

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えます。第61回では、「認知行動療法(CBT)」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、精神医学者のアロン・ベックによって提唱されました。

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、PTSD など広範なメンタルヘル스에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。例えば、職場で上司に怒られたとします。この時、「自分はもうだめだ」と考え、落ち込み、仕事が手につかなくなる人もいれば、「次は同じことをしないようにしよう」と考え、上司に質問をしたり問題点を洗い出したりする人もいます。

「認知の歪み」は、その人特有の「考え方の偏り」から生まれます。考え方の偏りには、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(過度の一般化)や、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(自分への関連付け)などといった特徴があります。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。

当オフィスでは、必要に応じてCBTも用いながら、みなさまの「思考の偏り」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。また、現在特別価格を適用中です。

是非お気軽にご来所ください。