

セッション 1

このセッションの目標

- IBS 症状の発生・維持要因についての心理教育の実施
- CBT モデルによる IBS の理解に関する心理教育の実施

| 目安時間 | 内容  | 用意するもの  |
|------|---|---|
| 5分   | <b>自己紹介とアジェンダ設定</b><br><input type="checkbox"/> 自己紹介をする<br><input type="checkbox"/> クライエントの参加を歓迎する<br><input type="checkbox"/> クライエントより、記入済みの開始時評価尺度一式を受け取る<br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-J を記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●治療者マニュアル</li> <li>●IBSSI-J</li> </ul>   |
| 5分   | <b>IBS についての心理教育</b> (P.2~7)※青年は治療者マニュアル上欄のページ番号に対応しています。<br><input type="checkbox"/> IBS とは/IBS に関する心の仕組み図と悪循環/腸と脳の関係<br><input type="checkbox"/> IBS と感情・ストレス、注意の関係について   |   |
| 10分  | <b>IBS の症状に関する心理教育ー理論</b> (P.8~18)<br>ストレス・自律神経・条件付けと IBS 症状との関係について<br><input type="checkbox"/> 脳の不調(ストレス)が腹部症状を維持・悪化させる可能性がある<br><input type="checkbox"/> 各種条件付けの作用によって、IBS 症状が始まることある<br>過剰な注意と IBS との関係について<br>> 注意の向け先や程度によって普段気づかない感覚に気づく<br>クライエントの IBS のケースフォーミュレーション<br><input type="checkbox"/> 「IBS プロフィール図」を用いてクライエントとともにまとめる   |   |
| 5分   | <b>治療構造の解説</b><br><input type="checkbox"/> セッション数、時間など(インテーク時にも説明するため、ここでは簡単に説明)<br><b>宿題を出す</b><br>> ホームワーク(HW)の重要性と今週の HW を説明する(P.19 及びセッション 2 資料)<br>> セッション 2 の動画を視聴し、ハンドアウトを読み、質問するところを探す<br>> 「IBS プロフィール図」を記入する(P.23)<br>> HW についての疑問点を確認する<br>> 次回 IBS 症状日誌を次回持ってきてもらうよう伝える<br><b>モチベーション評価</b><br>> HW について、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br>> クライエントの反応に応じて HW を修正し、モチベーションを高める | <ul style="list-style-type: none"> <li>●セッション 2 資料 ⇒対象者に渡す</li> <li>●セッション 2-DVD ⇒対象者に渡す</li> <li>●注意トレーニング CD ⇒対象者に渡す</li> </ul> |
| 5分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライエントの反応・感触を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br><input type="checkbox"/> 次回の日程を調整する   |   |

セッション 2

このセッションの目標

- 自動思考が IBS 症状に与える影響についての心理教育の実施
- プログラムの全体像を理解する
- クライエントの自動思考の同定を援助する
- 注意トレーニングの導入

| 目安時間 | 内容  | 用意するもの  |
|------|---|---|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-J を記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●治療者マニュアル</li> <li>●IBSSI-J</li> </ul>                       |
| 5分   | <b>概念の復習/プログラムの全体像を理解する</b> (P.24~25)<br><input type="checkbox"/> IBS に関するこころのしくみと3つの対処スキル  |   |
| 5分   | <b>自動思考に関する心理教育</b> (P.26~28)<br><input type="checkbox"/> IBS の迷信<br><input type="checkbox"/> ネガティブな自動思考と IBS との関連<br><b>自動思考を見つける</b> (P.29~30)<br><input type="checkbox"/> 下向き矢印法   |   |
| 5分   | <b>注意トレーニング</b> (P.31)<br>注意トレーニングの理論と実践  |   |
| 5分   | <b>宿題を出す</b><br>> 今週のホームワーク(HW)について説明する(P.32 およびセッション 3 資料)<br>> セッション 3 の動画を視聴し、ハンドアウトを読み、質問するところを探す<br>> 下向き矢印法を記入していく(P.30)<br>> 注意トレーニング CD を 1 日 2 回聞いてトレーニングする<br>> 「IBS プロフィール図」を記入する(P.34)<br>> 振り返り(P.35)<br>> IBS 症状日誌を次回持ってきてもらうよう伝える<br>> HW についての疑問点を確認する<br><b>モチベーション評価</b><br>> HW について、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br><input type="checkbox"/> クライエントの反応に応じて HW を修正し、モチベーションを高める | <ul style="list-style-type: none"> <li>●セッション 3 資料 ⇒対象者に渡す</li> <li>●セッション 3-DVD ⇒対象者に渡す</li> </ul> |
| 5分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライエントの反応を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br>> 次回の日程を調整する   |   |

