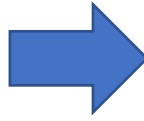


＊ ＊ 自己変革 ＊ ＊

2022年7月15日(金)

<4つの合理的な信念>

1. 事実や現実在即している ↔ 非現実的
2. 論理的である ↔ 非論理的
3. 柔軟的である ↔ 強硬的、硬直的
4. 夢や目標の達成の可能性を高める ↔ 低める



【合理的な信念の3つの特徴】

1. 現実在即している
2. 論理的である
3. 実用的である

<不合理な信念の4つの思考傾向>

1. 恐れおののく

状況が100%以上確実に悪く、実際の状況よりも悪い状況であると考える傾向が強い。

2. 耐えられない (低い欲求不満耐性)

起きてほしくないことが実際に起こった時は、全くその状況に耐えられず、完全に不幸に陥ってしまうのではないかと考える傾向が強い。

3. ののしり

自分自身、他者、人生・社会・世間（世界）の状態に関して、過剰に批判的になる。

4. いつも～決してない

極端な表現を用いて、絶対的な主張を頻繁にする傾向が強くなる。

上記の4つの傾向が下記の3つの「ねばならない」の要求やルールに反映される。

<不合理な信念を持つ3つの「ねばならない」(要求・ルール) >

1. 自分自身に対する要求
2. 他者に対する要求
3. 世間（世界）に対する要求

＊ ＊ 自己変革 ＊ ＊

<思考が歪む4つの原因>

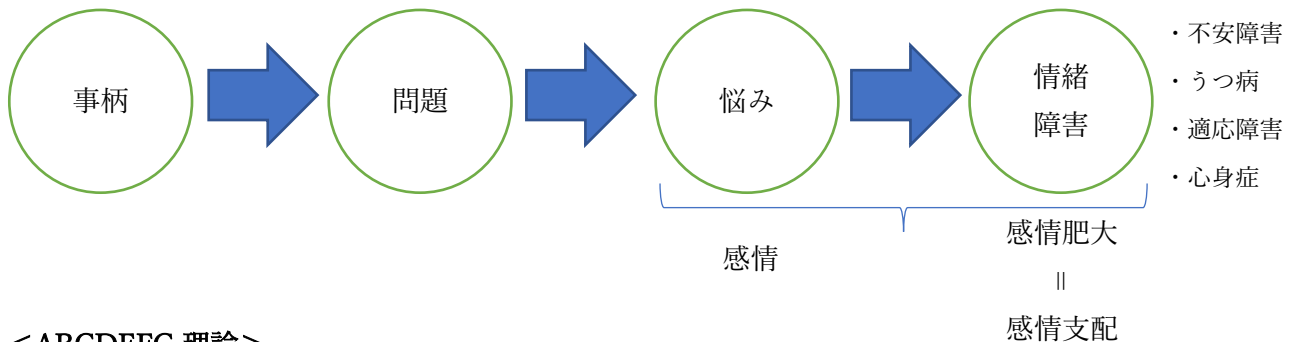
1. 他者による暗示
2. 「～であればいいのに(願望)」と「～すべき、～ねばならない(義務・当然)」の混同
3. 過去への囚われと未来への不安
4. 自己主張への恐れ

<人がよく抱く10の不合理な内的文章記述(CBTの自動思考)>

1. 何をする場合でも、他人の同意が必要だ。
2. いつでも完璧な行動をしなければならない。
3. 他人に対して、あの人はこんな人だ、この人はこんな人だと決めてかかる。
4. 事態が自分の思い通りにならない時は、頭にきて当然だ。
5. 不幸は外的なものである。
6. 何か危険なことや不快なことが起こりそうな時は、心配するのが当然である。
7. 人生の困難には、立ち向かうより逃避した方が得策である。
8. 人にはそれぞれの過去があるのだから仕方がない。
9. 他人の行為や事態はもっと違っていきべきである。
10. 何もしないで楽に暮らせるなら、それに越したことはない。

<情緒障害とは>

感情が肥大し、感情に支配されるようになってしまっている状態のこと。



<ABCDEF G 理論>

A:出来事	(Activating Events)
B:信念 (認知)	(Beliefs)
C:結果 (感情・行動・身体反応)	(Consequences)
D:論駁 (不合理→合理的)	(Dispute)
E:改善された効果 (新しい信念)	(New Effect)
F:(新) 気分・感情・感覚	(New Feelings)
G:目標	(Goal)

* * 自己変革 * *

<楽に生きるための8つのこと> ①無条件の自己受容 ②無条件の他者受容 ③無条件の人生の受容

- | | | | |
|--------------------|---|---|--------------------------|
| 1. 自分の行動に責任を持つ | → | → | 当事者意識を持つ、自他の区別をつける |
| 2. 現実を受容する | → | → | この世には不快、不安、危険が存在する |
| 3. 忍耐強さを身につける | | | |
| 4. 自分自身を大切にする | → | → | うぬぼれたり、尊大、傲慢、横柄になることではない |
| 5. 不快なことから逃げない | | → | 逃げると余計に自分を受容できなくなる |
| 6. 批判的、創造的に考える | | → | 柔軟性のある思考（合理的な信念）を身につける |
| 7. 熱中、集中できることを見つける | | → | フロー体験、ゾーン体験 |
| 8. 人間関係を充実させる | | → | 自他の区別、他者受容 |

上記の8つの項目を要約すると、以下の内的文章記述になる。そしてこの文章記述の内面化こそが、REBTの目標(Goal)と考えられる。

「私は～であるに越したことはないが、現実的にはそうでないことも多々ある。残念であったり、不快な思いをしたり、悲しかったりすることがあるかもしれないが、それでも私は、自分の人生に責任を持って生きていくことができる」

<REBTが目指す13の目標(Goals)>

- ① 自己利益
- ② 共同体感覚
- ③ 自己指向
- ④ 高い欲求不満耐性
- ⑤ 柔軟性
- ⑥ 不確かさの受容
- ⑦ 創造的な仕事への献身
- ⑧ 科学的思考（論理的思考）
- ⑨ 自己受容
- ⑩ 危険を冒す
- ⑪ 長期的快樂主義
- ⑫ 現実的な努力
- ⑬ 自己惑乱に対する責任

* * 自己変革 * *

<ABCDEFGF 理論による自己分析>

<A:出来事> ※事実のみを書く。意見、感想、推量等は書かない。

<B:信念> ※上記の出来事をどのように捉えたかを書く。信念は文章で表す。

<C:気分・感情・感覚> ※感情は単語で表す。 例：悲しみ、怒り等

<C:行動>

<C:身体反応>

<D:論駁> ※B の信念に対して反論を加えたり、反証を上げたりする。

<E:効果=新しい信念> ※書き換えた信念を書く。

<F:新しい気分・感情・感覚> ※E の新しい信念を得たことによる新たな気分・感情・感覚

<G:目標とする信念> ※目標とする内的文章記述を書く。