

令和5年度厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)
分担研究報告書

岡山県におけるリカバリーを目指す認知行動療法の国民性を越えた
実施可能性に関する研究

分担研究者：耕野敏樹

岡山県精神科医療センター

研究趣旨：リカバリーを目指す認知療法（Recovery-Oriented Cognitive Therapy；以下CT-Rと呼ぶ）は、治療抵抗性の統合失調症における陰性症状と陽性症状の改善、合わせて社会機能の改善のために開発された面接を主体とした治療法である。米国ではすでに本治療のマニュアルが出版され、単盲検ランダム化比較試験にてその効果に対する科学的妥当性が実証されている(Grant et al., 2012)¹⁾。従来の統合失調症に対する認知行動療法は主として陽性症状をターゲットにした治療であったが、本治療は統合失調症の陰性症状に対して効果を狙って開発されており、それが実証されたことは統合失調症治療全体においても意義が大きい。その治療マニュアル²⁾では統合失調症に対する集団精神療法の章があり、将来的には医療施設や精神保健福祉センターなどで幅広く集団精神療法として活用できる可能性も期待できる。さらに、CT-Rは統合失調症以外の疾患を対象とした認知行動療法においても活用できる可能性が指摘されており、様々な精神療法の領域で取り入れられる可能性のある治療法である。

また、本治療による有害事象は報告されていないことから、この治療が提供されることによる患者の利益は大きいことが予想される。しかし、日本国内での実施報告はなく、異なる医療システム下で、異なった国民性をもつ対象に対して効果があるのかどうかはこれまで研究されていない。

昨年度の本研究班における研究の一環として、本研究分担者がCT-Rの海外の研究者と交流し、CT-Rの日本語版テキスト作成に役立てる取り組みを行った。そのテキストが「リカバリーを目指す認知療法 - 重篤なメンタルヘルス状態からの再起 -」として出版された。そして、昨年度の本研究班の取り組みの中で、CT-Rを用いた精神科病棟での研究³⁾を実施したNadine A. Changから研修用資料の英語版を提供してもらい、それを土台としてCT-Rの日本語版テキストの情報を加えた日本語版CT-R研修資料を作成した。

これらをもとに本年度の研究では、CT-Rの日本国内での実施可能性を検討することを目的として、研修受講対象者からのフィードバックに基づいた評価を行う研究計画を作成し、現在研究を実施中である。現在までの結果を概観すると、ワークショップ受講後に一般セルフ・エフィカシー尺度の改善がみられ、アクセシビリティ accessibility、適正 appropriateness、実現可能性 feasibility の評価尺度も、ワークショップ受講後に「どちらとも言えない」から「賛成する」もしくは「完全に賛成する」に変化している様子が確認されている。

- 1) Grant, P. M., Huh, G. A., Perivoliotis, D., Stolar, N. M., & Beck, A. T. (2012). Randomized trial to evaluate the efficacy of cognitive therapy for low-functioning patients with schizophrenia. *Archives of General Psychiatry*, 69(2). <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.129>
- 2) Beck, A. T., Grant, P., Inverso, E., Brinen, A. P., & Perivoliotis, D. (2021). Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions. *Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions*. The Guilford Press.
- 3) Chang, N. A., Grant, P. M., Luther, L., & Beck, A. T. (2014). Effects of a recovery-oriented cognitive therapy training program on inpatient staff attitudes and incidents of seclusion and restraint. *Community Mental Health Journal*, 50(4). <https://doi.org/10.1007/s10597-013-9675-6>

研究協力者

岡山県精神科医療センター 診療部

医師 佐藤 康治郎

岡山県精神科医療センター 診療部

医師 宋 龍平

岡山県精神科医療センター 診療部

医師 藤原 雅樹

A. 研究目的

リカバリーを目指す認知療法（**Recovery-Oriented Cognitive Therapy**; 以下 **CT-R** と呼ぶ）は、治療抵抗性の統合失調症における陰性症状と陽性症状の改善、合わせて社会機能の改善のために開発された面接を主体とした治療法である。米国ではすでに本治療のマニュアルが出版され、単盲検ランダム化比較試験にてその効果に対する科学的妥当性が実証されている（Grant et al., 2012）¹⁾。従来の統合失調症に対する認知行動療法は主として陽性症状をターゲットにした治療であったため、本治療は統合失調症の陰性症状に対して効果が実証された精神療法として注目されている。また、本治療による有害事象は報告されていないことから、この治療が提供されることによる患者の利益は大きいことが予想される。しかし、日本国内での実施報告はなく、異なる医療システム下で、異なる国民性をもつ対象に対して効果があるのかどうかはこれまで研究されていない。

このような状況の中、2023年に日本語版テキスト（“**Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions**”邦題「リカバリーを目指す認知療法—重篤なメンタルヘルス状態からの再起—；以下 **CT-R** マニュアルと呼ぶ）が出版され、国内でも本治療についての教育が徐々に始まっている状況である。本研究の主管研究機関である岡山県精神科医療セン

ターにおいても、この日本語版マニュアルを用いたスタッフ研修プログラムの準備が進んでいる。そこで本研究では、**CT-R** の日本国内での実施可能性を検討することを目的として、研修受講対象者からのフィードバックに基づいた評価を行う。

B. 研究方法

対象：精神科専門治療の従事歴がある訪問看護ステーションの医療従事者約20名（以下、サービス提供者と呼ぶ）で、インフォームド・コンセントを受け、研究参加への同意をしたメンタルヘルスサービス提供者（以下、研究対象者と呼ぶ）を本研究の対象とする

暴露：研究対象者は、日常業務の一環として主観研究機関において開催される約7ヶ月の **CT-R** マニュアルに基づいた研修プログラム（以下 **CT-R** 研修と呼ぶ）を受ける。**CT-R** 研修のタイムラインは以下である。

- ・1ヶ月設けられた教育期間の中で、1セッション2時間の講習を計4セッションで構成される講習（以下 **CT-R** ワークショップと呼ぶ）を受講する

- ・**CT-R** ワークショップ終了後に研究対象者には6ヶ月のコンサルテーション期間が設けられる。このコンサルテーション期間では、週に1回のコンサルテーションが提供される（以下 **CT-R** コンサルテーションと呼ぶ）。**CT-R** コンサルテーションとは、全てのセッションの講習を終了した研究対

象者が、CT-R ワークショップを受けた後で、実臨床の中でそのサービスを提供する際に生じた疑問を研究実施者と共に解決するための取り組みである。コンサルテーションは週に1回の頻度で、研究対象者のスケジュールに合わせて実施される。

上記のような CT-R ワークショップ、CT-R コンサルテーションを含む CT-R 研修は、特定の心理教育の技術習得を目指したスーパービジョン・プログラムとしてではなく、一般的に各部署で行われているスタッフ教育の形式と一致した、日常診療における専門家教育の一環として行われるものである。また、本研究で使用される CT-R マニュアルはすでに出版されており、日本国内においてもその必要性に関しては周知されていることから、このような教育が行われることに関する臨床的なニーズ、妥当性は高いと考えられる。

そこで本研究は、その対象となった研究対象者に対して、EBI(Evidence Based Intervention)治療適用に関する心理評価尺度や自己効力感を評価する心理評価尺度を CT-R 研修の実施前後で評価し、その変化を観察することを目的とした。合わせて、すべての研修が終了した時点で、研究対象者は本研修に対するフィードバックをするためのインタビューを受け、CT-R 研修を受けたことによる質的な変化も観察することとした。

比較：研究対象者の CT-R 研修受講前後の the Acceptability of Intervention Measure(AIM), Intervention Appropriateness Measure (IAM), Feasibility of Intervention Measure (FIM)、General Self Efficacy Scale(GSES)を定量

的評価として測定する。合わせて、本プログラムを修了した研究対象者からのフィードバックに関するインタビューの内容を質的に評価する。

(倫理面への配慮)

研究に参加を予定しているサービス提供者および研究協力機関の施設長に対して、添付の資料を用いた説明を行い、インフォームド・コンセントを確認する。また個人情報取り扱いに関しては、本研究に係わるすべての研究者は、「ヘルシンキ宣言」および「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」を遵守して実施する。

研究実施に係る試料・情報を取扱う際は、研究独自の番号を付して管理し、研究対象者の秘密保護に十分配慮する。研究の結果を公表する際は、氏名、生年月日などの直ちに研究対象者を特定できる情報を含めないようにする。また、研究の目的以外に、研究で得られた研究対象者の試料・情報を使用しない。

C. 研究結果

上述の研究デザインに基づいて現在研究実施中である。研究参加者を予定通り 20 名(表1)確保しており、その研究対象者全員が CT-R ワークショップの受講を終了し、CT-R コンサルテーションを継続している状況にある。統計学的解析も含めた詳しい研究成果に関してはこれらを実施終了後に集計して報告予定である。現在までの結果を概観すると、ワークショップ受講後に一般セルフ・エフィカシー尺度の改善がみられ(表2)、AIM、IAM、FIMによるアクセシビリティ accessibility、適正

appropriateness、実現可能性 feasibility の評価も、ワークショップ受講後に「どちらとも言えない」から「賛成する」もしくは「完全に賛成する」に変化している様子が確認されている（表3）。

表1：研究参加者背景

参加者の特徴	N=20	
年齢（平均、年）	38.5 歳	SD 8.5
性別（%女性）	55%	
最終学歴		
専門学校卒	35%	
看護学校	5%	
短大卒	5%	
大学卒	45%	
修士過程卒	5%	
就労年数（平均年）	15.8 年	SD 6.6

表2：ワークショップ（WS）前後の GSES の変化

	WS 前		WS 後		Paired -t-test
	平 均	SD	平 均	SD	
GSE	6.2	4.1	7.2	3.5	-3.05
S	0	2	5	0	P<0.05

表3：ワークショップ（WS）前後の CT-R に対するアクセシビリティ accessibility、適性 appropriateness、実現可能性 feasibility の研究参加者の評価

WS 前/後	前 (%)	後 (%)
「賛成しない」と「どちらとも言えない」/ 「賛成する」もしくは「完全に賛成する」		
私は CT-R に同意します	5/95	5/95
CT-R は私にとって魅力的です	15/75	0/100
私は CT-R が好きです	55/45	10/90
私は CT-R を喜んで受け入れます	35/65	10/90
CT-R は私のクライアントにふさわしいようです	60/40	5/95
CT-R は私のクライアントに適合しているようです	60/40	10/90
CT-R は私のクライアントに適用できるようです	65/35	15/85
CT-R は私のクライアントによく合うようです	75/25	15/85
CT-R は実装可能のようです	60/40	25/75
CT-R は受け入れ可能のようです	65/35	10/80
CT-R は実行可能のようです	70/30	20/80
CT-R は使いやすいようです	75/25	10/90

D. 考察

CT-Rは新しい認知療法・認知行動療法の潮流として、重篤なメンタルヘルス状態を抱える人たちだけに限らず、幅広く様々な集団を対象としてその有効性が期待されている。こうした精神療法の普及においては、国籍や文化の違いに配慮する必要がある（c

ultural adaptationと呼ばれる) ことがいわれているが、本研究班では初年度からCT-Rのマニュアルの翻訳や先行研究を実施した海外の研究者との協議など、cultural adaptationにおいて必要とされる取り組みを継続して行ってきた。本研究で、CT-Rに基づいた教育資材を作成しワークショップを開催したところ、研究対象者の自己効力感の向上やCT-Rに対する賛同数の増加が現在までに確認されている。今後CT-Rコンサルテーションを実施していきながら、さらに国内におけるCT-Rの実施可能性について検討を進めていく予定である。

