

とに、リーダー役を行うことが出来た。また、セミクローズド形式としたことで、必要モジュールだけの参加や、途中からの参加が可能となり、クローズドグループの凝集性のある程度保ちつつも、入退院転院等、動きのある病棟における実施可能性を保つことが出来ると考えられた。今回は、看護職によるホームワークのバックアップがあったため、学んだスキルが生活上の程度般化しているかについて、アセスメントし、強化する機会が増えた。このことは対象者に対してプラスの影響を与えただけでなく、ホームワーク補助を通して、数多くのスタッフがプログラム内容を理解することとなり、内容を患者への働きかけの中で利用することが出来るようになったことが報告された。たとえば、本人が病棟内で生じた葛藤場面を多角的に見ることが出来るよう援助する際に、本プログラムで扱った「視点取得」などの枠組みが、有効利用された。また、プログラムの内容を、参加していない患者に対して個別に用いて有効であったとの報告も寄せられた。

プログラムの効果については、参加者人数が少なく、アセスメントの統計的検討は不可能である。今回の参加者の尺度得点の予備的検討からは、問題解決、衝動性、共感性において全般的には望ましい方向へ変化が見られた。しかしながら、攻撃性については、全般的に高まるという結果となった。プログラムの目的からすれば、これは問題であるといえる。しかしながら、今回の参加者には、プログラム期間中に病棟生活上、攻撃性の高まりが問題になった参加者は存在していなかったこと、他の尺度得点は望ましい方向への変化が見られていることから、攻撃性得点の高まりについて、攻撃性が実質的に高まったという以外の解釈も可能である。解釈の一つは、攻撃性尺度の下位尺度では身体的攻撃が変わらないまま（平均 14.6→14.6）、言語

的攻撃が上昇（平均 11.8→15.0）していることなどから、攻撃様式がより向社会的な方法へとシフトした結果、言語的攻撃得点が増え、その分、攻撃性得点が増えた可能性があるということである。さらに別の解釈としては、プログラムの最終回に行った「退院後に向けたスキル統合課題」の影響が考えられた。「退院後に向けたスキル統合課題」では、退院後に遭遇することが予想される対人葛藤場面をロールプレイしてもらい、プログラム中に学んだ思考スキルを用いて対処するという課題である。まず、参加者はそれぞれ、葛藤場面の相手方を先に自ら演じて、他の参加者およびスタッフの状況理解を促す。続けて、他の人に相手役をとってもらい、自分の役でその葛藤場面に対処する。この時に挙げた内容は、「買い物の際、かつての知り合いにあからさまに無視される」「人に『だからあなたは事件を起こすのよ』と言われる」「『医療観察法の方なんですわね』と言われて、待遇を差別される」「大丈夫なのか、薬をのんでいるのか、疑われる」といった怒りを喚起する場面であった。いずれの対象者も、「冷静に振舞えるように自己教示する」「相談する」「考えを、自分を責めすぎない言葉に置き換える（認知再構成）」等々、プログラム中に学んだ内容を生かし、葛藤場面に対処することが出来た。挙げた内容が極めてリアルであったため、参加者同士、およびスタッフからも解決案が多種あがるなど、社会復帰上は重要なセッションであったが、このあとにアセスメント用紙に記入したため、得点が影響を受けた可能性は否定できない。統合失調症患者では、KIA (*knew-it-all-along*) バイアスがあるために、情報処理が近時/現行の情報に大きく影響を受け、過去に学習された情報が過度に軽視される傾向が指摘されている⁶⁾。今回、攻撃性の高まる課題の直後に、アセスメントを行ったために、課題中に発揮された衝動

制御により衝動性得点が改善し、視点取得を行ったことで共感性得点も改善し、問題解決にあったことで問題解決得点も改善したが、葛藤場面で感情的に高まった攻撃性もまた、そのまま得点として反映されたという解釈も可能である。プログラム提供の観点からは、統合課題を実施後、十分な時間をとって振り返りを行う等の対策が考えられた。

E. 結論

開発した GOB プログラム（名称：武蔵思考スキル強化プログラム）は、本邦の医療観察法指定入院医療機関において実施可能な他害行為防止プログラムである。意図的に対象行為そのものを取りあげないアプローチであることから侵襲性が低く、とりくみやすい。一方、対象行為の詳細を扱うプログラムでは、内容の主要部分は再発防止である。対象者の中には、再発防止法のような認知行動療法的アプローチを十分に理解するだけの認知スキルに欠けている場合があるが、そういった場合にも、GOB プログラムを行っておくことで対象行為を扱うプログラムが効果を出しやすくなると考えられる。このような理由から、GOB プログラムは、司法精神科においては、疾患教育と並んで、基盤プログラムとして提供されるのが望ましいと考えられる。

今後は、さらに対象者人数を増やし、攻撃性についての詳細な検討も行いつつ、開発した GOB プログラム（名称：武蔵思考スキル強化プログラム）の効果検討を行ってゆきたい。

F. 健康危険情報

なし

引用文献

1. Andrews DA, Bonta J: *The Psychology of*

Criminal Conduct. Cincinnati, Anderson, 2007.

2. Buss AH, Perry M: The aggression questionnaire. *J Pers Soc Psychol* 63: 452-459, 1992.
3. Davis MH: Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 44: 113-126, 1983.
4. Heppner PP, Peterson CH: The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology* 29: 66-75, 1982.
5. Someya T, Sakado K, Seki T, Kojima M, Reist C, Tang SW, Takahashi S: The Japanese version of the Barratt Impulsiveness Scale, 11th version (BIS-11): its reliability and validity. *Psychiatry Clin Neurosci* 55: 111-114, 2001.
6. Woodward TS, Moritz S, Arnold MM, Cuttler C, Whitman JC, Lindsay DS: Increased hindsight bias in schizophrenia. *Neuropsychology* 20: 461-467, 2006.

武蔵 思考スキル強化プログラム

I プログラムの目的

人が他害行為にいたるのは、一つには、問題状況に遭遇したときに社会にかなうやり方（向社会的な方法）で問題解決をするための思考スキルが欠けている、もしくは不十分であるためと考えられます。本人なりの問題解決を意図してとっている反社会的行動（例：暴力）をやめるための有効な方法の一つは、向社会的問題解決法のレパートリーを増やし、強化することです。この考え方は、触法精神障害者であっても例外ではなく、幻覚・妄想による病的体験という問題状況に際して、早めに相談する、受診する等の向社会的問題解決を試みる事が出来るようになることが、社会復帰のためには重要課題です。

そこで武蔵思考スキル強化プログラムでは、向社会的な問題解決に結びつきやすい思考スキルを回復・強化することを目的とします。

II プログラムの構成

思考スキル強化プログラムは、「問題解決法」「かたより思考」「社会的推論」「コミュニケーション・スキル」の4モジュールから構成されています：

問題解決法モジュールでは、問題解決を「立ち止まって考える→問題の見きわめ→解決案を出す→長所短所分析→実行」の5ステップに分けて学びます。衝動的に望ましくない問題解決に飛びつきがちな傾向、長期的展望を持って行動を選べない傾向、狭いレパートリーの問題解決に頼りがちな傾向に対して有用な思考スキルです。

かたより思考モジュールでは、問題状況や精神的苦痛に陥りやすい思考の偏り（白黒思考、広げすぎ思考、責めすぎ思考、べき思考、読みすぎ思考、感覚基準）を自覚し、自らより適応的な別の考え方を探すための方法（認知再構成法）を学びます。日常的な葛藤場面だけでなく、幻覚や妄想の中に含まれる「かたより思考」を探し、他の解釈を考えることについても学びます。被害感情や抑うつ感など、苦痛な感情の緩和に有効です。

