



わたしの取扱説明書
— 認知行動療法 入門編 —

思考と感情のクセを知り、毎日を少しでも楽にするヒント

Sendaiizumi Mental Support Office
since 2025

Counseling

CBT

Stresscheck

◆ わたしの取扱説明書 ◆
— 認知行動療法 入門編 —

思考と感情のクセを知り、毎日を少しだけ楽にするヒント

◆ わたしの取扱説明書 ◆

ー 認知行動療法 入門編 ー

思考と感情のクセを知り、毎日を少しだけ楽にするヒント

【目次】

ご挨拶:あなたへ贈る「心の取扱説明書」

INTRODUCTION: 認知行動療法を紐解く～心と行動の基本要素～

SECTION 1: ストレスの悪循環と認知行動療法の基本

SECTION 2: あなたの心のクセを深く知る

SECTION 3: 認知行動療法で目指すこと

SECTION 4: 実際に試してみよう！

SECTION 5: まとめと次のステップへ

参考文献

付録: ワークシート「目標と変化の道筋ワークシート」、「選択のバランスワークシート」、「認知行動療法のアセスメントシート」

ご挨拶:あなたへ贈る「心の取扱説明書」

【仙台泉メンタルサポートオフィスから、あなたへのメッセージ】

悩みを抱え、気持ちが沈んでしまう時。それは、まるであなたが自身の心の「取扱説明書」を、どこかに置き忘れてしまったかのように感じる瞬間かもしれません。

「なぜか気分が晴れない」「同じことで何度も悩んでしまう」——心の不調やストレスは、誰にでも起こりうることです。しかし、多くの場合、私たちはその原因を「自分の性格のせいだ」「環境が悪いからだ」と決めつけてしまいがちです。本当にそうでしょうか？

実は、私たちの心には、出来事をどのように受け止め、どのように感じ、どのように反応するか、それぞれ固有の「思考のクセ」が存在します。この「心のクセ」こそが、時に私たちを苦しめ、生きづらさを感じさせる原因となっていることがあります。

当オフィスでも多くのクライアントさんにご活用いただいている「認知行動療法」は、まさにこの「思考のクセ」に焦点を当て、ご自身の心を客観的に見つめ直し、思考を整理するための最適なツールです。まるで、散らかった思考の部屋を片付け、必要な情報だけを取り出しやすくするようなものだと考えてみてください。

この「わたしのトリセツ - 入門編」は、その認知行動療法の基本的な考え方を、できる限り分かりやすくご紹介するものです。実は、今回の入門編の内容は、私がこれまで10年以上にわたって、クライアントさんとお会いした最初の面接で提供している内容とほぼ同等のものです。日頃のケース対応の中で培ってきた、クライアントさんがご自身の心を整理するために効果的な情報を抽出したものが、この入門編なのです。

この入門編が、あなたの心の「取扱説明書」を再び手に取り、ご自身の心の奥底にある「本当の気持ち」や「まだ眠っている考え」に気づき、新たな可能性を見出すための、確かな一歩となることを心から願っています。

認知行動療法は、科学的根拠に基づき、世界中でその有効性が認められているアプローチです。この入門編が、あなたが「あの時より、気持ちが楽になった」と感じるための、小さな、しかし確かな一歩となることを願っています。

「本書をご活用いただくために」

- この入門編は、認知行動療法のエッセンスを学ぶためのものであり、医療行為や専門的な治療の代替となるものではありません。
- もし、つらい気分が長期的に続く場合、日常生活に大きな支障が出ている場合、または自殺念慮など危険な状態にある場合は、迷わず専門の医療機関やカウンセリング機関にご相談ください。
- 無理なく、ご自身のペースで取り組むことを大切にしてください。焦りや完璧主義は、かえって負担となることがあります。
- シートへの記入は、正直な気持ちで。良い悪いを判断せず、まずはありのままを書き出すことが大切です。

以上をご留意の上、本書を読み進めていただければ幸いです。

INTRODUCTION: 認知行動療法を紐解く～心と行動の基本要素～

私たちは日々、様々な出来事(ストレス)に直面します。例えば、仕事での失敗、人間関係の悩み、体調不良など、私たちの気分を左右する出来事は枚挙に暇がありません。

大切なのは、同じ出来事に直面しても、人によって感じる気分や取る行動が異なるということです。なぜなら、私たちは出来事を「どう受け止めるか(認知)」によって、その後の「感情」「身体反応」「行動」が変わるからです。

この「認知」「感情」「身体反応」「行動」の4つの要素は互いに影響し合い、時には悪循環を生み出してしまいます。認知行動療法は、この4つの要素の関係性を理解し、特に「認知」と「行動」に働きかけることで、悪循環を断ち切り、心の状態を改善していくことを目指します。

この章では、その「認知行動療法」の最も基本的な考え方となる、心と体の4つの要素について具体的に見ていきましょう。

【認知行動療法の基本モデル:4つの要素】

- 1. 認知:出来事の「受け止め方」「考え方」
 - 「認知」とは、私たちが出来事をどのように解釈し、意味づけるか、頭の中で考えていることを指します。物の見方や捉え方、信念、思考、イメージなどがこれにあたります。「心のメガネ」とも呼ばれます。
 - 具体例:
 - (a) 同僚に挨拶したのに無視されたという出来事に対し、
 - 認知:「嫌われているに違いない。私が何か悪いことをしたんだ。」
 - (b) 上司に資料の修正を指示されたという出来事に対し、
 - 認知:「こんな簡単な資料も作れない私は無能だ。」
- 2. 感情:心で感じる「気持ち」
 - 「感情」とは、出来事や認知によって心の中に湧き上がる「気持ち」を指します。喜び、悲しみ、怒り、不安、焦り、絶望、ゆううつ、楽しい、嬉しいなど、基本的に一言で表せる言葉です。
 - 具体例:
 - (a) 同僚に挨拶したのに無視されたという出来事に対し、
 - 感情: 悲しい、不安、自己嫌悪
 - (b) 上司に資料の修正を指示されたという出来事に対し、
 - 感情: ゆううつ、焦り、無力感
- 3. 身体反応:体に現れる「感覚」や「変化」
 - 「身体反応」とは、感情に連動して体に現れる生理的な変化や感覚を指します。自分では意識しなくても体が勝手に反応している状態です。
 - 具体例:

- (a) 同僚に挨拶したのに無視されたという出来事に対し、
 - 身体反応: ドキドキする、胃がキリキリする、ため息が出る、肩がこる
- (b) 上司に資料の修正を指示されたという出来事に対し、
 - 身体反応: 倦怠感、食欲がない、眠れない、息苦しい
- 4. 行動: 実際取る「行動」
 - 「行動」とは、出来事や認知、感情、身体反応に影響されて私たちが実際に起こす「行動」を指します。誰の目にも見える動作だけでなく、何かをしない(回避する)ことも行動に含まれます。
 - 具体例:
 - (a) 同僚に挨拶したのに無視されたという出来事に対し、
 - 行動: その同僚を避けるようになる、挨拶するのをやめる、家に引きこもる
 - (b) 上司に資料の修正を指示されたという出来事に対し、
 - 行動: 資料作成を後回しにする、やる気が起きずベッドから出られない、仕事を休む

【4つの要素の悪循環】

このように、「出来事」に対して、私たちが何を「認知」したかによって、「感情」が生まれ、それが「身体反応」を引き起こし、結果として特定の「行動」を取る、という一連の連鎖が起こります。そして、その「行動」が、さらに次の「認知」や「感情」に影響を与え、悪循環に陥ることがあるのです。

例えば、「同僚に無視された」という出来事に対して「嫌われている」と認知すると、「悲しい」「不安」といった感情が湧き、心臓がドキドキしたり(身体反応)、その同僚を避ける(行動)ようになるかもしれません。同僚を避けることで、実際にコミュニケーションの機会が減り、さらに「やはり嫌われている」という認知を強化してしまう、といった悪循環です。