本年度の取り組みはここまでの研究を実際の現場で適用した国内初めての取り組みの一つであり、本邦のメンタルヘルス領域において重要な位置づけの研究であるといえる。

E. 結論

現在進行している本研究はこれまでのところ順調に進んでおり、今後幅広く国内のメンタルヘルス関係者に幅広く参考にしてもらえるよう研究を遂行していく必要がある。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 耕野敏樹. 「リカバリーを目指す認知療法がもたらす精神科入院治療における新たな視点」最新精神医学 (査読有り)、令和5年11月、28巻6号493～500頁

2. 学会発表

- 耕野敏樹、佐藤康治郎. 一般演題5「単科精神科病院におけるリカバリーを目指す認知療法 (Recovery-Oriented Cognitive Therapy; CT-R) 普及への取り組み」. 第119回日本精神神経学会. 2023年6月22～24日. パシフィコ横浜.
- 耕野敏樹. シンポジウム20「リカバリーを目指す認知療法がもたらす新たな精神科医療の展望」. 第119回日本精神神経学会. 2023年6月22～24日. パシフィコ横浜.
- 耕野敏樹. 入院医療におけるCT-Rの実践について (岡山県精神科医療センターでの取り組みから). 第23回日本認知療法・認知行動療法学会 大会企画シンポジウム「リカバリーを目指す認知療法の日本における実践」. 2023年12月1日～3日. 広島県医師会館
- 久我弘典、菊池安希子、徳山明広、耕野敏樹、大野裕、片柳章子、梅本育恵、三田村康衣、林竜也. ワークショップ「リカバリーを目指す認知療法」. 第23回日本認知療法・認知行動療法学会. 2023年12月1日～3日. 広島県医師会館.
- 耕野敏樹. 教育講演1「リカバリーを目指す認知療法ーリカバリームーブメントと認知行動療法のコラボレーションがもたらす新たな視点ー」日本精神障害者リハビリテーション学会第30回岡山大会. 2023年12月2～3日. 倉敷市芸文館

H. 知的所有権の取得状況(予定も含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

研修全体の目標

リカバリーをを目指す認知療法 研究会

リカバリー・マッピング

リカバリー・マップ	
研修/講師の方	適応モードにアクセスし、エネルギーを蓄める 適応モードで過ごせる様態
目標	アスピレーション 希望された目標を達成することの達成?
現在の行動/チャレンジ	チャレンジ チャレンジの過程に必要と思われる:
現在の課題と介入	ポジティブ行動とエンパワメント ターゲットのルーチン/アスピレーション/課題/チャレンジ

15/12/2023

リカバリーをを目指す認知療法研修会

1

リカバリーをを目指す認知療法研修会

適応モードとは・・・

「ある人が一定のモードで、つまり、**一定の信念、態度、情動、モチベーション**、および行動でもって振る舞う中でも、それが**最高潮の瞬間**である時は、周囲の人から**それを観察することができる**」

15/12/2023

リカバリーをを目指す認知療法研修会

3

リカバリー・マップ	
研修/講師の方	適応モードにアクセスし、エネルギーを蓄める 適応モードで過ごせる様態
目標	アスピレーション 希望された目標を達成することの達成?
現在の行動/チャレンジ	チャレンジ チャレンジの過程に必要と思われる:
現在の課題と介入	ポジティブ行動とエンパワメント ターゲットのルーチン/アスピレーション/課題/チャレンジ

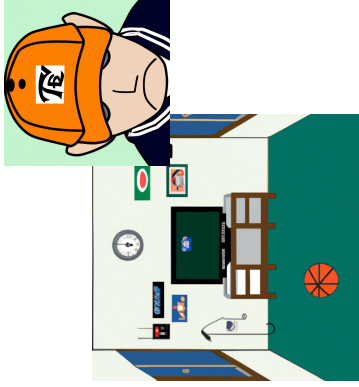
15/12/2023

リカバリーをを目指す認知療法研修会

4

適応モードに アクセスする

適応モードにアクセスする工夫



- アイデアを出し合う
- 最高の瞬間を特定する
- 最高の瞬間について聞いてみる
- 手がかりを探す

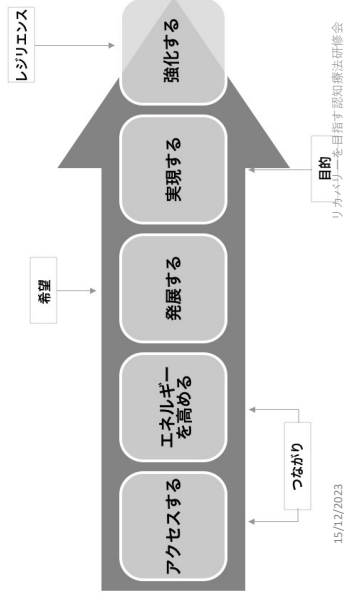
15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

5

リカバリーを目指す認知療法の目的

- リカバリーするのは
- ✓興味関心
 - ✓能力
 - ✓アスピレーション
 - ✓問題解決能力
 - ✓コミュニケーション
 - ✓ストレス対処能力



15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

6

この講義の話題

- 前半
適応モードについて
(アスピレーション)
- STEP1 アクセス
エネルギーを高める
- STEP2 発展させる
- STEP3 実現する
- STEP4 強化する



- 後半
患者モードについて
(チャレンジ)
- 陰性症状
- 妄想
- 幻覚
- 思考障害・
コミュニケーション障害

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

7

何もヒントがない場合

適応モードにアクセスするための一般的なアクティビティ

音楽 一今流行しているもの、その人の青春時代に流行していたもの、テーマソングや文化的背景から重要性の高い音楽などのポップカルチャー

スポーツ 一地元の子チーム、地域性の強い活動、国レベルで大体的に報道された競技大会、アウトドアの趣味

クリエイティブの追求 一絵を描く、編み物、読み聞かせ、写真

ポップカルチャー 一テレビ番組、映画、歴史的な重要性を持つ出来事、漫画、テレビゲーム

食事、一料理、家庭料理、文化を反映した料理、病気に合った時に重要な料理、地元の珍味、ある料理を一番おいしい出す店、カーテニング

動物、一ペット（今飼っている、昔飼っていた、飼いたい）、自然、保護動物、おもしろ動物映像

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

8

適応モードにアクセスするための工夫① 孤立への対応

- 役割を明確にする
- 閉じた質問で狙いを狭める
- メディアを活用する
- 短時間の交流を用いて、回数を増やす
- 次にいつ交流を持つか、予測可能な形にする
- どういう状況でもできるアクティビティにする

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

9

適応モードにアクセスするための工夫② 話すことが難しい時

- 聞いたことを振り返る
- 言葉を用いた返答を少なくする
- 行動で始める
- その人が普段過ごしている場所で会う

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

10

適応モードにアクセスするための工夫③ 壁を徐々に切り崩す

- コントロールを預けて、安全性を保つ
 - 助言を求めろ
- 提案したいことを全て閉じた質問に変える
 - 一緒にする
 - 短時間で頻回な交流
- 支援者として活用してもらって良いことを明確に伝える
 - 予測可能な交流

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

11

適応モードにアクセスするための工夫④ 危険なことに関心を示したら

- 1番良いところはどこなのだろう、と尋ねる
- 1番良いところを叶える他の方法はないだろうか？と尋ねる
- 同じ意味を持つ他のアクティビティを探る
- 興味の対象を絞る

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

12

適応モードにアクセスする

- 二人でペアになってください
- 患者役と治療者役を決めてください
- 患者役の人は治療者役の人に内緒で、「孤立している」「壁を作っている」「コミュニケーションが難しい」「危険性の高いことへの興味」のいずれかを選んでください
- 治療者役の人は、フローチャートを参考にしながら、患者役の人の適応モードにアクセスするやりとりをしてみてください

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

13

あらゆるセッティングでCT-R

- 認知行動療法
- 訪問看護
- 10分外来
- 保護室
- 医療観察法指定入院
- 学校
- 家族
- など

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

14

埋めてみましょう

種類/場所	リカバリー・マップ 適応モードにアクセスし、エネルギーを高める <small>適応モードで回復を目指す目標</small>
目標	アスビレーション <small>回復された状態を維持することの意図</small>
現在の困難/チャレンジ	チャレンジ <small>チャレンジの難しさを感じる</small>
現在の強みと介入	ポジティブ行動とエンパワメント <small>ターゲットのヒーロー/アスビレーション/回復/チャレンジ</small>

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

15

ビリーフ（信念、思い込み）

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

16

自己について

- ・私は有能だが、豊富である、もしくは上手にできる
- ・私は知識がある
- ・私は能力がある
- ・私は人の役に立つ
- ・私には価値がある

他者について

- ・人は私のことを大切にしてくれる
- ・人は私が提供しようとしていることに関心を持ってくれている
- ・人と交流してつながらりをもつことは大切だ

将来について

- ・これを楽しむことができる、私はこれをまた体験できる
- ・これをするので私は自分の体験をコントロールすることができる。私はもともと頻回に楽しめる。
- ・今他の人の役に立つことができれば、これからはもっと役に立てる

適応モードの 最中に活性化 するポジティブ 信念

The Cognitive Behavioral Model

“It's not one's life situations that cause distress but rather one's interpretations or appraisals of them.”



1921-2021

認知・行動モデル

「辛い気持ちを引き起こすのは、人の生活状況によるものではなく、むしろその見極めや解釈による」

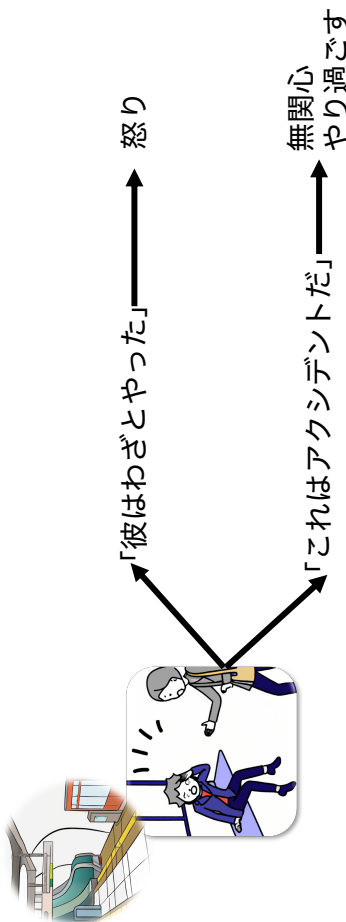
チャレンジ1 陰性症状

埋めてみましょう

目標/期待する方	リカバリー・マップ 適応モードにアクセスし、エネルギーを高める 適応モードで維持する状態
目標	アスレチックマシン 骨密度は1.0以上を維持する
現在の困難/チャレンジ:	チャレンジ チャレンジの困難は非認知性のみ。
現在の強みや力	ポジティブ信念とエンパワメント ターゲットのエネルギー/アスレチックマシン/困難/チャレンジ: ターゲットのエネルギー/アスレチックマシン/困難/チャレンジ:

結果

思い込み
(ピリーフ)



