

論理療法カウンセリング

論理療法の思考・感情・行動理論を学び
健全な思考・健康な感情・適切な建設的な行動で“幸せな人生”を！

- ★家庭での子育てや夫婦関係、職場での仕事や人間関係などで感じる不安・鬱・激怒などの感情の原因と対処法がわかります
- ★悩む頻度が減少し、悩んでも軽く短時間でおさまります
- ★自分で自分のカウンセリングができるようになります



非合理的思考：イラショナル・ビリーフ

皆さんが、自分は「絶対に～しなければならない」「～すべきだ」もしそうならなければ「我慢できない」「ひどい」「最悪だ」と思っていると、ものが思いどおりにいかなかった場合、ネガティブで不健康な感情(不安、鬱、激怒など)に襲われて自滅的行動(口論、暴力、引きこもりなど)につながり、目標達成や幸せの実現を阻害します

合理的思考：ラショナル・ビリーフ

自分は「こうしたい」という願望を持っていて、「ものが思いどおりになるに越したことはないが、もしそうならなかったとしても、残念で不都合であるが、恐ろしいことでもひどいことでもなく、我慢できる」と思えたら、仮りにうまくいかなかったとしても、さらに努力してみようと建設的になれる

論理療法のABC理論

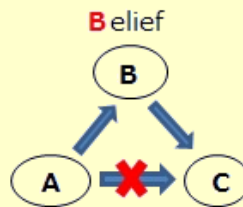
1. 私たちの感情の乱れは、出来事〔A〕が原因ではなく、『出来事をどう受け止めたか』によります
2. 私たちが出来事を評価・判断した結果〔C〕、『感情』が生じます
3. 出来事を評価・判断するときに働くのが、私たちの思い込み・ビリーフ〔B〕です
4. 私たちは自分の思い込み・ビリーフを意識せず、評価・判断しているので、出来事が原因だと誤認しています

★『論理療法』は、

不安、鬱、激怒などの不健康な感情の原因、イラショナル・ビリーフ(非合理的な思い込み)を探し出し、そのイラショナルビリーフを

- ①論理性：論理的に矛盾がないか
- ②現実性：経験的事実で証明できるか
- ③実用性：目標達成、幸せ実現に役立つかの3点から反論して、ラショナル・ビリーフ(合理的な考え方)に修正し、健康な感情に変えていきます

ビリーフ (思い込み、信念・価値観)



きっかけとなる出来事

A ctivating Event

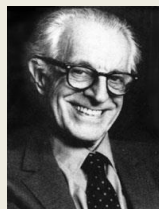
結果としての感情・行動

C onsequence

※上図のXは、出来事Aが感情Cの原因ではないことを意味しています

論理療法とは？

- 1995年にアメリカの心理学者で、心理療法家のアルバート・エリス博士(1913年～2007年)が始めた心理療法・カウンセリング
- セラピストがクライアントに積極的・指示的にかかわるので、短時間で効果が現れるカウンセリング
- 人生哲学にもとづく問題解決を行い、効果が持続するカウンセリング



アルバート・エリス
(Albert Ellis)

1913年 アメリカ ペンシルベニア州ピッツバーグで生まれニューヨークで育つ
1934年 ニューヨーク市立大学を卒業
1947年 コロンビア大学で臨床心理学博士号取得
1955年 心理療法の新しいアプローチとして論理療法(Rational Therapy:RT)を考案
1995年 論理情動行動療法/理性感情行動療法(Rational Emotive Behavior Therapy:REBT)と名称を変更



- ◆私たち『論理療法カウンセリング』の会は、論理療法のカウンセリング理論と技法を紹介する講座・セミナーを毎月開催しています
- ◆悩みの相談も行っています
- ◆詳しくは、下記ホームページをご覧ください

論理療法カウンセリング

<http://saitama-ronriryohou-kenkyukai.jimdo.com/>