こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。
『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第３５回では、「認知行動療法」についてご紹介します。

認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapy：CBT)とは、心理療法の１つであり、カウンセリングでもよく使用されるアプローチの１つです。1960 年代に、精神医学者のアーロン・ベックによって提唱されました。
当初、ベックはうつ病の患者さんの「認知の歪み」に着目し、その認知の歪みを変えることが治療において重要だと考えました。その後、アルバート・エリスによる合理的思考行動療法や、第三世代の認知行動療法などを経て、認知行動療法は発展していきました。
現在、認知行動療法はうつ病だけでなく、不安障害やパニック障害、社会不安障害など広範なメンタルヘルスに適用されています。また、耳鳴りや慢性痛といった身体的な症状に対する適用の研究も存在しています。

認知行動療法では、まず自分が出来事・物事に対してどのような認知をしているのかを自覚するところから始めます。同じ出来事を経験しても、受け取り方や反応は人それぞれです。どのように出来事を受け止め、捉えたのか。それが「認知」となります。同じ“ミスを指摘される”といった出来事でも、長く落ち込んでしまう方、反発して怒る方、淡々と修正に応じる方、様々ですよね。
「認知の歪み」はその人特有の「考え方のくせ」から生まれ、「過度の一般化(1 つの出来事を一般化して、同じことが常に起こると信じること)」や、「自分への関連付け(自分とは関係のないことまで自分に原因があるかのように思い込む)」などの特徴があります。その結果、「どうせまた失敗する」「他の人は自分のことなんか嫌っているに決まっている」といった思考に陥り、場合によっては心身に不調をきたすことがあります。

東京京橋カウンセリングオフィスでは、必要に応じて CBT も用いながら、みなさまの「思考のくせ」や「認知」について一緒に考え、日常生活に役立てていけるようなカウンセリングも行っておりますので、是非お気軽にご来所ください。
だんだんと寒さが増してまいりました。年末年始、健やかにお過ごしください。

【参考文献】
相澤雅子(2013). 『マンガで見る認知行動療法』.
中島美鈴(2016). 『悩み・不安・怒りを小さくするレッスン～「認知行動療法」入門～』. 光文社新書.