リカバリーを目指す認知療法研究会

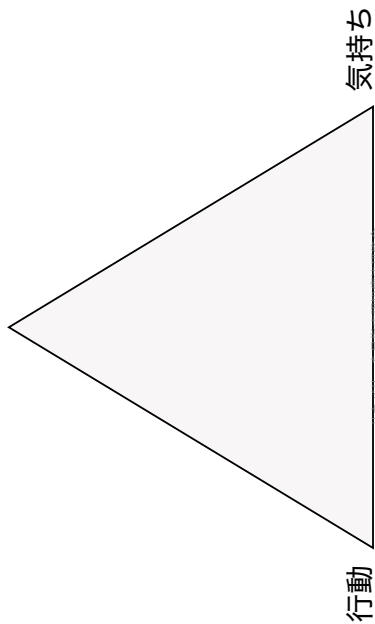
15/12/2023

21

15/12/2023

認知療法
トライアングル

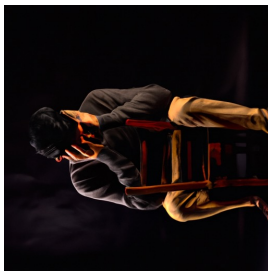
ピリーフ
通底する思い込み (信念)
思考



リカバリーを目指す認知療法研究会

15/12/2023

陰性症状とうつの違い？



- 活力のなさ
- 喜びの減退
- 感情の平板化
- 思考の貧困
- うつ病、怠け者、仮病のように見える場合も

陰性症状とうつの共通点？

リカバリーを目指す認知療法研究会

15/12/2023

23

リカバリーを目指す認知療法研究会

15/12/2023

24

用語を正確に使用する

- 動因欠如 (amotivation) モチベーションへのアクセス困難
- 快感の欠如 (anhedonia) エネルギーへのアクセス困難
- 非社交性 (assosociety) 人と交流することの困難
- 思考の貧困 (alogia) 認知的なリソースへのアクセス困難
- 感情の平板化 (flat affect) 楽しみや喜びを期待することの困難



15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

25

リカ

陰性症状の基底にあるビリーフ

陰性症状の基底にある共通したビリーフ思い込みには：

- ✓モチベーションやエネルギーにアクセスすることの難しさ
 - ・なぜしなければならないのか？
 - ・途中での失敗は、全部失敗したことと同じ
- ✓エネルギーが出るまで、私はそれをするのを待たなければいけない
- ✓将来は絶望的だ
- ✓人つきあいが苦手
 - ・誰かからも好かれたい
 - ・誰からも好かれたいだろう
- ✓楽しみや喜びを予想することの難しさ
 - ・私はこれを楽しめない
 - ・これは楽しくないだろう
 - ・限定的な雑話、もしくはコミュニケーションの難しさを理解しないだろう
 - ・人は私の言うことを批判するだろう
 - ・人は私のことを批判するだろう

リカ

15/12/2023

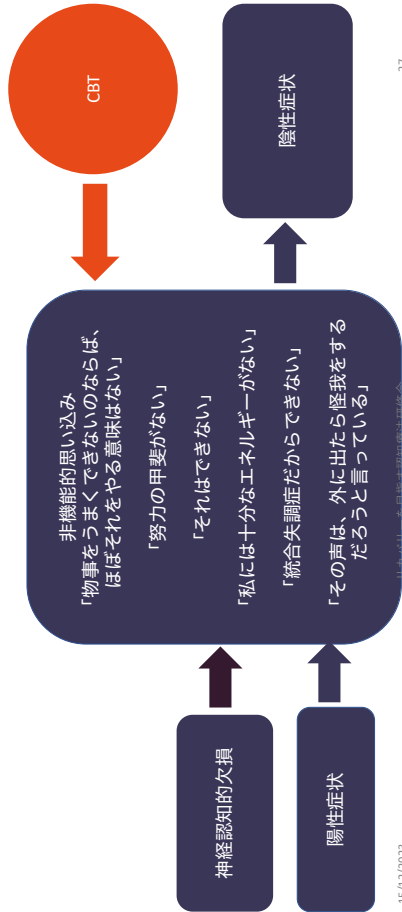
リカバリーを目指す認知療法研究会

25

リカ

26

陰性症状の認知モデル



15/12/2023

27

リカバリーを目指す認知療法研究会

リカバリーを目指す認知療法研究会

28

陰性症状に対するコーピング方略

- ゴール
 - ・自己評価、自己効力感、自己価値の改善
 - ・ノーマライゼーションと心理教育
 - ・その人だけでなく、家族やケア提供者とも
- 活動記録表
- 習得と喜びの瞬間を強調する
 - ・「多くの人がグループに行った後で気持ちが楽になっています。やってみたいですか？」
 - ・「あなた以外の患者さんと一緒に素晴らしいことをしましたね」

リカバリーを目指す認知療法研究会

28

標的を形作る

- 協働的にその人が目指していることを同定する
- 協働的なプロセスは、その人に関与することを促し、スタッフと「患者」を一つのチームにする
- 彼/彼女が目指すものは何かその人に尋ねる
「**それがあなたに達成できることをあなたはどうか考えますか？**」
- 症状は標的に向かう障壁として映るようになる
 - 声を止める
 - 自殺念慮を止める
 - 病院から退院する
 - 仕事に就く
- 広大な目標は、より手に入れやすい具体的な標的として分解されうる

15/12/2023 リカバリーを目指す認知療法研究会

29

標的を形作る

目指していることに向かう
ステップ

ボクシングクラブに入る

ジムに通ってみる

窓から見える公園で縄跳びをしてみる

窓を開けて、外の風を感じる

15/12/2023 リカバリーを目指す認知療法研究会

30

標的を形作る

- 短期間の目標は具体的な活動計画として理解することができる
 ▶ 日々の活動計画をチェックリストにできるだろうか？

その日にすること **したかどうか**

お薬を飲む

✓

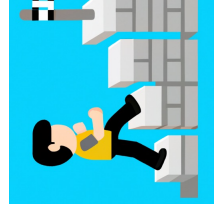
スタッフに話しかけてみる

✓

公園に出かける

1日の健康チェック

- 目指していることに向けた進捗を頻回にチェックする
- たとえ小さな改善であったとしても、それに対する強化を提供する
- 日々は目指すことに向かう進歩と見なすことができる
- 例：退院



15/12/2023 リカバリーを目指す認知療法研究会

31

32

リカバリーを目指す認知療法 第2週

前半50分 休憩20分 後半50分

STEP1 アクセス エネルギーを高める 陰性症状

STEP2 発展させる

妄想

STEP3 実現する 幻覚

STEP4 強化する 思考障害・
コミュニケーション障害

リカバリーを目指す認知療法 研修会

岡山県精神科医療センター

リカバリーマップ 目標モードにアクセスし、エネルギーを高める 目標モードで実践する基本	
アスピレーション 設定された目標を達成することの意欲	
チャレンジ チャレンジの意欲による促進:	
併シティブ行動とエンパワメント ターゲットにする意欲/アスピレーション/意欲/チャレンジ!	

適応モード発展させる

アスピレーションとは

CTRではあえて、「目標」ではなく「アスピレーション」という言葉を使っている。

- ・目標という概念をさらに広げたもの。
- ・適応モードが将来へと広がり、希望が生まれる。
- ・意味があり、その人の価値観についての洞察が深まる。
- ・その人が自己概念として望んでいることを知らせてくれる。
- ・内発的動機付けをもたらす。
- ・プロバイダー*との協働関係を促進する。
- ・治療のアンカーポイントになる。
- ・行動を増やし、チャレンジに取り組みするための文脈や理由をもたらす。

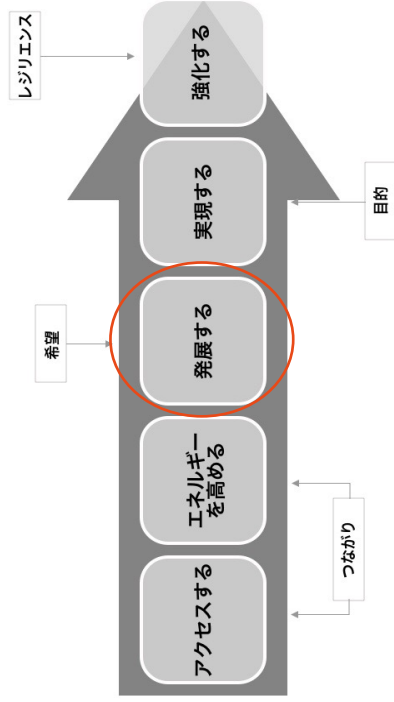
*プロバイダー：その人に支援を提供する全ての人のこと

臨床のコツ（注意点）

👉 欲しいものや、やりたいことを人と一緒に分かち合うにはリスクを伴います

Points

- 十分な信頼関係
- その人が適応モードであること



発展させるプロセス



プロセス①



他のターゲットとアスピレーションの違い

ステップ	一度達成すれば、継続的に追求する理由にはならないもの（例：運転免許を取る、退院する、住居を確保する）。
治療志向の目標	治療に関する活動や課題への対処のみに基づく目標（例：治療グループに参加する、薬を飲む、毎日シャワーを浴びる）。
チャレンジの除去	望んでいることよりも、望んでいないことに焦点を当てる（例：幻聴をなくす、自傷をやめる、断酒する）。
壮大な願望	妄想と考えられるものに根ざした目標や、誰にとっても非常に達成困難な目標（例：プロのスポーツ選手になりたい、20の豪邸に持ちたい、死んだ人をよみがえらしたい）。
速い先の目標	達成するのに長い時間がかかり、多くのステップを必要とするアスピレーション（例：起業家または外科医になる、家を買う）。
危険な、もしくはリスクの高い目標	自分自身や他者を傷つける可能性のある目標（例：自殺する、薬物使用を続ける、または薬物使用に戻る）。

15/12/2023 リカバリーを目的とする認知療法研修会
Beck, A. T., Genc, P., Inverso, E., Brown, A. P., & Perivolaki, D. (2020). Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions. Guilford Publications.

アスピレーションを特定する方法

- いくつかの適切な時
- 何を望むようになったら、何を、何を、何を望むのか？

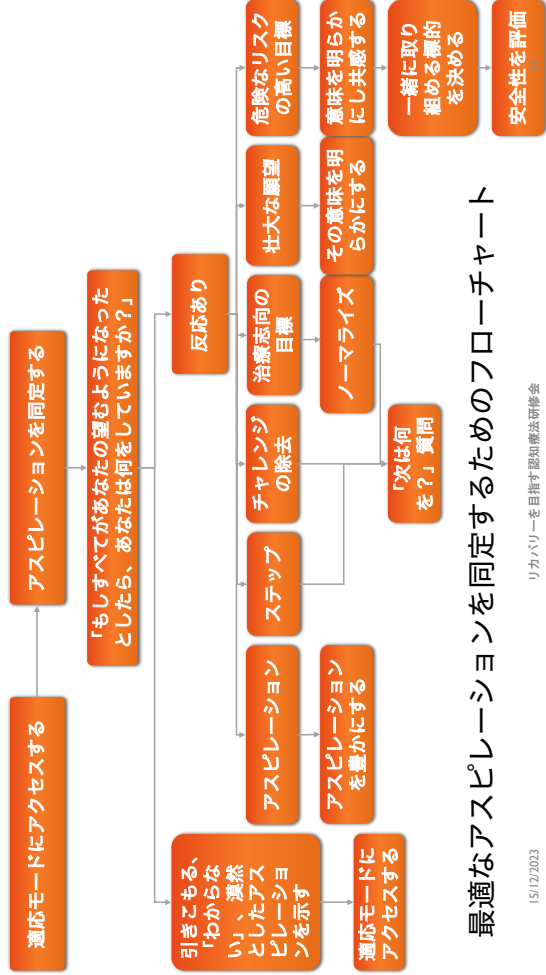
図表 4.14 適切な時、治療志向の目標とアスピレーションを特定する方法
「リカバリーを目的とする認知療法研修会」の資料を改変

15/12/2023 リカバリーを目的とする認知療法研修会

対応方略

反応	方略
ステップ	「次は何を？」と質問をする
チャレンジの除去	「次は何を？」と質問をする
壮大な願望	意味を明らかにする
速い先の目標	意味を明らかにする
治療志向の目標	ノーマライゼーションと、「次は何を？」という質問
危険な、もしくはリスクの高い目標	意味を明らかにする、意味について内省を深め共感する、一緒に取り組める標的の設定、安全性の評価

15/12/2023 リカバリーを目的とする認知療法研修会
Beck, A. T., Genc, P., Inverso, E., Brown, A. P., & Perivolaki, D. (2020). Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions. Guilford Publications.



