

**目的:** このセミナーが終わった時、どのように感じていると良いと思うか書き出しておきましょう。

ヒント・こうなっていたら良いなと思うことは？

- ・ あなたの疑問が解決したら、どうなっているでしょうか？
- ・ こんな自分になれたら良いなと思うことは？




**つらいときの自分の状態を調査する**

①何をあなたが置っている状態をひとつ書いておきましょう。  
②そのときの気分や体の状態を書きつけておきましょう。

③そのときの置る原因や経過を書いておきましょう。  
④そのときよく浮かぶ考えを書いておきましょう。

①<困っている場面>

ヒント 今日起こった出来事は？(日記リストも参考に)

③<置る原因や経過>

ヒント そのときどのようにしていましたか？  
(仕事が進まない、寝てばかりいるなど)

②<気分や体の状態>

ヒント 気分や感情は？(悲しい、不安、恐怖、怒りなど)  
体の変化は？(不眠、食欲不振、痛みなど)

④<よく浮かぶ考え>

ヒント 目にもと浮かんだ言葉や、ついつい考えてしまうことは？  
(私は何をやってもうまくいかない、私は駄目だなあなど)

ホームワーク  
ワークシート1-4

生活にメリハリをつけよう

①毎日午前と午後に分けず、1つずつ目標を立てておもしろ。(目標を立てて食事をする、散歩に行くなど)。

②目標が達成できたかどうか、印をつけよう。(とても良かった: O、良かった: △、少し良かった: Δ)。

③どの日の状況や気分を簡単に書いておもしろ。(目標を書き入れて気分がさっぱりした、食事したら気分が良かったなど)。

日付(午前/午後)	目標	結果	状況や気分
月 日 午前			
月 日 午後			
月 日 午前			
月 日 午後			
月 日 午前			
月 日 午後			



ワークシート2-1

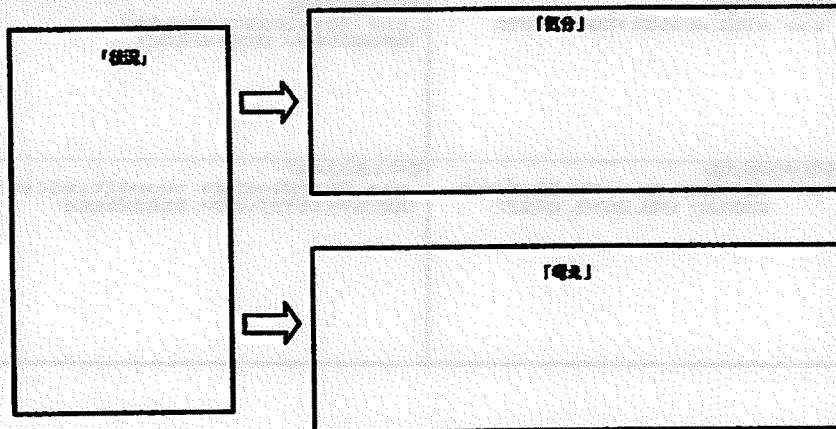
心の見取り図を作っておよう



①まず、目標の達成で達成感(状況)や状況(気分)の部分に書き込んでおもしろ。

②次に、その時の気分や(気分)の部分に書き込んでおもしろ。

③最後に「考え」の部分に、そのときどう思ったか、頭の中で自分にどんな言葉をかけたかを書いておもしろ。



**皆さんの考えと気分の変化を整理してみよう**

- ① つらい気分になったこと、そのときの考えを書き込んでみましょう。
- ② やりかたが気分になったこと、そのときの考えを書き込んでみましょう。

＊ ー ム ー ク

**考えと気分の変化に気付こう**

- ① 毎日午前と午後に分けて、1つずつ目標を立ててみましょう（朝食食べて散歩をする、散歩に行くなど）。
- ② 目標が達成できたかどうか、形をうつしてみましょう（とても良くて◎、良くて◎、少しできて△）。
- ③ そのときの気分や気分を整理に書いてみましょう（朝食を食べた気分がさっぱりした、散歩をした気分がよくいったなど）。
- ④ そのとき思ったことや、気分や気分に関する言葉を書いてみましょう（おどろきかけた気分だな、うれしくてお人だななど）。

