

# 新潟産業保健研究会第17回研修会 プログラム

平成27年6月27日(土)  
新潟県医師会館3F 大講堂

## I 新潟産業保健研究会 2015年度総会

14:05~14:15

興梠 建郎

[準備5分]

## II ワークショップ 「認知行動療法を学ぶ」

司会: 三間 聡 (新潟産業保健研究会幹事)

講師: 大野 裕先生 (一般社団法人認知行動療法研修開発センター 理事長)

### 第1部

14:20~16:00

認知行動療法の基本的考え方について、動画を交えながら紹介する。また、認知行動療法を使った職場のこころの健康管理の実際と研究成果を紹介し、企業で活用可能性を話し合う。

日医認定産業医 (生涯/専門)

2単位

[休憩10分]

### 第2部

16:10~17:55

認知行動療法の基本的な技法の行動活性化と認知再構成法を中心に研修する。ワークショップでは、グループワークや議論を通して習得を目指す。

日医認定産業医 (生涯/実地)

2単位

閉会挨拶

18:00 予定

# 新潟産業保健研究会 2015年度総会

14:05～14:15

新潟産業保健研究会 会長：興梠 建郎

(新潟産業保健総合支援センター 所長)

## 【次 第】

### 審議事項

第1号議案 2014（平成26）年度収支決算報告

### 報告事項

1. 2014（平成26）年度研究会活動報告
2. 2015（平成27）年度研究会活動予定

## 報告事項 2

# 2015（平成 27）年度新潟産業保健研究会活動予定

### 活動方針

新潟産業保健研究会は、産業保健に携わる多くの専門職（産業医、産業歯科医、産業看護師・保健師、衛生管理者、作業環境測定士、事業者、総務・人事担当者、産業カウンセラー、労働安全衛生コンサルタント等）及びこれらを志す方の参加を得て、自由に意見交換を行う研究会を目指し、新潟県の産業保健の一層の発展と充実に貢献する。

### 活動計画内容

1. 年 1 回の総会： 2015（平成 27 年）6 月 27 日（土）

2. 年 2 回の研修会：

1) 第 17 回研修会 2015（平成 27 年）6 月 27 日（土） 14：00～18：00 新潟県医師会館

①ワークショップ 「認知行動療法を学ぶ」

2) 第 18 回研修会 2014（平成 27 年）10 月 24 日（土）・10 月 25 日（日） 新潟県医師会館

第 58 回日本産業衛生学会 北陸甲信越地方会 総会との共催

10 月 24 日（土） 14：00～17：00

合同セミナー（北陸甲信越地方産業医部会事業共催）

「ストレスチェック解析結果に基づく面接指導および職場改善の進め方（グループ演習）」

司会 北陸甲信越地方会産業医部会運営委員 服部 真 先生

田畑正司 先生

10 月 25 日（日） 13：30～16：10

①特別講演

「酒造りと新潟の酒」 講師 新潟県醸造試験場長 渡辺健一 先生

②教育講演（北陸甲信越地方産業医部会事業共催）

「事業所を中心とした糖尿病・生活習慣病の予防と管理」

講師 新潟大学大学院医歯学総合研究科

血液・内分泌・代謝内科学分野 教授 曾根博仁 先生

3. 年数回の幹事会開催

1) 今後の研修会の企画検討

2) 第 58 回日本産業衛生学会 北陸甲信越地方会 総会・第 18 回研修会の開催を検討

3) 日本産業衛生学会 中小企業安全衛生研究会 第 49 回全国集会（平成 27 年 12 月 5 日（土）新潟県医師会館）を共催による開催予定

4. 年数回の企画運営委員会開催

## II ワークショップ

### 「認知行動療法を学ぶ」

講師：大野 裕 氏（一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長）

司会：三間 聡（新潟産業保健研究会幹事）

#### 《講師ご略歴》

1978年 慶應義塾大学医学部 卒業  
同年 慶應義塾大学医学部精神神経科学教室  
1985～88年 コーネル大学医学部 visiting fellow  
1988年 ペンシルベニア大学医学部 clinical visit  
1989年 慶應義塾大学医学部精神神経科 専任講師  
2002年 慶應義塾大学教授（保健管理センター）  
2011年 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長  
2015年 一般社団法人認知行動療法研修開発センター（理事長）  
（慶應義塾大学訪問教授、兼任講師  
国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター顧問）

#### 所属学会役員

日本認知療法学会理事長  
日本ポジティブサイコロジ－医学会理事長  
日本ストレス学会理事長  
日本うつ病学会理事  
日本不安障害学会理事  
日本精神神経学会評議員  
アメリカ精神医学会 distinguished fellow  
Academy of Cognitive Therapy 設立フェロー、公認スーパーバイザー