認知行動療法では、この悪循環を断ち切り、より健康的なパターンを築くことを目指します。

さて、次の SECTION 1 では、この基本的な 4 つの要素が具体的にどのように悪循環を生み出すのか、そしてあなたの心の健康にどう影響しているのかを、より深く掘り下げていきます。あなたが抱えるストレスや心の不調が、どのようにしてこの悪循環と結びついているのか、一緒に見ていきましょう。

SECTION 1: ストレスの悪循環と認知行動療法の基本

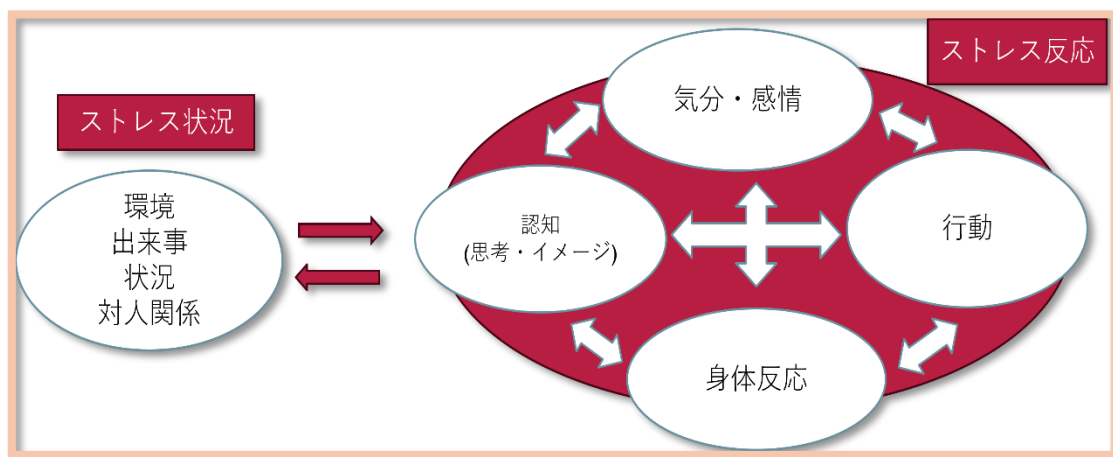
— 「自動思考」に気づく第一歩 —

私たちの心は、まるで色々な「メガネ」をかけて世界を見ているようです。このメガネの色や形によって、同じ出来事でも全く違うように見えたり、感じたりすることがあります。

✦ 「状況」「考え」「感情」のつながり: あなたの「気分」は何から生まれる？

私たちは普段、無意識のうちに様々な出来事(状況)に遭遇しています。その時、私たちの頭の中では一瞬にして様々な考えが巡ります。そして、その「考え」が、私たちの感情や行動に大きく影響を与えるのです。

この心の働きは、以下のようなモデルで表すことができます。

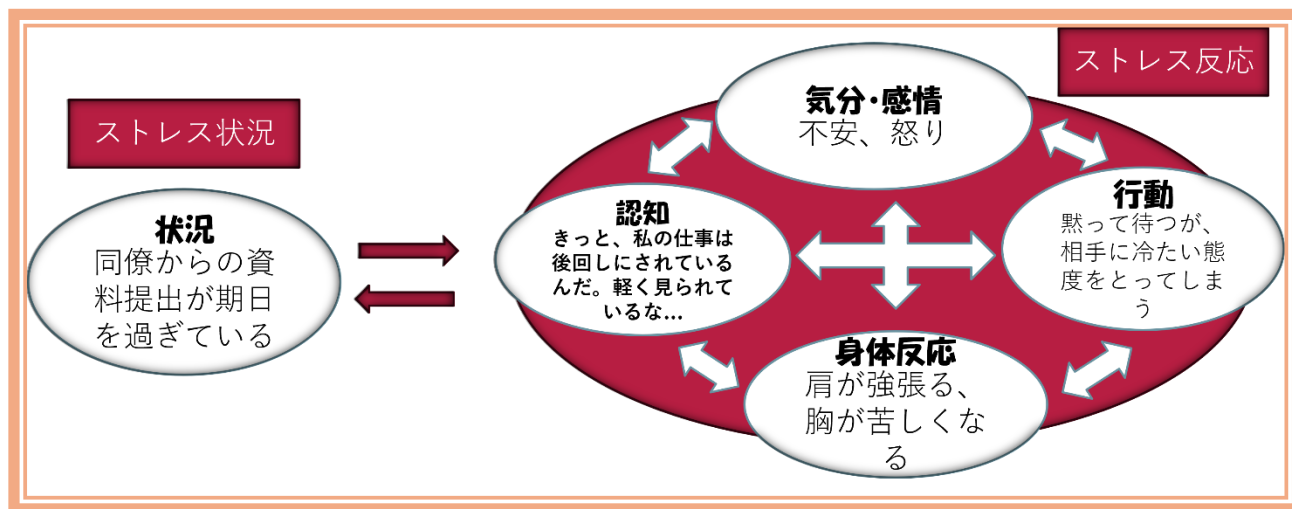


【あなたの日常で考えてみよう】

あなたは職場の同僚に頼んでいた資料の提出が、期日を過ぎてもまだ届かないことに気づきました。

状況	あなたの頭に浮かんだ「考え」	その時、感じた「感情」	「行動」の例	身体の反応
同僚からの資料提出が期日を過ぎている	● Aさんの場合:「きっと、私の仕事は後回しにされているんだ。軽く見られているな…」	不安、怒り	黙って待つが、相手に冷たい態度をとってしまう	肩が強張る 胸が苦しくなる
同僚からの資料提出が期日を過ぎている	■ Bさんの場合:「何か緊急のトラブルがあったのかもしれない。連絡してみようかな」	心配、気遣い	「何か困ってませんか？」と声をかけてみる	胸が苦しくなる

Aさんの状況をモデルを使って整理してみましょう



なぜ、同じ状況なのにこれほど違う反応が生まれるのでしょうか？

それは、私たちが状況を「どう解釈するか」という「考え方」が異なるからです。

- 💡 ここで重要なキーワード:『自動思考』
 - この例でAさんやBさんの頭にパッと浮かんだ、まるで自動的に湧き出るような考えのことを、認知行動療法では『自動思考』と呼びます。
 - 自動思考は、意識とは関係なく瞬時に現れ、あなたの感情や行動を左右します。この自動思考に気づき、それがどんな内容かを捉えることが、認知行動療法の第一歩であり、あなたの心のクセを知る上で最も重要なポイントです。

POINT 1: 気分は「出来事」から直接生まれるわけではない。私たちは「嫌なことがあったから落ち込む」と考えがちですが、実はその間に「その出来事をどう解釈したか」という「考え（自動思考）」が挟まっています。この「自動思考」こそが、感情を大きく左右するカギなのです。

POINT 2: 自動思考は「思考」だけとは限らない。実は、感情を揺さぶる「認知」は、言葉として心に浮かぶ「思考」だけではありません。「こうなりそうなイメージ（心に浮かぶ映像）」も、私たちの感情に強く影響を与える認知の一種です。例えば、重要な会議の直前に、失敗している自分の姿が鮮明に頭に浮かんで不安になったり、誰かの言葉を聞いた瞬間に、過去の嫌な出来事が映像としてフラッシュバックしたりすることはありませんか？これらは言語化された「考え」ではないかもしれませんが、感情を揺さぶる重要な認知です。日々の振り返りでは、これらの「非言語的な認知」にも意識を向けてみましょう。

POINT 3: 「自動思考」は変えられる。長年の習慣で固まった自動思考のクセは、無意識のうちにあなたの気分を左右します。しかし、自分の自動思考のパターンに気づき、少しずつ

つ修正していく練習をすることで、より柔軟で、現実的な視点を持つことができるようになります。

✦ 認知行動療法の基本的な考え方: あなたのストレスはどこから？

私たちは、日々のストレスや感情の揺らぎを「自分の性格のせいだ」「全部自分の問題だ」と感じがちです。しかし、認知行動療法では、ストレスは決して個人の内面だけで生まれるものではないと考えます。大切なのは、「環境(状況)」と「個人」との間の相互作用に着目することです。