日付 (午前/午後)	目標	結果	状況や気分	考え
月 日 午前				
月 日 午後				
月 日 午前				
月 日 午後				
月 日 午前				
月 日 午後				

①これまでうつになりやすかった場面を振り返ってみましょ

②そのときの自分の考え方のくせをあげてみましょ

③新しく身に付けた対処法や良い考え方をあげてみましょ

④どのように改善したと思いますか

◎生活全般における今後の課題、心配なこととそれに対する対処法を書き出してみましょ。

今後の課題・心配なこと

※中・長期的な課題を考えたみましょ。

対処法

ワークシート8-1

この1週間にご起こると予想される出来事や問題		出来事や問題に向けての対策 ○予想される出来事や問題に向けて、したほうがよいと思うことを、日毎必ず書き出してください。	
月日	曜日	具体的な対処法・対策 ○何もしないで立派な自分の方法に分けて書き出してみましょう。	対処法を行うにあたって必要なこと
			解決方法

ワークシート8-2

1週間の計画表

日にも	曜日	時間	計画	達成状況 十分にできた—○ 何とかできた—○ 少しできなかった—△	満足度 (10点満点)

新しい考えや取り組みがうまくいったときについて考えてみよう  
うまくいったときの状況

Handwritten notes in a grid format, describing the situation where a new idea or approach was successful.

工夫したこと

Handwritten notes in a grid format, describing the improvements or adjustments made during the successful process.

新しい考えや取り組みがうまくいかなかったときについて考えて  
みよう  
うまくいかなかったときの状況

Handwritten notes in a grid format, describing the situation where a new idea or approach did not succeed.

反省点

Handwritten notes in a grid format, describing the lessons learned or points for reflection from the unsuccessful attempt.

ワークシート5-3

新しい考えや取り組みを思い浮かべたときの、気分の変化に注目しよう

チャレンジすること:

日時	①状況 - どのような出来事、思考の 流れ、周囲が与える影響も たらしますか? - どのような新しい身体感覚 がありますか?	②考え - どのような考えやイメージ があなたの心のなかをよび ますか? - それぞれの考えやイメージ をどのくらい意識してい ますか? (%)	③気分 - どのような気分を 感じていますか? - その気分はどのく らい強いですか? (%)	④新しい考えや取り組み - いつもの考えに代わる新 しい考えや取り組みのための新 しい取り組みについて考えて みましょう。	⑤今の気分 - 新しい考えや取 り組みを思い浮か べたときの気分 は? - その気分はどの くらい強いですか? (%)
例: 12.7	上司に叱られた。	私は仕事の出来ない駄目な 人間だ。	憂うつ (85%)	いつもより仕事量が多かつ た。にめての仕事だった。	憂うつ (45%)

