

第3回 ホームワーク

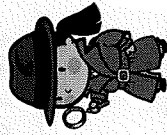
次までの  
ホームワーク



- 前回と同じように、ふだんの生活の中で起こった「場面」や「場面」をさがしてきましょう。
- 今回は「場面」、「考え」、「きもちの大きさ」について「考えきろくノート」にきろくしてください。



指令！  
あなたの生活でおきたことを  
「考えきろくノート」にきろくするのだ！



次のページにある用紙を使ってね

第5回 認知再構成法

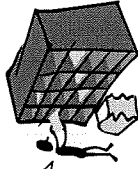
おたすけマン(助けになる考え)と  
おじやまムシ(助けにならない考え)



おたすけマン  
(助けになる考え)・・・そう考えることであしんできる 考え



おじやまムシ  
(助けにならない考え)・・・そう考えることでいやなきもちになる 考え

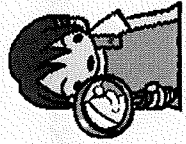


おたすけマン(助けになる考え)とおじやまムシ(助けにならない考え)にわけてみよう！

おたすけマン (助けになる考え)	おじやまムシ (助けにならない考え)
<p>おたすけマン(助けになる考え)にわけてみよう！</p>	<p>おじやまムシ(助けにならない考え)にわけてみよう！</p>

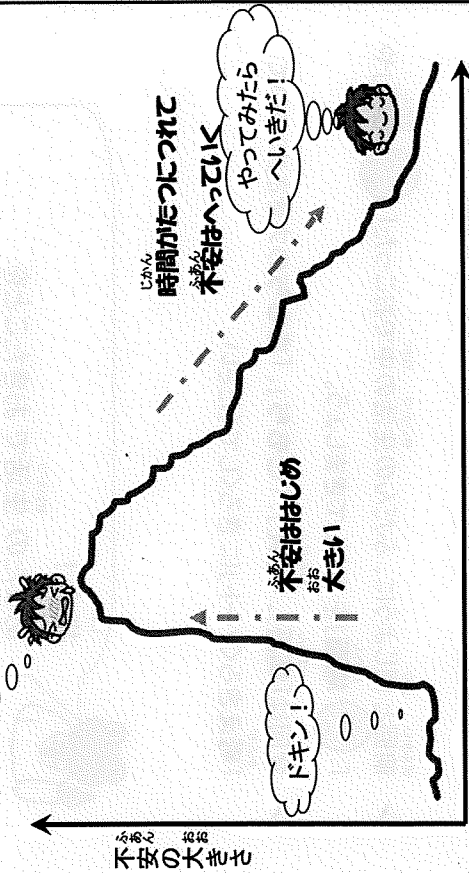
第6回 エクスポートジャー

# 不安をしらべた結果ほうこく

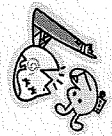


その1 へんかのしかた

かわいい~



はじめは かわいい イヌでも...



時間が たてば なる!

第6回 エクスポートジャー

# いっちゃんが教室

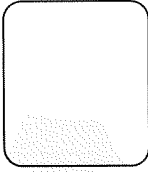
# ちようせんきろくシート



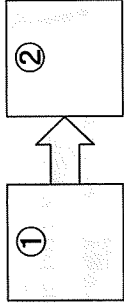
自分の ちようせんを きろくしよう!  
ちようせん できたら、シートを はろう!

にちようせん!

## ちようせん かいめ 回目



シート



ちようせん前 不安の大きさ

ちようせん後 不安の大きさ

かんそう ちようせんしてみた感想

月 日

2017年 月 日

2017年 月 日



**弁証法的行動療法  
(Dialectical Behavior Therapy: DBT)  
簡易実践ワークシートマニュアル**

**DBTの解説**

- 弁証法的行動療法(Dialectic Behavior Therapy: DBT)は、境界性パーソナリティ障害の治療として米国ワシントン大学のマーシャ・リネハン博士(Marsha M. Linehan, Ph.D)により確立された認知行動療法です。
- また弁証法的行動療法は、以下のような日常生活において妨げになる問題行動の改善にも効果があるといわれています。
- ■ 激しい怒り、敵意、イライラ感などの制御困難
- ■ 不安定な対人関係
- ■ 自殺行動、そぶり、脅し、または自傷行為の繰り返し
- ■ 自己を傷つける可能性のある衝動性、例えばアルコールや薬物の乱用
- ■ 明らかに不安定な感情、例えば短時間で変化する強い不快な気分
- ■ 慢性的な空虚感、例えば無力感や人生に対する絶望感等

