

## DBTの解説

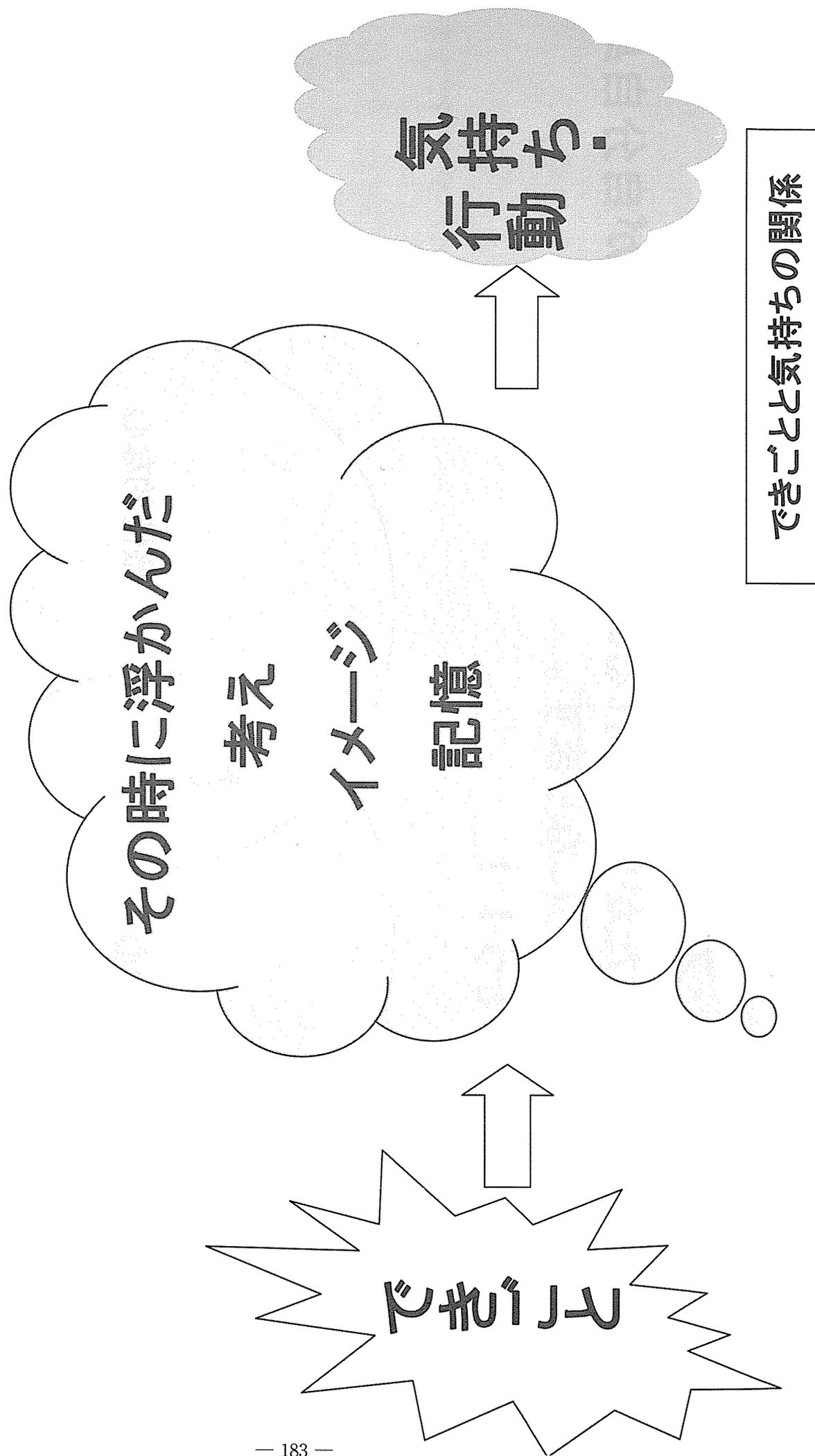
- 弁証法的行動療法 (Dialectic Behavior Therapy: DBT) は、境界性パーソナリティ障害の治療として米国ワシントン大学のマーシャ・リネハン博士 (Marsha M. Linehan, Ph.D) により確立された認知行動療法です。

