

信念の客観的検証：ジェーン

私の信念：私は監視下にある、警察がヘリコプターやスピードカメラから私をビデオ撮影している。

- 1 他の人はどう思うだろうか？
 - 人々は私が間違っていると考えている。
 - 人々は私が冗談をいっているか、狂っていると考えている。
 - 誰もこのことを信じていないし、私に同意しない。
 - 人々が私と議論しようとしたら、‘ありえない’ といったりすると、私はきつと彼らもその監視作戦に関与しているだろうと考える。
- 2 その根拠は何だろうか？
 - 私のアパートの上空をヘリコプターが頻繁に飛んでいる。
 - 時々、私が買い物に出ると同じヘリコプターを見る。
 - 時々、そのヘリコプターが頭上を旋回する。
 - スピードカメラが、私がいつも買い物に行くために通っていた路上に設置されている。

- 3 代わりになる説明はないか？
 - ひょっとすると、そのヘリコプターは何か他のことをしているのかもしれない。
 - ジェーンと彼女のセラピストは話し合い、ジェーンが友人に頼んで地元の英国空軍基地に電話してもらうことにした。空軍いわく、日中及び夜間に飛行訓練を行っているとのことだった。
 - おそらく、そのスピードカメラは、スピード違反を減らすために使われている。
 - ジェーンは、スピードカメラの設置に関する情報を教えてくれる。その地方の自治体に連絡するよう求められた。その結果、スピードカメラは、学校やショッピング街のそばのような混み合う地域や事故が多い‘事故多発エリア’ に設置されていた。

(次の頁に続く)

- 4 矛盾する根拠は何だろうか？
 - そのヘリコプターはこの数年間飛んでいるが、私がここに引っ越してきたのはつい去年だ。
 - 時々、そのヘリコプターが速くを飛んでいく音が聞こえるが、アパートの上は飛ばない。
 - そのスピードカメラは、しばしばカバーに包まれたり破壊されている。それらが監視のためのカメラなら、もっと急いで修理されているはずだ。
- 5 このように‘私は監視下にある、警察がヘリコプターやスピードカメラから私をビデオ撮影している。’ と考えるとどんな影響があるか？
 - この信念でどんな気分になるか：動揺する、腹が立つ、怖い。
 - この信念でどんな身体的影響があるか：ヘリコプターの音が聞こえると、私の鼓動は速くなる。スピードカメラの前を通り過ぎるとき、発汗し熱くなる。
 - この信念で行動にどんな影響があるか：私は絶えず警戒している。ヘリコプターの音が聞こえたら外出を避ける。スピードカメラがある道路を避ける。
 - この信念で対人関係にどんな影響があるか：人々が私のことを変だと思う。私は意見が合わず口論になる。友人を失ってしまった。人を疑う。
 - この信念で私の生活の他の面にどんな影響があるか：仕事に出不来ない。職を失った。
- 6 思考のエラー
 - 私は結論に飛躍しているかもしれない。ヘリコプターやカメラが監視に繋がっているという直接の根拠は何もない。
 - 私は自己関連づけをしているかもしれない。そのヘリコプターの通り道付近には私以外にも多くの人がいるのは事実である。アパートのこの棟には私以外にも25名の人がいる。
 - そのカメラは私のアパートの外ではなく、混み合う路上にある。

7 意見と事実を混同していないか？
 - ヘリコプターにもカメラにも、私との直接のつながりはない。これは私の思い込みだ。
 - 私はヘリコプターの飛行を観察した：過去3週間の間に4機見た。これは、思っていたほど頻繁ではなかった。
 - 私が監視下にあるとこういうことの直接の根拠や証明は何も持っていない。

8 メリットとデメリット
 - 總えず警戒することは1つのメリットだと思っていたが、結局はただ動揺し、怖くなるだけだ。
 - この信念が私に及ぼす影響は、あらゆる面でデメリットだらけだ。

