

今回の心のスキルは、セルフモニタリング。ご家庭で、ご自身のために、またはお子さんと一緒に用いていただければと願っています。



認知行動療法とは

- ①様々な心のスキルを学び身につけることで、自分自身がカウンセラーとなって、心が落ち着かないときに、self-helpができることを目指します。
- ②自分の「認知（考え）」と「行動」に着目します。
- ③目標を立て、それに向けて取り組みます。

「すべて真実なこと、すべて尊ぶべきこと、すべて正しいこと、すべて清いこと、すべて愛すべきこと、すべて評判の良いことに、また、何か徳とされることや称賛に値することがあれば、そのようなことに心を留めなさい。あなたがたが私から学んだこと、受けたこと、聞いたこと、見たことを行いなさい。そうすれば、平和の神があなたがたとともにいてくださいます。」

(ピリピ人への手紙4章8、9節)

良いことを心に留め（認知）、行う（行動）。そのことで悪循環から抜け出し、つらい感情から離れるために、心のスキルを学ぶことが認知行動療法です。



認知(考え)とは

認知(考え)とは、「物事に対するとっさの見方・考え方」や、「問題に直面した時に浮かぶ考えやイメージ」です。この認知(考え)が気分や行動に影響します。

認知は、それぞれの人々が成長していく中で、自分の中で作られたルールや価値観(スキーマ)に基づき、自然に浮かんでくるものです。

認知は自分にとってはとても当たり前すぎるので、意識することはあまりありません。

そのため、何か出来事が起こって、悲しかった、イライラしたなどの感情は覚えていても、自分の認知(考え)は覚えていないことが多いのです。

まずはこの認知(考え)に気づくことから練習していきます。



じぶんの心を知る

第一回 「セルフモニタリング」

こころのホームクリニック世田谷
公認心理士 高野かさね

心を強くしなさい。 ヤコブの手紙 5章8節

はじめに

子育ては神様からいただいた大仕事です。そうだと分かっているにもかかわらず、子育て中の普通の生活の中で、不安や怒り、落ち込みなど、心が落ち着かなくなってしまう時があるのではないのでしょうか。ご自身だけではなく、子どもの心が不安定な時に、どうしたらいいかと悩む時も多いかもしれません。



私は精神科クリニックで、イライラ、落ち込みや不安などの悩みを抱えている方々に、認知行動療法を用いてカウンセリングを行っています。認知行動療法はうつ病や不安障害などに効果があると知られており、精神科領域のみならず、ストレス対処法として、ビジネス領域や司法領域、学校など世界中の様々な現場で用いられている心理療法です。

ここでは、御言葉の「心を強くしなさい」(ヤコブの手紙5章8節)に心を留めながら、認知行動療法の心のスキル(心理技法)をご紹介します。

神様はあなたを愛し、試練を与えられますが、同時に試練を乗り越える力と助けを与えてくださいます。その助けの一つとして、心のスキルが用いられればと願っています。

「あなたがたが経験した試練はみな、人の知らないものではありません。神は真実な方です。あなたがたを耐えられない試練にあわせることはなさいません。むしろ、耐えられるように、試練とともに脱出の道も備えてくださいます。」(コリント人への手紙第一10章13節)