

# CRCM臨床心理講座

---

## 認知療法・スキーマ療法入門

### ～思考への挑戦～

認知療法は、あなたの全てを変えるわけではありません。また、カウンセラーが勝手にあなたの考え方を変えようとするものでもありません。あなたが、自分の考えで変えたいと思っているところだけ、ほんの少し手伝うといった姿勢です。なので、まずは、あなたがどういう風に考えを変えたいのかということが重要になってきます。あなたが変えたくないと思っているところは変えられません。あなたとカウンセラーで、あなたの考えに挑戦していくのです。まずは、その変えたい考えを取り出すところから始めましょう。

---

# CRCM臨床心理講座

## 第1回【基礎編】事実と思考を区別する／思考に付随する信念や感情を評定する

「物事を全てコントロールできないということは悲劇が起きているのと同様だ」と思っ  
てはいませんか。認知療法では、物事を全てコントロールできるようになることを目標に  
はしていません。それはどんな人間にも不可能なことだと考えています。では、どんな風  
に考えられるようになるのがよいのでしょうか。

「どんなに頑張っても、私は全てを確信することができないんだ」という諦めとともに、  
「とはいえ、何一つコントロールできないわけでもない。自分にはコントロールできるこ  
ともある」という思考に至ればよいと思います。これから追って検討していきましょう。

### 1. 事実と思考を区別する

- (1) 事実とは **すでに起きている、誰の目から見てもわかる内容**  
(2) 思考とは **(まだ起きていない出来事について等の)頭の中にある内容**

あなたが言わなければ、他の人はあなたの思考について知ることはできません。そうい  
うものは事実とは言いません。また、思考はあくまで推測の域を出ず、事実となるかどう  
かは未確定です。まずは事実と思考の区別をつけましょう。事実はあなたの思考を混ぜず  
に行動だけで記述することができます。いつ、どこで、誰が、誰に、何をしたという書き  
方で事実を見つけましょう。

出来事	昨日、夫が仕事から帰ってきて、イライラしていたみたいで、夕食を作っている私に向かって、「俺が帰ってくるまでに飯くらい作っておけよ！」と怒鳴りつけたんです。突然のことで驚いたし、怖かったし、悲しいし。あとから考えたら許せなくて。普段はそんなことする人じゃないんですけど…。
-----	---

出来事の中で事実は何ですか？

いつ	昨夜
どこで	家で
誰が	夫が
誰に	私に
何をした	怒鳴った

そのことについてどんなことを考えましたか？

昨夜	何か嫌なことがあって、私に八つ当たりしたのだろう
家	会社で言えずに、イライラを家に持ち帰ってきたのだろう
夫	普段は、あまり怒鳴ったりしない人なんだけど
私	確かに、いつもより食事の準備は遅かったかも
怒鳴る	驚いた／怖い／悲しい／許せない

思考を事実から切り離すということがわかりましたか？