信念の客観的検証

私の信念

1 他の人はどう思うだろうか？
 - あなたの信念について他の人に話したら、どんな反応が返ってくるだろうか？
 - あなた以外にもその信念を持つ人がいるだろうか？もしいるとしたら、その人たちはあなたの友達だから信じてくれるのか、それとも独立した立場でこたえてくれているのか？
 - 誰かがその信念を持たないとしたら、それはなぜだと思うか？

2 その根拠は何だろうか？
 以下にあなたの信念を支持する根拠をすべて列挙しよう：

3 代わりになる説明はないか？
 他の人に訊いてみる必要があるかもしれない。

信念の客観的検証 (つづき)

4 矛盾する根拠は何だろうか？

私たちは自分の仮説／信念に合う根拠を選択的に探す傾向があることを思い出そう。私たちは信念／根拠にそぐわないものを探すように心掛ける必要がある。以下に矛盾する根拠を列挙しよう：

5 このように考えるとどんな影響があるか？

- この信念でどんな気分になるか
- この信念でどんな身体的影響があるか
- この信念で行動にどんな影響があるか
- この信念で対人関係にどんな影響があるか
- この信念で私の生活の他の面にどんな影響があるか

6 思考のエラー

- 出来事の重要性を誇張していないか？
- 結論に飛躍していないか？—これは時々、2 + 2 = 5の思考ともいわれる。結論に達するまでの過程に、何らかの隔たりはないだろうか？
- 物事を過度に自己関連づけして捉えていないか？

7 意見と事実を混同していないか？

事実は例証したり証明したりできることを思い出そう。意見とは、判断や個人的見解である。

8 メリットとデメリット

以下に、この信念のあらゆるメリットとデメリットを列挙しよう：

行動実験：ジョー

1 ターゲットとなる信念

ジョーは、人の目の中ののぞき込むと自分自身の姿が見えるので、それは悪魔からのメッセージの受信を意味し、それ故、自分は邪悪なのだ、と信じている。

(理論A)

2 代わりになる信念

目には、前にあるものの像が映る。他の人の目を近くでのぞき込めば、相手の目に映った自分自身の姿が見えるだろう。

(理論B)

3 予測

ジョーは、人の目をのぞき込んで自分の姿が見えるのは自分だけであり、悪魔と同盟を結んでいるに違いない、と予測している。

4 操作的予測

理論Aが正しいのは、人の目の中に自分の姿を見ることができればジョーだけだということになる。もし理論Bが正しいなら、他の人も同じことを体験するだろう。

5 実験

家族、友人など、5人の人に調査を行おう。彼らに、すぐそばに近寄って誰かの目をのぞいたら、自分の姿が見えるかどうか、尋ねよう。(彼らがそれまでに気づいたことがなければ、これを試してもらわなくてはならないかもしれない。)

6 結果

その調査への各人の答えによって、 \checkmark か \times をつけよう。

人	人の目の中に自分が見える
1	\checkmark
2	\checkmark
3	\checkmark
4	\checkmark
5	\checkmark

7 結論

理論Bは立証された。理論Aは立証されなかった。

行動実験

- 1 **ターゲットとなる信念**
あなたは現在、どんなことを信じているか（理論A）？
.....
- 2 **代わりになる信念**
代わりになる考え方にはどんなものがあるだろうか（理論B）？
.....
- 3 **予測**
あなたはどんなことが起こると思っているか？
.....
- 4 **操作的予測**
その予測はどのように試すことができるだろうか？
.....
- 5 **実験**
実験の計画を詳しく書こう。
.....
- 6 **結果**
何が起こったか？
.....
- 7 **結論**
何が分かったか？
.....

