

## <自己訓練:論理療法/基礎理論>

《論理療法》～「不合理なる思い込みからの脱却」:考え方の修正・転換

ABC理論～A:Active event/出来事 B:Belief/考え方 C:Cognition/結果

◎「出来事」に対する望ましい感情・行動を合理的で妥当(論理的)な方向へ変換させる筋道作りを行なう!  
＝論理的なセルフトーク

- ・ 相手に対する考え方(思い込み)を修正させる
- ・ 人生一般に対する認識(期待)を修正させる
- ・ 自分自身に対する考え方(受け取り方)を修正させる

{人生における基本的目標:スタンス}

1. 生きていること
2. 満足して幸せであること

●(論理療法の大きなポイント)として、論理的かつ合理的に思考することで、『自己卑下』の感情生成システムをコントロール(止揚)しようとする事がある。なお、やはりアメリカで生まれた心理学分野であるだけに、どこかポジティブアメリカンパワーの思想が根底に流れているような気がする。マイナスの磁場から、それを克服するためにプラスの磁場に転換していく可能性を追求するスタイル。



\* 人にありがちな思い込み(非論理的なもの)10か条:不必要な心のベクトル(黒字)…こうした行為は出来る限りなくそう!! または、意識して直すように自分を仕向けていこう! 「赤字の考え方に修正すること」

- 1)『何をするのでも他人の同意は必要である』= 他人の評価や同意を前提に物事を進めるのではなく、自立した自分の考えで行動しよう!
- 2)『いつでも完璧な行動をすべきである』= やりとげる事、頑張っ物事に傾注することを目標にして、結果は受け入れよう!
- 3)『誰か他人に対して、あれは悪い人だとかのレッテル貼りをしてしまう』= 誰も完全な人間はいないと考え、過去の失敗にこだわるのは止そう!
- 4)『事態が思うどおりの展開をみせない<と頭にくるのは当然である>』= 事態を受け入れよう!
- 5)『不幸は外因的なものである』= 感情をコントロールして、自分に起きた怒り、絶望、不具合などの状況を小さくするような気持ちを持とう!(スイッチの切り替え)
- 6)『何か予想以上の危険な事柄がおこりそうな時は心配してしまうのが当然』= 充実した創造的な人生を送るには、リスクや冒険がある程度つきものであると割り切ろう!
- 7)『人生の困難は立ち向かうより避ける方が楽である』= 億劫がらずに前向きに面倒なこと、トラブルに対処してみよう!
- 8)『人にはそれぞれの過去があるのだから仕方がない』= 過去の影響が今日を形成しているといった因果律ばかりに目を向けるのは止めよう!(～改善すれば可能性は広がる)
- 9)『他人の行為や事態はもっと違っているべきである』= 現実の姿をありのまま受け入れよう!
- 10)『何もしないで楽して暮らすのは良いことである』= 生きがいの元は、目標に向かって努力を傾けていく事だと理解しよう!

[参考文献] 伊藤順康 「自己変革の心理学/論理療法入門」(講談社現代新書 1990)