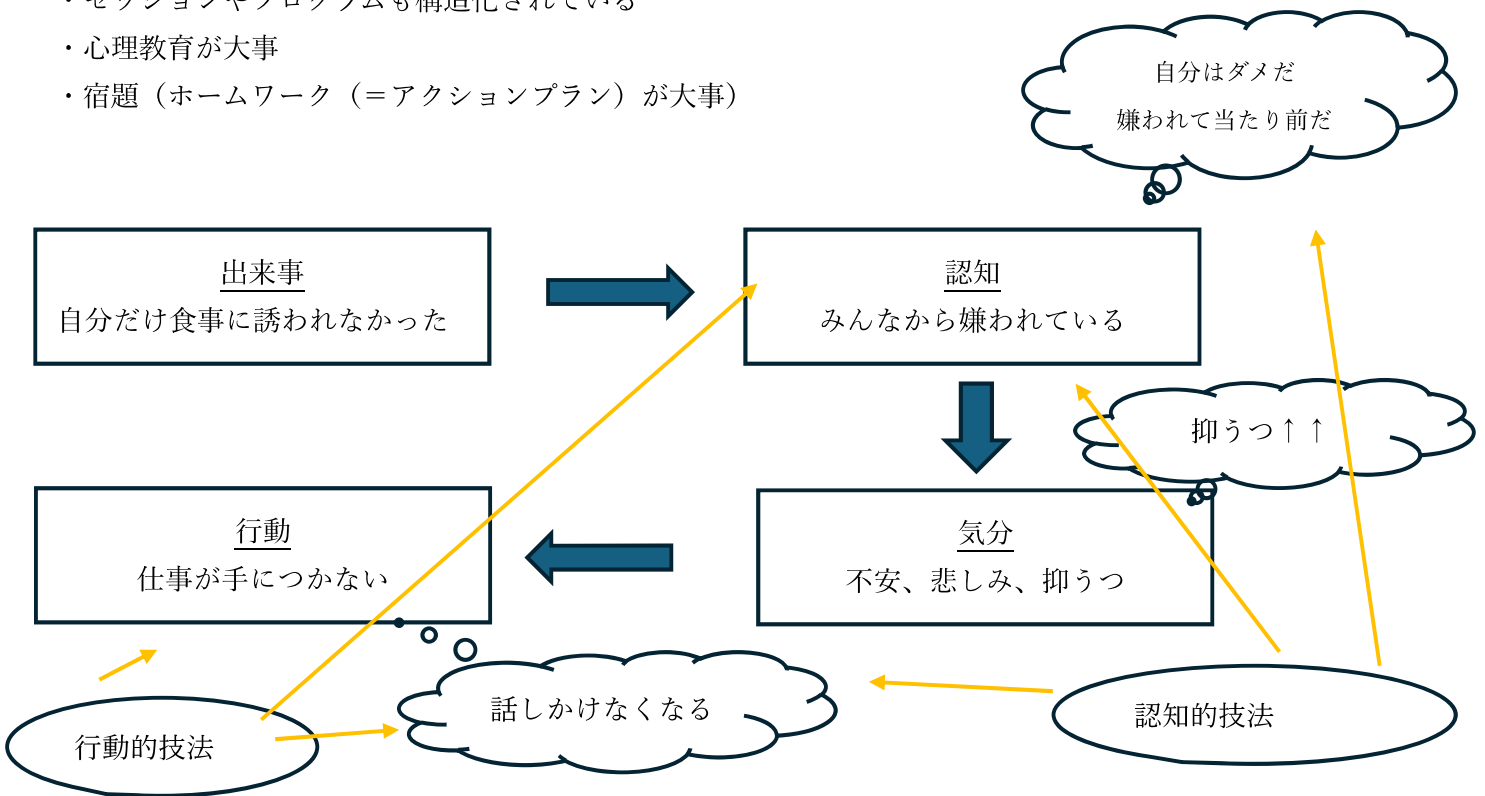


認知行動療法のポイント

- ・今ここでの問題解決を目指す。
- ・患者と治療者の協働的経験主義
- ・認知行動モデルに則っている
- ・セッションやプログラムも構造化されている
- ・心理教育が大事
- ・宿題（ホームワーク（＝アクションプラン）が大事）



○認知のレベル

自動思考

- ・最も表面的なレベル
- ・日々の様々な場面で、浮かんでは消える

媒介信念

- ・背景にある思い込み
- ・構え、ルール、思い込み

中核信念

- ・最も深いレベル
- ・自分自身、他者、世界に対する認知

○認知行動療法の実施に必要な前提スキル

- 1：アセスメントと関連する認知行動モデルを理解すること
- 2：基本的なカウンセリング・スキルを身につけている事
- 3：症例の概念化を行う事
- 4：治療の構造化を行う事