Module 4：精神的健康のために

モジュールの概要

- ・ 導入
- ・ 対人関係能力の向上
- ・ 問題解決
- ・ 問題解決の練習
- ・ 対人関係スキル
- ・ 目標設定
- ・ ストレスに対処する
- ・ 陰性症状に対処する
- ・ 薬物療法

セッションの計画例

問題解決へのステップ	10分
問題解決の例	30分
問題解決の練習	30分
ロールプレイの実行	20分

対人関係スキルの練習セッション ひとつのスキルについて45分まで

ディスカッション：対人関係スキルにおける情動と認知	25分
対人関係におけるパフォーマンスを改善する技法	25分
社会的状況に関する練習場面の階層表の作成	40分

目標設定のステップ	15分
目標設定の例	15分
個人の目標設定	1時間

ストレッサーを特定する練習	15分
個人のストレッサーの特定	20分
ストレスをたどる練習	20分

問題解決戦略

問題解決には7つのステップがあります。これは、あなたが効果的に問題解決できるようにするのに役立ちます。

ステップ1：問題を見きわめよう

問題解決を試みる前に問題がなにかを正確に理解することが重要です。問題はあなたが今どこにいて、どこに行きたいかを問いかけること、または今の状況はどんな状態で、あなたがどうなっていて欲しいと思いかけることによって明確にすることができま
す。問題を十分理解することなく、解決策に飛びつくことがないようにしましょう。

ステップ2：立ち止まって考えよう

判断をする前に、問題についてとことん考えることは、よりよい判断に役立ちます。すべての情報を考慮にいれて、それについて熟考することは衝動的な行動をとることを止めてくれます。

ステップ3：情報を集めよう

よい判断のためには、できるだけ多くの情報をもっていることが重要です。最良の情報源は専門的知識を持ち、利害関係のない相手です。

ステップ4：選択肢を考えよう

解決策の選択肢をいくつか考えてみましょう。‘ブレインストーミング’をしたり、周囲の人に考えを聞くこともできます。

ステップ5：結果について考えよう

すべての決断には、長所と短所があります。判断を下す前にすべての長所と短所について熟考することが重要です。

ステップ6：計画する

あなたの決断を実行する前に、どのようにしたらもっとも効果的にそれが実行できるのか計画を立てましょう。

ステップ7：行動する

あとは実行あるのみです！

ストレスサインを見つける 20分
 ストレスを予想する練習およびディスカッション 15分

個人的なストレスに対する気づきについての導入 5分
 ストレスサイン 15分
 個人のストレスサイン 10分
 ストレス対処についてのディスカッション 15分
 ストレス対処についての方略 15分
 ストレス対処の記録 15分
 セッションの振り返りと質疑応答 15分

陰性症状についての導入 15分
 ‘3大症状’についての個人の経験 15分
 活動計画の例 15分
 個人の活動計画を立てるための準備 15分
 段階的エクスポージャー 30分
 補足的な個別のセッションを必要と思われるだけ実施

アドヒアランス不良についての学習（誘導的学習） 30分
 アドヒアランス不良についてのディスカッション 30分
 アドヒアランス不良の個人的な理由を探し出す 30分

薬物療法についての体験談 30分
 アドヒアランス改善のためにできることを探し出す一個別セッション 1時間
 薬物療法についての振り返り一個別セッション 1時間

対人関係能力を高める

自分自身になんと語りかけられるかや自分がどのように感じているかということは、あなたが対人関係スキルをつかう能力に非常に大きな影響をおよぼすことを覚えておいてください。対人交流について自分の情動や思考をポジティブにコントロールすることは、社会的状況におけるあなたの成功の可能性を非常に高めます。

成功のための6つのストラテジー

1 ポジティブな自己教示
これは、自分自身や自分のおかれた状況について感じ方をよくするために、自分自身に言えることです。たとえば '本当によくやっている' 'できる!' 'これは得意だ' といったような言葉を使って '言葉で自分の気分を上向きにすること' を練習してください。

2 思考を切り替える

自分自身や自分の振る舞いについてネガティブに考えてしまったら、それを合図にしてもっとポジティブな考えに切り替えてください。あなたはあらかじめ用意されたいくつかのポジティブな自己教示をもっているでしょうから、あらゆる機会にそれらのポジティブな考えに切り替える練習をしてください。