また弁証法的行動療法は、以下のような日常生活において妨げになる問題行動の改善にも効果があるといわれています。

  - 激しい怒り、敵意、イライラ感などの制御困難
  - 不安定な対人関係
  - 自殺行動、そぶり、脅し、または自傷行為の繰り返し
  - 自己を傷つける可能性のある衝動性、例えばアルコールや薬物の乱用
  - 明らかに不安的な感情、例えば短時間で変化する強い不快な気分
  - 慢性的な空虚感、例えば無力感や人生に対しての絶望感等
- DBTは、1回120分×12回です。
- わからないこと、困ったこと(内容が難しすぎる、やりたくない、など)は遠慮なく話して下さい。セラピストがご相談にのります。

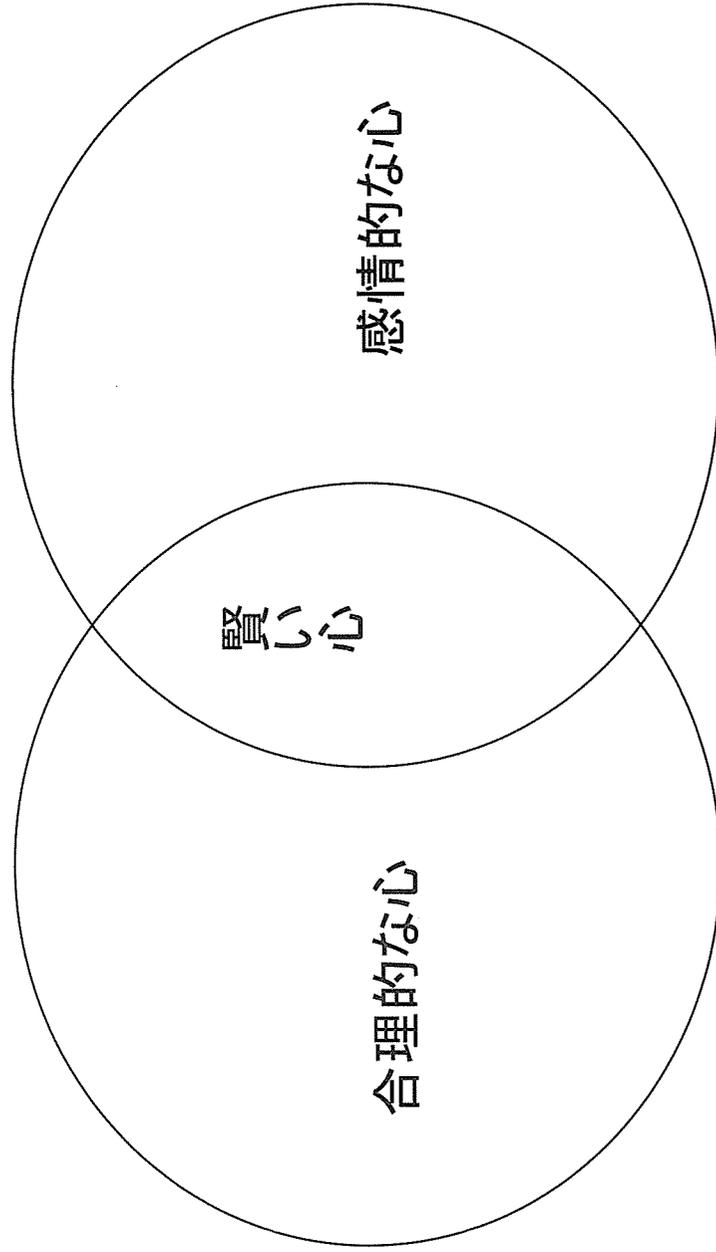
# マインドフルネススキルトレーニング

- 今の自分の感覚・感情に意識して気づくことができるためのスキルトレーニング。効果的な対人関係が構築できます。また衝動的な行動を回避することができます。



## マインドフルネススキル

- マインドフルネス・スキルを習得すると何ができるの？
- あなたの心にあなただが管理されるのではなく、あなたが自分自身の心を管理できるようになります。
- 「賢い心」をめざそう！！