ワークシート5-3

新しい考えや取り組みを思い浮かべたときの、気分の変化に注目しよう

日時	①状況	②考え	③気分	④新しい考えや取り組み	⑤今の気分

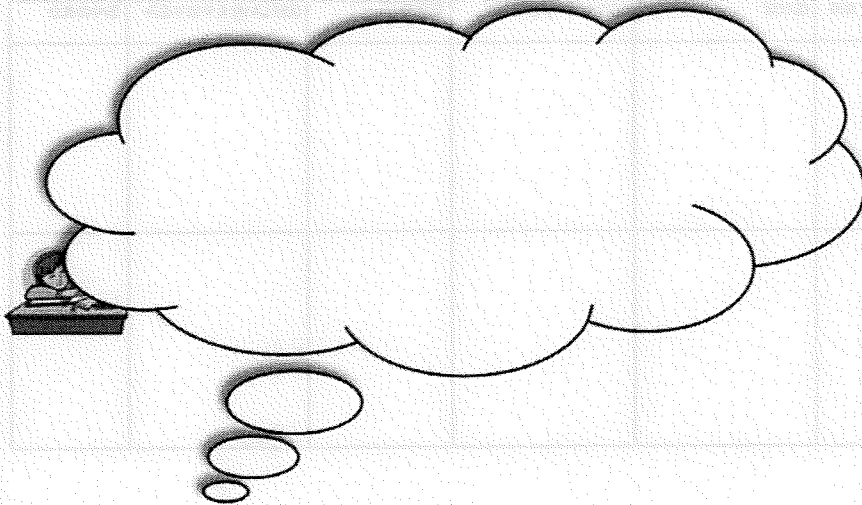
ワークシート5-1

前回 (#4) のホームワークで書きこんだ「考え」と「新しい考えや取  
り組み」を書き写そう

つい浮かんだ考え

新しい考えや取り組み

ワークシート5-2  
「気持ち次第になる考えや取り組み」を考えられるかざり書き出そう





ホームワーク  
ワークシート4-3  
新しい考えや取り組みを探そう

日時	①状況 ・どのような出来事、思考の因縁、原因が不快な感情をもたらしますか？ ・どのような不快な身体感覚がありますか？	②考え ・どのような考えやイメージがあなたの心のなかをよぎりますか？ ・それぞれの考えやイメージをどのくらい信じていますか？ (%)	③気分 ・どのような気分を認識していますか？ ・その気分はどのくらいの強さですか？ (%)	④新しい考えや取り組み ・いつもの考えに代わる新しい考えや問題解決のための新しい取り組みについて考えてみましょう。
例： 12/7	上司に叱られた。	私は仕事の出来な い駄目な人間だ。	憂うつ (95%)	いつもより仕事 量が多かった。 初めての仕事だ った。

ホームワーク  
ワークシート4-3  
新しい考えや取り組みを探そう


日時	①状況	②考え	③気分	④新しい考えや取 り組み



ワークシート3-1

状況・気分・考えの関係を整理しておよう

以下のヒントも参考に、気分が変化した時の自分の状態を整理しておよう。

日時	①状況 ヒント ・誰と・誰にいたか？ ・何をしていたか？ ・いつのことか？ ・どこにいたか？	②気分 ヒント ・気分を一言で、 ・良い文章になってしまったら自由思考の欄に移す。 ・その気分の強さレベルを記入 (0~100%) 	③考え (頭に浮かんだ言葉やイメージ) ヒント ・そのような気持ちになる原因に因る中に浮かんだことは？ ・それは自分がどうだということか？ ・それは自分について、自分の生活について、自分の将来についてどういう意味をもつか？ ・こんなことが起こるのではないかと恐れていることは？ ・もしそういうことが起こったとして最悪のことは？ ・他人が自分の事をどう感じ、または考えるかという点について、それはどういう意味をもつか？ ・ほかの人たち全体がどうだということなのか？ ・この状況で、どのようなイメージ、あるいは配置が浮かんでいるか？

ワークシート3-1

日時	①状況	②気分	③考え (頭に浮かんだ言葉やイメージ)

## パニック障害の認知行動療法（患者向けマニュアル要約）

### 第1節 パニック障害とは（パニック障害と広場恐怖）

パニック発作そのものは非常にありふれたものであり、一般人口の20-40%が一生に一度はパニック発作を経験すると言われている。パニック障害の診断がなされるためには、パニック発作が予期されずに繰り返し起こる必要がある。パニック障害の患者にとってパニック発作は青天の霹靂のように生じるのであり、どの状況が発作のきっかけになったかという認知は、パニック障害においては最初の発作の後に学習されたものである。パニック発作が非常に頻繁であったり、次のパニック発作が起こるのではないかと恐れながら過ごす時間が非常に長くなると、パニック障害と診断される。パニック障害は一般人口の3%程度といわれている。パニック障害を患うとパニック発作を恐れてパニック発作に関連した状況を避けるようになる。

