

つよみ
～ABC理論～

城平健司

はじめに

- あまり怒ったり、不安にならない
- なっても継続しない
- 迷わない ・後悔しない



きっかけ

姉

おじさん

綾瀬はるかさん

【出来事】→【感情】ではない！

- 同じ出来事に遭遇しても人によって受け止め方は変わり、ポジティブにもネガティブにも変わるということ。
- ABC理論を活用し、仕事・対人コミュニケーションの不満を解消できる

ABC理論の基本概念

- 出来事に直面したときに芽生える”感情”は、”出来事自体”が生み出すというよりも”受け止め方”が引き起こす
- 望ましい状況へ向かうためにはまず、「自分自身の受け止め方を理解し、改善していく」ことがポイント

ABC理論 アルバート・エリス提唱

- 認知行動療法のルーツになった論理療法の中心的な理論



上司に指摘をされた

- 自分はダメだ → 仕事を続けられない、辞めたい
- 自分は期待されている → 仕事を更に頑張る！

論理療法—練習問題 書き出してみよう！



- A 人前で話す時に手が震える
- B 人前であがってはいけない
手が震えると馬鹿にされる
- C 人前で話すことを避ける

3つの視点で考える

- 事実に基づいているか？
- 論理的な考えか？
- 人をハッピーにするか？

解答例



- 事実に基づいているか？
 - ⇒誰も馬鹿にしたり、あがってはいけない！と言っていない。
- 論理的な考えか？
 - ⇒手が震える人を馬鹿にしている人はおそらく1%もいない
- 人をハッピーにするか？
 - ⇒手が震えることからといって主張する機会を逃すと私は逃げ続ける人生になってしまう。これは幸せとは言えない。

無理やりポジティブにする必要はない！

ポイントはひとつしかなかった思い込みを
反論や自問自答によっていくつものとらえ
方ができるようになること



つらい感情支配されたときに試してみてください

最近の自分の経験談

- A コケて前歯が折れました！(笑)
- B マスク時期でラッキー 笑いのネタ いいことありそう
- C 人に笑って貰い自分も嬉しい。いいこと探すようになる。
歯欠けたことある仲間増える

昔の自分の経験談

- A バイク事故して実習いけず留年
- B せっかくだし普通ならできないことしよ
- C バックパッカーに行く

受け取り方や他の方法も考えている

- 物壊れたら
- 仕事クビになったら
- 恋人にふられたら
- お金で困ったら
- リハビリ担当変更になったら
- 上司、利用者様に怒られたら

余談：特にお金のこと考えるの大好き！

- NISA、iDeCo、ふるさと納税、節約方法など



楽天ふるさと納税の「寄付」

