

時間をより有効に使うために、前回のセッションから今回までを振り返り、準備をしましょう

1. 気分のチェック

(1) 今日の気分はどうか？

(2) 今日の抑うつ度(QIDS-J)は何点ですか？ 前回 _____ 点 今回 _____ 点

2. 前回の振り返り

前回のセッションで印象に残っていること、気づいたこと、学んだことを振り返りましょう

3. 前回のアクションプランについて

(1) 取り組んだ感想をお書きください

(2) 取り組めなかった方は、取り組む妨げになったのはどのようなことか書いてみましょう

4. アジェンダ設定

(1) 前回から今回までの間で困ったことがなにかありましたか。起きていれば書いてください

(2) (1)のうち、今日話し合うと役に立ちそうなことはどのようなことでしょうか？

1. 次のセッションまでに利用するマテリアル ☒にて選択

動画

- ☐ ① 認知行動療法とは～心のストレスを軽くする治療法 ☐ ② 認知行動療法の基本モデル
☐ ③ 効率型認知行動療法について ☐ ④ 行動を活性化させる
☐ ⑤ 考えを工夫する(6つのコラム) ☐ ⑥ 考えを工夫する(適応的思考の導き方)
☐ ⑦ 問題を解決する ☐ ⑧ 気持ちを上手に伝える

ワークシート

- ☐ ① 目標を決める ☐ ② 週間活動記録表 ☐ ③ 行動を振り返る
☐ ④ 気分を楽にする100のアイディア ☐ ⑤ 6つのコラム ☐ ⑥ 問題を解決する
☐ ⑦ 気持ちを上手に伝える ☐ ⑧ 心の法則リスト
☐ ⑨ 中核的な考え方のクセに気づく(下向き矢印法) ☐ ⑩ 治療の終結に向かう
☐ ⑪ 「認知のかたより」に注目する

