

** 認知行動療法で用いられる主な用語 **

2022年4月22日(金)

NO	用 語	説 明
1	心理療法（精神療法）	心理学の知見を用い、主に対話を通して精神障害や心身症を呈している人、心理的問題や不適応に陥っている人、種々の困難を抱えている人などの認知・感情・行動などに働きかけ、そこに適応的な変化を図ることを目的とする過程のこと。
2	認知	思考やイメージのこと。強固な思考は 信念 、 思い込み 。
3	行動	意識的、無意識的なもの全てを含む活動のこと。
4	行為	意図的に目的を持って行う活動のこと。
5	スキーマ（中核信念）	その人が蓄積してきた体験や知識がまとまったデータベースのことで、その状況に合ったデータを抽出し、価値判断を行う知識体系のこと。
6	自動思考	その場の状況や相手等に応じてふと浮かぶ言葉や思考、イメージのこと。 内的文章記述 とも呼ばれる。自動思考の過程で破滅的な部分や論理的な矛盾は 認知の歪み と呼ばれる。
7	不合理な信念	① 事実や現実を無視したり、②論理的でなかったり、③柔軟性を欠いていたり、④目的達成を阻害する歪んだり、偏ったりしている思考(思い込み)のこと。
8	マインドフルネス	今現在起こっている経験に注意を向ける心理的な過程のこと。
9	ABC理論	環境、認知、感情、行動、身体のそれぞれへの相互作用プロセスをモデル化したもの。
10	感情 【思考と感情の区別】 思考は 文章形式 で表され、感情は 単語 で表される。 また「～をどう 思いますか? 」は思考を尋ねており、「～をどう 感じますか? 」は感情を尋ねている。	人がものごとや対象に対して抱く気持ちのこと。喜怒哀楽、恐怖、不安等。感情の中でも、特に強く一時的で身体表出を伴うものを情動という。また感情には、単純な感情と 複合感情 がある。 嫉妬は複合感情である。なぜなら嫉妬の中には、怒り、不安、恐怖等が入り混じっているからである。
11	気分	快、不快等がある期間持続する漠然とした気持ちのこと。
12	共同的経験主義	治療者とクライアントが、チームとしてクライアントの問題に協力し合いながら取り組む姿勢や考え方のこと。
13	安全確保行動	安全を保つ意図を持って行われる行動 のこと。しかしこの行動をし続ける限りにおいてクライアント自身の問題を長引かせる結果になることもある。
14	認知再構成法	心理的に動揺した時に瞬間的に浮かんでくる 自動思考 に注目し、現実と対比しながら、その歪みを明らかにして、問題に対処し、否定的な感情や気分を軽減したり、非適応的な行動を修正したりする認知行動療法の基本的な技法の一つ。
15	スキーマ療法	認知行動療法の発展型 で、通常の認知行動療法では効果の出ない 深いレベルの苦しみを 解消するために提唱された心理療法のこと。