

かたより思考

記入例

ホームワークシート

あなたのかたより思考をさがしてみましょう。
日頃のあなたのことをよく知っているスタッフと相談しながらやりましょう。

1. あなたがづらい気持ちになる場面を1つ、書いてください。
OTのとき、説明を聞きそびれたままで作業をしていて、いきづまった場面
2. その場面であなたが考えること(思考:心のつぶやき)を書きましょう。
 ・今さら、みっともなくできけない。ちゃんと聞いていなかったのは自分だけで、きっと、他の皆は説明をちゃんと聞き取っている。①
 ・今頃になって質問したら、OTの先生にちゃんと聞いていなかったことを叱られるんじゃないか。②
 ・こんなことわからないようでは、みんなから「バカ」だと思われるかも。③
 ・わざわざやり方を教わらなくても、適当にやっていたらなんとかなりそう。だからこのまま、質問せずにやりすごそう。④
3. その思考の中に隠れている「かたより思考」に線を引き、代表的なかたより思考の中で近いものの番号をつけてください。

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)

かたより思考

2-3 かたより思考の見分けかた

かたより思考とは、合理的でない思考(づらい気持ちにつながるやすい思考)のことですが、どうやって見分けたいのでしょうか？

かたより思考を見つけるチェックポイント

ポイント1: その考え方は、役に立ちますか？
 ・その考え方をすると、希望する結果に近づけますか？
 (例: 悪人と仲良くするために役立ちますか？)
 ・その考え方をすると、気分が楽になりますか？

ポイント2: その考え方は、事実に基づいていますか？
 ・ありえない理想を求めていますか？
 (例: 一度たりとも遅刻をすることは絶対にいけない)
 ・ハッキリしないことを根拠にしていますか？
 (例: もう会いたくないと考えてるから遅刻しているんだ)

ポイント3: その考え方は、せますぎませんか？
 ・「これしかない」と、一つの可能性にとらわれていませんか？
 ・他の可能性を無視していませんか？
 (他の可能性を示されて腹が立つときには要注意)
 ・悪い面ばかり、良い面(都合の良い面も含む)ばかりに注目していませんか？

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」ことが多い

かたより思考

ホームワークシート

自分の例 ①

あなたのかたより思考をさがしてみましょう。
日頃のあなたのことをよく知っているスタッフと相談しながらやりましょう。

1. あなたがづらい気持ちになる場面を1つ、書いてください。
2. その場面であなたが考えること(思考:心のつぶやき)を書きましょう。
3. その思考の中に隠れている「かたより思考」に線を引き、代表的なかたより思考の中で近いものの番号をつけてください。

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)

かたより思考

ホームワークシート

自分の例 ②

あなたのかたより思考をさがしてみましょう。
日頃のあなたのことをよく知っているスタッフと相談しながらやりましょう。

1. あなたがづらい気持ちになる場面を1つ、書いてください。
2. その場面であなたが考えること(思考:心のつぶやき)を書きましょう。
3. その思考の中に隠れている「かたより思考」に線を引き、代表的なかたより思考の中で近いものの番号をつけてください。

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)

かたより思考

第3回：かたより思考対策

コラム法

コラム法演習(1)：コラム法のやり方を理解する

前回のおさらい

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()につながったり、まわりの人とうまくいかなかったりしやすい、()思考のこと。
- かたより思考を見つけるポイントは、以下のいずれかに当てはまること。

- 役に立っていない
- 事実に基づいていない
- せますぎる

次の思考は、どのかたより思考でしょうか？

- a) 寝さえないければ、私の人生はうまいのに。()
- b) 私が部屋に入ると空気が変わった気がした。私の息を言っていたにちがいない。()
- c) 約束に遅れて来たのは、オレへのいやがらせのつもりなんだろう。()

- 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)

ホームワークのふりかえり

見つけてきた、あなたのかたより思考について報告しましょう。

報告のしかた:

- ① つらい気持ちになる場面
- ② その場面で見聞きしたこと
- ③ ②の思考の中で、かたより思考になっている部分とその種類。

今回の内容

かたより思考対策

- 1. コラム法
- 2. コラム法演習(1)：コラム法のやり方を理解する

第3回では、かたより思考対策の方法として、「コラム法」について学びます。今回は、コラム法のやり方を理解することが目標です。

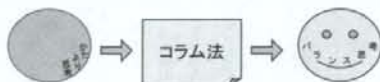
かたより思考 第3回：かたより思考対策

3-1 コラム法

ここでは、思考の悪い連鎖(ループ)から抜け出すためにできる方法を紹介します。マイナス思考をプラス思考にむりやり変えることが目的ではありません。コラム法の目的は、かたより思考を、問題解決に役立つような、現実的で客観的なバランスのよい考え方(「バランス思考」)に変えていくことです。

かたより思考をバランス思考に変えることができると、つらい気分や怒りがやわらぎ、少し楽な気持ちになるでしょう。また、まわりの人ともうまくやっていくことがつがります。

この機会に、コラム法をしっかりと身につけておきましょう。



コラム法は、このような「コラム表」に状況や気分、思考などを書き出して、自分の思考を見直す方法です。では次に、コラム表の記入のしかたについて説明します。

状況 いつ、どこ、何をして、誰と	気分 どうだった	思考 何を思った、何を考えた、何を言った	結果 どうなった、どう感じた、どう思った
11月10日、午後、会社	悲しい	上司の言葉がきつかった。自分も頑張っているのに、評価が低い。	上司と話をした。自分の頑張りを伝え、評価を上げてほしい。
11月11日、午後、会社	少し楽	上司の言葉がきつかった。自分も頑張っているのに、評価が低い。	上司と話をした。自分の頑張りを伝え、評価を上げてほしい。

3-2 コラム法演習(1)：コラム法のやり方を理解する

演習

カタヨリさんの体験談で、コラム法のやり方を説明します。皆さんは、コラム法のやり方を理解して、自分のかたより思考をバランス思考にする練習をしましょう。

【カタヨリさんの体験】

カタヨリさんは、今度のデイクアで料理店のメニュー係をすることになりました。メニュー係の仕事は、何人かでメニューを決めて、必要な材料を書き出しておくことです。しかし、なかなかメニューが決まりません。そんなとき、カタヨリさんはこんなことを考えていました。焦って、落ち込んだ気分です。

- a) 昔、レストランでアルバイトしていたんだから、料理のことは自分が習をひっぱってテキパキできなくてはならない。
- b) このメニューが決まらなければ、メニュー係からはずされるのではないかと、すごく焦っていた。
- c) レストランでアルバイトした時にダメなやつだと思われているにちがいない。
- d) 時間内に決められないなんて僕は最悪だ。



コラム法のやりかた

【① 状況】
いつ、どこで、だれと、何を、どうしたか？
ピンポイントの時間を切りとって具体的に。

【② そのときの気分(%)】
「気分」をひとことで、その気分の強さを0~100(%)で表す。

【③ 思考】
①の状況について、そのとき頭に浮かんでいたことは？
視覚的なイメージ、記憶があったら文章化(つぶやきのセリフでよい)。
● ②のつらい気分に関連する思考に○をつける
(そのかたより思考の種類をさがし、○で囲む)

【④ 根拠】
○をつけた思考について、そう考えた理由(事実、裏づけ、情報)は？
理想や読みすぎ思考、事実の解釈はさける。

【⑤ 反対の根拠】
○をついた思考や④で書いた根拠について、そうではないことを示す
事実や情報は？
▷「かたより思考」がかくれしていないか？
▷もう一度冷静に事実をふり返ろう。見過していること、できていることはないか？
▷他にどんな解釈(おもしろい)ができるだろうか？
▷友達がそう思っていたらどう言うってあげるだろうか？
▷○○さんならどう動いてくれるだろうか？
▷以前の経験や同じような体験から、安に考えらることは？

