

認知行動療法支援

～ 理論と具体的な療育の方法 ～



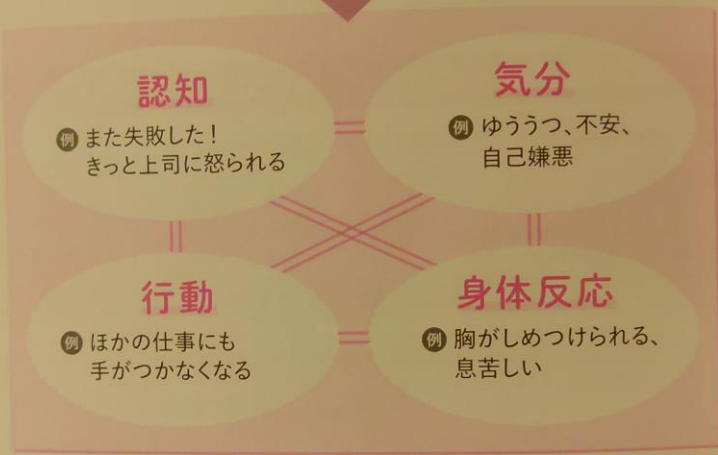


認知、気分、行動、身体はつながっている

認知と気分、行動、身体反応は、たがいに影響しあっている。「また失敗した、上司に怒られる」と思えば、ゆううつや不安が生じ、胸が苦しくなる。この関係をまず理解しておこう。

できごと

例 仕事のクレーム対応をうまくできず、相手を怒らせてしまった



上記のようなできごとがあっても、誰も深く落ち込むわけではない。「どう捉えるか」の認知によって、気分も大きく変わる。

認知のパターンは人それぞれ

Cさんの認知
新人でもできるはずの仕事で失敗した……!

Bさんの認知
最初から攻撃的だったし、今回はしかたなかったかな……

Aさんの認知
最近では悪質なクレーマーが多いな!

数値で表しても

気分には、いろんなバリエーションがある

ゆううつ	悲しい	傷ついた
くやしい	困惑	恥
罪悪感	屈辱感	孤独
失望	みじめ	むなしい
こわい	おそろしい	おびえ
不安	心配	神経質
パニック	興奮	無我夢中
怒り	激怒	いらだち
がっかり	不満	失望

言葉にするのが苦手な人には、リストを渡してもつらいときに生じる、代表的な気分のリスト。バリエーションはまだまだある。

6つのストレングス領域から、強みを探す

心理学者M・セリグマンによるストレングス領域の分類。支援者が見つけて指摘してもいい。

- VI 超越性**
スピリチュアリティ、希望、感謝、ユーモアなど、心を豊かにする価値を見出す力。
- I 知恵と知識**
好奇心や学びへの意欲など、問題を解決し、成長しながら、人生を豊かにしようとする力。
- II 勇気**
勇敢さや誠実さ、粘り強さ、活力。逆境に陥っても、目標や人生の価値に向かって進む力。
- III 人間性**
愛情、親切さ、コミュニケーション力など、他者と感情的につながり、思いやる力。
- IV 正義**
社会的責任、公正さ、リーダーシップなど、信頼や協力をもたせることを成し遂げる力。
- V 節度**
謙虚さや寛容さ、慎重さなど、自己非難や他者非難をせず、感情やふるまいを律する力。

こんなときどうする? / 面接場面のああるコラム

Q 私には、強みや長所なんてひとつもないと、否定されてしまいます

A 「～なのに〇〇できた」の表現で、支援者から



【気分と認知の評価】

- ・ 気分の同定と数値化
- ・ 自動思考への気づき
- ・ 10の「推論の誤り」

全か無か思考 過度の一般化 心のフィルター マイナス思考

結論の飛躍 拡大解釈と過小評価 感情的決めつけ

すべき思考 レッテル貼り 個人化

【認知再構成】

- ・ **ホットな思考**
- ・ **自動思考を裏付ける事実と反証**
- ・ **推論の誤り探し**
- ・ **現実に即した新たな認知**
- ・ **別の認知の試し**

【気分がよくなる行動を増やす】

- ・ **行動活性化法** 活動記録表による気分の点数化
- ・ **問題解決技法** 困りごとへの取り組み ブレインストーミング
- ・ **対人関係解決技法** アサーションの獲得 SSTでスキル訓練
- ・ **エクスポージャー法** 不安のサイクル 不安段階層表

【しつこい思考を撃退】

・ スキーマの同定 「自己」「他者」「将来」の信念

・ スキーマの修正 スキーマのメリットデメリット

現実に即したスキーマ

毎日の記録で新たなスキーマを得る

スキーマフラッシュカード

【しつこい思考を撃退】

- ・ 不安心配事の話し合い
- ・ 治療全体の振り返り
- ・ 身につけたスキルの持続活用
- ・ 再発の可能性と再発時の対応の話し合い