

じぶんの心を知る

第三回 「認知再構成法」

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

（はじめに）

私は精神科クリニックで、心に不安のある方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。御言葉「心を強くしなさい」（ヤコブの手紙5：8）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。

今回、ご紹介する心のスキルは「認知再構成法」です。

イエスはまた言われた。「人から出るもの、これが、人を汚すのです。内側から、すなわち人の心の中から、悪い考えが出て来ます。淫らな行い、盗み、殺人、姦淫、貪欲、悪行、欺き、好色、ねたみ、ののしり、高慢、愚かさで、これらの悪はみな、内側から出て来て、人を汚すのです」（マルコ7章20～23節）

イエス様のような清い心になりたいと願いながら、罪や世的な感覚から中々抜け出ることができない時があります。また、困難な時、神様を見上げたいと願いながら、立ちはだかる苦難に打ちひしがれてしまい、つらい思いでいっぱいになってしまい、心からの感謝を捧げることができない、ということはありませんか。

キリストのうちにこそ、神の満ち満ちたご性質が形をとって宿っています。（コロサイ2章9節）
そうすれば、すべての理解を超えた神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。（ピリピ4章7節）

聖書を読み、祈る中で、「イエス様ならどうお考えになるだろうか」と考え、それが自分の中に根付いて、自然と自分の考えの中に組み込まれることができれば望ましいでしょう。