【⑥ バランス思考】
バランスのよい、現実的な考え方。④と⑤をまとめてみる。
最悪の場合、最良の場合があるとすれば、その中間は？

【⑦ 今の気分(%)】
⑤のように書いたら、②の気分の強さを0~100(%)で表す。
あらたに別の気分が感じられたらそれも書く。

気をつけよう、かたより思考！

自分の例 ①

状況(%) 気分(%) 思考 根拠

いつ、どこで、だれと、何を、どうしたか？

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

a) の場合の記入例

状況(%) 気分(%) 思考 根拠

いつ、どこで、だれと、何を、どうしたか？

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

b) の場合の記入例

状況(%) 気分(%) 思考 根拠

いつ、どこで、だれと、何を、どうしたか？

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

c) の場合の記入例

かたより思考の記入例
 (○) 思考の根拠を記入する (○) 思考の根拠を記入する (○) 思考の根拠を記入する

状況	気分 (%)	思考	根拠
① 状況 11月、ここで、2日に、 ここで、2日に、 ここで、2日に、	② 気分 (%) ここで、2日に、 ここで、2日に、	③ 思考 ここで、2日に、 ここで、2日に、	④ 思考の根拠 ここで、2日に、 ここで、2日に、
⑤ 状況 ここで、2日に、 ここで、2日に、	⑥ 気分 (%) ここで、2日に、 ここで、2日に、	⑦ 思考 ここで、2日に、 ここで、2日に、	⑧ 思考の根拠 ここで、2日に、 ここで、2日に、

d) の場合の記入例

かたより思考の記入例
 (○) 思考の根拠を記入する (○) 思考の根拠を記入する (○) 思考の根拠を記入する

状況	気分 (%)	思考	根拠
① 状況 11月、ここで、2日に、 ここで、2日に、	② 気分 (%) ここで、2日に、 ここで、2日に、	③ 思考 ここで、2日に、 ここで、2日に、	④ 思考の根拠 ここで、2日に、 ここで、2日に、
⑤ 状況 ここで、2日に、 ここで、2日に、	⑥ 気分 (%) ここで、2日に、 ここで、2日に、	⑦ 思考 ここで、2日に、 ここで、2日に、	⑧ 思考の根拠 ここで、2日に、 ここで、2日に、

今日のまとめ かたより思考対策 (コラム法演習1)

かたより思考対策として、「コラム法」について学んだ。

- ・コラム法とは、
思考のかたよりを見直して、バランス思考に近づける方法。
- ・バランス思考は、状況を現実的な広い視野でとらえ、少しでも
ラクな気持ちになることに役立つ考え方。

【コラム法のやり方】

- ・状況、気分、思考にわけて考える
- ・かたより思考について、そう考えた根拠(にんま)と反証(はんしん)
(矛盾する事実)を検討し、バランス思考に変える

今週のホームワーク


今日は、皆さん自身の2つのかたより思考場面について、コラム法で
バランス思考に変える練習をしました。コラム法は、冷静にじっくり考え
ることが大切ですので、プログラム時間内にはコラム法を完成できなかった
人も多いと思います。

そこで、今週のホームワークは、あなたの「自分の例②」についてのコ
ラム法を完成させてください。

また、みつけた「かたより思考」の種類には○をつけてください。
まだ慣れていないので、コラム法に慣れている心理士を中心に、でき
るだけスタッフに協力してもらいましょう。他の人の視点を取り入れら
れると、広い視野で記入しやすくなります。

次回、その結果について皆で共有したいと思います。
完成させたコラム法を忘れずに持ってきて下さい。

今回は、ホームワークの結果を共有しながら
さらにコラム法を練習します。



思考スキル強化プログラム 2

かたより思考

第4回:かたより思考対策
 コラム法演習(2)
 自分の例で練習する

前回のおさらい

かたより思考対策として、「コラム法」について学んだ。

・コラム法とは、
思考のかたよりを見過して、() に近づける方法。

・バランス思考は、状況を() 的な広い視野でとらえ、少しでも() な気持ちになることに役立つ考え方。


【コラム法のやり方】

・状況、気分、() にわけて考える。
・かたより思考について、そう考えた根拠と反証(矛盾する事実)を検討し、バランス思考に変える。

今回の内容

かたより思考 第4回：かたより思考対策
コラム法演習(2) 自分の例で練習する
→ホームワークの結果を皆で共有しながら演習する。

第4回では、自分の例について、皆さんがやってきたホームワークの報告をもとにして、さらにコラム法の理解を深める演習を行います。



かたより思考 第4回：かたより思考対策

4-1 コラム法演習(2) ~自分の例で練習する~

コラム法の使い方にはだいぶ慣れてきましたか？
今回は、自分のかたより思考についてコラム法で検討してきた結果をたがいに報告しあい、コラム法に対する理解をさらに深めましょう。

ホームワークのふりかえり

演習

あなたは、コラム法で自分の「かたより思考」を「バランス思考」にうまく切りかえることができたでしょうか？
あなたがどんなふうにかたより思考の根拠を検討し、「バランス思考」に近づけていったかを報告しましょう。

報告のしかた：

①コラム法の番号順に説明する
②あなたのかたより思考の種類
③どのように考えて反証(かたよりに矛盾する事実)をみつけたか
④感想(うまくできた点、難しかった点など)

●かたより思考
●かたより思考
●かたより思考
●かたより思考
●かたより思考

■他の人は、報告を聞いて、自分だったらどんなふうにかたより思考を一緒に検討しましょう。

・同じ場面をどんなふうにとらえるか？
・かたより思考の根拠についてどのように検討するか？ など

他の人の練習を助けることで、自分にとってもよい練習になります。

今日のまとめ かたより思考対策 (コラム法演習2)

コラム法について、
皆の「かたより思考」体験に関するホームワーク結果を共有しあって学んだ。
演習で学んだこと

今回のホームワーク


事例を使って、コラム法の練習をします。
あなたに配られた事例について、ホームワーク用のコラム表を完成させてきましょう。コラム表に慣れていく心構えを中心に、できるだけスタッフに協力してもらいましょう。

事例の内容は人によって違いますが、いずれにも、妄想体験に発展した種々の「かたより思考」が含まれています。

事例の主人公が、なぜ種々な「かたより思考」に陥りってしまったのか、主人公が発見している事実を探しながら、バランス思考に近づける糸口をみつけましょう。

今回は、このホームワークの結果を持ちよって演習します。
ホームワークで記入したコラム表を忘れずに持ってきて下さい。

今回は、「かたより思考」最終回です。



かたより思考 第4回

事例① ホームワークシート

以下の質問に答えながらコラム表を完成させ、由美さんの思考をバランス思考に近づけましょう。

状況(妄想)

由美は家から10分先の所にあるデイケアに通っている。夜しがりやの由美は、デイケアの仲間と過ごす時間はとても楽しくリラックスできる。しかし、由美には時々、昔の親友で今は他県に住んでいる麻里さんの声の幻聴が聞こえる。幻聴は朝晩(あさゆふ)を数回と2時間くらいでおさまることが多い。今朝も、「行ってはダメ！とんでもないことになる」という麻里の声が聞こえてきた。結局この日はデイケアを休んだが、午後には幻聴がおさまっていた。

由美の思考

えっ？デイケアに行ったらひどいことになるのね。親友だった麻里がくり返し言うんだから、私のためを思って忠告(ちゅうご)してくれているにちがいない。もし、麻里の忠告にきかなくてデイケアに行ったら、とんでもないことが起きてしまう。デイケアは休もう。ただ家に一人でいるなんて寂しくてつらいな。