社会的推論モジュールでは、視点取得（他の人の視点に立って考えること）の演習を通して、自分の視点だけでなく、相手の視点もとり入れた上で、状況判断することを学びます。そのために、道徳的ジレンマ状況の解決や、ルール、「誘う／誘われる」に含まれる複数の視点やジレンマなどについての演習を行います。多角的視点をもつ練習になります。

コミュニケーションスキルモジュールでは、問題状況に陥らない、あるいは回避するために有用な「傾聴スキル」「相談スキル」「断るスキル」「交渉スキル」を、思考スキルと行動スキルが複合されたかたちで学びます。最後の回は、「退院後に向けたスキル統合課題」として、参加者が各自、退院後に最も危惧される対人場面を想定し、プログラムで学んだ思考スキルを駆使しながらロールプレイ上で対処するというセッションになっています。

Ⅲ 対象者

医療観察法対象者は、診断、生育歴、性格傾向などが多様です。本プログラムでは、なるべく多くの対象者に活用してもらえようように包含基準を緩くとり、担当多職種チームが、「向社会的問題解決スキルの回復・強化が社会復帰に役立つ」と考える患者を対象と考えています。その中から、集団プログラムに参加可能、ある程度は思考について思考することが可能（IQ70以上が目安）等を配慮して対象者を決めてください。

Ⅳ プログラムの構造

- 形式： モジュールの区切りから
途中参加可能なセミクロズド方式
- 時間： 週1回1時間15-30分程度
(人数や対象者の処理スピードで異なります)
- 回数： 導入回+20セッション+α
(人数に応じて最終回の統合課題を複数回に分けて実施することもあります)。

対象者数： 4~10人

スタッフ： リーダー1名、コリーダー数名（板書+演習の補助）

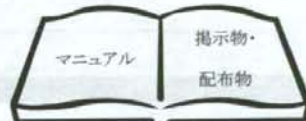
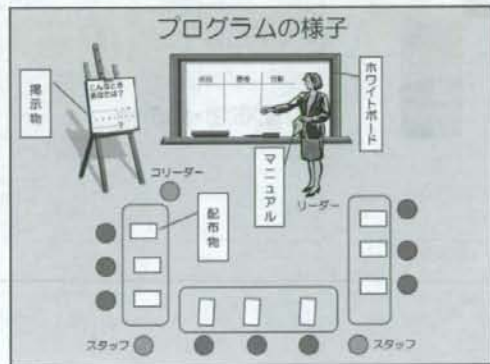
コリーダーの必要人数は、対象者の認知処理力、病状安定度によって異なります

プログラムの流れ：
グループルール確認→前回のおさらい→ホームワーク発表
→その日の内容→まとめ→ホームワーク説明

用意する物： マニュアル、掲示物、患者配布物、鉛筆、消しゴム、各回で指定された物
(例：ゲーム、カップ麺)

マニュアル：左がスタッフマニュアル、右側が配布物・

掲示物の形式になっているため、
1冊持ってプログラムに入れば、
マニュアルを参照しつつ配布物・
掲示物の説明をすることが出来ます。



★思考スキル強化プログラム作成者

作成責任者： 菊池安希子（国立精神・神経センター精神保健研究所司法精神医学研究部）

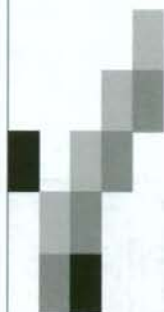
作成協力者： 岩崎さやか、水野由起子、杉山茂（国立精神・神経センター病院）

美濃由紀子（国立精神・神経センター精神保健研究所司法精神医学研究部）

★問い合わせ先

国立精神・神経センター 精神保健研究所 司法精神医学研究部

菊池安希子 akikuchi@ncnp.go.jp すぐにお返事できないことがありますことをご了承ください



問題解決法

配布物・掲示物

問題解決法

第1回

問題解決の5ステップ

前回は、グループルールを決定した。
グループルール

- ▶ 積極的に参加しよう(体験重視)
- ▶ プライバシーを守る
- ▶
- ▶
- ▶

「問題解決法」を練習するために使う「問題」を選んでみましたか？今日は初めての練習なので、以下の条件を満たす「問題」をつかうことにします。

問題の条件: a) 共有してもよい b) 人生の一大事ではない c) 解決可能なもの

私たちは毎日、いろいろなことを解決しながら生活しています。ふんがんは意識せずに行っていることですが、「問題」が出てきたときには、「問題解決法」が役に立ちます。

まずは、「問題解決法」の大きな流れを学びましょう。

★問題解決の5ステップ★

- ① 立ち止まって考える…… ストップ!
- ② 問題の見きわめ…… 行色先
- ③ 解決案をだす…… 準備
- ④ 長所短所分析……
- ⑤ 実行…… 実行

今日は、1) 問題解決の5ステップを学び、2) 問題解決法を使ってみる ことにします。

★問題解決の5ステップ★

- ① 立ち止まって考える…… ストップ!
- ② 問題の見きわめ…… 行色先
- ③ 解決案をだす…… 準備
- ④ 長所短所分析……
- ⑤ 実行…… 実行

ステップ1: 立ち止まって考える (ストップ!)
問題に直面したときに、最初にするのは「立ち止まって考えること」です。そうすることで、あわてたり、最初からなげやりになって失敗することを避けることができます。
立ち止まって考えるためのよい方法は、「自己教習法」です。「問題だ!」と思った次の瞬間に、合図となるような自己教習を使うことで、立ち止まり、問題解決モードに入ることが出来ます。自己教習法の例:「ストップ」「よく考えよう」「ア・ワ・チ・ナイ」「乗勝!」

ステップ2: 問題の見きわめ (行き先)
問題解決ステップに入ったら、次は、問題の見きわめをする必要があります。
問題とは① _____ と ② _____ の間のギャップのことです。

ステップ3: 解決案を出す (準備1)
「どうなりたいか」が決まったら、解決案をなるべくたくさん、出してみましょう。人に相談すると、はばいれ視点から解決案が出やすくなります。

ステップ4: 長所短所分析 (準備2)
よさそうな解決案を2つ3つ選び、それぞれの長所と短所を書き出してみましょう。そうやって比べたら、実行しやすく、解決につながるやり方を選びます。

ステップ5: 実行
すでにやれることなら実行あるのみ、実行にあたって不安があるときには、詳しいアクションプラン表を作成してみましょう。
※アクションプランについては問題解決法の第4回で詳しく学びます。

記
録
用

Aさんの問題:
友人と遊びに行く約束をすると、早めに待ち合わせ場所に行く。しかし、相手が6分待っても来ないと、「無視された」と思って腹が立ち、帰ってしまう。
今日はBさんと待ち合わせしているが、約束の時間になってもBさんは来ない。

①立ち止まって考える (自己暗示)	「よ〜く考えよう」	
②問題の見きわめ	起っていること	Bさんが来ないのでどうしたらいいかわからない
	どうなりたいか	友人と一緒に遊びに行きたい
③解決案を出す	a) 「無視された」と決めつける前に、Bさんに電話してみる b) 遅刻の許容範囲として、15分までは待つことにする c) 今度から待ち合わせは、時間をつぶしやすい本屋にする d) Bさんのことは諦めて降り、他の友人を誘う	
なるべくBさん 考える		
④長所短所分析	a 長所: なぜ遅れているのかわかり、待つべきかどうかわかる 短所: 相手が電話に出なければようがない b 長所: Bさんが到着するかもしれない 短所: 15分待ってもBさんは来ないかもしれない c 長所: 今後の待ち合わせには使える方法だ 短所: 勝手に今日の待ち合わせ場所を変更されない d 長所: 他の友人と遊びにいけるかもしれない 短所: Bさんが知ったら、気を悪くするだろう	
まずどうする か選ぶ	a	
⑤実行 (必要なアプ リケーションを 作成)	やってみよう ・電話したらBさんはもう5分も待たずには到着することがわかった。バスが遅れたらいい。5分ほどして、Bさんに会うことができた。 ・次からは、待ち合わせを本屋にして、15分くらいは待ってみようと思う	

STOP → 立ち止まろう → 行かぬ決めで → 解決案を出したら → 止めて選んで → 実行だ!