あなたがどのような状況に置かれた時に、どのような「認知」「感情」「身体反応」「行動」が生まれるのか。その環境との相互作用を循環的に把握していくことで、ストレス体験の全体像をより深く理解していきます。

具体的には、本コンテンツでご紹介した基本モデル(状況、認知、感情、身体反応、行動)を使って、あなたの体験を整理します。そうすると、たいていそこから何らかの悪循環を見つけることができます。

例えば、先ほどご紹介した A さんのケースを見てみましょう。「同僚からの資料提出が期日を過ぎている(状況)→ 後回しにされている、軽く見られている(認知)→ 不安や怒りが高まる(感情)→ 黙って待つが、相手に冷たい態度をとってしまう(行動)」といった具合です。このような悪循環が続くと、同僚との関係は気まずくなり、職場での居心地も悪くなることでしょう。

私たちの心は、置かれた環境や、自然に湧き上がる気分、そして身体の反応を、自分の思うままに完璧に変えることはできません。しかし、この悪循環を解消するために、私たちが直接、そして最も効果的に働きかけることができるのは、あなたの「認知(考え方)」と「行動」なのです。

つまり、認知行動療法は、あなたの「心のクセ(認知)」と「日々の振る舞い(行動)」という、あなたがご自身で変えられる部分に焦点を当てることで、これまで断ち切れなかった悪循環に介入し、より良い方向へと流れを変えることを目指します。

✦ 「書き出す」ことで得られる3つの大切な気づき

頭の中で考えているだけでは、なかなか見えにくい心のパターン。しかし、これらの要素をシートに書き出して整理することで、あなたは3つの大切な気づきを得ることができます。

1. ストレスの「悪循環」を「見える化」できる

- 何がきっかけで(状況)、どんな考え(認知)が生まれ、それがどう感情や身体、行動に繋がり、最終的にまた自分を苦しめる状況に戻ってしまうのか。その一連の繋がりが、視覚的に明確になります。この「見える化」は、悪循環を断ち切るための第一歩です。

2. 自己理解が格段に深まる

- 普段、無意識のうちに反応しているあなたの感じ方や考え方、行動のパターンを客観的に捉えることができます。「自分にはこんなクセがあったんだ」と気づくことで、これまでの自分への理解が格段に深まります。

3. より良い「生き方」への道筋が見える

- 自己理解が深まれば、ストレスを感じやすい状況や思考パターンを事前に察知し、より効果的に対処できるようになります。同時に、自分にとって本当に大切なことや、どのような行動が望ましいのかが見えやすくなり、結果として、より自分らしく、充実した生き方を見つける大きな手助けとなるでしょう。

あなたの心の「取扱説明書」を、あなた自身の手に。

「書き出す」というシンプルな行動は、認知行動療法のアプローチそのもの。あなたが状況を柔軟に捉え、建設的な行動を選択できるようになるための、具体的な『心の取扱説明書』を手に入れるプロセスへと繋がります。

そして、その『取扱説明書』をより良く、よりあなたらしく書き換えていくための強力なツールこそが、この認知行動療法なのです。あなたの心の回復への鍵は、すでにあなた自身の内にあります。この入門編が、その鍵を見つけ、扉を開く最初の一步となることを願っています。

POINT 1: 自分がストレスと感じていることをネタにして、認知行動療法の基本モデルに沿って自己観察してみましょう。

POINT 2: 基本モデルに書き出して、自分の体験を客観的に眺めてみましょう。

POINT 3: ストレス時の悪循環を理解し、自分自身の理解につなげていきましょう。

【CBT によくある誤解】

誤解 1. CBT はポジティブ思考の強制ではない

無理にポジティブになるのではなく、現実的でバランスの取れた視点を探します。

誤解 2. 自分を責めるツールではない

思考のクセを知るのは、自分を責めるためではなく、理解し、より良い方向へ調整するためです。

誤解 3. すぐに効果が出るものではない

心の習慣を変えるには時間がかかります。小さな変化に気づき、根気強く取り組むことが大切です。

SECTION 2: あなたの「心のメガネ」はどんな色？

— 無意識の思考パターン「認知の歪み」と「心の法則」を知ろう —

私たちは普段、無意識のうちに「心のメガネ」をかけて物事を見ています。このメガネに「クセ」があると、現実を少し歪めて見てしまうことがあります。これを「認知の歪み(歪み)」と呼びます。

この「歪み」は、私たちがストレスを感じやすくなったり、物事をネガティブに捉えてしまったりする原因になることがあります。しかし、それは決してあなたの性格が悪いわけではありません。誰にでも起こりうる、心の習慣のようなものです。

✦ 代表的な「心のメガネのクセ」(認知の歪み)と対処のヒント

いくつかの代表的な「心のメガネのクセ」を見てみましょう。あなたはいくつ当てはまりますか？

- **感情的きめつけ**
 - 「そう感じるから、それが事実だ」と思い込むクセ。
 - 例：プレゼンの前に「なんだか緊張しているから、きっと私は失敗するに違いない」と感じてしまう。
 - ヒント：感情は一時的なものです。「そう感じるけれど、事実とは限らない」と、一度立ち止まって考えてみましょう。
- **過度の一般化**
 - たった一度の出来事を、全てに当てはまるルールのように捉えてしまうクセ。
 - 例：友人にLINEの返信が来ないから「私、嫌われたんだ。誰も私を理解してくれない」と悲観的になる。
 - ヒント：「いつも」「絶対に」という言葉に注意。例外はないか、他に考えられる可能性はないかを探してみましょう。
- **心のフィルター**
 - 全体の中からネガティブな情報だけを抜き取って、それだけを基準に判断してしまうクセ。
 - 例：上司に9割褒められたのに、たった一言の改善点だけをずっと気に病んでしまう。
 - ヒント：良い面やプラスの側面に意識的に目を向ける練習をしてみましょう。バランスの取れた視点を持つことが大切です。
- **べき思考**
 - 「～すべきだ」「～ねばならない」と、自分や他人を厳しく縛り付けてしまうクセ。
 - 例：「仕事は完璧にこなして当たり前だ」「母親なら、常に笑顔でいるべきだ」と考えてしまい、自分を追い詰める。
 - ヒント：「～できたらいいな」「～だと助かる」など、もう少し柔軟な言葉に置き換えてみましょう。完璧でなくても大丈夫です。

- **拡大解釈と過小評価**

- 自分の失敗は過大に、成功は過小に捉えるクセ。他人の場合はその逆。
- 例：自分が簡単なミスをしただけで「なんて無能なんだ！」と思うのに、友人が同じミスをしても「ドンマイ！」と気にしない。
- ヒント：自分と他人に対して、同じ基準で評価できているかを確認してみましょう。客観的な視点を持つことが大切です。

POINT：これらの「心のクセ」は、誰にでもあるものです。まずは自分のクセに「気づく」ことが、心を楽しむ第一歩です。そして、それに気づけば、少しずつ「新しい心のメガネ」にかけ替える練習を始めることができます。

✦ あなたの「心のメガネのクセ」をチェックしてみよう！

ここまでで、あなたの思考パターンには「認知の歪み」という、特定のクセがあることを学びましたね。このクセに気づくことは、心の状態を整えるための非常に重要な第一歩です。

ご自身の「心のメガネ」がどんな色をしているのか、もっと具体的に把握してみませんか？

この入門編の最後に、当オフィスオリジナルの「**認知の歪みチェックシート**」をご用意しました。簡単な質問に答えるだけで、あなたがどのような「考え方のクセ」を持ちやすいのかを客観的に把握することができます。

ぜひこのチェックツールを使って、あなたの無意識の思考パターンに光を当ててみましょう。ご自身の傾向を知ることで、今後の心のセルフケアに役立つ貴重なヒントが得られるはずです。

✦ 自動思考のさらに奥にあるもの：「心の法則(スキーマ)」

実は、私たちの「自動思考」のさらに深いところには、その人の人生経験や性格に基づいて形成された、より根源的な「信じ込み」や「価値観」があります。これを認知行動療法では『スキーマ(中核信念)』と呼びます。例えば、「私は無能だ」というスキーマがあると、何かの失敗(状況)に出会った時に「やっぱり自分はダメだ(自動思考)」と、感情が落ち込みやすくなることがあります。

