



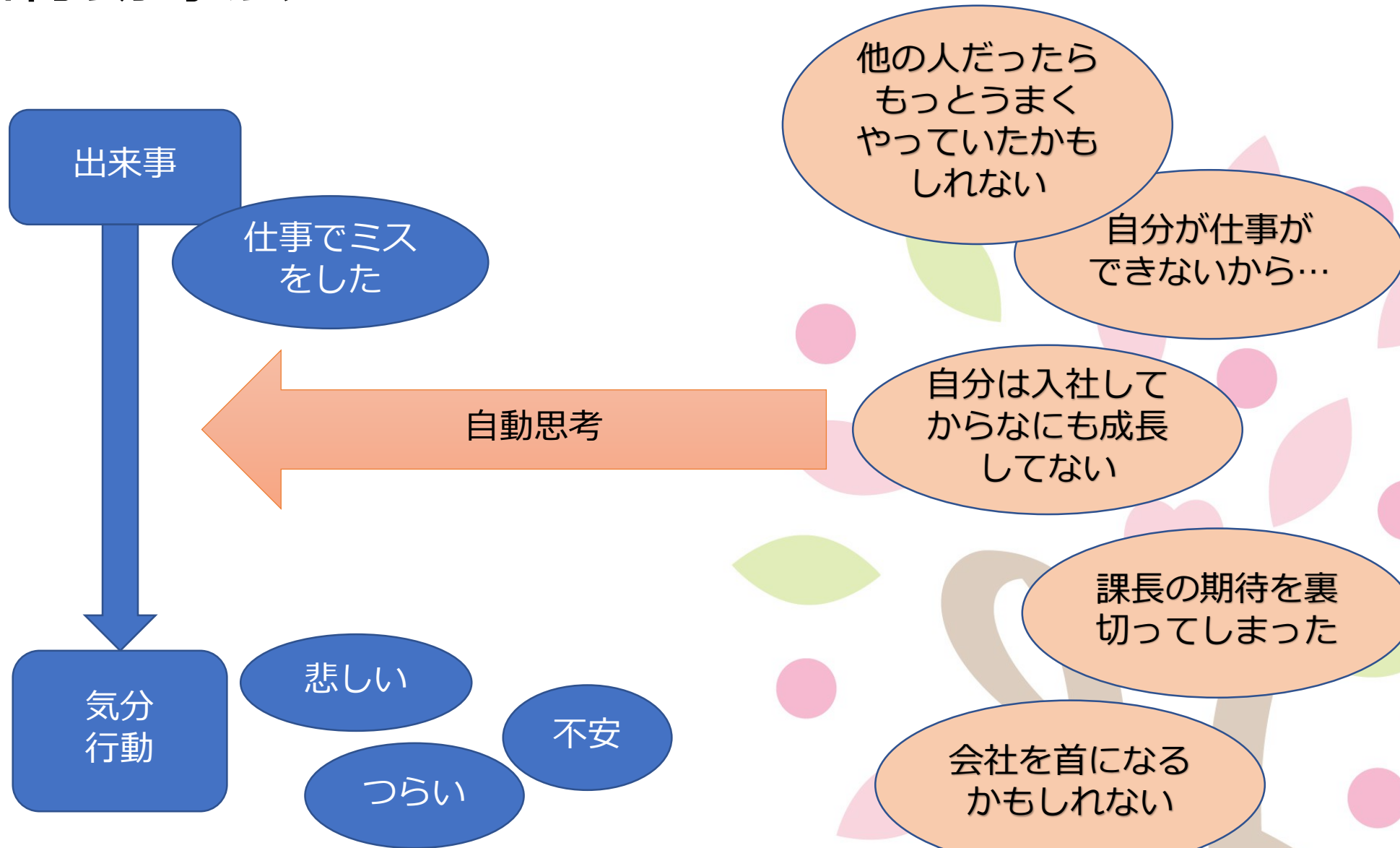
長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