とりあえず、朝晩を数えよう。でも、こんなに聞こえるんだから朝晩くらいで声が消えるなんて思えない。

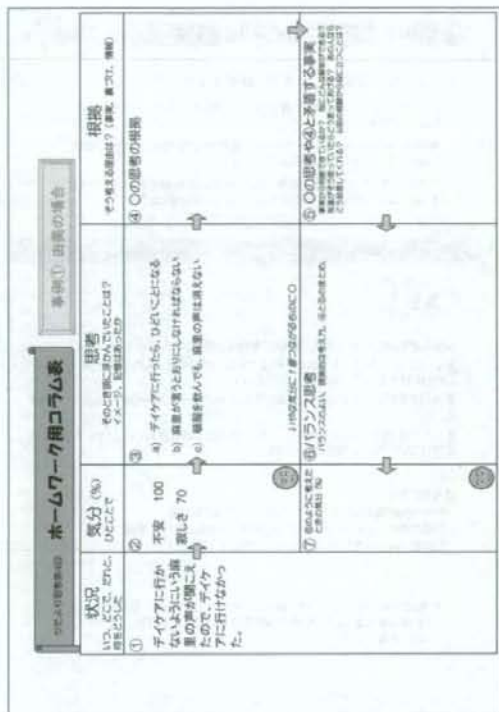
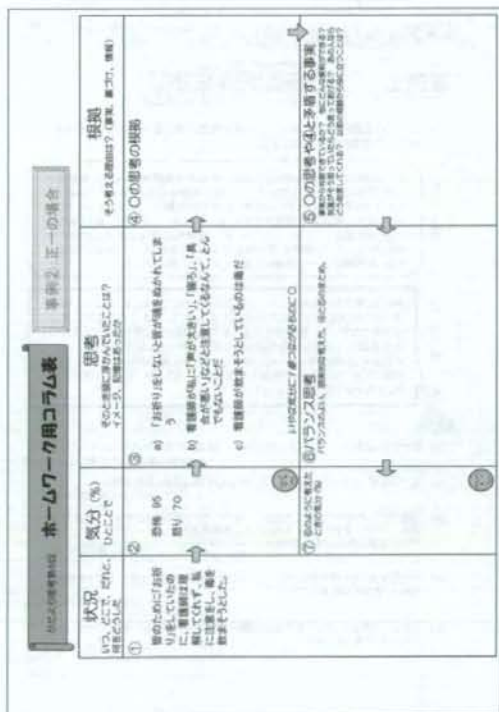
Q1. 由美のもっともつらい気持ちに繋がっていると思う思考はどれですか？
→コラム表の③の思考に○をつける

Q2. 由美はなぜ、○をつけた思考のように考えたのでしょうか。その根拠は？
→コラム表の④へ書く

Q3. ○をつけた思考や④に書いた根拠について、そうではないことを示す事実を見つけて、1つずつ書きましょう。また、それ以外の見かたや、由美にアドバイスしてあげたい言葉があれば書いてください。
→コラム表の⑤へ書く

Q4. ④と⑤をまとめて現実的なバランスのよい考え方を書きましょう。最終でも最高でもない、その中間の考え方は？
→コラム表の⑥へ書く

Q5. ⑤のように考えられたら、④の気分の強さはどのくらいにやわらびますか？(0-100%)で表してください。
→コラム表の⑦へ書く



思考スキル強化プログラム 2

かたより思考

第5回:かたより思考対策
コラム法演習(3)
事例で練習する

かたより思考 第4回

事例② ホームワークシート

以下の質問に答えながらコラム表を完成させ、正一さんへの思考を
バランス思考に近づけましょう。

【事例】
正一は40代の男性。このところ毎晩、病室の窓を明け放し、深夜まで
大声で「お祈り」をしているので、他の病棟からも音声が来ている。ほと
んど寝ずに「お祈り」にのめりこみ、妄想的な言動が目立ってきた正一
を心配し、看護師は服薬をすすめている。しかし、正一は、薬を「毒だ」と
うたがって拒否している。もちろん、薬は精神科の安全な治療薬や副作用で
あり、毒ではない。居間の正一はおだやかで、看護師たちとも良い関係で
ある。看護師は正一に服薬してもらえず、思い悩んでいる。

【事例】
お祈りをするためにこうして毎日お祈りしている。そうしないと昔の
魂が帰らないと信じられている。天からのお祈りが夢の中
であったから。昔の魂を守るために、寝ないでお祈りしている。に、
あの看護師は注意しに来たが！何もわかってないだろう！
お祈りは十分、落ち着いている。薬？ウツをつけ、お祈りがジャマになって、毒
を持ってきた！お祈りが救め！駄目なということば、やっぱり毒なんだ
な。なんという恐ろしいことだ！

Q1 正一のもっとも強い気持ちになっていると思う思考はどれですか？
→コラム表の③の思考に〇をつける

Q2 正一はなぜ、〇をつけた思考のように考えたのでしょうか。その根拠は？
→コラム表の④へ書く

Q3 〇をつけた思考や④に書いた根拠について、そうではないことを示す事実を見つ
けて、1つずつ書きましょう。また、それ以外の見方や、正一にアドバイスして
あげたい言葉があれば書いてください。
→コラム表の⑤へ書く

Q4 ④と⑤をまとめた現実的なバランスのよい考え方を書きましょう。最低でも最高で
もない、その中間の考え方は？
→コラム表の⑥へ書く

Q5 ⑤のように考えられたら、②の気分の変化はどのくらいにやわらぎそうですか？(0-
100%)で書いてください。
→コラム表の⑦へ書く


前回のおさらい

コラム法について。
皆の「かたより思考」体験に関するホームワーク結果を共有しあって学んだ。

今回の内容

かたより思考 第5回：かたより思考対策
コラム法演習(3) 事例で練習する
→ホームワークの結果を皆で共有しながら演習する。

第5回では、事例について、皆さんがやってきたホームワークの報告をもとにして演習を行い、コラム法の鋭化上げをします。



かたより思考 第5回：かたより思考対策

5-1 コラム法演習(3) ～事例で練習する～

いよいよ、「かたより思考」も最終回になりました。今日は、コラム法の鋭化上げです。

今回は、前回のホームワークだった、妄想的な「かたより思考」の事例を題材にして、コラム法の演習を行います。

皆さんが作ったコラム表を報告しあい、たがいの経験を共有(share)して、コラム法のやり方を完全にマスターしてしまいましょう！

ホームワークのふりかえり

演習

あなたが担当した事例では、どんな「かたより思考」がみつかりましたか？
あなたにとって共感できる部分、共感できない部分など、人の視点が多々あることを体験する機会にもなりましたでしょうか？
事例は2種類あります。事例ごとに、それぞれのホームワークをふり返っていきましょう。

あなたが事例の「かたより思考」についてどんなふうに検討し、「バランス思考」に近づけていったかを報告してください。

報告のしかた：

①あなたが担当した事例でみつかった「かたより思考」
②事例の「かたより思考」について検討したコラム表を番号順に説明
③感想(うまくできた点、難しかった点など)

■他の人は、報告を聴いて、自分だったらどんなふうに検討するかを一緒に考えましょう。他の人の経験を助けることで、自分にとってもよい練習になります。

かたより思考 第4回

事例① ホームワークシート

以下の質問に答えながらコラム表を完成させ、由美(ゆみ)の思考をバランス思考に近づけましょう。

状況(事例)

