

でんごんばん あるこ伝言板【11月号】

がつごう

●認知行動療法同好会、始めます！

例えば次の場面を想像してみてください。「知り合いのAさんが向こうから歩いてきました。私がAさんに挨拶すると、Aさんはこちらを見ることなく早足で通り過ぎて行ってしまいました。」このような場面に遭遇した時、皆さんならどんな感情を抱くでしょうか？答えは様々だと思いますが、多くの人は「Aさんは私のこと嫌いなんだ(ToT)」「Aさんはひどいやつだ(--;)」等といったマイナスの感情を抱くのではないかと思います。しかしこのとき、実はAさんは考え事をしており、単に挨拶に気づけなかっただけだったとしたら…、「私」がその時抱いたマイナスの感情は、ただの思い違いであったことになります。このように、私たちは生活の中で、様々な「思い違い(当事者研究的に言うところの“誤作動”とも言いますね)」をしながら生きています。しかし、多くの場合はそれを「思い違い」と気づくことなく、悩みごとやトラブルの種にしてしまっています。そして、その思い違いの頻度や度合いが大きければ、その分だけ困りごとの数も増えているのかもしれませんが、認知行動療法とは、そうした自分の「考え方のクセ」を見つめ直し、バランスの良く物事を考えられるようになるための練習法の一つです。例えば、上の場面では、いつもの自分による解釈が現れた際に、これまでの自分とは異なる見方での解釈を考える、という作業を行います(それによって自分の感情に良い変化が訪れれば成功です)。その後も自分の思考パターンが訪れるごとに同様の作業を続けることにより、自分の思考のクセにハマらない習慣が付いてきます。この一連の作業を練習することが、認知行動療法の大きな流れです。

認知行動療法は、当事者研究やSSTと違い、自分一人ですることや、作業の簡単さ、それに対する効果の高さなどから、日本の医療機関でも広く採用されているプログラムです。あるこでは、そんな認知行動療法について「興味はあるんだけど、よく分からない。…でも、ちょっとやってみたいかも？」という方々で集い、見よう見まねで少～しずつやっていく、「同好会」からスタートしてみようと思いました。どんな展開になるかは当日までのお楽しみ(というか、いつものように、まだ何にも決まってません…笑)。みんなで一緒に、あるこならではの認知行動療法を作っていきませんか？ぜひ気軽な気持ちで、ご参加いただけたらと思っています。(^^)

11月13日の外出先の「うずらや」さんは、あるこの近くにある、お洒落なカフェのことですよ～！楽しみ～(^^)



ちい いかつどうし えん 地域活動支援センターあるこ

でんわ
電話 04-2922-3439

HP <http://arco.michikusa.jp>

メール cafe.arco@cafe@gmail.com

かいしよじかん
開所時間 9時～17時

にちよう すいよう しゆくさいじつ
日曜、水曜と祝祭日はお休みです。

うたがわ かとう えり いたう まこと まつうら こうすけ
【スタッフ】宇田川(加藤)絵里 伊藤 諒 松浦 康介