

## 第2回&第3回

# 復職支援アカデミー

2010年11月2日（火）、9日（火）では、中井准教授より「認知行動療法の説明と練習」「認知行動療法を効果的に使いこなす」というテーマで行われ、参加者の方には、練習課題に取り組みながら認知行動療法のコツを学んでいただきました。

今回、ポイントになったのは、ある状況に対して受け止めた考え方それ自体のメリット・デメリットを考えるとという「**損得分析**」の後に、「確かに・・・かもしれない、ただ、～」と考え直すというものです。

例えば、「目が覚めたら、いつも起きる時間より15分過ぎていた」（＝状況）に対して、「社会人失格だ」（＝考え方）と受け止めてしまうと、「不安になる」「自己評価が下がる」といったデメリットが生じます。しかし、これを「自分への戒め」「生活習慣の乱れを予防する」きっかけとしたら、このように受け止めるメリットになります。

そこで、この状況を、「確かに、不安で自己評価が下がってしまうかもしれない、ただ、自分への戒めとして生活習慣の乱れを予防する」と考え直してみます。

いかがですか？ 少し印象が変わりますね。

このように考え方のメリット・デメリットを分析して受け止め方を変えていく手がかりにするのが、この「**損得分析**」です。



このような練習をした後、参加者ご自身が気になっている出来事について「**損得分析**」を行い、参加者がお互いに意見を出し合いました。

その結果、それぞれが受け止め方を少し変化させる体験ができたようです。

次回、11月16日（火）以降は、ストレス・マネジメントについて行う予定です。