#### 訳著書

こころが晴れるノート（創元社）  
はじめての認知療法（講談社現代新書）  
精神疾患の診断・診療の手引き：DSM-III はなぜ作られ、DSM-5 はなぜ批判されたか（金剛出版）  
こころのスキルアップ教育の理論と実際（大修館書店）  
マンガでわかりやすい認知行動療法（きずな出版）  
認知療法・認知行動療法活用サイト  
「こころのスキルアップ：うつ・不安ネット（<http://cbt.jp.net>）」監修

## Ⅱ ワークショップ

### 「認知行動療法を学ぶ」

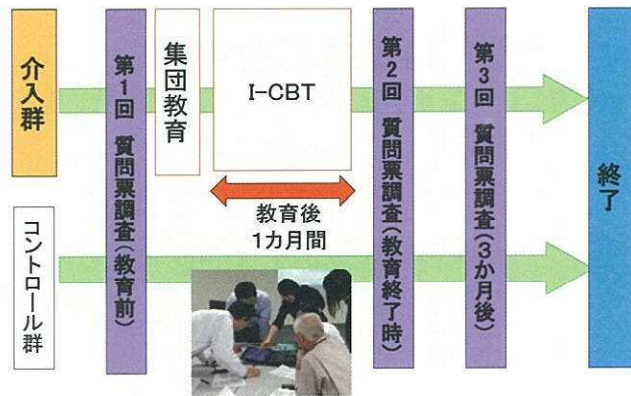
#### 第1部 (14:20～16:00)

認知行動療法の基本的考え方について、動画を交えながら紹介する。また、認知行動療法を使った職場のこころの健康管理の実際と研究成果を紹介し、企業で活用可能性を話し合う。