• DBTは、1回90分×24回です。

• わからないこと、困ったこと(内容が難しすぎる、やりたくない、など)は遠慮なく話して下さい、DBTの専門家がおります。

**マインドフルネススキル**

心の状態

合理的な心      賢い心      感情的な心

**マインドフルネススキル**

- 中核的なマインドフルネススキルは、「賢明な心」に気づくことを促すスキルである。
- 具体的なスキルは、3つの「What(何の)スキル」と3つの「How(いかに)スキル」が提示される。
- 「What(何の)スキル」は、現時点だけの経験だけに注意を払い、思考や感情を観察する。たとえそれらが苦痛に満ちたとしても、あるがままに思考や感情を浮かばせ観察する。観察したことや経験したことに解釈を加えず言葉で描写し、明日の心配や昨日に注意を向けようとしたりせず、現時点に完全に没頭し、自意識過剰にならずに参加することである。
- 「How(いかに)スキル」は、経験している感情や思考について判断しないで、現時点でのひとつの活動に集中し、効果のあること(効果的であること)を実行することである。

**苦痛耐性スキル  
(Stress Tolerance Skill)**

**危機的状況に対する対処法:**

**ACCEPTS**

- A > 活動しよう (Activities)
- C > 貢献しよう (Contributing)
- C > 比べよう (Comparisons)
- E > 感情を変えよう (Emotions)
- P > 禁止しよう (Pushing away)
- T > ぼーっとしよう (Thoughts)
- S > 感覚に集中しよう (Sensations)

気をそらす方法: 感情的な刺激から離れること。上記は、7つの気をそらすスキルである。

**情動調節スキル  
(Emotion Regulation)**

否定的な感情に影響を受けないために：  
いかにすれば感情的な心にならずにいられるか？

**PLEASE MASTER**

P  
L  
E  
A  
S  
E

- > 体の病気を治そう(Treat Physical Illness)
- > バランスよく食べよう(Balance Eating)
- > お酒や非合法ドラッグや止めよう(Avoid mood-Altering drugs)
- > バランスよく睡眠をとろう(Balance Sleep)
- > 運動しよう(Get Exercise)
- > 自分をコントロールできていることをしてみよう(Build **MASTERY**)

**MASTER**

感情的な心の傷つきやすさの軽減：簡単な目標のように思えるが、6つのスキルを実践することは、困難であることを忘れてはならない。

**効果的な対人関係スキル  
(Interpersonal Effectiveness)**

望むもの(こと)を手にいれよう

**DEAR MAN**

D  
E  
A  
R  
M  
A  
N

- > 描き出そう(Describe)
- > 表現しよう(Express)
- > 主張しよう(Assert)
- > 補強しよう(Reinforce)
- > 心の動きに集中しよう(Mindful)
- > 自信をもってふるまおう(Appear confident)
- > 交渉しよう(Negotiate)

参加者は、できるだけ多くの7のスキルについての体験を話し合うようにする。また、交渉スキルについては、特に具体的な相互関係を明確にしながらかし示していくことが重要である。

**行動連鎖分析**

脆弱性

問題解決  
スキルトレーニング  
コーチング

問題行動

ストレスな出来事

連鎖

結果

弁証法的戦略、メタファー、逆説、認知再構成法を用いて、極端で融通の利かない行動パターンを、統合的でバランスのとれた思考及び行動に置き換える。  
賞化戦略、コミットメント戦略、受容、コミュニケーション戦略、ケースマネジメント戦略

