医療観察法病棟における集団リカバリーを目指す認知療法マニュアル ver.1：岡山県精神科医療センター版

2026 年 3 月 31 日

岡山県精神科医療センター、岡山大学学術研究院社会文化科学学域耕野敏樹

I　この治療マニュアルを利用するにあたって

この治療マニュアルは、リカバリーを目指す認知療法 (Recovery oriented cognitive therapy; 以下 CT-R と呼ぶ) を医療観察法病棟の集団精神療法で活用する (CT-R in Forensic Psychiatry; 以下 CT-Rf とする) ためのマニュアルである。このマニュアルはすでに出版されている CT-R 実践マニュアルの日本語版、「リカバリーを目指す認知療法ー重篤なメンタルヘルス状態からの再起ー」、そして、医療観察法入院治療を補完するものでる。CT-R で用いられる用語や CT-R を特徴付ける考え方や実践方法、医療観察法入院治療の詳細については原版のマニュアルを参照していただきたい。基本的な概念は共通しているが、従来の日本語版 CT-R、日本語版集団 CT-R との違いは以下の通りである。

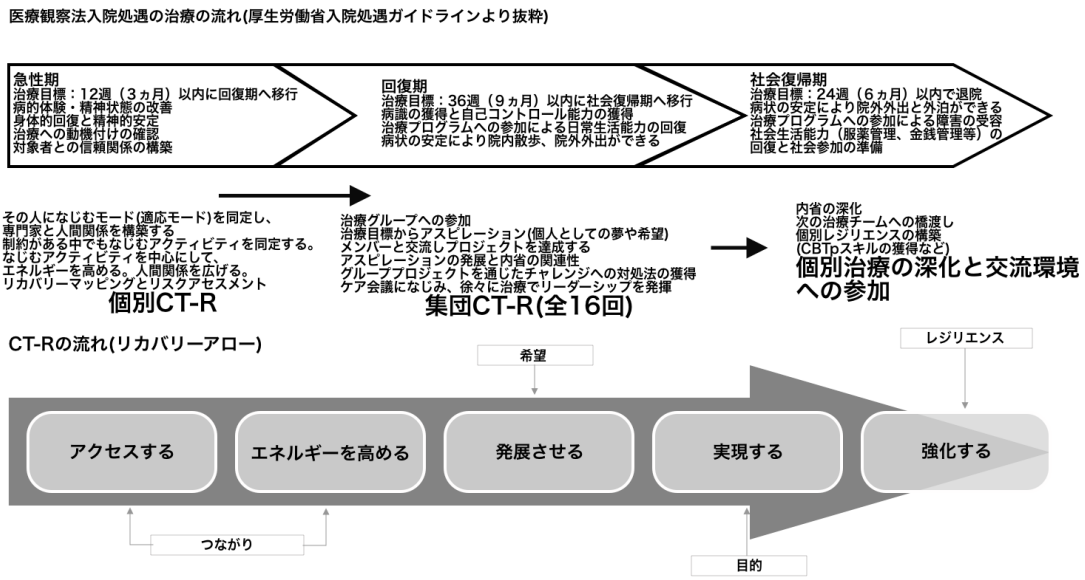
- 英語版 CT-R と用語は共通しているが、日本語訳を医療観察法入院棟の対象者にとってわかりやすいように工夫している (例：適応モード-¿なじむモード)。
- 罹病期間が相対的に長いことに配慮して、一般的な集団 CT-R より行為志向で、精神療法の質も表出的な精神療法よりは支持的な水準に重点を置いている。
- 表出的精神療法や洞察については、医療観察法の治療の中にある内省プログラムや他の取り組みが実施されることを前提にしている。

以下では、グループを活用して CT-Rf を提供するポイントをいくつか簡単に述べる。医療観察法病棟でのリカバリーを目指す認知療法の適用の際に必ずしもグループによる取り組みが必要とされるわけではない。ただし、グループのフォーマットがあることによって個別 CT-Rf ではアプローチしにくい観点への介入がしやすくなる。その中でも、ここで提案する治療が最も注目している点が、自身の治療におけるリーダーシップを対象者が取れるようになることである。この観点が最も明確に求められる、もしくは表われるのが、医療観察法において対象者が求められる Multi-Diciplinary-Team;MDT への対象者の積極的な関与となる。そのために、以下の点を重視している。

- 自分のメンタルヘルスの状態を即時に把握し表現できる

- 自身のリカバリーマップを把握している
- 自身のミッションやプロジェクトを MDT と共有できる
- MDT 会議に関与し、チームと交流し決定していくことができる

これらを実現していくために、集団 CT-Rf は構成されている。そして、私たちは日本語版 CT-R と医療観察法入院治療棟との関連から、双方の中間部分を支える取り組みとして集団 CT-Rf を位置付けている。



目次

I. この治療マニュアルを利用するにあたって.....1

II. 用語集.....3

III. 本マニュアルの使い方.....4

IV. 導入準備 (グループ化) 4

1. オリエンテーション.....7
2. いまここでやってみよう！.....14
3. 大切なことは何か.....20
4. このグループに名前をつけよう.....30

5. 日常の中でやってみる.....38
6. これからについて考える.....43
7. グループプロジェクトを考えるパート 1.....50
8. グループプロジェクトを考えるパート 2 57
9. グループプロジェクトを考えるパート 3 64
10. リカバリーを育もう、同窓会.....71

II　用語集

- 医療観察法入院治療棟：心神喪失等の状態で重大な他害行為を行った者の医療及び観察等に関する法律（医療観察法）に沿って実施される入院治療
- 対象者： 医療観察法の規定に従って患者を対象者と呼ぶが、ここでは特に医療観察法入院治療棟に入院している患者のことを指す
- CT-R：リカバリーを目指す認知療法 (Recovery Oriented Cognitive Therapy) の略
- CT-Rf: 日本語版リカバリーを目指す認知療法の用語を対象者の状態に配慮して調整したもの。治療コンセプトや内容は従来の CT-R と完全に同一のもの。
- 集団 CT-Rf: 集団 CT-R を医療観察法に適用した集団認知行動療法のこと
- MDT,MDT スタッフ：医療観察法入院入院治療棟で過ごす対象者の Multi-Diciplinary Team と、その医療提供スタッフ
- グループメンバー：集団 CT-Rf に参加する医療観察法入院治療棟で過ごす対象者
- グループスタッフ：集団 CT-Rf を運用する医療観察法入院治療棟の治療提供者で CT-R の基礎研修を修了した者。精神科医、看護師、心理士、精神保健福祉士、作業療法士、社会復帰調整官などで、各職種の研修や見学のために参加する人たちも含む
- グループリーダー：認知行動療法を日常臨床で実施しているグループスタッフで、集団 CT-Rf の実施内容を統括する人
- グループファシリテーター：集団 CT-Rf においてグループリーダーを補助する (タイムキーパーや適宜質問など)
- グループ導入準備：集団 CT-Rf のはじめの準備
- 事前ミーティング：集団 CT-Rf を実施する前のグループスタッフによるミーティング
- 事後ミーティング：集団 CT-Rf を実施した後のグループスタッフによるミーティング
- 私たち：岡山県精神科医療センターの医療観察法入院棟におけるサービス提供者

III　本マニュアルの使い方

このマニュアルは、集団 CT-Rf のグループメンバー用テキストの各ページの順番に沿って、進行について説明したのである。グループメンバーやグループリーダー、グループファシリテーターがグループを開始したり、各セッションを実施する際にあらかじめその全体像を把握するために作成された。全体像を理解しやすいよう、セッションは順序立てられているが、実際に実施する際にはどの資料を使用するかは、グループメンバーで決定してもらうようにする。そのため、このマニュアルは一度全体を簡単にレビューしておき、各セッションが前提としていることを理解しておき、実際にセッションに望む際にはその該当箇所をより詳細に参照することが進められる。この資料をグループファシリテーターが持参しておき、グループリーダーのサポートに活用してもよい。

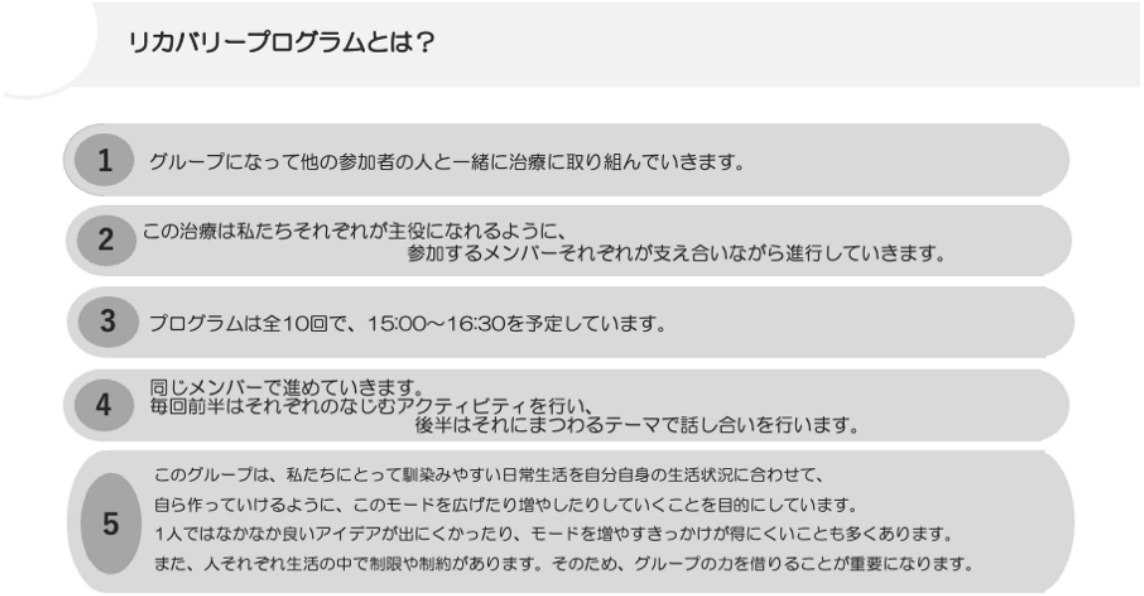
IV　導入準備 (グループ化)

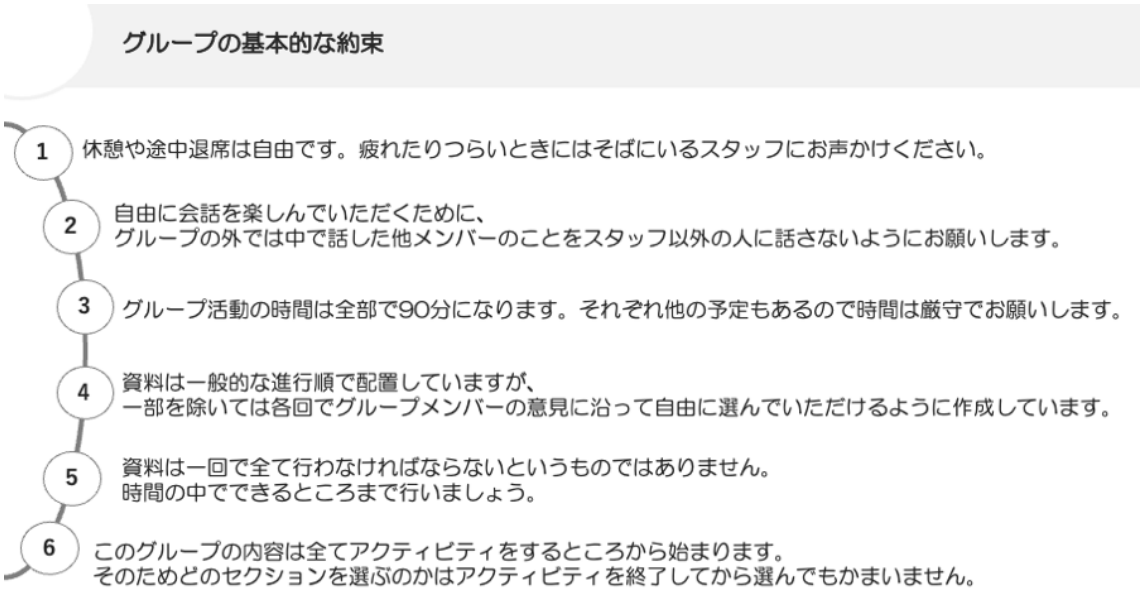
集団 CT-Rf を開催する上で検討するべき次項は以下となる。

- MDT より集団 CT-Rf の導入を依頼されている対象者 (グループメンバー候補者) が 3〜6 名控えている
- そのグループメンバー候補者たちはそれぞれ個別の関わりの中で、適応モードにアクセスするアクティビティがひとつ、もしくは複数同定されており、適応モードのエネルギーを高めるスタッフとのつながりとアクティビティの実践を始めている
- そのグループメンバー候補者たちはそれぞれ MDT などのスタッフによってリカバリーマップを作成されている、もしくは作成されたリカバリーマップを共有されている
- その病棟でグループ活動を実施する予定の場所に、その対象者たちはアクセス可能である
- 集団 CT-Rf を実施することのできる病棟スタッフ (研修を受けているスタッフ複数名とリーダーやファシリテーターのできる認知行動療法に習熟したスタッフ 2 名以上) のスケジュール調整が可能である

こうした条件が整っていれば、集団 CT-Rf を実施する準備を進める。グループスタッフの適正については、特定の職種に限定されない。そのため、どういった職種であっても、その人の学習段階に応じて実践し、グループに参加することができる。これは、認知療法や認知行動療法は実際に体験してみることが理解と上達における重要な取り組みだということでもある。その意味で、サービスを提供する側になる場合においても、研修を受けて予め認知行動療法を体験をしておいたり、その中の概念を活用して自身の臨床で、もしくは自身の日常生活において実践してみることは重要である。また、関連の資材として準備された研修資料や、国立精神・神経医療研究センターの CT-R の研修などもあるため参考にする。尚、徐々に実践例が増えるに従って、スタッフ内に CT-R に関心を持ち知識を深めたいという人が出てきた場合には、そういった人たちが将来 CT-R の普及の一翼を担う人材として活躍できるよう組織構成を準備していくことも重要である。そうすることによって、他のスタッフの教育などに携わりながら、その人も継続的に学習できる機会が準備される。

私たちとしては、グループリーダーの健康度の水準によっては 1 名でも可能であるが、集団精神療法が途中で実施困難となると参加者全員に影響が生じることから、2 名以上準備することをお勧めしている。また、集団 CT-Rf 開始時には、グループメンバーひとりに対してひとりグループスタッフが配置される構成を私たちは推奨している。その理由として、特に集団 CT-Rf の開始初期の場合、グループメンバーに即時的にフィードバックすることが有効である場合があり、その際に近くにグループスタッフがいる方が実施しやすいためである。そのため、グループメンバーが 3 名であれば、グループスタッフ 3 名 (グループリーダー、グループファシリテーターを含む)、それぞれグループメンバーの増減に合わせてグループスタッフも順次増減していく。まずは、グループリーダーとなるスタッフを決定する。毎週同一のグループリーダーが実施する場合と、持ち回りで実施する場合 (この場合にはグループリーダー候補が複数名) がある。まず、グループリーダーからグループ導入準備の日程調整と資料集めを行ない、グループメンバー候補となる対象者たちのリカバリーマップについてグループスタッフと確認するその上で、可能であればグループリーダーが参加する形で、MDT スタッフとグループメンバー候補者とで集団 CT-Rf に参加する上での不安や懸念事項はすべて話し合っておく。集団 CT-Rf の内容については、以下の資料を提示しながら説明する





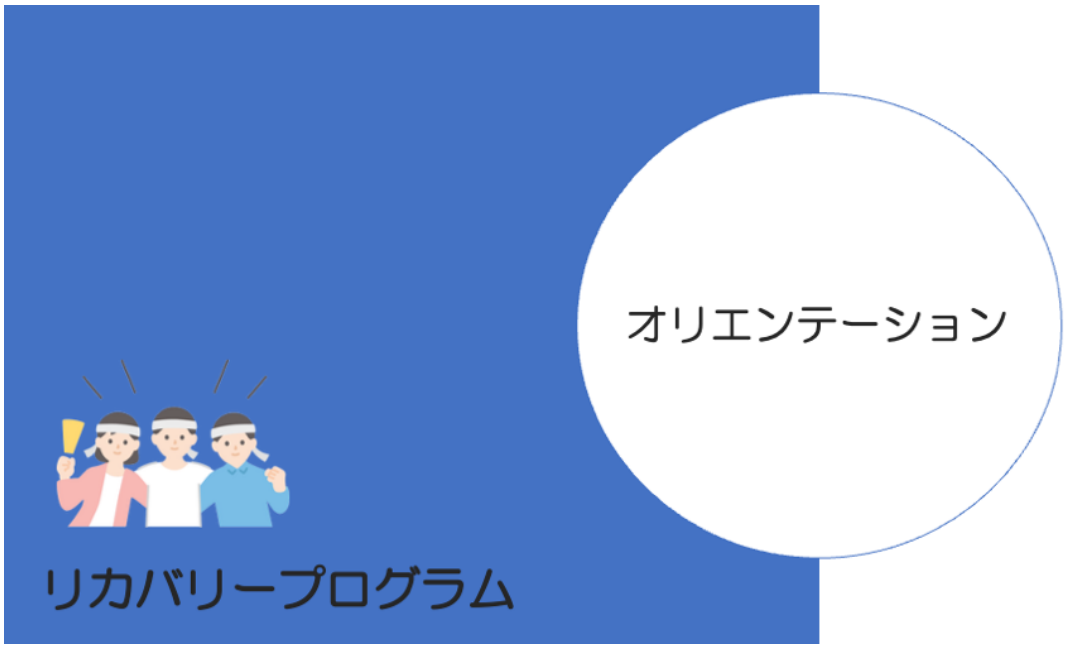
その際に、改めてその時に最も最適だと考えられる集団 CT-Rf 実施の際のアクティビティについても確認し、どういった準備が必要かを実施場所も含めて一緒に検討する。以下の点に注意して準備を進める。

- グループメンバー候補の適応モードのアクティビティを実施できる場所は、屋内か屋外か？
- 医療観察法のプログラム会議で言及すべき実施上のリスクがあるか？
- 適応モードのアクティビティにはどの程度のスペースが必要か？
- 適応モードのアクティビティを実施する上で必要不可欠なアイテムは何か？
- 適応モードのアクティビティを実施する上で必要なアイテムが入手できない場合、そのアクティビティをどのように実施場所に合わせて調整できるか？

もし、グループメンバー候補者が希望するアクティビティが実施困難だと考えられる場合には、それについての問題解決を行う。その上で、再度グループスタッフ (グループリーダーやグループファシリテーターも含む) が集まって、開始時の集団 CT-Rf のアクティビティの全体像について共有する (物の配置、グループスタッフの配置、トラブルシューティングなど)

CT-R の導入にあたっては、対象者情報をリカバリー志向で概念化仕直す必要がある。そこで、各グループメンバー候補者のリカバリーマップ、医療観察法に関連する情報、普段関っているスタッフからの情報を集約した情報を準備しておく。あらためて、すでに作成されているリカバリーマップをこのグループ導入準備の中で見直すが、その再にはリカバリーマップの上から順に検討し、追加の情報を集める。リカバリーマッピングでは最後に、「ポジティブ行為とエンパワメント」の項目をまとめるが、その内容を持って医療観察法のプログラム会議での提案内容としていく。

1　オリエンテーション



リカバリープログラムとは？

1. グループになって他の参加者の人と一緒に治療に取り組んでいきます。
2. この治療は私たちそれぞれが主役になれるように、参加するメンバーそれぞれが支え合いながら進行していきます。
3. プログラムは全10回で、15:00～16:30を予定しています。
4. 同じメンバーで進めていきます。毎回前半はそれぞれのなじむアクティビティを行い、後半はそれにまつわるテーマで話し合いを行います。
5. このグループは、私たちにとって馴染みやすい日常生活を自分自身の生活状況に合わせて、自ら作っていけるように、このモードを広げたり増やしたりしていくことを目的にしています。1人ではなかなか良いアイデアが出にくかったり、モードを増やすきっかけが得にくいことも多くあります。また、人それぞれ生活の中で制限や制約があります。そのため、グループの力を借りることが重要になります。

1.1　事前ミーティング

これは、以降すべてのセッションで共通することであるが、セッション開始前にグループリーダーが主導になって、その日の実施内容について以下の観点から参加スタッフと共有する。
グループ前ミーティングの内容

- その日参加するグループスタッフのコンディションの確認と雑談
- その日の集団 CT-Rf に参加する予定のグループメンバーとその人たちのリカバリーマップの共有
- その日のグループ内交流の方向性の予測とセッション資料との擦り合せ
- その日のグループ運営上のチャレンジと最悪の事態が生じた場合の対応

私たちの経験では、おおよそ事前・事後ミーティングにそれぞれ 15 分、計 30 分の時間を要する。その為、セッションを 90 分として集団 CT-Rf の実施には計 120 分の時間を準備する必要がある。

1.1.1　グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**: 成書 pp43-53
- **誘導による発見の事例集**

