



CHAPTER1 ～ CHAPTER7では、認知行動療法を応用した、7つのスキルを練習できます。

この他にも、うつ病や不安障害、認知療法の解説や動画を使った説明、**うつ度チェック**、自分の心に目を向けながら毎日の生活を整理する「**こころ日記**」  
気分の変化を振り返る「**こころの体温計**」などを利用できます。

- 気持ちが沈み込んだとき
- 不安になったとき
- 自分を責めてしまうとき
- 周囲の人に対して不満を感じたとき
- 孤独感が強くなってきたとき

こんなときには…

- 力がわかないとき
- 生き生きとした感じがなくなってきたとき
- 楽しめないとき

こんなときには…

- 絶望的になったとき
- あきらめの気持ちが強くなったとき

こんなときには…

- 困った問題に直面したとき
- 無理なことを要求されたとき

こんなときには…

- 体が緊張しているとき
- パニック発作が起きそうになるとき

こんなときには…

- 自分の気持ちを相手に上手に伝えられないとき
- 相手にうまく反論できなかったとき

こんなときには…

- 自分の性格の良い面を出したいとき
- 性格の良い面が出過ぎると感じているとき

こんなときには…

落ち込み度を測る  
うつ度チェック

## CHAPTER 1 思考バランスをとってこころを軽くする技術



つらくなっているときには、考え方のバランスが崩れています。CHAPTER1では、認知行動療法の中でも中心的方法である「コラム法」で、自分の考えのバランスをとっていきます。

- ・ コラムに慣れていなくて練習をしたいとき → CHAPTER 1
- ・ 慣れてきて簡単に考えの整理をしたいとき → かんたんコラム法

## CHAPTER 2 行動を通して、こころを軽くする技術



CHAPTER2では、「活動記録表」をつけることで、あなたの「こころの変化天気図」を作成し、気持ちが楽になる行動を増やし、つらくなる行動を減らしていくようにします。

- ・ 毎日の心の変化を記録する → こころ日記 こころの体温計

## CHAPTER 3 期待する現実をつくり出して、こころを軽くする技術



自分の中の「期待と現実のギャップ」に目を向け、それを埋めていく作業で、気持ちを切り替えていきます。

## CHAPTER 4 問題を解決して、こころを軽くする技術



問題を絞り込んで、解決策を探っていきます。問題に取り組む気持ちを引き出し、自分への課題を明確にすることで、問題解決に一步、近づけるでしょう。

## CHAPTER 5 リラックスする技術



アメリカの神経生理学者ジェイコブソン博士が考案した「前進的筋弛緩法」と呼ばれるリラックス法を紹介します。この他にも、呼吸法などいくつかの方法が紹介されています。

## CHAPTER 6 自分を伝えて、こころを軽くする技術



CHAPTER6では、自分の気持ちや考えをきちんと伝えて人間関係を楽にするアサーションの技術を練習できます。

## CHAPTER 7 こころの法則を書き換えて、こころを軽くする技術



後ろ向きスキーマに挑戦して、ストレスにしなやかに対処できるようにする練習をしていきます。