パニック発作を恐れるために回避の対象となる状況は、混雑した場所、バス、電車、出口のない場所、自宅その他の助けになる場所から遠く離れることなどがある。これらの状況の回避は、パニック発作が生じる恐怖から生じている。

このような広場恐怖は、パニック発作によって気絶すること、倒れること、心臓発作を起こすこと、気が狂うこと、失禁すること、その他自分をコントロールできなくなることなどの破滅的な結果に対する恐怖によって生じる。どのような状況に対する恐怖が生じてくるかは、不安発作そのものというよりも、当人が不安発作についてどのように考えるかによって決まるといえる。

### 第2節 不安とは何か

人間には危険が迫った緊急事態に対応するために、より速く動き、危険を回避するように「逃げるか戦うか反応」を働かせる能力がある。これが不安の亢進した状態である。

しかし「逃げるか戦うか反応」が敏感すぎると、客観的には身の危険が迫っているとはいえない状況で間違って「警報機」が作動してしまっている状態となる。

パニック発作の症状は、これらの反応に非常に似通っている。なぜならパニック発作は、間違った状況で引き起こされた「逃げるか戦うか反応」だからである。

### 第3節 呼吸コントロール

過呼吸を予防しコントロールするための第1段階は、いつ、どんな風にして、自分が呼吸しすぎているかを認識することである。

<1分間の呼吸回数を記録>

\_\_\_\_\_回

以下の呼吸パターンに注意する（潜在的な過呼吸や過呼吸のきっかけになる）

- 呼吸が速すぎる、深すぎる
- ため息やあくびが多い
- 何かを始める時、深く息を吸って息を止める

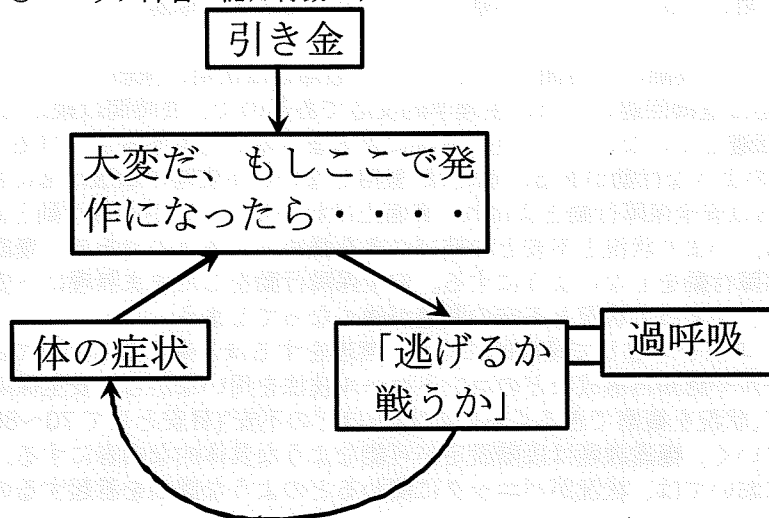
<呼吸コントロールの方法>

- 無理のない体勢で息を止めて10数える。
- ゆっくりと息を吐いて、6秒サイクルで呼吸する。3秒間息を吐いて、3秒間息を吸う。これで1分間に10回呼吸することになる。
- 呼吸コントロールの練習時は最低5分間続ける。過呼吸による症状を感じる時には、その症状がすべて治まるまでこの呼吸を続ける。

<過呼吸による症状を確認する>

グループでは1分間の過呼吸を実践して、過呼吸によって生じる身体症状を確認する。この過呼吸によって大半の患者は“パニック発作時の症状”を再現できる。過呼吸の実践によって、パニック症状を感じた時に呼吸コントロールが有用であることの説得力が増す。