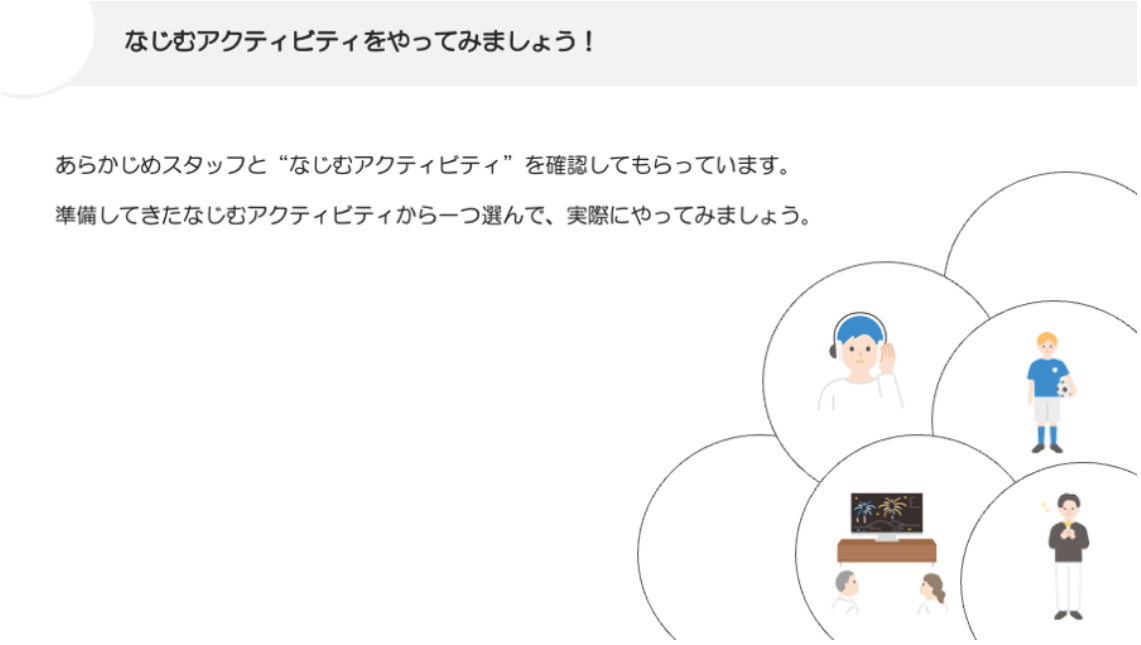
1.2　プログラムの紹介

この治療プログラムは、参加メンバーは 3〜6 人の集団活動であり、その中でも特に心理学的観点に注目して話し合いや助言がなされる集団精神療法である。この回では、資料に沿って集団 CT-Rf の目的について始めに簡単に紹介した後に、早速適応モードにアクセスするアクティビティを実施する。資料にあるように、

- グループメンバーと一緒に取り組みを行うこと
- グループメンバー、グループスタッフそれぞれが中心であり、それぞれが支え合いながら成立すること
- 実施回数と時間
- 始めに適応モードにアクセスするアクティビティから始まり、アクションプランの確認と前回からの橋渡し、そして、アジェンダの決定とその話し合い、最後に次回までのアクションプランの決定とあること
- プログラムがどこに向うのか (リカバリーアローに沿ったリカバリー志向について)

を説明する。資料には、アクションプランについて記載していないため、その点を追加で説明する必要がある。アクションプランについては、「プログラムで得た成果を、ここだけに留めず日常生活に反映させる意味で治療が効果を上げる上で重要であること」を強調して伝える。

「適応」をどのように呼ぶかは、グループメンバーが呼びやすい日本語にすることが重要である。私たちは、集団 CT-Rf 実施初期にはグループメンバーにもその概念が把握しにくいことと、最も概念的に近いと考えられる日本語として資料のようになじむモード、なじむアクティビティと呼んでいる。呼び方はスティグマに配慮して、柔軟に決定していくことが重要である。また、グループスタッフとグループメンバーを総称して「私たち」と呼ぶようにしている。ここには、集団 CT-Rf を運営する上での役割の違いが、集団 CT-Rf の対象となる人の区別に繋がらないようにする目的がある。そして、皆が CT-R を必要としているという意味で役割の区別はこの治療の対象とは関係がないということを強調して「私たち」という言い方をする。

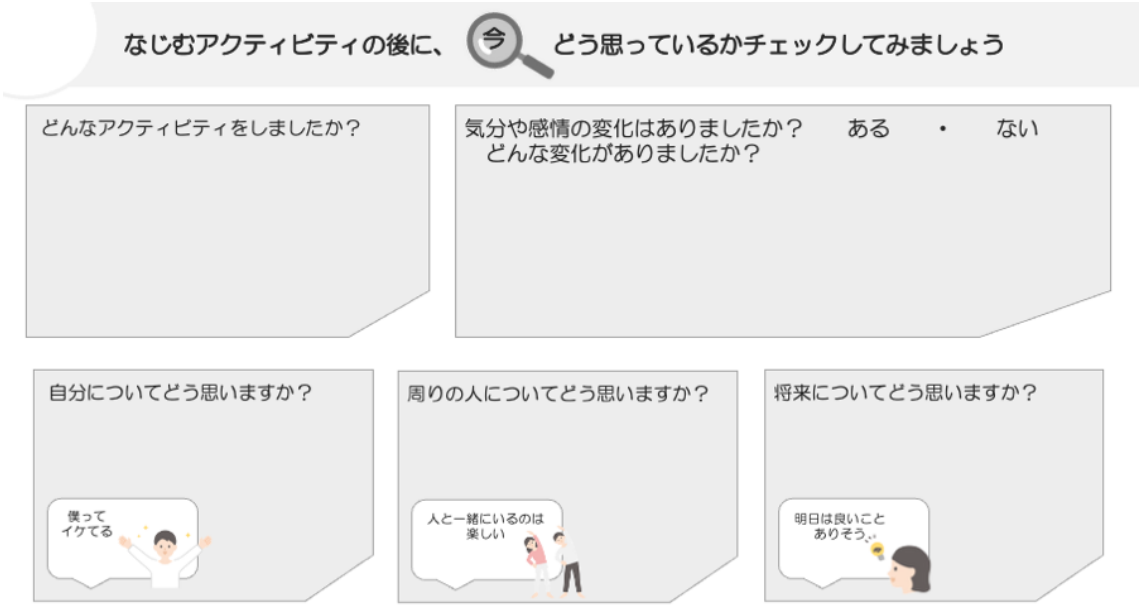


1.3　初回のグループでのなじむアクティビティの実施

「オリエンテーション」のセッションでは、グループメンバーが一同に介して適応モードのアクティビティ(「なじむアクティビティ」) を実施する初めての体験である。まずは、それぞれのグループメンバーが自身の適応モードに専念できるように工夫する必要があるため、アクティビティはそれぞれが独立して実施される。この段階で共通のアクティビティに関心があるグループメンバーがいる場合には、担当するグループスタッフも協力して順番や実施方法などをその場で問題解決をする。その際にグループメンバーは可能な限り話し合いのようにならずに、シンプルで具体的な声かけをして行為することを中心に問題解決をするよう心掛ける。

次の段階として、アクティビティを実施している時のグループメンバーの状態を記入してもらうことになるが、特に集団 CT-Rf の初期段階ではアクティビティの最中にその情報を収集するよう心掛け

る。場合によっては、アクティビティの移り変りで簡単に記入してもらえるようにグループスタッフから声掛けをすることも有効である。



1.4 初回アクティビティにおける結論を導き出す

このページは、通常の CT-R では結論を導き出すための誘導する質問を、複数名に対して簡略化するために作成された。この資料だけでは十分に結論を導き出せないような場合には通常の CT-R に戻ってグループスタッフが質問を工夫しながら補っていく必要がある。特に、コミュニケーションが困難な場合、壁を作っていたり拒絶している場合、あるいはリスクの高いことに関心が高い場合などについては成書を参考にしながらアプローチする必要がある。以下のようなフィードバックがグループメンバーからあった場合には特に気をつける。

- グループスタッフが期待してなかったもの
- 否定的なもの
- 必要な箇所の欠落
- 趣旨の取り違え

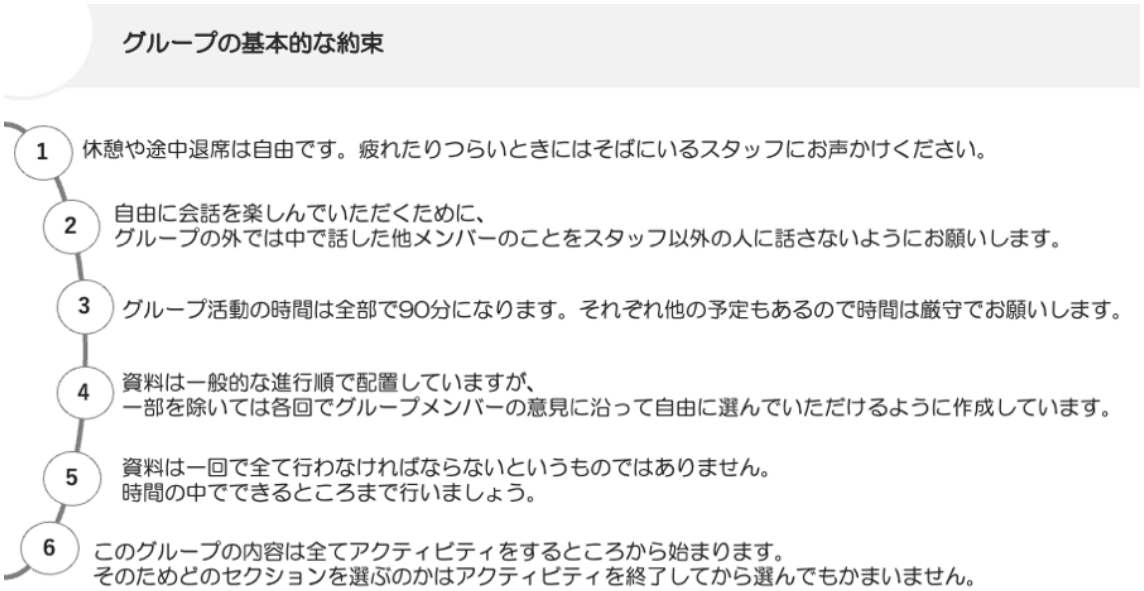
こうしたフィードバックが得られた時には、すでに患者モードに戻っている、もしくは、そのグループメンバーにとって重要なフィードバックである可能性がある。そのため、修正しようとしたり、質問を重ねようとしたりせずに、そのまま受け止め (リフレクション) たり、他のグループメンバーからのそれに対するフィードバックを参考にするなどする。

こうして、初回のこの部分では、特に適応モードにアクセスする体験についてグループメンバー同士で共有することに重点を置き、この部分に十分な時間を確保する。ここで挙がってきた体験を基に次の適応モードについての説明へと移る。



1.5　適応モードの概念を紹介する

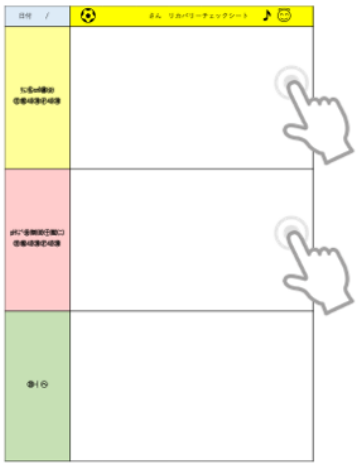
このページでは、適応モードについて紹介する。特に注意すべきは、適応モードが専門用語とならないように、この前の話し合いで拾い上げられた様々な体験を肯定的に認めながら、グループメンバーたちの言葉を用いて、適応モードとは何かをクリエーティブに定義することである。これは、グループメンバーをエンパワーする上でも重要であり、グループスタッフが知っていて、グループメンバーが教えてもらうというような体裁にならないように十分に気をつける。実際に、適応モードは具体的にはひとりひとり異なる。こうした観点は、その後集団 CT-Rf にグループメンバーをエンパワメントし、安定的且つ効果的に実施する上でも重要となる。



1.6　グループを維持する上での基本的な約束事の共有

ここでは、グループを実施していく上での基本的な約束について説明する。初回のグループであり、ここまでの取り組みにて、グループメンバーも疲労していたり、集中しにくくなっていたりする可能性もある。ここは紹介するに留め、後日質問を受け付けることもできることを伝え、さらにこのページの資料は次回以降見えるところに掲示しておくなどして、適宜参照できるように工夫することが肝要である。

チェックシートを記入しましょう



アクションプラン

チェックシートをMDTに見せて、シールを貼ってもらいましょう



1.7　セッションのまとめと次のアクションプランの設定

セッションの最後には、話し合った内容を整理し、次週に向けた具体的なアクションプランを設定する。

- **まとめの目的**:
  - 本セッションでどのような話題が盛り上がり、グループメンバーに何が得られたか (何が印象に残ったか) を確認する。
- **次回のアクションプランの設定**:
  - セッションで話題となった内容を、次週のアクションプランに反映させる。
  - もし、セッションがうまく進まなかった場合は、同じ内容で再度セッションを繰り返すことも許容される。これにより、グループメンバー一人ひとりのペースに合わせて進めることが可能となる。
- **病棟スタッフへの報告**:
  - セッションで話し合った内容を、担当 MDT に報告し、必要に応じてシールなどを貼るなどの具体的な行動を設定する。

1.8 事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

2 いまここでやってみよう

2.1 事前ミーティング

これは、以降のすべてのセッションで共通することであるが、セッション開始前にグループリーダーが主導になって、その日の実施内容について以下の観点からグループスタッフと共有する事前ミーティングの内容

- **事前ミーティンブの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。これにより、グループメンバーの現在の状態とリバリーの方向性を確認する。
  - **アクティビティの方向性と連続性の確認**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、その後のセッション内容との連続性を確認し、擦り合わせを行う。

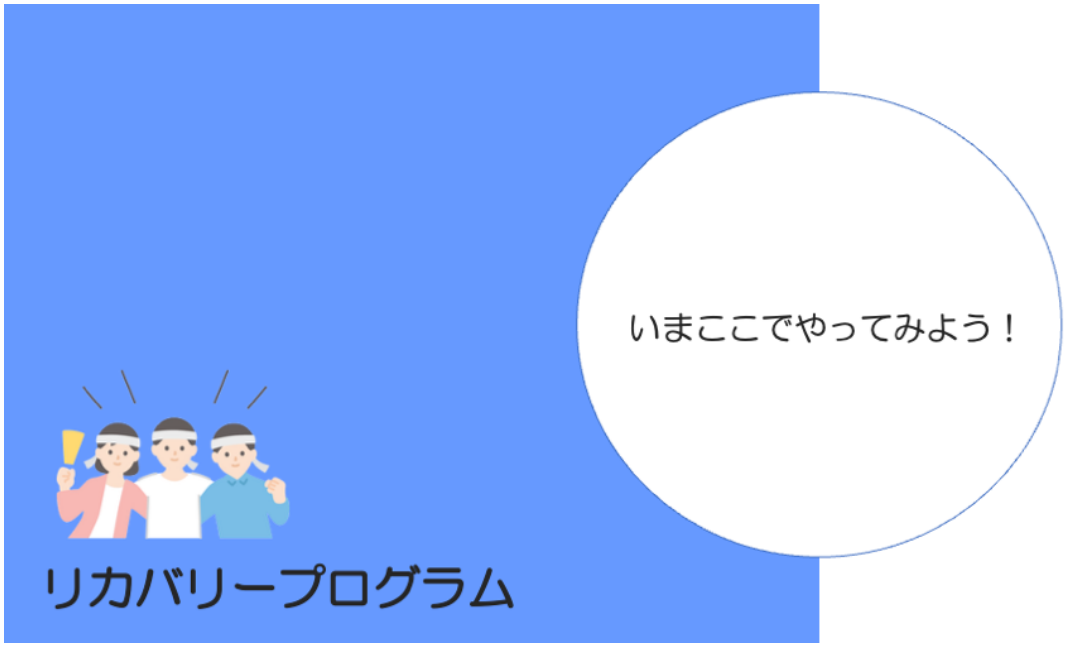
  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジや、最悪の事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

私たちの経験では、おおよそ事前・事後ミーティングにはそれぞれ 15 分、計 30 分の時間を要する。その為、集団 CT-Rf の実施には 120 分の時間を準備する必要がある。

2.1.1　グループリーダーとグループファシリテーターの準備

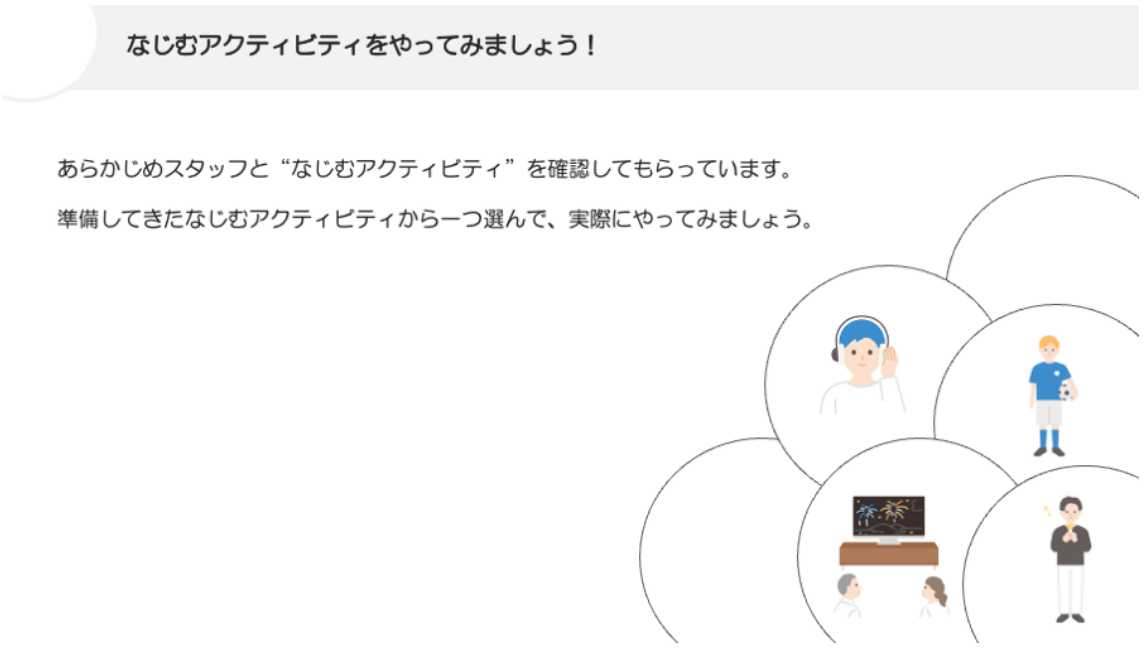
- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**：成書 pp43-53
- **誘導による発見の事例集**
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。

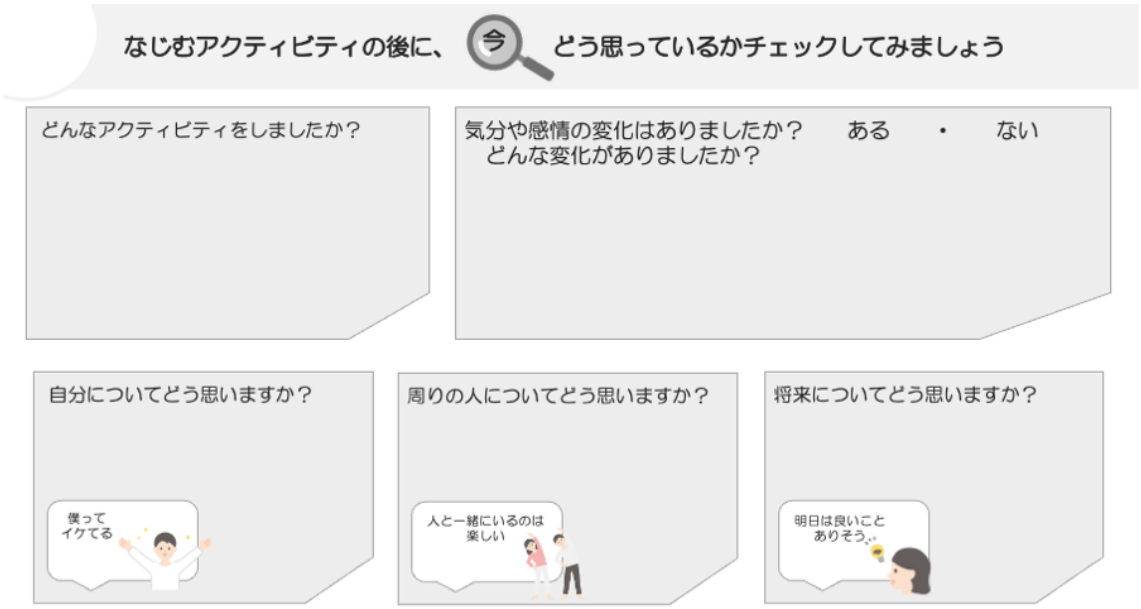
2.2　プログラムの開始と適応モードのアクティビティの実施



まず開始と同時に、適応モードのアクティビティ(「なじむアクティビティ」) を実施する。特に初期のセッションである、「いまここでやってみよう」のセッションでは、できるだけ早くこのアクティビティにグループメンバーを導き、このプログラムに参加しやすい状態を作ることが非常に重要である。

- **実施方法**:
  - アクティビティの説明を行い、その目的を明確に伝える。
  - グループメンバー一人ひとりの状態を確認し、その日のエネルギーに合わせて活動を開始する。
- **時間配分**:
  - アクティビティ自体は **30 分程度**を標準とする。





アクティビティ終了後の確認: アクティビティが終わると、すぐに参加者の感情が元の状態に戻ってしまう場合が多い。そのため、活動が終わると時間を開けずに、その場で**「気持ちの変化」についてチェック**し、スライド 2 枚目のシートに書き込むよう促すと効果的である。その際に書き込めないことがあらかじめ予想された場合には、事前ミーティングの中でアクティビティの途中で誘導による質問をするグループスタッフやその内容を決めておき、この場面で実施して、そこで得られた結果をのシートに反映させる。