## マインドフルネススキル

- マインドフルネスは、「今の自分に気づく」ための練習です。
  - 「今、ここで」のあるがままの自分に注意を向けます。
- 気持ちのコントロールができるようになるためのトレーニングです。
  - 怒ったり、イライラすると、自分にも、まわりの人にもストレスになります。せっかくな人間関係もうまくいきません。
  - 人間関係をうまくやるためには、まず、自分の気持ちに気づいて、落ち着いた自分でいることが大切なのです。
- 心をおだやかにしたり、自分の気持ちをより深く知るために使いますし、対人関係をよくするためにも役に立ちます。
- 東洋の瞑想やヨーガの考えと医学的な知識を統合した、30年間に及ぶ科学的な効果研究の蓄積がある方法です。

## マインドフルネススキルのポイント

- 自分自身の心や体の状態に注目しながらやっています。
  - 今日の呼吸ははやいですか、遅いですか？
  - すう息は冷たいですか？ あたたかいですか？
  - 筋肉はほぐれていますか？ 硬くなっていますか？
  - 今日の体調はどうですか？
  - 今日の心の状態はどうですが？  
などに注目していきます。
- くりかえし練習することが大切です。
- 一人の時にも練習して下さい。

あなたの心を把握すること“何が起きているか(What)”スキル

- 観察しよう
- 表現しよう
- 参加しよう

あなたの心を把握すること“どうすればよいのか(How)”スキル

- 判断せずに受け止めよう
- 一つのことだけに集中しよう
- 効果的に行おう

## 実践練習1

### ●その1

- ・背筋をのばして、胸の前で手をあわせましょう。
- ・息を吸いながら、“1・2・3・4”で手を上に持っていくます。
- ・息を止めてそのままの姿勢で、“1・2・3・4・5・6・7”と数えます。
- ・“1・2・3・4・5・6・7・8”と数えながら、手を下ろしていきまます。ゆっくり息をはきましよう。
- ・全神経を呼吸に集中して注目して下さい。
- ・今日のあなたはどんな状態ですか？ 自分のことで気づいたことはありませんか？

(身体や気持ちの状態)

- ・自分の呼吸に気づきましよう：(吐く息と吸う息を意識しましよう)：自分の身体の体温を意識して、自分の体調を観察してみましよう。

### ●その2

アー・オー・ウー

楽な姿勢で、お腹から声を出します。高い声でも、低い声でも声の高さ、ひびき、声がどこまでとどいていくか、などに注目していきましよう。

### ●その3

お手玉を使って、お手玉の中にある「豆」と自分の「手」の感触を感じましよう：握ったり、飛ばしたり、はじいたりしてみましよう。

## 実践練習2

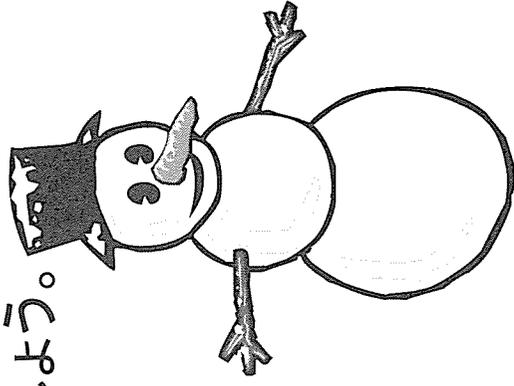
### ●その4

- ・手のひらを机の上におきましょう。
- ・机の堅さを感じましょう
- ・自分の手と机の温度を感じてみましょう。
- ・今日のあなたはどんな状態ですか？ 自分のことで気づいたことはありませんか？（体や気持ちの状態）

