

終結と再発予防セッション 治療者マニュアル

【このセッションの目的】

1. 終結に向けた最終的な振り返りを行う
2. 終結に関連する自動思考やスキーマについて話し合う
3. 治療から学んだことを確認する
4. 増悪時の対処法を提案する

【プラン】

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. チェックイン | 5分 |
| 2. 先週のホームワークを振り返る | 5分 |
| 3. アジェンダの設定 | 5分 |
| 4. 終結について話し合う | |
| 1) 今後の概略について説明する | 5分 |
| 2) 治療全体を振り返る | 10分 |
| 3) ツールや技法の確認をする | 5分 |
| 4) 治療が終了する不安を検討する | 10分 |
| 5) 悪化した場合の対処法を検討する | 10分 |

<上記1)～5)は患者の習得度に合わせて施行する>

<1回のセッションで全て行うのではなく、2回にわたってもよい>

【ホームワーク】

1. 過去のコラム表などの記録を読み返す
2. 終結に伴うコラム表を作成する
3. 悪化した場合の対処法を考える

【このセッションの進め方】

＜終結について話し合う＞

1) 今後の概略について説明する

終結が近いことを伝え、残りのセッションで話し合うべきことを指摘する。

- ・ 治療全体のふりかえり

今後について、必ずしも気分のよい状態が持続するとは限らないことを説明する。

一時的にうつ状態がまた逆戻りしたりすることのほうが、むしろ普通であり、そのことを患者に知らせておけば、仮に悪化しても患者の動揺は少なくなる。

さらには、治療の前よりもそのような悪化に対して対処が可能となっている点についても指摘しておく。

※この話題は初期の治療セッションの中でも話しておく。

＜例＞

「治療も残り2回になりました。これまでのふりかえりと、今後どのようなことが大事かをお話します」

「治療をしていくと常に良くなっていくものだと考えていらっしゃる患者さんは多いのですが、あなたもそういうふうと考えていらっしゃいますか」

「患者さんお一人お一人によって違いはあるのですが、ずっと同じように進歩する患者さんはほとんどいません。ほとんどの方は良くなったり悪くなったりします。」

「具合が悪くなったとき、今日の話思い出してください。」

「具合が悪くなったとき、今までの経験を生かしてそれに対処ができるのではないのでしょうか」

2) 治療全体を振り返る

これまでのセッションを通じて、身につけたこと、患者自身が変化したと思う点について話しあう。特に、患者自身が考え方や行動を変化させて結果、気分や状況の改善が起きた、ということを強調する。

＜例＞

「〔治療を始めた時に比べて〕うつは随分よくなりましたね。一体何が良かったのでしょ

うか？」

「どのようなことが役に立ったと思いますか？」

※「治療者のおかげで改善した」あるいは「薬物の効果が出た」というように考えている患者に対しては、その考えを認めつつも、患者自身の考えや行動の変化が、改善につながっている可能性について検討し、患者の具体的な考えや行動の変化について整理する。そうして「自分の力で対処してきたことが改善につながった」という考えを患者に持ってもらうようにする。

<例>

「私の方からアドバイスした点もありましたが、考え方や行動を実際に変えたのは誰でしょう？」

『『よくなったのは自分が頑張ったおかげだ』ということは何のくらい信じられますか？』

3) ツールや技法を確認する

これまでのセッションで扱ったツールや技法をおさらいする。

ツールや技法は患者が今後も使えるもので、現在のみならず将来にわたってもずっと患者を助けてくれるものだということを強調する。つまり、その技法はうつ病だけに使えるのではなくて、患者が過度に感情的になったり、非機能的になっていると気づいたときにはいつでも用いることができる、と伝える。

<例>

「あなたを落ち込ませる考えを見つけたり、それを検討して対処したり、あるいは、人間関係や問題を解決する方法は、あなたのつらさを和らげる上ではずいぶん役に立ったようですね。」