由美は家から10分の所にあるデイケアに通っている。寂しがりやの由美は、デイケアの仲間と過ごす時間はとても楽しくリラックスできる。しかし、由美には時々、昔の親友で今は他業に忙んでいる麻里(まり)の声の幻聴が聴こえる。幻聴は朝晩(あさばん)を飲むと2時間くらいでおさまることが多い。今朝も、「行ってはダメ！とんでもないことになる」という麻里の声が聞こえてきた。結局この日はデイケアを休んだが、午後には幻聴がおさまっていた。

由美の思考

えっ？デイケアに行ったらひどいことになるのね。親友だった麻里がくり返し言うんだから、私のためを思って忠告(ちゅうご)してくれているにちがいない。もし、麻里の忠告にきかかってデイケアに行ったら、どんなにいいことが起きます。デイケアは休もう。ただど家(いえ)に一人であるなんて寂しくつらいな。

とりあえず、朝晩を飲む。でも、こんなに聞こえるんだから朝晩(あさばん)を飲むと声(こゑ)が消えるなんて思えない。

Q1. 由美のもっともつらい気持ちにつながっていると思う思考はどれですか？
→コラム表の③の思考に○をつける

Q2. 由美はなぜ、○をつけた思考のように考えたのでしょうか、その理由は？
→コラム表の④へ書く

Q3. ○をつけた思考や④に書いた理由について、そうではないことを示す事実を見つけて、1つずつ書きましょう。また、それ以外の見かたや、由美にアドバイスしてあげたい言葉があれば書いてください。
→コラム表の⑤へ書く

Q4. ③と⑤をまとめて現実的な「バランス」のよい考え方を書きましょう。最低でも最高でもない、その中間の考え方は？
→コラム表の⑥へ書く

Q5. ⑤のように考えられたら、②の気分は強さ(つよさ)はどのくらいにやわらびますか？0～100(%)で書いてください。
→コラム表の⑦へ書く

かたより思考 第4回

事例② ホームワークシート

以下の質問に答えながらコラム表を完成させ、正一(せいいち)の思考をバランス思考に近づけましょう。

状況(事例)

正一は40代の男性。このところ毎晩、病室の窓を開け放し、深夜まで大声で「お祈り(いのり)」をしているので、他の病棟からも苦情(くへい)が来ている。ほとんど寝ずに「お祈り」にのみりこみ、妄想(まぼろし)的な言動(ごんどう)が目立ってきた正一を心配し、看護婦(かんごふ)は服薬(ふくやく)をすすめている。しかし、正一は、薬を「毒(どく)だ」とうたがって拒否(けいはい)している。もちろん、薬は精神科(せいしんか)の安全な治療薬(ちりょうやく)や錠剤(じょうざい)であり、毒(どく)ではない。星間(ほしま)の正一はおたやかで、看護婦(かんごふ)たちとも良い関係(かんけい)がある。看護婦(かんごふ)は正一に服薬(ふくやく)してもらえず、思い悩んでいる。

正一の思考

おしは、誓(ちか)を守るためにこうして毎日お祈り(いのり)をしている。そうしないと皆(みな)の魂(たま)が悪いヤツに抜(ぬ)きとられてしまうという、天(あま)からのお告げ(おまげ)が夢(ゆめ)の中であったからだ。誓(ちか)を守るために、疲(つか)れないでお祈り(いのり)しているのに、あの看護婦(かんごふ)は注意(ちゅうい)にきかやがった！何もわかってないだろう！
おしは十分(じゅうぶん)、落ち着(おち)いている。薬(くすり)？クソ(くそ)をつけ、おしがジャマになって、毒(どく)を持ってきたな！お前(おまえ)が数(かず)も！数(かず)もない！ということば、やっぱり毒(どく)なんだな。なんという恐ろ(おそろ)しいことだ！

Q1. 正一のもっともつらい気持ちにつながっていると思う思考はどれですか？
→コラム表の③の思考に○をつける

Q2. 正一はなぜ、○をつけた思考のように考えたのでしょうか、その理由は？
→コラム表の④へ書く

Q3. ○をつけた思考や④に書いた理由について、そうではないことを示す事実を見つけて、1つずつ書きましょう。また、それ以外の見かたや、正一にアドバイスしてあげたい言葉があれば書いてください。
→コラム表の⑤へ書く

Q4. ③と⑤をまとめて現実的な「バランス」のよい考え方を書きましょう。最低でも最高でもない、その中間の考え方は？
→コラム表の⑥へ書く

Q5. ⑤のように考えられたら、②の気分は強さ(つよさ)はどのくらいにやわらびますか？0～100(%)で書いてください。
→コラム表の⑦へ書く

かたより思考のまとめ

■ 思考と気分との関係

思考は気分に影響を与える
思考は頭の中のつづり。
感情は感じるもの、一言で表せる。



■ 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（読心術）



■ かたより思考は…

いろいろな種類がある
変えられる
思考の悪い連鎖（ループ）につながる
つらい気持ちや
対人トラブルに
つながりやすい



■ かたより思考対策

「コラム法」を使ってかたより思考を見つめ、バランス思考に近づけよう

かたより思考を見つける チェックポイント

- その考え方は…
1. 役に立っているか？
 2. 事実に基づいているのか？
 3. せますぎないか？

■ コラム法

状況、気分、思考にわけて考える
かたより思考について、そう考えた根拠と反証（矛盾する事実）を検討し、バランス思考に変える

バランス思考は、状況を現実的で客観的な広い視野でとらえる思考。つらい気持ちをやわらげ、対人トラブルを防ぐことに役立つ。

状況	気分	思考	根拠
①	②	③	④

今日のまとめ かたより思考対策（コラム法演習3）

コラム法について、
3つの事例に関するホームワーク結果を共有して学んだ。

演習で学んだこと



今週のホームワーク

今回は、あなたが人から妄言だと責められることを使って、コラム法の練習をしてみましょう。

このホームワークは、退院の準備となる重要なホームワークです。
このホームワークについては、皆で共有しません。

担当スタッフと相談しながら、あなたにとって最も種類（よ）なかたより思考とはどのようなものか、また、それに対してどのように考えればバランス思考に近づけるかについてじっくり検討し、退院後の生活に向けて万全（ばんぜん）の準備をしておきましょう。

ホームワークの結果は、担当MOTに報告するようにしましょう。

「かたより思考」は今日で修了です。
次回からは、「社会的推論（しやういてきすいろん）」
について学びます。



コラム表

（例）
① 状況
② 気分
③ 思考
④ 根拠

状況	気分	思考	根拠
①	②	③	④



社会的推論

配布物・掲示物

社会的推論

第1回
視点取得

前回のおさらい

- ・思考と気分の関係
- ・代表的な「かたより思考」
- ・かたより思考とは...
- ・かたより思考対策：3つのチェックポイント
- ・コラム法：コラム表を用いてバランス思考へ

ホームワークの確認

あなたのかたより思考についてコラム表を作成することが出来たでしょうか？

今回は、コラム表を完成させられたかどうかだけ、発表して下さい。完成させた方は、是非担当チームのスタッフと共有してみてください。

思考スキルプログラム3『社会的推論』の内容

社会的推論とは判断が必要な場面で、①様々な人の立場を考慮して、何が正しいのか？を考えることです。

ここでは、
第1～2回で
①様々な人の立場になって
考えること(視点取得)を学び、

今日は
視点取得
だったな。

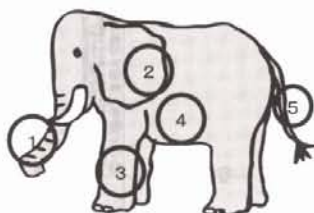


第2回以降で、②様々な場面で何が正しいか自分なりに推論すること(社会的推論)を学びます。

視点取得は、なぜ大切なのだろうか？



第1回：視点取得「象と盲人(もうじん)たち」



盲人たちが集まって、「象とは一体どんな動物なのだろうか」と考え、それを知るために、みんなで象にさわってみることにした。

A氏「象とは大きな岩のような動物である」



B氏「象とは太くて丸い柱のような動物である」



C氏「象とは細長い縄(なわ)のような動物である」



D氏「象とは大きくて幅の広い

扇(あおぎ)のような動物である」



E氏「象とは太い蛇(へび)のような動物である」



① 5人の盲人たちは、それぞれがどこを触っていたのだろうか？

② 盲人たちは、それぞれが大きな象の一部分を触っていたということに気づくまでのような状況におちっていたのでしょうか？

この時の気付きは、どうやら様々な人の立場になって考える視点取得なのでは...!