✦ あなたの「心の法則(スキーマ)」の正体とは？

あなたの「自動思考」のさらに奥には、より根源的な「心の法則(スキーマ)」があるとお伝えしました。この「心の法則」は、あなたの性格やこれまでの経験によって形作られた、言わば「あなたの心が世界を解釈するための、無意識のルールブック」のようなものです。

この「心の法則(スキーマ)」は、大きく二つの層に分けて考えることができます。

1. 深い心の土台：「中核信念(コアビリーフ)」

これは、あなたの心の最も根底にある、揺るぎない「自分自身、他者、世界に対する思い込み」です。まるで地面深く張られた根っこのように、あなたの感じ方や考え方、行動の全てに広範な影響を与えます。

断定的な形で心の中に存在し、非常に変容が難しいと言われています。例えば、以下のような中核信念が挙げられます。

- 「私は出来が悪い」：
 - 何をしても上手くいかない。自分には能力がない。
- 「私は好かれ難い」：
 - 誰からも愛されない。自分には価値がないから人から嫌われる。
- 「私は価値がない」：
 - 自分には存在価値がない。いる意味がない。

もし心当たりのあるものがあれば、それはあなたの「心の法則」の一部かもしれません。

2. 日々の行動を左右するルール:「媒介信念(中間的信念)」

これは、「中核信念」が根底にあるからこそ生まれる、特定の状況における「もし～だったら、～になる」という条件付きの「心のルール」や「構え」です。言わば、深い信念から派生した、日々の行動指針のようなものです。

例えば、もしあなたが「私は好かれ難い」という中核信念を持っているとしたら、以下のような媒介信念が生まれるかもしれません。

- 例: 「いつも喜ばせていなければ、相手に拒絶されてしまう」(相手に嫌われることを避けるためのルール)
- 例: 「新しいことに手を出したら、自分は必ず失敗する」(自分の出来の悪さを証明するような状況を避けるルール)

こうした「もし～だったら」という心のルールは、あなた自身を守ろうとする無意識の働きでもありますが、時にそれがあなたの行動を制限し、新しい挑戦を妨げたり、人間関係をぎこちなくしてしまうことがあります。

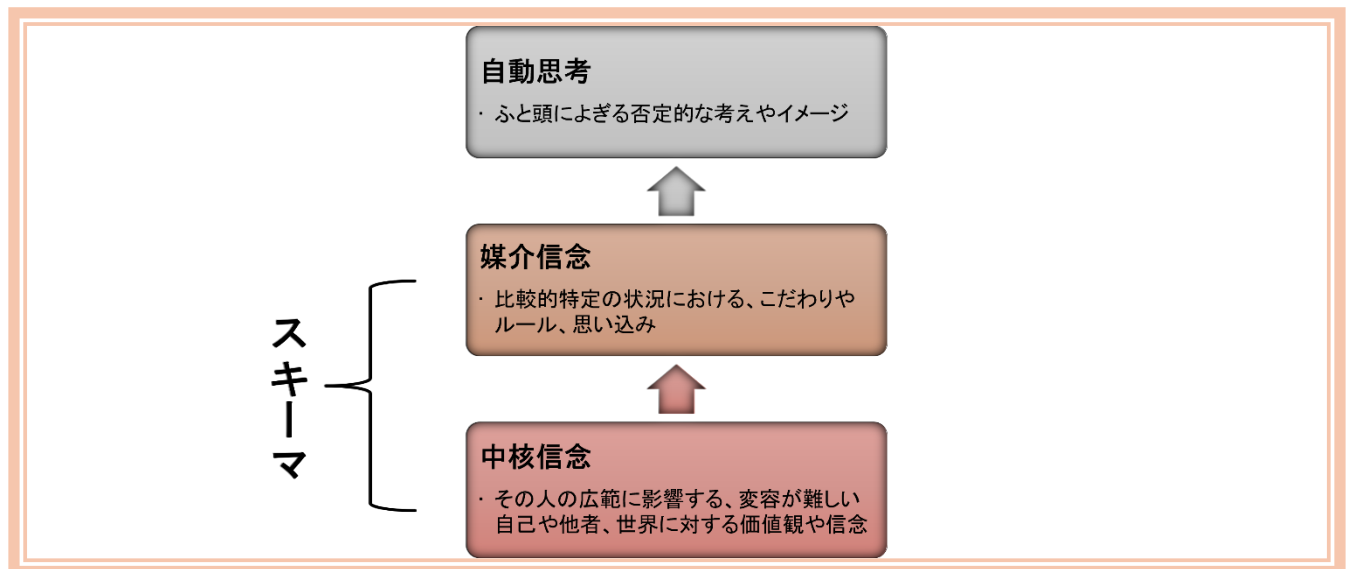
なぜ「心の法則(スキーマ)」を知ることが大切なのか？

この深い「心の法則」に気づくことは、あなたが長年抱えてきた心のパターンを根本から理解し、「なぜいつも同じような自動思考が生まれるのか」「なぜ同じ状況で特定の感情が強く湧くのか」といった疑問の答えを見つけるための第一歩となります。

自動思考は「氷山の一角」に過ぎません。その根底にある「心の法則」に光を当てることで、より柔軟で、あなたらしい心の「取扱説明書」へと書き換えていく可能性が生まれるのです。

ただし、この根深い「心の法則」に気づき、より柔軟なものへと変えていく作業は、時に時間と根気を必要とします。ご自身の力だけで対処することが難しいと感じる場合や、より深く体系的に取り組みたいとお考えの場合は、カウンセラーと共に歩むことが、あなたの心の回復への確かな道となるでしょう。

スキーマと自動思考の流れ



POINT 1: 「心の法則(スキーマ)」は、あなたの人生を導く羅針盤

認知行動療法では、この根源的な「心の法則(スキーマ)」を、まるで人生を導く羅針盤のように捉えます。あなたの思考と行動の方向性を定める、まさに根源的な指針だからです。この「羅針盤」の存在を知り、その指し示す方向性を深く理解することで、あなたはより主体的に、心の航海を進めることができるようになるでしょう。

POINT 2: 変化への一歩 — 専門家との協働という選択

ただし、この根深い「心の法則」に気づき、より柔軟なものへと変えていく作業は、時に時間と根気を必要とします。ご自身の力だけで対処することが難しいと感じる場合や、より深く体系的に取り組みたいとお考えの場合は、**カウンセラーと共に歩むことが**、あなたの心の回復への確かな道となるでしょう。この入門編が、その最初の一歩となることを願っています。

SECTION 3: 認知行動療法で目指すこと

— あなたの心の変化への道 —

ここまでで、あなたの心には、まるで色々な「メガネ」をかけて世界を見ているかのような「心のクセ（認知の歪み）」があり、それが日々の感情や行動、さらにはストレスの「悪循環」を生み出すことについて学びました。

認知行動療法は、この「心のメガネのクセ」に気づき、より柔軟で現実的な「新しい心のメガネ」をかける練習をしていく心理療法です。これは、一時的な気分の改善だけでなく、**長期的にあなたの心の健康を保つための具体的なスキルを身につけることを目的**としています。

✦ 認知行動療法がもたらす「未来のあなた」

認知行動療法を実践することで、あなたは以下のような変化を実感し、より生きやすい未来を手に入れることができるでしょう。

1. 思考パターンと心のクセを深く理解

- なぜ特定の状況で落ち込んだり不安になったりするのか、その「心の法則」や「認知の歪み」に気づくことができます。これにより、感情や行動の「原因」が明確になり、深い自己理解へと繋がります。

2. ネガティブ思考に「待った」をかける

- 自動的に湧き上がるネガティブな思考のループに対し、客観的に「これは心のクセだ」と気づき、その場で立ち止まることができるようになります。衝動的な反応を抑え、一呼吸置く余裕が生まれるでしょう。