「この方法は、今後も、つらくなったときや、問題にぶつかったときにはいつでも使うこ

とができるのですよ。」

4) 治療が終了する不安を検討する

治療が終了するにあたっての不安について話し合う。終了することの自動思考を同定し、利点を考えてもらうのが好ましい。患者が自分で利点が見つけられなければ、治療者はソクラテス的質問法を用いて、その手助けを行う。不利益についても話し合い、患者がそれをふりかえることができるよう手助けをする。

また、終了した際に、手助けとなるような方法を具体的に考えておくことも望ましい。

<例>

「どのようなことが頭に浮かびましたか？その考えを検討しましたか？」

「うまくいかなくなるような。なにか具体的な状況を想像しましたか？」

「私以外で誰か相談できる人はいますか？」

5) 悪化した場合の対処法を検討する

悪化したときの準備を患者にしてもらうようにする。もし気分が悪くなったらどのようなことが頭に浮かぶかを想像してもらう。

<例>

「今後も一時的に気分が悪くなることは、起きる可能性があります。そうなったらどう対処するか、前もって考えておきましょう。」

「そのようなときに、『これは単なる後退で、正常で一時的なことだ』ということを感じたいたらどんな気分になると感じますか？」

「治療の中で身に付けたことで、具合があまり良くなかったときに役に立つものはなにかありますか？」

「否定的な考えをつきとめて、それに対処することができそうですね。今話し合ったことを書き留めておいていただけますか。そうすれば、もしいつか本当に具合が悪くなったとき、何をすればいいかがわかりますから。」

慶応認知療法（CBT）マニュアル

付属モジュール

- 1) 問題解決セッション
- 2) アクションプランセッション
- 3) 人間関係の改善セッション

このモジュールは問題解決がテーマである患者に対して使用して下さい。

問題解決のセッション

【セッションの目的】

1. 問題解決のできるこころの状態を作る

【プラン】

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 問題を設定する | 2分 |
| 2. 1週間を振り返る | 3分 |
| 3. 先週のホームワークを振り返る | 5分 |
| 4. 問題解決について説明する | |
| 問題解決の必要性について説明する | 5分 |
| 問題解決の進め方について説明する | 5分 |
| 5. 問題解決を阻む自動思考に挑戦する | 15分 |
| 6. ホームワークの設定 | 5分 |
| 7. フィードバックを求める | 5分 |

*但し、4~6については、患者の理解度に合わせて進める

【ホームワーク】

【このセッションの進め方】

1. 問題を設定する

詳細は前述のマニュアルを参照

2. 先週1週間を振り返る

- 1) 前回のセッション以降の経過など、簡単に語ってもらう
- 2) 話の内容で取り扱った方が良いもの場合は、ホームワーク後のセッションで検討する
「いまお話くださったことは、〇さんにとって大切なことだと思いますので、後で一緒に考えていきませんか？」

*詳細は前述のマニュアルを参照

3. ホームワークの確認をする

- 1) ホームワークが達成できたか？
- 2) 達成できた場合、何がうまくいった要因なのか？
- 3) 達成できなかった場合、達成できなかった要因が何かを探る

*詳細は前述のマニュアルを参照

4. 問題解決について説明する

1) 問題解決の必要性について説明する

「これまで、コラム表を使って、適応的な考え方を導き出せるように練習してきました。しかし、考え方が変わっても、それほど気分が改善されなかったり、一時的に気分が改善されても、すぐに元に戻ってしまったりすることもあります。そのような時は、問題が解決されずに残っていることがよくあります。もし、これらの問題に上手に対応できるようになれば、気持ちも少し変わってくる可能性があります。」

2) 問題解決の進め方について説明する

・問題解決には大きく分けて以下の二つのプロセスがあることを説明する

- ①問題解決できるころの状態を作る
- ②アクションプランを立てて行動し、問題を解決する

「問題はいきなり解決しようと思ってもなかなかうまくいきません。上手に対応するためには、次のような二つのステップが必要です。まず、『問題に取り組むころの状態を作る』ことです。

『問題は解決できない』『どうせ無理だ』と置いては、現実の良い解決策があったとしてもそれを見落としてしまいかねません。問題に上手に対応していくためには、まず、問題解決ができるころの状態をつくるのが大事になります。

