

「考え方」を変えるより、まず「行動」を変えてみる ～認知行動療法～

「こうしたいのにできない」という悩みがあったとき、なぜ「できない」のかを自分の内面を見つめながら明らかにして、「できる」ようになるためにはどうしていけばいいのかということを通して“考え方（思考）”の変容（修正）を通して“行動”の変容につなげようとするやり方が今までのカウンセリングの主流でしたが、近年、これとは逆の、“行動”の変容を通して“考え方”を変容させていくカウンセリングの方法（『認知行動療法』といいます）が見直され、多く取り入れられるようになってきました。

ものの見方・とらえ方を変えるというのはとても大変なことですよ。カウンセリングでも、この“考え方”の変容を先に、と見立てると、時間のかかる息の長い作業になることもしばしばあります。認知行動療法では、まずはクライアント本人にとっては不自然だと感じられることでも、まず“行動”を変えてみるところから始めます。「やってみる」わけですね。そして、その体験から感じた「あれ？これアリかも…」とか「思ったより簡単にできちゃった」とか、「勇気がいったけど、やってみたら気持ち良かった」などの感情を通して“考え方”を変容させていくんです。この方法だと、カウンセラーの支援を受けながらまず「やってみる」ところから入るので、「できる」ということは比較的早期に、とりあえずクリアできてしまうこととなります。あとは、やってみたときの感情を振り返りながら、今までの自分がかたくなに守り続けてきたものの見方・とらえ方の歪みをカウンセラーと一緒にみつめながら修正していきます。この方法だと、“行動”を実践できたことがクライアントの自信にもなるので、問題解決への目的意識も高まり、カウンセリングが短期で終結するケースも少なくありません。

もちろん、クライアントの問題の内容や程度、性格などによって向き・不向きもありますが、何が言いたいかというと、「考え方が変わらなければ行動は変わらない」というような一方向のものでは決してなくて、「行動を変えれば考え方もある」という双方向のものだということです。“思考”も“感情”も“行動”も、つながっていて影響し合っています。ということは、問題解決のためにはどこからアプローチしてもOKだということですよね。

みなさん自身の中の、アプローチしやすいような『窓口』はどこですか…？