



認知行動療法

2009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

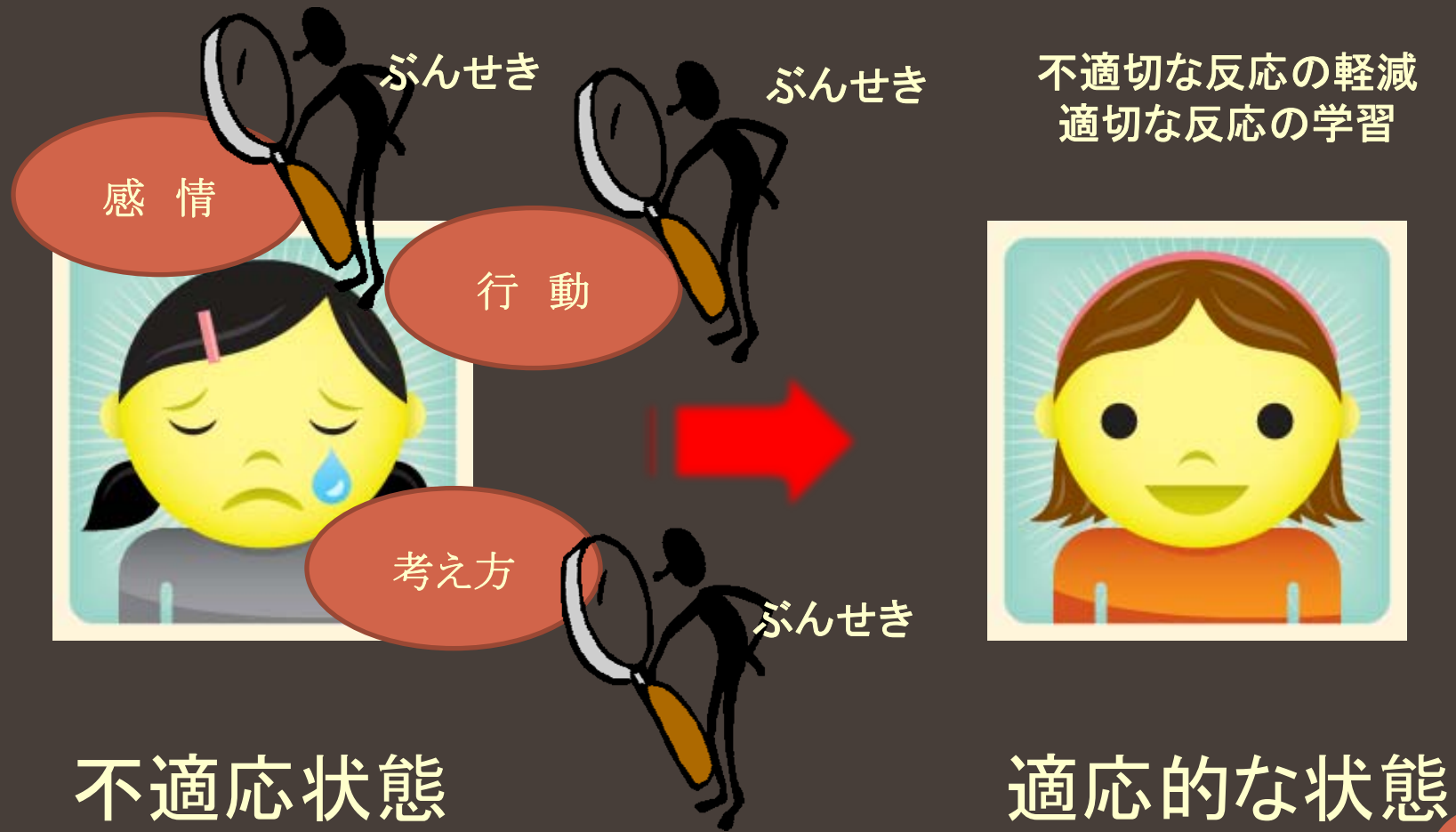
- 認知行動療法って？
- 治療の進め方
- 具体的な技法
- こんなときに・・・
- 日常への応用