問題解決ができるころの状態になったら、次に実際に『アクションプランを立てて行動し、問題を解決』していくことになります。ただし、問題もそう簡単には解決できないものです。上手に解決するためには、

- ・何が問題かはっきりさせる
- ・どんな解決策があるかできるだけ挙げる
- ・どの方法を選択するか決定する
- ・行動の計画を具体的に立てる
- ・実際に行動する
- ・結果を振り返ってみる

といったステップを踏んでいくことが重要です。アクションプランを詳細に組み立てていくことで、問題に上手に対応でき解決できる可能性が高まります。今回は、まず『問題解決できるこころの状態を作る』の方に焦点を当てていきましょう。

5. 問題解決を阻む自動思考に挑戦する

1) 解決を阻む自動思考に気付かせる

「いざ問題解決に進もうと思っても、そう簡単にとりかかれないことがあります。そのようなときは行動を妨げるさまざまな自動思考が浮かんでいるものです。」

「問題を解決しようと思ったとき、どのような考えが浮かびましたか」

⇒コラム表を使って自動思考を明らかにする（詳細は前述のマニュアル参照）

2) 適応的な思考を導く

「これらの自動思考は果たしてどの程度確かなものなのでしょうか。」

「適応的思考を導く練習をした以前のセッションを思い出してこれらの思考に変わる適応的思考を導いてみましょう。」

⇒詳細は前述のマニュアル参照

【参考】問題解決を阻む自動思考と適応的思考の例

「こんなことが起きて大変だ」

⇒「問題が起きるのは当たり前だ」

「どうして自分にだけこんなことが起きるのだろう」

⇒「起きたことは事実だ」

「自分にはどうすることもできない」

⇒「やってみないとわからないし、問題は基本的に解決可能だ」

「つらくてどうしようもない」

⇒「つらい気持ちは心のシグナルだ」

「すぐに取りかかれないと大変なことになる」

⇒「急がば回れ。立ち止まって考えてみよう」

6. ホームワークを設定する

*ホームワークについて参照

【ホームワークの例】

- ・具体的な問題を見つけて、その問題に取り組むときに浮かぶ自動思考をコラム表に書く
- ・その問題に取り組むときに浮かぶ自動思考に反論する

7. フィードバックを求める

*フィードバックについて参照

アクションプランのセッション

【セッションの目的】

1. アクションプランを立てて行動し、問題を解決する

【プラン】

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| 1. 話題を設定する | 2分 |
| 2. 先週1週間を振り返る | 3分 |
| 3. 先週のホームワーク(問題解決行動の結果)を振り返る | 5分 |
| 4. 問題解決の進め方について説明する。(このセッションの初回時のみ) | 5分 |
| 5. 問題解決のためのアクションプランを立てる | |
| 1) 何が問題かはっきりさせる | 5分 |
| 2) どんな解決策があるかできるだけ挙げる | 5分 |
| 3) どの方法を選択するか決定する | 5分 |
| 6. 行動の計画を具体的に立てる | 10分 |
| (実際に行動する) | ⇒ホームワーク |
| (結果を振り返ってみる) | ⇒次回セッションの最初 |
| 7. ホームワークの設定 | 5分 |
| 8. フィードバックを求める | 5分 |

*但し、4~6については、患者の理解度に合わせて進める

【ホームワーク】

【このセッションの進め方】

1. 話題を設定する

* 詳細は前述のマニュアルを参照

2. 先週1週間を振り返る

(ア)前回のセッション以降での経過など、簡単に語ってもらう

(イ)話の内容で取り扱った方が良いもの場合は、ホームワーク後のセッションで検討する

「いまお話をくださったことは、〇さんにとって大切なことだと思いますので、後で一緒に考えていきませんか？」

* 詳細は前述のマニュアルを参照

3. 先週のホームワーク(問題解決行動の結果)の確認をする

1. ホームワークが達成できたか？

・ 達成できた場合、何がうまくいった要因なのか？

2. 達成できなかった場合、達成できなかった要因が何かを探る

* 詳細は前述のマニュアルを参照

4. 問題解決の進め方について説明する（このセッションの初回時のみ。患者用パンフレットを一緒に見ながら）

1. 6つのプロセスについて説明する

- ① 何が問題かはっきりさせる
- ② どんな解決策があるかできるだけ挙げる
- ③ どの方法を選択するか決定する
- ④ 行動の計画を具体的に立てる
- ⑤ 実際に行動する
- ⑥ 結果を振り返ってみる

