



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2023 9月号

感情を支配する“信念”の検討

人が精神的に不安定になり、心の病気になるネットワークの構成は、思考のあり方が大きな軸になっています。その思考のあり方の一つは、考えても仕方のないことをあれこれ考えるというものです。もう一つは感情を支配する不適切な思考です。

1960年代からベックやアルバート・エリスによって始まった認知療法や論理療法は、思考を改善して感情を安定させる心理療法でした。

下記の思考に関して、1から5までのうちあてはまる数字を（ ）の中に記入してみてください。

- 1 ほとんど持つことはない。 2 たまに持つことがある。 3 時々持つ。
4 持つことが多い。 5 しょっちゅう持っている。

- () ① 私は完全でなければならない。間違いをしてはいけない。
() ② 私はいつも支配的立場にいないなければならない。
() ③ 私は成功しなければならない。失敗には耐えられない。
() ④ 私は人に気に入られ、賛成を得られなければならない。拒絶されるのはまっぴらだ。
() ⑤ 私は過去や現在の状況の被害者で、苦しみ運命にある。
() ⑥ 人生は公平でなければならない。
() ⑦ 人は私の思い通りにやらせてくれるべきである。
() ⑧ 他人やあるグループに対して批判をもっている。
() ⑨ 私は正しくなければならない。
() ⑩ 私は勝たなければならない。敗北には耐えられない。
() ⑪ 私が人のためにする行為を、彼らは感謝すべきだ。
() ⑫ 人生は楽しむべきものでなくてはならない。

次回ニュースレターは、この結果に関してお伝えしたいと思います。

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-cl@star.ocn.ne.jp