### ●その5

#### ダンス

リズムに合わせてダンスをしましょう。自分の身体と大地や地球を感じてみましょう。かかとやつま先に意識を集中して重力を感じてみましょう。



# 効果的な対人関係スキル (Interpersonal Effectiveness)

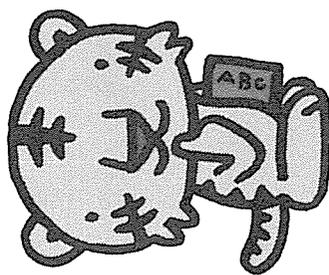
# 目標についてのガイドライン：ほしいものを得よう

自分の考え、立場をしっかりと保とう  
自信をもってふるまおう  
交渉しよう

## DEAR MAN

- 描き出そう(Describe)
- 表現しよう(Express)
- 主張しよう(Assert)
- 補強しよう(Reinforce)
- 自分の考え、立場をしっかりと保とう(Mindful)
- 自信をもってふるまおう(Appear confident)
- 交渉しよう(Negotiate)

## DEAR MAN



# よい関係を保つために

## GIVE

- G ➤ 穏やかに(**be: GENTLE**)
  - 攻撃をしてはいけません
  - 脅かしてはいけません
  - 非難してはいけません
- I ➤ 興味を持って(**act: INTERESTED**)
- V ➤ 受け止めよう(**VALIDATE**)
- M ➤ とっつきやすい態度で(**use an EASY MANNER**)

