

イラショナル・ビリーフとは、臨床心理学者のアルバート・エリスの言った言葉で「非合理的な信念」のことです。非合理的な信念とは平たく言えば極端な思い込みのことで、次のようなものがあります。1. 根拠がないのに真実だと決めつける（レッテル貼り） 2. 物事を0か100か、白か黒かでしか判断しない（白黒思考、all or nothing） 3. 自分の視点からしか物事を考えられない（心の読み過ぎ、先読みの誤り） 4. 賛成意見には注目し、反対意見は無視する（心のフィルター） 5. ○○するべきだと決めつけて考える（べき思考） 6. 一部のことを全てだと思い込む（過剰な一般化） 7. 周りの悪い出来事は全て自分のせいだと思う（個人化・責任転嫁の逆） 8. その時の感情で物事を判断する（感情的決めつけ） 9. 失敗を予想し、その通りになっていく（マイナス化思考）などがあります。これは、「自動思考」や、「歪んだ認知」とも呼ばれます。これら



らのマイナスな感情や思考は自分だけでなく、まわりの人を不幸にしてしまうことから、早急な対処が必要です。そこで、認知行動療法というのが生まれました。病院に行かないと治らない、セッションを受けないと治らない、ということ

を補う「セルフ・セラピー」です。「事象」に対して、「認知処理過程」があり、「感情」が生まれるという視点にたっており、このときに、歪んだ認知が生まれることを修正するというものであり、「物事の受け取り方を柔らかくしなやかにして、ストレスを減らす手助けするためのものであり、認知を無理にポジティブにするものではありません。方法として、コラム法という、一枚の紙に、ステップ 1~7 までをモノログをする方法で、認知の歪みからくるマイナス思考を修正します。1. 状況 2. 気分 (%) 3. 自動思考 (ネガティブ思考) 4. 根拠 5. 反証 6. 適応的思考 7. 今の気分 にわけられ、特に、5. の反証は「もしかすると、~かもしれない」と考えることであり、6. は客観的、合理的に考えると、どのような事実に見えるのだろうか? と考えることです。その後、7. と、2. の気分を比較して、心の変化を検証していくものです。特に



ストレスがたまってしまうときには、自動思考が入り込みやすいといわれ、自己評価が低下したり、自己弁護や責任転嫁などの他責が強くなったり、先の見通しを暗く、悪くしがちになり、どんどん悪いスパイラルに陥り、抜け出しにくい状況になるようです。この方法を使い、より合理的な思考に自分を導くことで、「ストレスを軽減する」という行動をとることで、自分も周りも、しんどさがやわらぐようです。そもそも「ストレスをためないよう

にする」ことは難しく、特にピンチのときには、どんどん澱むようにたまるようなので、おおもとの発生源である、「ものの見方」を変えていくことで、フラストレーションを起



こしにくくする方法論です。このイラショナル・ビリーフが多い人、抜け出せなくなった方は、是非ともお気軽に声をおかけください。 2020.9