第1回 視点取得「象と盲人(もうじん)たち」

盲人たちが集まって、「象とは一体どんな動物なのだろうか」と考え、それを知るために、みんなで象にさわってみることにした。

A氏「象とは大きな岩のような動物である」 … ○

B氏「象とは太くて丸い柱のような動物である」 … ○

C氏「象とは細長い縄(なわ)のような動物である」 … ○

D氏「象とは大きくて幅の広い扇(あふぎ)のような動物である」 … ○

E氏「象とは太い蛇(へび)のような動物である」 … ○

象はいったいどんな姿をしているのだろうか？

象と盲人たちの話を振り返って

象はいったいどんな姿をしているのだろうか？

柱？ 岩？ 縄？

視点取得スキルを使って

3 この話はどんなことを言いたかったのだろうか？

出来事把握、つまり「原因を知り」「全貌(ぜんぼう)をつかむ」ためには、様々な人の立場になって考えてみる必要がある。

問題を解決し、人とうまくやっていくためには、
_____が重要である

「視点取得」演習1

<論点> 8病棟の消灯時間を21時から22時に変更しようという案があります。実際、インタビューをしてみると、さまざまな意見があることが分かりました。

1. どんな立場の人の意見があるでしょうか？

2. それぞれの立場に立って、賛成したり反対する理由や意見を考えてみます。まずは、自分の意見を下に書いてみましょう。

どちらかを選んでください。

私の立場 賛成or反対意見の患者
意見:

3 ロールプレイ

自分の意見と異なる立場の役になりきって意見を議論してみましょう！今回は次の4者①反対意見の患者、②賛成意見の患者、③反対意見の看護師、④賛成意見の人権擁護(じんけんようご)団体のD氏に分かれて行います。まずは、自分が割り当てられた役(立場)の意見を書いてみましょう！

立場: 自分と反対意見の患者
意見:

立場: 反対意見の看護師
意見:

立場: 賛成意見の人権擁護団体のDさん
意見:

議論を聞いて記入してみましょう！

反対意見or賛成意見のどちらの説得力がありましたか？

反対派 or 賛成派

理由

演習1を終えて

・気づいたことは何ですか？

・色々な立場を考えてみたことで、自分のものの考え方に影響がありましたか？ どのような影響がありましたか？

・視点取得はなぜ大切だと思いますか？

今日のまとめ

視点取得について

- ☆ 視点取得スキルとは様々な人の立場になって考えるスキルである
- ☆ 視点取得スキルを使うことで出来事の原因を知り、全ぼうを把握することができる。
- ☆ 視点取得スキルを使えると、相手の取る行動の理由を理解することができ誤解が減り、妄想にも発展しにくい。(相手の取る行動には必ず理由がある！)
- ☆ 問題を解決し、人とうまくやっていくためには、視点取得スキルが重要である

次回は視点取得の応用へ

今週のホームワーク

次回行う「視点取得の応用」では、ストーリーを通した演習をしていきます。今週は、そのストーリーを読んで質問に答えてみましょう。ある兄弟に起こった出来事です。あなたは次の文章を読んでどう感じますか？

第1回 ホームワークシート

敏彦は14才、直樹は18才の兄弟である。2人は家族と静かな田舎町に住んでいる。有名なアーティストによるライブが開かれるというニュースが飛び込んできた。2人も行きたくてたまらないのだが、チケットがとて高い。アルバイトをしない敏彦の方はお小遣いをかき集めても買えそうになかった。弟の敏彦が母親に相談した結果、自営業(そば屋)の手伝いを増やして、その分お小遣いを増やしてもらうことになった。

ライブの日が近づき、敏彦は手伝いを休むことなく続けていたおかげで、チケットが買えるくらいのお金がたまった。しかし、ここで問題が起こった。母親の気が突然変わってしまったのだ、というのも、母親同士の集まりで、妙な噂を聞いたのだ。ライブに行ったことがきっかけでお酒を覚えてしまった、下手をすれば美術なども出展することがあるという話を耳にしたのだ。母親は、すっかり心配になってしまい、敏彦にライブに行くのはいけないということ、お手伝いの分は新しい服でも買えば良いと言いつつ出した。しかし敏彦はあきらめきれない。そこで、ライブの夜、母親には整いに行くと言って、そのまま友だちとライブに行ってしまったのだ。敏彦たちはライブを楽しみ、お酒や美術にかかわることもなく、すばらしい時間をすごした。ただ、帰りに兄の直樹に姿を見られてしまったのだ。その夜、家に戻ると直樹はライブの帰りに敏彦の姿を見たことを母親に伝えた。

★ 直樹が母親に敏彦がライブに行ったことを伝えたのは正しいことでしたか？(○で囲みましょう)

絶対に正しい (賛成派) 絶対に正しい (賛成派)

① - ② - ③ - ④ - ⑤ - ⑥

理由:

思考スキル強化プログラム3

社会的推論

第2回
視点取得の応用
視点取得スキルを使った
社会的推論の演習

前回のあらい

視点取得について

- ☆ 視点取得スキルとは [] スキルである
- ☆ 視点取得スキルを使うことで出来事の原因を知り、全ぼうを把握することができる。
- ☆ 視点取得スキルを使えると、 [] を理解することができ誤解が減り、妄想にも発展しにくい。(相手の取る行動には理由がある！)
- ☆ 問題を解決し、人とうまくやっていくためには、視点取得スキルが重要である

ホームワークの補強

今セッション「視点取得の応用」で取り扱うストーリーを読んで来てもらいました。

自分なりの意見を記入することが出来ましたか？

みんなで改めて全体のストーリーをたどっていくので、記入が済んでいるかどうかを確認したら、直樹派と敏彦派に分かれて座って座っています。

今回の内容

社会的補強 第2回

☆ 視点取得の応用(視点取得スキルを使った社会的補強の演習)

前回学んだ視点取得について応用演習を行います。

ホームワークで読んできたストーリーを改めてたどりながら、登場人物の視点に立って、ものごとを考える練習を行います。

第2回 視点取得の応用

敏彦は14才、直樹は18才の兄弟である。2人は家族と静かな田舎町に住んでいる。有名なアーティストによるライブが開かれるというニュースが飛び込んできた。2人も行きたくてたまらないのだが、チケットがとても高い。アルバイトをしていない弟の方はお小遣いをかき集めても買えそうになかった。弟の敏彦が母親に相談した結果、自営業(そば屋)の手伝いを増やして、その分お小遣いを増やしてもらうことになった。

