

2.16 第2セッションのまとめ

- セッションをまとめ、フィードバックを求める
– 2.7参照
- 次回への橋渡し
– 2.8参照

MEMO

3. 第2ステージ

3～4セッションに相当

3.1 第2ステージの目的とポイント

- 目標
 - 治療目標を設定する
 - うつ病、認知行動療法を理解してもらう
 - 治療構造になじんでもらう
 - 時間配分
 - ホームワーク
 - 症例の概念化(患者を「理解する」)
 - 問題点を整理し、目標と方向性を明らかにする
 - 患者を活性化する
 - 活動量を増やす
 - 活動記録表を利用する

3.2 第2ステージのアジェンダ

- チェックイン
 - 状態チェック、アジェンダ設定
- ホームワークのふりかえり
- アジェンダ: 病歴聴取と問題点の整理、目標設定
- ホームワークを出す
 - 活動記録表を記入する
 - 目標設定について考える
- 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

3.3 治療目標を設定する

- 全般的目標と具体的目標にわけて考える
 - 全般的目標（大まかな達成目標）
 - 具体的目標（具体的に行う小さな目標）
 - 実現可能で目に見える変化がある
 - 測定が可能である

3.3.1 治療目標の例

全般的目標	具体的な小目標
周囲の協力を得る	・上司と仕事について話してみる ・同僚に相談してみる
決められた仕事を片付ける	・期限以内に報告書を上げる ・午前中の1時間でメールをまとめてチェックする
コミュニケーションを図る	・一緒に食事に行く ・挨拶をする

3.3.2 目標設定のポイント

1. その目標は重要ですか？
- 将来につながるものですか？
2. 自分でコントロールできる変化ですか？
- 他人が決めるもの(昇進や配置転換、相手が暴力をなくすなど)ではない
3. 具体的で現実的ですか？
- 達成困難な目標(“不安を二度と感じない”等)ではない

3.4 治療の方向づけ

- A) 認知面への介入が必要な場合
→ 第3ステージ(コラム法)へ進む
- B) 現実的な問題解決が必要な場合
→ 「問題解決」や「対人関係を改善する」モジュールを利用しながら治療を進める
- 認知再構成(コラム法)と問題解決・対人関係の解決はどちらか一方を使うものではなく、患者の現状と治療目標に応じて相補的に用いる。

3.5 ホームワークの設定

- 活動記録表を(継続して)記入する
- 目標設定について考える
- 1週間の【出来事—認知—気分・行動】
をつけ始めてもらってもよい

3.6 第2ステージのまとめ

- セッションをまとめ、フィードバックを求める
– 2.7参照
- 次回への橋渡し
– 2.8参照

MEMO

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

4.3 3つのコラムの書き方

- 気分を同定する
 - 気分リストを示してもよい
 - 程度を%づけする : %づけする重要性を説明する
 - 「これ以上ないくらい強いのを100%、全くないのを0%とします。感覚的なものなので大体で結構です」
 - 「気分の変化に気づくために、強さをはかることが大切」
 - 気分と思考を分ける（気分は一語、思考は文章）
- 思考を同定する
 - 気分を十分に説明する思考が出ているか
 - 自分が同じ状況ならどんなことを考えるか

4.3.1 自動思考を明らかにする

- 思考やイメージ・記憶
 - どのような思考やイメージが浮かんでいたか
- 誘導による発見 guided discovery
 - そのときの状況に沿って、患者自身が気づけるような形で質問しながら、自動思考を明らかにしていく
- 確信度の評価
 - 自動思考それぞれについて、それをどのくらい信じているか、確信度を0～100%で評価する
- ホットな自動思考
 - 気持ちが動揺したり、反応して激しい行動をとったりしたときは、「ホットな」自動思考が起こっていることが多い

4.3.2 自動思考を見つける聞き方の例

- 「その時どんなことが頭に浮かびましたか？」
- 「どのようなイメージや記憶が浮かんでいましたか？」
- 「こんなことが起こるのでは、と恐れていることはありませんか？」
- 「もしそれが実際に起こったとして最悪のことはなんでしょう？」

4.3.3 なかなか自動思考が出ない時は

- 患者があまり自動思考を意識できていない場合には、自己、他者、世界に焦点をあてて質問する
 - 自己
 - 「そのときに、自分についてどういうことを考えましたか？」
 - 他者
 - 「相手についてどのようなことを考えましたか？」
 - 「ほかの人があなたについてどのように考えていると思われましたか？」
 - 世界
 - 「そのことについて、世の中の人はどうに考えていると思いますか？」
 - 「そのことに関係するあなたの“信条(こだわり)”のようなものはありますか？」

4.3.4 3つのコラムのトラブル・シューティング

- 「つらい状況を考えたら余計につらくなりました」
 - > どんなことを考えてつらくなったのですか？
 - > つらい考えに対して、バランスよく前向きに考える作業をこれからやりますから大丈夫です。「認知のかたより」を眺めながら、頭の中で考えたほど現実はひどくないことを思い出してください。
- 「自分のマイナス思考ぶりにつらくなりました」
 - > マイナス思考は、うつ病の特徴で、誰でもマイナス思考になるのです。〇〇さんも、元気な時は今ほどマイナス思考ではないでしょう？