○パニック障害の認知行動モデル



D. Clark (1986)改

#### 第4節 認知再構成

人間は一日中さまざまな経験に反応して、考え、感じ、行動している。この3つの側面は互いに相互に影響しているが、とりわけ思考の感情に対する影響は自覚できないことが多い。従って、出来事が直接に情緒反応を引き起こすと考えられがちである。出来事はきっかけにはなるが情緒反応、行動を直接には引き起こさず、その状況をどのように考えるかによって情緒反応は引き起こされる。パニック障害の患者は、状況(地下鉄、高速道路など)を恐れる理由となるような理由づけをしてきている。何度も繰り返しているうちに、このような思考パターンは非常にすばやくほとんど自動的に生じる。そのため、このような思考は「自動思考」と呼ばれる。認知再構成では、状況にそぐわない不適切な思考パターンを同定して、状況に対する他の解釈(思考)を見つけ出そうとする。

<認知再構成の実践>

第1段階：不安を引き起こす思考を見つける

第2段階：不安を引き起こす思考に反論し、より適切な代替の思考を考え出す  
不適切な思考に反論する際に有用な質問は

- 私が怖がっているものについて、そうであるという根拠・理由・証拠はあるのか。そうでないと考える根拠・理由・証拠はないか。
- 私が恐れているとおりになる可能性はどのくらいあるのか。
- 現実的に考えて最悪の状態になったとしてどうなるか。
- 他にどういう考え方があるか。
- 本当にそうなるかどうか、現実に行動実験してみよう。

認知再構成の内容は、状況、自動思考、適応的思考(反論)からなる3カラム法でまとめ

る。

## 第5節 段階的曝露

パニック発作の引き金となると考えるようになった状況を回避することは、短期的には不安を減じることができるが、回避を繰り返すことでその状況が危険であるという認知を強めてしまう。状況を回避したままでは、その状況が実は危険ではないという証拠が手に入らない。そのためパニックに関わる認知によって回避されるに至った状況に曝露していくことが必要になる。

不安状況にとどまることで実際は1時間もしないうちに恐怖心は次第に減弱していく(馴化)。逃げるか戦うか反応は危機回避のための生理学的反応であるので、長時間は続かない。

不安状況を表面上は回避していないとしても、状況にとどまりながらも不安を下げるためにしている“おまじない”のような行動がある。例えば「服用しないが不安時の頓服は常に持ち歩く」などである。これらは安全保障行動とよばれ、表面上はわかりにくい回避行動と同じ認知的な歪みを維持する。つまり状況と不安との結びつきを強めてしまうのである。曝露を行うときにはこの安全保障行動をしないようにする。安全保障行動をしたまま無理に不安の高い状況に曝露をしても、かえって状況と不安の関連が強くなってしまう。

曝露課題の設定は、この点を考慮して段階的に行う。無理をするほど楽になるわけではないので、呼吸コントロールや認知再構成などのコントロール技法を用いながら、安全保障行動を行わないようにして、状況を観察できるくらいの“ほどほどの不安”(目安として70~80%)を感じる課題に曝露していく。曝露課題は段階設定が可能なような具体的な内容にする。また曝露課題の段階設定においては、状況がパニックに関わるどのような認知を惹起するのかを同定しておく。

### <段階的曝露の実践例>

目標：ラッシュアワーに地下鉄で10駅先まで行く  
に対して

- ・ 友人とすいている時間に地上を走る電車に1駅乗る
- ・ 一人ですいている時間に地下鉄で3駅乗る
- ・ ラッシュアワーに地下鉄で10駅乗る

段階的曝露の内容については3カラム法による認知再構成でフィードバックを行う。

## 第6節 身体感覚曝露

どういう感覚がもっとも恐ろしいかは人によって異なる。状況に対する恐怖を減らすために段階的曝露を行うように、恐れられている身体感覚に対する恐怖も段階的に曝露することによって減らす練習をする。段階的曝露によって恐怖の対象となった状況に徐々に慣れていくのと同じように、不安の対象になる身体内部的な感覚に徐々に慣れていくのである。恐怖は恐怖の対象に繰り返し直面することによってのみ減少させることができる。この場合、恐怖の対象とはパニックに結びついた身体感覚である。