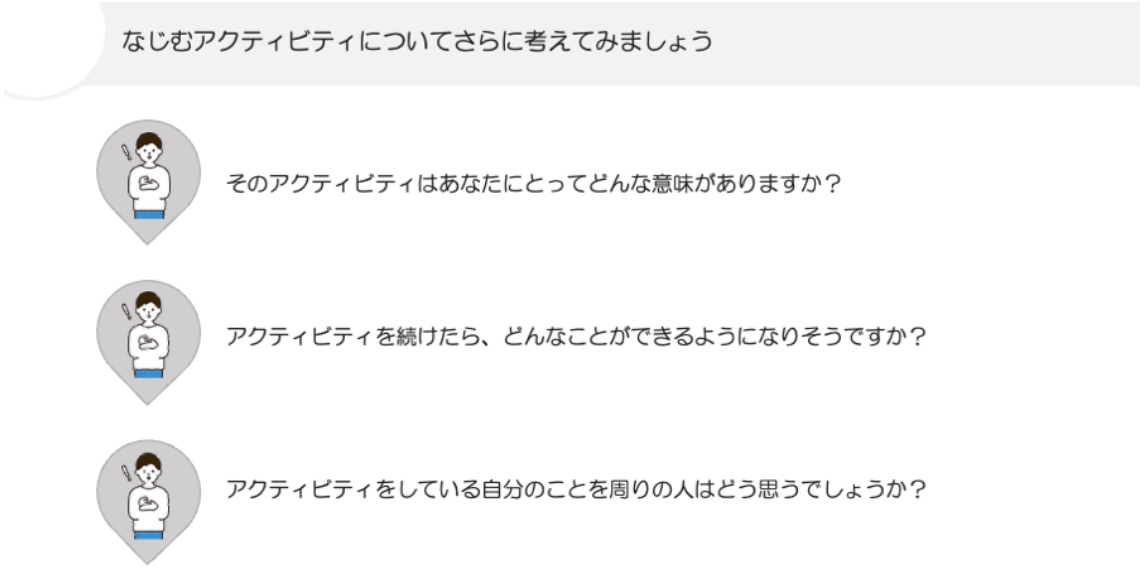
- **具体的な実施例**:
  - アクティビティ中の「活動の移り変り」（例：休憩時間や次の活動への以降場面など）に、他の参加者に「今、〇〇さん、今どのように感じますか？」と誘導による質問で促す。
  - 答えた人がその場で、スライド 2 枚目のシートに感じたことを記入できるよう促す。この方法は、時間をかけて記録しようとするより、その場で書き込める範囲で記録することで、アクティビティで活性化されるポジティブ信念に気付きやすくしてくれる。

2.3 前回からの橋渡し

この段階ではグループメンバーたちもまだ集団 CT-Rf に対するソーシャライゼーションが十分に整っていない。そこで、グループスタッフのほうで前回の内容を簡単にまとめる。その際には、改めて資料 2 ページ目のこのグループの一般的な説明を改めて紹介してもよい。また、そこで生じる質問についてはすべて対応する。その上で、先週のホームワークの内容について、実施したこと、もしくはできなかった状況について簡単に報告してもらう。その一番の目的はグループメンバーとグループスタッフが集団 CT-Rf のセッションが終った後のことも念頭にセッションを実施しているというこ

とを様々な形で示すことである。つまり、グループスタッフはこの時点から一貫性 consistancy を意識しておくことである。そのために、前回の集団 CT-Rf のセッションがどのようにその後の時間に影響を与えたかに注目する。

- 「その時には先週のことを思い出してくださったのですね」
- 「先週一緒に行ったことが、その時のあなたの状況や行ったことに影響したのかもしれませんね。」
- 「このグループに参加することで、うまくいかなくて辛い思いをされる時がでてしまいましたね。本日参加されて最後でどのように今週の取り組みを設定するかは、その後の過ごし方に影響するかもしれないので、慎重に一緒に考えましょうね。」
- 「このグループに参加することで、アクションプランを実施している時は達成感を感じられたようですね。私たちも嬉しいです。」



2.4　アクティビティの意味と将来へのポジティブな展望

アクティビティが終わった後、その活動が自分に何をもたらすか、そして未来にどのような影響を与えるかをグループメンバーで話し合う時間を取る。この段階は、このプログラムが単なる活動に終わらず、グループメンバーが将来に向けて具体的でポジティブな展望を持つための非常に重要なステップである。

- **質問の内容**:

  - **「あなたにとって、このアクティビティが特別なのには、どういった意味があるからなのでしょう？」**
  - **「この活動を続けた場合、何が変わりそうか想像してみてもらえませんか？」**
  - **「この活動を続けているあなたは、周囲の人にはどのように映るでしょうか？」**

これらの質問は、とても抽象的であり、グループメンバーひとりでは一筋縄では答えられない内容かもしれない。そのため、グループリーダーとグループファシリテーターは、質問の意図を明確にし、グループ内の他のメンバーに意見を求め、話し合ってもらうよう声かけをすることが非常に重要である。

- **Point: グループでの話し合いの重要性を念頭に**:
  - この質問は、グループメンバー一人ひとりの非常に個人的なイメージや想像を引き出す。その「イメージ」こそが、その後のグループでの話し合いを豊かで創造的なものにする。
  - 「大切なことは何か？」のセッションでは、この最初の抽象的な質問から、グループメンバーの適応モードを高めるためのイメージをより膨らませていく。

グループリーダーとグループファシリテーターは、この話し合いが人間関係のエネルギーに満たされるよう、適宜ユーモアなどを交えてサポートする。この場面で、エネルギーを高めることがその後のアクションプランやセッション 3 への勢いを保つことになる。

2.5　セッションのまとめと次のアクションプランの設定

セッションの最後には、話し合った内容を整理し、次週に向けた具体的なアクションプランを設定する。

- **まとめの目的**:
  - 本セッションでどのような話題が盛り上がり、グループメンバーに何が得られたか (何が印象に残ったか) を確認する。
- **次回のアクションプランの設定**:
  - セッションで話題となった内容を、次週のアクションプランに反映させる。
  - もし、セッションがうまく進まなかった場合は、同じ内容で再度セッションを繰り返すことも許容される。これにより、グループメンバー一人ひとりのペースに合わせて進めることが可能となる。
- **病棟スタッフへの報告**:
  - セッションで話し合った内容を、担当 MDT に報告し、必要に応じてシールなどを貼るなどの具体的な行動を設定する。

2.6　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

3　大切なことは何か？

ここでは、「大切なことは何か？」のセッションの内容を説明する。本セッションは、セッション 2 で取り組んだ適応モードのアクティビティのイメージや意味とリカバリーとを関連付ける回である。そこで、リカバリーに関する心理教育を提供し、現在行なっている取り組みがどのように自身のリカバリーと繋っていくのかを話題とする。

3.1　事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前準備として、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**30 分程度**の事前ミーティングを実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

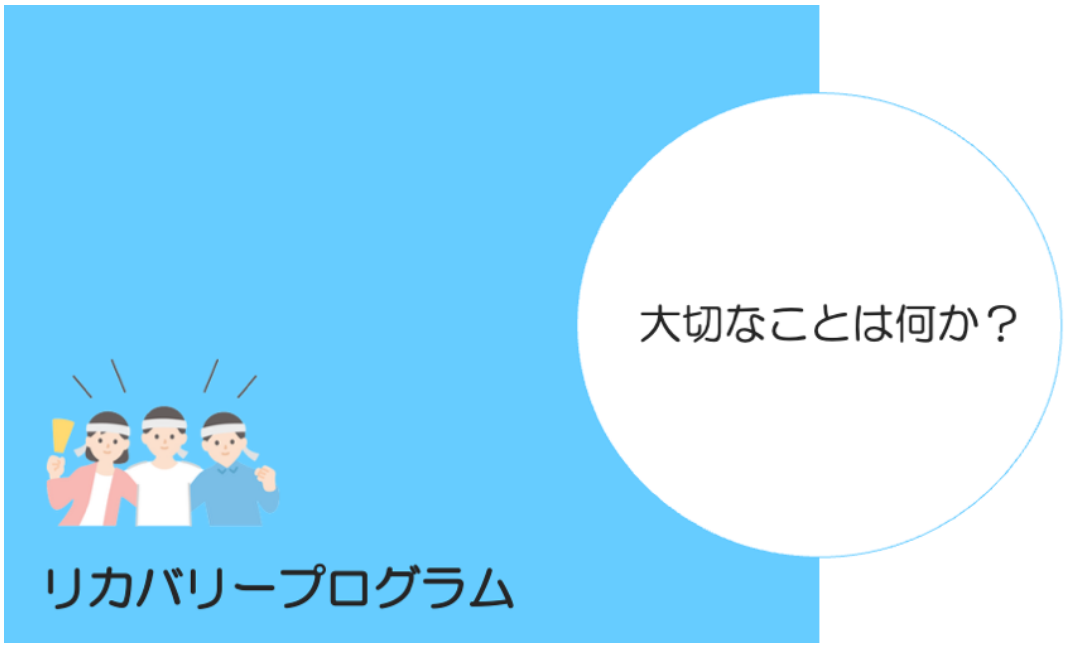
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。これにより、グループメンバーの現在の状態とリバリーの方向性を確認する。
  - **アクティビティの方向性と連続性の確認**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、その後のセッション内容との連続性を確認し、擦り合わせを行う。
  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジや、最悪の事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する。

3.1.1　グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **リカバリーのストーリー**: 本セッションで紹介する「ひかるさん」というモデルケースのストーリーを、事前に読み、内容を理解しておく。これにより、グループメンバーに質問をする際にスムーズに質問内容を思いつけるようになる。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ホワイトボードやペンなどの筆記具、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。

3.2　開始の合図と適応モードのアクティビティの実施



前回同様、開始と同時にグループメンバーに主体的に参加してもらいながら、適応モードのアクティビティを実施する。3 回目のセッションであるため、他のグループメンバーに対して興味を持つグループメンバーもいることをあらかじめ想定しておく。基本的にはグループスタッフはそれを支持

していき、問題解決のために介入が必要になる場合については事前ミーティングで対象になったもののみを扱う。

- **準備と進行**:
  - **目的の共有**: 活動の目的を明確に伝え、グループメンバーに参加してもらう理由を伝える。
  - **協力の促進**: 准備段階からグループメンバーに協力してもらう姿勢を示し、互いに支え合う雰囲気を作る。
- **進行中のサポート**:
  - **グループ内の交流の促進**: グループメンバーが他の人の活動に興味を持つ場合、その交流を尊重し、必要に応じてサポートする。
  - **想定されるチャレンジへの対応**: 事前に準備した通り、活動中に予想される問題（例：グループメンバーの不参加、進行の停滞など）が生じた場合、事前に共有した対応方針に基づき、グループスタッフが適切に対応する。
  - **休憩時間の設定**: 必要に応じて休憩時間を設けるなど、柔軟な進行を心がける。
- **アクティビティの時間**: アクティビティ自体は **30 分程度**を標準とする。しかし、グループメンバーの状態に合わせて時間の調整を行う。
- **進行中の注意点**:
  - **エネルギーの持続**: まだ 3 回目のセッションであり、アクティビティが終わるとエネルギーが下がってしまうグループメンバーもいることを想定しておく。
  - **情動の確認**: アクティビティ中の、感情や気分の変化に注意を払い、必要に応じて質問やフィードバックを行う。これにより、グループメンバーの状態を把握し、活動をより効果的に進めることができます。具体的な質問例:
    - **「今の活動で、何か感じることはありますか？」**
    - **「今の自分や状況をどう思いますか？」**
  - **書式への記入時間の前倒し**: 必要に応じて、次の書式への記入時間を前倒して、アクティビティ中に記入してもらうことも検討する
- **書式への記入時間**: アクティビティが終了した後に、グループメンバーが「アクティビティの内容」や「自分の感情の変化」などを記入する時間を持つ。この時間は、グループメンバーが気持ちを整理し、活動の成果を確認するための重要な時間である。



3.3 前回からの橋渡し

ここまでを基に、前回の内容を振り返り、このグループで集っている目的を確認する。本セッションでは、アクションプランの振り返りをするのは 2 回目となる。前回の内容が適応モードにアクセ

スするアクティビティの背景にあるその人特有の意味やイメージについて話題にしている。このセッションでは、それらを思い出してもらいながら、リカバリーの心理教育と関連付けていくことが中心的な話題となっている。そのため、前回の内容とそこから設定されたホームワークの確認は重要となる。

- **目的**: 前回のグループがその後の週にどう影響したかを確認し、今回の取り組みと関連付ける。
- **具体的な質問**:
  - **「前回のセッションで取り組んだことは、その後の週にどのように影響しましたか？」**
  - **「何か変わったことがありましたか？」**
- **声かけのポイント**:
  - **肯定するフィードバック**: 「達成感を感じられたんですね、私たちも嬉しいです。」「うまくいかなかったんですね。それは辛い思いをされましたね」、などと発言をそのまま受け止める。
  - **具体的な状況の確認**: うまくいかなかった状況や成功体験を具体的に報告してもらうように促す。これは、グループメンバーの自身の取り組みへの認識を深める上で重要となる。
  - **グループ内の交流**: 他のメンバーが報告している内容に興味を持ち、質問したり応援したりする雰囲気を作る。これは、グループ内のつながりを深めるための重要なポイントとなる。
  - **具体的な声かけ例**:
    * 「先週のことを思い出してくださったのですね。」
    * 「先週一緒に行ったことが、その時のあなたの状況や行ったことに影響したのかもしれませんね。」
    * 「本日参加されて、最後でどのように次の週の取り組みを設定するかは、その後の過ごし方に影響するかもしれませんね。慎重に一緒に考えましょう。」
- **注意点**: まだ 3 回目のセッションであり、グループメンバーが患者モード（グループメンバーが受けた診断を反映した態度や振る舞いのこと）に戻る可能性があることを考慮に入れて、この部分の進行は短時間なものにするなど柔軟に工夫する。

リカバリーとは？

リカバリーと聞いてどんなことを思い浮かべますか？



リカバリーって何？？

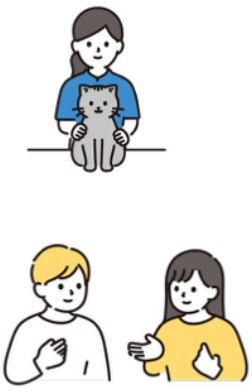
ここで、ひかるさんのリカバリーのお話を例として紹介します。

ひかるさんは、統合失調症の診断を受けて長らく治療を受けていましたが、中々状況が好転しないためどうしようもない気持ちになっていました。それに10年以上悩んでいたため、いつも辛い気持ちや悩ましいことがあり、何をどうしたらよいのか考えることもできないことが日常になっていました。そういった中で、いつも頭の中に直接響いてくる声だけを頼りに日々過ごしています。周囲の人はその声のことを信じてくれないため、他者に心のうちを打ち明けようという気持ちになれません。また人だけでなく、ほとんどの娯楽、テレビや音楽などもその背後に何か不気味な影響を感じて、基本的に避けて過ごさないといけません。一方声は、厳しいことを言ってくることもありますが、周囲の人と話すよりは気持ちがつながっている気がしていました。
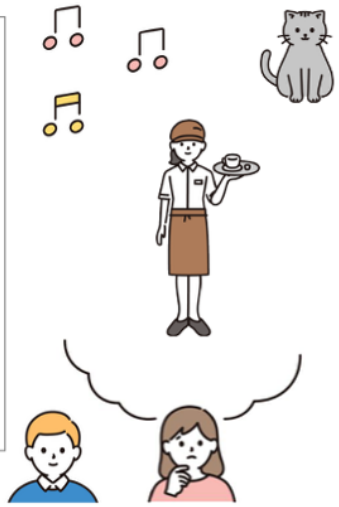


リカバリーって何？？

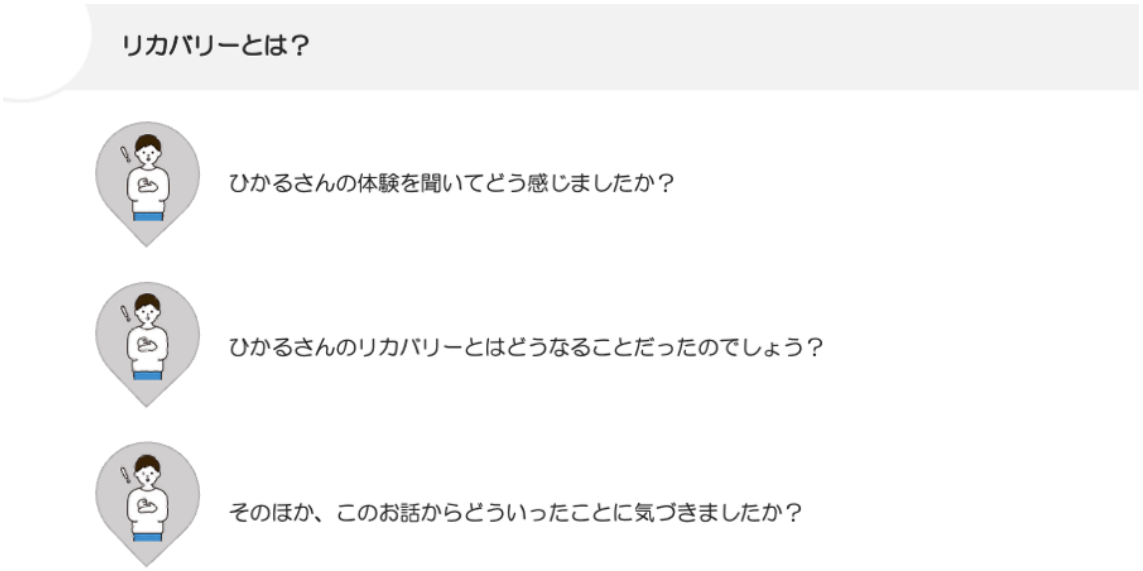
そんなある時、通院している病院の入口にいた野良猫を眺めていると、通りがかったゆたかさんに「猫が好きなんですか？」と声をかけられました。ひかるさんは子供の頃に小学校でよく見かける猫の世話をしているうちにその猫がとても人気者になって、育てていたひかるさんもクラスの皆から認めてもらえたという経験がありました、その時の経験からか、ひかるさんは猫の習性や世話の仕方にはとても詳しく、自然とその声をかけてきたゆたかさんの質問に答えることができました。たまたま話しかけたゆたかさんも、ひかるさんのまるで専門家のような説明とその丁寧な対応、何より、その猫がひかるさんの世話にとても心地よさそうにしていることに驚きました。ゆたかさんも猫に興味はあるようでしたが、ちゃんと育てられるかどうか心配で、ひかるさんから教わることも多いようでした。



#03 リカバリーって何？？

しばらく、病院に通院する度に短い時間でしたが、そのゆたかさんとの猫を通じた交流が始まりました。ひかるさんもゆたかさんと話している間は、どこか懐かしく、またどこか新鮮な気分で過ごすことができました。しだいに話す話題も猫だけでなく、好きな服や昔好きだったテレビ番組など日常的なことにも及びました。そうした中で、自分の好きな装飾や音楽のある、おいしいコーヒーとスイーツを提供するカフェを開きたいという自分自身のあこがれをひかるさんは自覚するようになりました。そう自覚し始めた頃には、そうした話題になるのは、ゆたかさんだけでなくひかるさんと関わりのある様々な人へと自然と広がっていました。そんなひかるさんにとって、色々を怖い思いをしながらも声や辛い気持ちを乗り越えながら、気心知れた人とカフェ巡りを計画し実行することは、十分に意味ある行為となっています。





3.4　リカバリーの心理教育

本セッションのメインとなる、リカバリーに関する心理教育を実施する。ここでは、グループメンバーが「リカバリー」という言葉の意味を自分なりに考え、それが自分の人生にどのように関係するかを考える機会を提供する。そのため、従来の心理教育のように資料を説明したり、それを埋めていくための話し合いは行わない。資料はあくまで話し合いの材料であり、ここまでの (セッション 1、2 からの) 流れに沿って話し合いを進めていくことが重要である。ここまでの段階ですでにグループメンバーの特徴がよくわかっているなど、場合によっては、ひかるさんの事例も適宜改変して用いてもよい。

- **具体的なプロセス**:
  1. **「リカバリーとは？」という言葉に関する質問**:
     - セッションの最初に、グループメンバー、一人ひとりに「リカバリー」という言葉について、簡単に意見を求める。これは、グループメンバーの既存の認識や関心を引き出すための導入部分である。
     - **声かけのポイント**: ここでの目的は「正解」を導き出すことではなく、グループメンバーがそれぞれの自由な意見や感想を発言できるようにウォームアップすることである。特にセッション 2 での適応モードのイメージや意味から関連付けて話し合われるとよい。
  2. **ひかるさんというモデルケースの紹介**:
     - セッションの主なコンテンツとして、ひかるさんというモデルケースの話を読む。このモデルケースは、リカバリーのプロセスを分かりやすく示すために用意されている。

- **モデルケースの内容と活用方法**:
  - **診断と症状の段階**（最初のスライド）：ひかるさんが診断を受け、症状によって日常生活に影響を受けている状況を説明する。これにより、グループメンバーが自身との共通点に気付く機会を与える。
  - **きっかけと交流の段階**（2 枚目のスライド）：ひかるさんが、ある「ふとしたきっかけ」（例：猫の世話をする）によって他の人と交流を始める場面を説明する。この部分は、一見すると平凡な出来事でも、個人の過去の経験と結びついて、大きな変化のきっかけになることをグループメンバーに考えさせるポイントである。適応モードとの関連で話し合われるとよい。
  - **交流が広がる段階**（3 枚目のスライド）：ひかるさんが、最初は猫を飼うことに興味を持っていたのが、次第に他の活動への参加や交流の幅を広げていく様子を説明する。これにより、リカバリーが「症状が消えること (チャレンジがないこと)」ではなく、「自分らしい生活を取り戻すこと」であることを示唆する。
  - **全体像の確認と質問**（4 枚目のスライド）：ひかるさんの事例全体についてグループメンバーの理解を説明してもらうことにより、「リカバリー」という言葉を自分にどのように当てはめることができるか、などを話題にする。
- **モデルケースの活用の柔軟性**: モデルケースの内容は、グループメンバーの関心に合わせて適宜改変することも可能である。例えば、「猫の世話をする」の代わりに、「野球観戦をする」に変えて、関心のあるグループメンバーを巻き込む工夫もできる。チャレンジをグループメンバーが提案するものに変更してもよい。