● 認知行動療法って？

認知行動療法とは何か？



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・・・

- 心理学では・・・

感覚器官や運動器官を用いて、外界の刺激を知覚し、それが何かを判断する知覚の過程

- 認知行動療法では・・・

物事の捉え方・感じ方

(個人の経験の影響を受けて形成される)

- 認知機能とは・・・

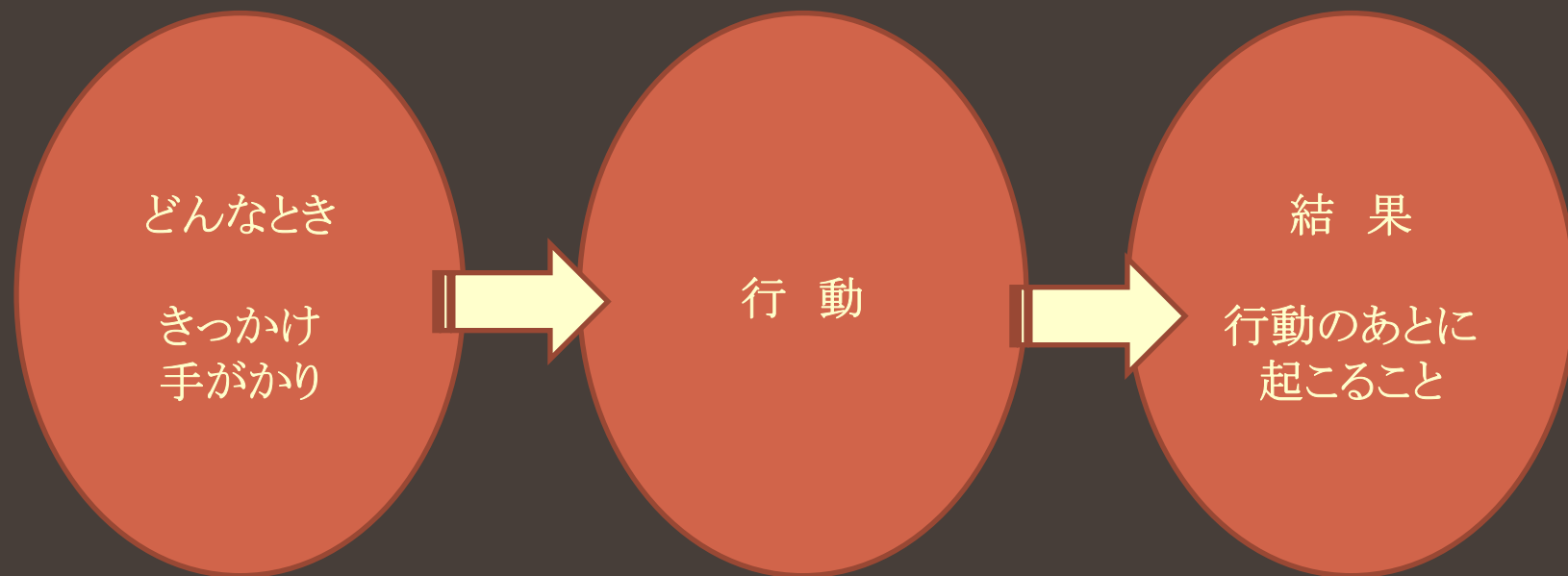
神経心理学検査で測定できる機能

(=記憶力・注意力・判断力)