また、恐怖の対象となっているような身体感覚を経験することによって、その身体感覚が破滅的な結果には結びつかないことを学習する機会にもなる(動悸がしても、心臓発作で死んでしまうとは限らないなど)。

### <身体感覚曝露の実践>

1. 1分間、できる限り深く、早く過呼吸をする。
2. 30秒間、頭を横に振る。
3. 30秒間、できる限り低い体勢にしゃがみ込んで、その後急激に立ち上がる。
4. 30秒間、鼻もつまんで息を止める。

5. 90 秒間、踏み台昇降運動をする。
6. 30 秒間、立ったままぐるぐる回る。終わった後、物につかまったり、座ったりしない。
7. 1 分間、浅く速く胸式呼吸を行う。
8. 30 秒間、舌圧子で舌の奥を押さえる。

など

### 第1節 社会不安障害とは

社会不安障害とは、注視されること、評価されること、もしくは注目の中心になることの恐怖である。そして根底には否定的に評価されることへの恐怖がある。

社会不安障害の患者では不安に起因する機能障害があり、出来事の最中もしくは終わった後でも落ち着くことがなく、また出来事に先立つ何週間も前から不安が始まることもある。これが正常な社会不安との違いでもある。

社会不安障害は人口の1.5%～4.5%と言われており、男性よりも女性にやや多い。原因については不明だが、不安一般に対する脆弱性が指摘されているほか、もっとも重要な要因として経験による学習が指摘されている。これは新しく学びなおせば社会不安障害を軽減するという意味でもある。

認知行動療法は社会不安障害を長期に渡り改善することが示されているが、不安を抑えるのではなく、不安は不安として行動できることを可能にするようスキルを身につけるのが治療の目標である。

### 第2節 不安の本質

不安は本来有益なものである。まず、急性の不安について見てみると、脳が危険を察知し、交感神経が活発になることによる身体の一連の反応（呼吸数や脈拍の増加、発汗、筋緊張等。逃げるか戦うか反応という）は、より速く動き、危険を逃れることを可能にするという意味で有益である。また、亜急性または慢性の不安については、適度な不安は作業効率を高めることがヤーキーズ・ドットソン曲線等により示されている。

しかし、急性の不安が必要以上に出やすくなっている場合や、亜急性または慢性の不安が過剰になることに対して不安になっている場合（不安に対する不安）は、不安は有害なものとなる。これを有益なレベルにコントロールするのが認知行動療法の目的である。そのためにはカフェインの過剰摂取や睡眠不足など、ライフスタイル上の要因にも注意を払う必要がある。

### 第3節 社会不安の認知行動モデル

認知行動療法の基本的な原理は、ある状況における感情的な反応を決定するのはその状況に対する解釈（自動思考）であるということである。よって、あるタイプの状況について非機能的な思考パターンを持っている場合は、不安が惹起されることになる。

不安や恐怖が惹起された場合、それを強化し維持する行動パターンとしては、回避と安全保障行動（微妙な回避）がある。不安な状況を回避すると、不安を引き起こした非機能的な思考に反論する機会を逸するほか、非機能的な思考そのものが強化される、実践経験を積む機会を逃す、状況を超えて不安や恐怖が拡散することがある、等のデメリットがある。安全保障行動とは、やむを得ず不安な状況に直面した場合に行うカムフラージュである。例えば人前で話すときに緊張感を隠すためアイコンタクトをしない等である。安全保障行動には、恐れている症状を逆に引き起こす、注意が自分に集まりマイナスの自己イメージが強くなる、逆に人の注意を引く、周囲の人に良い印象を与えない等のデメリットがある。

上記の自動思考、回避、安全保障行動に、第2節で扱った逃げるか戦うか反応の身体症状と、第4節で学ぶ自己注目の内容から、認知行動モデルを作成する。このモデルは Clark & Wells のモデルに基づく。

### 第4節 注意訓練



苦手な状況においては、注意が自分に集中してしまっている。その場合、社会的な状況にいるにもかかわらず自分の殻に閉じこもっていることになる。その殻を外すのが注意訓練のテクニックである。