# 認知行動療法を学ぶ

一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター  
大野裕

## インターネットを用いた心理教育とセルフヘルプの 効果に関する研究



職域での活用  
～教育と予防～



2

## 認知療法・認知行動療法をもっと知りたい方のために ～うつ・不安ネット:こころのスキルアップトレーニング～ (会費:年1500円、月200円)

## 職域でのメンタルケア

### ● AbsenteeismとPresenteeism

項目	内訳	小計(100万円)
生産性費用	生産性低下(休業以外)	4336420
	労働力損失(疾病休業)	46497
	労働力損失(自殺)	702988

平成22年度障害者総合福祉推進事業 報告書より



### ● 定型的認知行動療法から

### 低強度(簡易型)CBT(Low-intensity CBT)へ

- ① 集団
- ② 資料(書籍、等)によるセルフヘルプ
- ③ インターネットを用いた心理教育とセルフヘルプ

### I-CBT実施時のサポート

### メールによるフォロー

- 2回以上の実施を推奨。
- 期間中産業医から週1回程度、メールで情報提供、自己学習実施のフォローを行った。

#### メールの内容

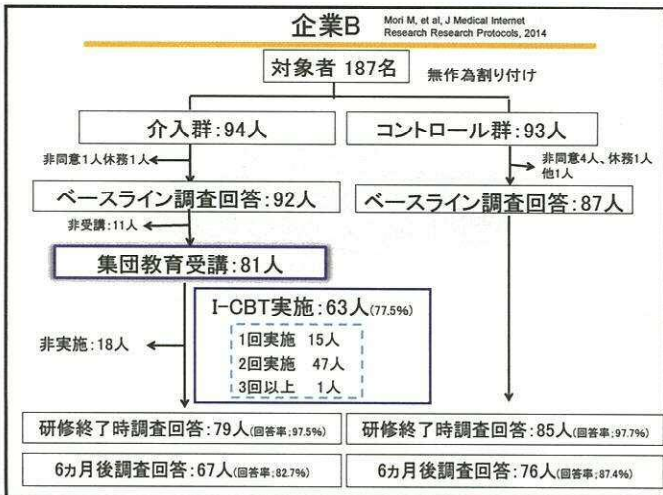
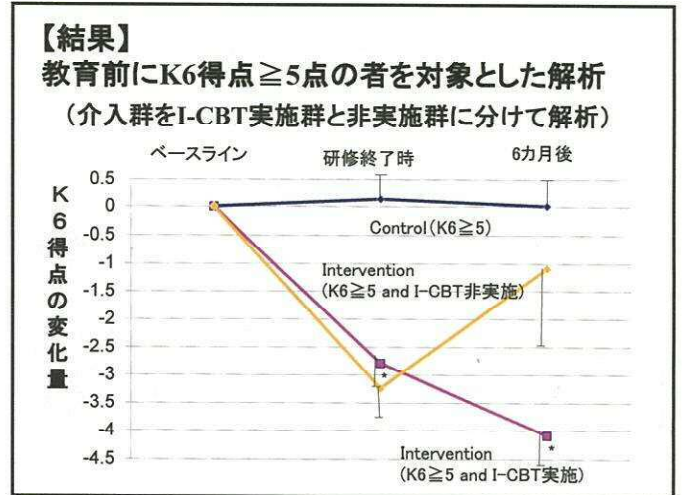
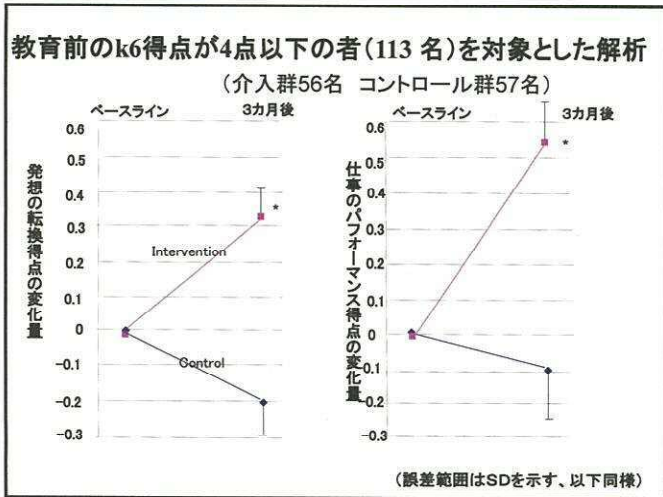
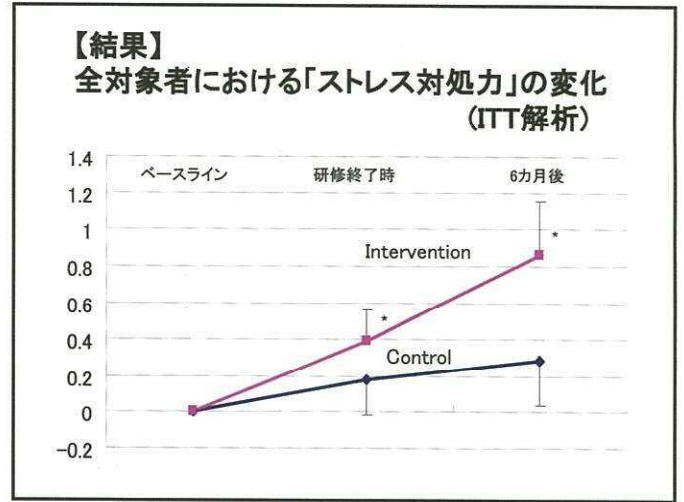
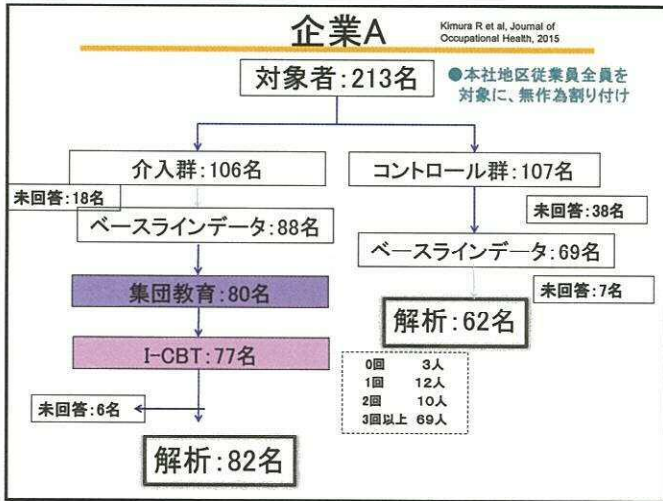
講話でもご紹介されたとおり、認知行動療法におけるコラム法は皆様の普段の思考回路を整理し、認知のクセを客観的に捉え必要に応じて修正して行く手法です。トップ画面にできるコラム法を実施し、是非スキル習得に努めて下さい。10～20分/回の積み重ねが皆様の大きな力に繋がることを期待しております。

<https://www.cbt.jp.net/services/>  
実施方法について不明な点がございましたら、遠慮なくご連絡下さい。よろしくお願いたします。

\*\*\*\*\*  
大野裕のこころトーク  
[https://mm.jcity.com/MM\\_BackNo.cfm?mm=14892F85F3910F75820](https://mm.jcity.com/MM_BackNo.cfm?mm=14892F85F3910F75820)  
..... 今週の大野先生の「こころトーク」をお送りします。

.....  
大野裕のこころトーク  
慣れていくと楽になる

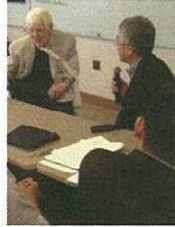
.....  
最近、毎週のように、日本各地で認知療法の研修会を開いています。そのおかげで、人前で話すことにだいぶ慣れてきました。それに、私の話し方は、なかなか評判が良いのです。聴衆の皆さんは、私の話はよくわかったと言ってくれたことがほとんどです。話半分としても、うれしい話です。



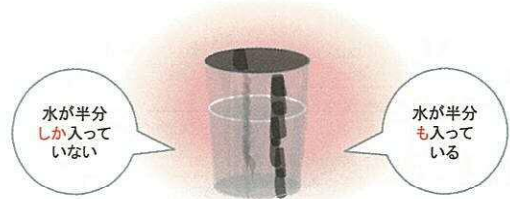
認知療法・認知行動療法?