3. 柔軟なものの見方を身につける

- 一つの見方にとらわれず、複数の視点から物事を捉える力が育ちます。これにより、問題解決の選択肢が増え、心の負担が減り、より楽な気持ちで対処できるようになります。

4. 気分を楽にし、自分らしく振る舞えるようになる

- 考え方が変われば、感情も行動も自然と良い方向へ変化します。ストレスを効果的に軽減し、これまで避けていたことにも前向きに取り組めるようになることで、日々の生活の質が向上し、あなたらしい笑顔と活力を取り戻せるはずです。

POINT: 一生モノの「心のセルフケア術」を、あなた自身の手で

認知行動療法は、一時的な「頑張る」ことではありません。あなたの心の習慣を変え、一生にわたって使える「心のセルフケア術」を身につけるための、最も効果的なアプローチの一つです。

SECTION 4: 実際に試してみよう！

— あなたの「心の取扱説明書」を書き始める第一歩 —

ここまでで、認知行動療法の基本的な考え方や、あなたの「心のメガネのクセ」、そしてストレスの悪循環の仕組みについて理解が深まったことと思います。しかし、知識を得るだけでは心は変わりません。大切なのは、「実践」を通じてあなた自身の心と向き合うことです。

この入門編では、認知行動療法の全体像を示しながら、あなたが今日からすぐに取り組める具体的なワークシートをご用意しました。これらのワークシートは、あなたの「心の取扱説明書」を読み解き、書き換え始めるための最初の一步となるでしょう。

✦ 認知行動療法の基本的な7つのステップ(全体像)

認知行動療法は、以下の7つのステップを順に進めていくことで、心の回復を目指します。これから取り組むワークシートが、どのステップに当たるのかを意識しながら、進めてみてください。

ステップ1:現状と課題の明確化

あなたの悩みを整理し、具体的に何に取り組むのかをはっきりさせます。



ステップ2:「自動思考」に気づき、捉える

状況から浮かぶ「考えのクセ(自動思考)」を見つけます。



ステップ3:思考のバランスを整える(認知再構成)

ネガティブな思考に対して、より現実的で柔軟な視点を探します。



ステップ4:行動を通して変化を実感(行動活性化など)

小さな行動の変化を通して、気分や状況の変化を体験



ステップ5:問題解決のスキルを磨く

困難な状況に立ち向かうための、具体的な解決策を考え、実行する力をつけます。



ステップ6:対人関係の改善(アサーションなど)

人とのコミュニケーションにおいて、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にする方法を学びます。



ステップ7:再発予防と今後の成長

これまでの学びを活かし、今後も心の健康を維持・発展させていくための計画を立てます。

POINT: 認知行動療法は、単なる知識の詰め込みではありません。これらのステップを実践することで、あなたは自分自身の『心の取扱説明書』を書き換え、より生きやすい未来を築くための具体的なスキルを身につけることができます。

✦ あなたの心の変化を促すワークシートを試してみよう！

この入門編で学んだことを、早速ご自身の心に当てはめてみませんか？ ここでは、認知行動療法で用いられる基本的なワークシートを体験していただきます。簡単なワークですが、実践することで「気づき」が生まれ、心の変化への具体的な一歩となるでしょう。

1. 目標設定シート:あなたが目指す「変化」を明確にしよう

漠然とした悩みを抱えていると、どこから手をつけて良いか分からなくなりがちです。まずは、あなたが「こうになりたい」と願う具体的な目標を定めてみましょう。小さな一歩でも構いません。目標を明確にすることで、あなたの心の変化のためにどんなことに取り組みばよいのか、その方向性が見えてきます。

あなたが今、具体的に「困っていること」は何でしょうか？それを具体的に測定できる形で表現してみましょう。例えば、以下のようなことはありませんか？

- ・ 以前は楽しめていた趣味や活動を、最近は避けてしまっている。
- ・ 不快な気持ちを避けるために、大切なチャンスや人との約束を避けてしまっている。
- ・ 自分自身でも「問題だな」と感じる行動のパターンがある。
- ・ 感情的な面が、人間関係に望ましくない影響を及ぼしている気がする。

これらの「困っていること」をシートに書き出してみましょう。

次に、これらの困りごとを改善するための具体的な達成目標を考えてみましょう。あなたのどんなところがどのように変わってほしいでしょうか？研究によれば、**実行可能で具体的な目標**を設定することで、行動を変えやすくなることが分かっています。

そのため、「不安にならないようにしたい」といったあいまいなものではなく、「人前で話したり、自分の気持ちを率直に言えるようになりたい」といった、具体的な目標を設定しましょう。目標は、それが達成できた時に『何がどうなっているか』をイメージできるような表現が理想です。

最後に、その大きな目標を小さなステップに分けていきましょう。いきなり大きな目標を目指すのは、時に大変に感じられます。一步一步、階段を上るように確実に進めていけるように、達成可能な目標を定めていきましょう。

目標の定め方のコツとしては、最初は、すぐにできることや、今でもできていることを設定します。ほんの少しでも、しかし確実にできる行動から始めるのが良いでしょう。2つ目以降のステップは、

短い時間で取り組めることを考えてください。すぐにできなくても大丈夫です。来週にはできるかもしれません。また、ステップは最初にすべて完璧に描けなくても問題ありません。一步一步進めながら、新たな目標やステップを設定していくことも可能です。

2. 「変わること」と「今のままでいること」のメリット・デメリットシート: 変化への第一歩を考える

変化にはエネルギーが必要です。そして、実は「今のままでいること」にも、あなたにとってのメリット(得ているもの)があるかもしれません。

このワークでは、あなたが「変わること」のメリットとデメリット、そして「今のままでいること」のメリットとデメリットを、それぞれ素直な気持ちで書き出してみましょう。誰でも、多かれ少なかれ両方の気持ちを同時に持っています。決して「どちらかを切り捨てなければならない」ということではありません。いずれの気持ちも持っている自分を素直に認め、受け入れることが、あなたにとって本当に大切なことは何かを深く考えるきっかけとなります。

まずは、「変わることのメリット」を考えてみましょう。これは、カウンセリングや自己変容を考える人ならほとんどの方が自然と想像できる点でしょう。多くの場合、これはあなたが設定した目標と同じ内容になるはずです。例えば、「気持ちが楽になる」「人間関係が改善する」「新しいことに挑戦できるようになる」といった点が挙げられます。

次に、「変わることのデメリット」も考えていきましょう。多くの人は、「変わるには時間がかかりそう」、「大変そう」と感じるかもしれません。確かに、認知行動療法は相応の努力を必要とし、様々なワークを通して練習を重ねていく必要があります。また、「もう少しまいりかなかったらどうしよう」といった不安がよぎることもあるでしょう。

このような考えや気持ちになることは、ごく自然なことです。何か新しいことにチャレンジしようとするとき、面倒に感じたり、失敗したくない気持ちが強くなったりするのは、誰にでも起こりうるからです。こうした心の「ブレ」は自然なものだと知っておくことで、もし途中でネガティブな考えが出てきても、すぐにその気持ちに気づくことができるでしょう。そして、その考えを否定せずに受け入れ、改めて「変わることのメリット」や「今のままでいることのメリット・デメリット」の両面を見直していくことで、変化への一歩を力強く踏み出せるはずです。

3. 基本モデルに沿って自己分析してみよう

目標設定とメリット・デメリットのワークシートを書き終えたら、SECTION 1でご紹介した基本モデル(状況、認知、感情、身体反応、行動)の「認知行動療法アセスメントシート」に沿って、具体的なあなたのストレス体験を整理してみましょう。この分析を通して、あなたは自身の「悪循環」をより明確に「見える化」し、効果的な対処法を考えるヒントを得られるはずです。

SECTION 5:まとめと次のステップへ

— あなたらしい笑顔を取り戻すために —

この無料入門編を通して、あなたは認知行動療法の基本的な考え方、そしてご自身の心のパターンに気づくための「心のメガネ」や「心の法則」について学びました。そして、実際にワークシートに取り組むことで、心の変化への具体的な第一歩を踏み出されたことと思います。