最適なアスピレーションを特定するためのフローチャート

15/12/2023 リカバリーを目的とする認知療法研修会

アスピレーションを豊かにすること が重要な理由

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター
「リカバリーを目的とする認知療法研修」の資料を改変

・・・例えば

アスピレーションを豊かにする前に計画を立てたり、問題解決に焦点化するとどんなことが起こるでしょうか。



考えてみましょう。

- ・イメージするということは、多くの人にとって不快な情動とネガティブな思い込みを引き起こすような場面で経験することである。
- ・自分には無理だ、今はまだ準備ができていないと感じて、行動を起こすことをやめてしまいかもしれません。
- ・あらかじめアスピレーションを豊かにイメージしておくことで、イメージする力を長所へと変えることができます

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

14

プロセス②



15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

13

夢を鮮明にする

➤ イメージを使って鮮明に想像しましょう（リカバリーのイメージ）。夢を鮮明にする経験を積むために、質問を用いて詳細まで明らかにしましょう。

例：一日をどんなふうに過ごしているでしょうか。どんな人と出会うでしょうか。どんなふうを感じるでしょうか。何が見えるでしょうか。どんな音が聞こえるでしょうか。どんなにおいがあるでしょうか。

➤ アスピレーションを達成したときに感じるポジティブな情動を引き出しましょう。

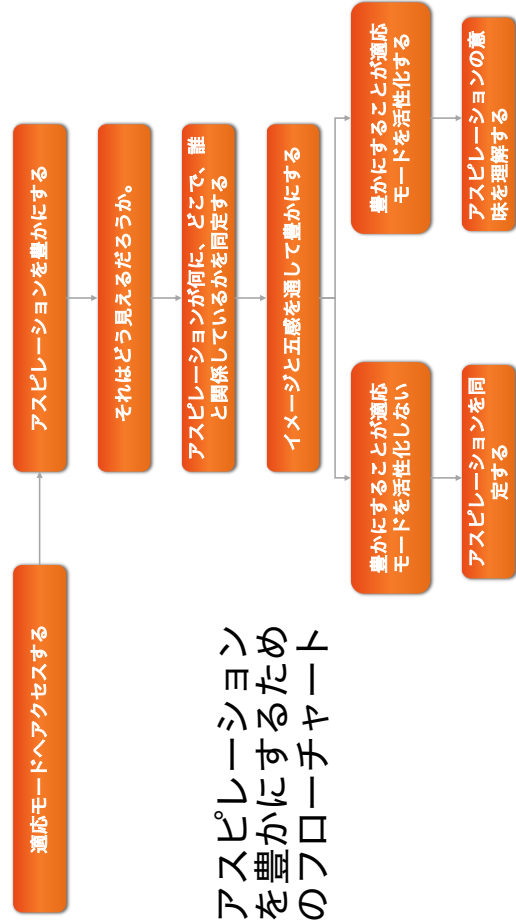
例：恋人ができたらどんな気持ちになるでしょうか。（表情に着目して）話していて笑顔になられましたか、考えただけでうれしい気持ちを感じられましたか。

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター
「リカバリーを目的とする認知療法研修」の資料を改変

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

15



アスピレーションを豊かにするため
のフローチャート

15/12/2023
リカバリーを目的とする認知療法研修会

16

Beck, A. T., Genc, P., Inverso, E., Brown, A. P., & Perivoliotis, D. (2020). Recovered cognitive therapy for serious mental health conditions. Guilford Publications.

アスピレーションの意味を同定する 質問例

- どのような部分が最も良かったのでしょうか？
- それを達成することはあなたにとってどのような意味をもたらすのでしょうか？
- 他の人たちはあなたをどのように見るでしょうか？
- それはどのような感じでしょうか？

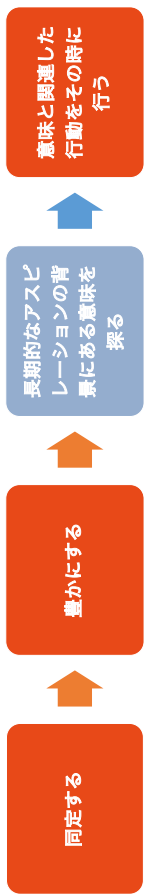
15/12/2023
リカバリーを目的とする認知療法研究会
18
国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター「リカバリーを目的とする認知療法研修」の資料を改定

リカバリー - ナップ
選択モードにアクセスし、エネルギーを高める 選択モードで気分を高めよう
アスピレーション あなたが目指す目標を達成するために必要なこととは何ですか？
チャレンジ そのアスピレーションを達成しよう
ポジティブ習慣とエンパワメント ターゲットに手を届かせる/アスピレーション/習慣/チャレンジ
現在の状態と入念

埋めてみましょう

15/12/2023
リカバリーを目的とする認知療法研究会
20
From RecoveryIncentive Programme for Serious Mental Health Conditions for Adults 7

プロセス③



15/12/2023
リカバリーを目的とする認知療法研究会
17



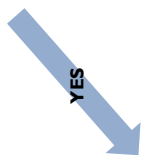
15/12/2023
リカバリーを目的とする認知療法研究会

Beck, A. T., Garcia, P., Invernio, E., Brown, A. P., & Perivolaki, D. (2020). Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions. Guilford Publications.

ビリーフに影響を与える
自分が体験したことしか信じないとしたら？

「誰も信じられない！」

私は自分の目で見ただけのものしか信じない！」



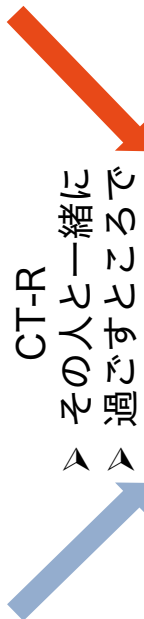
直接体験してもらおう
・行動実験
・エキスパーティージャー

教育、宗教、歴史
・問いを立てる
・検証する

ビリーフ (信念、思い込み)

直接体験してもらおう
・行動実験
・エキスパーティージャー

教育、宗教、歴史
・問いを立てる
・検証する



CT-R
➤ その人と一緒に
➤ 過ごすところで
➤ アクシジョン
そして、
➤ 誘導する質問

リカバリー・マップ	認知モードにアクセスし、エピソードを記憶させる 認知モードで記憶させる
アセスレーション	特定の目的を達成するためのアセスレーション チャレンジ チャレンジの範囲は広すぎない
認知の再編/チャレンジ	
認知の再編と再入	認知の再編とエンパワメント ターゲットにする認知/アセスレーション/再編/チャレンジ



埋めてみましょう

精神病に対する認知療法(Nelson, 2005)

「ざっくばらんな会話や交流は人のウェルビーイング全般に対して重大な影響を及ぼすことができる」

- 逸脱行動を減らす
- 治療アドヒアランスを向上させる
- 症状を軽減する
- リカバリーを加速する
- 相手への理解を深める

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

25

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

26

チャレンジ2 妄想

こうした人々と一緒に取り組む上でのポイント

- あらゆる交流は介入
- 感情移入empathy（と同時にいつもそれが可能ではないという認識）
- 良い人間関係（ラポート）の確立
- 自分自身の思い込みや偏見に対する気づき
- 目標とリカバリーへの注目
- 柔軟さ

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

27

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

28

関与できなくなる最大の予測因子とは

- ❖ 感情移入、共感
上手なセラピストにある個人的な特徴の中で最も重要なもの

✓しかし、私たちがこれまで一度も経験したこともないようなことに対してどのよう感情移入したらよいのか？

感情移入していることを表すコツ

- いつもその人が感じているように感じたり、理解したりできるわけではな
いことへの気付き
- 体験することが嬉・しい（くない）、もしくは歓迎して・いる（いない）
かどうかを尋ねる
- 「動揺されているようですね。そのことはあなたにとって耐え難いですか
？」
- 思い込みが真実かそうでないかということについて、その人が思っている
かということから、人の区別をしない
- あなたが妄想に頻回に接している「感情移入できにくくなってくる」と
いうことへ目を向けよう

リカバリーを目的とする認知療法研究会

29

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

感情移入しているを表すコツ

- 気付き：「ありえない」あるいは「馬鹿げた」妄想に感情移入しなくな
った、と感じている
- 気付き：説明で論破しながら共感するということは、感情移入していな
い可能性がある
- 「不信任」、「解任」は低く見積もられた、無視されているという感覚
、そしてフラストレーションや怒りを引き起こす
- 思い込みが強力な場合には、根拠がその人を思い込みから外すための説
得にならないかもしれない

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

告げるのではなく、尋ねる

- 人は自分の思い込みを頑なに保持しているものだ
- その人が信じている根拠や主張を採用することを受け入れる
- その人の水準で取り組む
- 関係性の構築の促進
- 求めにない思い込みを強化してしまうことを控える
- 「～をする必要がある」「～しよう」「あれはしない」、を控える

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

31

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

32

尋ねる方法

- ▶ 昨日はイライラしておられるようですね。その気持ちに対処する方法に
ついて話し合ったことを覚えておられますか？あなたのお話の中で、心
を鎮める上でどういったことができるということでしたか？
- ▶ 薬物療法があなたの役に立つとは信じられないようです。それについて
あなたがお考えのことを教えてください
- ▶ このことがあなたを不安にさせるようですね。自分をリラックスさせて
、何か心を楽にする上で役立つことがありますか？

認知的な感情移入を表現する

- 直面化を強くない：思い込みを強化しない
- その代わりに考えを浮かび上がらせる：今まで・・・かもしれないと考えたことがありますか？
- 以下の想定をしない
 - あらゆる体験は「病」の一部である
 - 「洞察」はいつも有益なものだ
 - 医学的説明が最もよい、もしくはまさに不可欠

□言葉の選択や声のトーンに対してマインドフルになるう



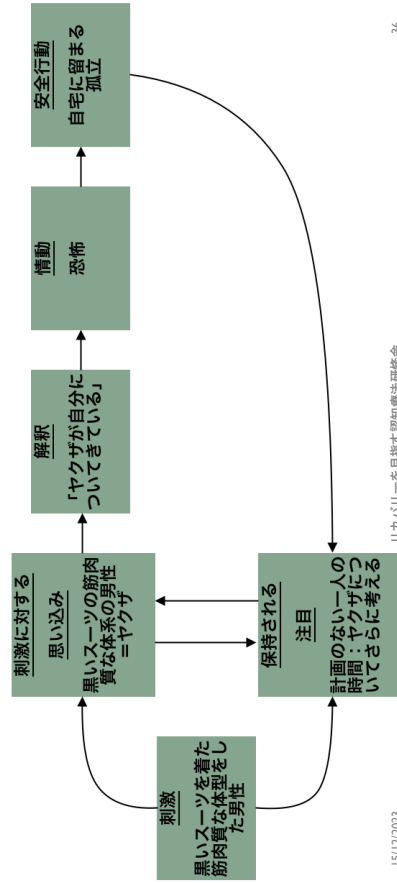
15/12/2023 リカバリーを目的ず認知療法研究会 34

認知的な感情移入

- その人の思い込み／観点と一致する仕組みで、誰かとコミュニケーションする能力のこと
- その人の言語体系を用いる
- 中立的な質問で尋ねて、あなたにとつての自然な好奇心を活用する
 「どうされましたか？」
 「人があなたのことを話しているということで、何がわかりますか？」
 「人があなたのことをどう言っているか、何かお考えはありますか？」
 「どうすれば〜ということができそうですか？」