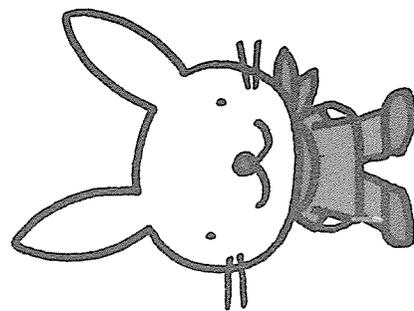


# 自尊心のためのガイドライン

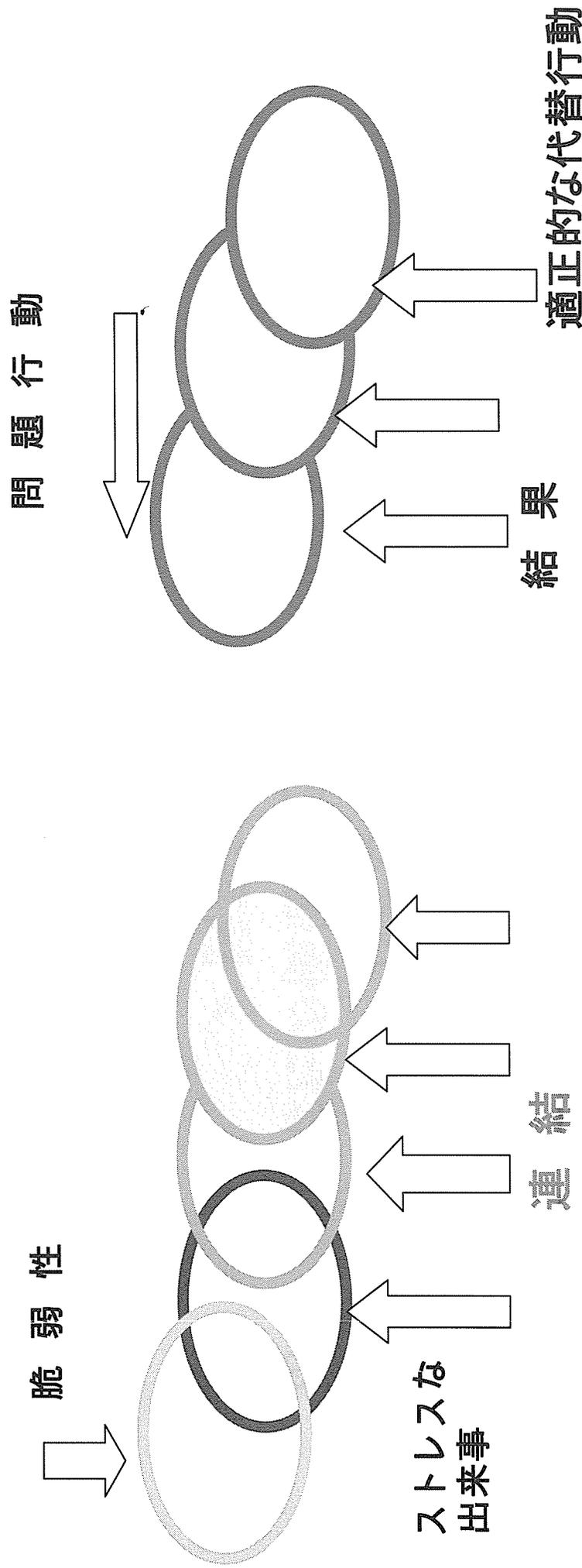
## F A S T

F  
A  
S  
T

- 公正でいよう (be: FAIR)
- へりくだらない (no: APOLOGIES)
- あなたの価値観を貫こう (STICK TO VALUES)
- 誠実でいよう (TRUTHFUL)



# 行動連鎖分析



A=Actions (行動) :

B=Body sensations (身体感覚) :

C=Cognitions (認知) :

E=Events (出来事) :

F=Feelings (感情) :

# 情動調節スキル (Emotion Regulation)

## 改訂版情動調節スキル

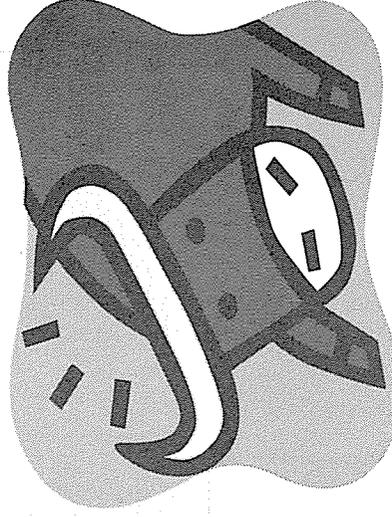
- 具体的感情の提示: Anger (fury、aggravation、irritation、rage)  
Disgust、Envy、Fear、Happy、Jealous、Love、Sad、Shame、Guilt

たとえば怒り……

- 感情を喚起する出来事: 侮辱された時、楽しみにしていたことが

中止になった時

- 感情の解釈: 公平に扱われていない、自分は正しいと確信してる
- 身体の変化: 筋肉の緊張、涙が止まらない、身体が火照る
- 感情表出と行動: 殴る、言葉による攻撃をする、
- 感情表出後に起こること: 注意散漫、離人感、鈍麻、繰り返し思い出し、他のことが手につかなくなる
- 二次的感情: 恐れ



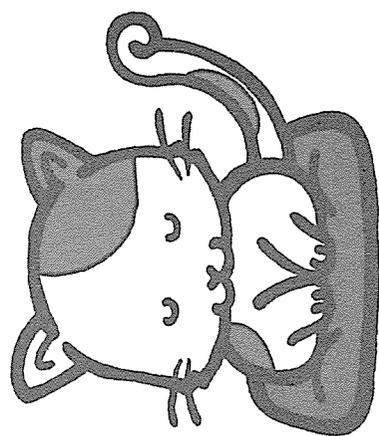
否定的な感情に影響を受けないために：  
いかに情動的な気持ちから脱出できるか？ - その1

## PLEASE MASTER

P  
L  
E  
A  
S  
E

- 体の病気を治そう (Treat Physical illness)
- バランスよく食べよう (Balance Eating)
- お酒や非合法ドラッグや止めよう (Avoid mood-Altering drugs)
- バランスよく眠ろう (Balance Sleep)
- 運動しよう (Get Exercise)
- 自分がコントロールできていることとしてみよう (Build Mastery)

