

REBTとは？

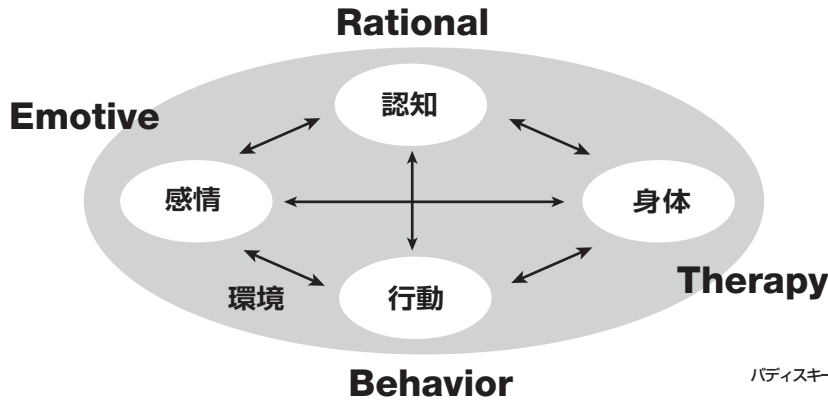
Rational Emotive Behavior Therapy 認知感情行動療法

「人々を混乱させるのは出来事そのものではなく、出来事に対する判断である。」

エピクテートス（紀元50～130）

「長期展望に立った責任ある楽しみを求めつつ、人生の目的と天寿を全うすることを目標とする。」

アルバート・エリス



パティスキュー・ムーニー 認知モデル

- 考えと感情と行動と身体はつながっている
- 出来事（刺激）と感情・行動（反応）の間に不合理な信念（認知）がありこの固定された考え方に焦点を当て変えるようにもってゆく
- 他の療法に比べデジタル感覚（ステップと時間）で忙しなさを感じることもある
- 楽になるために考え方を考えるドリルで、一振りでも楽になる魔法の杖ではない。しかしこの方法が身に付けば、今の問題だけでなく人生そのものも楽になる
- 途中視点を考えるための強めの介入が含まれる。

REBTは以下の理由からABC理論とも呼ばれています