セッション 3

このセッションの目標

- 可能性の過大評価についての心理教育の実施
- 可能性の過大評価の同定および認知再構成を援助する
- クライエントが小実験について理解し、実施することを援助する

| 目安時間 | 内容  | 用意するもの  |
|------|---|---|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-J を記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●治療者マニュアル</li> <li>●IBSSI-J</li> </ul>                       |
| 3分   | <b>概念の復習</b> (P.36~38)<br><input type="checkbox"/> 考え方のクセが IBS に悪影響を及ぼす   |   |
| 8分   | <b>可能性の過大評価に反論する</b> (P.39~42)<br><input type="checkbox"/> 可能性の過大評価とは<br><input type="checkbox"/> 反論①:証拠探し<br><input type="checkbox"/> 反論②:他の可能性探し  |   |
| 5分   | <b>考えのクセに行動で反論する</b> (P.43)<br><input type="checkbox"/> 小実験の紹介と計画   |   |
| 5分   | <b>宿題を出す</b><br>> 今週のホームワーク(HW)について説明する(P.44 およびセッション 4 資料)<br>> セッション 4 の動画を視聴し、ハンドアウトを読み、質問するところを探す<br>> 「可能性の過大評価」を探し、「可能性の過大評価」に反論する(P.42)<br>> 小実験の実施(P.43)<br>> 注意トレーニング CD を 1 日 2 回聞いてトレーニングする<br>> 「IBS プロフィール図」を記入する(P.46)<br>> 振り返り(P.47)<br>> IBS 症状日誌を次回持ってきてもらうよう伝える<br>> ホームワークについての疑問点を確認<br><b>モチベーション評価</b><br>> HW について、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br>> クライエントの反応に応じて HW を修正し、モチベーションを高める | <ul style="list-style-type: none"> <li>●セッション 4 資料 ⇒対象者に渡す</li> <li>●セッション 4-DVD ⇒対象者に渡す</li> </ul> |
| 5分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライエントの反応を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br><input type="checkbox"/> 次回の日程を調整する  |   |

セッション 4

このセッションの目標

- 破局視についての心理教育の実施
- 破局視の同定および認知再構成を援助する
- 現実曝露についての心理教育の実施

| 目安時間 | 内容  | 用意するもの  |
|------|---|---|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-J を記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●治療者マニュアル</li> <li>●IBSSI-J</li> </ul>                       |
| 3分   | <b>概念の復習</b> (P.48~49)<br><input type="checkbox"/> 注意トレーニングとよくある認知の誤りについて   |   |
| 5分   | <b>破局視に反論する</b> (P.50~52)<br><input type="checkbox"/> 破局視とは<br><input type="checkbox"/> 反論①:確率は?<br><input type="checkbox"/> 反論②:対処できる?   |   |
| 8分   | <b>現実曝露の理論</b> (P.53~56)<br><input type="checkbox"/> 不安の性質<br><input type="checkbox"/> 曝露階層表  |   |
| 5分   | <b>宿題を出す</b><br>> 今週のホームワーク(HW)について説明する。(P.57 およびセッション 5 資料)<br>> 破局視に反論する(P.52)<br>> (小実験の実施)(P.43)<br>> 身体感覚ありの注意トレーニング(P.48)<br>> 曝露階層表および安全信号・安全行動リストの作成(P.56)<br>> 「IBS プロフィール図」を記入する(P.60)<br>> 振り返り(P.61)<br>> IBS 症状日誌を次回持ってきてもらうよう伝える<br>> ホームワークについての疑問点を確認<br><b>モチベーション評価</b><br>> HW について、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br>> クライエントの反応に応じて HW を修正し、モチベーションを高める | <ul style="list-style-type: none"> <li>●セッション 5 資料 ⇒対象者に渡す</li> <li>●セッション 5-DVD ⇒対象者に渡す</li> </ul> |
| 5分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライエントの反応を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br><input type="checkbox"/> 次回の日程を調整する  |   |