## 認知行動療法とは

- 1960年代に  
精神科医のアーロン・ベック  
が提唱
- しなやかに考えることで  
気持ちを軽くする
- うつ病の治療では  
医療保険の対象



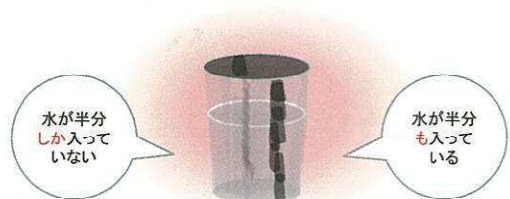
マイナス思考をプラス思考に変えるわけではありません



私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(認知)によって影響されます



しなやかに考える力をつける



どちらも決め付けです

一方的に決めつけないで、現実にしなやかな目を向けてください。  
そうすると、現実の問題が見えてきます。

大切なことを忘れない！

## つらくなる考え方

- 時間的広がり: いつも・・・、決して・・・
- 空間的広がり: 何をやっても・・・
- 過剰な責任感: 私が悪い・・・

冷静に現実に向ける  
→問題対処能力↑

心のクセ  
短所は長所



18



よくある心のクセ→グループワーク (良いところ探し)

- 思い込み・決めつけ  
「こんな失敗をしたら取り返しがつかない」
- 白黒思考  
「何でも完璧にできないと…」 「いつも失敗してばかり…」
- べき思考  
「…すべきだ」 「…すべきでなかったのに」
- 自己批判  
「こんなことが起きたのは私の責任」
- 深読み  
「あの人は私のことを困った人間だと思っている」
- 先読み  
「きっとうまくいかない」

【ストレス対処の基本型】

『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) 22

ストレス対処の実際

20

気づきと振り返りのポイント  
~いつもと違う!~

- \* 気分の変化: 落ち込み、不安、イライラ感、など
- \* 行動の変化  
生活: 趣味、人付き合い、など  
職場: 集中力、作業量、など
- \* 身体面の変化: 睡眠、食欲、腹痛、など

まだ頑張れるは要注意

いまここでの問題に目を向ける

【ストレス対処の基本型】

『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) 21

【ストレス対処の基本型】

『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) 24

・落ち込んでいるときには・・・

okan

「元気があれば何でもできる」

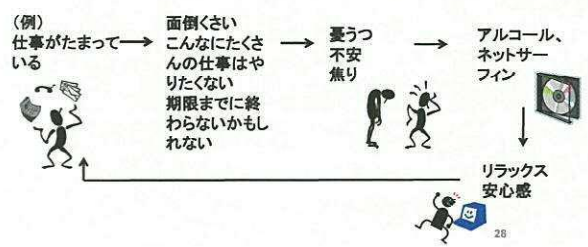
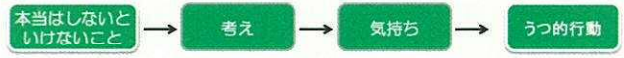
気分が減って、何かをする気になれません

「何かをすれば元気も出てくる」

とりあえず、動いてみて、元気が出てくるか考えます

岡本泰昌先生 大野改編

こんなことはありませんか？



あきらめると何も起こらない  
学習性無力感

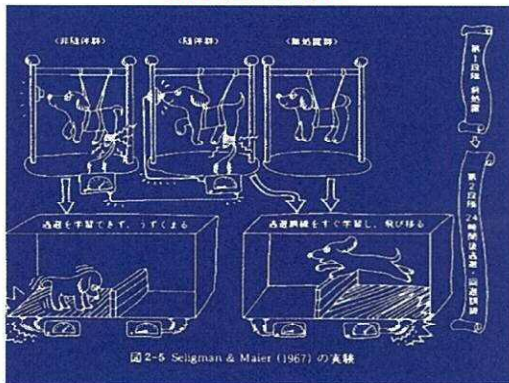


図 2-5 Seligman & Maier (1967) の実験

腹出し「てびり」体験の  
必要

日常活動記録表

週間活動スケジュール

記入方法：各時間における自分の活動を記入し、各活動について自分が感じた苦痛感 (m)、すなわち達成感と、快感 (p)、すなわち楽しみの度合いを、0-10の尺度を揃って評定化する。

評点0は苦痛感や快感が皆無であったことを表し、評点10は苦痛感や快感が最高であったことを表す。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00 A.M.	起床 m-2	起床 m-2	起床 m-2	起床 m-2	起床 m-2	起床 m-2	起床 m-2
9:00 A.M.	通勤と朝食 m-3	通勤と朝食 m-3	通勤と朝食 m-3	通勤と朝食 m-3	通勤と朝食 m-3	通勤と朝食 m-3	通勤と朝食 m-3
10:00 A.M.	うつ・不安ネット — 毎日できる心の整理術 — (この日の気分) (この日の気分)						
11:00 A.M.	1 特定の作業に集中して行ったのとは対照的に試してみよう。 活動一歩ずつに活動範囲を拡大し、その結果、どのように気持ちが変化したのか(この日の変化を記録マーク)から確認してみましょう。そうすると活動内容に応じて自分の「この日の変化を記録マーク」(内側の欄)がわかってきます。						
12:00 P.M.	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4
1:00 P.M.	この日の変化を記録マーク						
2:00 P.M.	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4	通勤と昼食 m-4