「問題を解決するといっても、いきなり行動に移せるわけではありません。問題に上手に対応するためには、次のようなステップを順番に踏んでいくことが重要になります。まず最初に①何が問題なのかをはっきりさせます。次にその問題に対して②どのような解決策があるのかできるだけたくさん挙げていきます。そして、それらの解決策の中から③どの方法を選択するか決定します。そのあとに、④行動の計画を具体的に立て、⑤実際に行動するのです。最後にその行動の⑥結果を振り返り、次の行動へとつなげていくのです。」

5. 問題解決のためのアクションプランを立てる

1. 何が問題かはっきりさせる

1) 誰が、何が、いつ、どこで、なぜ、どのように

2) 問題をなるべく具体的に記述してもらうようにする。

「かかえている問題について、なるべく具体的に書き出してみましよう」

「いつ、どこで、誰が、何が、なぜ、どのように、問題なのかを書き出して見

ましょう。」

2. 目標を決める

- 1) その問題をどのように解決するのか、目標を設定する。
- 2) 目標が現実的なものかどうかを吟味して決定するようにする。
「その問題をどのようにしていきますか。この問題についての目標を簡潔に書き出してみましょ。」
「その目標は現実的ですか。なんとか取り組めそうな目標ですか。」

3. 行動を妨げる障害を予測する

- 目標を達成する際に障害になりそうなことを予測して書き出してもらう
「その目標を達成するために障害になるようなことはありませんか。」
「それはどんなことですか。具体的に書き出してみましょ。」

4. どんな解決策があるかできるだけ挙げる

- 1) 問題を明確化する」で出てきた問題に対する解決方法をできるだけたくさん書き出す。
- 2) 各々の解決法の妥当性の検証は後回しにする。

「ここでは、先の『問題を明確化する』のところで出てきた問題に対する解決方法を考えていきましょう。その際に大事なのは、まずできるだけたくさんの解決方法を書き出してみることです。これをブレインストーミングといいます。各々の解決方法の吟味はあとに回して、ここでは一見ありえそうにない解決策も含めて書き出してみましょ。」

【参考】ブレインストーミングの3つの原理

数の原理

1. できるだけ多くの解決策を出す
2. すでに考え出したことを組み合わせて別の新しい解決策を考え出す

判断延期の原理

あとになるほど、よい解決策が出てくる傾向があります。

戦略—戦術の原理

3. 戦略と戦術を区別しましょ。
4. 戦略とは、問題を解決するために計画した一連の行動のことです。
5. 戦術とは、戦略を成功に導くための特定の状況で行なう具体的な行動計画のことです。
6. 中期的な戦略を念頭におくにしても、ここでは目の前の問題を解決する戦術について検討しましょ。くれぐれも人生の大目標をここで達成しようとはしないでください。

5. どの方法を選択するか決定する

- 1) それぞれの解決策の長所、短所を吟味する
- 2) 最も適切な解決行動を決定する

6. 行動の計画を具体的に立てる

- 1) 解決行動を実行に移すために詳細なアクションプランを決定する
- 2) 以下の6つについて検討する。

1. 決定した解決行動
2. 解決行動の開始予定時期
いつから始めるかを検討する
3. 解決行動をおこした際の経過の予測
そのような事態が起きることが考えられるか検討する
4. 予想される問題
行動の妨げになる問題について予測し検討する。
5. 問題が発生したときの対処法
6. 実際に問題が発生した際に、どのように対応するかあらかじめ決めておく。予想される問題、またその対処法はできるだけ多く検討しておくのが望ましい。