認知行動療法について

産業医による 衛生員会のための衛生講話

認知行動療法とは



自分の考え方の癖を知る

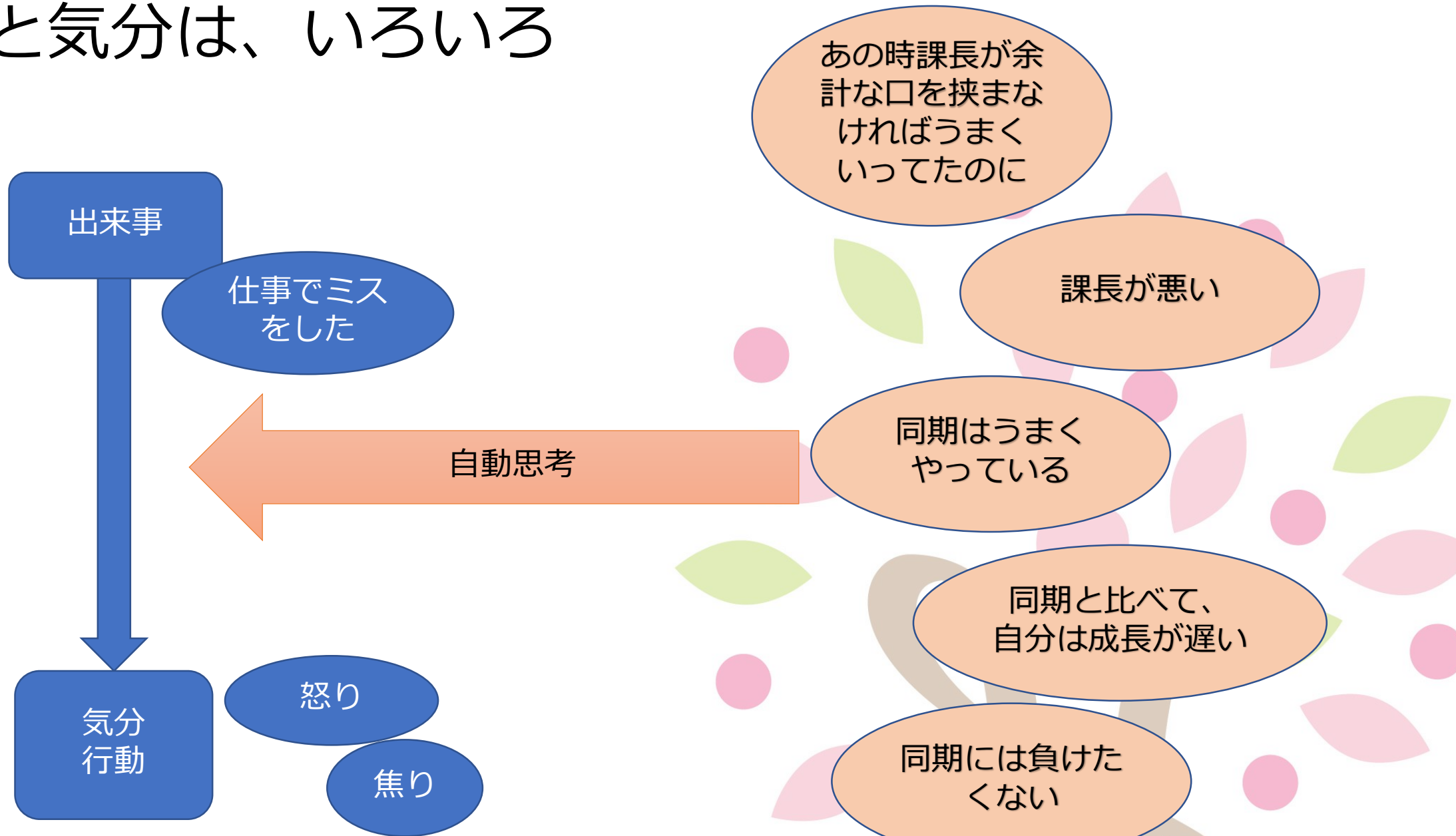
水がコップに
半分しかない



水がコップに
半分も残ってる





思考と気分は、いろいろ

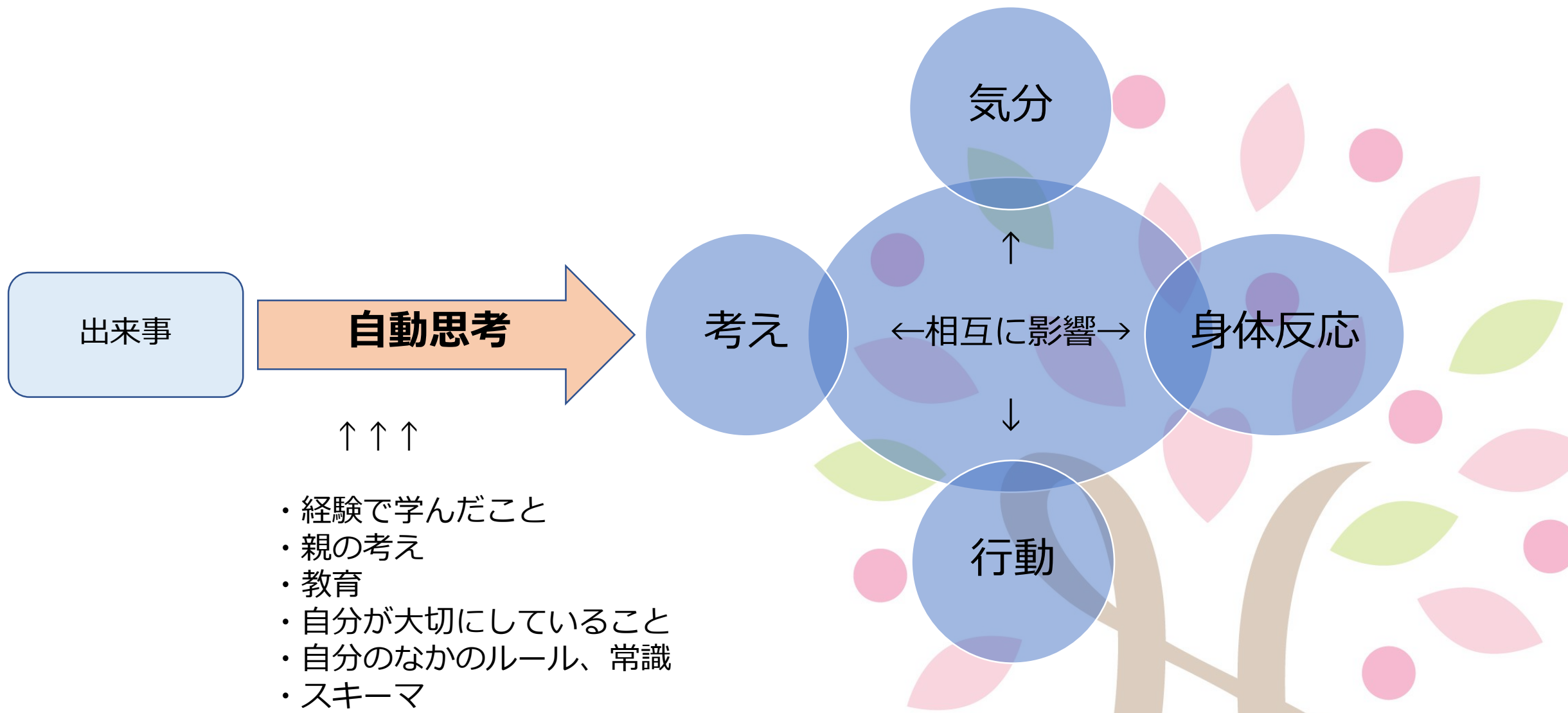


気分は考え（思考）によって変わる

	<u>Aさん</u>	<u>Bさん</u>
状況	上司からメールの返事がない	
思考	自分は上司に嫌われている	上司は忙しそうだ
気分	不安になる	気遣い
行動	何度もメールを確認する	上司のスケジュールを確認する
身体	お腹が痛い	特になし



考えと気分、行動



【認知行動療法の実践】

- ① 実際にあった状況を書く。
- ②
 - ・ その時の思考（考え）を書く。
 - ・ その時の気分を書く。何個書いてもよい。
 - ・ 浮かんだ気分をそれぞれ0-100で点数をつける。
- ③
 - ・ ほかの考え方はないか考える。
 - ・ 思いついたものを書く。
 - ・ グループワークの場合、みんなで意見を出し合い、思考を書く。
- ④ ほかの思考を聞いた後の気分を書き、0-100で点数をつける。