人の行動はこうして起こります

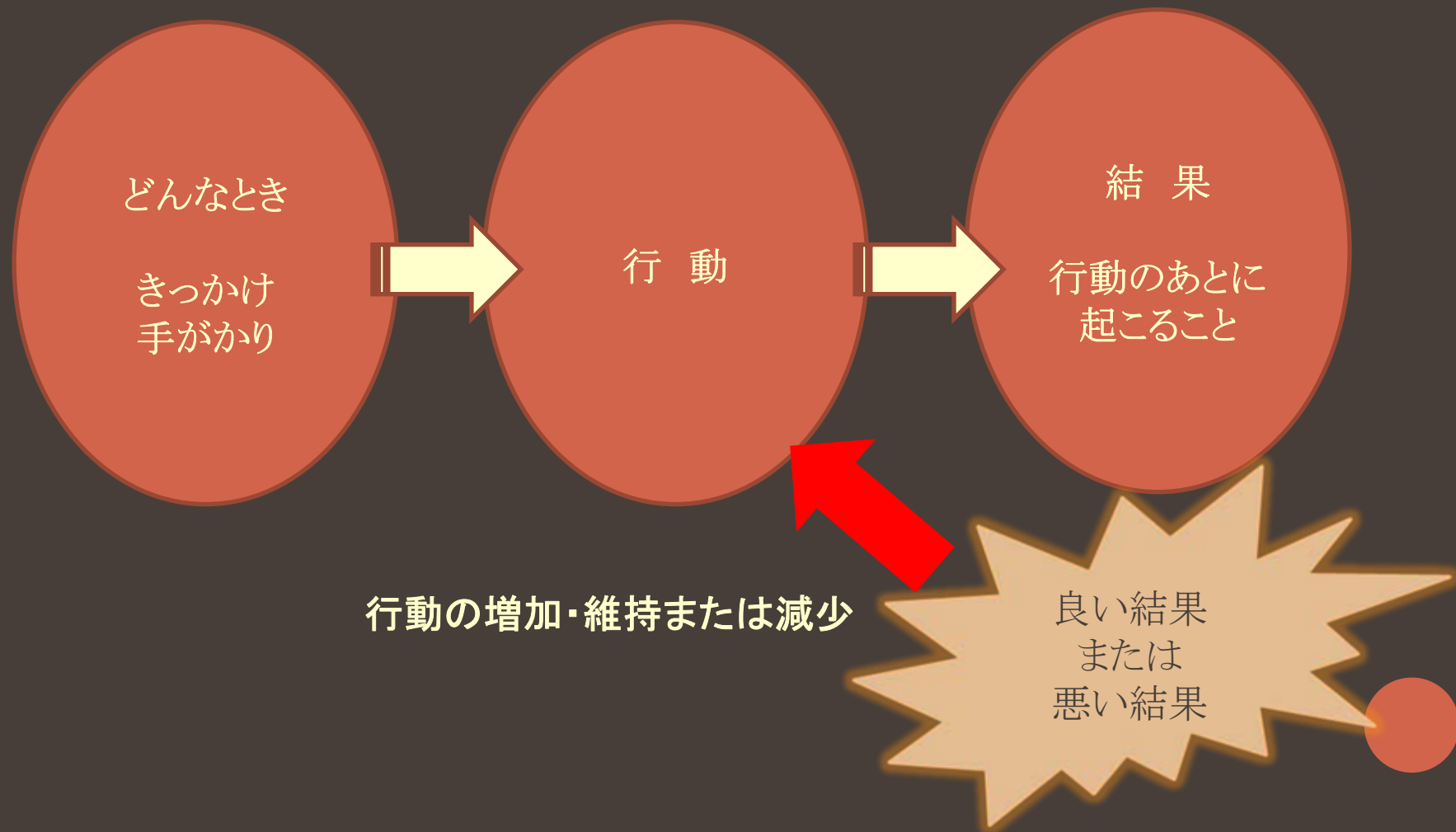


身近な行動について分析してみましよう！！

- お菓子をたべる
- 寝る
- 洗たくをする
- お酒を飲む
- ダイエットをする



人の行動はこのようにして学習されます

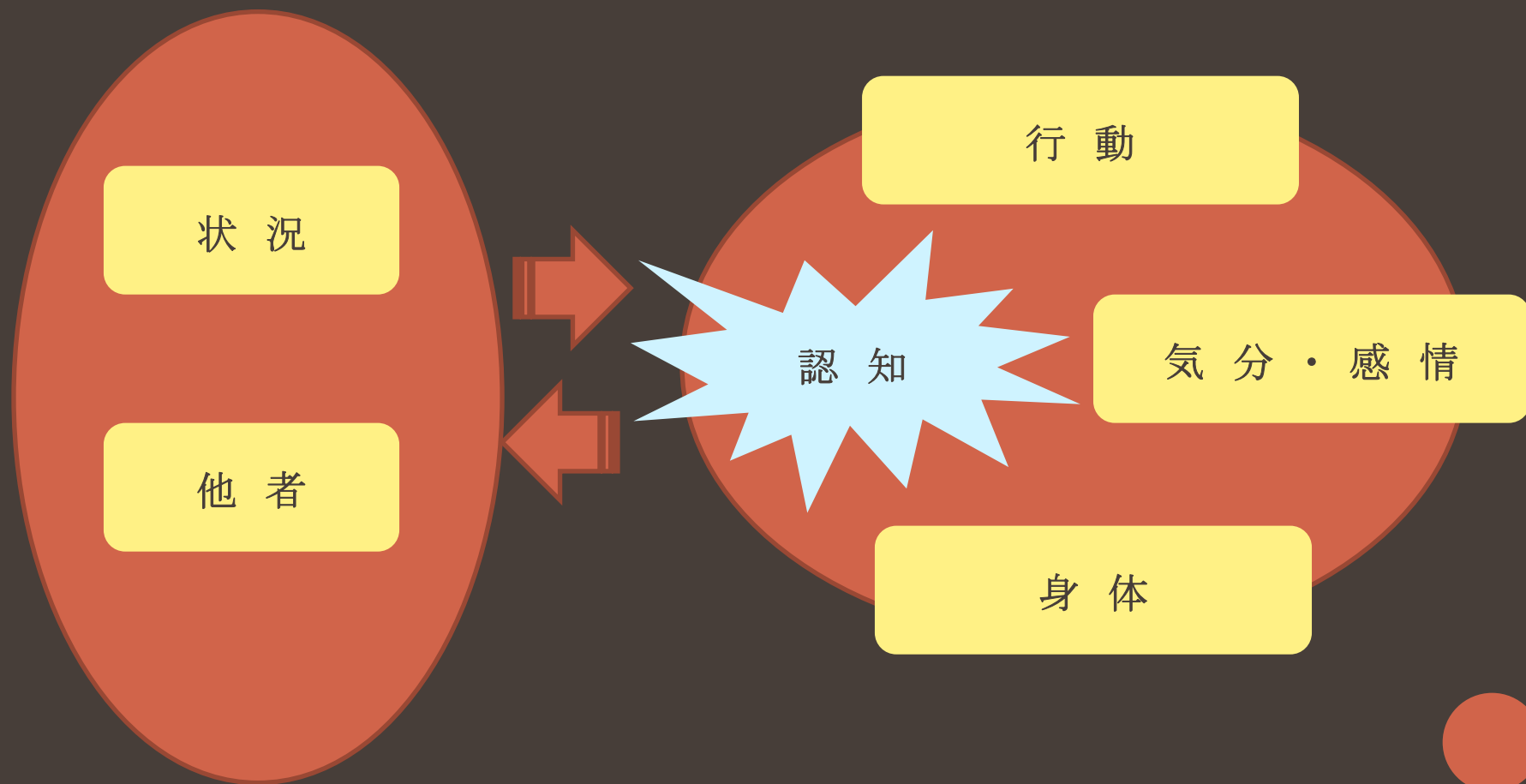


子どものうちは行動理論で説明が可能ですが・・・

- 私たちは成長により、経験を蓄積し、刺激をどのように解釈するか、という「認知(思考)」の在り方が行動に影響を与えるようになります・・・。



認知行動療法の基本となる考え方



“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？



先ほどの例を当てはめてみましょう！

