



# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2023 10月号



## 認知療法・認知行動療法・論理療法とは？

うつ病や不安障害などの心の病気を改善していくために有効な方法として認知療法を提唱したのが、アーロン・T・ベックです。この認知療法が、うつ病に有効であると実証されたのは、1970年代です。1980年代に入ると、うつ病以外にも、不安障害、パニック症、パーソナリティ障害、摂食障害、薬物やアルコール依存、夫婦関係の問題解決などにも適用され、広がっていきます。抑うつや不安になる感情は、思考が大きく影響しており、その思考を客観的、合理的、現実的、多面的に改善していくと、それまでの不安定な感情が安定するという方法です。

1990年代に入ると、この認知療法に行動療法が組み込まれていきます。行動療法は、行動面の治療計画を立てて実施するものです。百年ほど前、イワン・パブロフの古典的条件付け、バラス・スキナーによるオペラント条件付けなど行動の変化に焦点を当てた方法が注目されました。その後、これらの理論をもとにした多種多様な行動療法が生まれました。行動療法の良さを認知療法に取り入れて、認知行動療法として発展していきます。

論理療法は、1955年、アルバート・エリスが提唱した心理療法です。心理的な問題や生理的な反応は、相手や状況によるものではなく、その人自身がその時に生じる思考=不合理な信念がもとになっているというとらえ方です。



9月号の記事の12の質問(思考傾向のテスト)に、「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」を多く回答した人は、不合理な信念に基づいてストレスへの反応をしている可能性が高いと言えます。

「1ほとんど持つことはない」「5しょっちゅう持っている」のどちらか一方の回答に偏っている人は、極端な判断をしている可能性があり、かなり強い不合理な信念の持ち主であることが想像されます。

あなたは、いかがでしたか？

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-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