記
録
用

問題:

①立ち止まって考える (STEP)	自己暗示
②問題の見きわめ	起っていること どうしたいか
③解決案を出す	a) b) c) d)
④長所短所分析	a) 長所 短所 b) 長所 短所 c) 長所 短所 d) 長所 短所
⑤実行	やってみよう

ホームワーク: 終わらなかった分は、チームの人と来週までにやっておきましょう。

千里の道も一歩から: ステップにそって解決にたどりつこう

記
録
用

問題解決法の5ステップの概要を学んだ。

☆問題解決の5ステップ☆

① 立ち止まって考える……… ステップ1
② 問題の見きわめ……… 行先
③ 解決案を出す……… } 準備
④ 長所短所分析……… }
⑤ 実行……… 実行

☆自分の問題を解決をしてみよう☆


今日のプログラム中に取り組んだ、問題解決が終わらなかったところを次回までにやってくるのが課題になります。

課題シートは、『問題解決法の実例-自分の場合1-』のシートを使います。

今日のプログラムの内容を思い出しながら、まずは自分でやってみましょう。

やり方がわからなくなったときは、『問題解決の5ステップ』の資料の説明を見直してみましょう。

→途中でやり方がわからなくなったり、つまづいたりした場合は、速速なく出場のMDTステップに声をかけましょう。



問題解決プログラム1

bodyT

問題解決法

第2回
「立ち止まって考える」
「問題の見きわめ」

配
点
5

前回は問題解決の5ステップについて学んだ。下の口絵に、下から選んで入れてみよう。

★問題解決の5ステップ★

① ストップ!

② 行き先

③ } 準備

④ }

⑤ 実行

【選択肢】 ア. 実行 イ. 解決案を出す ウ. 長所短所分析
 エ. 立ち止まって考える オ. 問題の見きわめ

自分の問題に初めて問題解決法をつかってみた結果を発表しよう。
発表の仕方:

- ① 名前をもちよ。
- ② 使った問題について説明する。
- ③ 「問題の見きわめ」から「実行」まで説明する。
- ④ やってみたい感想を言う。

問題解決法 第2回

★ ステップ詳細1: 立ち止まって考える

★ ステップ詳細2: 問題の見きわめ

第2回は、「ステップ1: 立ち止まって考える」と「ステップ2: 問題の見きわめ」について、学習しながら、少しくわしく学びます。

配
点
5

むずかしい問題に直面すると、人は余裕をなくします。そうなったときの反応は、「動けなくなるか」「衝動的になるか」「問題解決をするか」。

「動けなくなる」のではなく、「衝動的になる」のではなく、問題解決ステップに入るために、まず、「立ち止まって考える」とをしましょう。そのためには「自己指示法」が役に立ちます。

自己指示法というのは、声に出したり、あるいは心の中で、自分に適切な言葉を言い聞かせることで、状況に対処しようとする技法です。ふだんは気づかずに行っていることですが、自己指示法を問題場面でも意識的に使えるようになると、解決能力が高まります。

自己指示法をつかうことで、立ち止まることができる

自己指示がよく使われる場面:
新しいことをやってみるとき、新しい課題をこなすとき、問題に直面したとき

自己指示の働き:
意識的に行うことで ① 集中力を高める、② 衝動的行動を防ぐ働きをします。

練習 自己指示を意識する


練習 自分にあった自己指示を探す

質問1: 最近、余裕をなして衝動的に行動してしまったのはどのようなときでしたか?

質問2: そのとき、どんな自己指示をすれば、問題解決ステップに入れたと思いますか?
(なるべからいかなる場面でこれらを使いそうな自己指示法を考えてみましょう)

練習 自己指示をつかってみる

配
点
5



タブー Taboo

緑の部分に書かれた言葉を、チームにあててもらうために、ヒントの単語をならべます。

でも・・・白い部分に書かれた言葉を使ってもはいけません!

もしも言ってしまったら、それは

ダイヤモンド

宝石
指輪
カラット


カードの例

タブー

ブザーとともに 減点 (-1) です。

もしも味方が言葉をあてれば、チームの得点 (+1) になります。

時間制限は **1分** です。



自己指示法を使ってみましょう

配
点
5

問題解決モードに入ったら、次は、問題の見きわめをする必要があります。

問題とは、① _____ と ② _____ の間のギャップ

のことで、解決のためにはくスタート地点>>く行き先>>を決めることが大切です。



問題とは、「困っていること」と「どうになりたいか」との間のギャップである

問題の見きわめ

- ① 「困っていること」の見きわめ (何に困っている?)
- ② 「どうになりたいか」の見きわめ (どうなったらいい?)

いろいろな「問題の見きわめ」

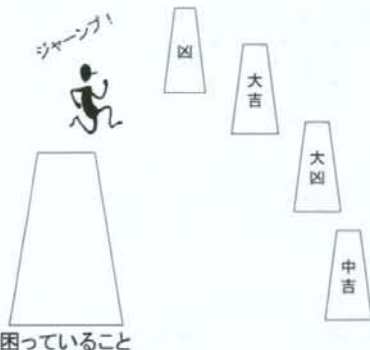
例1) 困っていること: 歯が痛い → どうなりたいか: 歯が痛くなくなりたい

例2) 選別ばかりしていたら、ついこれに注意された。みんなの前だったのが選別ばかりしているけど、出るんだよね。これが続くんならやめてもらえないか。」と書かれてしまった。

(困っていること)	(どうなりたいか)	「何に困っているか」「どうなりたいか」は、人によって異なります。
人前で死んで腹が立つ	冷静になりたい	
選別ばかりしている	選別しなくなりたい	
この仕事を無難にこなそう	この仕事を続けたい	
この仕事を続けるか使う	この仕事を続けるか決まりたい	

問題を見きわめないとうなるか

「問題の見きわめ」をしないとどうなる？



問題を見きわめずに飛び出すと
解決につながらないことがある

- ★ 問題がおきたら「立ち止まり」「問題の見きわめ」をしよう、
- ★ 立ち止まるには、「自己教示」が役に立つ
- ★ 問題の見きわめとは、「困っていること」と「どうなりたいか」を知ることである

☆ 自己教示を使ってみよう☆

実際に、新しいことをやってみるとき、難しい課題をこなすとき、問題に直面したときに「自己教示を使ってみる！」ことが次回までの宿題になります。

宿題シートは、『問題解決法の実践：第2回宿題シート』を使います。

今日の自己教示の演習を思い出しながら、自分にあった自己教示をイメージしてみましょう。

実際に自己教示を使い、その場面を思い出して、シートに記入してみましょう。

シートに記入できたら、担当のMDTスタッフに見せて、コメントをもらいましょう！

⇒途中でやり方がわからなくなったり、つまづいたりした場合は、遠慮なく担当のMDTスタッフに声をかけて相談しましょう。

実際に、自己教示をつかってみよう！

①自己教示を使おうと思った場面	どのような場面でしたか？
②自己教示の言葉 STEP	どのような言葉を使いましたか？
③結果	自己教示を使ってみてどうでしたか？何が良かったですか？
④チームコメント 	(担当のMDTスタッフにこのシートを見せて、コメントをもらおう！)

自己教示は、立ち止まって考えるための合図の言葉です！

問題解決法


第3回
「解決案を出す」
「長所短所分析」

記
事

前回は問題解決のステップ1と2について詳しく学んだ。下線を記入してみよう。

問題解決ステップ1: 立ち止まって考える **STOP**

立ち止まって考えるためには、_____法が役に立つ。

問題解決ステップ2: 問題の見きわめ 

問題の見きわめのためには、_____と_____を見きわめる必要がある。

意図的に自己教示をつかってみた結果を発表しましょう。

発表の仕方:

- 名前を名乗る。
- 自己教示を使った場面について説明する。
- どのような言葉を自己教示で使ったか説明する。
- 自己教示を使ってみた結果、気持ちなどがどのように変わったかを説明する。
- チームコメントを紹介する。

問題解決法 第3回

☆ ステップ詳細3: 解決案を出す

☆ ステップ詳細4: 長所短所分析

第3回は、「ステップ3: プレインストーミング」と「ステップ4: 長所短所分析」について、学習しながら、くわしく学びます。

記
事

「立ち止まって」「問題の見きわめ」たら、次は解決案を考えます。そのために役立つのが、**プレインストーミング**です。プレインストーミングとは、自由に思いつくままに解決案をあげていくことです。他の人とやるとうるまじい。

プレインストーミングのコツ

質より量 (数で勝負です。なるべくたくさん解決案をあげましょう)

なんでもあり (「どうせ無理」「はからしい」などと判断をするのは後回しにしましょう)

産案歓迎 (ほかの解決案を参考にしたり、解決案を組み合わせてみましょう)

演習 プレインストーミングしてみよう 1


日用品: _____

用途: _____

演習 プレインストーミングしてみよう 2

問題: _____

解決案: _____



プレインストーミングで、はば広く解決案を出すことができる

記
事

いくつかの解決案の中からベストなものを選ぶにはどうしたらよいでしょうか?

「もし〇〇をしたらどうなるだろうか」と考えながら、その結果の**長所・短所分析**をしましょう。

演習 丁寧な長所短所分析をしてみよう

問題状況) との状況にいる人のいびきがうるさくて、眠ることが出来ない。

①立ち止まって考える	自己教示	
②問題の見きわめ	思っていること	
	どうなりたいか	
③解決案を出す	a)	
	b)	
	c)	
	d)	
④長所短所分析	<input type="checkbox"/> 長所: (褒め)	
	(悪い目で見た)	
	短所: (褒め)	
	(悪い目で見た)	
「どうなりたいか」に近づけるのは?	<input type="checkbox"/> 長所: (褒め)	
	(悪い目で見た)	
	<input type="checkbox"/> 短所: (褒め)	
	(悪い目で見た)	

長所短所分析では、「長い目で見た場合」も考える


記
事

おまけコラム

解決を選ぶコツ

✦ **目先の満足問題** ✦

総合的な「短所(損)」のほうが、総合的な「長所(得)」より大きいときでも、どうして人は「目先の満足(得)」を求めてくれる選択をするのでしょうか?


ウマニンジン問題?

理由: 「長い目で見た結果」について考えるのを忘れてしまうから。
「目先の_____結果はイメージしやすいから。」


例: このように目先の満足に心を奪われて長期的な結果がつかずでしまうことを**目先の満足問題**とよびます。あなたも経験したことありますか?

例: 朝、仕事に行くために起きる時間ですが、どうにも起い、そこでまた寝てしまえば、「いまもっと寝たい」という目先の望みは正しい。でもそれが続いたら、長い目で見たらどうなってしまうか?

目先の満足にふり回されないようにしよう

〇気分には注意しましょう。「なぜやりや」や「勢に気が大きい」ときは判断を誤りがちです。

〇振り回されそうになったときに、心に浮かべるイメージや内心のつぶやき(自己教示)を参照しておきましょう。例: 「はやまるな」「この決断でよかったと一ヶ月後も思うだろうか?」

〇目先の満足を上平に利用しましょう。例: ここまでやったら一服しよう 

✦ **確率予測** ✦

長所・短所分析で考えるアレコレ

重要性

確率予測

興味

安全?

一ヶ月の生活費が少なくなってきました。以下のうち、より望ましい解決案はどちら?

A. 機金全部で安く買う

B. 節約をこころがける

⇒ 長所・短所分析をするときは、「それが起こる確率」も考えましょう。

確率も考えて解決策を選ぶ

記
録
用

☆ 「どうなりたいか」がわかったら、次に「解決案を出す」。

☆ はば広い解決案を出すためには、ブレインストーミングが役に立つ。

☆ 複数の解決案の中から、「長所短所分析」で実行するものを選ぶ。

☆ 長所短所分析をするときは、「長い目を見た場合」も考えるとよい。

☆ 新しい問題を解決してみよう☆

問題解決法を使って、「本当に困っている問題の解決に取り組んでみる」ことが次回までの宿題になります。

宿題シートは、『問題解決法の実践 第3回宿題シート』を使います。（スペースが足りなければ、他の紙に書いてもOKです）

これまでのプログラムや演習を思い出しながら、本当に困っていることの問題解決をしてみましょう。

本当に困っている問題は、1人ではなかなか解決しづらいことが多いので、担当のMDTスタッフと相談しながら取り組んでみましょう。

今回の宿題の内容については、次回グループのメンバーと共有する必要はありません。個人の秘密は守られますので、安心して問題解決に取り組んでみてください。

⇒終わったら、担当のMDTスタッフからコメントをもらいましょう。次回は、このコメントのみグループ内で共有します。

記
録
用

解決したい問題:

①立ち止まって考える	自己紹介
②問題の見きわめ	困っていること どう なりたいか
③解決案を出す よさそうな案を 2つ選ぶ	a) b) c) d)
④長所短所分析 使用するのは	1) 長所(得意) (長い目で見た) 短所(得意) (長い目で見た) 2) 長所(得意) (長い目で見た) 短所(得意) (長い目で見た)
⑤実行	やってみた結果:
⑥チームコメント	(担当のMDTのスタッフにこのシートを見せて、コメントをもらおう！)

本当に困っている問題の解決に取り組んでみよう！

スキル強化プログラム1

問題解決法

第4回 「アクションプラン」

記
録
用

前回は問題解決のステップ3と4について詳しく学んだ。下線を記入してみましょう。

問題解決ステップ3: 解決案を出す

_____すると、はば広い解決案をあげることができる。

問題解決ステップ2: 長所短所分析

長所短所分析では、_____場合も考える

ホームワークにとりくんだことに対するチームコメントを読み上げて下さい。

他の人の発表には、拍手しましょう。

発表の仕方:

- 名前を名乗る。
- チームコメントを読み上げる。

問題解決法 第4回
☆ ステップ詳細5: アクションプラン


第3回は、「ステップ5: アクションプラン」について、演習もしながら、くわしく学びます。

立ち止まろう → 行き先決めて → 解決案を出したら → 比べて選んで → 実行だ!

解決のために何をやるかを決めたものの、具体的にどうやったらいいかわからないときは、アクションプラン(行動計画)をたててみましょう。

<アクションプランのたてかた>

- ① 目標設定**
何の解決のためのアクションプランなのかを、具体的に書く。出来たかどうかのわかりやすい書き方しておく。あとで評価がしやすくなります。
- ② 具体的な行動**
解決策を実行にうつすために必要なことを思いついたら順番に書きます。準備段階からも書いておきましょう。書いていたら、先にやるものから順に番号をふります。
- ③ 開始時期**
開始時期を決めておく。いつまでに何をやるかがわかりやすくなります。
例：暇なときに、来週の外出についての話し合いの時までには伝えておく。
- ④ 予想される問題**
実行する前から予想される問題を思いっく限り、あげておきましょう。
- ⑤ 問題をのりこえる工夫**
予想される問題をのりこえる工夫をあらかじめいろいろと考えておく。そのときになってあてないで済みます。場合によっては事前に準備しておくこともできます。
- ⑥ やってみたい結果**
実行結果を記録しておく。うまくいった場合は、「どうやってうまくいったのか」がわかります。うまくいかない場合は、どこでうまくいかないのかをみつやすくなります。
- ⑦ 感想・改善点**
実行してみて気づいたこと、発見したことなどを記入しましょう。プランをたてて実行したことでも、もっと工夫出来る点があれば見えてくるかもしれません。