セッション 5

このセッションの目標

- クライアントの現実曝露の理解と実践を援助する
- 内部感覚エクササイズの実施
- クライアントの内部感覚曝露の理解と実践を援助する

| 目安時間 | 内容   | 用意するもの  |
|------|--|---|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-Jを記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | *治療者マニュアル<br>*IBSSI-J(面接時用)<br>【中間評価尺度一式】   |
| 3分   | <b>概念の復習</b> (P.62)<br><input type="checkbox"/> 曝露のしくみ   | 【中間評価尺度】⇒対象者へ<br>(自宅で記入して次回持参のこと)<br>*IBSSI-J、*VSI、*GIS、<br>*IBS 症状日誌、*BVS、<br>*IBS-QOL-J、*STAI、*BDI、<br>*認知的統制尺度 |
| 5分   | <b>曝露に向けた準備</b> (P.63~69)<br><input type="checkbox"/> 次回までに実施する現実曝露を設定する<br><input type="checkbox"/> (必要であれば)曝露の6原則<br><input type="checkbox"/> 曝露と認知再構成   |   |
| 7分   | <b>内部感覚曝露への導入</b> (P.70~74)<br><input type="checkbox"/> 内部感覚曝露とは<br><input type="checkbox"/> それぞれの内部感覚エクササイズを実践する<br><input type="checkbox"/> 内部感覚曝露階層表を作成する   |   |
| 5分   | <b>宿題を出す</b><br>> 今週のホームワークについて説明する(P.75 およびセッション6資料)<br>> 内部感覚曝露(P.73,80)<br>> 小実験(P.43)<br>> 身体感覚ありの注意トレーニング(P.48)<br>> 2種類×3回ずつの現実曝露(※1種類×3回でも可)(P.63)<br>> 「IBSプロフィール図」を記入する(P.78)<br>> 振り返り(P.79)<br>> IBS 症状日誌を次回持ってきてもらうよう伝える<br>> ホームワークについての疑問点を確認<br><br><b>モチベーション評価</b><br>> HWについて、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br>> クライアントの反応に応じてHWを修正し、モチベーションを高める | *セッション6資料<br>⇒対象者に渡す<br>*セッション6-DVD<br>⇒対象者に渡す  |
| 5分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライアントの反応を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br><input type="checkbox"/> 次回の日程を調整する   |   |

セッション 6

このセッションの目標

- 曝露を実施する障害を同定し、対処法を検討する
- クライアントの内部感覚を導入した現実曝露への理解と実践を援助する

| 目安時間 | 内容   | 用意するもの   |
|------|--|--|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-Jを記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | *治療者マニュアル<br>*IBSSI-J                          |
| 3分   | <b>曝露の障害に関する心理教育</b> (P.81)<br><input type="checkbox"/> 曝露の3つの障害   |  |
| 7分   | <b>内部感覚エクササイズの実施</b> (P.82)<br><input type="checkbox"/> 内部感覚エクササイズを実践する  |  |
| 5分   | <b>現実曝露のグレードアップ; 現実曝露に内部感覚を導入する</b> (P.83~85)<br><input type="checkbox"/> 現実曝露に内部感覚を導入する意味<br><input type="checkbox"/> 実際の場面でうまくやっていく2つの方法<br><input type="checkbox"/> 曝露の例を紹介し、クライアント用の曝露課題を作成する  |  |
| 5分   | <b>宿題を出す</b><br>> 今週のホームワークについて説明する(P.86 およびセッション7資料)<br>> 小実験(P.43)<br>> 内部感覚曝露(P.73,80)<br>> 2種類×3回ずつの内部感覚ありの曝露(※1種類×3回でも可)(P.63)<br>> 「IBSプロフィール図」を記入する(P.88)<br>> 振り返り(P.89)<br>> ホームワークについての疑問点を確認<br><br><b>モチベーション評価</b><br>> HWについて、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br>> クライアントの反応に応じてHWを修正し、モチベーションを高める | *セッション7資料<br>⇒対象者に渡す<br>*セッション7-DVD<br>⇒対象者に渡す |
| 5分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライアントの反応を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br><input type="checkbox"/> 次回の日程を調整する   |  |