ライブの日が近づき、敏彦は手伝いを休むことなく続けていたおかげで、チケットが買えるくらいのお金があまった。しかし、ここで問題が起こった。母親の気が突然変わってしまったのだ。というのも、母親同士の集まりで、妙な噂を聞いたのだ。ライブに行ったことがきっかけでお酒を覚えてしまったり、下手をすれば薬物なども出回ることがあるという話を耳にしたのだ。母親は、すっかり心配になってしまい、敏彦にライブに行くのはいけないということ、お手伝いの分は新しい服でも買えば良いと言い出した。しかし敏彦はあきらめきれない。そこで、ライブの夜、母親には嘘に行くと言って、そのまま父とライブに行ってしまったのだ。敏彦たちはライブを楽しみ、お酒や薬物にかかわることなく、すばらしい時間をすごした。ただ、帰りに兄の直樹に姿を見られてしまったのだ。その夜、家に戻ると直樹はライブの帰りに敏彦の姿を見たことを母親に伝えた。

★ 直樹が母親に敏彦がライブに行ったことを伝えたのは正しいことでしたか？(〇で囲みましょう)

敏彦(直樹派) 理由: _____

直樹(敏彦派) 理由: _____

① - ② - ③ - ④ - ⑤ - ⑥ - ⑦ - ⑧



① 提示

敏彦はまだ中学生だし、最近では、ライブハウスも危険が多いみたいだからあなたは行ったらダメよ。

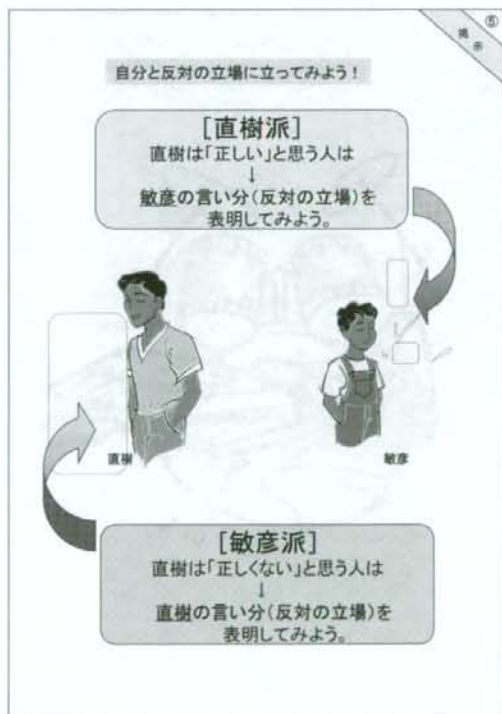
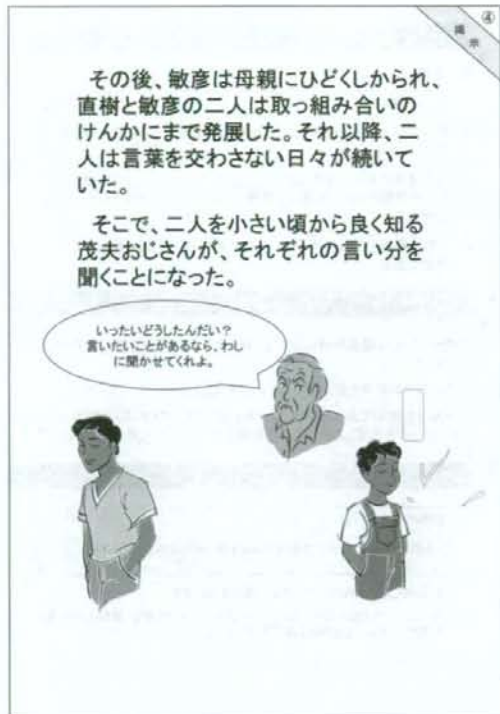
ためたお金は、新しい服でも買ったら？

.....



② 提示



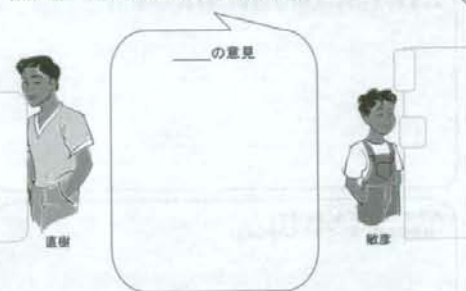


演習2

違う立場に立って
(演習1をやって)みて
気づいたことは何ですか？

演習①

自分の意見と反対の立場の言い分を表明してみましょう



演習②

違う立場に立ってみて気づいたことを書いてみましょう

今日のまとめ

視点取得スキルの応用

☆視点取得スキルによって
かたよりのないバランスの良い状況の理解ができる。
～バランス思考にもつながっている～

☆視点取得スキルを使って、
役に立つ社会的推論をすること(様々な場面で何が正しいか自分
なりに推論すること)ができる。



今週のホームワーク

皆さんは毎日生活している中で、人と意見が合わなかったこ
とはありませんか？ その時の状況や自分の考えたこと、相
手が考えたかも知れないことを書き出してみましょう。

スタッフに相談しながら取り組んでみましょう

第2回 ホームワークシート (例)

人と意見が合わなかった時の状況を詳しく書き出してみましょう

例)妻が雨の日にも洗濯をして乾燥機(かんそうき)にかけようとする。だから、私は「洗濯は濡れている日にやれば良い。雨の日には洗濯をしなくて良いじゃないか。自然の循環(せつりん)に逆(さか)らうようなことをすべきではない」と伝えた。しかし、妻は「それでは、洗濯物がたまってしまって仕方がないじゃない」と言うくらいで、やめる様子は全くない。



相手はなぜそうすると思いますか？
(相手の立場になって考えてみましょう)

例)(この場合、相手は妻)
・濡れた時に洗濯が出来るか分からないのだから。
・出来る時に洗濯しておきたいのだから。
・せっかく乾燥機を買ったのだから、もったいないと思うのだから。
・洗濯物をためておいたら、まとめてやるのが大変になるのだから。
・自分が洗濯するわけでもないのに、口を出されてうるさいと思っているのだから。



相手の立場になって考えた上で思うこと

思ったことを自由に書いてみましょう！

第2回 ホームワークシート

人と意見が合わなかった時の状況を詳しく書き出してみましょう

相手はなぜそうすると思いますか？
(相手の立場になって考えてみましょう)

相手の立場になって考えた上で思うこと

思考スキル強化プログラム3

社会的推論

第3回 「誘い」の社会的推論

前回のよさらい

視点取得スキルについて

★視点取得スキルによって
かたよりのないバランスの良い状況の理解ができる。
～バランス思考にもつながっている～

★視点取得スキルを使って、
役に立つ社会的推論をすること(様々な場面何が正しいか自分なりに推論すること)ができる。

ホームワークのふりかえり

実際の生活で関わっている人に対して行った視点取得演習について発表しましょう。

①その時の状況について説明する。
②相手がなぜそうしたと思うか(相手の立場になって考えた内容)を言う。
③相手の立場になって考えた上で思うことを言う。

今回の内容

社会的推論 第3回

★「誘い」の社会的推論

第3回では、ストーリーを通して「誘い」における社会的推論を学びます。

誘い

病院を退院した武蔵はデイケアに通い始めた。そのデイケアには同じ病棟に入院していた小次郎が通っていた。久しぶりに再会した2人は、早速晩ご飯を食べに行った。入院当時の懐かしい話をしながら、武蔵はとても嬉しい気持ちになり、心地良く過ごすことが出来た。2人は、時々そらやってデイケアが終わると ご飯を食べに行ったり、近くにアパートを借りている小次郎の家でゆっくりと時間を過ごす様になった。

武蔵は、週2回作業所に通い始めた。作業所は慣れない為、とても緊張したが、小次郎に作業所の話を聞いてもらうことで、励みにもなり、仲間の存在をありがたく思っていた。

武蔵が作業所に通い始めて1ヶ月が経った。いつものように小次郎のアパートに行き、作業所で注意されたことを話し、休んでしまいたくなる気持ちを打ち明けた。すると小次郎はビールを持ってきて「これを飲めば少しは嫌なことも忘れて、夜もよく眠れる。」「たまには良いじゃないか」と武蔵に勧めた。

