

価格は本体価格です

認知行動療法・実践カード（教師編）

（こころネット）

著者 東京家政大 福井 至他

カードの標的	教師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	教師特有の不合理な信念カード 26枚 TIBT（教師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、教師特有の不合理な信念と現在の感情状態を測定します。TIBTと不合理な信念カードの内容は連動しており、TIBT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）