3) 実際にシュミレーションをする

実際に行動する際にスムーズに行動できるように、治療者とシュミレーションを行なう。シュミレーションの場面としては、行動の開始時、問題が発生したときなど、患者が行動を進めるにあたり、障害になりそうな場面を選ぶ。

「では、実際に行動に移す場面を想定して、ここでシュミレーションを行なってみましょう。」

(7. 実際に行動する)

*ホームワークとして設定する (ホームワークの設定参照)

(8. 結果を振り返ってみる)

*次回のセッションで振り返る

6. ホームワークを設定する

*ホームワークについて参照

【ホームワークの例】

1. アクションプランを実行に移す
2. 結果を記録してくる
3. うまくいった原因、うまくいかなかった原因を記録してくる

7. フィードバックを求める

*フィードバックについて参照

人間関係の改善のセッション

【セッションの目的】

1. 人間関係の問題（苦手な関係）を同定する
2. 人間関係の問題の解決方針をたて実行計画をたてる
3. 自分の気持ちを表現する（アサーショントレーニング：自己表現練習）

【プラン】

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. アジェンダに「人間関係を見直すこと」を採用する | 2分 |
| 2. 不快な対人関係を同定する | 10分 |
| 3. 人間関係についての方針をたてる | 10分 |
| 4. アサーショントレーニングシートの使い方を学ぶ | 15分 |
| 5. ホームワークの設定 | 5分 |
| 6. 本日のまとめ | 3分 |

- * 2,3は必要であれば行なう。その場合、4は後日にまわしてもよい。
- * 特定の人間関係ではなく、対人主張技術に問題があると考えられる場合、4に飛ぶ。
- * それぞれ、適宜患者の理解に合わせて進める