こうばあんの杖

Aさんは、「入職以来、体重が増えてきて困っている」という問題に対して、まず、「一日に一万歩以上歩く」という解決策を実行することにしました。しかし、実行するためには、準備が必要な感じだったので、アクションプランをたててみました。

①目標設定	一日一万歩以上歩く
②具体的な行動のリスト	<ul style="list-style-type: none"> () 万歩計を買う () 万歩計の正しい方について管理師の〇〇さんに相談する () 朝起きたら万歩計をつける () 仕事るときに万歩計を外して、歩数を細かく書く
③開始時期	万歩計が平に入った翌日から
④予想される問題	3日続きで終わるかもしれない
⑤問題をのりこえる工夫	<p>ヒント1: 今まで似た問題にどう対処してきましたか?</p> <p>ヒント2: 友達が同じような問題をかかえていたら何と書いてあげますか?</p> <p>ヒント3: どのような工夫が出来ますか?</p> <p>「時々でもやらないよりはやったほうがいいんだから、その調子で続けたいんだよ」と自分に言い聞かせて続ける。紙に書いて貼っておく。</p>
⑥やってみたい結果	<p>〇月7日 普通にしていたら、4320歩も歩いていなかった。まずい。</p> <p>〇月8日 帰って歩き回り、ウォーキングプログラムにも出た。10201歩。</p> <p>〇月9日 外出したので、準備で1万歩をこえた。12235歩。</p> <p>〇月10日 外出の疲れで途中で1万歩計をつけた。落ち込んだ。</p> <p>〇月11日 「投げやき」と思って万歩計をつけた。10001歩達成。</p> <p>〇月12日 やる気が出ない日。でも万歩計はつけた。9034歩。あと少し。</p> <p>〇月13日 10004歩。歩数をかせぐためにその場駆け足をした。</p>
⑦感想・改善点	<p>7日のうち4日は1万歩達成! 半分以上!</p> <p>→ 案はあるけど、万歩計をつけて歩くのは継続しているから、まあまあだと思う。</p> <p>→ 入職中の1万歩は結構大変なので、9000歩でもいいかもしれないと管理師と話し合ってから決めたい(→ 応、自分は1万歩を目指すけど)。</p> <p>→ カレンダーに一日万歩を達成した日は★印をつけて気分がいい。</p>

続ける工夫



先週、「困っている問題」について、問題解決法を使ってみました。ここでは、解決策の実行のためのアクションプランをたててみましょう。もしも、それはすでに実行済みなら、「やりたいと思っているけど、やっていない」ことのアクションプランをたててみましょう。紙が足りなければ別紙に。(内容のくわしくは、MDTチーム内で共有されます。)

①目標設定	
②具体的な行動リスト	<ul style="list-style-type: none"> () () () () ()
③開始時期	
④予想される問題	
⑤問題をのりこえる工夫	<p>ヒント1: 今まで似た問題にどう対処してきましたか?</p> <p>ヒント2: 友達や同じような問題をかかえていたら何と書いてあげますか?</p> <p>ヒント3: 他にどのような工夫が出来ますか?</p>
⑥やってみたい結果	
⑦感想・改善点	
⑧チームコメント	

★ アクションプランをたてると、解決策を実行しやすくなる。

★ アクションプランをたてると、うまくいなくても、その体験が次に生かすやすくなる。

★自分の問題のアクションプランをたてよう★

先週取り組んだ本週に困っている問題の「新しいアクションプラン」をたててみるのが次回までの目標になります。すでにその問題は実行済みであれば、「やりたいと思っているけどまだやっていない」問題のアクションプランを立ててみましょう。

別紙シートは、『自分のアクションプラン』のシートを使います。

アクションプランは、1人ではなかなか立てづらいことも多いので、担当のMDTスタッフと相談しながら取り組んでみましょう。

今回の目標の内訳についても、次回グループのメンバーと共有する必要はありません。個人の秘密は守られますので、安心して取り組んでみてください。

⇒終わったら、担当のMDTスタッフからコメントをもらいましょう。次回は、このコメントのみグループ内で共有します。

★グループメンバーみんなで考える問題を考えてみよう★

次回にみんなで考えて解決したい問題を考えてきてください。

先週、「抱えている問題」について、問題解決法を使ってみました。ここでは、解決策の実行のためのアクションプランをたててみましょう。もしも、それほすで実行済みなら、「やりたいと思っているけど、やっていない」ことのアクションプランをたててみましょう。結果が足りなければ別紙に、(内容のくわしくは、MDTチーム内だけで共有されます。)

①目標設定	
②具体的な行動リスト	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
③開始時期	
④予想される問題	
⑤問題をのりこえる工夫	ヒント1: 今まで似た問題にどう対処してきましたか? ヒント2: 友達が同じような問題をかかえていたら何と書いてあげますか? ヒント3: 他にどのような工夫が出来ますか?
⑥やってきた結果	
⑦感想・留意点	
⑧チームコメント	

スキル強化プログラム1

問題解決法

第5回

協力して行う問題解決

前回は問題解決策を実行するときに役立つ方法を学びました。下欄を記入してみましょう。

★ _____ をたてると、解決策を実行しやすくなり、うまくいなくても、その体験を次に生かすしやすくなる。

ホームワークにとりくんだことに対するチームコメントを読み上げて下さい。他の人の発表には、拍手しましょう。


発表の仕方:

- 名前を名乗る。
- チームコメントを読み上げる。
- やってきた感想を述べる。


問題解決法 第5回

- ★ 人と協力して行う問題解決
- ★ 問題解決法 まとめ
- ★ アセスメント

人に相談したり、協力して問題を解決することは、成熟した行為であり、とても有効な方法です。



ひとりより...



みんなで背負えばうまいく

問題状況

①立ち止まって考える

自己表示

②問題の見きわめ	書いていること どうなりたいか
③解決策を出す	
④長所短所分析	長所:(長所) (悪い目で見た) 短所:(長所) (悪い目で見た)
⑤まず試行するのは	長所:(長所) (悪い目で見た) 短所:(長所) (悪い目で見た)

アクションプランへ

三人よれば文殊の知恵: かかえ込むより相談しよう

協力してつくるアクションプラン

記者
発表

アクション・プラン 解決案の実行計画

①目標設定	
②具体的な行動リスト	
③開始時期	
④予想される問題	
⑤問題をのりこえる工夫	ヒント1: 今まで似た問題にどう対処してきましたか? ヒント2: 友達が同じような問題をかかえていたら何と書いてあげますか? ヒント3: 他にどのような工夫が出来ますか?
⑥やってみた結果	
⑦感想・改善点	

おまけコラム

～ 分解の木 ～

「分解の木」というのも、問題の解決案を出す方法の一つです。問題の原因をくまなく書き出した後に、それぞれに解決案を考えます。優先順位を決めて、実行していくことで問題を解決していきます。

例：「朝、デイケアに間に合う時間に起きられない」

原因	原因の原因	解決案
前日寝る時間が遅い	考え込んでいる	〇〇さんに相談してみよう
	コーヒーを飲んだ	・時は時のコーヒーはやめる
	寝るから	日中に散歩する 日中に人と会う
目ざましをためてしまう	まだ大丈夫と思ってしまう	ギリギリにセットする
	寝る場所に目覚ましがある	「遅れるぞ」と貼る 離れたところにおく
朝食後寝おしてしまう	前夜でやることもないので、つい	早めに由て、公園でジュースを飲む
	集団は緊張する	スタッフに相談する
本当はデイケアが嫌だ	めんどくさい	自分を励まして我慢
	休むと行きにくい	静かに休んでも、ひきこもるよりはマシだと考える

効果がありそうなものから選んでやってみよう

おまけコラム

キレそうなときの 亀テクニク

STOP!
立ち止まってリラックス

THINK
このままいたらどうなるか、
どうになりたいか考えて

OPTIONS
どうするかを選んで

PLAN
計画的に解決だ!