15/12/2023 リカバリーを目的ず認知療法研究会 33

妄想の認知モデル



15/12/2023 リカバリーを目的ず認知療法研究会 36

つまり最終的には
 私たち自身の思い込みを評価しよう
 感情移入がなくなった場面でマインドフルになるう

15/12/2023 リカバリーを目的ず認知療法研究会 35

その人の気持ち承認しながら 妄想に取り組み

- 「思い込み」のシステム内の働きかけ
 - 尊重していることを伝える
 - 感情移入の表現を増やす
 - 協調性と関係性を高める
 - 「より強固に複雑になる」と思い込むのをやめる
 - 自然な質問を賦活する
- その妄想に対する内省はいつも有益であるという前提に立たない

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

37

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

どのようにして思い込みのシステムの範囲内で 私たちが働きかけをするか？

- 聴く、認める、まとめる、感情移入する
- ニューラルに質問で尋ねる & 自然な関心を向ける
- 「なぜ？」と聞くことを避ける
- 穏やかに事実検証をする
 - 想いを浮かび上げさせる。3Cs(Catch:キャッチ,Check:チェック,Collect:コレクト)
- ストレートに挑まない
- 差異に賛同する

自然な質問で尋ねる方法

- あなたにとって自然な関心を活用する
 - 「どうされましたか？」
 - 「何がきっかけで、人があなたのことを話しているかわかりましたか？」
 - 「その人たちがあなたのことをどう言っているか知っていますか？」
 - 「どう言えそうですか？」
- 口調の重要性

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

39

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

40

「あなた私のこと信じてます？」

- 前もってあなたの返答について考えておこう
- 正直で疑いようのなさが重要
 - 「あなたが私におっしゃってくれていることについて私には経験がありませんが、それは実にはあなたにとって辛いことのように、私とその役に立つことができればと望んでいます」(ベック)
- 相手によって異なるかもしれない

感情移入して、同意はしない

「あなたは全面的に正しい。それは本当に起こっている」

それはあり得ないですよ。そのことを考えるのをやめましょう

共謀	感情移入して、同意はしない	対決
----	---------------	----

私にはその声を聞くことができないので、あなたが脅されているとわかるのは難しいです。でも、その声はかなりのストレスになることのように見受けられます。」

15/12/2023

リカバリーを目前にする認知療法研修会

41

アイデアを浮かび上がらせる

□その人の体験に対して代わりとなる説明を「浮かび上がらせる」

「その患者は、（あなたをいじめる目的とは対照的に）歩行に問題があったために、間違っただけであなただけにぶつかった可能性があるとは思いませんか？」

「スタッフたちは、（あなたのことを笑っていたのは対照的に）その内の一人が冗談を言ったから、笑っていたということはありませんか？」

「他の方法でそれを見ることができないでしょうか？ あらゆる人があなたのことを傷つけようとしているとあなたはお感じのようですよ。しかし、あなたを助けるようとしている人は誰かいないのでしょうか？」

✓これらのアイデアをその人が拒否したとしても、その人に押し付けけない。そうした場合、おそらくは疑いの種を蒔いてしまうことすらある

15/12/2023

リカバリーを目前にする認知療法研修会

43

エンパワメントの感覚を推進する

- パラノイア（被害妄想）はディスプレイエンパワメントの気持ちの引き金を引く
- その人が被害妄想を抱く人がその人に対して、そのまま大きな影響力を持たないよう促すことで、その人が自分自身をエンパワーしてみようとする

「あの患者があなたに対して汚らしい視線を向けていると考えると、あなたがおられる時は、あなたがかかり辛そうにしていることを私は気づいていました。なぜ彼女が考えていることがあなたにとってもそれほど重要なのだろうか、と私は不思議なんです。もしあなたがそれをただ振り払うだけにしたなら、どのようになるのでしょうか？ 「私は力強い、良い人間だ。他の人が私のことをどう思おうと関係ない」と自分自身に言ってみることはできるでしょうか？」

15/12/2023

リカバリーを目前にする認知療法研修会

42

認知再構成

3Cs

□それをキャッチして（Catch it）、チェックして（Check it）、整える（Correct it）

□現状点検テクニック

- 「何が実際に、何が事実でないのかあなたが掴めるお手伝いとして」
- 「辛く／動揺させる状況をもっとわかりやすくするための方法として」
- 「あなたの考えは健康的だということがわかるようお手伝いする方法」


□全ての人がこのテクニックで恩恵を受けられることを強調しよう

15/12/2023

リカバリーを目前にする認知療法研修会

44

認知再構成

 <p>どんなことがありましたか？ (幸い、もしくは動揺させる状況を描写しよう)</p>	<p>ステップ1 どうしましたか？ 一チャッチしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> • どんなことを考えていますか？自分自身に對してどう言い聞かせますか？ • どんなことが心によぎりましたか？ 	 <p>ステップ2 一チャックしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> • あなたのお考えは完璧に正しいでしょうか？それに沿う証拠、または反する証拠として何がありますか？他にあり得る説明はないでしょうか？ • それはあなたが目指すことに向かって助けてくれますか？ • それはあなたの気持ちを楽にしてくれていますか？ 	<p>ステップ3 一整えよう</p> <p>あなたのお考えを、よりふわふわしいもの、目指していることや気持ちに役立つものに整えよう</p>
<p>「彼らが私に毒をもっているんです」</p> <p>15/12/2023</p>	<p>「食事の味がおかしいんです。だから病院が私に毒をもっているんです。」</p>	<p>「ただ変な味だ。しっかりした証拠はない。風邪をひいているのかもしれないし、食事がただ適切に料理されなかっただけかもしれない。私の気持ちが追い詰められて食べなくなるから、毒を守られていると考えるのは役に立たない」</p>	<p>「病院が食事に毒をもっていないという可能性はある。少し味が出ておらず、いるるなることからくる可能性はある。病院は人を助けるためにあり、傷つけるためにはない」⁴⁵</p>

リカバリーを目的とする認知療法研究会

15/12/2023

行動実験

- 思い込みの妥当性を検証するための情報収集エクササイズ
- 思い込み：「みんな私のことを殺したがついている」
- 実験：「ほんの数分だけグループに行ってみて、どうなるか見てみるといっうのはいかがですか？今日のグループには、安全な人たちがたくさんいらっしゃる予定だということがわかりました。」



リカバリーを目的とする認知療法研究会

15/12/2023

コーピング方略

- 「統合失調症に対する認知療法は、その人が精神病症状と不快な気持ちをより効果的に対処する援助としてデザインされている
- スキルを確立すること、その人がよりコントロールできていると感じられることを強調する

リカバリーを目的とする認知療法研究会

15/12/2023

コーピングスキルの向上

- すでである方略について尋ねる
 - 「このように感じたときには、どのようにしますか？」
 - 「あなたがしていることで何かその声に役立つことがありますか？どうなりますか？」
- それを洗練したり、改善することができるか？
 - 「どれぐらいうまくいきますか？」
 - 「ある場所では他の場所よりもうまく行かないということがありますか？」

リカバリーを目的とする認知療法研究会

15/12/2023

コーピングスキルの向上

妄想に対するコーピング方略

別添4

- それはより定期的に用いることができるか？
 - ・「いつもそれを用いていますか？それとも時々忘れられますか？」
- その人と一緒に改善について話し合おう
 - ・「読んで書いてみると声に役立つと気付かれる人もおられます。あなたはどうか思われますか？」
 - ・「もしもっと頻繁にそれを活用したら役立つ可能性があるでしょうか？」

- ストレスは症状を悪化させることを念頭におく
 - ・リラクゼーション方略を教えて、実践して、想起させる
- 人や環境を変えて、注意を他のことに逸らす
- 社会的な、行為／交流／身体的活動を増やす
- 3Cs
 - ・その人が自身の思い込みをあなたと一緒にチェックするよう促す
 - ・「次に他の患者があなたのことを狙っていると思ったら、私と一緒にチェックしてみませんか？」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

49

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

50

リカバリーを目指す認知療法 研修会

岡山県精神科医療センター

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

1

リカバリーを目指す認知療法 第3週

別添4

前半50分 休憩20分 後半50分

- STEP1 アクセス
エネルギーを高める
- STEP2 発展させる

陰性症状

妄想

STEP3 実現する

幻覚

STEP4 強化する

思考障害・
コミュニケーション障害

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

2

リカバリーマップ 適応モードにアクセスし、エネルギーを高める 適応モードで実践する基本	
アシレーション 特定の課題を達成することを目指す	
チャレンジ チャレンジの範囲に基盤を築く	
チャレンジの 範囲/チャレンジ: 小ステップ行動で成功体験を積み重ねる	
意図の明確化/計画 ターゲットとする意図/アシレーション/目標/チャレンジ!	

適応モードを実現する

目的意識 sense of purpose
(Harding, 2019)

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

3

ポジティブ行為

□ 人々がアスピレーションにたどり着くのに役立つアクティビティ

または

□ アスピレーションの背景にある意味を実現するアクティビティ

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

4

ポジティブ行為のためのステップ

1. アスピレーションを繰り返し見直すこと
2. アスピレーションをステップへと分解すること
3. アスピレーションに焦点を合わせた行動を計画すること
4. 進捗と達成の過程を確認すること

例

「毎日朝カーテンを開けることで、将来ミュージシャンになるという夢に少しずつ近づくといいことですか？それならやってみよう。」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

5

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

6

ポジティブ行為を増やすポイント

- ✓ 交流のたびにアスピレーションを確認する
- ✓ アスピレーションをステップに分ける
- ✓ ポジティブ・アクション記録表を活用する
- ✓ ポジティブ行為は少しずつ構築する
- ✓ 進捗を評価し、ポジティブ行為から結論を導き出す

交流の度にアスピレーションを確認する

✓ 「毎日デイケアに通って、再入院することなく一人暮らしを3ヶ月間続けておられますね。改めてお聞きしますが、この生活を続けることの魅力的な点はどこでしょうか？教えていただけますか？」

✓ 「入院中、以前のように学校に通って友達を作りたいということをお話し合っていましたね。それは今でもあなたにとって1番大切なことですか？特に思い出するのは、毎日充実して自分をコントロールしている感覚を持つことか特に大切なのだと思います。それはお話しされていますか？印象に残っていますか？」

敗北者の思い込み
 ・ 「どうせうまくいかないに決まっているのに、なぜそこまでするの？」

・ 「そのまま頑張れない」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

7

アスピレーションをステップに分解する例

アスピレーションの意味

- クリエイティブである
- 人を喜ばせる
- 影響力を持つ
- 認めてくれる人がいる

アスピレーション
ミュージシャンになる

ライブハウスで演奏する

問題解決：再焦点化スキルの練習

退院して、作業所で過ごす

問題解決：人間関係のトラブル

他の人がいる場所で、音楽を楽しむ



15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

8

ポジティブ・アクション記録表の活用

- エネルギーを高めるアクティビティからアスプレーションを達成するためのアクティビティへ
- 規模もより広がりをもって（ボランティア、受験勉強、就職など）
- アスプレーションとその意味を書き込むことで、目的を一緒に確認する

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

9

アプレーション
記載
© 2013 by the author(s)
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without prior written permission from the publisher.

日付	計画	達成	達成	達成	達成	達成	達成	達成

別添4

ポジティブ行為は少しずつ構築する

最大限効果的にポジティブ行為を計画する

□ 成功を確かめ
□ 少しずつ積み重ねる

≠

ポジティブ行為の目的
一日中充実して過ごす
いつも活動的であること

超過スケジュールのリスク

- ✓ 計画された課題が達成されないことによる落胆、もどかしさ
- ✓ 敗北者の思い込みの引き金

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

10

ポジティブ行為から結論を引き出す

標的となる
ポジティブ信念

- (ポジティブ・アクション記録表等に) チェックし、確認する
- 周囲から称賛を受ける

→ 望む人生へ向かっている、今日の行動がそれにつながっているとわかる

- ✓ 計画するとアスプレーションは達成できる
- ✓ 有意義な行動はエネルギーを産む
- ✓ 有意義な行動と気分はつながっている
- ✓ ステップを踏むごとにアスプレーションにつながる

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

11

リカバリーを目的ず認知療法研究会

12

ビリーフ（信念、思い込み）

コンパートメントモデル (区分けモデル) から ホリスティックモデル (全人的モデル) へ



"In contrast to this compartmentalized approach, our holistic model views the individual as unique—with specific aspirations, yearnings, and needs. Moreover, this model is based on the assumption that individuals function in unity. The basic operations including cognition, affect, and motivation are unified and function synergistically. The content of this fundamental paradigm of cognition, affect, and motivation is expressed through modes which are specific states that are attuned to the demands of the situation as well as the individuals' needs."

