



ユニット 9: 抑うつと思考

ワークシート 9.4. ユニット 9 について

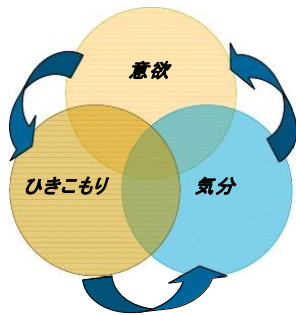
こころの調子が悪いときはうつになりやすくなります。しかし、うつになることは避けられないことでは決してありません！

気分や抑うつの思考スタイル（例：べき思考、破滅的思考、反すう、自己非難）は変えられます！

反すうや思考を押さえつけようとすることは、問題解決に役立たないどころか、逆にそうした考えを大きくさせてしまいます。

ここで触れる思考スタイルを意識して、それを変えてみてください。

悪循環を断ち切り、自分の活動を少しずつ増やしてみてください。活動が増えるほど気分も良くなり、気分が良くなるほど活動も増えていきます。



このユニットのどんなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

次回までに、今回学んだことをいつ、どんな場面で使ったり、実践したいですか？

まだ分からないところはありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？