



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 11 月号



認知療法（認知行動療法）

その状況をどのように考えるか、その思考の在り方が不適切であるために、不安や抑うつ的な感情につながってしまいます。そこで、その思考を改善していくために、ファイブコラム法を使います。

ファイブコラム法は、「状況」「自動思考（その時に浮かんできた思考）」「その時の感情」「その他の見方・考え方」「評価（その他の見方・考え方をした後の数値化）」の五つについて記載します。同時に、記載した感情などの強さを 0～100 で表します。

例えば、不安という感情をはじめ 80 としていたものが、最後に 40 となった場合、「その他の見方・考え方」が、感情の安定に役立っている可能性があります。

このような作業を通して、その思考を自分のものにしていくことで、その後の安定が強化されていきます。



マインドフルネス認知療法

これまでの認知療法は、状況から生じる不適切な思考を改善して、精神的安定を図る方法でしたが、マインドフルネス認知療法は、その時に起きている「感情」を安定させて、結果「思考」を安定させる、全く逆のプロセスをとります。

認知療法はこれまでの心理療法の主流でもありましたが、弱点は、境界性パーソナリティの人が激怒した時に、「その他の見方・考え方」どころではないということです。感情を安定させれば、思考も安定するということは、臨床ではわかっていましたが、科学的に証明されていませんでした。

しかし、脳が可視化できるような機械が開発されて、感情が安定すれば、思考も安定していることが分かるようになりました。ここ十数年前から、マインドフルネスがよく聞かれるようになった背景です。この方法が心理療法に採用されるようになり、マインドフルネス認知療法は、今世界の最先端の心理療法と言われるほどです。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒530-0014 大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9 階 910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