「コンパートメントライズされたアプローチ (注 統合失調症の神経認知機能検査など) とは対照的に、我々のホリスティックモデルはその人のことを、特有のアスピレーション、憧れ、欲求を持つユニークな一人の人の人としてみなす。さらにこのモデルは、個々人は統一的に機能しているという仮説に基づいている。認知、感情、そして動機に関連する基礎的操作は、相乗的に統一されて、機能する。認知、感情そして動機というこの土台となるパラダイムの内容は、その人が必要としていること、そして状況的な要請と調和した特定の容態としてのモードという形で表現される」

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

13

ネガティブな思い込みに取り組みポイント

それと関連するチャレンジは、アスピレーションに向かっていく際に阻害因子となる場合にのみ取り組む

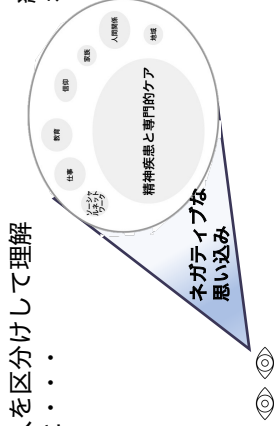
15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

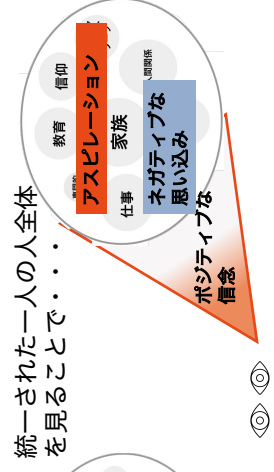
15

ネガティブな思い込みを置き換える

その人を区分けして理解すると・・・



統一された一人の個人全体を見ることで・・・



CT-R

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

14

埋めてみましょう

課題/課題内容	リカバリー・マップ 達成モードにアクセスし、エネルギーを高める 達成モードで感じている状態
目標	アスピレーション 目標または目標達成することを目指す
課題の阻害/チャレンジ:	チャレンジ チャレンジの阻害を洗い出す:
課題の解決/介入法	ポジティブ行動とエグゼクティブメント ターゲットはアスピレーション/アスピレーション/目標/チャレンジ:

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

16

埋めてみましょう

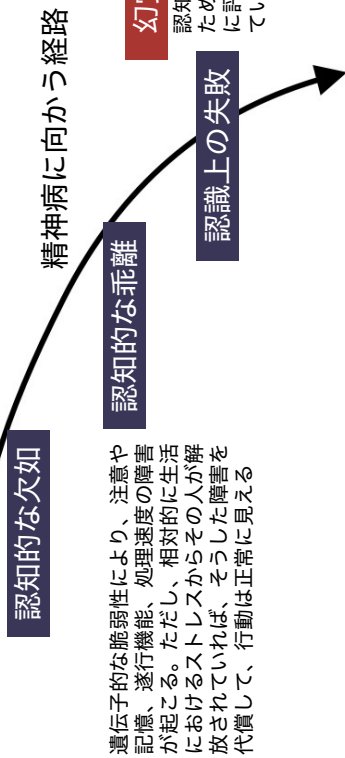
リカバリーマップ	課題モードにアクセスし、エピソード一覧を確認する 課題モードで学習する記録
アスレージョン	習得した目標を確認することを確認する
チャレンジ	チャレンジの履歴を確認する
ポイント	ポイント獲得とエピソード
課題の進捗状況	課題モードで学習する記録

チャレンジ③ 幻聴

統合失調症についての認知理論

相互作用

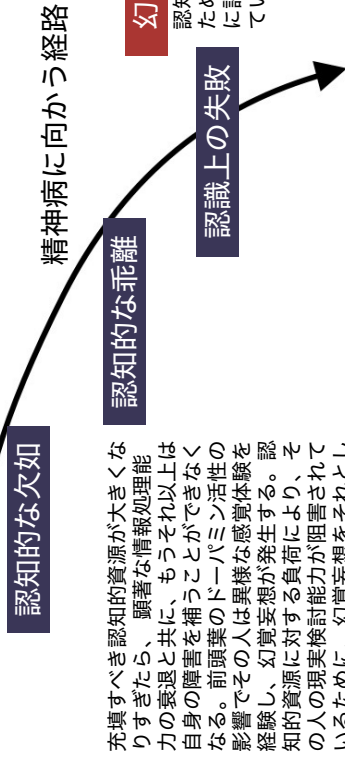
遺伝子的要素、環境的要素、心理社会的要素、認知的要素



統合失調症についての認知理論

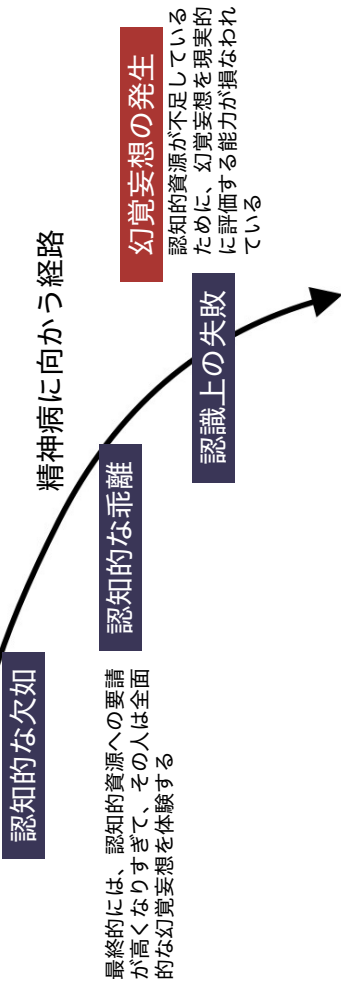
相互作用

遺伝子的要素、環境的要素、心理社会的要素、認知的要素



統合失調症についての認知理論

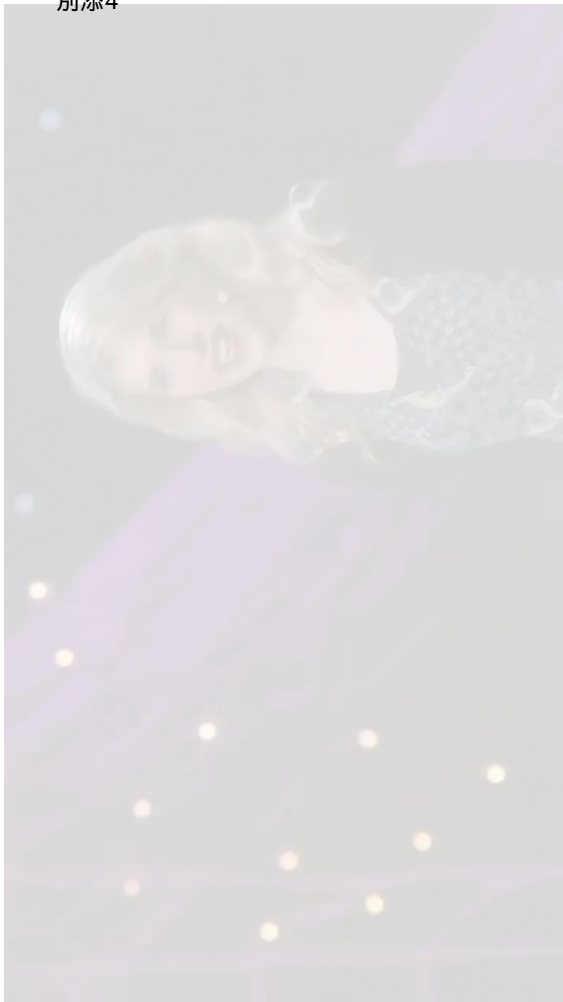
相互作用
遺伝子的要素、環境的要素、心理社会的要素、認知的要素



15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

21



「幻聴体験」エクササイズ

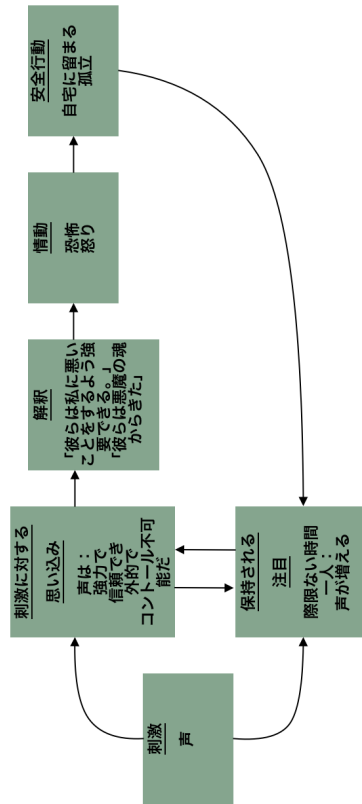
1. 2人ペアになります
2. 一人が「患者」役、もう一人が「幻聴」役になります
3. 「患者」役の人は1日の出来事を日記に書いてください
4. 「幻聴」役の人は、できるだけ「患者」役の人が不愉快な思いをしそうな発言を次々耳元で囁いてください
5. 「患者」役の人から、幻聴を体験した感想をフィードバックしてもらいます
6. ペアを交代します

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

23

幻聴の認知モデル



15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研究会

24

幻覚に取り組み

- 聴く、認める、まとめる、感情移入する
- ニューラルに質問で尋ねる&自然な関心を向ける
- 「なぜ？」と聞くことを避ける
- 幻覚に関するその人の思い込みを調べる
- すでにあるコーピング方略にアクセスする

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

25

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

幻覚に対する基本的な方略

右のような思い込みに囚われると、望む人生や生活を送らなくなり、幻覚はチャレンジとなる

そこから、アスピレーションや価値に再度注意を向ける取り組みが必要となる

この過程を、**再焦点化 (リフォーカシング)** と呼ぶ

声に関する共通した思い込み：

- ✓ 自分は声をコントロールできない
- ✓ 声は強力すぎる
- ✓ 声は信頼できる
- ✓ 声は外から聴こえる

声の内容の裏面にある思い込み：

- ✓ 声は強力だ。
 - ✓ 私は悪いノモるい。
 - ✓ 私は悪い人間だ。
 - ✓ 私は女性器がない。
 - ✓ 私は無力だ。
- 被害について
- ✓ 人は被害者だ。
 - ✓ 人は私のことを見つめている。
 - ✓ 人は悪いことをすべて知っている。
 - ✓ 人は私のことを見つめてくれない。
- 被害/世界について
- ✓ 世界は危険だ。
 - ✓ 私は被害者だ。
 - ✓ 世界は安全でない。

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

25

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

26

幻覚に対するコーピング方略

- 音楽を聴く
- 指差し呼称
- 呼吸に合わせてハミングする、もしくは歌う
- ソーシヤル・アクティビティ
- リラクゼーション方略
- 声に耳を傾ける時間を具体的に設ける
- 他？

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

27

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

指差し呼称ゲーム

- 声は強力で、信頼でき、コントロール不可能だという思い込み
- 深刻度を1-10で評価
- 身の回りを見わたり、そこにあるものを指差しして、大きな声でその名前を言う。活気が取り戻され、ストレスが軽減したこと
- が確認されるまで続ける
- このエクササイズの後、再度、深刻度を評価する