図 2-2 ジュリアナの活動

master pleasure

・行動をするときのポイント

- ◆できることから少しずつ
  - 具体的に可能な範囲で計画を立てる  
例) 友だちとお茶をする → 友だちをお茶に誘う
  - 大きな活動は小さい活動に分ける  
例) 家の掃除をする: 計画を立てる → 机の上を片づける → 部屋を片づける
- ◆こころの中の障害物を取り除く
  - 活動する時が近づいてきたときの気分や考えに目を向ける
- ◆気持ちが楽になる行動が見つからない
  - 過去の体験、五感に働きかける行動(後述)をもとにリストアップ

友だちと  
お茶を  
飲む  
の  
てびり

- ◆五感を使う活動
  - 触覚(マッサージを受ける、陶器をする、犬や猫を触ったり抱いたりする)
  - 味覚(最近テレビで評判のスイーツを食べる、コーヒーを飲む)
  - 嗅覚(花の香りをかぐ、織物の匂いをかぐ、香水を塗る)
  - 聴覚(好きなCDを聴く、親しい友人に電話して声を聴く)
  - 視覚(夜空を眺める、昔の写真を見る)

音通 (UMK → 音); 子供が何かあると 胸をうたげたりするから → 子供が音通で 胸をうたげたりする 目玉と音通で 胸をうたげたりするから 音通 (音通) を使って 胸をうたげたりするから 音通 (音通) を使って 胸をうたげたりするから

**上手な睡眠のコツ**

- 「5時間しか眠れなかった」
  - ・自分にあった睡眠時間があります ・時間にこだわらないようにしましょう
- 「これだけは片づけて寝ないと…」
  - ・夜は軽い読書・音楽・香り・風呂などでリラックス
- 「寝つきを良くするために寝酒を…」
  - ・寝酒は睡眠の質を悪くします
- 「眠れないから早く床に入らないと」
  - ・眠ろうと意気込むとかえって逆効果です ・自然に眠くなってから寝床につくようにします
- 「昨日寝るのが遅かったから朝はゆっくり…」
  - ・送まった時間に起きて日光を浴びる
- 「いま何時かな…」
  - ・夜中に目が覚めたときには時計を見ない

31

### 事例案の提示

- ・プレゼンをしたが、久しぶりだったこともあって、うまくできなかった。
- ・自分が話しているときに、つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。
- ・そのあと落ち込んでしまって、食欲もわかないので、昼食に行かずに自席に座っていた。
- ・そのままぼんやりとコンピュータ画面を眺めながら、「今回のプレゼンは失敗だ、次もきつと失敗するだろう」と考えていた。

34

### 【ストレス対処の基本型】

32

### 考えと気持ちを整理する

出来事  
久しぶりにプレゼンをした後

自動思考  
うまくできなかった。  
つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。  
今回のプレゼンは失敗だ。次もきつと失敗するだろう。

気分  
落ち込み

行動  
昼食に行かずに自席に座っていた。  
ぼんやりとコンピュータ画面を眺めていた。

身体  
食欲がわかない。

35

### 考えと気持ちを整理する

出来事

自動思考

気分

行動

身体

33

考えのバランスをとる  
コラム法

36

### 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	3つのコラム (自動思考のに気づく)
気分	
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	適応的思考・行動プランにつなげる
気分の変化	

### 思考記録表(一人二役)

状況	プレゼンが終わったとき
気分	落ち込み(80%)
自動思考	うまくできなかった。 つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。 今回のプレゼンは失敗だ。次もきっと失敗するだろう。
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

### 事例案の提示

- プレゼンをしたが、久しぶりだったこともあって、うまくできなかった。
- 自分が話しているときに、つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。
- そのあと落ち込んでしまって、食欲もわかないので、昼食に行かずに自席に座っていた。
- そのままぼんやりとコンピュータ画面を眺めながら、「今回のプレゼンは失敗だ、次もきっと失敗するだろう」と考えていた。

38

### 思考記録表(一人二役)

状況	プレゼンが終わったとき
気分	落ち込み(80%)
自動思考	うまくできなかった。 つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。 今回のプレゼンは失敗だ。次もきっと失敗するだろう。
根拠	誰からも質問が出なかった。
反証	
適応的思考	
気分の変化	

### 思考記録表(一人二役)

状況	プレゼンが終わったとき
気分	落ち込み(80%)
自動思考	うまくできなかった。 つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。 今回のプレゼンは失敗だ。次もきっと失敗するだろう。
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