武蔵は一瞬迷っていたが誘われるままに飲んでみた。久しぶりのお酒はとっても美味しく、その日は楽しく過ごす事が出来た。

小次郎はいったいどんな気持ちで武蔵にビールをすすめたのだろうか？

武蔵はいったいどんな気持ちでビールを口にしたのだろうか？



①

【追加情報】

武蔵は、とても酒ぐせが悪く病院でお酒を飲むことがどんな危険につながるかを学び、お酒は一生飲まない心に決めて退院していた。その為、お酒のことは考えないようにしていた。小次郎も、お酒を飲まないように病院で指導されていたが、あまり深刻に考えていなかった。また、武蔵がお酒を止めようとしているのは何となく知っていたが、そんなに深刻な問題だとは思っていなかった。
 (※お酒には依存性があり、本人が止めようと思っても決意を維持することが難しいところがあります。)

作業所では

これを飲めば少しは嫌なことも忘れて、夜もよく眠れる。たまには良いじゃないか

小次郎

武蔵

お酒を飲めば...

小次郎はいったいどんな気持ちで武蔵にビールをすすめたのだろう？

武蔵はいったいどんな気持ちでビールを口にしたのだろう？

【追加情報】

① お酒を誘われた武蔵の心の中は、どうなっていたと思いますか？

② お酒を誘った小次郎の心の中は、どうなっていたと思いますか？

こつちを記入してください！

こつちを記入してください！

【追加情報】

武蔵は、とても酒ぐせが悪く病院でお酒を飲むことがどんな危険につながるかを学び、お酒は一生飲まない心に決めて退院していた。その為、お酒のことは考えないようにしていた。小次郎も、お酒を飲まないように病院で指導されていたが、あまり深刻に考えていなかった。また、武蔵がお酒を止めようとしているのは何となく知っていたが、そんなに深刻な問題だとは思っていなかった。
 (※お酒には依存性があり、本人が止めようと思っても決意を維持することが難しいところがあります。)

小次郎

武蔵

こつちを記入してください！

① お酒を誘われた武蔵の心の中は、どうなっていたと思いますか？

② お酒を誘った小次郎の心の中は、どうなっていたと思いますか？

こつちを記入してください！

こつちを記入してください！

【追加情報2】

4

武蔵は、次の日に普通に作業所に行けたので「なんだ、少しくらい大丈夫じゃないか」と考えるようになった。もう、誘われても罪悪感を感じなくなり、一人でいるときにもビールを飲むようになった。「作業所には行っているんだから大丈夫」と考えて、そのうち、朝起きることが出来ずに作業所を休むと「たまには休むこともあるさ…」と自分に言い聞かせるようになった。「お酒飲めるの？」と主治医に聞かれたので、「心配させるのも悪いら」と考え「いえ、飲んでませんけど」と答えた。お酒のことを訊かれたことで疑心暗鬼となり、それはやがて「心の中を襲われているんだらうか？」という武蔵の症状悪化へとつながっていった。・・・結局、武蔵は大量にお酒を飲むようになり、その結果、通院もやめてしまい、病気が再発し作業所のメンバーに暴力を振るってしまい、再び入院することになってしまったのだった。



追加情報2

5

武蔵は、次の日に普通に作業所に行けたので「なんだ、少しくらい大丈夫じゃないか」と考えるようになった。もう、誘われても罪悪感を感じなくなり、一人でいるときにもビールを飲むようになった。「作業所には行っているんだから大丈夫」と考えて、そのうち、朝起きることが出来ずに作業所を休むと「たまには休むこともあるさ…」と自分に言い聞かせるようになった。「お酒飲めるの？」と主治医に聞かれたので、「心配させるのも悪いら」と考え「いえ、飲んでませんけど」と答えた。お酒のことを訊かれたことで疑心暗鬼となり、それはやがて「心の中を襲われているんだらうか？」という武蔵の症状悪化へとつながっていった。・・・結局、武蔵は大量にお酒を飲むようになり、その結果、通院もやめてしまい、病気が再発し作業所のメンバーに暴力を振るってしまい、再び入院することになってしまったのだった。

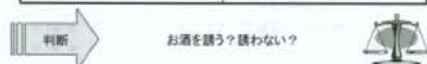
同じ様な状況の場合、誰がどうすれば良いのでしょうか？

小次郎がお酒を誘うことでのメリットとデメリットは何ですか？

メリット(良い点)	デメリット(悪い点)

小次郎がお酒を誘った相手である武蔵のメリットとデメリットは何ですか？

メリット(良い点)	デメリット(悪い点)



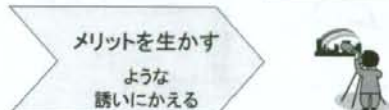
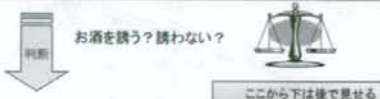
このような状況の場合、誰がどうすれば良いのでしょうか？

小次郎にとって、お酒を誘うことでのメリットとデメリットは何ですか？

メリット(良い点)	デメリット(悪い点)

武蔵にとって、誘われてお酒を飲むことでのメリットとデメリットは何ですか？

メリット(良い点)	デメリット(悪い点)



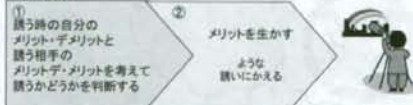
お酒に誘わないと決めたら...

6

お酒を誘う代わりに武蔵が出来ることは何ですか？

相手のためになるような対応は何だろうか？メリットが生かされるような方法を考えてみよう！

誘いのステップ



今日のまとめ

「誘い」の社会的推論

☆ 相手にも自分にも、プラスになるような方法を考えることが大切である。

お金の貸し借りでも同じことかな...



3
2
1
0
1
2
3

備考

今日のまとめ

「読い」の社会的推論

☆ 相手にも自分にも、プラスになるような方法を考えて読むことが大切である。

読みのステップ

読む時の自分のメリット・デメリットと読む相手のメリット・デメリットを考えて読むかどうかを判断する

メリットを生かすような読みに換える




お金の貸し借りでも同じことかな...

お金を借りる時の自分のメリット・買いたい物が買えるデメリット・損益が分かるかも

お金を借りる相手のメリット・その借金は利息が掛かるデメリット・お金の貸し借りは、貸す側にもデメリットがあるかも

メリットを生かすような方法を考える

一読りかどうかを判断する

備考

第3回：ホームワークシート A

●普段の生活の中で何かに読ったり読われたりすることはありますか？その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてみましょう。

<事例①>(入院中)
看護婦さんからはダメだと言われているが、お小遣いが足りなくなりました。売店には注文を出してしまっただけで仕方なく隣の部屋のAさんにお金を貸してくれるよう頼んだ。

Aさんにお金を貸した場合のメリット	Aさんにお金を貸した場合のデメリット
自分にとって	自分にとって
Aさんにとって	相手にとって

相手にも自分にもプラスになる対応を考えよう。

3-27

3
2
1
0
1
2
3

備考

第3回：ホームワークシート A

●普段の生活の中で何かに読ったり読われたりすることはありますか？その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてみましょう。

<事例①>(入院中)
看護婦さんからはダメだと言われているが、お小遣いが足りなくなりました。売店には注文を出してしまっただけで仕方なく隣の部屋のAさんにお金を貸してくれるよう頼んだ。