15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

27

15/12/2023

リカバリーを目的ず認知療法研究会

指差し呼称ゲーム

- もし深刻度が減少したら、それが声のコントロールに関してどういう意味があるのかその人にたずねる、もしくは声がひどいときにそれをしてみよう提案する
- 指差し呼称ゲームは幻覚から注意を外し、声に関連する神経回路を断ち切る。ボリュームと頻度を減らすことができる
- 個人に対して、集団に対しても行うことができる



15/12/2023

リカバリーを目前す認知療法研修会

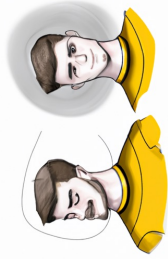
15/12/2023

リカバリーを目前す認知療法研修会

31

再焦点化は気逸らしではない

- ✓ 気逸らしは、幻覚に対して長期的にコントロールを維持するには効果がないことが実証されている
- ✓ 再焦点化においては注意を向け直した先のアクティビティが重要になる
- ✓ もし、再焦点化に苦勞しているようであれば、そのアクティビティがその人にとって魅力的ではない、価値に沿っていない可能性を検討しよう



15/12/2023

リカバリーを目前す認知療法研修会

30

コーピング・カード

- 理論的根拠も含め、その人が覚えておきたいことはなんでもリストにしておくインデックス・カード
- 幻覚、辛くさせる考えに対処する方法をその人に思い起こさせる
- 介入の持ち帰る用メッセージとしてまとめる
- その人が自分自身のことを思い起こすための適応的な反応をもたらす
- スタッフが繰り返してその人に返答しなくてもよくなる

食事は安全に食べられる。私に毒を盛りたい人がいるという理由は何もない。病院は人を助ける安全な場所だ

ジェフは私の父親ではない。彼は家族の良い友達にすぎない。彼はアリと私に對して父親のようなことをしてくれた。しかし、それが彼を私の父親にするわけではない

薬物療法は私の気持ちを改善してくれる。薬物療法は、私の思考をコントロール下に留めてくれたため、それを取り除ける必要がある。もし、薬を飲まなければ、心が暗くなり、再度病院に行かなければならなくなる可能性がある

安全を保って、他の人と議論したり、争わない。彼らは私のことを傷つけようとしていない。もし怖くなったなら、そこすぐにスタッフに伝える。

15/12/2023

リカバリーを目前す認知療法研修会

32

コーピング・カード

顔を見ているとき、もしくは被害妄想を感じているとき

- 1、「コレハゲンジツデハナイ」と自分自身に伝える
- 2、「ストレスヲウケテイルトカンジテイルダケダ」と自分自身に伝える
- 3、何かストレスを減らすことをしよう (裏面参照)

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

33

ストレスを減らす方法

1. エクササイズ
2. 祈る
3. 歌う
4. 信頼している人に電話する
5. 公園で歩く
6. 音楽を聴く
7. 深呼吸をしよう
8. リラクゼーションのCDを聴く

コーピング・カード

症状がある時には、次のことを思い出す必要がある

- ✓ これは単に症状だ
- ✓ 安全じゃないと感じているだけだ
- ✓ これは真実ではない
- ✓ 誰も私のことを傷つけるわけではない
- ✓ 私は危険な状況ではない
- ✓ 私は役に立たないわけではない

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

34

リカバリーを目指す認知療法 研修会

岡山県精神科医療センター

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

1

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

2

適応モード 強化する

レジリエンス resilience
(Harding, 2019)

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

3

<p>リカバリーマップ</p> <p>課題モードにアクセスし、エネルギーを高める 課題モードで実践する機会</p>	
<p>アシレーション</p> <p>特定の課題を振り返ることの機会</p>	
<p>チャレンジ</p> <p>チャレンジの機会に注意:</p>	
<p>レジリエンス強化とエンパワメント</p> <p>ターゲットとする問題/アシレーション/課題/チャレンジ!</p>	

リカバリーを目指す認知療法 第4週

前半50分

STEP1 アクセス
エネルギーを高める
STEP2 発展させる

休憩20分

陰性症状
妄想

後半50分

STEP3 実現する

幻覚

STEP4 強化する

思考障害・
コミュニケーション障害

体験から結論を導き出す手順

- 強み (ストレングス) を認識してもらう
- 支えとなる信念を伸ばす、または強める
- チャレンジに関連した思い込みから、より正確なレジリエンスの信念を構築する

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

4

言語的な質問

開かれた質問

「この問題に直面した時、あなたは自分や周囲の人に対してどういった考えを抱きますか？」

→ 返答する上では、膨大なエネルギーと抽象的な思考（認知的な資源）が求められる

が役に立たない場合

他のアプローチ（推測をより正確にしていく）

- その瞬間に観察して気づく
- 結論を思い浮かべる
- 連鎖分析

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

5

その瞬間に気づくこと

- ✓ 「あなたがそれをしていてる時の一番よいところはどこですか？」
 - ✓ 「どんな感じですか？」
 - ✓ 「笑顔で〇〇さんと楽しいねとお話しておられましたね。あなたが彼女と一緒に楽しむことができるということにはどういった意味があるのでしょうか？」
- より閉じた質問としては
- ✓ 「そのことの中で一番良いところはどこですか？あなたが良いことになることですか？それとも他の人と知識を分かち合うことですか？」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

6

可能性のある信念を浮き彫りにする①

- ✓ 「[楽しいことをすればするほど、気分が良くなる] ということに、気づいていましたか？」
- ✓ 「これは、時々私も感じるのですが、… [一緒に何か楽しいことをすると、その人たちとさらに親しくなれる]。あなたもそう思ったことがありますか？」
- ✓ 「ひとつのステップをやり遂げたときに、自分には能力がある」と本当に思える人もいます。同じような経験をあなたもしていますか？」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

7

可能性のある信念を浮き彫りにする②

- ✓ 「みんなは理解していないだけだ。元気になることは絶対にない。道半ばでの失敗は、完全な失敗と同じだ」というように感じたことはありませんか？」
- ✓ 「私は時々、次のように心のなかで考えると、身動きが取りにくくなります。[みんなは、本当は私と会いたいと思っていないんだ。面倒なんだ]。あなたは、どうですか？」
- ✓ 「私が知っている人のなかには、[うまくいく保証がないのなら、やっても意味がない。他の人たちはただ決めつけるだけで、気にかけてくれない]と考えて、本当は楽しめることをしなくなっている人もいます。あなたは、どう思われますか？」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

8

連鎖分析を行う際のコツ

□記憶を通してその瞬間を再体験し、一緒に振り返りながら細部を明らかにする

- ✓良い関係を構築しておく
- ✓適応モードのアクセスする方略を用いる
- ✓場面を想像してもらい、イメージを用いて、どう感じ、どういった意味があるのかを考えてもらう
- 特定の出来事から、そこで活性化されるピリーフを同定する
- ✓ポジティブな経験、ネガティブな出来事の双方に活用できる

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

9

「すごい！始めたときからすると、わたしはとも元気がなくなってきていたんですが、あなたははどうですか？」

エネルギー

誘導による質問

能力

「これができるから、もう一度できるかもしれないと、思っていますか？あるいは、他の活動ができるかもしれないとか？」

つながり

「一緒に、たくさんの方が達成できましたね。他の人と何かとをするのは価値があるかもしれないと私は思うのですが、あなたはどう思うに思われますか？」

コントロール

「これをしている間、声に煩わされることがありませんでしたね。とすると、あなたと声の関係はどういうことになるでしょうか？」

リカバリーを目的とする認知療法研修会

誘導による質問

適応モードにアクセス エネルギーを高める

「予想したよりもうまくいきませんでしたか？それともうまくいきましたか？」

アスピレーション

「もし、予想外にも息子さんと楽しい時間をすごせたとしたら、あなたはよい父親ということになるでしょうか？どうでしょう？」

ポジティブ行為 レジリエンス

「心から楽しんでいけば、気分が良かっただけではなく、声が減って、自分を傷つけようというストレスがなくなっただけですが、いかがでしょうか？」

レジリエンスの信念を思い出す ①

人に教えること (つながり、レジリエンスの強化)

- 人に教える上で求められること
- ✓理論的根拠の理解
- ✓役立つ時間
- ✓最適な時間
- ✓うまくすすめるステップ

「〇〇をお父さんに教えてあげたということなんですか？それが役に立った？あなたは素晴らしい先生で、あなたがいると助かるはずですよ」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研修会

11

リカバリーを目的とする認知療法研修会

12

ポジティブ信念とレジリエンスの信念を思い出す ②

ポジティブ・アクション記録表 (修正された信念の定着)

1. ポジティブ信念を活性化するアクティビティを特定、その信念がもつ強みを確認し、どれぐらいそのことを信じられるかを評点する
2. 1日の出来事を振り返る時間を決める。その日の出来事が、エンパワメントの信念（「自分は周囲の人と同じようにしっかりできている」）の裏付けになるかどうかを確かめる

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

13

ポジティブ信念とレジリエンスの信念を思い出す ③

エンパワメント・カード

(ポジティブ信念、レジリエンスの信念を記憶する補助)

1、動機を高める

(例 「やったね👏」、好きな画像)

2、アクシヨン・プラン

(例 アクティビティ計画)

3、チャレンジ

(例 エンパワースする手順)

4、アクセスを促す

(例 「楽しむほど気分はよい」 VS 「付き纏われている限り何もできない」)

声への道尾箱

この計画は声から離れて大切なことへと再注目するためである

- 1 料理について近所の人と話をしよう。
- 2 ヘッドホンをつけてロックを聞こう。
- 3 これから食べようとしているフルーツについて説明しよう。
- 4 声が出ないことは重要ではない。聴く必要はない。

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

14

欠損症候群とビリーフ

Variable	Deficit Syndrome, (n = 22)		Nondeficit, (n = 72)		Effect size, (d) D vs ND ^a
	M _{adj} /M	SE/SD	M _{adj} /M	SE/SD	
Defeatist beliefs ^b	62.7	3.3	53.1	1.8	0.63**
Asocial beliefs ^b	7.2	0.7	5.4	0.4	0.58**
Low expectations ^{bd}	5.5	0.9	4.3	0.5	0.30
Self-esteem ^{bd}	86.1	5.5	74.5	3.0	0.57*
Fear of negative evaluation ^{cd}	17.1	2.9	19.7	1.6	-0.45

Beck A.T. et al., 2011

ビリーフ (信念、思い込み)

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

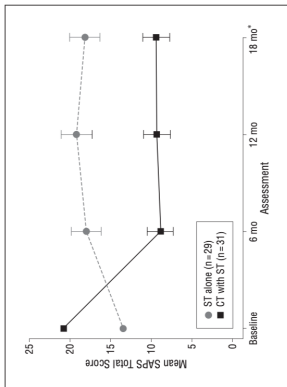
15

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

16

リカバリーを目指す認知療法 実施中の変化



総合評価尺度 ($p=0.03$, $d=0.56$)
陰性症状 ($p=0.01$, $d=-0.66$)
陽性症状 ($p=0.04$, $d=-0.46$)

