

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