セッション 7-9

このセッションの目標

- 認知再構成、曝露について振り返り、次回までに行う課題を検討する

| 目安時間 | 内容   | 用意するもの                |
|------|--|-----------------------|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-Jを記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | *治療者マニュアル<br>*IBSSI-J |
| 7分   | <b>振り返り</b> (セッション7:P.90-91/セッション8:98-99/セッション9:106-107)<br><input type="checkbox"/> 認知再構成と内部感覚曝露を振り返り、次回までに行う課題を考える   |                       |
| 7分   | <b>内部感覚エクササイズの実践</b> (P.92/100/108)<br><input type="checkbox"/> 内部感覚エクササイズを実施する  |                       |
| 5分   | <b>現実曝露の振り返り</b> (セッション7:P.93/セッション8:101/セッション9:109)<br><input type="checkbox"/> 現実曝露について振り返り、次回までに行う課題を考える  |                       |
| 3分   | <b>宿題を出す</b><br>> 今週のホームワークについて説明する(P.94/102/110と次セッション資料)<br>> 小実験(P.43)<br>> 内部感覚曝露(P.73,80)<br>> 2種類×3回ずつの内部感覚ありの現実曝露(※1種類×3回でも可)(P.63)<br>> 「IBSプロフィール」を記入する(P.96/104/112)<br>> IBS 症状日誌を次回持ってきてもらうよう伝える<br>> ホームワークについての疑問点を確認<br><br><b>モチベーション評価</b><br>> HWについて、やってみたい程度(意欲の程度)と自信の程度を尋ねる<br>> クライアントの反応に応じてHWを修正し、モチベーションを高める | *次セッション資料             |
| 3分   | <b>締めくくり</b><br><input type="checkbox"/> 今回のセッションに対するクライアントの反応を確認<br>> 疑問点や気になる点があれば対処する<br>> 励ましのメッセージ<br><input type="checkbox"/> 次回の日程を調整する   |                       |

セッション 10

このセッションの目標

- 治療の過程を復習する
- 残された課題や将来の目標を同定する
- クライアントが今度は自分自身のセラピストとしてやっていくこと、これまで学んだスキルの練習を続けることの重要性について話し合い、クライアントが治療の過程を続けることを励ます

| 目安時間 | 内容   | 用意するもの   |
|------|--|--|
| 5分   | <b>アジェンダ設定とHWのチェック</b><br><input type="checkbox"/> 対象者に、IBSSI-Jを記載してもらう<br><input type="checkbox"/> アジェンダ設定(事前のビデオ学習時の疑問点や質問事項も確認する)<br><input type="checkbox"/> ホームワーク(HW)の確認<br><input type="checkbox"/> IBS 症状日誌の確認   | *治療者マニュアル<br>*IBSSI-J(面接時用)<br>*返送用封筒<br>【終了時評価尺度一式】   |
| 5分   | <b>振り返り</b> (P.112~115)<br><input type="checkbox"/> 内部感覚曝露の振り返り<br><input type="checkbox"/> 認知再構成の振り返り<br><input type="checkbox"/> 現実曝露の振り返り   | 【終了時評価尺度】⇒対象者へ<br>(自宅で記入して次回持参のこと)<br>*IBSSI-J、*VSI、*GIS、<br>*IBS 症状日誌、*BVS、<br>*IBS-QOL-J、*STAI、*BDI、<br>*認知的統制尺度 |
| 10分  | <b>再発予防に関する心理教育</b> (P.116~125)<br><input type="checkbox"/> 再発予防の重要性<br><input type="checkbox"/> ふり返りと安全信号<br>ハイリスクな状況に対処する<br><input type="checkbox"/> ハイリスクな状況の同定<br><input type="checkbox"/> ハイリスクな状況に対処する方略<br>まとめ<br><input type="checkbox"/> IBS マップを作る<br><input type="checkbox"/> IBS 対処スキルの復習 |  |
| 10分  | <b>総括</b><br><input type="checkbox"/> CBT プログラムに取り組んだ感想を聞く<br><input type="checkbox"/> クライアントの進歩を保証し、努力をねぎらう<br><input type="checkbox"/> 今後のスケジュールについての確認(3ヵ月後評価尺度郵送予定など)  |  |