3. **グループメンバーとの話し合いとまとめ**:
   - モデルケースを読み上げた後、グループメンバーに「ひかるさんは、あくまで一例ですので、リカバリーはひとりひとり異なり、様々な工程があることがわかっています。ご自身にとってのリカバリーとはどのようなことだと思われますか？」など声掛けをする。
   - **質問のポイント**: 従来の心理教育のように固定的な知識を教え込むのではなく、**「この具体例を見て、自分に当てはめるとどう思いますか？」**という形で、グループメンバーの自由な発言を促す。それと同時に各グループメンバーのビリーフに注目した誘導による質問もグループリーダーは準備しておく。これにより、グループメンバーの主体的な思考が促され、より深く理解を深める機会が提供される。
   - **グループ内の交流を促進**: グループリーダーとファシリテーターは、グループメンバーが発言する様子を丁寧に聞き、他のグループメンバーが発言に反応できるよう声かけや質問を用いて、グループ内の交流を盛り上げる。
   - **まとめと記録**: 話し合いの内容をグループリーダーがまとめ、必要に応じて次のチェックシートに記入するよう促す。

3.5 アクションプランの設定

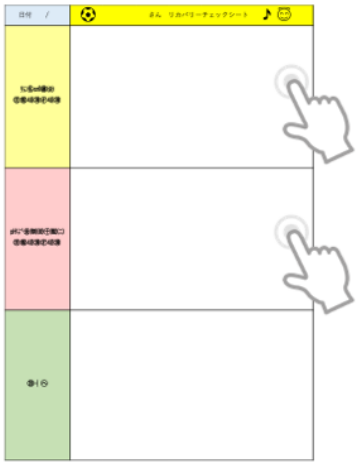
セッションの最後に、次週の具体的なアクションプランを設定する。

- **目的**: 今回の話し合いから気付いたことを、その後の行為に繋げていく。
- **設定の方法**:
  - **アクションプランの設定**: リカバリーという考えから、次週に取り組みたい具体的な行動（例：自分のしたいことを MDT スタッフと共有する）を設定する。
  - **MDT チームとの共有**: この回の話し合いの内容が具体的な行為につながる場合は、それを次週までのアクションプランとして設定する。もし、行動につながらない場合は、その日のグループで話し合ったことやそこで考えたことなどを MDT で共有し、一緒にリカバリーについて検討する機会として活用する。これにより、今回のセッションの内容がその後の日常生活に反映される可能性が高まる。

5. 注意点

- **グループメンバーの状態の把握**: まだ 3 回目のセッションであり、グループメンバーが患者モードに戻る可能性があることを常に念頭に置き、アクションプランは実現可能性が 90%の内容に調整する。
- **個別対応**: グループメンバーそれぞれの状態に合わせて、モデルケースの内容を改変したり、サポートの方法を工夫したりすることが重要となる。個々を尊重し、一人ひとりが安心して参加できる環境を作ることが、このセッションの成功の鍵となる。

チェックシートを記入しましょう





3.6　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

4　このグループに名前を付けよう

本セッションは、「いまここでやってみよう！」のセッションで取り組んだ適応モードのアクティビティのイメージや意味が、「大切なことは何か？」のセッションでリカバリーに関連付けられた後にあらためて適応モードのアクティビティからグループメンバーのポジティブ信念を認識する過程である。さらにここにグループの利点も活用する。具体的には、グループに名前を付けるという共通した取り組みの中で、ポジティブ信念はグループで共有され、適応モードはよりリカバリーへのエネルギーを高めていく。そのため、ここではグループスタッフがグループメンバーそれぞれのビリーフについて十分に理解している必要がある。

4.1　事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前ミーティング会議を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

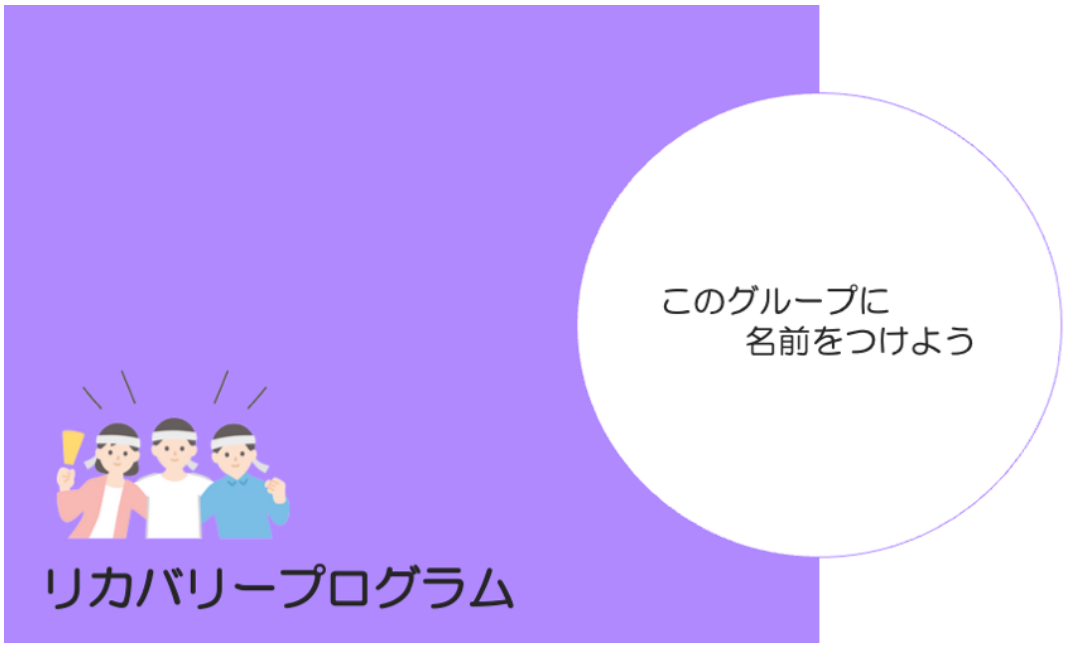
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: この回では特に「適応モードにアクセスしエネルギーを高める」の左側のビリーフの部分について話し合う。セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。
  - **アクティビティの方向性と連続性の確認**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、その後のセッション内容との連続性を確認し、擦り合わせを行う。
  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジや、最悪の事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

4.1.1 グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **成書 pp54-60、pp268-269**: このセッションでは各グループメンバーのポジティブ信念を話題にするため、一般的なポジティブ信念や、それを質問によって気付いてもらうための工夫をあらかじめ確認しておく。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかを当日のセッション開始前に確認しておく。

開始の合図と適応モードのアクティビティの実施



セッション３までと同様に、グループメンバーが主体的に参加できる適応モードのアクティビティを実施する。

目的: アクティビティを実施することで、グループメンバーの認知や行動の変化を体験してもらい、その変化への認識を促す。
進行中のサポート:
この段階では、その後のセッションの進行に合わせて、ポジティブ信念に気付く声掛けを行う。

- **フィードバックの提供:** アクティビティ中に、グループメンバーの気持ちの変化（例：「今の活動はどういったところが魅力的ですか？」「〇〇についてよくご存じですね。」）を確認し、タイムリーにフィードバックを提供する。これにより、グループメンバーは自分のことを改めて理解していく機会が提供される。
- **グループメンバーの理解:** 各メンバーがどのようなビリーフ（信念）を持っているかを頭に置いて、より交流が進むように声掛けをする (例：「〇〇さんはとても××を教えるのが上手なようなので、△△さんも××を一緒にやってみませんか？)。これは、グループ化を進める上でも重要となる。

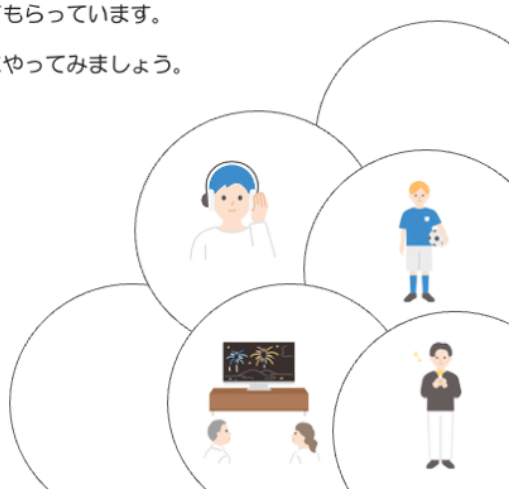
記入シートの活用: アクティビティ終了後、グループメンバーが記入するシートを用いる。このシートは、活動内容や気分の変化などを記録するもので、グループメンバーの変化を客観的に把握できる。このセッション４では、特に**「自分についてどう思うか」「周囲についてどう思うか」「未来につ**

いてどう思うか」という、より個別性の高い情報を質問し、収集することにフォーカスするとよい。これにより、グループメンバーのビリーフについてより理解が進みその後のセッションに役立てることができる。

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？



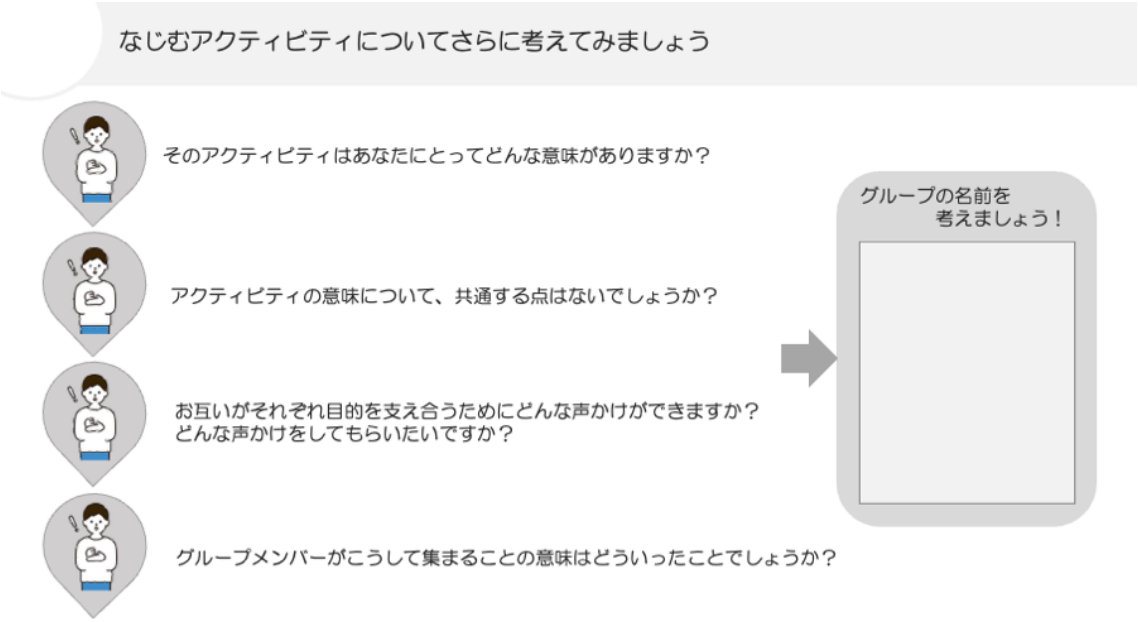
4.2　前回からの橋渡し

ここで前回のセッション内容を振り返り、グループメンバーの状態を確認する。本セッションでは、それまでのセッション、「いまここでやってみよう！」、「大切なことは何か？」の内容を受けてグループミッション (「グループに名前を付ける」) を作成する回になるが、セッション 2 の pp12 で記載した内容を振り返ってもらいながらセッション 3 のリカバリーとのつながりについてグループメンバーから考えを述べてもらうことが簡便である。
ホームワークの振り返りをするのは 3 回目となる。これまでは、集団 CT-Rf のセッション構造にグループメンバーが馴染むことが主な目的であったが、ここからは認知行動療法へのソーシャライゼーションに気付いてもらうことを目的にこのパートを実施する。つまり、アクションプランを実施することがどのようにグループメンバーのメンタルヘルスに影響すると考えられるか、などについて情報提供しながら、この治療構造の意味を話し合うとよい。次のセッション「日常生活の中でやってみる」ではこのソーシャライゼーションが実際のグループの話し合いの内容となる。そして、このグループが修了するころには、各グループメンバーの MDT との話し合いにおいてこの治療構造に慣れておくことが役立つのである。その点をこの段階では念頭に置きながら、グループリーダーとグループファシリテーターは橋渡しを進めていく。
具体的な質問:

- **「(セッション「いまここでやってみよう」の pp12 を参照してもらいながら、)「大切なことは何か?」のセッションでリカバリーについて考えたことを、その後にどのように感じましたか?」**
- **「アクションプランを実行しましたか？その結果はいかがでしたか？」**
- **「前回のセッションで何か新しい気づきはありましたか？」**

声かけのポイント:

- **ソーシャライゼーションの確認:** セッションが進み、グループメンバーがプロセスを理解し、グループ内で情報が共有されていることを確認する。これにより、グループ全体で一つのプロセスを共有できていることや、それが治療において重要であることを認識してもらう。
- **心理教育の提供:** 必要に応じて、認知行動療法の構造が学習にどのように役立つかを簡単に説明する。これは、グループメンバーにこのグループの全体像を理解してもらい、モチベーションの向上に繋がる。



4.3　グループに名前を付ける

セッションのメインとなる部分。グループに名前を付け、その意味を共有する。このプロセスは**時間を要する**ため、このセッションではここまでの内容に避く時間の管理をグループファシリテーターのほうでしっかりと進めておくことが重要である。

目的: グループミッションを設定し、グループメンバーがそこに参加していることのリマインダーとして、一体感を高める。

具体的なプロセス:

1. **アクティビティの意味の再確認:**
    - 「今ここでやってみよう！」のセッションで行った「適応モードのアクティビティ」の目的と、そのアクティビティが自分にとってどのような意味を持つのかを再確認する。これはその日の適応モードのアクティビティを参考にしてもよい。これにより、グループメンバーはアクティビティの意味をより深く理解する。リカバリーの概念を学んだ上で、このアクティビティが「自分にとってどのような意味を持つのか」という問いを深めてもらうことも重要である。
2. **アイデア出し（ブレインストーミング）:**
    - グループメンバー全員で、この前に挙がってきた意味の共通点や補完できる部分などについて話し合う。挙がってきた意味をそのまま足し合わせて文章として読みあげてみる。あるいはブレインストーミングについて心理教育して実施してみる。グループのミッションや名前に関するアイデアを出し合う。ここでは、スタッフが予想していないような面白い

名前やアイデアが出てきることを楽しみながら、グループメンバーの自由な発想を促す。このプロセスは、グループの一体感を高め、グループメンバーの創造性やイメージを引き出すために非常に重要である。

3. **ミッションの決定:**

   - アイデアが集まったら、その中からグループ全体で共通する意味を持つ名前やミッションを決定する。名前とミッションステートメント (「宣言」) を分けて設定したり、その名前を象徴するサインや画像をインターネットなどを活用して検索したり、グループ開始時の掛け声も決めたりなど柔軟にアイデアを募っていく。

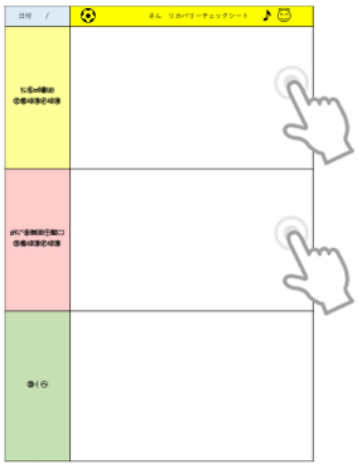
4.3.1 アクションプランの設定

セッションの最後に、次週の具体的なアクションプランを設定する。

- **目的**: 今回の話し合いから得た気づきを、行動に繋げていく。
- **設定の方法**:
  - **グループ名の実現**: ミッションに沿った具体的な行動（例：開始時の掛け声、象徴的な音楽の選定）を設定したり考える。これにより、グループミッションが具体的な行動に繋がり、一体感がさらに高まる。
  - **日常生活への活用**: これまでのアクティビティを日常生活でどのように実践できるかを考え、アクションプランを設定する。これにより、セッションで学んだことを基にポジティブ行為につながることが期待される。
  - **個別対応**: もしグループメンバーが具体的なアクションプランを立てることが難しい場合は、スタッフが個別にサポートする必要があることを確認し、セッション 5 の際の参考にする。ここでは、個別の状況に合わせたサポートを提供することで、そのグループメンバーが主体的に行動に移せるようサポートする。

このセッションでの取り組みは、グループの一体感を高め、グループメンバーがセッションで学んだことを日常生活に活かすための重要な一歩となる。これまでのプロセスを踏まえながら、グループ全体で一つの方向に向かって進むことで、リカバリーへの道のりがより明確になる。また、このプロセスがこのグループ終了後に、自身の MDT をこのグループに変えて同じようなプロセスを踏まえてリカバリーを進めていく練習となる。

チェックシートを記入しましょう



アクションプラン

チェックシートをMDTに見せて、シールを貼ってもらいましょう



4.4　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測につ

いて検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

5　日常生活の中でやってみる

本セッションは、「今ここでやってみよう！」で取り組んだ適応モードのアクティビティのイメージや意味が、「大切なことは何か？」でリカバリーに関連付けられた後にあらためて適応モードのアクティビティからグループメンバーのポジティブ信念を認識し、さらにそれが「このグループに名前をつけよう」でグループのミッションとして他のメンバーとのつながりからエネルギーを高めていく過程に基づいている。このセッションはそういった点で、ここまでのひとつの集大成であると共に、その展開は様々な形があり得るため、1 回では終了しないことも考えられる。
さらに、次にある「これからについて考える」以降のグループ後半の進行はアスピレーション (個人にとって大切にしている夢や憧れのこと) の同定とそのイメージ、そこからグループミッションの実現へと進めていくことになる。そのため、このセッション 5 の前半のアクティビティの中で、グループメンバーがアスピレーションをふと口にしたり、アスピレーションを同定する質問をグループスタッフが声掛けしていくことも想定しておくとよい。冒頭でも述べたように、このグループは順番通りの進行、途中でグループメンバーが提案したトピックをアジェンダにすること、あるいは内容を重複して実施したり、順番を変えて実施することも想定されている。そのため、このセッションの活用については柔軟に検討する。具体的な内容としては、ポジティブアクション記録表、ポジティブ行為の候補を挙げること、ポジティブ行為ランキングの作成から構成されている。

5.1　事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前準備を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

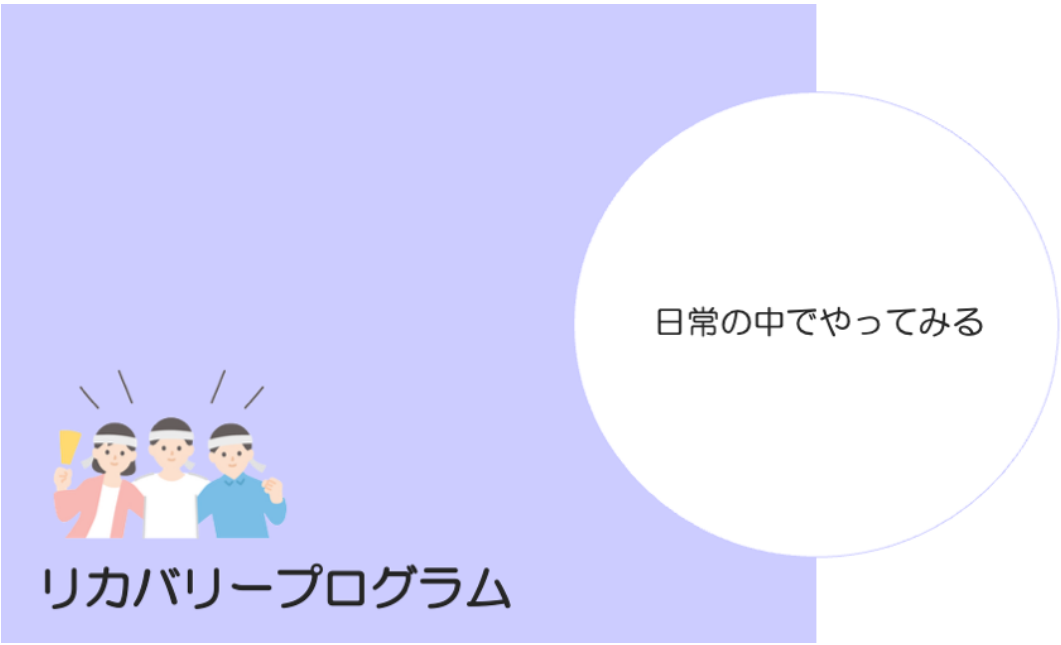
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: この回では「適応モードにアクセスしエネルギーを高める」の左側のビリーフの部分について話し合う。さらには、その下の「アスピレーション」の項目についても検討を始めるとよい。セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。
  - **アクティビティの方向性と連続性の確認**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、その後のセッション内容との連続性を確認し、擦り合わせを行う。

  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジや、最悪の事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

