

ーストレス耐性を高めるセルフラーニングー

ストレスと上手に付き合う認知行動心理学

私たちは現実の世界を、ありのままに受けとめず、その人なりの考え方で解釈しています。

「私たちは出来事の世界に生きているのではなく、受けとめ方の世界に生きている」

「私たちは物事をありのままに受けとめているのではなく、私たちのありのままに物事を受けとめている」

認知行動心理学では、ある場面、ある状況で、あることが起きると、それぞれその人なりの考え方で解釈した結果、ある不快な感情が生じ、結果として不適切（不適応）な行動に至ると考えています。そしてその不適切な行動が、その状況をさらに悪化させ、本人の解釈を正当化し、さらにその不適切（不適応）な行動が強まることになるのです。

本講座では、ストレスをなくそうとするのではなく、ストレスと上手に付き合う方法を習得していただきます。

時間	1日目&2日目
9:00	<p>◇オリエンテーション</p> <p>I. ストレスコーピングと認知行動心理学</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知行動心理学を理解しよう 2. やる気がなくなっていく仕組みースランプとは 3. スランプに陥りやすい“体質”、陥りにくい“体質” <p>II. 認知行動心理学によるセルフラーニング</p> <p>STEP 1 [不満に思っていること、困っていること]</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 気分（感情）の観察 <p>STEP 2 [気分を観察するワークシート]</p> <p>STEP 3 [良かったこと、嫌だったことリスト]</p> <p>STEP 4 [出来事と感情、考えの記録]</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 認知の歪みの定義 6. ちょっと寄り道：論理情動行動療法 7. 不合理な信念と合理的な信念 8. ちょっと寄り道：歪んだものの見方・考え方 <p>Step 5 [出来事と感情と考えの記録]</p> <p>Step 6 [利益・不利益表]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちょっと寄り道：うつ病の方に多い自動思考 <p>STEP 7 [自動思考を信じることの影響]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自動思考の妥当性を検証するための質問 <p>STEP 8 [考えと気分の記録表ーその1ー]</p> <p>STEP 9 [考えと気分の記録表ーその2ー]</p> <p>STEP 10 [考えと気分の記録]</p>
17:00	まとめ：ストレスと上手に付き合い続ける工夫

講師担当：ライフデザイン研究所 所長：畔柳修（くろやなぎおさむ）