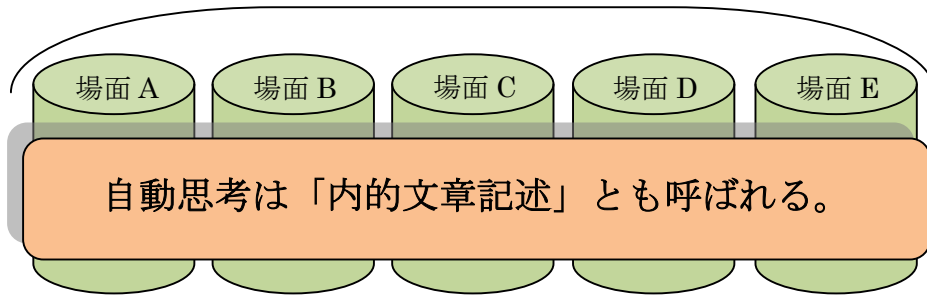


*** 認知レベル (3つの認知) ***

自動思考



出力

自動思考を生み出すエンジンに相当する。

媒介信念を反映している。

不合理な自動思考を生み出す12種類の思考パターン

媒介信念とは、自動思考を成り立たせる前提のことです。
自動思考とスキーマの間に立って橋渡しをしています。

自動思考ほど簡単に換えられるものではないが、スキーマほど困難でもない。

媒介信念

1. 条件付き思い込み (もし~ならば・・・ということになる)
<もし課長に昇進しなければ、私はダメ人間ということになる>
2. ルール (~でなければならない、~してはいけない)
<絶対に昇進しなければならない> (さもないと私はダメ人間ということになる)
3. 心の構え・評価・価値観 (~は・・・だ)
<私はダメな社員だ> <私は無能な社員だ>

自動思考と同じように、スキーマに基づいて形成されている。

自動思考を生み出すための燃料に相当する。
この燃料を媒介信念というエンジンに送り、自動思考という結果(反応)が出力される。

スキーマ=中核信念

— 自分への最終的な評価・結論 —
<私はもっと有能であるべきだ>
<私は無能・無価値な人間だ>

媒介信念やスキーマは、それが守られてい間は、人は平穩に過ごせるが、ひとたび破られると、心理的な苦痛や葛藤に苛まれることになる。