一般に社会状況での人間の注意は、その時しなければならない課題、周囲の状況、自分、の3方向に分散されていると考えられる。注意が自己に集中した場合の問題点は、①身体反応に気づきやすくなり、さらに不安や緊張が高まり、さらに身体反応が増大し・・・という悪循環に陥る、②課題に集中できなくなる、③安全保障行動に注意が向けられることによりさらに自己注目が強まる、④③により周囲との距離ができ、周囲からはよそよそしい人と思われる、⑤周囲に注意が向かないため周囲の人々の肯定的な反応に気づかなくなり、否定的に評価されていると思いついでしまう、などが挙げられる。

ここでは課題に集中する練習や五感を使って周囲を感じ取る練習を通じて、注意の自己集中をやめる訓練をする。その後、安全保障行動と注意の自己集中をやった場合とやらない場合とのロールプレイを施行し、ビデオに録画して本人にも見てもらい検討する。

#### 第5節 認知再構成

まず、不快な感情がある場合に浮かんでいる思考、すなわち自動思考を捉える練習をする。社会不安障害の不安は多くの場合、否定的な評価をされることに対する恐怖感である。そのことから、自分に対してきびしすぎるルールや基準を適用する場合がある。

次に、自分にとって有用かつ現実的な考え（適応的思考）となるように自分の自動思考に反論を加える。その際のヒントとなる考え方は、友人が同じようなことを心配していたらどう言うか、別の見方はないか、根拠は何か、どれくらいありそうなことか、あなたが周囲にいる人だったらどう考えるか、本当に恐れている事態が生じるか、生じて大丈夫かどうか行動実験する、等がある。

以上の内容は、状況、自動思考、適応的思考の3つによりなる3カラム法によりまとめられる。

#### 第6節 段階的曝露

恐怖症は自分で自分の恐怖に直面（曝露）するときのみ克服できる。最もよく使用される技法は最初に最も不安の少ない状況に直面し、自信がつくにつれてだんだんとより困難な状況に取り組んでいく方法である。これを段階的曝露という。

段階的曝露により①恐れていた事態にはほとんどならないこと、及び②万が一なつたとしても恐れていたほどひどい結果にはならないことを学ぶことができる。

段階的曝露を効果的に行うには、①中程度の不安で慣れていく、②反復して曝露を行う、③不安は30～90分で自然に減少していくので逃げ出さずに待つ、④自分が心配している事態になっているかどうかを確認するため自己注目はやめる、⑤安全保障行動に頼らずにできる課題に取り組む、等に留意すべきである。

プログラムの作成の手順は、①「何をするか」という行動用語で目標を設定する、②何段階でもよいがステップに分ける、③ステップの大きさは「75%ルール（不安をコントロールしながら遂行できる確信が75%ある課題に取り組む）」で調整する、である。

プログラムは、毎日実行し記録していく。不安が30%になったら次のステップに進む。

#### 第7節 アサーション（自己表現）

人間関係も持ち方には3つのタイプがあるとされている。第1は自分のことだけ考えて他者を踏みにじるやり方（アグレッシブ）、第2は自分よりも他者を常に優先し自分のことを後回しにするやり方（ノン・アサーティブ）、第3は自分のことも考えるが他者をも配慮するやり方（アサーティブ＝アサーション）である。

アサーションは適切な自己表現であるが、社会不安障害の患者には否定的評価への恐怖や他の人の気分を害することへの恐怖などがあるうえ、そもそもアサーションの技術が身

についていないため、実行が困難である。

DESC法は自己主張するための効果的な方法である。Describe（事実を共有する）：相手の言動や状況を冷静に客観的に具体的に描写する。Explain（説明する）：Describeで述べた相手の言動や状況に対する自分の気持ちを冷静に言う。または相手の気持ちを推察して共感する。Specify（具体的に提案する）：相手に取ってもらいたい言動や妥協案、解決策を具体的に提案する。Choose（選ぶ）：Specifyが受け入れられなかった場合の代替案を示す。