5.1.1　グループリーダーとグループファシリテーターの準備

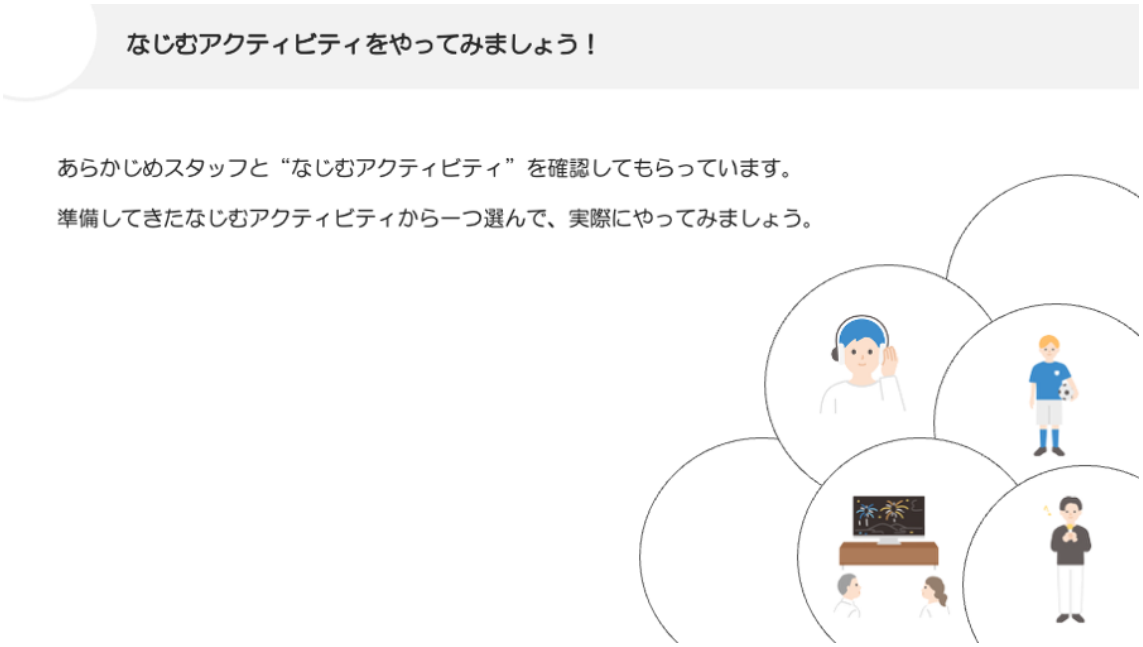
- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **成書 pp54-60、pp62-66、pp268-269**: このセッションでは各グループメンバーのポジティブ信念を話題にするため、一般的なポジティブ信念や、それに質問によって気付いてもらうための工夫をあらかじめ確認しておく。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。

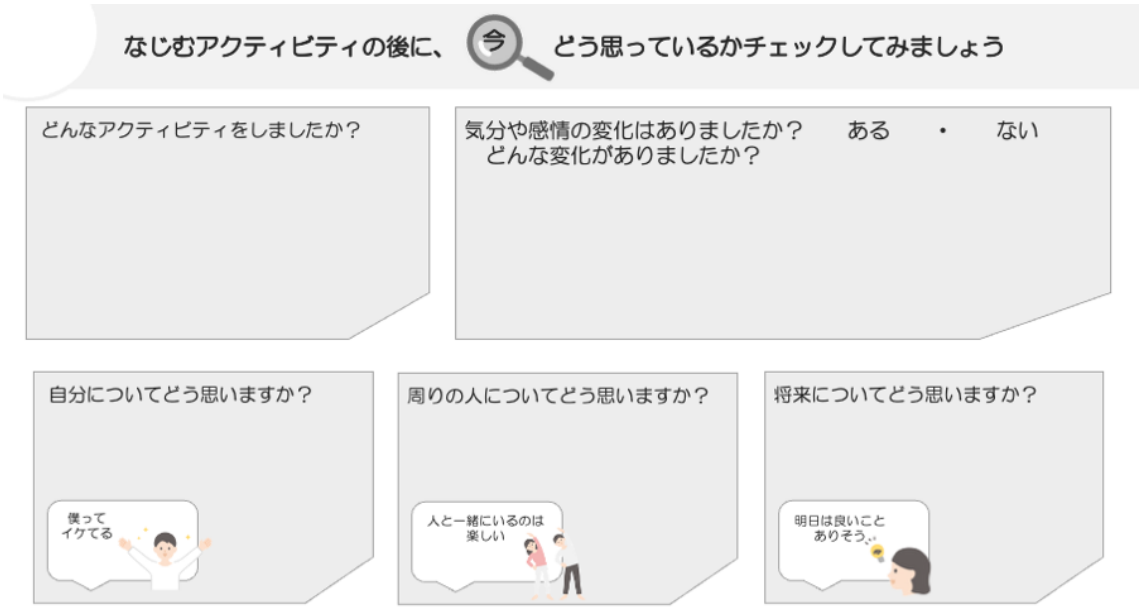


5.2　適応モードのアクティビティ

それまでのセッションと同様に、グループメンバーが主体的に参加できる適応モードのアクティビティを実施する。その際には、「グループに名前を付けよう」で設定したグループの名前や開始の掛け声などを開始時に実行するようにする。

- **目的** アクティビティを通じて、参加者の気分の変化や状態の変化を体験し、リカバリーへの具体的なアクションに進んでいることを体験する。このセッションの実施するポジティブアクション記録表につながる内容を提供する。
- **進行中のサポート**
  - **フィードバックの提供**: このセッションまで進んだ段階では、アクティビティの最中にグループメンバーの気分の変化を確認する必要性は減少しているかもしれない。しかし、グループメンバーが自発的に話す内容には丁寧に耳を傾け、フィードバックを提供する必要がある。
  - **アスピレーションの同定**: 特に「心から楽しそうに過ごされていますね。今のような気持ちで過す時間が増えて、すべてが望みどおりの状態になったら、どういったことを自分がしていると思いますか？その時あなたのもとにはどういったものや人がありますか？想像して教えてみてほしいです」などとアスピレーションについての質問も念頭に置いてアクティビティを実施するとよい。
- **記入シートの活用**: アクティビティ終了後、グループメンバーが記入するシート（例：33 ページ）を用いる。特に**「自己」「他者」「世界」「未来」**についての信念（Belief）を話し合う時間をとれるよう時間配分をしていく。

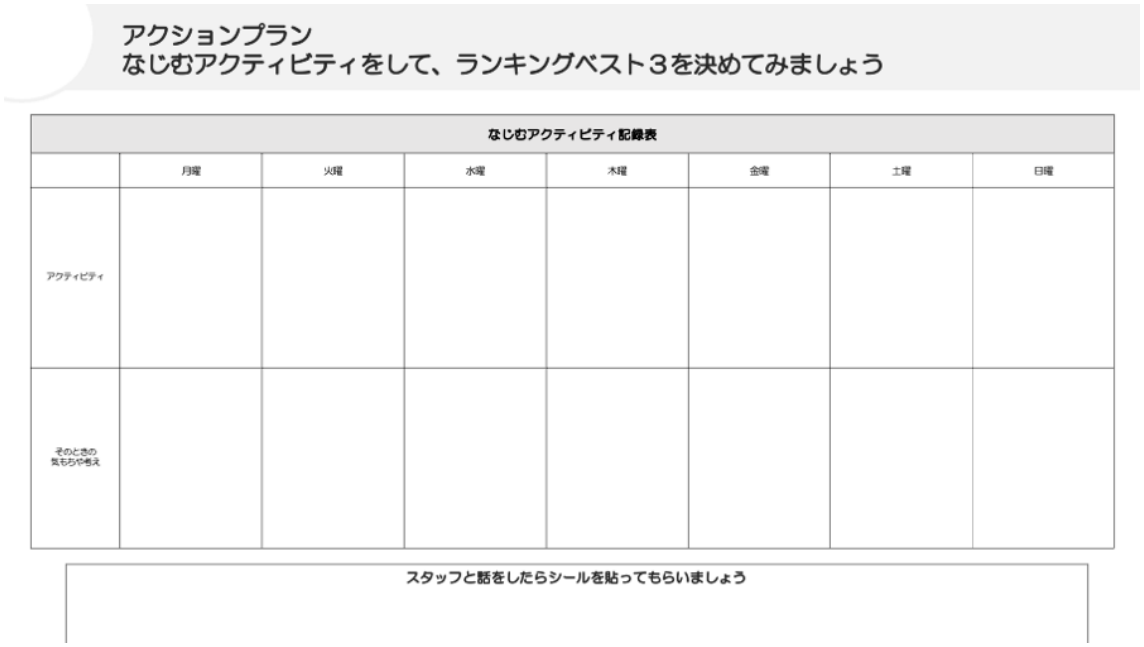




5.3 前回からの橋渡し

ここでは、グループのミッションをあらためて確認する。これまでは、リカバリープログラムとは、という内容が橋渡しの冒頭であったが、ここからはグループメンバーが話し合って決めた内容がこのグループが集まる理由となっている点がこの橋渡しにおけるポイントとなる。

- **目的**: 前回の学びを確認し、今回の活動に繋げる。
- **具体的な活動**:
  - **グループ名とアクションプランの報告**: 前回に決めたグループ名やアクションプランが、その後どうなったかを、各メンバーに簡潔に報告してもらう。
  - **ソーシャライゼーションの確認**: グループの進行に慣れてきたか、またその必要性を確認する。
  - **ポジティブアクション記録表の紹介**: 本セッションから使用する「ポジティブアクション記録表」の目的と使い方を、リーダーがグループメンバーに紹介し、説明しながらセッション 4 の内容とアクションプランを基に埋められる部分に記入をしてもらう。



アクションプラン
なじむアクティビティをして、ランキングベスト３を決めてみましょう

なじむアクティビティ記録表							
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
アクティビティ							
そのときの気もちや考え							

スタッフと話をしたらシールを貼ってもらいましょう

5.4　アクティビティを計画する

ここでは、このグループで実施してきた適応モードのアクティビティを計画して実行することを話題にする。以下のポイントを留意しながら、グループリーダーは話しを進める。

- 私たちは日頃どのように**記憶**して計画しているだろうか (例：書き留める、電子媒体、人に伝える)？
- 行為を計画したい時とはどういう時か (例：朝に勢いづきたい、病棟プログラムに参加するエネルギーを高めたい)？
- ある程度アクティビティが増えてくれば、種類を増やせないだろうか？特別な準備なく、日常的に実施できるアクティビティはないだろうか？特別に準備すれば実現するアクティビティはないだろうか？

こうした観点で、グループメンバーと話し合っていきながら、計画を進める。必要に応じて、グループリーダーやグループファシリテーターが自身のポジティブ行為を紹介したり、記録表への記録例などを紹介して進めてもよい。資料では、ポジティブアクション記録表の一例を挙げているが、計画書そのものはどういった形式でもよいことに留意する。そして、このセッションでは、そのひとつの取り組みとして、ここで設定したポジティブ行為とその計画から、ポジティブ行為のランキングを付けてみるというゲームを提案する。

セッションの最後に、次週に実行する具体的なアクションプランを設定する。

5.5　アクションプランの設定

ここまでの話し合いをもとに、このセッションのアクションプランを設定する。ここでは、グループメンバーが学んだことを日常生活にどのように活かせるか、具体的なアクションプランを立てることで、学びを実践に繋げていく。このプロセスは、この次に続く「自分になじむ」夢や憧れを同定していくために非常に重要である。それは、治療志向の目標や、「余所行き」の夢や憧れではなく、グループメンバーひとりひとりにとって、意味のある将来への展望である。

5.6　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

6　これからについて考える

ここまでのセッションでは、グループプロセスにおける適応モードの活動を十分に実施し、適応モードのアクティビティが自身にとってどのような意味を持つのか、あるいはそれに付随するイメージ等を十分に話し合った上で、各グループメンバーに共通するテーマをグループの名前にし、メンバー間の連帯感を高めてきた。これは、今回のセッションにおけるグループ内の交流を通じてアスピレーションを話題にするまでのステップであった。言いかえれば、これまで頻回に尋ねられてきたかもしれない、「余所行き」の夢や憧れではなく、「自分になじむ」それを話してもよいと思える人間関係を築いてきたといえる。そこで、これらの結果として得られた人とのつながりというエネルギーを土台に、各個人の「これから」に対するポジティブなイメージ、すなわちアスピレーションについて深く掘り下げていくことが、本セッションの主要な目的である。このアスピレーションの探求を通して、グループメンバーは自身の潜在的な可能性に気づき、将来への希望を育むことが期待される。それは、医療観察法の入院治療対象者として自分を理解することからくる停滞状況から先に進めるためのビジョンを提供する。このグループでは扱っていないが、内省プログラムなどとも関連する内容である。

6.1　事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前準備を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

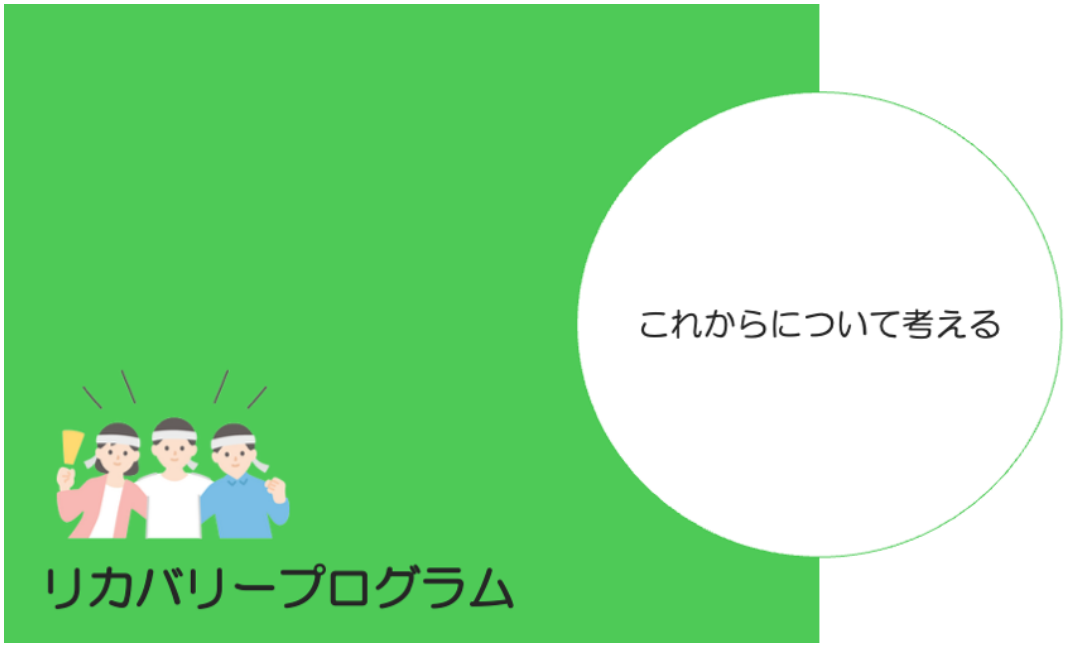
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。

- **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。この回では特に、「アスピレーション」の部分について話し合う。それまでのセッションでの情報をグループスタッフ全員で統合しながら推測していく。
- **アクティビティの方向性と連続性の確認**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、**さらにその中でアスピレーションについての質問をするタイミング**について検討して準備しておく。
- **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジ (アスピレーションの質問をした際に患者モードに戻る、など) や、最悪の事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

6.1.1 グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **原版マニュアル pp54-60、pp62-66、pp268-269**: このセッションでは各グループメンバーのアスピレーションを話題にするため、アスピレーションにフォーカスして質問する方法についてあらかじめ学習しておく。 あるいはグループメンバーのアスピレーションも例示として用いることができる可能性があるため準備しておくとよい。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。



6.2　開始の合図と適応モードのアクティビティ

それまでと同様に、グループメンバーが主体的に参加できる適応モードのアクティビティを実施する。その際には、開始の合図としてセッション 4 で設定したグループの名前や開始の掛け声、音楽などを用いて速やかに適応モードへと移行できるようにする。

- **目的** アクティビティを通じて、グループメンバーが気分や状態の変化を体験し、アスピレーションが自然と話題になるように十分にエネルギーを高めていく。必要であれば、このアクティビティ中にアスピレーションを質問してその後の進行での具体例を準備する。
- **進行中のサポート**
  - **フィードバックの提供**: ポジティブ信念を質問しながら確かめた上で、そうした気持ちが続いていればどういったことを実現していきたいかを尋ねる。その後、適応モードで会話が弾んだ場合には、その会話からイメージを膨らませながら交流を続ける。
  - **アスピレーションの同定**: 特に「心から楽しそうに過ごされていますね。この気持ちのままで、すべてが望みどおりになるとしたら、どういったことを自分がしていると思いますか？その時あなたのもとにはどういったものや人がありますか？想像してみてください」などとアスピレーションについての質問も念頭に置いてアクティビティを実施するとよい。
- **記入シートの活用**: アクティビティ終了後、参加者が記入するシート（例：37 ページ）を用いる。特に**「自己」「他者」「世界」「未来」**についての信念（Belief）を深く話し合う時間をとれるよう時間配分をしていく。



6.3 前回からの橋渡し

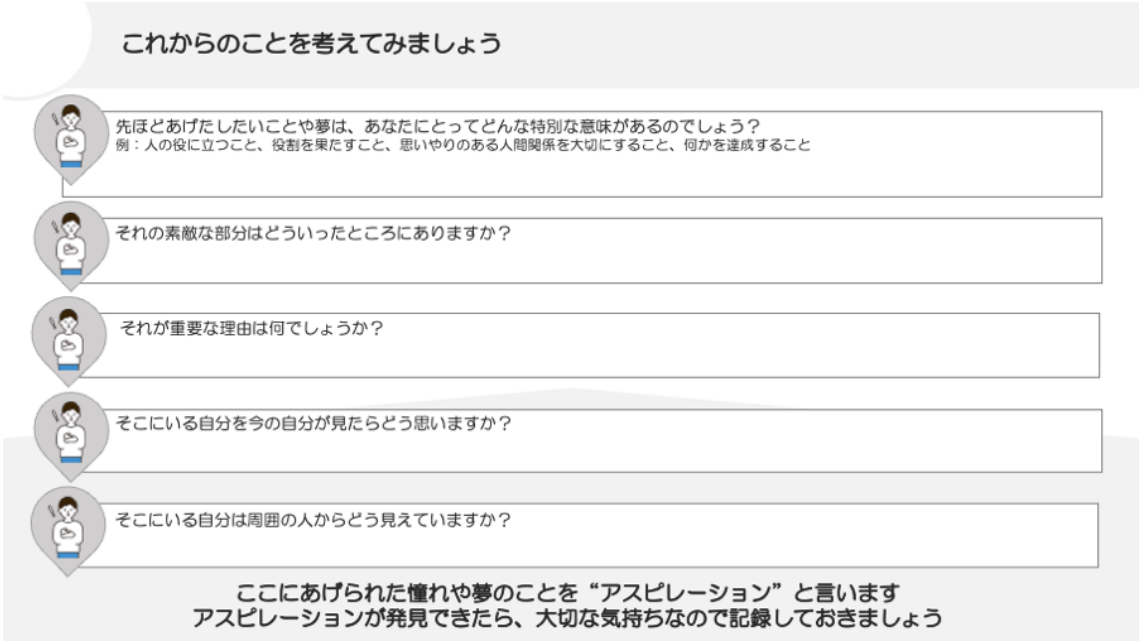
ここでは、グループのミッションを新らためて確認する。その上で、

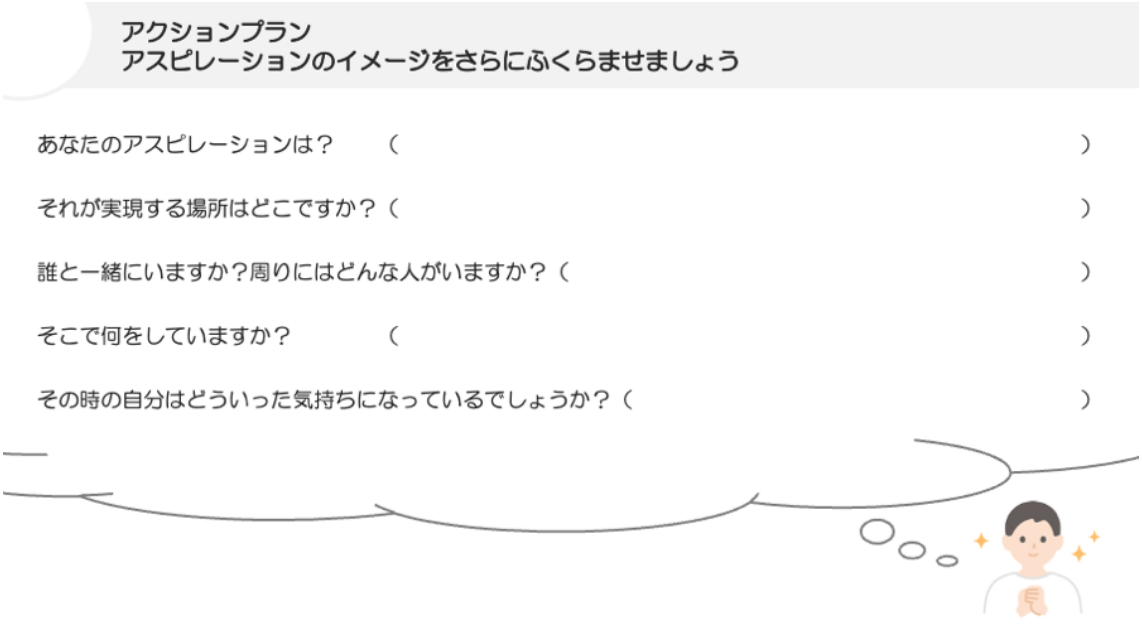
- **目的**: 前回の学びを確認し、今回の活動に繋げる。

- **具体的な活動**:
  - **グループ名とアクションプランの報告**: 前回に決めたグループ名やアクションプランが、その後どうなったかを、各メンバーに簡潔に報告してもらう。
  - **ポジティブ行為の影響の確認**: 前回話し合った日常生活で実施可能なポジティブ行為について検討を進めたり、それを実施した際の影響について話題にする。
  - **ポジティブアクション記録表の紹介**: 本セッションから使用する「ポジティブアクション記録表」の目的と使い方を、リーダーがグループメンバーに紹介し、説明しながらセッション 4 の内容とアクションプランを基に埋められる部分に記入をしてもらう。

前回のアクションプランがアクティビティランキングであった場合などは、その報告によりさらにエネルギーを高めることが可能であるため、有効に活用する。







6.4　アスピレーションとその具体的なイメージへの発展

セッションの中心となるアスピレーションの発展においては、各個人が大切にしている夢や憧れについて、話題にする。メンバーが自身の夢や憧れについて語ることで、適応モードは維持されやす

くなることが推定される。もし、その最中に患者モードに戻るような場合には、他のグループメンバーもしくはグループスタッフからの声掛けや、他のグループメンバーのアスピレーションと適応モードの影響を上手く利用しながら、適応モードを維持している人のアスピレーションの話題を中心に進めていくことを工夫する。特に、グループメンバーやスタッフが他の人に話すことをそれまで控えてきたアスピレーションを話し、それをグループの他の人が応援しているというような文脈は、治療的雰囲気作りにおいて重要となるため念頭に置いておく。