【ホームワーク】

【このセッションの進め方】

1. アジェンダを設定する

「人間関係は喜びも与えますが、同時に大きなストレスの原因になるものでもあります」

「不快な人間関係を考え直すことが、気持ちを軽くする役に立つかもしれません」

「あなたが大切に思っている人との関係は、今のあなたにとって心休まるものですか」

* 詳細は「アジェンダ設定」のマニュアルを参照

2. 不快な対人関係を同定する

1) 問題になっている人間関係を同定する。

2) テーマとしたい人間関係が特定された場合は 3 (人間関係についての方針を決定する) に移る。

3) テーマとしたい人間関係が特定されない場合、以下の手順を試みる。

・ 身近な人、一番長い時間を過ごしている人、大切な人から検討する

「最近一番ストレスを感じる人間関係はなんでしょう」

「誰といる時が一番疲れますか」

「一番長く一緒にいる人 (一番大事な人) は誰ですか。その人との会話はかみ合っていますか」

「一番長く一緒にいる人 (一番大事な人) は誰ですか。その人との間に問題が生じた時には素直に話し合えていますか」

・ 環境の変化がもたらした人間関係を検討する

「最近、あなたのまわりに環境の変化はなかったでしょうか」

「その変化は人間関係の変化をもたらしましたか」

・ 身近な人、長く一緒にいる人、大切な人との会話の内容を検討する

「その人とは最近どのような会話をしましたか」

コミュニケーションがかみ合っているか

具体的問題について話し合えているかなどを中心に、共に検討する

3. 人間関係に関する方針をたてる

テーマとしたい人間関係について、今後の方針をたてる。

・ ストレスフルな人間関係を続けたいのか終わりにしたいのか、またそうすることが現実的であり実利的かを検討する

「いま話したに挙げたストレスになっている人間関係を今後どのようにしていきたいですか」

「その人との関係がどうなったらよいと考えていますか」

・ どうしたいか迷っている場合は、客観視することも有効である

「同じ状態にいる人にあなたがアドバイスする場合、どうしたらいいと言いますか」

- ・ どうしたいか希望が挙がったら、それが現実的か、実利的かを検討する
「いま話しに挙がった関係を終わりにした場合のよい点、悪い点を考えてみましょう」
「その関係を終わりにすることは現実的に可能でしょうか」
「その関係を終わりにすることはあなたにとって有益なことでしょうか」
「いまあなたが望んだような関係は、現実的でしょうか」（関係改善が可能かを検討）
 - ※ この時、相手のよいところ、よくないところをカウントする損得表を使用してもよい
「その人のどういう点があなたにとってよい点でしょう、また、どういう点が不利益でしょう」
 - ※ 他人の意見を集めることも有効である。本人のみの判断よりも客観的でバランスのとれた判断に到達できる可能性が高くなる
「周りの人はどうしたらよいと言っていますか」
- ・ 関係をよくしたい場合 a)へ移る
- ・ 関係を終了したい場合 b)へ移る
- a) 関係をよくしたい場合
 - ・ 関係改善を望む相手との、具体的なストレス場面を抽出する
「その人との関係で最近ストレスになった出来事を教えてください」
 - ・ 意見の共通点と相違点を書き出し、互いが納得できるバランスの解決策をさがす（ブレインストーミングなどの問題解決技法も使用できる）
「その出来事に関してお互いの意見の同じ点、違う点をあげてください」
「お互いの意見の妥協点はどのあたりでしょう」
「お互いに譲り合った考えはどんなものでしょうか」
「どうしてもあなたが譲れない点はどこですか」
「相手がどうしても譲らないだろうという点はどのあたりですか」
 - ・ バランス点がわかったら行動計画をたてる
「その考えを実現するにはあなたはどうしたらいいでしょう」
「その考えを実現するために、あなたになにができるでしょう」
※詳細はアクションプランのマニュアル参照
- b) 関係を終了したい場合
 - ・ お互いが将来につながるような形での別れかたを模索する
「どのような終わりかたがお互いのためによいでしょうか」
「お互いの傷がもっとも小さくなるのはどのような終わりかたでしょうか」
 - ・ “関係を終わらせる”という目的に関して、問題解決技法を使用する
※問題解決技法のマニュアル参照

※全体の注意点

- ・ 過去の間人間関係がストレスになっている場合、過去に関係のあった人間を美化し過ぎたり逆に悪く考え過ぎていたりすることが多い。良かった面と悪かった面を書き出してみることで、バランスを取り戻すこともできる
- ・ 将来の間人間関係として、これからどのような人間関係をつくりたいかを書き出してみると、過剰に期待していたり、過剰に絶望していたりする場合があり、バランスを取り戻せることができるかもしれない

4. 気持ちを相手に伝えるためにアサーショントレーニングをおこなう

- ・ アサーションについて説明する

日常の対人間関係場面でのストレスを減じる目的で、上手な主張のしかたを学ぶ。アサーションシートを使用する。はじめにアサーショントレーニングについて説明し、動機付けをする。

