

認知行動療法・実践カード（管理職編）

（こころネット）

著者 東京家政大 福井 至他

カードの標的	管理職特有の不合理な信念を修正する、認知行動療法に基づく「カード型」心理療法パッケージ。												
適用年齢	一般成人												
実施時間	数セッション												
用紙・用具	<table> <tr> <td>管理職特有の不合理な信念カード</td> <td>20枚</td> </tr> <tr> <td>MBTI（管理職用不合理信念質問紙）</td> <td>10部</td> </tr> <tr> <td>SRS-18（心理ストレス反応質問紙）</td> <td>5部</td> </tr> <tr> <td>総合マニュアル</td> <td>1部</td> </tr> <tr> <td>マニュアルCD</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13,000円</td> </tr> </table>	管理職特有の不合理な信念カード	20枚	MBTI（管理職用不合理信念質問紙）	10部	SRS-18（心理ストレス反応質問紙）	5部	総合マニュアル	1部	マニュアルCD	1枚		13,000円
管理職特有の不合理な信念カード	20枚												
MBTI（管理職用不合理信念質問紙）	10部												
SRS-18（心理ストレス反応質問紙）	5部												
総合マニュアル	1部												
マニュアルCD	1枚												
	13,000円												
概略	最初にMBTIとSRS-18を実施し、管理職特有の不合理な信念と現在の感情状態を測定します。MBTIと不合理な信念カードの内容は連動しており、MBTIで強い反応のあった不合理な信念カードを取り上げ、この信念を続けていて「得すること」「損すること」等をくり返し読み込むことで、認知（考え方）の修正をしていきます。人は考え方のバリエーションを拡げると、うつ感情や不安感が激減します。												
関連書籍	図解による学習理論と認知行動療法（培風館・福井至） 図説 認知行動療法ステップアップガイド（金剛出版・福井至）												