

イノベーションマインド認知行動療法（CBT） （CBTは認知行動療法の英語の略称）

インスピレーションと安心感が高まる
チーム作りで、一人一人が小さなイノベーションを毎日起こす

清水栄司
千葉大学

大学院医学研究院認知行動生理学
子どもんこのころの発達教育研究センター
附属病院認知行動療法センター

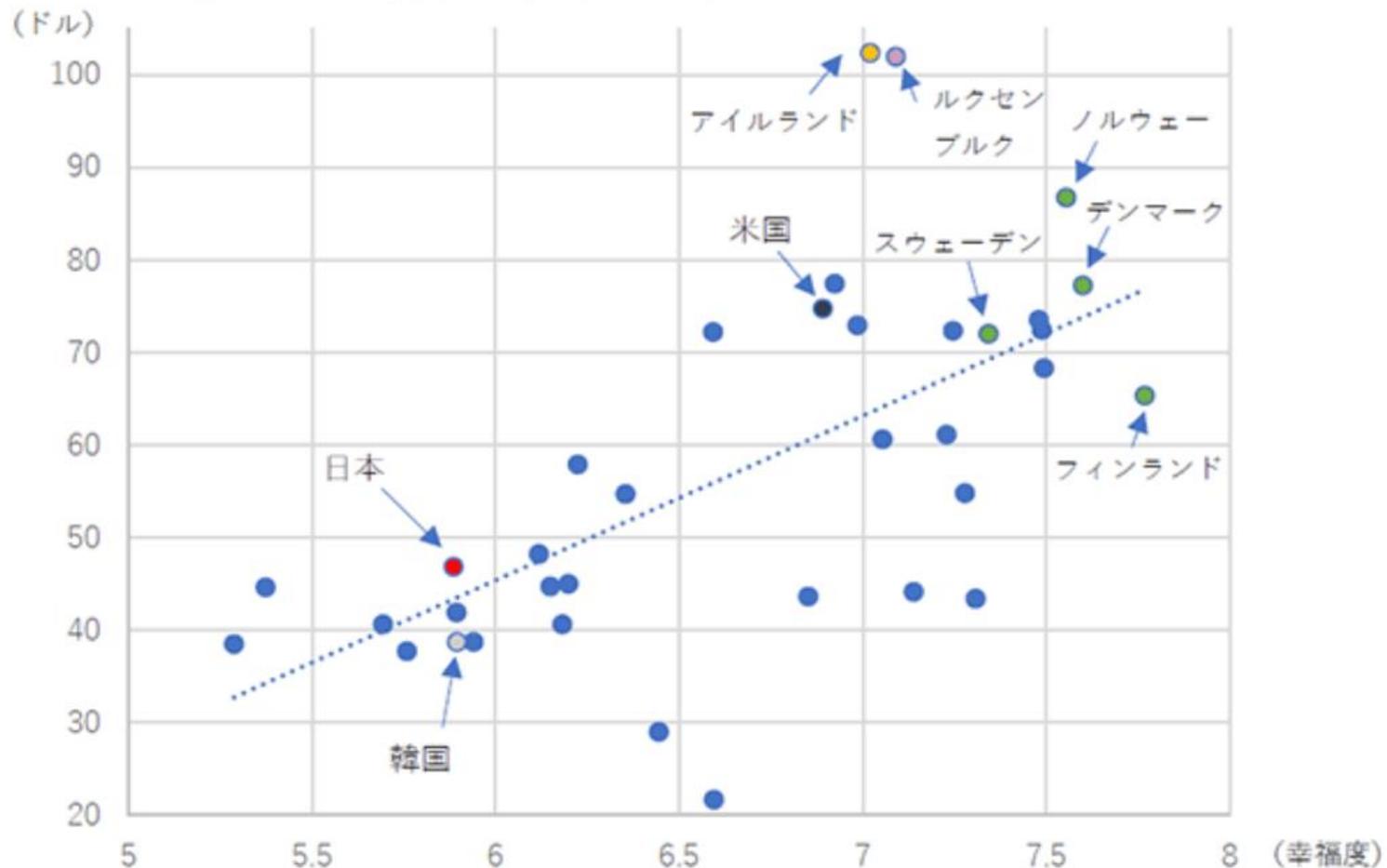


CHIBA
UNIVERSITY



図1. OECD諸国の幸福度と生産性

1時間あたりの労働生産性 (2018)