認知行動療法のワークを実践してみよう

思いつかないときは、
 ①人に聞いてみる
 ②友達に相談されたらどうこたえるかを
 考えてみる

状況	思考(考え)	気分	他の思考(考え方)	今の気分
・5W1Hで ・〇〇なとき	・ふと頭に浮かんだつぶやき ・気分は記入しない	・ひとつの言葉 で表現		
C課長にメールをしたが 返事がない	ああ、やっぱりC課長は自分のことは考えてくれてないんだ。 自分は嫌われているんだ。	悲しい(75) つらい(90)		

自分の判断や考えを加えず、事実を書く。

その時の気分を書く
 いくつでも可
 それぞれの気分が100点
 満点中何点かを記載

気分リスト

- 怒り
- イライラ
- 悲しみ
- 不安
- 幸せ
- 絶望感
- 自信喪失
- 劣等感
- うしろめたさ
- 落ち込み
- 無力感

- 罪悪感
- 自己嫌悪
- 後悔
- 嫉妬
- 焦り
- 恐怖
- 驚き
- 苦しみ
- 緊張
- 困惑

- 恨み
- 無念
- 空虚
- あきらめ
- 希望のなさ
- 切なさ
- 軽蔑
- 嫌悪感
- 孤独感
- くやしさ

認知行動療法のワーク

状況	思考(考え)	気分	他の思考(考え)	今の気分
<ul style="list-style-type: none">・5W1Hで・〇〇なとき	<ul style="list-style-type: none">・ふと頭に浮かんだつぶやき・気分は記入しない	<ul style="list-style-type: none">・ひとつの言葉で表現	<ul style="list-style-type: none">・ほかの思考をたくさん書く	
小学校の頃一緒に合唱をしていた友人と一緒に合唱をすることになった。2回目の練習後、「さつえっていつも半音下がってるよね！昔から先生に言われてたのに、全然なおらないね。皆も思っていたけど優しいから言わなかっただけなんだよ。なんでなおせないの？」と言われた。				

ワークを試してみよう！

状況	思考(考え)	気分	他の思考 (考え方)	今の気分

認知行動療法のポイント

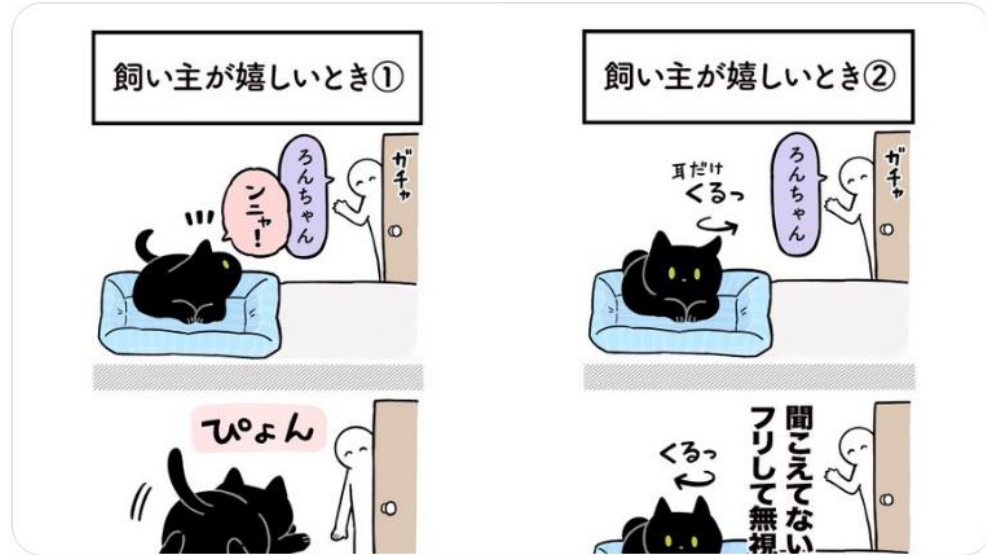
- 気分は思考に影響される
 - ・ 考え方にレパートリーが増えると気分にもレパートリーが増える
→ その結果、行動に変化が出る
- バランスの取れた思考（考え）が大切！
 - ・ ポジティブ思考が良くて、ネガティブ思考が悪いというわけではない。
 - ・ 時と場面に応じて柔軟な考え方ができるとGood
- いろいろな考え（思考）に触れてみるのが大切！