- **具体的な質問と共有:** グループメンバーに対し、自身の夢や憧れがどのような状況で実現するのか、その時誰と一緒にいるのか、どのようなことをしているのか、どのような気持ちで過ごしているのかなど、具体的な質問を投げかけ、詳細なイメージを醸成する。また、他のメンバーにも、自身の視点から意見や感想を共有してもらうことで、より多角的な視点から夢や憧れを再考することができる。

- **感情の確認と共有:** アスピレーションについて語った後、メンバーが実際にどのような気持ちになったのかを確認し、その感情をグループ内で共有する。これにより、メンバーは自身のアスピレーションの重要性をあらためて認識し、他のメンバーとの共感を深めることができる。

このページは、様々なパターンに対応できるよう準備した資料であり、アスピレーションの同定とその発展においてすべてを活用しなければならないというわけではない。また、実際のセッションはむしろ会話を中心に進行することも多いため、その後見返すことが多い部分であるという理由からいずれかを活用して必ず書き留めておくことが推奨される。

6.5　潜在的な課題への対処と適応モードの維持

アスピレーションへの発展が進むにつれて、メンバーの中には、自身の夢や憧れが実現不可能だと感じて、再び患者モードに戻ってしまう可能性もある。また、提示している書類に書き込むことに専念してしまうと、活発な人との交流が途絶え、患者モードに戻りやすい場合もある。

- **グループの活用と代替案の提示:** そのような状況に陥ったメンバーに対しては、他のメンバーの夢や憧れについて語ってもらうことで、適応モードで話しやすい状況を作るとともに、自身の夢や憧れを再考するきっかけを提供する。また、つながりのある人々から現実的な代替案を提示されたり、幅広くアイデアを貰うことで、患者モードに戻りがちなグループメンバーが再び適応モードに (患者からリカバリーへ) 向かうようサポートする。

- **それぞれの自然なペースを尊重する：**話題の中心は常に適応モードにありアスピレーションについて語っている人にする。そうすることで、グループのエネルギーを保つことができる。

6.6　アクションプランの設定とグループプロジェクトへの発展

このセッションの最後に、アクションプランを設定する。アクションプランとしては、アスピレーションについて語り合った内容を、他の人（家族やスタッフなど）と共有し、その際にどのような気持ちの変化があったのかを記録することがまずは考えられる。また、アスピレーションについて語

り合った内容が盛り上がり、他の取り組みを設定したいという意見が出た場合は、それをアクションプランとして設定することも可能である。これ以降のセッションでは、このアスピレーションとその意味の実現に近づくようなグループプロジェクトについて話し合っていくことが予定されている。このグループプロジェクトを通して、メンバーは自身の夢や憧れを現実のものとするための具体的な行動計画を立て、それを実行していくことができるようになる。そうなることを見越して、実際にアスピレーションへのステップをアクションプランとすることも推奨される。

6.7　まとめと今後の展望

このセッションは、これまでのセッションにおける適応モード活動の効果を最大限に活かし、各個人の「これから」に対する希望と動機づけを高めるための重要なステップとなる。このセッションを通して、メンバーは自身の潜在的な可能性に気づき、将来への希望を育むことができると期待される。本セッションの結果を踏まえ、セッション 7 以降のグループプロジェクトを効果的に進めていくことが、グループを有意義なものにしていく上で重要な鍵となる。

6.8　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。特に、この段階からは日常生活においてアスピレーションを具体的に実現していくことと、症状や診断といったチャレンジとの関係が明らかになってくる段階となる。リカバリーへの道程は直線的ではないことから、チャレンジの対応を中心に担う MDT との連携は特に意識しておく必要がある。

7　グループプロジェクトを考えるパート 1

このセッションは、グループプロジェクトの検討を開始する第 1 回目であり、これまでのセッション 6 までの活動を基盤として進められる。これまでは、まず**適応モードのアクティビティ**を導入し、グループメンバーがその体験を通じて自分の変化を認識し、理解することを重視していた。具体的には、アクティビティ実施後、**「自分がどのようになっているか、どういったことが頭に浮かんでいるか、どういったイメージが持てるようになっているか」**といった内的な経験の共有を促していた。さらにこの共有プロセスで生じたつながりのエネルギーを推進力として、アクティビティを日常生活にどのように活かせるか、そしてグループで集まることの意義を共に探求していった。それはさらに、グループ内でのつながりを深めることにつながり、**適応モード**のアクティビティによるエネルギーを高めていった。「これからについて考えよう」では、この流れをさらに発展させ、個々の**「個人的な憧れや夢」**、すなわち CT-R における**アスピレーション**に焦点を当て、それを実現するための具体的なステップをグループで共に模索することを目的とした。
このように集団 CT-Rf では、個人の変化とグループが相互に影響しながらリカバリーへと推進して

いく過程であり、それをさらに形にしていく上でグループプロジェクトを提案している。注意点としては、グループプロジェクトはあくまでグループメンバーの賛同がなれば実施する必要はなく、この集団 CT-Rf のセッション回数が 10 回から 16 回まで幅がある形で設定されている主な理由はこのためである。もしグループプロジェクトの実現へと話し合いが進まない場合には「リカバリーを育もう」、同窓会のセッション資料へと進める。

7.1 事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前準備を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

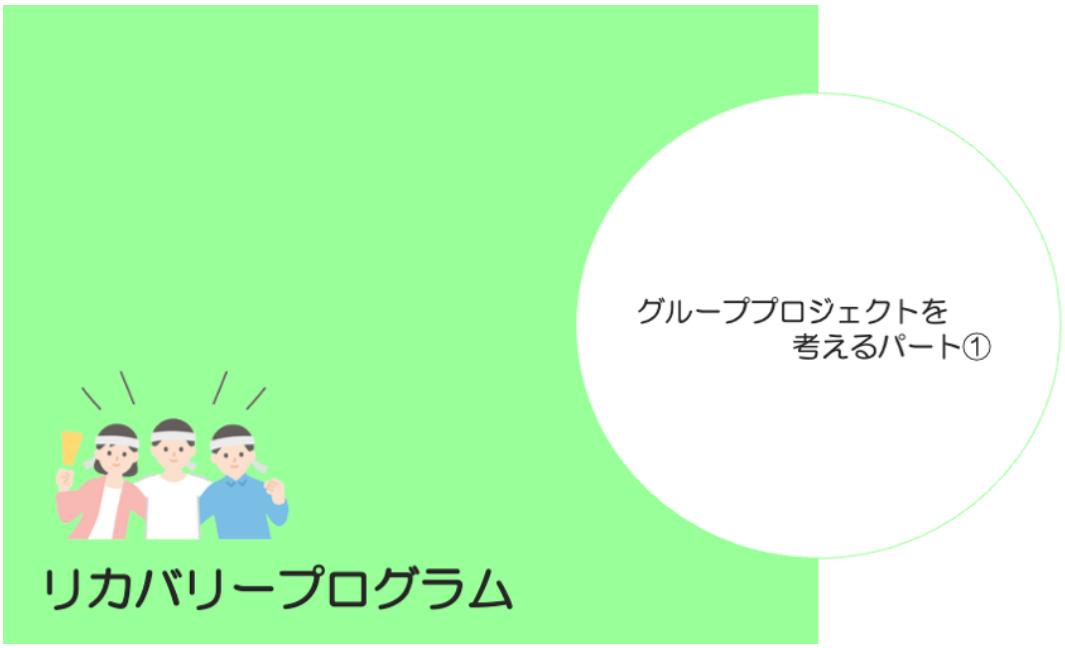
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。この回では特に、適応モードとアスピレーションの基底にある信念についてレビューしながら、その日参加するグループメンバーがどういった形で協力し合いながら交流するのかについて話題にしていくとよい。
  - **アクティビティの方向性と協働的関係の構築**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、**さらにその中でグループメンバーが一緒に過ごす交流のあり方**について検討して準備しておく。
  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジ (グループメンバー同士が交流する中で個人のチャレンジが交流の阻害因子となっている、など) や、行き詰まる事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

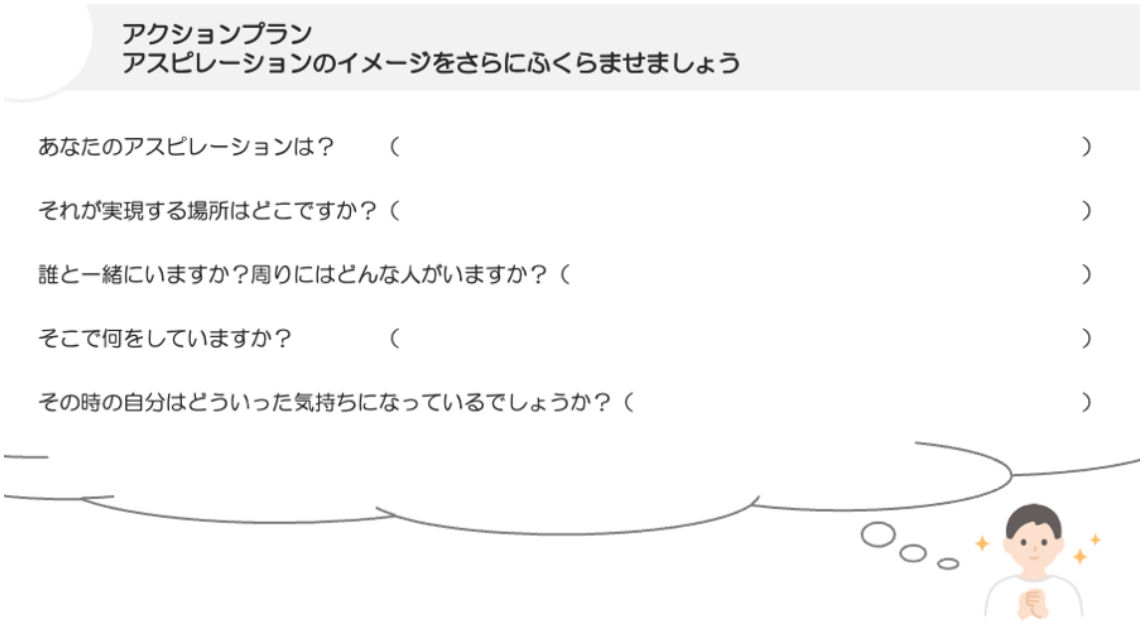
時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

7.1.1 グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**

- **成書 pp54-60、pp62-66、pp268-269**: このセッションでは各グループメンバーのアスピレーションを話題にするため、アスピレーションをにフォーカスして質問する方法についてあらかじめ学習しておく。 あるいはグループメンバーのアスピレーションも例示として用いることができる可能性があるため準備しておくとよい。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなどを当日のセッション開始前に確認しておく。





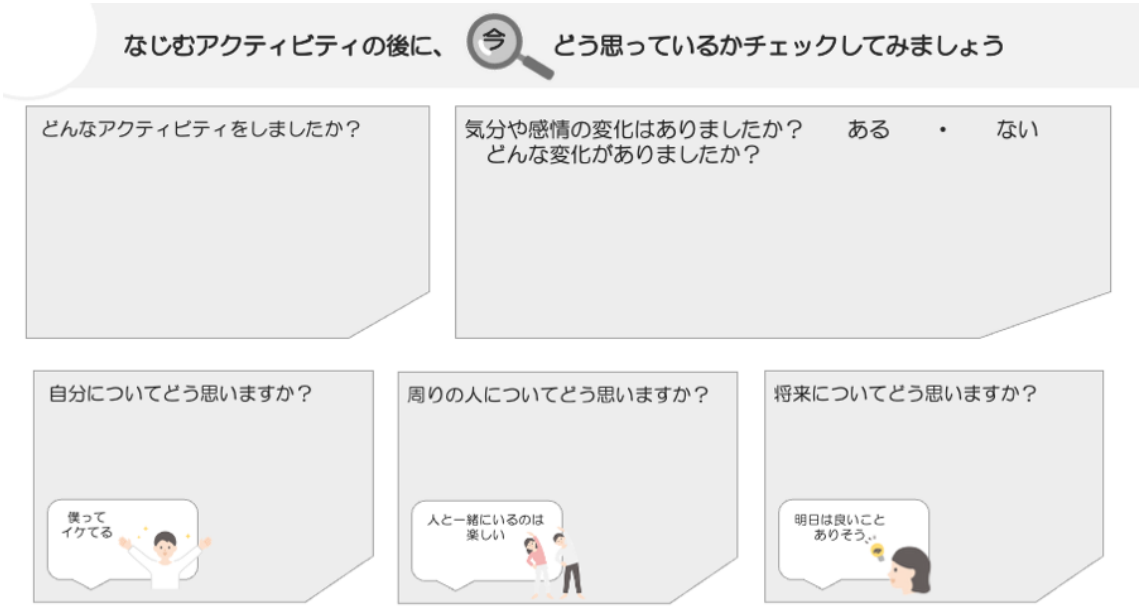
7.2　開始の合図と適応モードのアクティビティ

これまでのセッションとは異なり、「これからについて考えよう」のセッションが終了して以降は、セッション開始のやり方が変更される。具体的には、これまでに話し合われた**アスピレーション**を基点としてセッションを開始する。これは、単にアスピレーションの内容を確認するだけでなく、「その人のアスピレーションを確かめて、そのイメージを毎回より膨らましていきながらその変化を追っていく」という、よりダイナミックなプロセスを指す。そのため、この開始の合図の変化は重要である。それまでに実施してきた、グループ名や開始時の合図や音楽も、この文脈によほどそぐわない場合を除き、一緒に実施するが、あくまでアスピレーションの文脈を中心とすることを忘れないようにする。こうしてアスピレーションのイメージを膨らませ、その変化を追うことを通じて、グループメンバーが**適応モード**にアクセスすることを開始時にグループ全体で一緒に行う。重要な点は、「これまでのセッションでは、適応モードのアクティビティを行うことで適応モードにアクセスしていましたが、ここからはアスピレーションのことを分かっている人間関係、アスピレーションについて話し合える人間関係これそのものが適応モードにアクセスするきっかけになる」という点である。つまり、アスピレーションに基づいた人間関係の構築自体が、**適応モード**へのアクセスを促進する触媒となっていくことが期待される。

7.3　適応モードのアクティビティ

セッション 6 までと同様に、グループメンバーが主体的に参加できる適応モードのアクティビティを実施する。

- **目的** アクティビティを通じて、グループメンバーの気分の変化や状態の変化を体験し、アスピレーションとの関係を話題にしていく。
- **進行中のサポート**
  - **フィードバックの提供**: ポジティブ信念を質問しながら確かめた上で、そうした気持ちが続いていればどういったことを実現していきたいかを尋ねる。その後、適応モードで会話が弾んだ場合には、その会話からイメージを膨らませながら交流を続ける。
  - **アスピレーションの同定**: 特に「心から楽しそうに過ごされていますね。すべて望みどおりになるとしたら、どういったことを自分がしていると思いますか？その時あなたのもとにはどういったものや人がありますか？想像してみてください」「○○さんのアスピレーションとつながりますね。今の取り組みから具体的にどういうイメージが湧き上がってきますか？」などとアスピレーションについての質問も念頭に置いてアクティビティを実施するとよい。
- **記入シートの活用**: アクティビティ終了後、参加者が記入するシート（例：44 ページ）を用なう。特に**「自己」「他者」「世界」「未来」**についての信念（Belief）とアスピレーションとの関係について話題にする。





7.4　前回からの橋渡し

ここでは、各個人のアスピレーションを確認する。その上で、

- **目的**: 前回の学びを確認し、今回の活動に繋げる。
- **具体的な活動**:
  - **グループ名とアクションプランの報告**: 前回に決めたグループ名やアクションプランが、その後どうなったかを、各メンバーに簡潔に報告してもらう。
  - **ポジティブ行為の影響の確認**: 前回話し合ったアスピレーションについて友人や家族、MDTで話題にしてみたかどうか、それによってどういった気持ちの変化があったかなどについて話題にしながらアスピレーションのイメージをより豊かにし、その基底にある意味についても話題にしていく。

7.5　グループプロジェクト：主題と進め方

このセッションの話し合いテーマの中心は、**アスピレーション**を実現するためのステップをグループで共に一歩踏み出すための取り組み、すなわち**グループプロジェクト**となる。このグループプロジェクトは、単なる課題解決活動ではなく、「アスピレーションを実現するためのステップ」を模索するプロセスであるという点が重要である。その点についてあらかじめグループメンバーに対してグループリーダーが説明しておく。さらにこれ以降のグループプロジェクトのセッションにおいては、

グループメンバーのエンパワーメントを高めるために、可能であれば MDT または病棟の管理責任者にも参加を促すことが推奨される。

具体的な話し合いの進め方としては、「アスピレーションもしくはその意味の中で共通するものがないかあるいはそれぞれのアスピレーションの意味を実現する上で一緒に行えることはないか」といった、共通点や協力可能性を探ることから開始する。

また、この段階となるとグループが自律的に話し合いを進められるようになっているグループもあるかもしれない。その際にはグループスタッフは情報提供する役割、または、そのグループに参加する新たなグループメンバーとしての位置付けへと移り変る。



7.6　アクションプランの設定とグループプロジェクトのさらなる発展

このセッションのアクションプランは、「こういったアスピレーションについて話し合ったり考えたりすることそのものによって日常生活が変化していく」という体験を促すことに重点が置かれている。

具体的な例としては、「プロジェクトのアイデアを考えて書き留める」ことが挙げられているが、必ずしもアイデアを検討することをアクションプランとする必要はなく、「実際にプロジェクトを進める上で必要なことを実行するなどのアクションプラン」でもよい。つまり、**アスピレーション**に基づいた思考や行動を通じて、日常生活にポジティブな変容をもたらすことが、このセッションにおける最終的な目標となる。

7.7　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

8　グループプロジェクトを考えるパート 2

このセッションは、グループプロジェクトの検討を開始する第 2 回目であり、これまでのセッション 6 までの活動を基盤にしながら、さらにグループプロジェクトの実現に向けて進めていく過程である。そのため、リカバリーアローにおける「適応モードを実現する」にあるポジティブ行為の実施と実現にある。その中では様々なチャレンジが生じる可能性がある。そのチャレンジに対して対応していく上で、グループメンバー同士のつながり、認知療法の中でこれまでに培われてきた工夫やスキルなどを柔軟に用いながら実現へと進める。この資料では、問題解決技法を生じやすいチャレンジに対するスキルとして提示しているが、その他にも円グラフ法や指差し呼称、キャッチ・チェック・コレクトなどスキルは様々に準備しておくとよい。念頭に置いておくべきことは、こうした話題はすべて各グループメンバーのアスピレーションの実現に向けて話し合われるという点である。そういった観点からグループの適正について、グループスタッフは観察しながら、必要に応じて方向修正をしていく。

8.1　事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前ミーティング会議を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

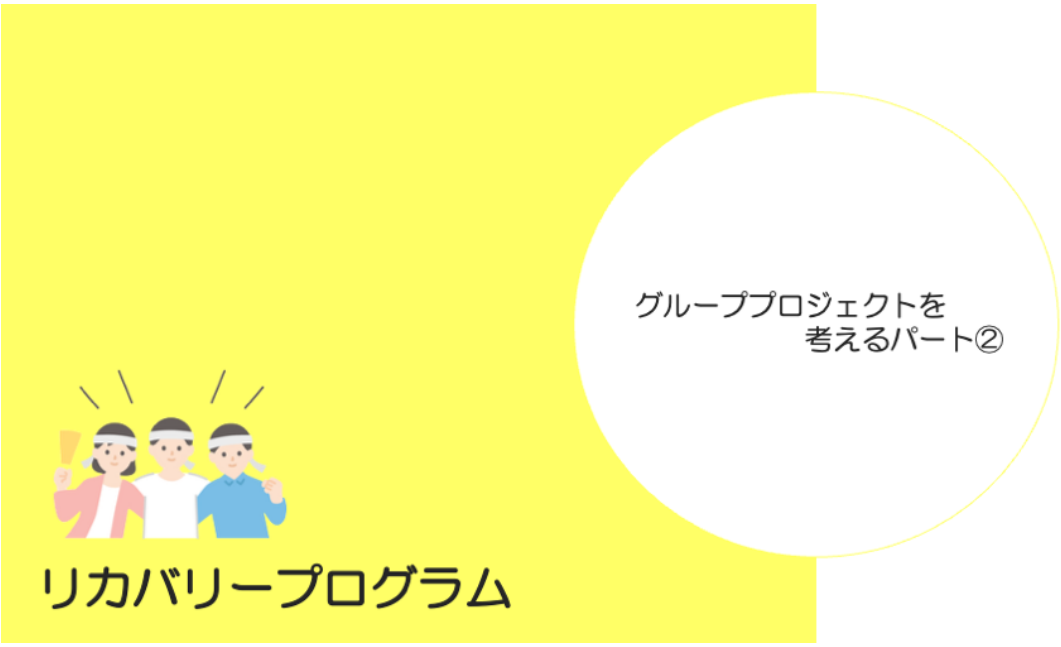
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。この回では特に、適応モードとアスピレーションの基底にある信念についてレビューしながら、その日参加するグループメンバーがどういった形で協力し合いながら交流するのかについて話題にしていくとよい。また、この段階になるとグループメンバーが自立的に様々な取り組みを始めていることも多い。そのため、MDT などからの幅広い観察と情報を収集してリカバリーマップの改訂へと役立てていく。

- **アクティビティの方向性と協働的関係の構築**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、**さらにその中でグループメンバーが一緒に過ごす交流のあり方**について検討して準備しておく。
- **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジ (グループメンバー同士が交流する中で個人のチャレンジが交流の阻害因子となっている、など) や、行き詰まる事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

