

認知行動療法の例

ステップ1 どのようなことが起こりましたか？

何事かが動揺したり、つらくなったりしたときの状況を、自分や行動を書き出して書き出す

ステップ2 今、どのような考えが頭に浮かびましたか？

「私は……だ」「意味は……だ」「日本は……だ」など、考えやイメージを書く

ステップ3 情報を収束し、バランスのいい考え方をしましょう

ステップ2の考えに、「……と考えた、しかし……」をつけて、書き添える。事実を思い出し、情報をプラスに生かさないかを考える

ステップ4 気分は変わりましたか？

考えのバランスを取ることで、少し楽になることもある。今後取り込む必要があることなども考えてみる

※工藤尚一 大阪大学准教授、大塚祥一 認知行動療法研究開発センター 理事は両者の平井を基に作成

不安なときは「しかし」の思考



工藤尚一 大阪大学准教授

気持ちを楽にする療法も

不安定な状況に伴う心の不調の原因については、大阪大学テンバースライフ健康支援センターの工藤尚一准教授（精神医学）は、

ウイルスへの恐怖だけでなく、つまり、経済問題や仕事や学校などにおける活動の制限、感染者が受ける差別などが複合的に絡み合っていることが

「原因は人それぞれで、ひとそれぞれに『新型コロナ』という共通点がある」と、具体的なケアが必要だといふ。

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に

「不安定な状況に伴う心の不調の原因は、自分自身によるもの、家族や周囲の環境の中で、かかっている原因に