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

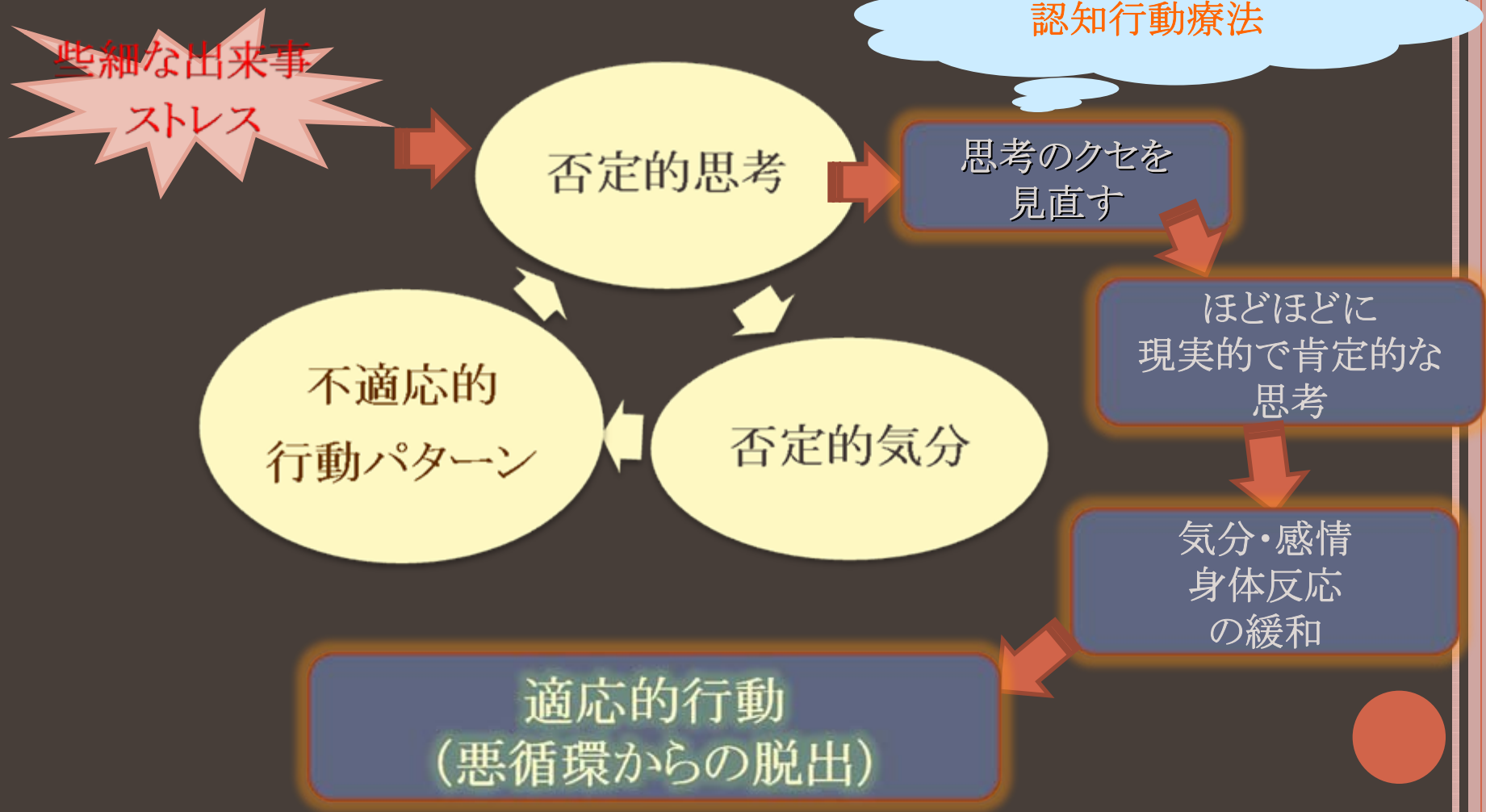
無視されている？！

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...



The slide features a dark grey background. On the left side, there are several vertical bars of varying widths and shades of brown and grey. Below these bars, there are five orange circles of different sizes arranged in a descending staircase pattern from top-left to bottom-right. The text '治療の進め方' is written in a light blue, sans-serif font, positioned to the right of the circles.

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

- ✓ 認知再構成法
- ✓ 問題解決療法
- ✓ 暴露療法
- ✓ 脱感作療法
- ✓ 自律訓練法
- ✓ 自己主張訓練 (アサーション・トレーニング)
- ✓ 社会生活技能訓練

などなど



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、不適応な反応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4日(日)16:30～
「社会資源について」です。