



認知行動療法 (CBT) とは

認知行動療法 (CBT) は、認知 (思考) と行動を変えることで、精神的な問題を解決するための心理療法の一種です。CBTは、個人が自分の思考、感情、行動を変えることで、精神的な問題を克服することを目的としています。

 by Tadashi Kon



CBTの歴史

1

1950年代

アメリカの心理学者Aaron Beckによって開発されました。

2

認知の重要性

Beckは、認知の重要性を強調し、認知の変化が行動の変化につながることを示しました。

3

世界的な普及

以来、CBTは世界中で広く普及し、多くの研究によってその有効性が確認されています。

CBTの基本原則

1 認知の重要性

認知（思考）は、感情と行動を決定する上で重要な役割を果たします。

2 認知の歪み

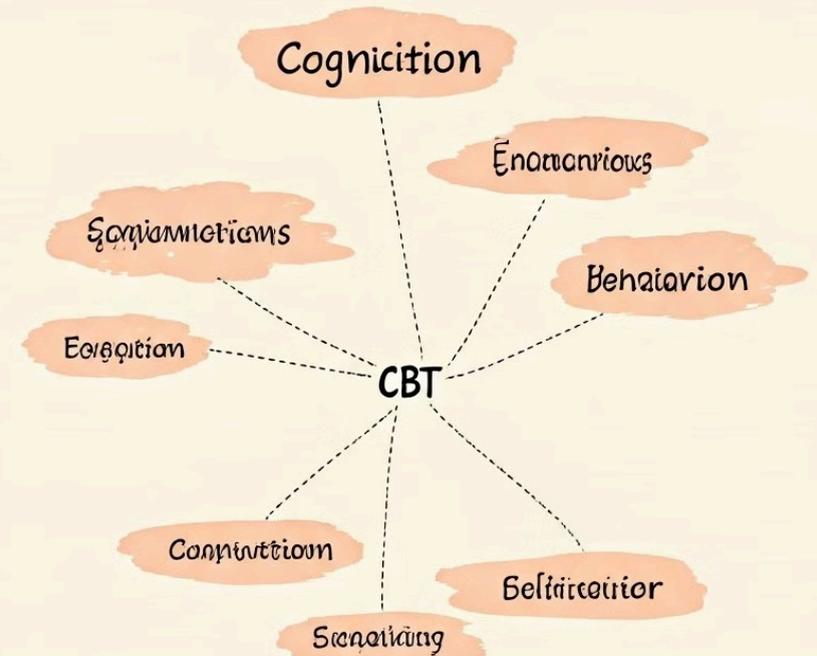
認知の歪み（認知の偏見）は、精神的な問題の原因となることがあります。

3 認知の変化

認知の変化は、行動の変化につながります。

4 自己効力感

個人は、自分の思考、感情、行動を変えることができます。



CBTの手法

認知の再構成

認知の歪みを認識し、より適切な認知に変えること。

行動実験

新しい行動を試み、結果を観察すること。

自己観察

自分の思考、感情、行動を観察すること。

自己管理

自分の思考、感情、行動を管理すること。





CBTの効果

うつ病	症状の軽減
不安障害	症状の軽減
強迫性障害	症状の軽減
外傷性ストレス障害	症状の軽減

CBTの利点

短期的

CBTは、比較的短期間で効果を得ることができます。

自己効力感

CBTは、個人が自分の思考、感情、行動を変えることができることを示します。

費用対効果

CBTは、他の療法に比べて費用対効果が高いことがあります。



CBTの欠点

1

時間的制約

CBTは、時間的制約がある場合に効果を得ることが難しいことがあります。

2

個人の特徴

CBTは、個人の特徴によって効果が異なることがあります。

3

専門家の必要性

CBTは、専門家の指導が必要な場合があります。



CBTの将来



精神的な問題を解決するための有効な手段

CBTは、精神的な問題を解決するための有効な手段として、将来も広く普及することが予想されます。



個人の成長

CBTは、個人が自分の思考、感情、行動を変えることで、精神的な問題を克服することを目的としています。