

4. 第3ステージ

第5～6セッションに相当

4.1 第3ステージの目的とポイント

- 目的
 - 出来事－気分－自動思考・行動の把握
- ポイント
 - 3つのコラムが使いこなせるようになる
 - 初めは治療者が記載→徐々に患者自身で

4.2 第3ステージのアジェンダ

- チェックイン
- アジェンダを設定する
- アジェンダ:3つのコラム
- ホームワークを出す
 - 3つのコラム
- セッションをまとめ、フィードバックを求める
- 次回への橋渡し

MEMO

- ホームワーク

- 次回の注意点

MEMO

5. 第4ステージ

第7～12セッションに相当

5.1 第4ステージの目的とポイント

- 第7～12セッションに相当
- 目的
 - 自動思考を適応的思考に修正する
 - 認知のかたよりを理解する
 - 行動実験を積極的に利用する
- ポイント
 - 必要に応じて、問題解決スキル、対人関係スキルの介入を行う

5.2 第4ステージのアジェンダ

- チェックイン
- アジェンダを設定する
- アジェンダ:7つのコラム
- ホームワークを出す
 - パンプ「バランス思考のこつ」を読む
 - 7つのコラム
 - 行動実験
- セッションをまとめ、フィードバックを求める
- 次回への橋渡し

MEMO

- ホームワーク

- 次回の注意点

MEMO

6. 第5ステージ

13－14セッションに相当

6.1 第5ステージの目的とポイント

- 第13～14セッションに相当
- 目的
 - －スキーマを整理する
 - －終結を意識し始める
- ポイント
 - －この段階では、セッションはかなり患者主導的になっているべきである
 - －認知再構成のスキルが十分に身につけていない場合は、スキーマを意識しながら、認知再構成のスキルを練習する。

6.2 第5ステージのアジェンダ

- チェックイン
- アジェンダを決める
- アジェンダ:スキーマ(心の法則)を明らかにする
- ホームワークを出す
 - パンフ「心の法則とは」を読む
 - “心の法則リスト”をつくる
- セッションをまとめ、フィードバックを求める
- 次回への橋渡し

6.5 “心の法則”リストを作しましょう

元気なときの心の法則	うつの時の心の法則
<ul style="list-style-type: none">• 自分について• 人々について• 世界観について	<ul style="list-style-type: none">• 自分について• 人々について• 世界観について

- ホームワーク

- 次回の注意点

MEMO

7. 第6ステージ

15－16セッションに相当

7.1 第6ステージの目的とポイント

- 第15～16セッションに相当
- 目的
 - － 終結と再発予防
- ポイント
 - － この段階では、セッションはかなり患者主導的になっている
 - － 治療ノートを振り返りながら、セッション全体をふりかえる
 - － 治療終了後の目標と、起こりうる問題の予測を行う

7.2 第6ステージのアジェンダ

- チェックイン
- アジェンダを設定する
- アジェンダ: 終結と再発予防
- ホームワークを出す
 - 治療ノートをまとめる
 - 治療終了後の生活や見通しについて計画する
- セッションをまとめ、フィードバックを求める
- 終了時評価について説明する

MEMO

- ホームワーク

- 次回の注意点

MEMO

8. 問題解決モジュール

8.1 問題解決のポイント

- 1) 問題解決の必要性について説明する
 - 「実際に困った問題があるときには、コラム法であまり気分が改善されないことがよくあります。問題をうまく解決する方法を勉強していきましょう」
- 2) 問題解決の2つのプロセスを説明する
 - ①問題解決できるこころの準備をする
 - ②アクションプランを立てて、行動する
 - 「問題に対応するためには、第一に『問題に取り組む心の状態を作る』ことが大切です。『どうせ無理だ』と想着いては、良い解決策があっても見落としてしまいかねません。」
 - 「問題解決ができる心の準備ができれば、実際に『プランを立てて行動』していきます。」

