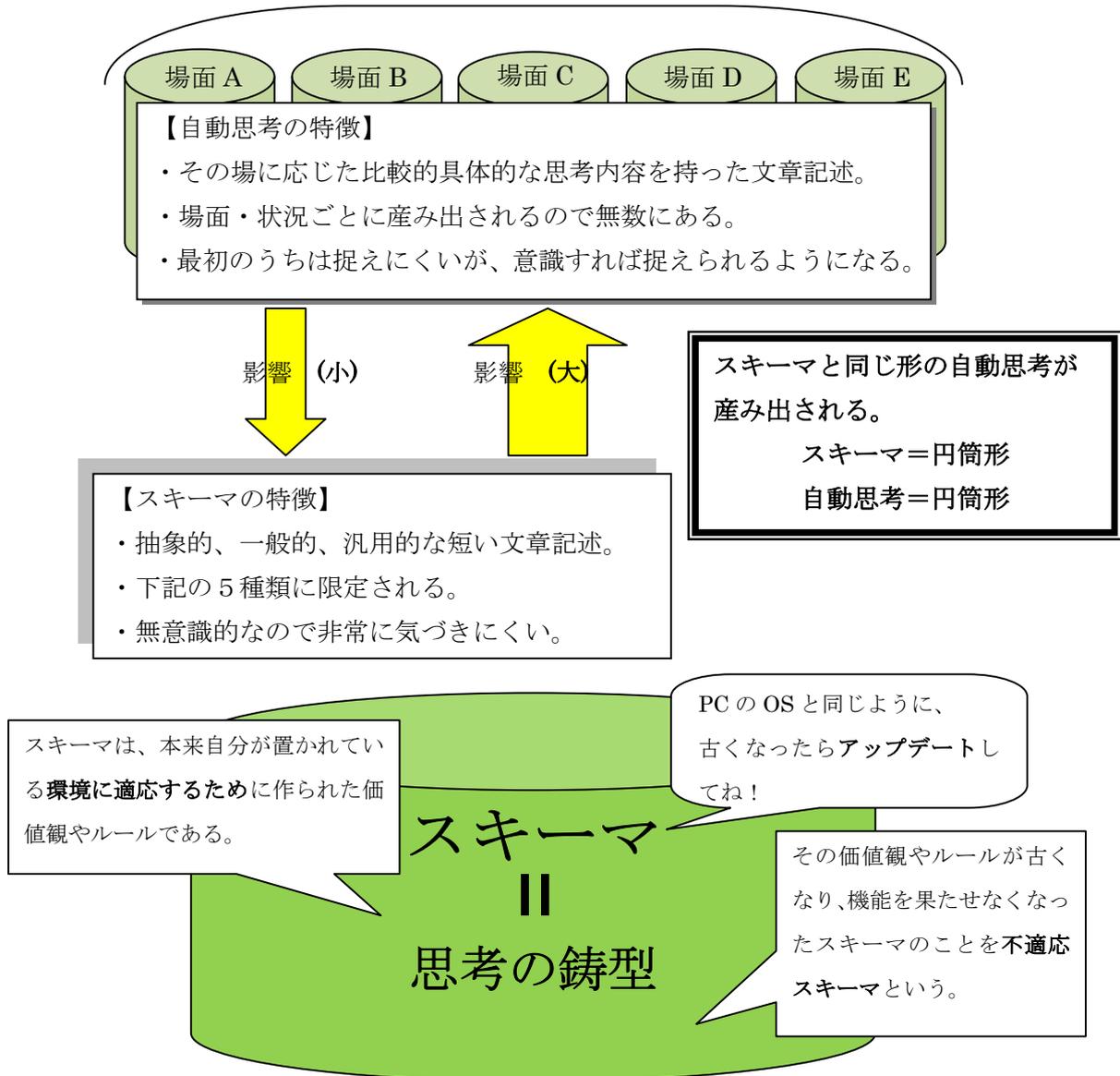


＊ ＊ スキーマ ＊ ＊ (中核信念)

スキーマとは、自動思考の土台になっていて、その人独特の価値観や生きるためのルール体系のこと。つまり自動思考の「鋳型」と言える。「認知(思考)の鋳型」である。

自動思考



- 【5種類のスキーマ】** スキーマは、今現在実現されていない感情欲求と言える。
- (1) 愛してもらいたい / 守ってもらいたい / 理解してもらいたい (愛情不足)
 - (2) 有能な人間になりたい (自己効力感の欠如) = (自分は弱くて無力な存在)
 - (3) 自分の思考や感情を自由に表現したい (自己犠牲・他者優先)
 - (4) 生き生きと楽しく自由に生きたい (自己抑制・拘束感・不自由感)
 - (5) 自律性 (自己抑制) のある人間になりたい (過度な又は歪んだ自己愛・溺愛・放任)