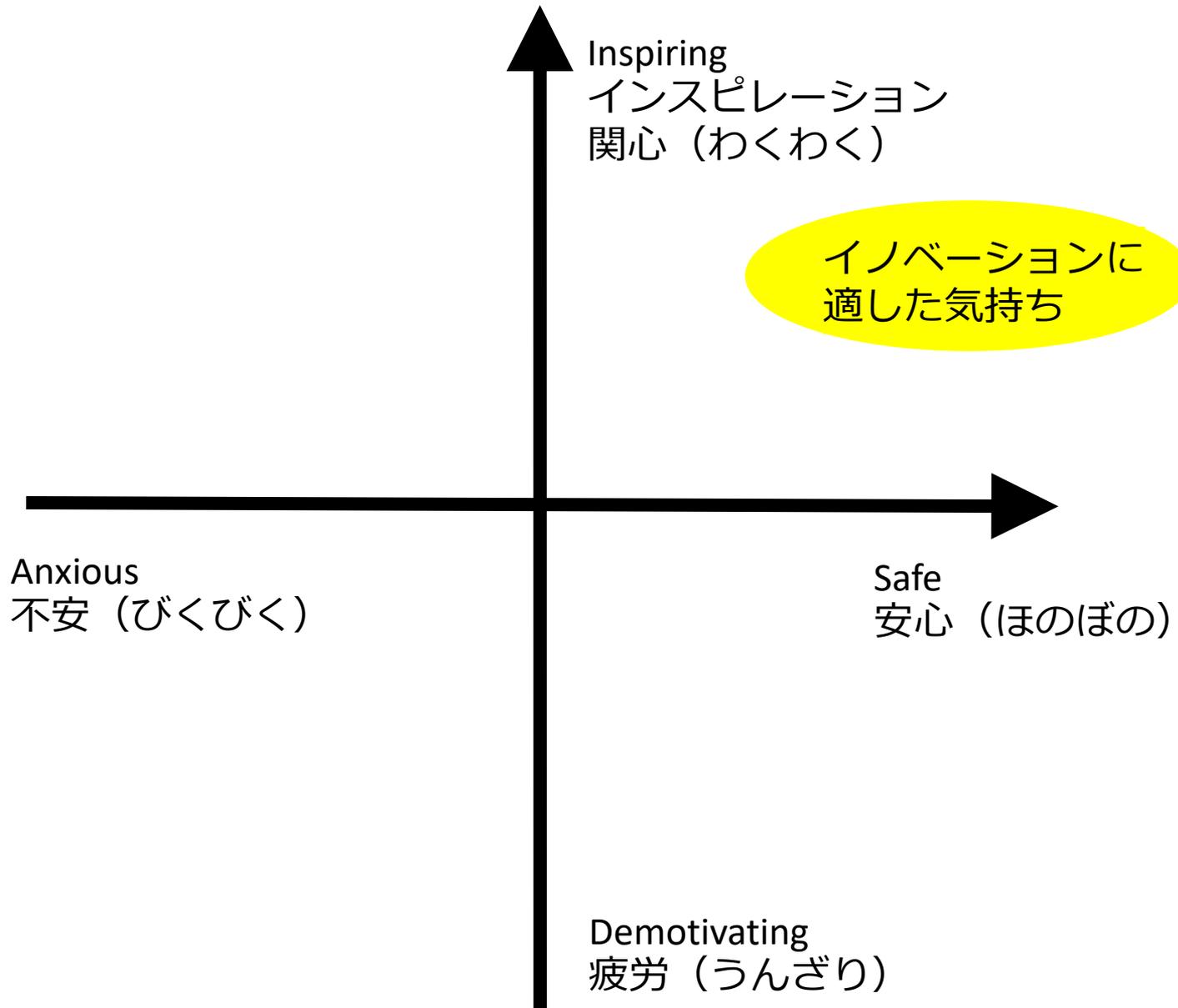


注)相関係数は0.64。点線は回帰直線(単回帰)。

赤は日本、緑は北欧4カ国。黄はアイルランド、紫はルクセンブルク、黒は米国、ピンクは韓国。

資料)公益財団法人日本生産性本部 「労働生産性の国際比較 2019」; Helliwell J. F. et al.
2019 World Happiness Report.

イノベーションマインド認知行動療法の目指す感情



弁証法的な対人支援(認知行動療法)

弁証法とは、ある命題(テーゼ)と反対する命題(アンチテーゼ)を統合し、より高い次元の命題(ジンテーゼ)を導き出す止揚(アウフヘーベン)を行う哲学の方法。

ジンテーゼ

「受容と変化」

あなたはそのままでもいいけれど、ここを少し変えたら、もっといいかもしれない

テーゼ

「受容」

あなたはそのままでもいい

アンチテーゼ

「変化」

あなたは変わったほうがいい