現実に目を向けると・・・

#### ビデオ視聴

(一般社団法人認知行動療法研修開発センターのホームページにアップされています)

42

### 思考記録表(一人二役)

状況	プレゼンが終わったとき
気分	落ち込み(80%)
自動思考	うまくできなかった。 つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。 今回のプレゼンは失敗だ。次もきっと失敗するだろう。
根拠	誰からも質問が出なかった。
反証	
適応的思考	
気分の変化	

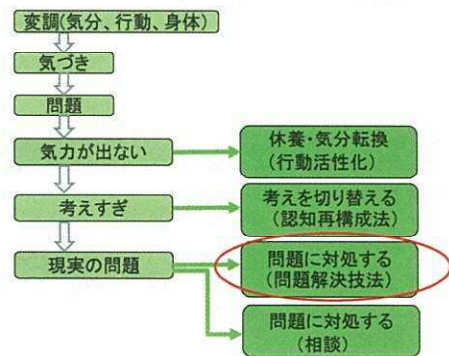
### 思考記録表

状況	
気分	
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

### 思考記録表(一人二役)

状況	プレゼンが終わったとき
気分	落ち込み(80%)
自動思考	うまくできなかった。 つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。 今回のプレゼンは失敗だ。次もきっと失敗するだろう。
根拠	誰からも質問が出なかった。
反証	プレゼンの後で、質問してくれた人がいた。
適応的思考	
気分の変化	

### 【ストレス対処の基本型】



『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) 47

### 思考記録表(一人二役)

状況	プレゼンが終わったとき
気分	落ち込み(80%)
自動思考	うまくできなかった。 つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問も出なかった。 今回のプレゼンは失敗だ。次もきっと失敗するだろう。
根拠	誰からも質問が出なかった。
反証	プレゼンの後で、質問してくれた人がいた。
適応的思考	プレゼン中は質問が出なかったが、終わった後で質問してくれた人がいた。講義の内容を理解していないとできないような質問だった。意外とうまくいったのかもしれない。久しぶりなのでこちない面があったが、もう少し慣れてくるとどうなるかみていこう。
気分の変化	落ち込み(50%)

### 問題を解決する



### 問題解決のコツ

①問題解決志向
②問題のリストアップと <b>設定</b>
③解決策の案出
④解決策の決定
⑤行動計画の立案
⑥行動計画の実行
⑦行動計画の評価

具体的な課題を選ぶ

49

### 対人関係の法則 (Kieslerの対人円環)

**支配的**

**敵対的**      **友好的**

**服従的**

力の関係: 一方が支配的になると相手は服従的に、服従的になると相手は支配的になる

距離の関係: 友好的に接すると相手も友好的に、敵対的に接すると相手も敵対的になる

### 問題解決のコツ

①問題解決志向
②問題のリストアップと設定
③ <b>解決策の案出</b>
④解決策の決定
⑤行動計画の立案
⑥行動計画の実行
⑦行動計画の評価

数の法則  
判断遅延の法則

50

### 悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのだ (W. James, 1884, 1890) 「笑う門には福来たる」

Charlie Brown Knows How to Be Depressed!

顔の表情によって気分は変わる  
(Larsen et al, 1992, Strack et al, 1988)

姿勢によって気分はかわる  
(Stepper & Strack, 1993)  
(Niedenthal, Embodying Emotion, Science, 2007, review)

岡本泰昌

### 【ストレス対処の基本型】

変調(気分、行動、身体)

↓

気づき

↓

問題

↓

気力が出ない

↓

考えすぎ

↓

現実の問題

→ 休養・気分転換 (行動活性化)

→ 考えを切り替える (認知再構成法)

→ 問題に対処する (問題解決技法)

→ 問題に対処する (相談)

『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) 51

### 自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう (アサーション)

1. 率直に言いにくい場合は、まず①相手のことは考えず、自分の言い分を優先する「強い言い方」を考えます
2. 次に、②自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する「弱い言い方」を考えます
3. そのうえで、①と②を組み合わせ、その中ほどにある、バランスのよい「ほどほどの言い方」を考えてみてください

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 54

自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう  
(アサーション)  
(青森県南陽町住民用サワシ、田中江里子)

自分の想いを伝えたい状況

強い言い方

弱い言い方

ほどほどの言い方

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 55

### こころに寄り添う

発言	感情	考え	反応
またプレゼンがうまくいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に向いていない。	がっかり 憂うつ 絶望感	自分はダメだ	プレゼンがうまくいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。そのときの様子を、少し教えてくださいませんか。
共感 (言い切り)	そうなんです	でも	現実を検討する