これは、あなたが自分自身の「心の取扱説明書」を読み解き、より生きやすい毎日を手に入れるための、確かなスタートラインです。

✦ 無料入門編の先へ - もっと深く「心のトリセツ」を読み解きませんか？

「自分の『自動思考』や『心の法則(スキーマ)』について、この入門編以上に深く知りたい」「認知行動療法を、この7つのステップに沿って本格的に実践してみたい」「うつ病や不安障害など、特定の悩みに特化したアプローチを学びたい」

もしあなたがそう感じたのなら、あなたの心の悩みに寄り添う「わたしの取扱説明書」シリーズ各Ver.が、きっとお役に立てるでしょう。

シリーズラインナップ《各 2,200 円(税込)》

各 Ver.では、この入門編でご紹介した基本的な考え方を踏まえ、あなたの抱える具体的なお悩み(うつ病、不安障害、強迫性障害、パニック障害など)に特化した、より実践的なワークシート、具体的なステップ、豊富な事例、そして専門家からの深いアドバイスを多数ご用意しています。

これらのシリーズが、あなたの心の回復を助け、これからの毎日をより快適に過ごすための具体的な「セルフケアの処方箋」となることを願っています。

最後に、あなたの心と体の健康のために、CBT と並行して日々のセルフケアも大切にしてください。質の良い睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、人との繋がり、そしてリラックスの時間を意識的に取り入れること。土台となる体の健康も意識しながら、ぜひワークにも取り組んでみてください。

👉 「わたしの取扱説明書」シリーズの詳細はこちらをクリック！

(※こちらは現在制作中です。近日公開予定)

✦ 一人で抱え込まず、専門家と一緒に歩むという選択

この入門編で認知行動療法の基本的な考え方をお伝えしましたが、いざ実践しようとするとう「どうすればいいかわからない」「これで合っているのか不安」と感じることもあるかもしれません。また、抱えているお悩みが深く、ご自身の力だけで対処することが難しいと感じる方もいらっしゃるでしょう。

そのような時、公認心理師・臨床心理士である私たちが、専門的な知識と経験をもって、あなたの心の状態に合わせたきめ細やかなサポートをご提供します。あなたのペースに合わせ、じっくりとご自身の心に向き合い、具体的な変化へと繋げていくお手伝いをいたします。

一人で抱え込まず、あなたの心の声に耳を傾けてみてください。私たちと一緒に、あなたらしい笑顔を取り戻すための、次の一步を踏み出しませんか？

👉 **[専門家によるカウンセリングにご興味のある方はこちら]**

[カウンセリングを予約する | 【仙台泉メンタルサポートオフィス】](#)

💖 あなたの心の回復を願って 💖

仙台泉メンタルサポートオフィス

公認心理師/臨床心理士：葛西修司

「この入門編が、あなたの心に小さな光を灯すきっかけとなれば幸いです。もし壁にぶつかった時や、一人では難しいと感じた時は、どうぞ私たち専門家を頼ってください。あなたが自分らしい笑顔を取り戻すための伴走者として、私たちはここにいます。」

参考文献

- ・伊藤絵美. (2011). ケアする人も楽になる認知行動療法入門 BOOK1. 医学書院.
- ・伊藤絵美. (2011). ケアする人も楽になる認知行動療法入門 BOOK2. 医学書院.
- ・デービッド H.バーロウ、シャノン・ソー・ザバラ、トッド J.ファーキオーニ他著/伊藤正哉、加藤典子、藤里紘子他監訳(2024). うつと不安へ認知行動療法の統一プロトコル-ワークブック-. 診断と治療社
- ・認知療法・認知行動療法学会. (最終更新日：2023 年 3 月)認知行動療法の共通基盤マニュアル.認知療法・認知行動療法ウェブサイト.

【認知の歪みチェックリスト】

【説明】

私たちの考え方には、時に「認知の歪み」と呼ばれる偏りが生じることがあります。
このチェックリストは、あなたの考え方の傾向を把握するためのものです。
以下の各項目について、最近の自分にどの程度あてはまるかをお答えください。

深く考えすぎず、第一印象でお答えいただいてもかまいません。

注意点:

- この心理テストは自己理解を深めるためのものであり、心理学的な診断を行うものではありません。
 - 結果の解釈は一般的な傾向を示すものであり、個人の状況によって異なります。
-

認知の歪みに関するアンケート(記入式)

以下の各質問について、あなたにどのくらいあてはまるかを考え、1～5の数字のいずれかを○で囲んでください。

評価の目安:

1=まったくあてはまらない 2=あまりあてはまらない 3=どちらともいえない 4
=ややあてはまる 5=とてもあてはまる

1. 自分が感じることは、たとえ証拠がなくても正しいと感ずることがある。
1 2 3 4 5
2. たった一度の失敗で、「自分はダメな人間だ」と思ふことがある。
1 2 3 4 5
3. 成功したことより、うまくいかなかったことが強く印象に残る。
1 2 3 4 5
4. 他人が機嫌が悪いと、自分が原因だと感ずることが多い。
1 2 3 4 5
5. ミスをする時、それがとても重大な問題のように感ずる。
1 2 3 4 5
6. まだ起きてもない失敗を想像して、不安になることがある。
1 2 3 4 5
7. 「もっとこうすべきだった」と後悔することがよくある。
1 2 3 4 5
8. 成功しても「たまたま運が良かっただけ」と思ってしまう。
1 2 3 4 5
9. 他人からの些細な批判に、過剰に反応してしまう。
1 2 3 4 5
10. 少しでも欠点があると、その物事全体が台無しに思える。
1 2 3 4 5
11. 相手の態度や表情だけで、自分への否定を感ずることがある。
1 2 3 4 5
12. 他人の問題でも、自分に責任があるように感ずることがある。
1 2 3 4 5
13. 物事を「完璧か失敗か」のどちらかで考えてしまうことがある。
1 2 3 4 5

14. うまいかなかった出来事があると、「自分は何をしてもダメだ」と感じる。
1 2 3 4 5
 15. 何か嫌な予感がすると、それが必ず現実になるような気がする。
1 2 3 4 5
 16. 些細な成功よりも、わずかな失敗のほうが頭から離れない。
1 2 3 4 5
 17. たとえ人から褒められても、心から受け取れないことがある。
1 2 3 4 5
 18. 「失敗してはいけない」と強く自分に言い聞かせることがある。
1 2 3 4 5
 19. チームでうまくいかないとき、自分だけの責任だと感じる。
1 2 3 4 5
 20. 一つの失敗で、自分に「無能」というレッテルを貼ってしまう。
1 2 3 4 5
 21. 気分が落ち込んでいると、物事が本当に悪い方向に向かっていると感じる。
1 2 3 4 5
 22. 小さな間違いも、自分にとっては大きな問題のように思える。
1 2 3 4 5
 23. 良い結果を無視して、悪い結果だけに注目してしまう。
1 2 3 4 5
 24. どんな出来事にも「何か悪い面があるはずだ」と探してしまう。
1 2 3 4 5
 25. 「人はもっと配慮すべきだ」と強く感じることもある。
1 2 3 4 5
 26. 誰かに否定されたと感じると、すべての人間関係が悪いものに思える。
1 2 3 4 5
 27. うまいかないと、「結局、自分は何をやってもだめだ」と思い込む。
1 2 3 4 5
 28. 他人の態度の変化を過剰に心配してしまうことがある。
1 2 3 4 5
 29. 自分がどんなに努力しても「まだ足りない」と感じることが多い。
1 2 3 4 5
 30. 楽しい出来事があっても、すぐに悪い結果を心配してしまう。
1 2 3 4 5
-

【集計方法】

1. 各項目の回答に応じた点数(5～1点)を確認してください。
2. 下記のグループに沿って、各パターンごとの点数を合計します。

認知の歪みパターン	質問番号 合計点
全か無かの思考(白黒思考)	10,13,27
過度の一般化	14,26,27
心のフィルター	3,9,23
マイナス化思考	17,24,30
結論の飛躍	6,11,15
過大評価と過小評価	5,8,22
感情的な理由づけ	1,21,28
「～すべき」思考	7,18,25
レッテル貼り	2,20,26
自己関連付け	4,12,19