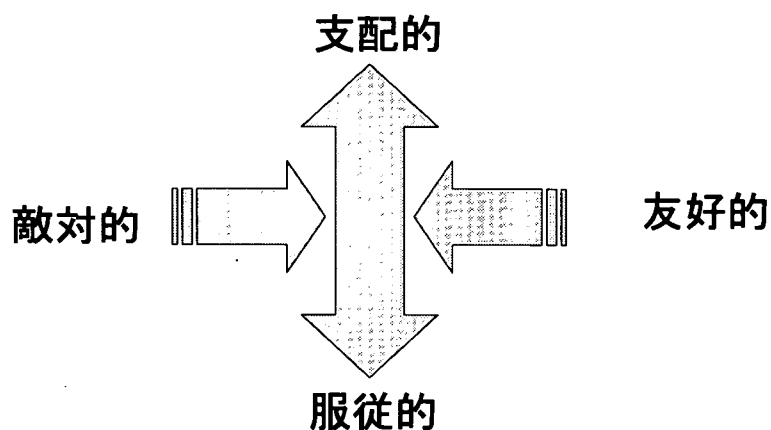
8.2 問題解決の構成要素

1. 問題解決志向 (問題に取り組める精神状態を作る)
2. 問題の明確化と設定 (取り組む問題を設定する)
3. 解決策の案出 (ブレインストーミング)
4. 解決策の決定 (それぞれの長所短所の確認)
5. 行動計画の立案 (行動計画を綿密に立てる)
6. 解決策の実行 (行動計画に基づいて実行する)
7. 効果の評価 (何が問題だったのかの検討)

MEMO

9. 対人関係を改善するモジュール

9.1 対人関係の法則 (Kieslerの対人円環)



縦の関係：一方が支配的になると相手は服従的に、服従的になると相手は支配的になる

横の関係：友好的に接すると相手も友好的に、敵対的に接すると相手も敵対的になる

9.2 アサーショントレーニング

- 日常の対人関係場面での「上手な主張のしかた」を学ぶトレーニング
 - 具体的なストレス場面と会話の抽出
 - 攻撃的発言を作成
 - 受動的発言を作成
 - 二つを融合してアサーティブな発言を作成

9.2.1 アサーショントレーニングの留意点

- 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
- 事前に声に出して練習する
- 落ち着いて穏やかに話をするよう気をつける
- 言いたいことを簡潔にまとめる

MEMO

MEMO

編集

平成20年2月刊行

編集)慶應義塾大学認知行動療法研究会

この冊子は、厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」補助金で作成されました。

うつ病の認知行動療法
治療者用マニュアル
(詳細版)

第1版
(2008年2月)

目次

1	総論	5
1.1	はじめに	5
1.2	治療の全体の流れ	6
1.3	1セッションの進行	7
1.4	アジェンダ設定について	7
1.4.1	アジェンダ設定のポイント	8
1.5	典型的な認知行動療法の技法の紹介リスト	8
2	第1ステージ(第1-2セッションに相当)	9
2.1	第1ステージの目標	9
2.2	第1セッションのアジェンダ	10
2.3	自己紹介と治療構造の説明	10
2.4	病歴聴取と問題点の整理	11
2.4.1	病歴聴取のポイント①	11
2.4.2	病歴聴取のポイント②	12
2.4.3	参考)認知行動療法の導入のポイント	12
2.4.4	問題点の整理のポイント	13
2.4.5	第1セッションで十分に病歴を聴取しきれなかった場合	13
2.5	うつ病と認知行動療法の心理教育	14
2.5.1	うつ病の心理教育	14
2.5.2	認知行動療法の心理教育	15
2.6	ホームワークの設定	15
2.6.1	ホームワークの設定①	15
2.6.2	ホームワークの設定②	16
2.6.3	ホームワークの設定③	16
2.7	セッションをまとめ、フィードバックを求める	17
2.8	次回への橋渡し	17
2.9	第2セッションの目的とポイント	18
2.10	第2セッションのアジェンダ	19
2.11	チェックイン check-in	19
2.12	アジェンダを設定する	20
2.13	ホームワークをふりかえる	20
2.14	アジェンダ:病歴聴取と問題点の整理	21
2.15	ホームワークの設定	21
2.16	第2セッションのまとめ	22