



## CBT 認知行動療法とは？

●CBTは、自分の「考え方（認知）」と「行動」に注目します

●「考え方」や「行動」は、ストレスなどで凝り固まってしまう場合があります

●それを、自分自身で柔らかく解きほぐし、柔軟に考えたり行動したりすることで気持ちを楽にし問題解決を目指す心理療法です



## CBTのメカニズム

●CBTは、普段のあなたの「考え方」が、あなたの「気持ち」や「行動」にどう影響しているのかをみます

●ネガティブなパターンを見直していきます

★考え方の見直し：自分がどう感じているのかは、実際の状況だけでなく、自分の考え方によっても大きく左右されます

★行動の調整：行動を少し変えることで、気持ちも少しずつ変化します



「CBTウェルネスパスを始めた  
と聞きましたが、  
CBTってなんですか？」

## cognitive behavior therapy(認知行動療法)

～ CBTウェルネスパスを  
体験してみませんか？～

：問い合わせ先：

保健センター カウンセリングルーム

TEL：0282-87-2399（内線2328）

MAIL：[c-room@dokkyomed.ac.jp](mailto:c-room@dokkyomed.ac.jp)



こちらからも  
予約できます

## CBTが役立つ場面

- ストレスや不安**：試験や将来の不安を軽くできる
- 落ち込み**：気持ちの回復に自分で対処できる
- 自己肯定感**：自分をもっと肯定でき、前向きにみられる
- 対人関係**：友達や家族との関係に自信が持てる

## カウンセリングルーム便り



## よくある質問

Q:CBTはどれくらいで効果が出ますか？

A:個人差はありますが、少なくとも1回のセッションで自分の考え方の癖に気付くことはできます。

Q:CBTと普通のカウンセリングの違いは何ですか？

A:実際には区別せずに支援していることが多いです。カウンセリングは、対話を通して問題を解決したり気持ちを楽にしたりすることを目指す心理療法です。CBTは、認知と行動に目を向けシステム化された心理療法で、日常のストレス対処などにも活用されています。

Q:自分の考えを話すのが苦手なのですがそれでも大丈夫ですか？

A:無理に話すことや上手に話すことは求めていません。ゆっくり自分のペースでお話しいただけます。



## CBTの実際の流れ

- ①**悩みを具体的にする**：  
まず何に悩んでいるのか、どう考えているのかを整理します
- ②**考え方のパターンに気づく**：  
どんな考え方が不安やストレスを強めているかを探します
- ③**新しい視点を取り入れる**：  
新しい考え方を知り、自分の気持ちが楽になるような考え方を探ります
- ④**実践と振り返り**：  
日常で試してもらい結果を振り返ります