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 58

### アサーティブな伝え方のコツ

み・かん・てい・いな

見る

感じる

提案する

否と言われたときの代案

こころさん

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 56

### こころに寄り添う

発言	感情	考え	反応
またプレゼンがうまくいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に向いていない。	がっかり 憂うつ 絶望感	自分はダメだ	プレゼンがうまくいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。そのときの様子を、少し教えてくださいませんか。
共感 (言い切り)	そうなんです 憂うつ 怒り 無力感	上司に嫌われ でも	現実を検討する 上司に嫌われますね。でも、頑張って、急いでやられたのですね。最近の上司の方とどうなっているか教えてくださいませんか。

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 59

### 会話のコツ

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 57

### よい聴き方とは・・・

人は語ることを通じて、多くの益を得ることができる。

- ◆緊張が和らぐ
- ◆安心感を得られる
- ◆気持ちの整理がつく
- ◆問題解決の手段につながる
- ◆自分を肯定的に考えることができるようになる

Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved 57

## 聴き手が守るべきルール 評価者にならないようにする

- × 聴き手が自分の意見ばかりを  
考えてしまう
- × 話を途中でさえぎったり、言葉を  
差し挟むなどして相手の話の腰を折る
- × 話し手を批判する

## 話を聴く際の留意点

### 意図的に話を引き出さない

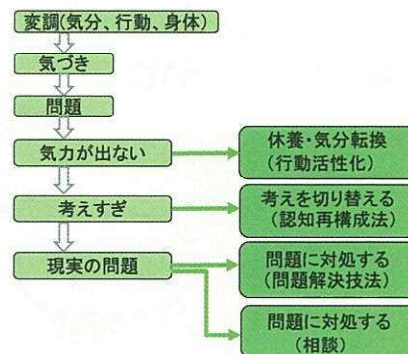
- ◆ 好奇心から意図的に話を引き出さない
- ◆ 不必要に話を深めない
- ◆ つらい体験を無理に思い出させない
- ◆ 話したくなければ、話さなくてもいい  
(話さないことの保証)

## 話を聴く際の留意点

### 「なぜ」「どうして」に要注意

- ◆ 落ち込んでいるときは、些細な言葉にさへ敏感に  
なってしまうことも少なくない
- ◆ 「なぜ」「どうして」という言葉自体が、責め言葉と  
して受け取られてしまうことも
- ◆ お互いに理由がわからないままに聞くと、わ  
からないことを責められているように感じられやすい

## 【ストレス対処の基本型】



『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) 65

## 話を聴く際の留意点

### 安易に「大丈夫」は使わない

- ◆ つらい気持ちのときに一方的に「大丈夫」と言われると、逆  
に気持ちを否定されたように受け取られてしまう
- ◆ マイナス思考をプラス思考に切り替えるよう勧めるのは、  
無理な励ましにも繋がる



- ◆ つらい気持ちに共感しながら、一緒に現実に目を向けて、  
少しずつ問題に対処できるようにする(問題解決)
- ◆ 同時に、自分でも思い込んでしまっている点がないかを検  
討する(認知療法)

## 大切なことを忘れない!!

どんなに親しくても、「いつも完全にわかりあうこと」はできません



Copyright (C) 2011 Yutaka Ono All Rights Reserved

66



認知療法・認知行動療法をもっと知りたい方のために  
 ~うつ・不安ネット:こころのスキルアップトレーニング~  
 (会費:年1500円、月200円)

このころトーク  
<http://am.jp/ty.com/BackNo.c>  
 #1489269281075820  
 今週の大野先生の「このころトーク」  
 をお送りします。

このころトーク  
 ていくと楽になる

最近、毎週のように、日本各地で認知療法の研修会を開催しています。そのおかげで、人物で話すことになり、いふん僕れてきました。それに、私の話しがりは、なかなか評判が良いのです。聴衆の皆さんは、私の話はよくわかったと言っていたことがほとんどです。随分としても、うれしい話です。

なかに 徳島

うつ病 双極性障害

名前	
性別	
年齢	
職業	
住所	
電話番号	
メールアドレス	

① 治療スキル

アジエンター (格闘) の 治癒 (終子)

ポットバック

理解力

対人能力

共同作業

② 身体的対応力  
 センサーの機能

10-2. 時間内の能力使用

③  
 能力を高め、  
 後で、本格的に  
 取り返す

① 42000円 (各回、生活) 送り  
 ホルモン 確認  
 不安 決定

② 22000円 包含

③ ホルモンを決める 合同遊歩会という仕組みへ  
 センサーの機能、ポットバックを求め

## Ⅱ ワークショップ

### 「認知行動療法を学ぶ」

#### 第2部（16:10～17:55）

認知行動療法の基本的な技法の行動活性化と認知再構成法を中心に研修する。ワークショップでは、グループワークや議論を通して習得を目指す。

### こころに寄り添う

発言	感情	考え	反応
またプレゼンがうまくいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に向いてない。	がっかり 裏うつ 絶望感	自分は ダメだ	プレゼンがうまくいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。 そのときの様子も、少し教えていただけますか。
急いで作業をしたのに上司に無視された。やっぱり上司は私のことが嫌いなんだ。			

