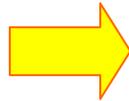


# 考え方のコツ

臨床心理士は心理検査とカウンセリングを行っています。  
自分の新たな一面を発見したり、息抜きの場として活用したりしながら、  
心と身体の両面から減量を維持できる方法を一緒に考えていきましょう。



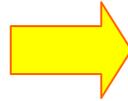
物事を白か黒、良い悪いで  
はっきりとわけてしまう。  
例:理想体重にならないと  
ダイエットは失敗だ。



物事の経過を楽しむ。  
例: 以前よりも症状が改善した。



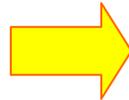
「～してはだめ」「～であるべき」と目標が絶  
対となっている。失敗は許されない！  
例:魅力的になるまでは  
絶対夕ご飯を抜かなくてはならない



「これくらいならできそうだ」と  
現実にあった目標を立てる。  
例:魅力的になれるよう、栄養士さん  
に教えてもらった夕ご飯にしてみよう。



良い面もあるのに良くない出来事ばかり  
考えてしまう。  
例:今までの人生でいい事なんて  
1つもない。



物事を様々な視点で考えてみる  
例:悪い事もあるけれど、頑張りを  
知ってくれている人もいる。

Q:心理検査って何をするの？

A:体の調子を採血やCTなどで調べるように、  
心に負担がかかりすぎていないか検査します。

Q:カウンセリングって何をするの？

A:減量を維持するための考え方を話し合ったり、「こんな話でもいい  
の？」と思うような悩みを吐き出す息抜きの場として活用します。