【判定基準】

合計点	判定
13～15点	非常に強い傾向
10～12点	強い傾向
7～9点	多少ある傾向
3～6点	あまりない傾向

目標設定と選択のバランス

～田中さんと一緒に、最初の一步を踏み出しましょう～

さあ、いよいよワークシートに取り組んでみましょう！ここでは、架空のクライアント「田中さん」の記入例を通して、目標設定シートと選択のバランスシートに実際に記入する際のイメージを掴んでいきます。

【田中さんの事例】

田中さん（30代、女性、会社員）は、上司からのフィードバックに過敏に反応し、落ち込みやすいことに悩んでいます。この状況を改善するため、田中さんは目標設定シートで具体的な目標を定め、選択のバランスシートで「変わること」と「変わらないこと」のメリット・デメリットを整理します。田中さんの心の整理の仕方と、ワークシートがどのように役立つのかを見ていきましょう。

【この記入例をご活用いただくにあたっての案内事項】

- 難しく考えないでください： 記入例はあくまで参考です。田中さんのように完璧に書く必要はありません。
- あなたの言葉で： あなたが感じたこと、考えたことを、素直な言葉で書き出してください。
- 発見が大切： ワークシートは「正解」を探すものではありません。自分の考え方のクセや、新しい選択肢に「気づく」ことが大切です。
- 順番は自由： どちらのシートから取り組んでも構いません。気になる方から始めてみましょう。
- 活用は無限大： この記入例を参考に、仕事だけでなく、恋愛、家族関係など、他の悩みにも応用できます。

* 記入例

目標と変化の道筋」ワークシート ～あなたの望む未来を具体的に描く～

年 月 日()

このワークシートは、あなたが今抱える「困りごと」を具体的に整理し、それを乗り越えた先にどのような未来を築きたいのかを明確にするためのツールです。目標を細分化することで、最初の一步がより見えやすくなります。

①今、困っていること あなたの気分を沈ませたり、行動を制限したりしている具体的な「困りごと」を書き出してみましょう。どんな状況で、どんな気持ちになり、どのような問題が生じているかを具体的に表現してください。 例：職場で意見を求められた時に、頭が真っ白になり発言できない。	②具体的な達成目標 上記の「困りごと」が解決された時、あなたが「こうなりたい」と願う状態を具体的に設定しましょう。その目標が達成できた時に、あなたができるようになることや、楽になることを想像して記述してください。目標は、行動や状況で測定できる形で表現することがポイントです。例：会議で自分の意見を5分間、落ち着いて話せるようになる。	③目標達成へのスモールステップ 大きな目標を、着実に進めるための小さなステップに分解しましょう。最初は「今すぐにでもできること」や「少し頑張ればできること」から始め、無理なく取り組めるように計画を立てます。完璧でなくても大丈夫です。進む中で柔軟に調整していきましょう。
今、困っていること - 上司から業務の改善点やフィードバックを求められると、自分の能力不足を厳しく指摘されているように感じ、ひどく落ち込み、気分が一日中晴れない。 - その後、萎縮してしまい、発言を控えるようになる。 - 仕事へのモチベーションが下がり、効率も落ちる。 - 家に帰ってもそのことばかり考えてしまい、寝つきが悪くなる。	具体的な達成目標 1 上司からの業務フィードバックに対し、「改善の機会」として受け止め、過度に落ち込まず、冷静に質問や意見を返せるようになる。	ステップ1：上司からフィードバックを受けたら、その場で「ありがとうございます」と返答し、話の内容をメモする。 ステップ2：フィードバックの直後、冷静に「これは業務改善のための情報だ」と心の中でつぶやいてみる。 ステップ3：落ち込みそうになったら、一度席を立ち、深呼吸を5回行う。 ステップ4：フィードバック内容について、具体的に不明な点があれば、その場で復讐で簡単に質問してみる。(場によって1回目標)
	具体的な達成目標2 フィードバックを受けた後、その日のうちに気持ちを切り替え、翌日以降の業務に前向きに取り組めるようになる。	ステップ1：フィードバックを受けたら、その場で10秒間、意識的に深呼吸をする。 ステップ2：帰宅後、その日のうちにフィードバック内容をノートに書き出すだけ(詳細は必ず事後に「け」にする。書き出したら「今日は終わり」と区切りをつける。 ステップ3：落ち込みそうな時に「これは自分の成長のためのフィードバックだ」という代替思考を心の中で3回繰り返す。 ステップ4：就寝前に、その日のフィードバックで少しでも冷静に対応できた点や、学んだ点を1つ見つけて、心の中で肯定する。
今、困っていること	具体的な達成目標 1	ステップ1： ステップ2： ステップ3： ステップ4：
	具体的な達成目標2	ステップ1： ステップ2： ステップ3： ステップ4：

* 記入例

「選択のバランス」ワークシート ～変化と現状のメリット・デメリット～

年 月 日()

私たちは変化を望む一方で、現状に留まることにも何らかのメリットを感じていることがあります。このワークシートでは、「変わること」と「今のままにいること」、それぞれのプラス面とマイナス面を客観的に書き出し、あなたの心の葛藤を整理します。どちらか一方を否定するのではなく、両方の側面を受け入れることが、真に望む選択への第一歩となります。

	変わること あなたが目標とする変化を実現した場合に、どのようなメリット（良いこと、得られること）があるか、また、どのようなデメリット（悪いこと、失うこと）があるかを正直に書き出しましょう。	今のままにいること もしあなたが現状維持を選択した場合に、どのようなメリット（良いこと、得ていること）があるか、また、どのようなデメリット（悪いこと、失うこと）があるかを正直に書き出しましょう。
メリット (得られること)	・ 上司のフィードバックに感情的に振り回されなくなり、冷静に業務改善に取り組める。 ・ 仕事へのモチベーションが上がり、業務効率が改善する。 ・ 職場の人間関係がよりスムーズになる。 ・ プライベートでも仕事の悩みを引きずることが減り、趣味や休息を楽しむようになる。 ・ 自信がつき、新しい業務や役割にも積極的に挑戦できるようになる。 ・ 睡眠の質が向上し、体調も良くなる。	・ 自分の「思考のクセ」と向き合うための努力や時間を使わずに済む。 ・ 現状維持なので、新しい変化による不安やストレスを感じずに済む。 ・ 一時的に「何も変わらなくていい」という安心感がある。 ・ 自分の感情をそのままにしておくことで、何かを変えようとしにくい言い訳が立つ。
デメリット (悪いこと、失うこと)	・ 自分の「思考のクセ」と向き合うのは、最初は精神的にエネルギーが必要で、しんどいかもしれない。 ・ ワークシートの記入など、継続的な努力と時間が必要になる。 ・ 一時的に、今まで燃けていた感情（不安など）を感じる場面が増えるかもしれない。 ・ 「完璧な自分」であらうとする古い習慣を手放すのが難しいかもしれない。	・ 上司からのフィードバックがあるたびに、以前と同じように深く落ち込み続ける。 ・ 仕事へのモチベーションが低いままで、業務効率も上がらない。 ・ 人間関係の改善が見込めず、職場で孤立感を感じるかもしれない。 ・ 夜、仕事のことで悩んでしまい、睡眠不足が続く。 ・ いつまでも自信が持てず、新しい挑戦を避け続ける。 ・ 心の不調が慢性化し、うつ病などに発展するリスクがある。

* 記入例

わたしの取り扱い説明書

【認知行動療法アセスメントシート】

年 月 日 ()

【出来事】

職場で上司から、先日提出した企画書について「〇〇の部分、もう少し検討が必要だね。△△の視点も加えてみてくれる？」とフィードバックを受けた。

いつ、どこで、誰と、何を
しているとき

一言で表せること
強さは100%中どれくら
い？

【感情】

悲しい(80点)
不安(70点)
自己嫌悪(90点)
恥ずかしい(60点)