8.1.1 グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **成書 pp54-60、pp62-66、pp268-269**: このセッションでは各グループメンバーのアスピレーションを話題にするため、アスピレーションをにフォーカスして質問する方法についてあらかじめ学習しておく。 あるいはグループメンバーのアスピレーションも例示として用いることができる可能性があるため準備しておくとよい。
- **成書 pp98-108:** このセッション以降から適応モードを実現する段階も含まれてくる。そこで、どのように「ボールを転がし続ける (pp107)」かということについて常にグループスタッフの中で検討をし続ける必要がある。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。



8.2　開始の合図と適応モードのアクティビティ

「グループプロジェクトを考えるパート 1」のセッション以降は、セッション開始のやり方が変更される。具体的には、「これまでについて考える」で話し合われた**アスピレーション**を基点としてセッションを開始する。これは、単にアスピレーションの内容を確認するだけでなく、「その人のアスピレーションを確かめて、そのイメージを毎回より膨らましていきながらその変化を追っていく」という、よりダイナミックなプロセスを指す。そのため、この開始の合図の変化は重要である。それまでに実施してきた、グループ名や開始時の合図や音楽も、この文脈によほどそぐわない場合を除き、一緒に実施するが、あくまでアスピレーションの文脈を中心とすることを忘れないようにする。こうしてアスピレーションのイメージを膨らませ、その変化を追うことを通じて、グループメンバーが**適応モード**にアクセスすることを開始時にグループ全体が一緒に行う。重要な点は、「これまでのセッションでは、適応モードのアクティビティを行うことで適応モードにアクセスしていましたが、ここからはアスピレーションのことを分かっている人間関係、アスピレーションについて話し合える人間関係これそのものが適応モードにアクセスするきっかけになる」という点である。つまり、アスピレーションに基づいた人間関係の構築自体が、**適応モード**へのアクセスを促進する触媒となることが期待される。

8.3　適応モードのアクティビティ

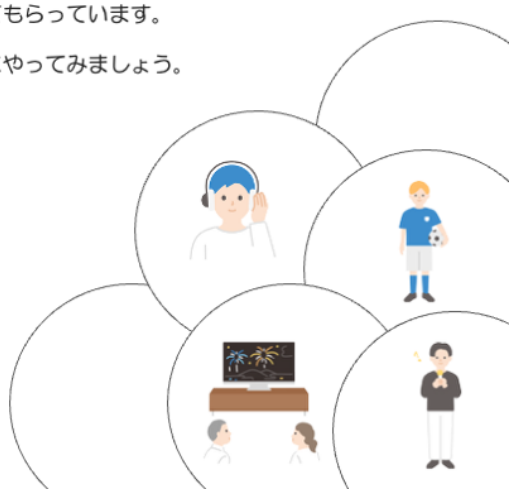
それまでと同様に、グループメンバーが主体的に参加できる適応モードのアクティビティを実施する。

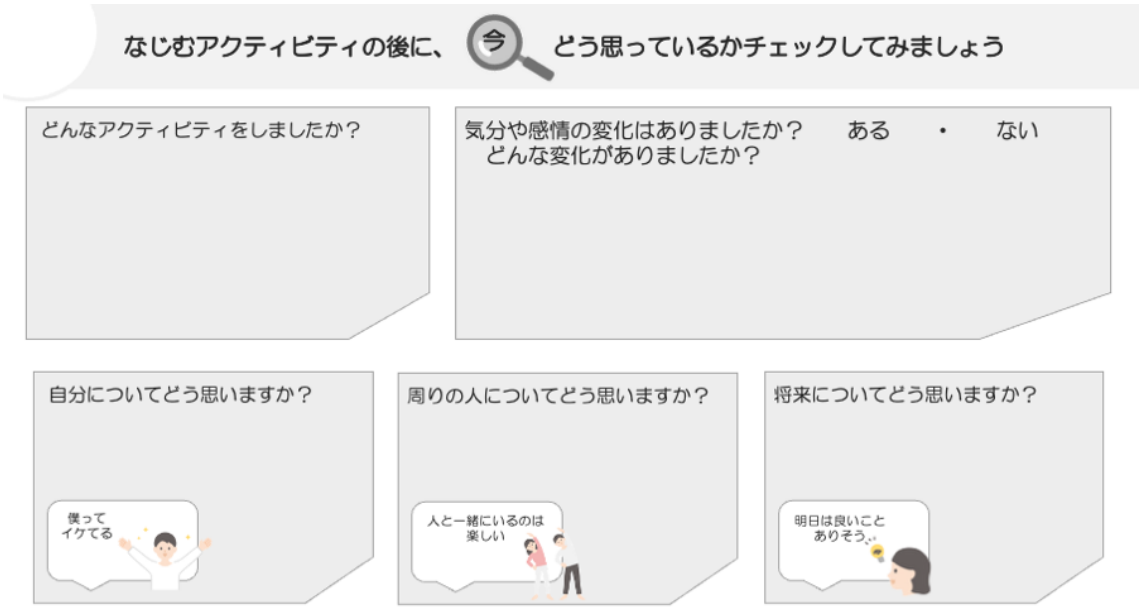
- **目的** アクティビティを通じて、グループメンバーの気分の変化や状態の変化を体験し、アスピレーションとの関係を話題にしていく。
- **進行中のサポート**
  - **エンパワメントとレジリエンスについての質問**: ポジティブ信念を質問しながら確かめた上で、そうした気持ちが続いていればどういったことを実現していきたいかを尋ねる。その後、適応モードで会話が弾んだ場合には、その会話からイメージを膨らませながら交流を続ける。さらに、アスピレーションがすでに同定されている人に対しては、その行為によってアスピレーションへと近づいていることをフィードバックする。そして、その状況からエンパワメントやレジリエンスの信念へと質問を重ねる。「○○さんがこれを楽しめるということは、他にも△△ (アスピレーションのこと) につながるような何かを楽しめるという可能性はありませんか？」「これはひとりでもできることかもしれませんが、他の人と一緒にすることでの違いは何かありますか？もしあるとしたら、○○さんのした△△に他の人とのつながりがあるということですね」「心から楽しまれているようですね。その時には声や辛い気持ちを体験されていないように思いますが、いかがですか？」
  - **アスピレーションの同定**: 特に「心から楽しそうに過ごされていますね。もしこの気持ちが続いてすべて望みどおりになるとしたら、どういったことを自分がしていると思いますか？その時あなたのもとにはどういったものや人がありますか？想像してみてください」などとアスピレーションについての質問も念頭に置いてアクティビティを実施するとよい。
- **記入シートの活用**: アクティビティ終了後、グループメンバーが記入するシート（例：50 ページ）を用いる。特に**「自己」「他者」「世界」「未来」**についての信念（Belief）とアスピレーションとの関係について話題にする。

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。





8.4 前回からの橋渡し

ここでは、グループのミッションをあらためて確認する。その上で、

- **目的**: 前回の学びを確認し、今回の活動に繋げる。
- **具体的な活動**:
  - **グループプロジェクトとアクションプランの報告**: 前回話し合ったアクションプランが、その後どうなったかを、各メンバーに簡潔に報告してもらう。
  - **グループプロジェクトのアイデア**: 前回のセッション以降グループプロジェクトについて思いついたことを報告してもらいながら、それについて考えている場面やその時の気持ちを質問していきながらグループメンバーのエネルギーを高めていく。

アクションプランの内容は比較的柔軟に設定されているため、ここに挙げたものとは異なるアクションプランが前回のセッションにて設定されていた場合においても、アスピレーションとの関連で同様に話し合っていく。

アクションプラン
チャレンジについて考えてみましょう

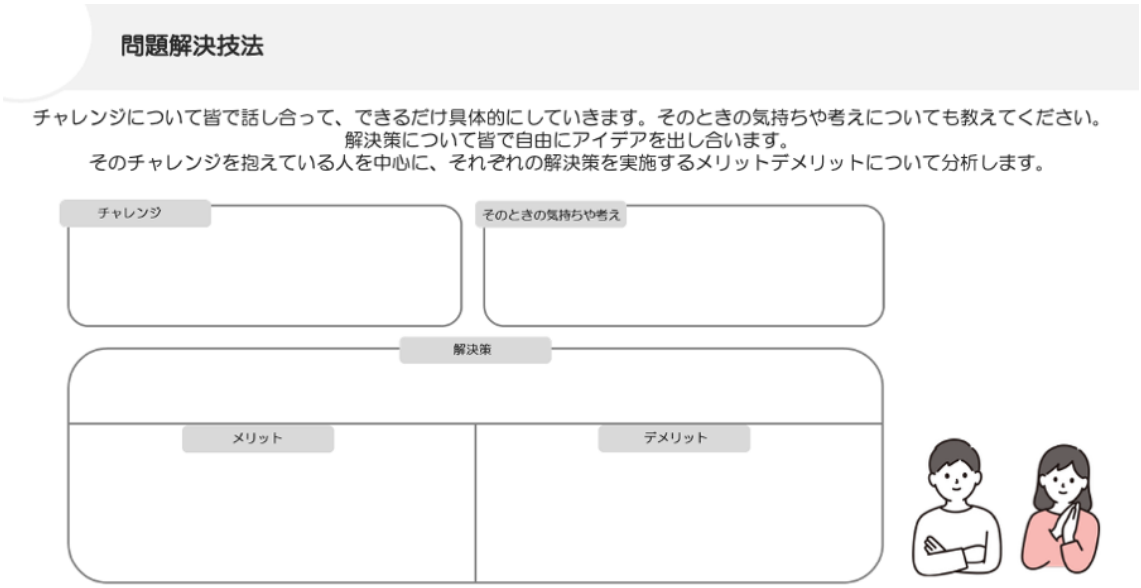
アスピレーションを妨げる物事をチャレンジと呼びます。
グループプロジェクトを実現していく上で何がみなさんのチャレンジになるでしょう？





リカバリープログラム

ツール集



8.5　グループプロジェクト：パート 2 での主題と進め方

ここでの話し合いテーマの中心は前回のパート 1 同様、**アスピレーション**を実現するためのステップをグループで共に一歩踏み出すための取り組み、**グループプロジェクト**となる。繰り返しになるが、このグループプロジェクトは、単なる課題解決活動ではなく、「アスピレーションを実現するためのステップ」を模索するプロセスであるという点が重要である。その点についてあらかじめグループメンバーに対してグループリーダーが説明しておく。

ここでは、上記の観点からグループメンバーの話し合いが何らかのチャレンジについての解決策を検討する段階になった際、紹介する問題解決技法を例示した。ただし、これはグループメンバーの話し合う内容がこの方向性に近づいた場合に提案できるよう準備したものであるため、その他に声の対処や緊急時の対応などの場合には、セッション 9 で説明するような指指し呼称やコーピングカードなどを紹介するとよい。ここは柔軟性を持って提案できるようにしておくことが、集団 CT-RfCT-Rf 終了時のレジリエンスであり、グループメンバーのこのプログラムを実施する上でのレジリエンスを獲得していくプロセスであるといえる。

問題解決技法における以下のポイントは成書などで確認しておく。

- 問題解決に向かう気持ちを整える
- ブレインストーミング (数の法則、判断遅延の法則)
- コスト・ベネフィット分析
- 具体的な実施方法の検討
- 実施後の評価

上記はグループメンバーの話し合いの自然な流れに合わせて情報提供していきながら、あくまでグループメンバーのエンパワメントに重点を置きながら実施する。

8.6　アクションプランの設定とグループプロジェクトのさらなる発展

セッション 8 のアクションプランは、「こういったアスピレーションについて話し合ったり考えたりすることそのものによって日常生活が変化していく」という体験を促すことに重点が置かれている。具体的な例としては、「プロジェクトの問題解決について行為に移す」ことが挙げられているが、必ずしもこのアクションプランとする必要はない。アスピレーションの実現に近づく内容で、実行可能なものを設定してもらう必要がある。**アスピレーション**に基づいた思考や行動を通じて、日常生活にポジティブな変容をもたらすことが、セッション 8 の最終的な目標となる。

8.7　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

9　グループプロジェクトを考えるパート 3

このセッションは、グループプロジェクトの検討を開始する第 3 回目であり、これまでの同タイトルのパート 1、2 までの活動を基盤にしながら、さらにグループプロジェクトの実現に向けて進めていく過程である。そのため、リカバリーアローにおける「適応モードを実現する」にあるポジティブ行為の実施と実現に注目があたる。一見すると些細に映る取り組みもアスピレーションの文脈で捉えると、重要な意味があることをセッションの中で何度も取り上げていく必要がある。また、その中では様々なチャレンジが生じる可能性がある。そのチャレンジに対して対応していく上で、グループメンバー同士のつながり、認知療法の中でこれまでに培われてきた工夫、などを柔軟に用いながら実現へと進める。パート 2 では問題解決について提示したため、この回では、指差し呼称法を生じやすいチャレンジに対するスキルとして提示している。その他にも円グラフ法、キャッチ・チェック・コレクトなどスキルは様々に準備しておくとよい。念頭に置いておくべきことは、こうした話題はすべて各グループメンバーのアスピレーションの実現に向けて話し合われるという点である。そういった観点からグループの適正について、グループスタッフは観察しながら、必要に応じて方向修正をしていく。

9.1　事前ミーティング

全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前ミーティング会議を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな

進行に非常に重要である。

- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。この回では特に、適応モードとアスピレーションの基底にある信念についてレビューしながら、その日参加するグループメンバーがどういった形で協力し合いながら交流するのかについて話題にしていくとよい。また、この段階になるとグループメンバーが自立的に様々な取り組みを始めていることも多い。そのため、MDT などからの幅広い観察と情報を収集してリカバリーマップの改訂へと役立てていく。
  - **アクティビティの方向性と協働的関係の構築**: その日の「適応モードのアクティビティ」の方向性や活動の雰囲気を話し合い、**さらにその中でグループメンバーが一緒に過ごす交流のあり方**について検討して準備しておく。
  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジ (グループメンバー同士が交流する中で個人のチャレンジが交流の阻害因子となっている、など) や、行き詰まる事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

9.1.1 グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **成書 pp54-60、pp62-66、pp268-269**: このセッションでは各グループメンバーのアスピレーションを話題にするため、アスピレーションをにフォーカスして質問する方法についてあらかじめ学習しておく。 あるいはグループメンバーのアスピレーションも例示として用いることができる可能性があるため準備しておくとよい。
- **成書 pp98-108:** このセッション以降からリカバリーアローにおける適応モードを実現する段階も含まれてくる。そこで、どのように「ボールを転がし続ける (pp107)」かということについて常にグループスタッフの中で検討をし続ける必要がある。
- **物品の準備と場所の確認**:

- **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
- **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。



9.2　開始の合図と適応モードのアクティビティ

「グループプロジェクトを考えるパート 1」以降は、セッション開始のやり方が変更される。具体的には、「これからについて考える」で話し合われた**アスピレーション**を基点としてセッションを開始する。これは、単にアスピレーションの内容を確認するだけでなく、「その人のアスピレーションを確かめて、そのイメージを毎回より膨らましていきながらその変化を追っていく」という、よりダイナミックなプロセスを指す。そのため、この開始の合図の変化は重要である。それまでに実施してきた、グループ名や開始時の合図や音楽も、この文脈によほどそぐわない場合を除き、一緒に実施するが、あくまでアスピレーションの文脈を中心とすることを忘れないようにする。こうしてアスピレーションのイメージを膨らませ、その変化を追うことを通じて、グループメンバーが**適応モード**にアクセスすることを開始時にグループ全体が一緒に行う。重要な点は、「これまでのセッションでは、適応モードのアクティビティを行うことで適応モードにアクセスしてきたが、ここからはアスピレーションのことを分かっている人間関係、アスピレーションについて話し合える人間関係これそのものが適応モードにアクセスするきっかけになる」という点である。つまり、アスピレーションに基づいた人間関係の構築自体が、**適応モード**へのアクセスを促進する触媒となることが期待される。

9.3　適応モードのアクティビティ

それまでと同様に、グループメンバーが主体的に参加できる適応モードのアクティビティを実施する。

- **目的** アクティビティを通じて、グループメンバーの気分の変化や状態の変化を体験し、アスピレーションとの関係を話題にしていく。
- **進行中のサポート**
  - **エンパワメントとレジリエンスについての質問**: ポジティブ信念を質問しながら確かめた上で、そうした気持ちが続いていればどういったことを実現していきたいかを尋ねる。その後、適応モードで会話が弾んだ場合には、その会話からイメージを膨らませながら交流を続ける。さらに、アスピレーションがすでに同定されている人に対しては、その行為によってアスピレーションへと近づいていることをフィードバックする。そして、その状況からエンパワメントやレジリエンスの信念へと質問を重ねる。「○○さんがこれを楽しめるということは、他にも△△ (アスピレーションのこと) につながるような何かを楽しめるという可能性はありませんか？」「これはひとりでもできることかもしれませんが、他の人と一緒にすることでの違いは何かありますか？もしあるとしたら、○○さんのした△△に他の人とのつながりがあるということですね」「心から楽しまれているようですね。その時には声や辛い気持ちを体験されていないように思いますが、いかがですか？」
  - **アスピレーションの同定**: 特に「心から楽しそうに過ごされていますね。その気持ちが続いてすべて望みどおりになるとしたら、どういったことを自分がしていると思いますか？その時あなたのもとにはどういったものや人がありますか？想像してみてください」などとアスピレーションについての質問も念頭に置いてアクティビティを実施するとよい。

- **記入シートの活用**: アクティビティ終了後、グループメンバーが記入するシート（例：55 ページ）を用なう。特に**「自己」「他者」「世界」「未来」**についての信念（Belief）とアスピレーションとの関係について話題にする。



9.4　前回からの橋渡し

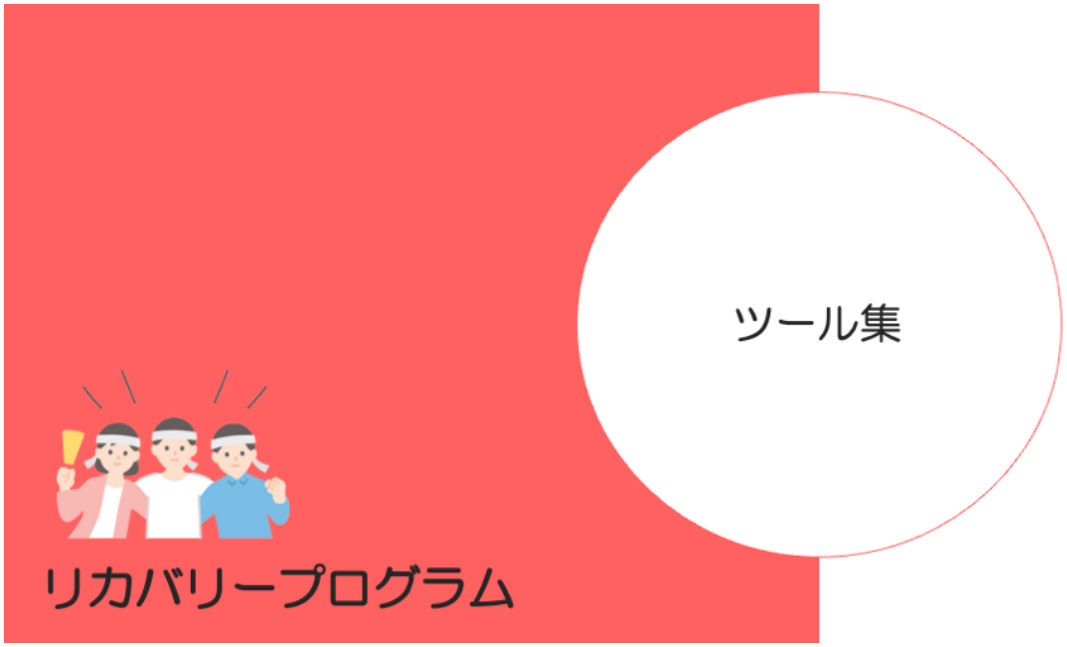
ここでは、グループのミッションをあらためて確認する。その上で、

- **目的**: 前回の学びを確認し、今回の活動に繋げる。
- **具体的な活動**:
  - **グループプロジェクトとアクションプランの報告**: 前回話し合ったアクションプランが、その後どうなったかを、各メンバーに簡潔に報告してもらう。報告するグループメンバーが何気なく、もしくは大したことではないかのように遠慮がちに報告したポジティブ行為を、アスピレーションの文脈に位置付け、次に進める重要なステップであったことを他のグループメンバーも交えて一緒に確認していく。
  - **グループプロジェクトのアイデア**: 前回のセッション以降グループプロジェクトについて思いついたことを報告してもらいながら、それについて考えている場面やその時の気持ちを質問していき、グループメンバーのエネルギーを高めていく。

アクションプランの内容は比較的柔軟に設定されているため、ここに挙げたものとは異なるアクションプランが前回のセッションにて設定されていた場合においても、アスピレーションとの関連で同様に話し合っていくようにする。

9.5　グループプロジェクト：パート 3 の主題と進め方

ここでの話し合いテーマの中心は「グループプロジェクトを考えよう」の他のシリーズ同様、**アスピレーション**を実現するためのステップをグループで共に一歩踏み出すための取り組み、**グループプロジェクト**となる。繰り返しになるが、このグループプロジェクトは、単なる課題解決活動ではなく、「アスピレーションを実現するためのステップ」を模索するプロセスであるという点が重要である。その点についてあらかじめグループメンバーに対してグループリーダーが説明しておく。このグループプロジェクトを実現していく 3 回のセッションは、グループメンバーを中心としたより柔軟で、エンパワーされたグループである。その中で、この資料は必要に応じて利用していく必要がある。特に、場合によっては MDT や病棟の管理責任者などに入ってもらいながら話し合いを進めていくことも想定されている。その際にはセッション構造そのものも変更される可能性がある。その場合も、アスピレーションの確認とそれによる適応モード、必要であればアクティビティを実施することに重点が置かれており、集団 CT-Rf のセッション構造は形を変えて維持されることになる。





