

# メンタル不調に （ならない）ために

▷ ▷ ▷ 15

## 認知行動療法

# 見方を変えれば こころも変わる

情」と「身体反応」を和ら  
げることが出来ます。（図  
参照）

またた支援をもとに認知行  
動療法の「認知再構成」と  
いう技法を用いて「現実的  
に感

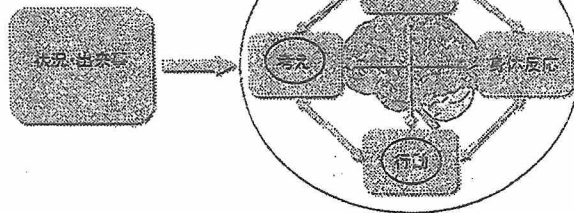
研修講師 柄谷泰弘  
〓 毎週水曜日に掲載〓

普段私たちは、心が動揺  
して落ちこんだり不安にな  
ったりすることがありま  
す。しかし、同じ出来事を  
経験しても落ち込んで悩ん  
でしまう人がいる一方で、  
落ち込んでみてもすぐに立ち直  
る人がいて、人によって違  
うと感じたことはありませ  
んか。前者の方は、ストレ  
スを受け続けると偏った考

え「完璧主義」や「XX  
べき」思考）があるため、  
「気分（感情）」が落ち込  
みます。一度落ち込んだ感  
情をなくそうと思っても直  
接なくすことはできません。  
ではどうしたら感情を  
和らげることが出来るので  
しょうか。

心理療法のひとつである  
認知行動療法では、出来事  
を経験すると①「考え」、  
②「感情」、③「身体反応」、  
④「行動」が起ると考え  
ます。「感情」と「身体反  
応」は自分で直接コントロ  
ールすることができません

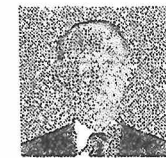
認知行動療法モデル



が、「考え」または「行動」  
を変えることがよって「感

ある企業からの「大切な  
若手社員への退職を防ぎた  
い」というニーズに対応し  
て、若手社員本人とその上  
司が合同で参加するグルー  
プ体験型研修を6年間続け  
ています。研修内容は、上  
司と部下が4人グループを  
組みお互いに相手を褒めて  
紹介するワークです。その  
後で上司と部下のペアを離  
れグループを組み直した上  
で若手社員の「最近、職場  
で落ち込んだ」実例を取り  
上げます。グループ内にい  
る他部署の上司、同僚が共  
感し、それぞれの経験を踏

「考え」に修正することに  
よって「落ち込んだ感情」  
の変化を数値として「見え  
る化」します。  
最後に、グループ発表と  
研修の振り返りを行いま  
す。上司の振り返りでは  
「部下の悩みを理解するこ  
とができた」、「職場のコ  
ミュニケーションの大切さ  
を感じ、それぞれの経験を踏  
まえた支援をもとに認知行  
動療法の「認知再構成」と  
いう技法を用いて「現実的  
に感



職業活性化に役立つ体験型研修の実施。

からたに・やすひろ 企業、行政、教育機関におい  
て、認知行動療法をグループワークに  
活用した体験型セルフケア研修や「傾  
聴」、「褒める」ワークを取り入れ、  
職場活性化に役立つ体験型研修の研  
修実施。

2018年11月14日