【対処法】

- ・気持ちが落ち込みそうになったら、一旦席を離れてトイレに行くなどし、意識的に深呼吸を3回行う。
- ・帰宅後、温かいお茶を淹れて、好きな音楽を5分間聴くなど、リラックスできる時間を作る。

考えや感情、行動を変え
るために自分で取り組んだこ
と

【認知】

- ・「やっぱり私は仕事ができない人間だ。」
- ・「Aさんは私に呆れているに違いない。」
- ・(イメージ) 自分だけが会議室で浮いているような、みじめな姿。

その時に浮かんだ考えや
イメージ

【行動】

- ・上司には「はい」とだけ返事をして、それ以上何も話さなかった。
- ・翌日以降、上司と顔を合わせるのを無意識に避けるようになった。
- ・その日のうちに、提出期限の迫っている別のタスクに手をつけず、ぼんやり過ごしてしまった。

自分の意思で始めたこ
と

【身体反応】

胃がキリキリする。
肩や首がこわばる。
動悸が少し速くなる。

自然に生じた体の反
応

「目標と変化の道筋」ワークシート ～あなたの望む未来を具体的に描く～

年 月 日()

このワークシートは、あなたが今抱える「困りごと」を具体的に整理し、それを乗り越えた先にどのような未来を築きたいのかを明確にするためのツールです。目標を細分化することで、最初の一步がより見えやすくなります。

①今、困っていること あなたの気分を沈めさせたり、行動を制限したりしている具体的な「困りごと」を書き出してみましょう。どんな状況で、どんな気持ちになり、どのような問題が生じているかを具体的に表現してください。 例：職場で意見を求められた時に、頭が真っ白になり発言できない。	②具体的な達成目標 上記の「困りごと」が解決された時、あなたが「こうなりたい」と願う状態を具体的に設定しましょう。その目標が達成できた時に、あなたができるようになることや、楽になることを想像して記述してください。目標は、行動や状況で測定できる形で表現することがポイントです。例：会議で自分の意見を5分間、落ち着いて話せるようになる。	③目標達成へのスモールステップ 大きな目標を、着実に進めるための小さなステップに分解しましょう。最初は「今すぐにでもできること」や「少し頑張ればできること」から始め、無理なく取り組めるように計画を立てます。完璧でなくても大丈夫です。進む中で柔軟に調整していきましょう。
今、困っていること	具体的な達成目標 1	ステップ1：
		ステップ2：
		ステップ3：
		ステップ4：
	具体的な達成目標 2	ステップ1：
		ステップ2：
		ステップ3：
		ステップ4：
今、困っていること	具体的な達成目標 1	ステップ1：
		ステップ2：
		ステップ3：
		ステップ4：
	具体的な達成目標 2	ステップ1：
		ステップ2：
		ステップ3：
		ステップ4：

「選択のバランス」ワークシート ～変化と現状のメリット・デメリット～

年 月 日()

私たちは変化を望む一方で、現状に留まることにも何らかのメリットを感じていることがあります。このワークシートでは、「変えること」と「今のままでいること」、それぞれのプラス面とマイナス面を客観的に書き出し、あなたの心の葛藤を整理します。どちらか一方を否定するのではなく、両方の側面を受け入れることが、真に望む選択への第一歩となります。

	変えること あなたが目標とする変化を実現した場合に、どのようなメリット（良いこと、得られること）があるか、また、どのようなデメリット（悪いこと、失うこと）があるかを正直に書き出しましょう。	今のままでいること もしあなたが現状維持を選択した場合に、どのようなメリット（良いこと、得ていること）があるか、また、どのようなデメリット（悪いこと、失うこと）があるかを正直に書き出しましょう。
メリット（得られること）		
デメリット（悪いこと、失うこと）		

わたしの取り扱い説明書

【認知行動療法アセスメントシート】

年 月 日 ()

【対処法】

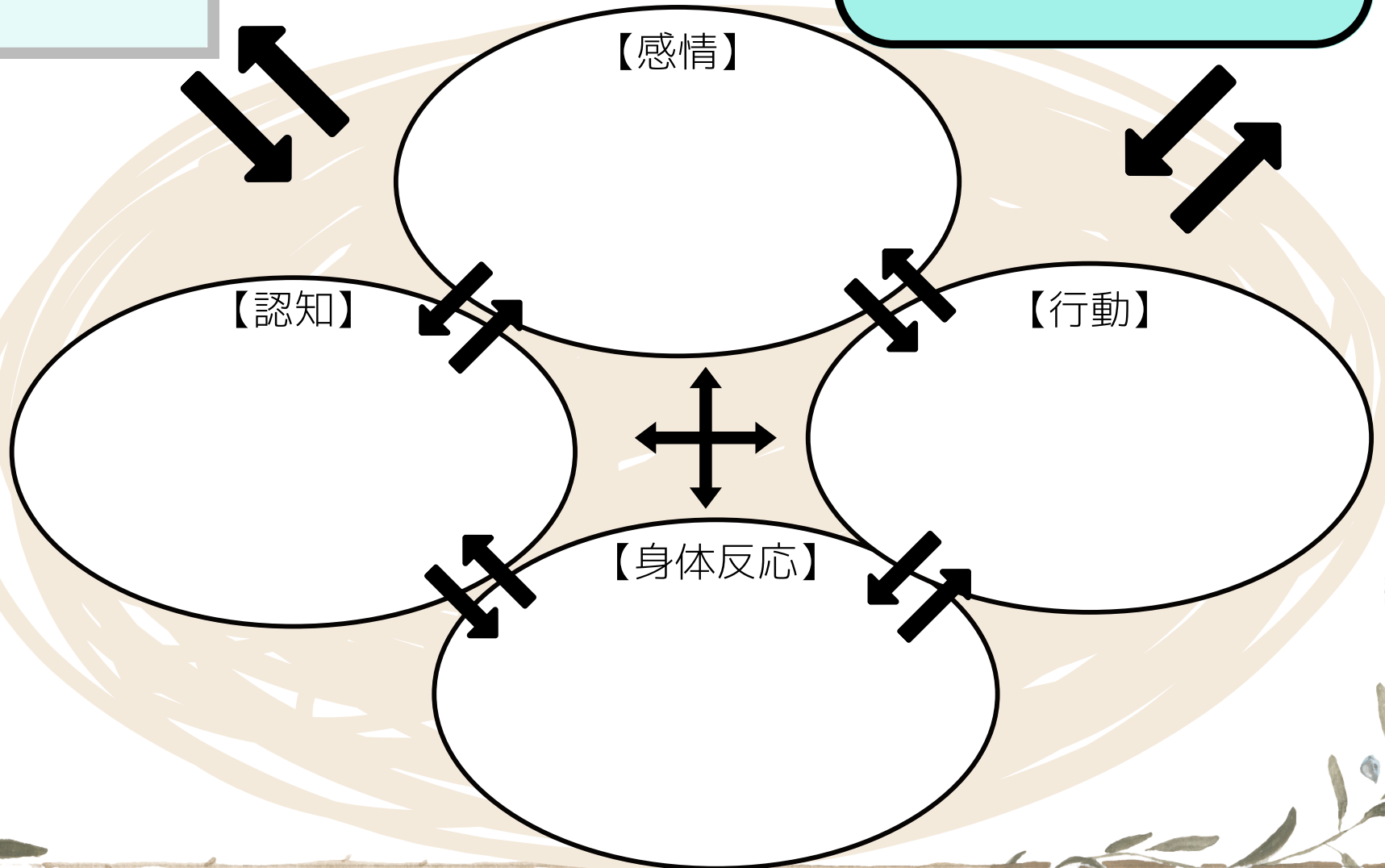
【出来事】

【感情】

【認知】

【行動】

【身体反応】





最後までお読みいただきありがとうございます。
あなたの心の健康を、私たちは応援し続けます。

専門家のサポートをご希望の方はコチラ



<https://snr-heybn.com/>

所在地：宮城県仙台市泉区泉中央1-23-1 第5TASビル201