問題解決の種類

たんぼぼへの対処法

アメリカでのお話です。ある男が新しい家を買いました。彼は、完璧な庭をつくらうと決意していました。毎週毎週、庭いじりに精を出し、ありとあらゆる園芸の本を参考にしながらとくんだのです。にもかかわらず、気がつくたびにたんぼぼが生えてきて、なだかな芝生の緑が台無しにされていました。男はたんぼぼを抜くのですが、抜いても、抜いても、生えてくるのです。彼はひとりごちました「ああこのたんぼぼには我慢がならない、どうにか始末してやらねば」。そこで園芸用品店に行き、雑草駆除の薬品を買ってきました。しばらくは良いのですが、夏に雨が降ると、再びたんぼぼが生えてきたのです。「ひどすぎる。何が何でも始末してやる」彼は決意し、夏中、たんぼぼを抜きまくりました。毎日、仕事から帰ると真っ先に庭を見るのでした。彼の一日はたんぼぼに始まり、たんぼぼに終わっていました。勿論、冬の間、たんぼぼは生えてきません。彼はこんな風に独り言を言ったものです。「あいつらがまた生えてくるのを許すわけにはいかない。絶対に許すもんか!」しかし、たんぼぼは生えてきたのです。そこで彼は庭の芝生をたんぼぼほろもろすべて引き剥がし、新しく芝生を引きました。新しい芝生の上にもたんぼぼは生えました。知人が「近所に生えているたんぼぼからの種が原因じゃないか」とアドバイスくれたので、男は近所を一軒一軒まわり、庭のたんぼぼを根絶やしにしてほしいと頼みました。近所の人の中には腹を立てる人もいました。すると男は「あいつらがたんぼぼを生かしておくからじゃないか! 俺こそひどい目にあっているんだ!」と心の中でつぶやきました。そんなこんなで3年がたったころ、男はもう精魂尽きてしまいました。そしてついにアメリカ政府の農林水産省に手紙を書いたのです。とにかく何か方法があるはずでした。政府に答えてくれるでしょう。数ヶ月して、返事が来ました。封筒を見た男はとても興奮して、急いで封を破りあげました。手紙にはこう書いてありました。「あなたからのお手紙を拝見し、私たちとしてもぜひ考えさせていただきました。そして専門家にも相談しました。私たちから貴殿に差しあげるごとの出来るアドバイスは、こうです。どうぞたんぼぼを愛することを学んでください。」

(Marsha Linehan, Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder, Guilford Press, p.44 47頁引用)

問題解決の種類



問題状況には、
変えられる状況と変えられない状況があります。

二つを区別し、
変えられる問題に対処し、
変えられない問題には『こころの対処』をする
ことが役に立ちます。

次は、心の対処をはばむ「かたより思考」について学びます

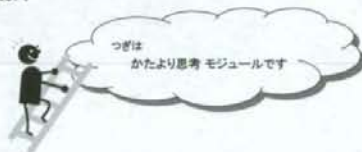
- ★ むずかしい問題も、協力することで解決しやすくなる。
- ★ 人に相談したり、協力したりすることは、問題解決のために重要なスキルである。



☆問題解決の5ステップ☆

- ① 立ち止まって考える………**ストップ!**
- ② 問題の見きわめ………**行色先**
- ③ 解決案をだす………**準備**
- ④ 長所短所分析………
- ⑤ 実行………**実行**

問題に直面したとき、冷静に解決策をさがしたくなったときには、問題解決法を有効活用してみてください。





かたより思考

配布物・掲示物

かたより思考

第1回：思考と気分の関係

問題解決法について学んだ。
 ☆問題解決法では、問題解決のための5つのステップについて学んだ。
 ☆問題にぶつかっても、周囲の人に相談しながら問題解決法で考えることにより、冷静に解決策を見つけることができる。

思考スキルプログラム2：「かたより思考」の内容

第1回：思考と気分の関係
 第2回：かたより思考
 第3回：かたより思考対策（コラム法演習①）
 第4回：かたより思考対策（コラム法演習②）
 第5回：かたより思考対策（コラム法演習③）、まとめ

今回の内容

かたより思考 第1回：思考と気分の関係

1. こんなとき、あなたなら？
2. 思考が気分を変える
3. 思考の連鎖

まず、第1回目の今回は、思考と気分の関係について考えていきます。
 「思考」や「気分」とはどんなものなのかについても学びます。

かたより思考 第1回：思考と気分の関係

1-1 こんなとき、あなたなら？

ある夜、あなたはふと目覚めました。他の家族は眠っています。いつものように、寝る前に戸じまりを確認しました。そのとき突然、一階から音が聞こえてきました。大きな音ではありません。こもったような、かすかな音です。

ゴトッ

頭の中をよぎる考えは？

() 思考

そのときの気持ちは？

() 気分

そう考えた結果、どのように行動しますか？

() 行動

() が変わると
気分や行動が変わる

1-2 思考が気分を変える

正しいと思うみあわせを、練でむすんでみましょう。

- 状況 - 必ず変えることができる
- 思考 (考え) - 直接は変えられない
- 気分 (気持ち、感情) - 変えられる場合と、変えられない場合がある

状況には、変えられる場合と、変えられない場合があります。
変えられない状況に、考え方をえて対処できる
ようになるのが目標です。

まとめ

```

    graph TD
      A[状況 その状況を] --> B[思考 どう考える(受けとめる)かで]
      B --> C[気分 気分が変わってくる]
  
```

考え方は変えることができる
考え方しだいで気分も変わる

資料 思考と気分のつながり

思考 ○ 気分 ○

「思考」は、頭の中のつぶやき (文章になっていることが多い)

資料 気分の例

不安	後悔	不満
緊張	罪悪感	たいくつ
ゆううつ	憎しみ	うんざり
悲しさ	ねたみ	あきらめ
恥ずかしさ	さびしさ	無気力
恐怖	劣等感	絶望
怒り	落ちこみ	こへ
驚き	謙遜感	
あせり	困惑	

幸せ	リラックス	自信
喜び	ずっさり	尊敬
楽しさ	心地よさ	感謝
満足	期待	あこがれ
安心	好奇心	愛しさ
おだやか	やる気	はげ
おちつき	勇気	
元気	優越感	

「気分」は、感じるもの (一言で表せる)

1-3 思考の連鎖とは？

状況 病院に悪人が悪念に染まることになっています。初めの病室がずいぶんと過ぎましたが、まだ到着しません。そのことについて考えながら待っています。

思考	気分
来たくないのかもしれない	不安
↓	
他に好きな人ができたのかもしれない	あせり
↓	
もう二度と悪念に染まってくれないかもしれない	さびしさ
↓	
俺のことなんてどうでもいいんだ、みんなそうだ	落ちこみ
↓	
一生このまま、孤独なんだ	絶望

悪い方へ考えると、さらに次々と悪いことばかり思い浮かんで、つらい気分になっています。これは悪い思考の連鎖(れんさ)です。

Q: このあと悪人が来たら、どんな対応をすることになるでしょうか？

主観的かつたよった考え方をすると、悪い思考の連鎖におちいる不快な気分になったり、不適切な対応をしやすくなる

配
子

状況
病院に恋人が面会に来ることになっています。約束の時間がすいぶんと過ぎましたが、まだ到着しません。そのことについて考えながら待っています。

思考	気分
決断に巻き込まれたのかもしれない	心配
30分の面会のために、遠くから会いに来てくれるなんて、ありがたいな	感謝
到着する頃には疲れているだろう。お礼の一言でも言おうかな	ねぎらい
他に何を話そう？面会時間が短いから考えておこう	おちつき
会わない間にどんなことがあったかきこう。久しぶりに話せるな	楽しみ