3 ボディランゲージ

私たちが実際に使う言葉がメッセージの効果に及ぼす影響はたった7パーセントであることを研究が示しています。私たちのボディランゲージはメッセージ効果の55パーセントを構成しており、残りは私たちの声の調子や早さ、大きさなどで構成されています。しばしば何をいうかではなく、どんなふうに言うかが重要なのです。自己主張的な姿勢を練習しましょう。ついにはそれがごく自然に感じられるようになります！

自己主張的な姿勢は以下の要素で構成されています：

- ・足：腰の幅ぐらいに離します
- ・脚：まっすぐのばす
- ・腰：水平にして傾けない
- ・手：リラックスした感じで下ろして
- ・うで：肩を引く
- ・頭：上にあげて、自信のある態度で

(続く)

4 'あたかも~のような' 振る舞い

私たちはみな、自信をもった人々がさまざまな状況でどのように話し、振舞うかを知っています。たとえばあなたに自信がなかったとしても、'自信があるように振舞う' ことはできます。この単純な方略をとっても役に立つし、そのうちに自然になります。

5 こっそり行うリラクゼーション

誰にも気づかれずに、身体のリラクゼーションを最後まで行うことは可能です。特に肩と首に注意を払ってください。もし肩があがっているようなら落として、頭を軽く後ろに傾け、首をリラックスさせてください。これはうでや脚といった主要な筋肉群で順行っていくことができます。緊張している部位を解き放つてください。

6 呼吸と落ち着き

呼吸に注意を向け、ゆっくりと安定した状態にします。'やすらぎ' とか 'リラックス' という安心できるような言葉をイメージすることで、自分を落ち着かせてください。

目標設定 (例)

ステップ1: 目標を設定する
 今後数ヶ月の間にあなたが達成したいと思うことの短いリストを作ってください。
 よりよい住居を見つける
 求職のためのスキルを学ぶ
 いくらかのお金を稼ぐ
 もっと外出する

取り組むものをひとつ選ぶ
 ‘もっと外出する’

ステップ2 目標を操作的に定義する
 目標を具体化する
 なにか定期的に行うことをしたい。そうすればアパートから外出するだろうし、
 楽しみにすることができる。

行動計画
 自分ができることすべてについてブレインストーミングする
 地元図書館に行って、できるものが何かを調査する
 やれそうなものをひとつ選ぶ
 やってみる！

成功の度合いを測る
 やるべきことのリストを作って、それが達成されるごとにチェックする

時間の割り当て
 1ヶ月後に振り返りを行う

(続く)

目標設定 (例) (つづき)

ステップ3 計画を実行する
 あなたの行動計画を実行し、自分の進歩を記録、もしくは測定してください。
 ブレインストーミング
 エクササイズ教室、スポーツ活動、ダンスのクラス、ヨガ、
 趣味のグループ 例：写真、散歩、
 教育コース 例：博物学、天文学、コンピュータ、アサーティブネス

具体的な行動計画のためのリスト
 達成されたらチェック

ブレインストーミング ✓
 図書館に電話して、開館時間を調べる ✓
 図書館に行く ✓
 クラスやコース、ローカルグループ (local group)
 に関して入手できる情報をすべて集める ✓
 活動をひとつ選ぶ ✓
 たとえばコースリーダーに電話するといった手段で
 必要な情報をさらに調べる ✓
 やってみる ✓

ステップ4 成功の度合いを評価する
 行動計画とあなたが達成したことについて振り返ってください。
 1ヶ月後には、行動計画にあげたすべてのことが達成された。‘ランプラーズ’と
 いう地元の散歩の会に入り、すでに2回参加した。素敵な人々と出会って、次回
 の散歩が楽しみだ。完全な成功だ！