Aさんにお金を貸した場合のメリット	Aさんにお金を貸した場合のデメリット
自分にとって 例) ・売店にはお金が足りなくなるとか恥ずかしい断りをしなくて済むな。 ・お菓子とタバコが手に入る	自分にとって 例) ・看護婦さんにバレたら退院が長引くか・断られたらAさんと気まずくなるかも
Aさんにとって 例) ・俺に貸しができるな。自分も困ったことがあったら俺に頼みやすいだろう	Aさんにとって 例) ・例えば担当の人に怒られて外出とか中止になっちゃうかも

相手にも自分にもプラスになる対応を考えよう。

備考

第3回：ホームワークシート B

●普段の生活の中で何かに読ったり読われたりすることはありますか？その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてみましょう。

<事例②>(入院中)
Bさんは注文したせいでお金はあるのにタバコを欲している。僕のタバコを1本だけ貸してあげた。



自分が貸すことでのメリット	自分が貸すことでのデメリット
自分にとって	自分にとって
相手にとって	相手にとって

相手にも自分にもプラスになる対応を考えよう。

第3回：ホームワークシート B

●普段の生活の中で何かに譲ったり譲られたりすることはありますか？その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてみましょう。

<事例②>(入院中)
Bさんは注文し忘れてしまいましたがお金はあるのにタバコを我慢している。僕のタバコを1本だけ貸してあげた。

自分が貸すことでのメリット	自分が貸すことでのデメリット
<p>自分にとって 例)僕が困った時にもBさんが助けてくれるかも</p> <p>Bさんが喜んでくれたら嬉しい</p>	<p>自分にとって 例)バレたら回復期に行くのが中止になるかも</p> 
<p>相手にとって 例)とりあえず一本吸えば気持ちも落ちるかも</p>	<p>相手にとって 例)一本吸ったらもっと欲しくて辛くなっちゃうかも 借りる方もルールだからペナルティとかあるかも</p> 

相手にも自分にもプラスになる対応を考えよう。

第3回：ホームワークシート C

●普段の生活の中で何かに譲ったり譲られたりすることはありますか？その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてみましょう。

<事例③>(退院後)
Cさんが夜眠れなくて困っているのを相談に来た。外来に行ったら先生は「我慢して欲しい」と言って処方はしてくれなかったと言う。僕はそんなに使うことはないで僕の睡眠薬を少しあげた。



自分が薬をあげることのメリット	自分が薬をあげることのデメリット
自分にとって	自分にとって
相手にとって	相手にとって

相手にも自分にもプラスになる対応を考えよう。

第3回：ホームワークシート C

●普段の生活の中で何かに譲ったり譲られたりすることはありますか？その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてみましょう。

<事例④>(退院後)
Cさんが夜眠れなくて困っているのを相談に来た。外来に行ったら先生は「我慢して欲しい」と言って処方はしてくれなかったと言う。僕はそんなに使うことはないで僕の睡眠薬を少しあげた。

自分が薬をあげることのメリット	自分が薬をあげることのデメリット
<p>自分にとって 例)Cさんの相談にこたえられることが出来る嬉しい</p>	<p>自分にとって 例)あとで具合とか悪くなったりしたら大変だ 先生にも怒られるしCさんにも悪い</p> 
<p>相手にとって 例)良く眠れるかも知れない</p>	<p>相手にとって 例)僕は医者じゃないから具合とか悪くなるかも知れない</p> 

相手にも自分にもプラスになる対応を考えよう。

思考スキル強化プログラム 3

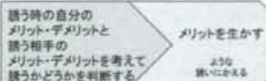
社会的推論

第4回
社会的推論スキル
ルールについて

前回の振り返り

「読い」の社会的推論

☆ 相手にも自分にも、プラスになるような方法を考えて読うことが大切である。



ホームワークのふりかえり

普段の生活の中にある「読い」について、その時のメリット(利点)とデメリット(難点)について考えてきたことを発表しましょう。

- ①名前を名乗る。
- ②選んだ事例番号を言う。
- ③自分のメリットとデメリットを言う。
- ④相手のメリットとデメリットを言う。
- ⑤自分にも相手にもメリットになる方法を言う。

今日の内容

社会的推論 第4回

カールールについて

病棟内におけるルールについて振り返り、ストーリーを読んでルールを作る演習を行います。

社会的推論スキル
ルールについて

Q1: ルールには公式ルールと非公式ルールがあります。それぞれどちらのルール違反に当てはまるでしょうか？

病棟生活で

1. 禁止と知りつつ、患者同士で会館の貸し借りをする。……………ルール違反
2. 同じ病棟にいた人間について、嘘八重のうわさ話を広める。……………ルール違反
3. ないと不便だからと、病棟にハサミを隠し持っている。……………ルール違反

公式ルール・公式的約束、規則として記載されていることもある。非公式ルール・どこにも規則としては書かれていなくても、人々の間に合意が生まれているルール。

Q2: 他にどんな公式ルール違反と非公式ルール違反があるでしょうか？

公式ルール違反:

非公式ルール違反:

集団ができるまで何らかのルールをもつようになる。非公式ルールを破ることは、公式ルールを破ることに勝るとも劣らぬ問題をひきおこす。

演習①

2チームに分かれます。配られたシナリオを読み、15分間で、「最も重要な5つのルール」を考えて下さい。チームごとに「5つのルール」と「そのルールに決めた理由」を発表してもらいます。相手チームに聞こえないように相談してください。

生存者の法律

あなたは船で旅をしている途中で遭難し、何人かの旅行者と一緒に、孤島に流れ着きました。軽い怪我をしている者はいましたが、幸い重傷者はいません。ただ、その孤島が一体どこなのか、誰にも見当つきません。生存者は全部で40人。男も女も子供もいました。

- ・ほどなくしてあなたは以下のことに気がつきました。
 - ・その島の近くに陸はなく、完全な離れ小島である。荒れ地で人間は住んでおらず、動物もほとんどいない。
 - ・飲み水の確保が難しそうである。しかも、飲み水の蓄えは限りわずかである。
 - ・食べ物も限られていて、調理しようにも燃料がありません。
 - ・雨露をしのぐのに適した場所がない。日中は暑く、夜はとて冷たい。
- くじ引きの結果、40人の中で、あなたを含む5人がチームリーダーになることに決まりました。あなたがすべき最初の仕事は、救助が来るまでの間、人々が生き延びることが出来るよう、集団としてのルールを決めることです。

この状況で最も重要なルール/法律は何かについて、グループ内で討議して決めて下さい。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



演習①

2チームに分かれます。配られたシナリオを読み、15分間で、「最も重要な5つのルール」を考えて下さい。チームごとに「5つのルール」と「そのルールに決めた理由」を発表してもらいます。相手チームに聞こえないように相談してください。

生存者の法律

あなたは船で旅をしている途中で遭難し、その他の旅行者と一緒に、孤島に流れ着きました。軽い怪我をしている者はいませんが、幸い重傷者はいません。ただ、その孤島が一体どこなのか、誰にも見当つきません。生存者は全部で40人。男も女も子供もいました。

- ・ほどなくしてあなたは以下のことに気がつきました。
- ・その島の近くに陸はなく、完全な離れ小島である。
- ・他に人間は住んでいないが、非常に豊かな島である。
- ・食材になりそうなものが豊富にあり、飲み水の確保もできる。
- ・木材も調達できるので、調理の燃料にも使えるし、雨露をしのぐための場所を作ることができる。
- ・その島には色々な動物が住んでいる。

くじ引きの結果、40人の中で、あなたを含む5人がチームリーダーになることに決まりました。あなたがすべき最初の仕事は、救助が来るまでの間、人々が生き延びることが出来るよう、集団としてのルールを決めることです。

この状況で最も重要なルール/法律は何かについて、グループ内で討議して決めて下さい。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

