

# 認知行動療法

- 「認知療法」とは
  - 自己に否定的な思考パターンを持つ人は、その思考パターンが自然に影響して、自己に否定的な物事の捉え方や解釈をしやすく(認知の歪み)、そのために自ら不快な感情を増大させてしまう。
  - そうした適応的でない認知の歪みに自ら気づかせ、修正していくことにより、不快な感情の改善を図る精神療法を「認知療法」と呼ぶ。
- 「認知療法」においては、適切な行動を学習し直すことにより行動の変容を図る「行動療法」の手法がしばしば用いられるため、「認知行動療法」という名称が用いられることも多い。