目標設定

ステップ1 目標を設定する

今後数ヶ月の間にあなたが達成したいと思うことの短いリストを作ってください。

取り組むものをひとつ選ぶ

ステップ2 目標を操作的に定義する 目標を具体化する

行動計画

成功の度合いを測る

時間の割り当て

ステップ3 計画を実行する

あなたのアクション・プランを実行し、自分の進歩を記録、もしくは測定してください。

特定のアクション・プランのためのリスト

達成されたらチェック

ステップ4 成功の度合いを評価する

アクション・プランとあなたが達成したことについて振り返ってください。

ストレス源を見きわめる

人間関係—だれとの？

- ・ 家族
- ・ 友人
- ・ 専門家
- ・ 職場

人間関係—何が？

通常、対人関係がストレスになるのは、それによって出てくる感情や、誤解、‘コミュニケーション’の問題があるためである。人々はしばしば人間関係に困難をおぼえるのは、以下のような経験をする時である。例：過保護、支配的、批判的、要求がましい、非協力的、議論好きなど、過度に感情的な人間関係

人間関係—いつ？

対人関係がつねにストレスであることは少なく、もしかすると、ほとんどの時はその人間関係をポジティブに感じているかもしれない。通常、人間関係にはストレスの‘地雷’ともいうべきときがある。たとえば、相手のあなたに対する期待とあなたの思いやりが一致しないときや、経済的な問題があるとき、個人的な習慣が周囲に嫌な思いを引き起こすようなときなどである。

日常生活における問題

私たちの生活は複雑であり、日常的に周囲の人やストレスを引き起こすような状況に對処していかなければならない。たとえ現状では特定の状況に関連する問題がなかったとしても、問題が生じないようにしておくためには、‘後れをとらない’ようにしていきなくてはならない。たとえば支払いをしたり、書類に記入したり、手紙に返事したりといったことである。

よくある日常生活におけるストレス源の例：

- ・ 住居/居住施設
- ・ 経済的な問題/お金
- ・ 仕事
- ・ 社会生活/余暇活動
- ・ 物理的環境（たとえば快適さ、騒音、便利な設備など）

ストレス源を見きわめる（つづき）

<p>ライフイベント</p> <p>特定のライフイベントは重大なストレスを引き起こし、近い間隔でライフイベントを経験すればするほど、効果的な対処が困難になることがよく知られている。</p> <ul style="list-style-type: none"> よくあるライフイベント <ul style="list-style-type: none"> ・離婚やパートナーとの別離 ・近い友人や親戚の死 ・雇用の変化 ・結婚 ・自分のケガや病氣 ・引越しや居住施設を変えること ・投獄や逮捕 ・近い友人や親戚のケガや病氣 ・妊娠や出産 ・経済状況の著しい変化 <p>内的なストレスサ—</p> <p>外的なストレス源からのストレスに加えて、私たちしばしば、自分自身や自分と周囲の人のなかかわりについての自分の考え方によって、自分をストレス下においてしまう。</p>
--

自分にとってのストレス源

配布資料 4 ‘ストレス源を見きわめる’ とあわせて使ってください。

<p>人々との関係</p> <p>だれと・何が・いつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時にストレスを感じるのは誰との対人関係なのかを特定してください ・その人間関係の何が最もストレスを引き起こすのかを特定してください ・これらの対人関係において困難を引き起こす状況のパターンを特定してください <p>日常生活における問題</p> <p>以下の領域であなたが現時点で経験している困難があれば特定してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 住居/居住施設 ・ 経済的な問題/お金 ・ 仕事 ・ 社会生活/余暇活動 ・ 物理的な環境（たとえば快適さ、騒音、便利な設備など）
--

自分にとってのストレス源（つづき）

ライフイベント

過去12ヶ月以内に下記のどれかについて経験したことがありますか？

- ・離婚やパートナーとの別離
- ・近しい友人や親戚の死
- ・雇用の変化
- ・結婚
- ・自分のケガや病気
- ・引越しや居住施設を換えること
- ・投獄や逮捕
- ・近しい友人や親戚のケガや病気
- ・妊娠や出産
- ・経済状況の著しい変化
- ・そのほかの重大なライフイベント

