

認知再構成

1. 認知再構成

認知行動療法における「**認知再構成**」とは、問題となっている「認知」（その時の考え）に気づき、それをより柔軟で現実的な考え方に変えていくプロセスです。

対象者と認知行動モデルを作成すると、対象者自身が偏った考えを持っていることや、認知の歪み、考え方のくせ等に気づいたり、明確化されたりします。

「認知」が自身の心身に影響を及ぼすようなものであったら、新しい見方をしたり、考え直しをして、別の認知を検討してみます。そうすることで、偏っていた考えをすこし変化させて柔軟な「認知」（考え）になるといわれています。

✓ POINT

「その時の考えの、別の考えってありますか？」と聞いてみましょう。

浮かんできた認知に対する、適応的・機能的な「別の考え」（適応的思考）を探していきます。

それでも意欲や活動性が低い時は、なかなか「別の考え」が出てこない場合もあります。そのような時は、下記の①～④で考えてみるのもひとつの手です。

- ①自分の大切な人が自分と同じことで悩んでいたら、どのようにアドバイスしてあげますか？
- ②これまでに、似たような出来事で、うまくいったことはありませんか？
- ③「考え」を否定してみましょう。
（例）みんな私のことをダメな人間だと思っている
→みんなではない。私と楽しくお話してくれる友人もいる。
- ④同じ出来事が起きたら、他の人はどのように考えるか聞いてみましょう。

〇〇さんになら
なんていうかしら



ワーク：認知再構成

ネガティブな気持ちになった場面を思い出して、下記のシートに書き込み、認知再構成に取り組んでみましょう。

できごと	
考え	
気持ち（0-100点）	
別の考え	
気持ち（点数の変化）	

✓ メンサポンからのアドバイス：「別の考え」を探すときのヒント

1. 自分の大切な人が自分と同じことで悩んでいたら、どのようにアドバイスしてあげますか？
2. これまでに、似たようなできごとで、うまくいったことはありませんか？
3. 「考え」を否定してみましょう。
（例）みんな私のことをダメな人間だと思っている。
→ みんなではない。私と楽しくお話してくれる友人もいる。
4. 同じできごとが起きたら、他の人はどのように考えるか聞いてみましょう。