4.3.5 3つのコラムのポイント

状況	不快な感情を伴う出来事 ※できるだけ具体的に(情景がありありとうかぶくらい) ※特定の時間(one slice of time) ※5W1H(誰と、どこで、なにを、どのように)
気分	不安、悲しみ、落胆、怒りなど ※一語で表せることが多い (強さ0~100%)
自動思考	そのときに頭に浮かんだ考えやイメージ (確信度0~100%) ※疑問形は言い切りの形にかえて書くこと (例: × どうして自分ばかり仕事を押し付けられるのか? ⇒ ○自分ばかりが仕事を押し付けられる ※ 最も心を強く動かした考え(ホットな思考)に◎をつける

4.4 第3ステージのまとめとHW

- ホームワークを設定する
 - 3つのコラムを書いてきてもらう
- セッションをまとめ、フィードバックを求める
 - 2.7参照
- 次回への橋渡し
 - 2.8参照

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
 - パンフ「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

5.3 適応的思考を導く(7つのコラム)

- 2つのアプローチがある
 - 自動思考に「認知のかたより」がないか検討する
 - 根拠と反証を検討する
- ソクラテス的質問法(誘導による発見)を重視する
 - 患者が体験から気づいたものが最も強力
 - 患者との知恵比べにならないように
 - 患者が理解に達するには時間が必要である
 - 「私も考えてみますので、〇〇さんも考えてみて下さい」
 - 患者が自己発見できるような(行動的)ホームワークを設定する

5.4 「根拠」を整理する

「根拠」(第4)のコラム

自動思考を裏付ける事実を記入する

points

- ・客観的な事実を書く
- ・相手の心を読むような「勝手な思い込み」や「事実の解釈」は避ける

例) × きっと〇〇だから…, 〇〇にちがいない

5.5.1 「反証」を見つける手がかり①

points

第3者の立場で…

- ・「もしほかの人が同じような考え方をしていたら、あなたはなんと言ってあげますか？」
- ・「あなたがそう考えていることを知ったら、あなたの親しい人はどのような言葉をかけてくれるでしょうか？」

5.5.2 「反証」をみつける手がかり②

points 過去や未来の自分だったら？

- 「元気な時だったら、違う見方をしないでしょうか？」
- 「5年後、10年後に同じ体験をしたとしたら、どのように考えるでしょうか？」

5.5.3 「反証」をみつける手がかり③

points 経験を踏まえて・・・

- 「以前にも似たような経験をしたことはありませんか？その時はどうなりましたか？」
- 「その時と今回では、どのようなところが違うのでしょうか？」
- 「その体験から、今回役に立ちそうなものはありますか？」

5.5.4 「反証」をみつける手がかり④

points もう一度、冷静に…

- 「自動思考は100%正しいですか？」
- 「どんな小さなことでも、自動思考に矛盾することはありますか？」
- 「自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか？」

5.6 気分の改善が見られない場合

- コラムがきちんと書けていない
 - 状況 Slice of Timeであるか／情景がありあり浮かぶか
 - 気分 気分をすべてあげられているか
 - 自動思考 もっと 「ホットな思考」をとらえられているか
 - 根拠 事実にもとづいているか
 - 反証 自動思考へのすべての矛盾点があげられていますか
 - 適応的思考 信じられる新しい考えか
- 自動思考に「認知の偏り」がない
 - 認知再構成でなく、問題解決を行う
 - 問題解決モジュール、対人関係モジュール

5.7 第4ステージのまとめとHW

- ホームワークを設定する
 - 7つのコラムを書いてきてもらう
- セッションをまとめ、フィードバックを求める
 - 2.7参照
- 次回への橋渡し
 - 2.8参照

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

6.3 スキーマとは

- 考えや行動に影響を与えるテンプレート
- 過去のライフイベント、トラウマ、人間関係、成功体験、遺伝的要素などが形成に影響する
- スキーマは、状況によって活性化され、柔軟な考え方や自由な行動を妨げる

6.3.1 スキーマとは②

- その人の根底にある中核的信念core beliefと、ある状況において生じる条件的な信念 underlying assumptionがあるが、厳密に区別しにくいことも多い
- このプログラムでは、総称してスキーマと呼ぶ
 - Core beliefの例
 - 私は愛されない、世の中は危険なところ
 - Underlying assumptionの例 (If ... , then ...)
 - 人から頼まれたら断ってはいけない
 - 課題に対してはどんな場合も全力を尽くさねばならない

6.3.2 スキーマを同定・修正すると

- 現在の症状が軽減
- 将来のストレスへの抵抗力が向上
- 再発リスクの軽減に高い効果

Evansら1992, Jarretら2001