考え方が前向きなので、気分よい状態で待つことができます。相手に思いやることもできていて、待ち時間を有効に使えています。これは、良い思考の連鎖です。

Q: このあと恋人が来たら、どんな対応をすることになるでしょうか？

客観的で前向きな考え方は、悪い思考の連鎖におちいるのを防ぐラクな気持ちで、前向きに対処しやすくなる

配
子

(参考例) 思考の連鎖による気分のちがいをきっかけ：恋人が遅れる

思考	気分
決断に巻き込まれたのかもしれない	心配
面会のために遠くから会いに来てくれるなんて、ありがたいな	感謝
到着する頃には疲れているだろう。お礼の一言でも言おうかな	ねぎらい
何を話そう？面会時間が短いから考えておこう	おちつき
会わない間にどんなことをきこう。楽しみだ。	楽しみ

現実的で客観的で前向きな考え方は「バランス思考」

思考	気分
来たくないのかもしれない	不安
他に好きな人ができたのかも	あせり
もう二度と面会に来てくれないかも	さびしさ
俺のことなんてどうでもいいんだ。みんなそうだ。	落ちこみ
このまま一生、孤独なんだ	絶望

後ろ向きで主観的な考え方は「かたより思考」

現実的で客観的な考え方は「バランス思考」は、つらい気持ちをやわらげ、むだな対人トラブルを防ぐ

配
子

今日のまとめ 思考と気分の関係

思考(考え)と気分(気持ち)の関係について学んだ。

- 思考とは、頭の中のつぶやき。(文章例) 例)「やるしかない」、「わざとだろう」など
- 気分とは、感じるもの。(単語で表せる) 例) 喜び、怒り、驚きなど

思考は変えることができる。

思考が変わると気分や行動が変わる。

前向きで、事実にもとづいた客観的な思考(バランス思考)は、つらい気分やむだな対人トラブルを防ぐ。

この中で、必ず変えることができるのは、「思考」だけ。

今週のホームワーク

今週のホームワークはありません。今日学んだことをふり返り、わからないことがあったらプログラムのスタッフに確認するか、次回、質問してください。

次回は、「かたより思考」について学びます。

配
子

コラム：思考と気分、どっちが先？

ある状況に対してわきあがる「思考」や「気分」は、どちらが先にくるのだろうか？

結論からいうと、思考が先である。人にはそれぞれ、出来事に対する受け止め方に「クセ」があるといわれている。そのクセというものが、その人の「思考」のクセであり、その人が常に持っているメカネのようなものだ。

赤ちゃんが氷の入ったコップをたおすのを見て、Aさんはイラだら、Bさんは明るい気分になった。

なぜなら、Aさんは、もともと、「赤ん坊は手がかかって、さわがしい」というメカネで赤ちゃんを見る傾向があった。そんなAさんは、コップをたおす赤ちゃんを見て、「いわんこっちゃん、赤ん坊がいると、こんな騒ぎばかりだ！」という思考が浮かび、その結果、イライラした気分になったのだ。

一方、Bさんは、もともと、「赤ん坊は元気のかたまりだ。やんちゃするぐらい元気なぐちゃぐちゃ」というメカネで赤ちゃんを見る傾向があった。そんなBさんだから、コップをたおす赤ちゃんを見て、「元気いっぱいだな」という思考が浮かび、その結果、明るい気分になったのである。

状況に対して、ある種の「思考」をするから、ある種の「気分」になる。けれども、「思考」は本人も意識していないことが多く、「思考」よりも「気分」に先に気づくことが多い。そのため、実感としては、「気分」が先のように感じられやすい。しかしながら、その「気分」を生んでいるのは「思考」であり、「思考」があってこそ感じられる「気分」なのである。

かたより思考

第2回:かたより思考

前回のおさらい

思考と気分について学んだ。

- これは、思考ですか？気分ですか？
 - a) のんびりレジ打ちするなんて、イライラさせるヤツだ [思考・気分]
 - b) イライラ [思考・気分]
- 次の中で、必ず変えられるのはどれですか？
 - (状況・思考・気分)
- 「思考」が変わると、() や 行動 が変わる。
- 前向きで、() にもついたら () な考え方(バランス思考) は、つらい気分やむだな対人トラブルを防ぐ。

ホームワークのふりかえり

ホームワークはありませんでしたが、前回学んだ内容でわからないことがあれば質問しましょう。

今回の内容

かたより思考

- かたより思考とは？
- かたより思考の種類
- かたより思考の見分けかた

第2回では、かたより思考とは何かを知り、代表的な6つのかたより思考について学びます。

かたより思考 第2回:かたより思考

2-1 かたより思考とは？



つらい気分につながったり、まわりの人とうまくいけなくなったりしやすいかたよった思考があることが知られています。それが「かたより思考」です。

かたより思考は多かれ少なかれ誰にでもあるものです。減らすための第一歩は、かたより思考をしていることに気づくことです。ここでは「かたより思考」にはどんな種類があるのか、代表的なものを見ていきましょう。

【代表的なかたより思考】

- 白黒思考
- 広げすぎ思考
- べき思考
- 責めすぎ思考
- 感覚基準
- 読みすぎ思考

2-2 かたより思考の種類

① 白黒思考「白か黒か」

ものごとを極端に考える考え方。つまり、「完全に良い」「完全に悪い」かで中間がない。



例) いつも笑顔で話しかけてくれる友人が、今日は何もいわずに通り過ぎた。あいつはもう絶交 cut off だ!

例) リョウコさんの仕事はいつも完璧 perfect だ。あの人以上、何を頼んで、完璧にやってくれるよ。

次の文章の中に隠れている、白黒思考を探してみてください。

1. ある女性社員の考え

同僚のA子は常に自分のことしか考えられない子。私は自分が飲みたい時は皆にもコーヒーを入れてあげるのに、彼女は自分が飲むハーブティーを持ってきて、自分だけ飲むんだから、仕事中断しかけても、すぐに私の話を切り上げてしまう。本当に愛想 attitude のない子ね。自分が上司に気に入られることが考えてないのよ。同僚の私のことなんて、完全にふがくしてらるわ。

2. 入院中によくある考え

私にとって、大量の薬を飲むか、薬をなしにしてもらうかは大きな問題だ。薬を飲むと、私の頭がまともに働かなくなりそう。薬を飲むと人間らしい人生が送れなくなってしまう。薬さえ飲まなければ、何もかもうまくいくのに。Bさんも、『薬なんて飲みたいくないよ』といていた。

② 広げすぎ思考「みんな○○だ」

たった一つの様な出来事があると、他の状況でも同じだと思ひこんでしまう。「どうせ…」など。

- 例) プロポーズした女性にふられた。僕はもう、一生、結婚できない。
例) こんなに頑張ったのにうまくいかないんだから、もう何をやっても失敗する運命だ。
例) 友人に相談したが、わかってもらえなかった。もう、だれにもわかってもらえない。

次の文章の中に隠れている、広げすぎ思考を探してみてください。

1. ある男性の考え

今年は毎日ジョギングを続けることを目標にした。でも、3日目で挫折(挫折)……。もう何もやる気がしない。これで、今年はおろく1年にならないだろう。結局、俺は何一つ続けられないダメ人間だ。

2. 入院中による考え

ゆうべは眠れなかった。増強(増強)って今日の昼間は起きていたけど、どうせ今日も眠れないだろう。こんなに不眠が続いていたら、昼間活動することなんてできないし、仕事にもつけないだろう。