MASTER



否定的な感情に影響を受けなために：  
いかに情動的な気持ちから脱出できるか？ - その2

## A B C PLEASE

**A**

- 肯定的な感情を増やしてみよう

(ACCUMULATE POSITIVE EMOTIONS)

**B**

- 無力感や絶望感に打ち勝つことを何かしてみよう

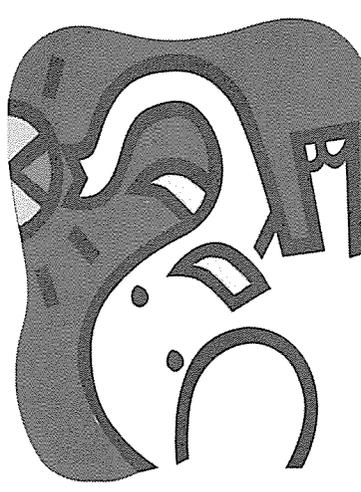
(BUILD MASTERY)

**C**

- 前もって否定的な感情に対する対処スキルを考えてみよう

(COPE AHEAD OF TIME WITH EMOTIONAL SITUATIONS)

## P L E A S E

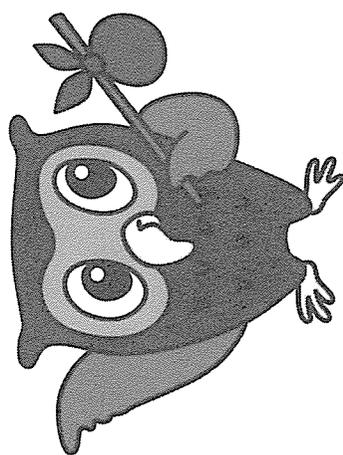


# 今の気持ちと反対の行動をして感情をかえてみよう

## OPPOSITE ACTION

### ➤ 恐れ

- ・あなたが恐れていることをしてみよう、何度もくりかえしてみよう
- ・圧倒されても、あなたのできる簡単なステップのリストを作ろう、そのリストの最初のことから始めてみよう
- 悲しみと落ち込み
- ・活動的になろう、取り組もう、逃げない
- 怒り
- ・嫌らしいことや攻撃するより何か良いことをしてみよう



# 問題解決モデル

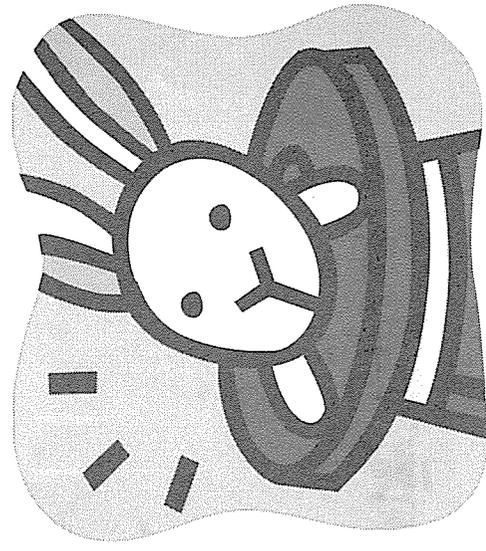
第一段階：問題提起  
問題解決志向

第二段階：問題の明確化  
問題点を具体化する

第三段階：問題解決策の選出  
できるだけ多くの解決策をあげてみる

第四段階：問題解決策の選択  
解決策の長所と短所を考える  
実効性の高いものを選択

第五段階：問題解決策の実行と評価  
実践と予習



# 改訂版感情調節スキル(1)

	Justifying Events	Opposite Actions	Problem Solutions
怒り (Anger)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重要なことを妨害された時</li> <li>2. 心理的・身体的に攻撃された時</li> <li>3. 侮辱されたり、脅迫された時</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. そっと避ける</li> <li>2. ちよつと良いことをやってみる</li> <li>3. 理解を示す</li> <li>4. ハーフスマイル</li> <li>5. 深呼吸</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障害に打ち勝つてみる</li> <li>2. 必要以上の攻撃、脅迫をやめる</li> <li>3. 脅迫している人間を避ける</li> </ol>