色々な考え方



AKR@3巻でした @bou128 · Jun 6, 2020

ねこ、飼い主を嬉しい気持ちにさせる天才やな...という絵日記 #ろんの絵日記



13 3.7K 24.3K



AKR@3巻でした @bou128 · Jun 6, 2020

呼んでも来ないときは「てことは、来てくれたときは(イヤイヤじゃなくて)本心から望んで来てくれたんやな...」とも思えるので1粒で2度嬉しくなるのでGood

2 119 1.8K

<https://twitter.com/bou128/status/1269219775256788992?s=21>

飼い主が嬉しいとき①



ろんりの好意を感じる

飼い主が嬉しいとき②



結局なんでも嬉しい飼い主

認知行動療法のワーク

状況	思考(考え)	気分	他の思考(考え)	今の気分
<ul style="list-style-type: none"> ・5W1Hで ・〇〇なとき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふと頭に浮かんだつぶやき ・気分は記入しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとつの言葉で表現 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほかの思考をたくさん書く 	
<p>小学校の頃一緒に合唱をしていた友人と一緒に合唱をすることになった。2回目の練習後、「さつえっていつも半音下がってるよね！昔から先生に言われてたのに、全然なおらないね。皆も思っていたけど優しいから言わなかっただけなんだよ。なんでなおせないの？」と言われた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・なんでそんなことをこの人に言われなきゃいけないのか ・自分が歌が下手なのは知っている ・いつも下がってるわけじゃない、うまく歌えているときだってある ・自分なりに頑張ってるのにそんな言い方しなくてもいいじゃない ・あなただって下がってるし！ ・昔からなら、治らない ・やる気をそぐ言い方だ ・いままでみんなで合唱を楽しんでいたと思っていたが、迷惑をかけていたのか 	<p>悲しい(95) 怒り(90)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・この人、もともと変わってたなあ ・こういういわれ方をすると人はやる気がなくなる。自分が同じことをしないように気を付けよう ・合唱に誘ってもらえたということは、そんなに下手ではないと思う ・自分の考え=みんなの考えロジック 	<p>悲しい(65) 怒り (5)</p>

認知行動療法の限界

認知行動療法の目的

自分が感じていること、考えていることを知る

自分の感じ方や考え方を知り、他の感じ方や考え方もあることに気づく



頭で考えたら
スッキリした！

頭ではわかっている
のだけど
スッキリしない



Don't think, Feel !

→マインドフルネスがおすすめ

頭ではわからないけど、
なんだかスッキリする

脳科学 × 瞑想 聞いただけ
マインドフルネス入門

大反響!!
シリーズ
20
万部突破!!

The Neuroscience
of Mindfulness
Meditation Can Literally Change
Your Brain

最高の
休息法

脳疲労が消える

10分聞けば
頭スッキリ!!

睡眠 美容 子育て
スポーツ 食事 老い ...
にも効く7つの科学的メソッド

(無料DLサービスあり)

ダイヤモンド社

YouTube JP 検索

10分間マインドフルネス瞑想2018年度版 一般社団法人マインドフルネス瞑想協会

111,728 回視聴 • 2020/04/11

585 28 共有 保存 ...

吉田昌生
チャンネル登録者数 1.49万人

メンバーになる 登録済み

関連書籍

<https://www.masao-mindfulness.com/boo...>

もっと見る



水はどれだけ入っていますか？

水がコップに
半分も残ってる



水がコップに
半分しかない

人間、そうとしか思えないときもあります。
そう思うことが必要な時もあります。



認知行動療法はありのままの
自分の状態に気づき、
俯瞰することで新たな気づき
を促すセルフケアです。



ご清聴ありがとうございました

産業医 長濱さつ絵