また、社会不安障害の患者は、宴会や食事のときなどの社交的な場面での会話も苦手である。こうした日常会話での基本的な心構えは①自分を相手に知らせること、②おまけの情報を提供すること、③積極的に耳を傾けること、である。

#### 第8節 ぶり返したときや壁にぶつかったときの対処

ぶり返しは誰にでも起こりうる。しかし、ぶり返しの経験はプログラムで身に付けた技法の練習のチャンスでもある。動揺せずにマニュアルを復習し、必要ならば援助を求めることが大事である。そして、小さな進歩であっても、評価すべきところは評価すべきである。

## 児童の不安に対する認知行動療法プログラム

本プログラムは、不安症状に関連した認知の修正を促す認知再構成法と、実際の生活場面におけるエクスポージャーの組み合わせに特徴がある。プログラムは、全8セッションで構成されており、各セッションは60～90分で終了するように作成されている。

### 心理教育(セッション1～2)

はじめに子どもと親に対して不安の仕組みについて説明する。治療に訪れた時点では、何故自分が苦しんでいるのかを正確に理解している子どもは少ないため、例を使いながら、自分の不安について適切な理解を促す。また、子どもの場合、自分の気分を適切な言葉で表現することが難しい場合が少なくない。そこで、自分の気分を言葉で表現する練習を行う。加えて、不安の程度を数値で評定する練習を行う。不安にも程度があることを学ぶことによって、最も苦手な場面は何か、どのような場面ならそれほど不安を感じないですむかを整理することをねらいとしている。

### 認知再構成法(セッション3～5)

認知再構成法でのポイントは、ある場面で不安を感じるのは、その場面そのものに原因があるのではなく、「自分がその場面をどのように捉えるか」であることを子どもに教えることである。本プログラムにおいては、子どもが容易に理解できるように、いやな気持ちになったり不安がひどくなる考えを「おじゃまムシ」、逆に不安が和らいだりする考えを「おたすけマン」と比喩を使って説明している。このセッションでは、新たな考え方に気づき、柔軟に考えることができるように支援することを目的としており、決して「前向きに考えなさい」と説得することはしない。また、子どもの場合、言葉のやりとりのみで、全てを解決しようとするのは難しいこともある。思いついた新たな適切な考え方について、続くエクスポージャーセッションを行動実験として利用して、実際の行動で確かめてみることを適宜組み合わせる。

### エクスポージャー(セッション6～7)

まず、エクスポージャーが何故有効であるのか、きちんと子どもと親に理解してもらうことが必要不可欠であるため、エクスポージャー開始前に、エクスポージャーの仕組みについて、クイズを使って学ぶ。実際の導入にあたっては、子どもが不安を感じる場面や刺激について不安階層表(プログラムの中では「不安のかいだん」)を作成して、それに基づき段階的エクスポージャーを行う。また、最初はできるかぎり治療者がついていき、モデルを示したり、他の子どもがうまくやっている姿を見せたりする。実施においては、確実に実施できる場面で行うこと、十分に不安が低減するまで行うこと、不安の低減を子どもが体験すること、不安の低減を子ども、親、治療者が確認することに主眼を置く。さらに、一度や二度ではなく、日常生活場面で繰り返し実施することも重要であるため、親と協働してホームワークエクスポージャーを繰り返し実施する。

# いっちゃん教室



## ワークシート

### 出席シール

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
第6回	第7回	第8回		



なまえ	男・女	ねんれい	さい
-----	-----	------	----

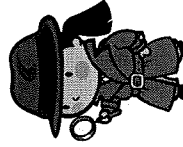
場面 (ばめん)

考え (かんがえ)

きもち

からだ

行動 (こうどう)



下は、マリさんのことです。  
5つのポイントにあてはめてみよう！

いやだな～	保健室に行く	手に汗をかく
いやな気分	保健室に行く	心に配
むねがどきどき	食べたくない～	給食の前