この資料では、上記の観点から認知的アプローチの代表として指差し呼称を紹介している。ただし、これはグループメンバーの話し合う内容がこの方向性に近づいた場合に提案できるよう準備したものであるため、その他に声の対処や緊急時の対応などの場合には、「グループプロジェクトを考えようパート 2」にあるような問題解決技法やその他のスキルを紹介するとよい。ここは柔軟性を持って提案できるようにしておくことが、集団 CT-Rf 終了時のグループメンバーのレジリエンスと

なり、同時に運営するグループスタッフにとっても、このプログラムを実施する上でのレジリエンスを獲得していくプロセスであると言える。

指差し呼称における以下のポイントは成書などで確認しておく。指差し呼称は、再焦点化の技法であり、その実施によって引き起こされた内面の変化がそれを実施した自分自身にあるということを体験してもらう技法である。

- まずは現在の声や感情、あきらめの気持ちの強さなどを評点する
- ひとり、もしくは複数名で、ひとつひとつ順に (複数名であれば交代して) 周辺にあるものを大きな声で呼称する
- 場所を移動するなど自由に一定時間実施する
- 始めに評点した内容を再度確認して評点する
- この時に生じた変化は誰の何に起因するかを検討する

上記はグループメンバーの話し合いの自然な流れに合わせて情報提供していきながら、あくまでグループメンバーのエンパワメントに重点を置きながら実施する。

9.6　アクションプランの設定とグループプロジェクトのさらなる発展

このセッションのアクションプランは、「こういったアスピレーションについて話し合ったり考えたりすることそのものによって日常生活が変化していく」という体験を促すことに重点が置かれている。具体的な例としては、「プロジェクトの問題解決について行為に移す」ことが挙げられているが、必ずしもこのアクションプランとする必要はない。アスピレーションの実現に近づく内容で、実行可能なものを設定してもらう必要がある。**アスピレーション**に基づいた思考や行動を通じて、日常生活にポジティブな変化をもたらすことが、このセッションの最終的な目標となる。

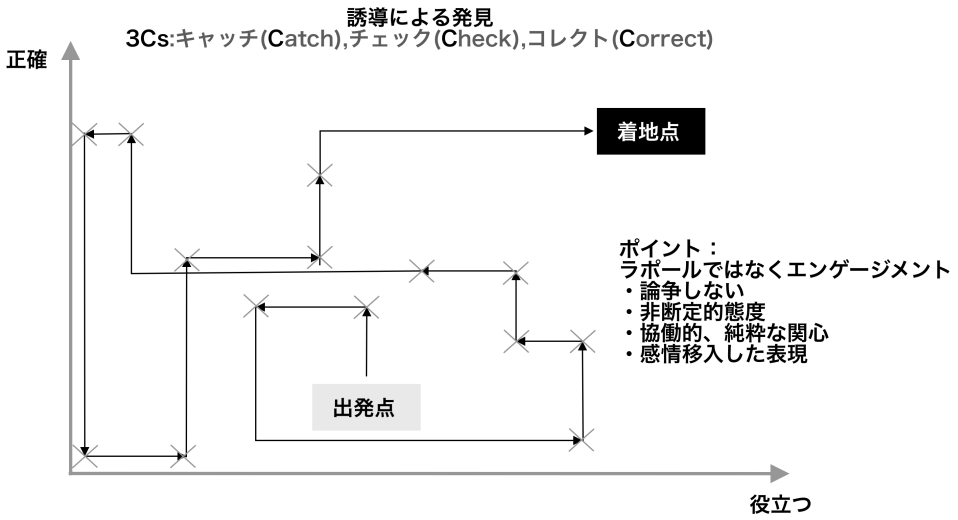
9.7　事後ミーティング

事後ミーティングは事前ミーティングと同様に、各グループメンバーのリカバリーマップを簡単に振り替えり、その内容と一致するグループの反応と、それに一致しない反応から得られる推測について検討する。各グループメンバーの反応がセッション終了後も続くことが予想される場合で、それが精神疾患の治療上配慮を要する場合には、カルテなどの記録に残し、MDT に伝わるようにしておく。

10　「リカバリーを育もう」、「同窓会」

このセッションは、この集団 CTRf の終結回であり、単にセッションの内容を実施するだけでなく、「集団 CTRf が集結するということはどういうことか」という、より幅広い観点からこれまでを振り返る回となる。この話し合いは、その後の「適応モードを強化する」にあたる、レジリエンスの信念やエンパワメントの信念につながるビリーフの構築を始める部分でもある。セッションの前半は

これまでと同様の進行で進められ、集団 CT-Rf の構造に則ったスムーズな流れが期待される。しかし、この最終回は、これまでのグループを総括し、グループメンバーそれぞれがこの体験から得たものを明確化することを目的としているため、その重要性は特に高い。特に達成した様々なことを振り替えりながら、「困難なことがあっても乗り越えられる」「一見できなさそうなことでも、やってみる価値がある」などの信念を導くような誘導による質問が重要である。ここでは、特に誘導による発見が重要となるため、そのためのコンセプトを以下の図で表わしている。



この図のコンセプトは集団 CT-Rf 全般を通じて適用可能であるが、特のこの回ではグループスタッフの終結に際しての期待と、グループメンバーの振り返りとの間のギャップが生じないように改めて提示している。グループスタッフは純粋な興味から非断定的にグループメンバーの終結に際しての気持ちに感情移入した上で、レジリエンス、エンパワメントへと繋げていくことを心がける。そういった観点から終結に際して臨床的に緩衝期間を設ける必要がある場合もある。この、従来の認知行動療法におけるブラッシュアップセッションに相当する回を「同窓会」として提示している。「同窓会」の目的や治療上の位置付けについては、そのグループのメンバーから広く募り柔軟に設定して実施する。

10.1　事前ミーティング

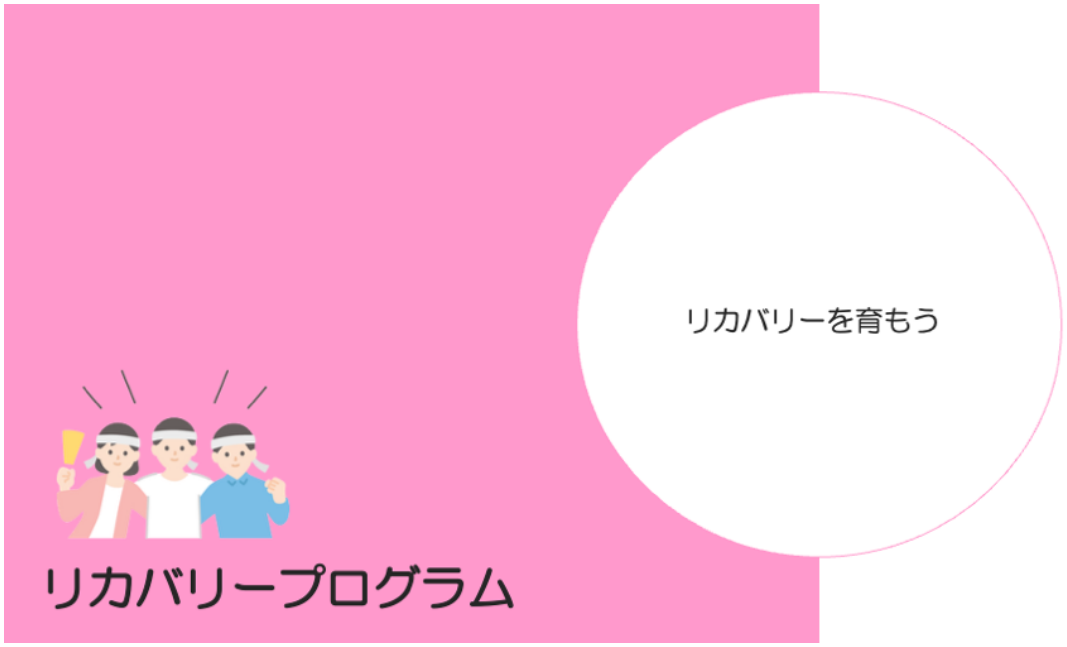
全てのセッションで共通する事前ミーティングとして、セッション開始前にグループリーダーが主導して、**15 分程度**の事前ミーティング会議を実施する。この準備時間は、セッションのスムーズな進行に非常に重要である。

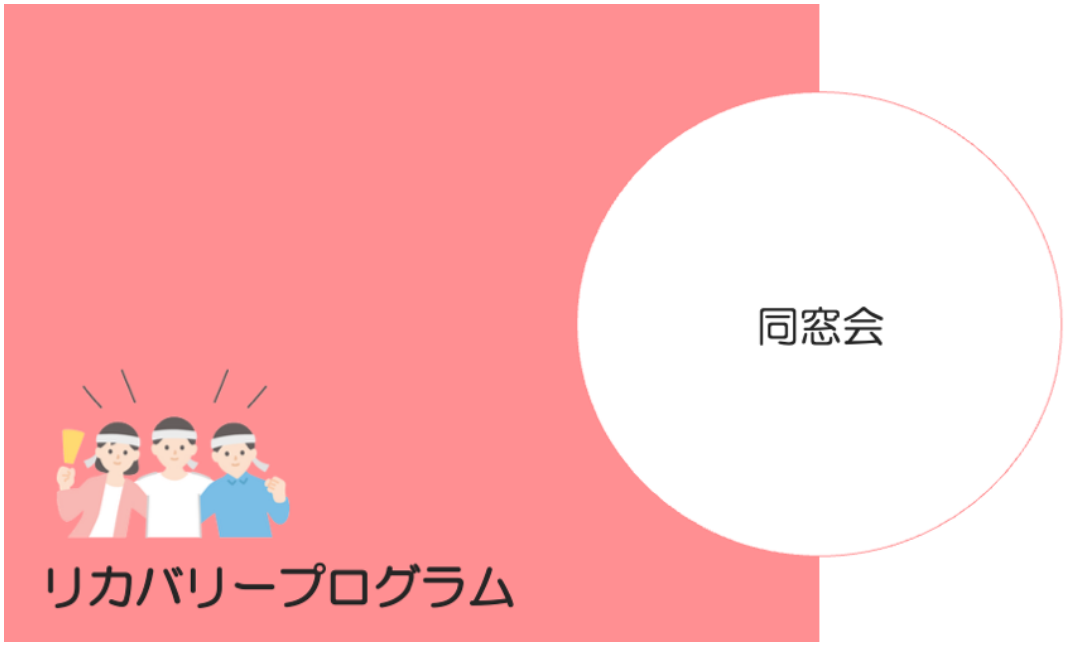
- **事前ミーティングの目的と内容**:
  - **グループスタッフの確認**: その日のグループスタッフのコンディションを確認し、簡単な雑談を行う。
  - **グループメンバーのリストとリカバリーマップの共有**: セッションに参加する予定のグループメンバーのリストを確認し、各メンバーの「リカバリーマップ」を共有する。特に初回のリカバリーマップと比較してどういった変化がリカバリーをつながっているかについて検討する。
  - **レジリエンスの信念やエンパワメントの信念につながる質問の検討**: リカバリーマップの左側にあるビリーフの項目からどういったレジリエンスの信念やエンパワメントの信念があるかを推定しながら、そこにつながる質問について検討する。
  - **想定されるチャレンジとその対応の共有**: 実施中に想定される運用上のチャレンジ (グループメンバー同士が終結に強い抵抗を示すなど) や、行き詰まる事態が発生した場合の対応について、簡単な共有を行う。これにより、グループスタッフ間で連携してスムーズに対応することが可能になる。

時間管理: **実際のグループセッションが 90 分であるため、事前・事後ミーティングを含めて計 120 分の時間を確保**する必要がある。

10.1.1 グループリーダーとグループファシリテーターの準備

- **CT-R の用語集**
- **適応モードにアクセスすることが困難な場合のチャート**
- **誘導による発見の事例集**
- **成書 pp21-36:** このセッションでは、これまでの取り組みから改めてグループメンバー自身でリカバリーマップを作成する。そのため、それをサポートするグループリーダーとグループファシリテーターは成書のリカバリーマッピングの箇所をよく理解しておく必要がある。
- **成書 pp109-127:** それと同時にリカバリーアローにおける適応モードを強化するに該当する、これまでの取り組みから様々な結論を導き出すこともこのセッションの目的のひとつである。そのため、成書におけるこの箇所について学習しておき、誘導による質問を準備しておく。
- **物品の準備と場所の確認**:
  - **物品の準備**: アクティビティに必要な物品, ペンや紙、その他の教材などをあらかじめ準備し、実施場所に設置しておく。
  - **場所とグループメンバーの確認**: セッションが行われる場所が適切に準備できているか、グループメンバーが資料を持参しているかなど当日のセッション開始前に確認しておく。





10.2　開始の合図と適応モードのアクティビティ

「グループプロジェクトを考えるパート 1」以降は、セッション開始のやり方が変更されている。具体的には、「これからについて考える」で話し合われた**アスピレーション**を基点としてセッション

を開始する。これは、単にアスピレーションの内容を確認するだけでなく、「その人のアスピレーションを確かめて、そのイメージを毎回より膨らましていきながらその変化を追っていく」という、よりダイナミックなプロセスを指す。そのため、この開始の合図の変化は重要である。それまでに実施してきた、グループ名や開始時の合図や音楽も、この文脈によほどそぐわない場合を除き、一緒に実施するが、あくまでアスピレーションの文脈を中心とすることを忘れないようにする。こうしてアスピレーションのイメージを膨らませ、その変化を追うことを通じて、グループメンバーが**適応モード**にアクセスすることを開始時にグループ全体が一緒に行う。重要な点は、「これまでのセッションでは、適応モードのアクティビティを行うことで適応モードにアクセスしてきたが、ここからはアスピレーションのことを分かっている人間関係、アスピレーションについて話し合える人間関係これそのものが適応モードにアクセスするきっかけになる」という点である。つまり、アスピレーションに基づいた人間関係の構築自体が、**適応モード**へのアクセスを促進する触媒となることが期待される。

10.3　適応モードのアクティビティ

それまでと同様に、グループメンバーが主体的に参加できるアクティビティを実施する。

- **目的** アクティビティを通じて、グループメンバーの気分の変化や状態の変化を体験し、アスピレーションとの関係を話題にしていく。
- **進行中のサポート**
  - **エンパワメントとレジリエンスについての質問**: ポジティブ信念を質問しながら確かめた上で、そうした気持ちが続いていればどういったことを実現していきたいかを尋ねる。その後、適応モードで会話が弾んだ場合には、その会話からイメージを膨らませながら交流を続ける。さらに、アスピレーションがすでに同定されている人に対しては、その行為によってアスピレーションへと近づいていることをフィードバックする。そして、その状況からエンパワメントやレジリエンスの信念へと質問を重ねる。「○○さんがこれを楽しめるということは、他にも△△ (アスピレーションのこと) につながるような何かを楽しめるという可能性はありませんか？」「これはひとりでもできることかもしれませんが、他の人と一緒にすることでの違いは何かありますか？もしあるとしたら、○○さんのした△△に他の人とのつながりがあるということですね」「心から楽しまれているようですね。その時には声や辛い気持ちを体験されていないように思いますが、いかがですか？」
  - **アスピレーションの同定**: 特に「心から楽しそうに過ごされていますね。すべて望みどおりになるとしたら、どういったことを自分がしていると思いますか？その時あなたのもとにはどういったものや人がありますか？想像してみてください」などとアスピレーションについての質問も念頭に置いてアクティビティを実施するとよい。
- **記入シートの活用**: アクティビティ終了後、グループメンバーが記入するシート（例：46 ページ）を用なう。特に**「自己」「他者」「世界」「未来」**についての信念（Belief）とアスピレーションとの関係について話題にする。

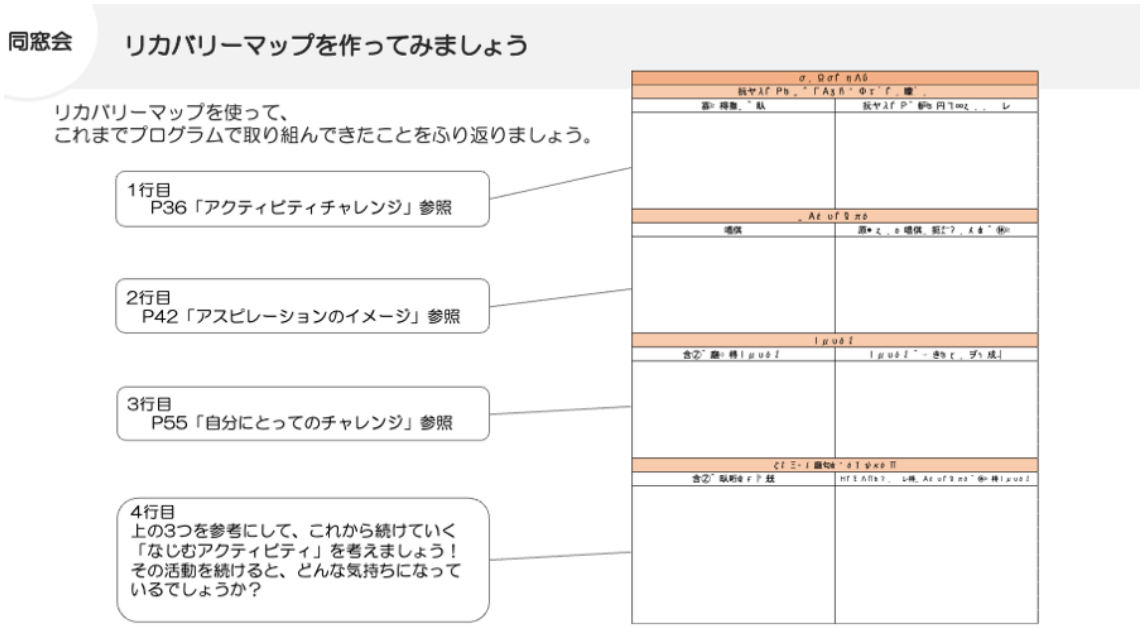


10.4 前回からの橋渡し

ここでは、グループのミッションを新らためて確認する。その上で、

- **目的**: 前回の学びを確認し、今回の活動に繋げる。
- **具体的な活動**:
  - **グループプロジェクトとアクションプランの報告**: 前回話し合ったアクションプランが、その後どうなったかを、各メンバーに簡潔に報告してもらう。
  - **グループプロジェクトの進捗の確認**: 前回のセッション以降グループプロジェクトがどうなったか、すでに終了していればそこで気付いたことやアスピレーションとの関係性について話題にする。

アクションプランの内容は比較的柔軟に設定されているため、ここに挙げたものとは異なるアクションプランが前回のセッションにて設定されていた場合においても、アスピレーションとの関連で同様に話し合っていく。



11　リカバリーマップ作成

このセッションの中心となるのは、グループのまとめとして提示される**リカバリーマップ**の作成となる。このリカバリーマップは、各項目をグループメンバー自身が書き込むことで、個々の活動の振り返りを促し、グループ全体としての学びを可視化するためのツールとなる。重要なのは、このプロセスをできるだけインタラクティブに行うことで、グループメンバーそれぞれが自身の経験を共有し、互いの学びから刺激を受ける機会を設けることである。具体的には、「それぞれでそれぞれの項目を書いてみて気づいたことやその書いた項目についての思い出などについて報告してもらいながら活発にしていただきたい」というように、活発な意見交換を促すことが求められる。

12　リカバリーマップの各項目の詳細とファシリテーションのポイント

リカバリーマップは、以下の 4 つの項目で構成されており、それぞれがグループメンバーの内省と学びの深化を促すように設計されている。

- **適応モードにアクセスする部分**: アクティビティチャレンジに記載された項目、またはグループプロジェクト全体を通じて、自分にとって**適応モード**になるアクティビティをできるだけ多く列挙する。この際に生じる**信念**についても、これまでの振り返りシートなどを参考にしながら丁寧に記述することが重要となる。

- **アスピレーションの部分**: セッション 7 で扱った内容を基に、項目にあることをできるだけ多く書き込む。グループリーダーやグループファシリテーターは声かけを行い、**ビリーフ**についても同様に記入を促す。この項目はグループプロジェクトとの関連性も深いため、プロジェクトと**アスピレーション**の関係性について議論を深めることが推奨される。
- **こうした取り組みの中で自分にとってチャレンジだったこと**: グループ内で話し合われなかったかもしれない内容を書き込んでもよい。改めて気づいたチャレンジなどがあれば、積極的に記述を促す。この際、**「その時の自分の思い込み」**についても話し合って記述することで、チャレンジに対してよりその人をエンパワーすることができる (ビリーフに気付くことで自分自身で働きかけることができる)。
- **これからに向けての考え方 (これから実施するポジティブ行為)**: ここまでの 3 つの項目を書き込んだことを受けて、このグループで何をしてきたのかをまとめる。その上で、**リカバリーマップ**を MDT に見せたり紹介したりする際に、具体的に今後どのようなことに取り組む必要があるか、またそれをどうを伝えるかを記述する。この項目は、**「ポジティブ行為とエンパワーメント」**の項目と密接に関連しており、グループ活動がグループメンバーの今後の生活にどのように活かされるかを具体的に考える機会となる。

13　クロージング：MDT への情報共有と将来への展望とグループの継続的な影響

リカバリーマップ作成における**ポジティブ行為とエンパワーメント**の項目は、MDT にとっても、今後グループメンバーに関わる地域の人にとっても、重要な情報源となる。また、このグループの進行は、MDT をグループメンバーが活用していく上で役立つように作成されている。グループリーダーは、こうした点の重要性を強調し、**「このグループで人間関係を育んできたやり方は、MDT やその他大切な人たちと交流していく上で役立つ」**という点を明確に伝える必要がある。同様の取り組みを継続するための提案を行うことが推奨される (MDT に伝えておいてほしいという希望があれば伝えられることなど) 。最終的には、この回の締めくくりとして、グループメンバーそれぞれがこのグループを終えることについて、率直な気持ちを共有し、互いの学びを深める機会を設けることも重要である。そして、各グループスタッフがこのグループから学んだことについてもフィードバックして終了とする。

ここまでのセッションに追加の時間が必要である場合や、その後グループメンバーから希望があれば、同窓会のセッションをこれと同じ形式で実施する。