

認知行動療法ってなあに？

認知行動療法の考え方

- ある問題への対処として、うまく機能していない自分自身の認知（とらえ方）や行動のパターンを理解して、より効果的な新しい対処の仕方を身につける心理療法。治療者が「治す」のではなく、患者さんが自分自身で「対処」できるようになるために一緒に取り組むものです。

認知行動療法の例

- 「約束の時間どおりに来たのに、診察が始まらない」という状況

- 「医師は患者を待たせるべきではない」という認知
→「この医師は患者の迷惑を考えていない」「私はいつも良い対応をしてもらえない」などという自動思考
→ 怒り、「医療スタッフ」への不満の訴え
→ 身体的反応「疲労感」



認知の
変換

- 「この時間を利用して **普段読まない本が読める**」に変換
→ 行動を「待合室にある本を手に取る」に変える。