内的なストレスサー

自分自身にプレッシャーをかけてしまったり方を特定してください。

- ・時間が迫っている
- ・自己批判的になる
- ・外見を気にしすぎる
- ・小さな問題について心配しすぎる
- ・周囲の人が自分をどう思っているかについて気にしすぎる
- ・たえず周囲を競争しようとする
- ・周囲の賛成や称賛や注意をほしがる
- ・最悪のことが起こるだろうと考える
- ・自分に過剰な要求を課す
- ・そのほか

ストレスの追跡（例）

主要なストレスサー

評価0-10 0=ストレスは明らかでない、10=ストレスが非常にはっきりと存在する

1 母親とのけんか—毎日評価

月	火	水	木	金	土	日
10	1	10	2	2	2	10

2 経済についての心配—毎週評価

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週
6	7	7	6	7	7	6	7

3 うるさい隣人—毎日評価

月	火	水	木	金	土	日
0	0	0	10	10	10	0

ストレスのサイン

私たちの身体や脳や行動はストレスに反応して変化します。私たちはそうした変化を利用して‘早期警告サイン’に気がつくことにより、ストレスに対する気づきを向上させることができます。早期警告サインに気付くことで、ストレスの影響を減らすために行動を起こすことができます。

身体的なサイン

- ・疲労感
- ・風邪や口内炎にかかりやすくなる
- ・胸がどきどきする
- ・吐き気
- ・動悸
- ・頭痛、片頭痛
- ・筋緊張
- ・速くて浅い呼吸
- ・めまい
- ・下痢
- ・発汗
- ・赤面

心理的なサイン

- ・集中力のなさ
- ・決断できない
- ・物忘れ
- ・まとまらない/混乱した考え
- ・ネガティブな思考
- ・反芻
- ・‘強迫的な’考え
- ・思考のエラーの増加

(つづく)

ストレスのサイン (つづき)

行動的なサイン

- ・パフォーマンスの減退
- ・明快なコミュニケーションにおける困難
- ・ミスの増加
- ・攻撃性怒り
- ・泣くこと
- ・活動亢進もしくは活動低下
- ・いらいら
- ・社会的引きこもりもしくは回避
- ・アルコールやタバコの摂取量の増加
- ・過食もしくは食欲低下
- ・不器用
- ・不眠
- ・性的関心の喪失

ストレス対処のための方略

健康的なライフスタイル

もしあなたが '元気がない'、疲れているもしくは健康ではないと感じるなら、さらなる問題に対処することはより難しくなります。あなたの健康であるという感覚を維持するために下記を試してください。

- ・ 楽しめる活動のための時間を作る
- ・ 健康的な食習慣を維持する
- ・ 散歩や水泳、エクササイズ・クラス、サイクリングといった運動を定期的に行う
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ リラクゼーションを優先させる

サポートシステム

友人、親戚、同僚やそのほかの支援してくれる人々は2つの対照的な方法によってストレスの影響を減らす助けになってくれるでしょう。彼らはあなたの問題からの気遣らしを提供し、ポジティブな決断をすることや問題に対する異なる視点を得ることを助けてくれるでしょう。'共有された問題は半分になったも同然である'

目標設定

何を達成したいのか、どのように達成するのか、そしてどのくらい成功したかを評価することは、あなたの人生に方向性とコントロール感を提供してくれるでしょう。

問題解決

'放っておいても勝手に解決する' 問題の中にはありますが、ほとんどの場合、そうは行きません。問題を同定し、行動計画をたて、起こりうる可能性の高い結果を見きわめることは、考えをはっきりさせ、前向きな決断をするのに役立つでしょう。

(つづき)

私の個人的なストレスサイン

身体的

心理的

行動的

ストレスへの対処記録 (例)

