

【 認知行動療法を活用しよう！！ 】

【キャリアコン・LETTERとは？】



キャリアコン・LETTERとは、働く人のお悩み(職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等)の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康(いきいき働くこと)を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

【認知行動療法とは??】

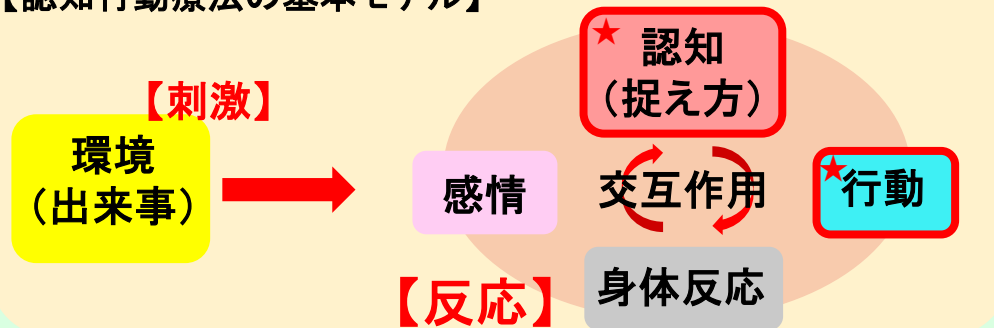
認知行動療法という言葉を知ったことがある人も多いのではないのでしょうか。認知行動療法はうつ病やパニック障害に対して有効な心理療法です。ですが、上記のような不安障害に対してだけでなく、私たちの日常生活の中で、心の整える方法としても有効です。今回は認知行動療法の活用をご紹介します。

認知行動療法を理解するために、まず「認知」という言葉の意味を確認しましょう。

「認知」とは、ある出来事があった際にその出来事の捉え方、受け止め方を指します。

認知行動療法の基本モデルは下記のとおりです。

【認知行動療法の基本モデル】



例を挙げて説明します。あなたは、通勤中に上司を見かけ、上司に挨拶をしましたが反応がありませんでした。(環境(出来事))すると、あなたは、挨拶が返ってこずに不安になりました。(感情)もしかしたら、上司は私のことが嫌いで、無視をしたのではないかと思い(認知)、身震いしました(身体反応)。その日はずっと、上司を避けてしまいました。(行動)

このように、私たちは環境(出来事)から刺激を受けて、様々な反応をします。その中で、認知と行動にアプローチしたものが認知行動療法です。今回の例だと、不安になる(感情)や身震いする(身体反応)を止めることは難しいですが、捉え方である「認知」と避けるといった「行動」の変容は可能です。

「上司があなたを嫌って無視をしている」という認知は正しいのでしょうか？認知行動療法は、偏った認知(認知のゆがみ)を正して、行動の変容を試みるものです。詳しい方法は隣の4コマで学びましょう！！

認知のゆがみを正そう



働かれる方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください。

株式会社ウェルネスサポート
TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922
URL <https://wellness-sp.co.jp/>