年 月 日 氏名: \_\_\_\_\_ ID \_\_\_\_\_

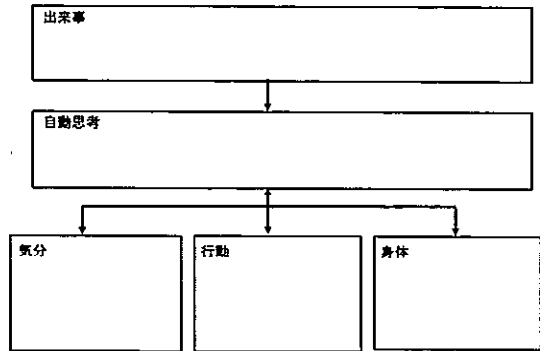
☆通関活動記録表  
各欄に①感情を書き、②その時の 楽しみ/喜び(有)、達成感(有) をそれぞれ10~100%で書き込みましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前7~7時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午前7~8時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午前8~9時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午前9~10時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午前10~11時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午前11~12時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後1~2時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後2~3時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後3~4時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後4~5時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後5~6時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後6~7時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後7~8時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後8~9時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後9~10時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後10~11時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後11時~12時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
深夜1時~1時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

### こころに寄り添う

発言	感情	考え	反応
またプレゼンがうまくいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に向いてない。	がっかり 裏うつ 絶望感	自分は ダメだ	プレゼンがうまくいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。 そのときの様子も、少し教えていただけますか。
急いで作業をしたのに上司に無視された。やっぱり上司は私のことが嫌いなんだ。	裏うつ 怒り 無力感	上司に 嫌われた	上司に無視されると落ち込みますね。でも、頑張って、急いでやられたのですね。 最近の上司の方どうなっているか教えていただけますか。

### 考えと気持ちを整理する



### 認知療法・認知行動療法 治療計画書(概念化シート)

患者氏名: _____ (男・女) 年齢: _____	
診断(DSM-5): _____ 病歴: _____	
原因・維持因子・現在の問題: _____	
身体疾患の既往歴、家族歴: _____	
療育の長所/強み: _____	
スキーマ(心の仮説): _____	
作業仮説: _____	
治療目標: _____	
【治療計画】 認知行動療法	薬物療法 薬物調整(併用含む)

(中川環史先生、大野敬嗣)

前向き思考法 (7つのステップ)	
① 状況	状況を客観的に観察する
② 感情(心)	感情を客観的に観察する
③ 信念	信念を客観的に観察する
④ 感情	感情を客観的に観察する
⑤ 信念	信念を客観的に観察する
⑥ 感情	感情を客観的に観察する
⑦ 信念	信念を客観的に観察する
⑧ 感情	感情を客観的に観察する
⑨ 信念	信念を客観的に観察する

**あなたの考え方のクセを知ろう！** 氏名 \_\_\_\_\_

あなたの考え方のクセを探ってみましょう。  
それぞれの質問に対しては各欄の数字にチェックしてください

質問	先読み	ベキ思考	思いこみ・レッテル貼り	自己批判	白黒思考
1. 既成概念に、思い込みを巻いてしまっている。	1 2 3 4				
2. 自分自身と他人の差が気になると、「友達が私を嫌いだ」と感じている。	1 2 3 4				
3. 既成概念に、自分の都合が利くように解釈して居る。	1 2 3 4				
4. 人のちょっとした言葉や態度から「あの人は私を嫌っている」と感じる。	1 2 3 4				
5. 自分に都合が悪いとわかっていても、「自分のせいだ」と感じる。	1 2 3 4				
6. 他人の態度が「すごいなあ」と思うが、他人の姿を「大したことない」と思う。	1 2 3 4				
7. 「何でも出来る人間じゃない」という気持ちで他人を見る。	1 2 3 4				
8. 「どうしてうちの子にだけ悪い事が起るの？」と考える。自分に責任を付けている。	1 2 3 4				
9. 「あの人の、この言動はよっぽどおかしい」と思っている。	1 2 3 4				
10. 自分だけが一番重要だと、自分を優先して居る。	1 2 3 4				
11. 人の言動が自分に都合が悪いと感じると、自分の言動で責められている。	1 2 3 4				
12. 他人の態度が気になると、自分に都合が悪いと自分で責めてしまっている。	1 2 3 4				
13. 他人の態度が気になると、自分の都合が悪いと自分で責めている。	1 2 3 4				
14. 既成概念に、人が「悪い人間だ」と思い、レッテルを貼っている。	1 2 3 4				
15. 既成概念が「大抵なことだ」と思うが、自分の都合が利く「大したことない」と思う。	1 2 3 4				
16. 思い込みが自分自身で、他のことと自分を結びつけている。	1 2 3 4				
17. 一度立てた目標は、どんなに困難があってもやりとげるべしと信じている。	1 2 3 4				
18. 自分が悪いことをしたと、他人のせいだと思ってしまう。	1 2 3 4				

合計点 \_\_\_\_\_