ストレス源	ストレス評価 (0-10)	自分の対処反応	その後のストレス 評価
友達との けんか	6	母親に事情を話した	2
自己批判的になる (自分を打ちのめす)	8	治療セッションで学んだ認知的対処方略を使ってみた	1
コンピュータの講座	7	自分の抱える困難についてチューターに話した	3
友人が訪ねてくる	9	自分を落ち着かせるような自己指示やリラクゼーションをした	2
テレビの故障	5	テレビを修理人に直す	0
同居人が部屋を散らかすこと	10	みんなが賛成できるような掃除当番を決めた	2

ストレス対処のための方略 (つづき)

優先順位をつける

問題に圧倒されているように感じると、どこから始めたらいいかわからないように思えることがあります。もしそうなら、優先順位をつけることから始めましょう！もっとも緊急に解決されるべき必要がある問題やストレス源はどれなのかを決めると、問題を扱いやすくなります。時には、もっとも分かりやすい問題から始めて、より複雑な問題に進んでいくことが、楽な場合もあります。いったん一つのこと的成功を取れば、次の成功はもっと手に入りやすくなります。

自己主張

分りやすく率直なコミュニケーションをとることで、あなたが自分のおかれた状況をどのように考え、どのように感じているかを周囲の人にわかってもらいやすくなります。効果的なコミュニケーションは、問題解決や問題を予防するためにしばしば最良の方法です。

ネガティブな考えに挑戦する

ストレスにさらされているときには、破局視、最悪を予期する、全か無か思考や自己関連づけのようなネガティブな思考スタイルに容易に陥ってしまいます。なるべく客観的に、現実的で生産的な方法によって問題を吟味するようにしましょう。

配布資料9 活動計画：ジョン (つづき)

2 1:週間の活動記録を振り返って、ジョンは午後のほうが活動に参加していることが分かった。彼は他の人たちが思うよりもたくさんのかんことをしていた。

3 活動しないことからくる影響を検討する
 一 空虚感、孤立感、閉めだされた感じ
 一 ほかの人が自分にけちをつけて、もっと動けという
 一 読書・チェス、絵を描くことをやめてしまった

4 認知に挑む

出てきた考え	検討／挑戦
僕は人とうまく付き合えない	うまくやっていける人が1人か2人いる。ときどき、AさんやCさんと話すのも好きだ。
もう、読書に集中できない	毎日20分読書をしてみたら、集中力を鍛えられるかもしれない
一緒にチェスをする人がいない	実は、誰にもチェスをしたいかどうか、聞いてみたことはなかった
何かしたところで何の意味があるんだらう。どうせ気分が良くなるわけではないんだ。	これは必ずしも本当じゃやない、少なくとも、前より気分が悪くなるわけはないんだし。

配布資料9 活動計画：ジョン (つづき)

5 活動を増やすための行動計画

目標1 本を読むこと
 ステップ：
 1 図書館に行く
 2 好きな作家の本を見つける
 3 毎日20分の読書をスケジュールに入れる

目標2：チェスを一試合する
 ステップ：
 1 Aさん、CさんあるいはEさんにチェスをしたいかどうか聞いてみる
 2 チェスの試合をする時間を決める
 3 約束した時間にボードを準備してチェスをする

目標3：活動の達成度と満足度（MP）を評価する

6 次の週の活動計画を立て、達成度と満足度（MP）の評価をし、新しい目標活動をスケジュールに入れる

配布資料9 活動計画：ジョン (つづき)

楽しめる活動の例

	月	火	水
9-10	朝食 M2P3	朝食 M3P3	朝食 M3P4
10-11	テイルームに座る M2P3	テイルームに座る M2P2	テイルームに座る M2P2
11-12	ラジオを聴く M3P5	テイルームに座る M2P2	テイルームに座る M2P2
12-1	屋食 M4P4	屋食 M4P5	屋食 M4P7
1-2	テレビを見る M3P4	テレビを見る M3P4	読書20分 M6P7
2-3	テイルームに座る M2P2	テレビを見る M3P4	ラジオを聴く M4P6
3-4	テイルームに座る M2P2	テレビを見る M3P4	ラジオを聴く M4P6
4-5	図書館に行く M7P7	ラジオを聴く M5P6	ラジオを聴く M5P7
5-6	夕食 M4P6	夕食 M4P6	夕食 M4P6
6-7	読書20分 M5P6	チェスをする M8P9	チェスをする M8P9
7-8	入浴 M5P6	テレビ M5P6	入浴 M5P6
8-9	テレビ M3P4	テレビ M4P7	テレビ M4P6
9-10	テレビ・就寝 M3P4	テレビ・就寝 M3P6	テレビ・就寝 M3P4
10-11			

