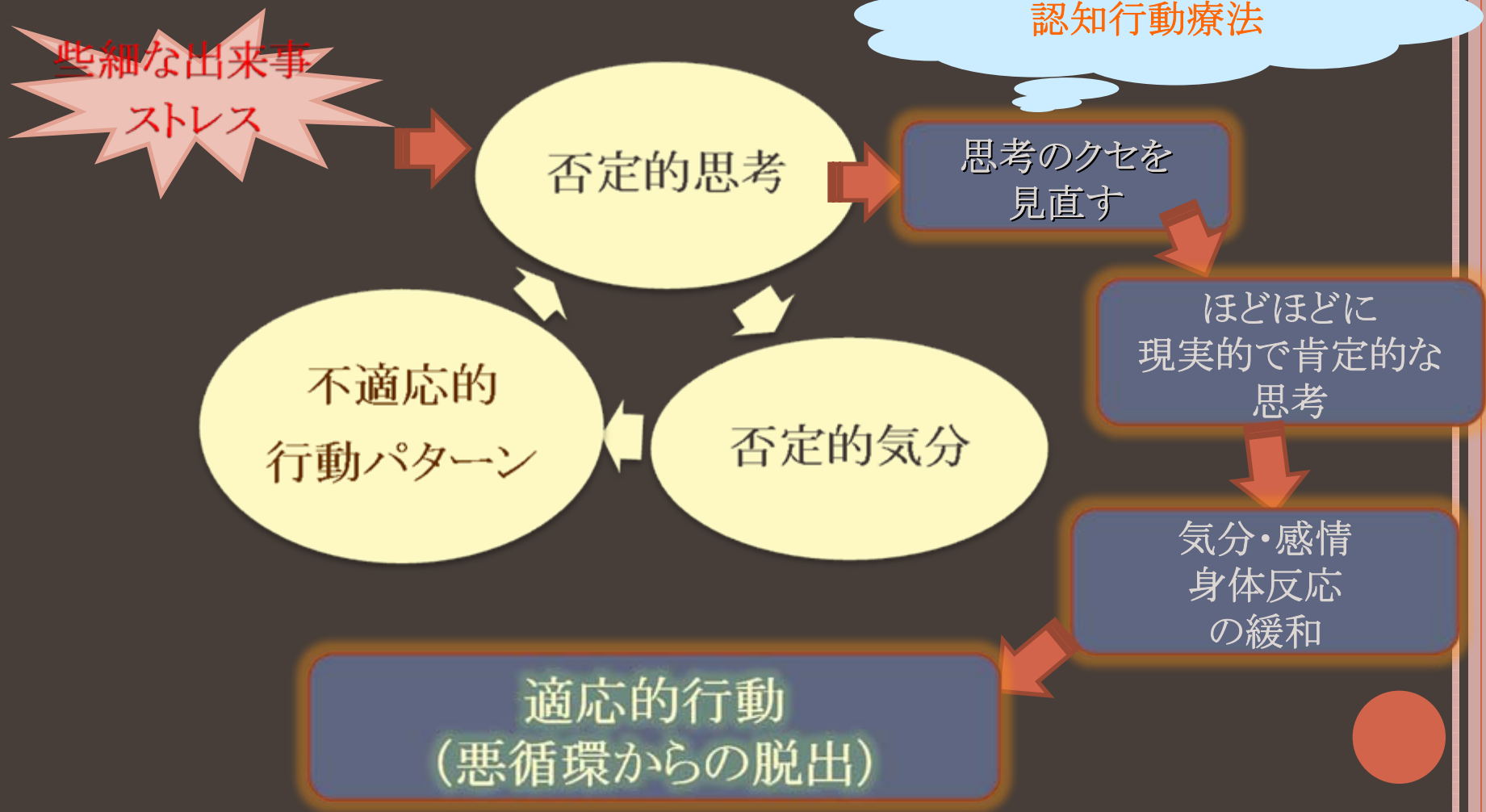
認知

悲しい気分 気分

心臓がドキドキ  
身体



# 思考・気分・行動の 悪循環を断ち切るために...





# ● 治療の進め方

# 認知行動療法の全体的な流れ

1. 現在の状況を把握する
2. 問題点を整理する
3. 認知行動療法で取り組む目標を決める
4. 具体的な手段・技法の選択
5. 具体的な手段・技法の実践
6. 効果を検証する
7. 再発予防のための復習・計画
8. 終 結
9. フォローアップ



## 認知行動療法の特徴は・・・

ご相談にいらっしゃった方と治療者が、  
協同で目標達成を目指すこと

です！！





# 具体的な技法

# 認知行動療法で用いられる技法いろいろ

---

モデリング

合理情動療法

認知療法

内潜的条件付け

自己監視法

問題解決訓練

自己教示訓練

行動的家族療法

不安管理訓練

多面的行動療法

系統的合理的再体制化法

リラクセーション

認知再構成法

社会的スキル訓練

認知的行動変容

セルフ・コントロール行動療法

对人的認知的問題解決療法

合理的情動催眠療法

構造的認知療法

合理的行動療法

ストレス免疫訓練

パーソナル・コンストラクト療法

認知的評価療法

SST

認知行動的催眠療法

etc.



# 認知行動療法の核となる要素

---

- ①セルフモニタリング(自己観察)
  - ②対処スキルの獲得
  - ③偏った考え方の不合理性に気づき、  
適応的な考え方を身につけていく
- 



認知再構成法をご紹介します

別紙をご覧ください







こんなときに・・・

# こんなときに、認知行動療法が利用されます

物事をネガティブに考えて、すぐに落ち込んでしまう

自分に自信が持てず、行動を起こせない

人前で発表するのが非常に苦痛で、その機会を避けてしまう

不必要だとわかっているにもかかわらず、  
同じ行動を繰り返してしまい多くの時間を費やしてしまう

Etc.

※いろいろな場合に使えます。

※症状がとても重い時期には医師の判断により、勧められない場合があります。





# 日常への応用

# 認知行動療法のエッセンスを 日常生活に取り入れてみましょう！



- 即効性はありませんが、思考のパターンを変化させていくトレーニングになります！





● まとめにかえて

# 認知行動療法は・・・

- 「認知」  
＝ものの受け止め方や考え方のクセ、思考パターン
- 認知・行動の変容を試みることで、気分の緩和をはかる心理療法
- 「なぜそうなったか？」を追及せず、「なぜそうなっているのか、なぜ変わらないのか？」を考える
- 外在化し、共有する
- セルフコントロールの力をつけていく





● ご清聴ありがとうございました

● 次回の家族教室は、10月5日(日)16:00～  
「SSTについて」です。