「あなたは自分の気持ちを上手に伝えられているでしょうか」

「自分が相手になにかを望んでも、言わないことは伝わりません」

「相手に気持ちを上手に伝えることは技術です。練習は必要ですが、だれでもできるようになります。」

- ・ 他者に話をする際の基礎的準備として、以下にあげる事項に留意することが望まれる。黙読してもらうよりは声にだして読む方が望ましい。

落ち着いて話をするよう気をつける

穏やかに話すように心掛ける

相手の気持ちを深読みしない

「話さなくてもわかる」ことはないと自覚する

言いたいことは簡潔に伝えるよう努力する

バランスよく伝えるよう努力する

- ・ アサーションシートの使用方法を学習する。

日常的に使用できるようになることが最終的な目標となる。シートの使い方を学習する。

「バランスよく伝えるためにはアサーションシートが役に立ちます」

「伝える技術を学ぶための練習のシートです」

「技術は練習すれば上手くなります」

a) 具体的な場面を設定する（事実を抽出する）

「最近、あなたが言いたいことが伝えられずに悲しかったり怒りを覚えた場面はありますか。あれば詳しく教えて下さい。」

「その時に言ったことをできるだけ正確に教えて下さい」

b) 攻撃的な、自分のことだけ考えた言い方を考える

「少くく傷つけるつもりでかいてみましょう」

「すべて相手が我慢するべきだ、と思いつながら言つたらどうなるでしょうか」

ユーモアを交えて、少し茶化したような雰囲気をつくつたほうが、強気な言い方を考えや

すいかもしれない

書き終わったらこの言い方は相手を傷つけることを再確認する

「この言い方をされたら相手はどう思うでしょうか」

c) 相手のことだけ考えた言い方を考える

「まったく相手の希望だけを配慮した言い方をかいてみましょう」

「全部自分が我慢すればいいのだ、と思いながら言ったらどうなるでしょうか」

書き終わったらこの言い方は自分を苦しめていることを再確認する

「このような言い方をして、あなたは満足でしょうか」

d) アサーティブな言い方を考える

ふたつを見比べて、攻撃的なコラムから「言いたいこと」を抽出し、簡潔にまとめる。

「攻撃的言い方をみて下さい。あなたが一番伝えたいことはなんだったのでしょうか」

「あなたはその時、本当はなにを伝えなかったのでしょうか」

「あなたがそれを伝えるのをためらった際に頭に浮かんでいたのはどんな考えでしょう」

伝えるのを阻害することが多い自動思考の例をあげておく

- ・ こんなことをいうと相手の気を悪くさせるにちがいない
- ・ こんなことをいうと嫌われるだろう
- ・ 相手の希望を叶えないと関係が終わってしまうだろう
- ・ 相手のことが好きなら意見の相違はあってはいけない
- ・ 話さなくてもわかってくれるべきだ
- ・ 自分の意見を主張しないと相手にいいようにされてしまう、など

1. 上記の自動思考を修正する。思考記録表を使用してもよい
思考記録表のマニュアル参照

次に受け身的な言い方のコラムを見ながら、最終的にどう表現するかを考える

「受け身的な言い方を参考にしながら、できるだけ柔らかく言いたいことを伝えてみましょう」

e) 最後に、実際に音読する

f) 言いやすい言い方に語尾や組み立てを変える

g) 治療者を相手に見立ててロールプレイをするのも有効である

5. ホームワークの設定

- ・ アサーションシートを実際に書いてくる
- ・ 作成したシートを音読してくる
- ・ 改善したい人間関係のところでもとめたアクションプランを実行する など

6. 本日のまとめ

認知行動療法のご案内

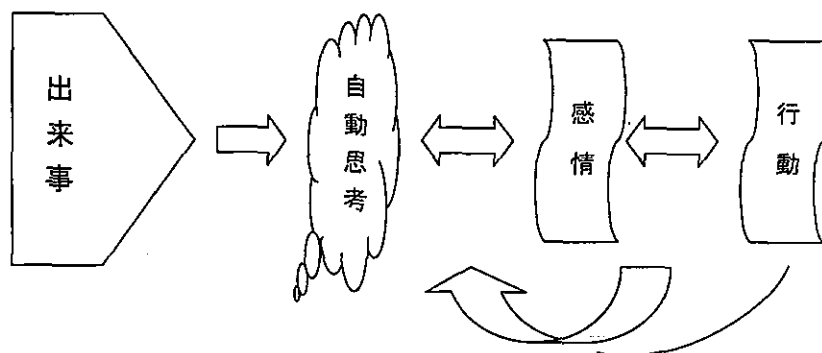
生活の中でわたしたちが感じるストレスは確実に増えてきています。認知行動療法は、何か困ったことにぶつかったときに、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、いまもっとも注目を集めている精神療法（カウンセリング）です。



