

web 3-1 認知モデルに関する用語のまとめ（伊藤，2011a，2011 b）
※詳しくは2章1節を参照してください

用語	意味
ストレッサー	ストレス状況、または、ストレスのもと
アセスメント	枠組みに沿って、自分の体験を整理する作業
自動思考	勝手に湧き上がってくる思考やイメージ
コーピング	ストレス状況に対する意図的な対処



web 3-1 スキルとしてのセルフトーク