スポーツイベント：たとえばサッカーの試合

読書

テレビ鑑賞

友人と会う

あったかいお風呂でリラクセス

音楽を聴く

映画に行く

ゲームをする：たとえば、ビリヤード、ダーツ、カードゲーム、チェス

ペットと過ごす

料理をする

散歩に行く

ピクニックに行く

乗馬に行く

釣りに行く

庭いじり

図書館に行く

行事

日帰り旅行

出前をとる

外食に行く

身体の手入れをする：美容院に行く、ニキユアを塗るなど

買い物

スポーツやその他の活動をする：水泳など

音楽を演奏する

コンサートや劇場に行く

公園や郊外に行く

日曜大工

美術・工芸

コレクションする：切手や化石など

活動計画

	月	火	水
9-10			
10-11			
11-12			
12- 1			
1- 2			
2- 3			
3- 4			
4- 5			
5- 6			
6- 7			
7- 8			
8- 9			
9-10			
10-11			

アドヒアランス不良の理由

薬物療法の主観的体験	これはあなたが薬物療法をどう感じるかです。主観的体験は、肯定的なものかもしれないし（例：いつもの自分自身のように感じた）、否定的なものかもしれません（例：疲れてだるく感じた）。
健康に対する信念	薬は自分を病気にするとか、病気じゃなければ薬はいらないということを信じているとしたら、それは恐らくアドヒアランスに影響するでしょう。
薬物への態度	いったん具合がいいと感じたら、もう薬を飲む必要はないと思うかもしれません。でも、再発を予防するための‘維持’薬については、この限りではありません。
処方医との関係	主治医を信頼し、率直に正直にクスリとその効果について話せるようになることで、処方された薬にもっと納得がいくようになるでしょう。
家族／友人の信念	もし家族や友人があなたがあなたの問題に協力的で受容的で、薬物療法の効用について理解しているなら、これはあなたの薬物の利用にも影響を及ぼすでしょう。
薬物の副作用	時に薬物療法は、強い疲労感や体重増加、ふるえなどの喜ばしくない副作用をもたらします。もしこうした症状が薬物によってもたらされるとしたら、薬の服用量を変えたり、副作用を減らす薬を加えたりすることが役立つかもしれません。

薬物療法へのアドヒアランス

もし……だったら、薬をもっときちんと飲めるかもしれない。

(……の内容)

モジュールの概要

- ・ 導入
- ・ 進捗状況の評価
- ・ モニタリング用紙の振り返り
- ・ 目的と目標の振り返り
- ・ 統合失調症の病期の振り返り
- ・ 防御因子の振り返り
- ・ 将来の方向性

セッションの計画例

心理測定尺度の記入とフィードバック 45分
変化の評価のための個人面接とフィードバック 45分

進捗状況の評価 10分

アセスメントからの全般的なフィードバック 15分

モニタリング用紙の振り返り 20分

各自の目的の振り返り 15分

目標設定の振り返り 15分

長期目標の振り返り 15分

統合失調症の病期と再発サイン、行動計画についての振り返り 40分

対人関係に効果的な方略のふり返しと階層表の改訂 20分

ストレスマネジメントの振り返り 20分

プログラム評価用紙への記入 10分

未対応のままのニーズを見極める 20分

国や地域の社会資源 20分

質疑応答 20分

ティータイムと修了証の授与！ 30分