◎認知行動療法とは◎

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を「認知行動療法」といいます。

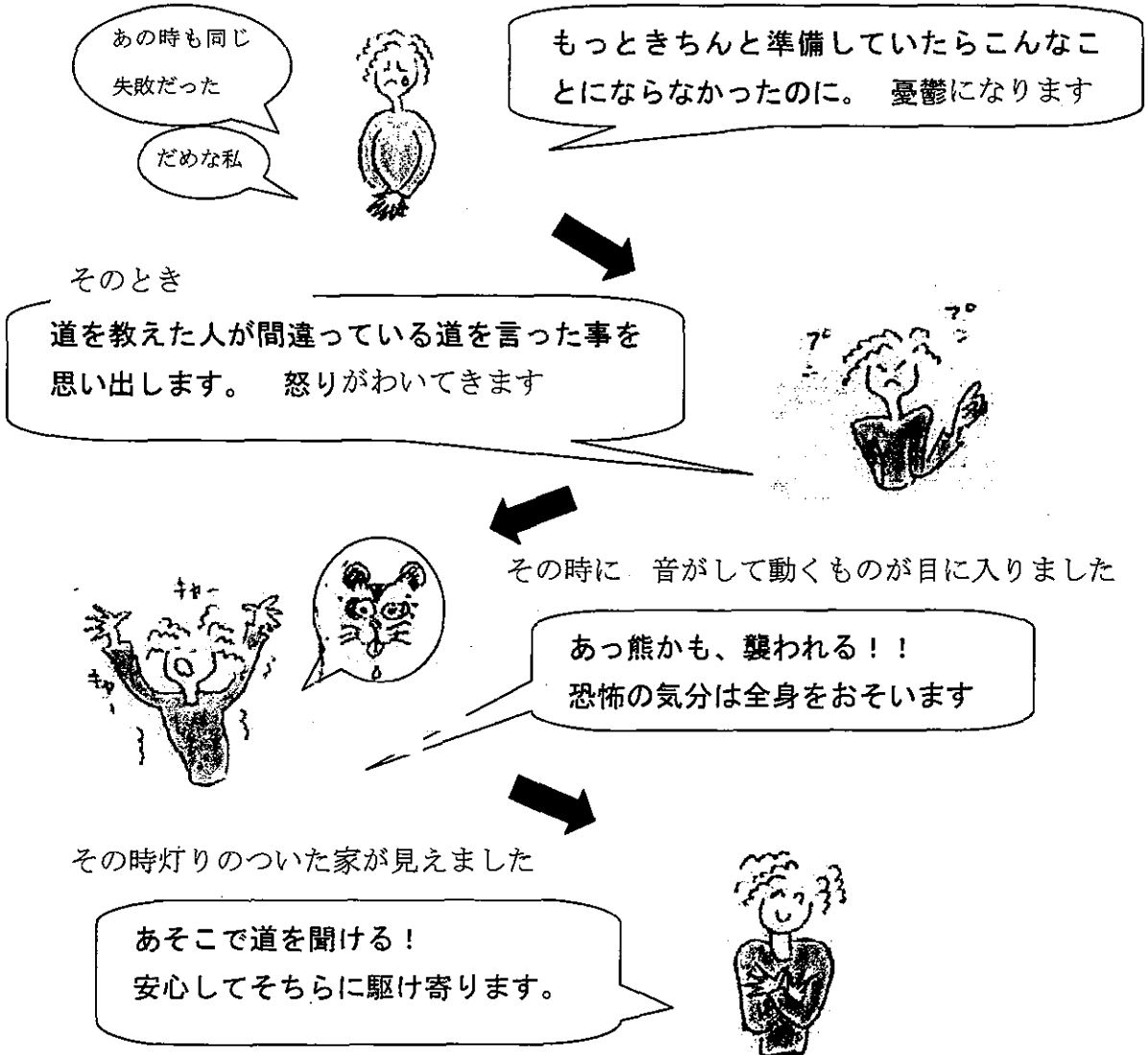
認知には、何かの出来事があった時に瞬間的にかぶる考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろな気持ちが動いたり行動が起こります。ストレスに対して強い心を育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。



◎気持ちは考え方に影響される◎

例をひとつあげてみましょう。

一人で夜道に迷っている場面を想像してください
まわりには誰もいません。疲れが全身に広がります
このようなとき、どのような考えが浮かびますか？



この例から分かるように、同じ体験をしても、それをどのようにとらえるか（自動思考）でそのときに感じる気分はずいぶん違ってきます。身体の反応や行動も違ってきます。認知行動療法はあなたの気分を軽くしてストレスを減らせるように、あなたの考えをやわらかくするのです。