③ べき思考「～べきだ」「～ねばならない」

自分や他人や世の中に対して、「こうあるべきだ」と思ひこみ、そのとおりでなければダメだと考える。

- 例) 仕事をするなら、完璧(完璧)にやらなければ。
例) 友人なら、話さなくても分かってくるはずだ。
例) 男は涙を見せてはいけない。

次の文章の中に隠れている、べき思考を探してみてください。

1. ある女性の考え

私は毎日、彼のお弁当を作ってあげている。マフラーも編んであげた。彼が友達(友達)つきあいより私のことを優先するのは当然(当然)よ。

2. 入院中による考え

入院中の自分が げんかのお金で電話をかけた。なのに、親に「忙しいから」とそっけなく電話を切られた。自分はこんなつらい思いをしているんだから、もっと自分に優しくするべきだ。

④ 責めすぎ思考「ぜんぶ自分が悪い」「ぜんぶ周りが悪い」

何かいやなことがあった時に、本来(本来)自分のせいではないことにも責任をせおこむ。

または、逆に、本来は自分の責任であることを他人や環境のせいにする。

- 例) もっとやさしく接していれば、親が癌(癌)になることはなかった。
例) 妻が俺を怒らせることをやるから、しかたなく殴(殴)ってやったんだ。

次の文章の中に隠れている、責めすぎ思考を探してみてください。

1. ある人の考え

仲良しの〇子と旅行に行った。おみやげを買うために別行動をしているときに、〇子が車にはねられて大けがをしました。自分が旅行に誘(誘)わなければ、〇子があんな事故にあうことはなかったのに。こうなったのはすべて私の責任だ。

2. 入院中による考え

薬を飲むのを忘れてしまい、看護婦さんから注意された。D男が痔瘻(痔瘻)に誘(誘)ったせいだ。それさえなければ、飲んでいたはずなのに、D男が悪い！

⑤ 感覚基準「かんかくでかんかん」「こう感じるからそうなんだ」

すべての人が自分と同じ考え方ではないことを忘れてしまい、「私がこう感じるんだから、それが真実(真実)」というように、自分の思考や気分を、真実(真実)と証明(証明)しようとする証拠(証拠)のように考えてしまうこと。事実(事実)を無視(無視)し、自分の感覚だけを信じて決めつけてしまうこと。

- 例) こんな問題、簡単じゃないか！誰でも解けるだろう？
例) とりの人がドアを開け閉めする音にイライラする。こんなにイライラするということは、やっぱりいやがらせなんだ。

次の文章の中に隠れている、感覚基準を探してみてください。

1. ある男性の考え

宝くじ売り場に座っている女性の顔を見てピンときた。「ここで買えば当たる！」と確信(確信)した。あの女性の顔には確信(確信)を強く感じたのでまちがいない。そこで、生活費をつぎこんで宝くじを買った。

2. 入院中による考え

昨日: 朝からすごくゆううつな気分だった。廊下を歩き回る足音がする。「いつも監視(監視)されているんだ」
今日: すっきりした気分が目覚めた。廊下を歩き回る足音がする。「もうすぐ食事だ。今日のメニューはなんだろう」

⑥ 読みすぎ(読心術)思考「～と思っているんだろ」
現実的な可能性を考えず、相手が自分を悪く思っているように早合点(はやくあて)する。

例) 時間をたずねたら「分からない」と答えたのは、私を構っているからだ。
例) 「ムリしないでね」と言われた。もう期待されていないということだ。

次の文章の中に隠れている、読みすぎ思考を探してみてください。

1. あるOLの考え
部屋に入ったとき、皆が私の方を見て笑っていた。入ったとたん話をやめたので、「私のウツワバカにされてる？」と考えた。

2. 入院中による考え
Eさんはいつも笑顔なのに、今日は物い顔でタバコを吸っている。あいさつはしてくれただけ。いつものように話してくれない。
「俺がなにかやったかな？昨日までは普通に楽しくおしゃべりしてたのに。やっぱり俺のなにかが気に入らないにちがいない。この前、タバコをねだられて断ったことを怒ってるんだ。そういうことなら、こっちも話しかけるもんか！」

注意: 誰でも、かたより思考になることはあります。
注意: ある一つの考え方が、いくつもの分類にあてはまることがあります。
注意: 他にも様々な思考のかたよりがあります。
固まっている「思考のクセ」があったらスタッフに相談してみましょう。

かたより思考は、
つらさや怒りにつながりやすい

演習 直子さんの思考の中にかくれている「かたより思考」を探しましょう。「かたより思考」をみつけたら、下線を引き、チェックシートの「かたより思考」の番号をつけてください。

直子は36歳の女性でこの5年ほど精神科に通っています。現在は一人暮らしで、今のアパートに引っ越して1年たちました。最近よく眠れず、何か変な不安な気分が続いていたのですが、「自分は警察の監視下(かんしげ)にいて、ヘリコプターや特殊(とくしゆ)カメラで監視されている」と考えるようになりました。見られていると思うと、不安で、苦しんで、寝も立ちます。警察のことを病院の先生に言ってもしかたがないので、警察(けいさつ)では何も話していません。
友人に「どうしてそう思うの？」と聞かれたので、考えて答えました。

直子さんの思考

- 外出すると、ヘリコプターが家の上空(うぶ)を飛び回っていたことが何回かある。だから監視されているとわかったのだ。
- 天井についているスプリンクラーを見ていたら異様な不安(ふあん)が湧(わ)いてきた。それは特殊カメラだ。
- 近所の人に相談しても「気のせいじゃないか」と言われて分かってくれない。こんなにつらいんだから、わかってくれるべきだ。本当は分かっているが、わかっていないのだと思う。
- こんなに監視されるということは、何か私が大変なことをしてしまったに違いない。

注意: ある一つの考え方が、いくつもの分類にあてはまることがあります。

かたより思考チェックシート

① 白黒思考 「白か黒か」
ものごとを極端(ごくたん)に考える考え方。
つまり、「完全に良いか」「完全に悪い」かで、中間がない。

② 広げすぎ思考 「みんな○○だ」
たった一つの嫌な出来事があると、他の状況でも同じだと思ひこんでしまう。「どうせ…」など。

③ べき思考 「～べきだ」「～ねばならない」
自分や他人や世の中に対して、「こうあるべきだ」と思ひこみ、そのとおりにならないとダメだ、と考える。

④ 責めすぎ思考 「ぜんぶ自分が悪い」「ぜんぶ周りが悪い」
何か嫌なことがあった時に、本来自分のせいでないことにも責任を負(お)い込む。逆に、本来自分の責任のことについて他人や環境のせいにする。

⑤ 感覚基準 「こう感じるからそうなんだ」
すべての人が自分と同じ考え方ではないことを忘れてしまい、「私がこう感じるんだから、それが真実だ」というように、自分の思考や気分を、真実を証明する証拠のように考えてしまうこと。

⑥ 読みすぎ思考(読心術) 「～と思っているんだろ」
現実的な可能性を考慮せず、相手が自分を悪く思っているように早合点する。

注意: ある一つの考え方が、いくつもの分類にあてはまることがあります。

気をつけよう、かたより思考!

今日のまとめ かたより思考

「かたより思考」について学んだ。

- かたより思考とは、つらい気分や怒りにつながったり、まわりの人とうまくいけなくなったりしやすい、かたよった思考のこと。
- かたより思考は、役に立たないか、事実に基づいていないか、せますぎるが多い。
- かたより思考は、だれにでもあり、変えられる。

代表的なかたより思考
①白黒思考、②広げすぎ思考、③べき思考、④責めすぎ思考、⑤感覚基準、⑥読みすぎ思考(読心術)

今週のホームワーク

あなたの「かたより思考」を探してみましょう。
日頃の生活をふり返り、今回のホームワークシートに次のことを記入してきてください。
記入シートは2枚あります。2つの場面について準備してきてください。

- ①あなたがつらい気持ちになる場面。
- ②その場面で考えること。
- ③その考えの中に隠れている「かたより思考」に線を引き、代表的なかたより思考の中で最も悪いものの番号をつける。

次回、ホームワークシートを忘れずに持ってきて下さい。

次回は、「かたより思考対策」について学びます。