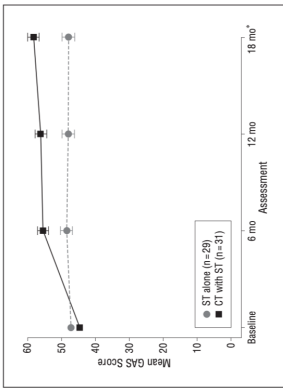
Grant P. et al., 2012

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

17

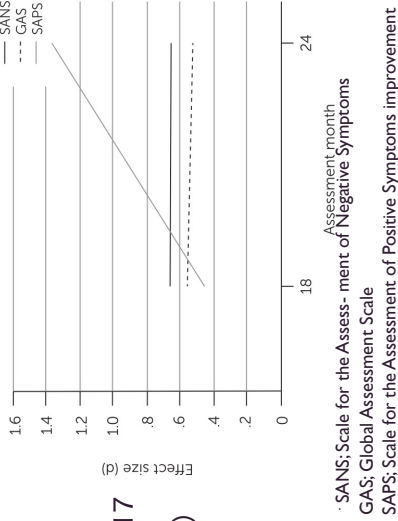
SAPS; Scale for the Assessment of Positive Symptoms improvement
GAS; Global Assessment Scale



リカバリーを目指す認知療法 実施後半年間の変化

同じ研究対象の半年後フォロー
Grant P. et al., 2017

総合評価尺度 ($p<0.01$, $d=0.53$)
陰性症状 ($p<0.05$, $d=-0.66$)
陽性症状 ($p<0.01$, $d=-1.36$)



SANS; Scale for the Assessment of Negative Symptoms
GAS; Global Assessment Scale
SAPS; Scale for the Assessment of Positive Symptoms improvement

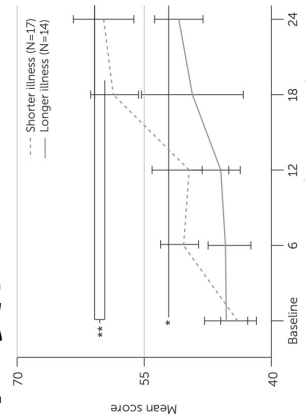
リカバリーを目指す認知療法研修会

15/12/2023

18

リカバリーを目指す認知療法 実施後半年間の変化

- ✓ 12年以上の罹病期間の患者は、12ヶ月の介入後に効果が出現する
- ✓ ただし、罹病期間と回復する機能の程度とは関係がない



^a The vertical bars indicate standard errors of the mean. The GAS is scored on a 100-point scale, with lower scores indicating poorer functioning. There was a trend toward improved functional outcomes between baseline and six months among those with shorter illnesses ($p<.10$).
* $p<.05$; ** $p<.01$

15/12/2023

リカバリーを目指す認知療法研修会

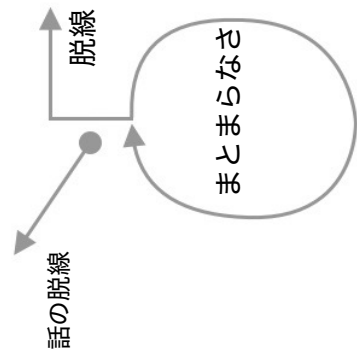
19

チャレンジ④ コミュニケーション・思考の障害

リカバリーを目指す認知療法研修会

20

思考障害



- 一貫性のなさ
- 話の転動性
- 話のまとまらなさ
- 話の脱線
- 会話の貧困
- 会話の内容の貧困
- 気が逸れる
- 非論理性
- 同音異義語
- 新語新作
- 保続
- エコラリア
- 思考途絶

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

21

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

思考障害

思考障害

- 会話の貧困
 - 会話は最小限で典型的には、短く具体的に、簡素な質問に答えるように促されなければならない。
 - 「はい」「たぶん」「わかりません」「ひどい」「先週」
 - 会話の内容の貧困
 - 会話は適切な量で、理解可能で、文法的にも合っているが、意味のある情報を伝えていない、もしくは、メッセージを伝えるにはよりたくさん必要である。
 - 「ええと、とにかく彼、彼は彼らの個人的な救世主だから。彼は私と一緒に歩いて、私と一緒に話して、そして、私にはたくさんの方がいるという理解、彼らは自分自身の自己をまさにわかっている。彼らは彼ら全てではないのだから、ただ、彼ら自身の個人的な自己を彼らは知らないだけで。彼が私のように、彼らの多くは彼が自分と一緒に歩いて、話しをすることをかわからない」

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

23

思考障害に対するコーピング方略

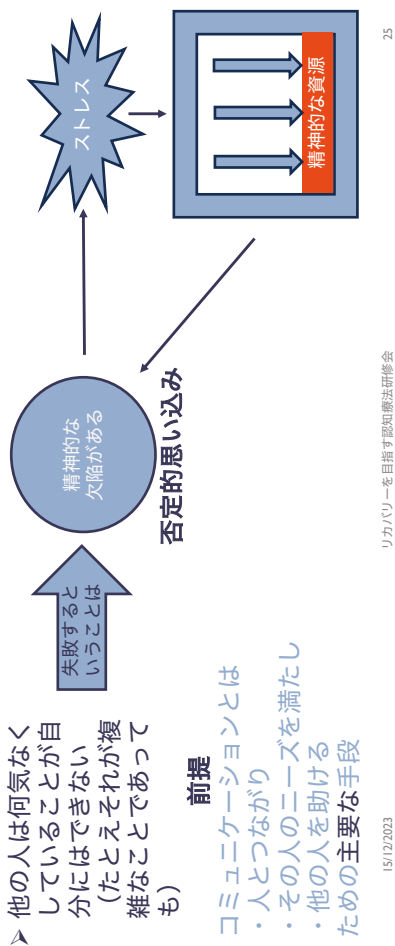
- 聴く、照らし返す、そして自然な質問
 - ✓ 「ということは、あなたは...のようですね」
- あなたの理解でチェックイン
- ✓ 「ちよっと私の理解を確かめたいのですが、それは・・・というこのようですね」
- 良い注意力を強化する
- 写真や図を活用する
- 感情移入して、ノーマライズする
- 他？

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

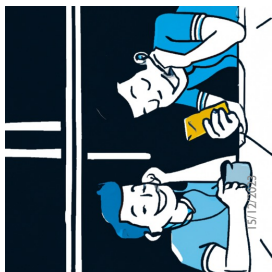
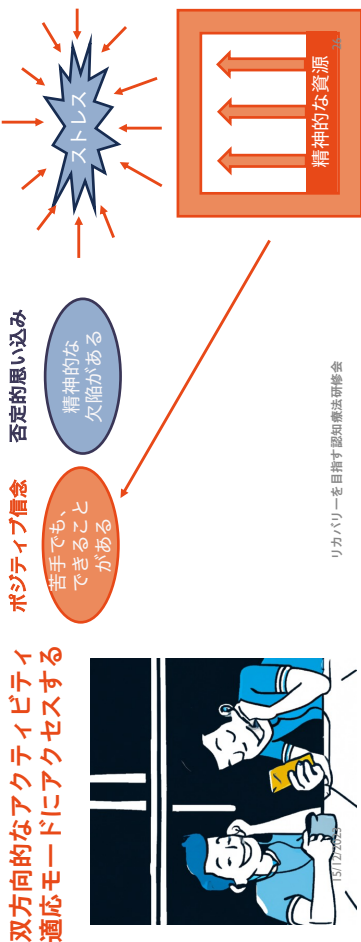
24

コミュニケーション障害への介入 エンパワメント



15/12/2023 リカバリーを目指す認知療法研究会

15/12/2023 リカバリーを目指す認知療法研究会



コミュニケーションへのエンパワメント①

- 言葉による介入ではなく、行動に移す
「ちょっと観てみましょうよ！」
「ほら、マイケルジャクソン！」
「ほら、ボール、キャッチしてくださいね」
- 一緒に何かをする (双方向的なアクティビティ)
- 閉じた質問を活用する
「パラエティ派？ スポーツ観戦派？」
「一番は、家族と一緒に食事をすることですか？」
□ 魅力ある体験を繰り返して、エンパワーする結論を導き出す
「散歩しながらお話をのって、どういう気持ちになりますか？」
「のびのびした時間をもっと持ちたいと思いませんか？」
「教えてくださいませんか？」

コミュニケーションへのエンパワメント②

- 定期的に、頻繁に、短時間で、陽気に
- 関心と理解したい気持ちを示す
その人が伝えたいことが自分にとって大切であること、自分がそのことを理解するには時間を要すること、そのため理解できない責任は自分にあること
- 「あなたがおっしゃりたいことは、私にとっても大切なことなのです」
「ということは、あなたにとって子供さんのことがとても大切なのだということですね？」
「私の理解はあっていきますか？」
「それは気持ちがかかり動揺しますね」
- 視覚的な補助ツールを活用する (ホワイトボード、電子機器)
- 一緒にリラックスする (腹式呼吸、マインドfulness、漸進的筋弛緩法)

15/12/2023 リカバリーを目指す認知療法研究会

再発予防

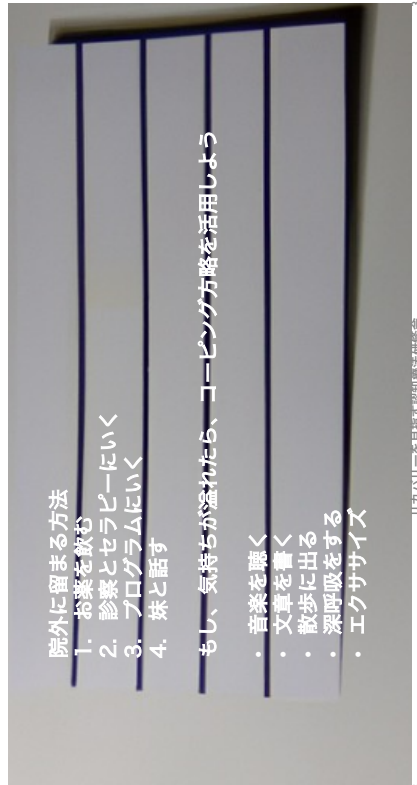
- 今回の入院に至る要素のタイムラインを作成する支援をする
 - 警告サインを入れる
- 将来的に再発を防ぐ上で機能して、活用できそうな方略を強化する
 - 症状に対処する
 - 手に入る支援を活用する
 - 治療へのアドヒアランス
 - ポジティブな結果を強調する

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

29

再発予防：コーピング・カード



15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

31

再発予防

- その人が将来活用するスキルの実践を援助する上でイメージを活用する
- スキルが求められるであろう生じ得る想定上の場面を考えよう
- 改善とコーピングスキルをゴールに結びつける
- 退院計画の一部である可能性、もしくは外来治療のプロバイダーに申し送る

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

30

再発予防：セーフティ・プラン

<p>ステップ1：警告サイン： 1、他の人と喋らなくなる 2、「だからどうしたの？」と話し始める 3、憂鬱に感じる、泣く、死にたくなる</p>
<p>ステップ2：内面的なコーピング方略。他の人に連絡せずに問題を自分の気持ちから外すためにできること 1、日記に書く 2、音楽を聴く 3、エクササイズ</p>
<p>ステップ3：気持ちを逸らせてくれる人と人との交流 1、母 電話番号○×△◇</p>
<p>ステップ4：助けを求めることのできる人 1、妹 電話番号○×△◇</p>
<p>ステップ5：危機的状況で連絡を取ることのできる専門家、もしくは機関 1、岡山県精神科医療センター086-225-3821 2、岡山県精神科救急センター</p>
<p>ステップ6：環境を安全にする 1、妹に部屋から薬を取ってきてもらうように連絡する 2、考えが無くなるまで、窓から飛び降りることを考えている場合には外に出る</p>

15/12/2023

リカバリーを目的とする認知療法研究会

32

スタッフのセルフケアと燃え尽きを減らす

- 燃え尽きのサインに気づくことが最重要
- 可能であれば、ストレスフルな働き方を変える
- 短時間休憩と自己報酬をとる
- 職場での孤立を避ける
- 労力を仕事での刺激を維持することに注ぐ
- 時間とストレスを管理するコーピング方略を活用し、適切に限界を設定し、軋轢を解決する
- 身体的な健康に集中する
- 人間関係上のサポートを活用する
- 楽しく、リラックスできるアクティビティに参加する