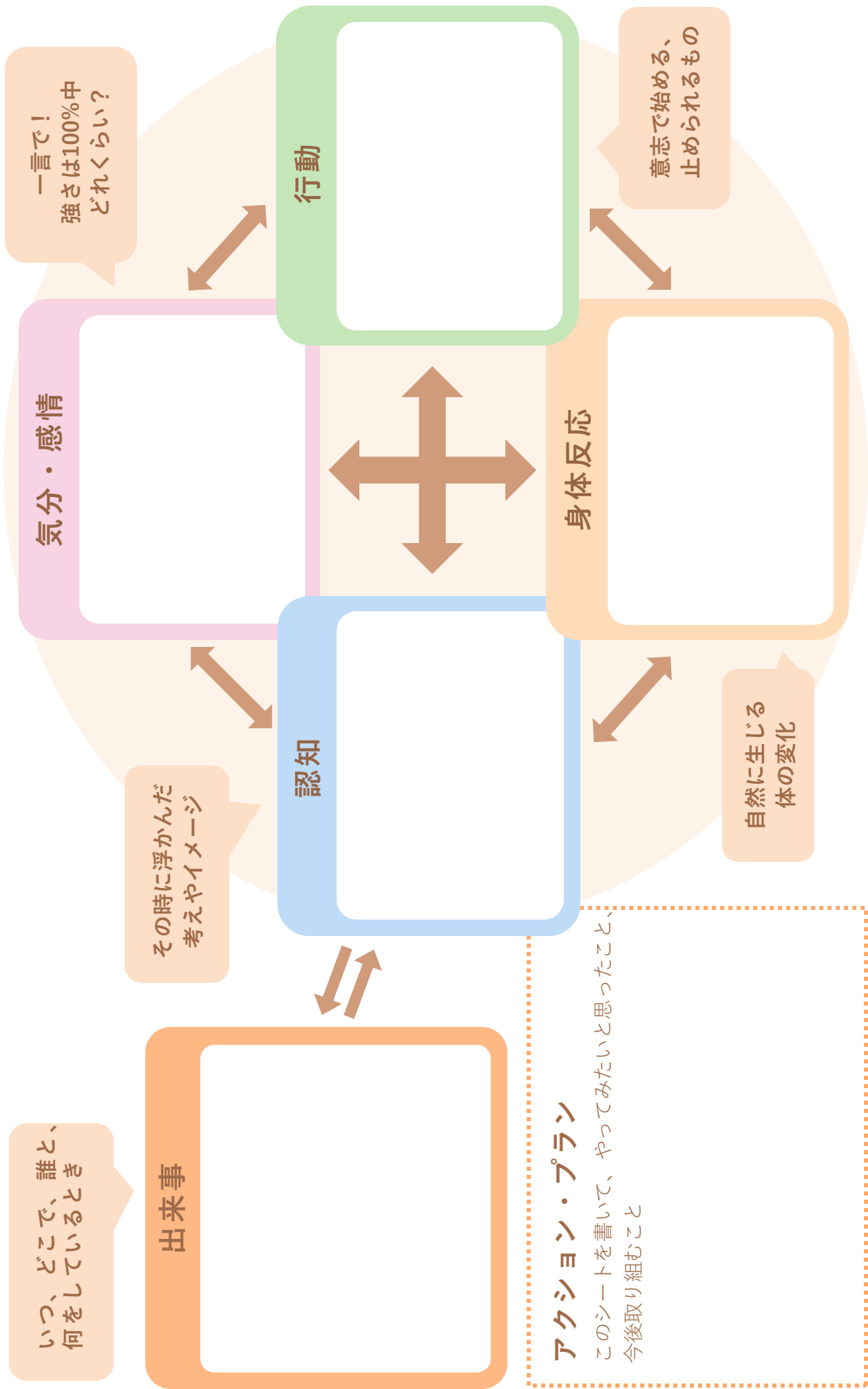
その他

2. アクションプラン

次回までに確認したり練習したりできそうなことは何でしょうか

次回予定日時： 月 日 時





1. 全般的な目標

2. 具体的な小目標を決める

小目標 ①

小目標 ②

小目標 ③

3. 目標を達成する上で現在、問題となっていること

4. アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

()

..
分
取
No
の
鑑
品
()

田

田

)

田

田

[illegible]

1. 週間活動記録表を書いて、気づいたことを問いかけてください

① 1週間で気分が変わることはありましたか？

② 気分が楽になるような時はありましたか？

③ 気分が落ち込んだ時は何をしていましたか？

上記から、気分を軽くするためにできそうなことはありますか？

思いつかない場合は、下記を考えてみましょう

④ これまでやって楽しかった活動や、やりがいのあった活動はありましたか？

⑤ 今までやったことはなくても、やってみたい活動はありますか？

⑥ 気分を楽にする100のアイディアから選んでみるのはどうでしょうか？

2. アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

ワークシート 4

気分を楽にする 100 のアイデア

1	どこか一か所（ ）を決めて整理する	51	☐ 筋トレをする
2	☐ 靴を揃える	52	☐ ストレッチをする
3	☐ 棚の中の断捨離をする	53	☐ ジョギングをする
4	☐ 郵便物や手紙やはがきの整理をする	54	☐ 散歩する
5	☐ 床を拭く	55	☐ 山登りをする
6	☐ 水回りをきれいにする	56	☐ スポーツジムに行く
7	☐ 部屋を片付ける	57	☐ スポーツをする
8	☐ 家や部屋の模様替えをする	58	☐ 自転車に乗る
9	☐ 花を飾る	59	☐ 以前訪れたお気に入りの場所の事を考える
10	☐ 自分の車の内部を掃除する、洗車する	60	☐ 旅行の予定を考える
11	☐ カフェやレストランでお茶や食事をする	61	☐ 温泉など旅行に出かけてみる
12	☐ ケーキやクッキーなどのスイーツを作る	62	☐ 近場に出かけてみる
13	☐ スイーツ以外の料理を作る	63	☐ 空をみる
14	☐ 料理をおもてなしする	64	☐ ドライブに行く
15	☐ 好きな飲み物を飲む	65	☐ 田舎・故郷へ出かける
16	☐ 好きな食べ物を食べる	66	☐ 近くの公園に行く
17	☐ 普段行かない場所にお茶や食事に行く	67	☐ 海や海岸へ行く
18	☐ バーベキューをする	68	☐ 図書館に行く
19	☐ 心地いい毛布やタオルの感触に触れる	69	☐ 美術館に行く
20	☐ 寝る時間をかえる	70	☐ 映画館に行く
21	☐ 足湯をする	71	☐ スポーツイベントに出かける
22	☐ お風呂につかる	72	☐ コンサートに行く
23	☐ 入浴剤をいれてお風呂に入る	73	☐ カラオケに行く
24	☐ 自分でマッサージをする	74	☐ 市場や道の駅に出かけてみる
25	☐ 誰かにマッサージしてもらう	75	☐ ピクニックをする
26	☐ ゆっくり腹式呼吸する	76	☐ 講演や演説を聞きに行く
27	☐ 瞑想をする	77	☐ 推しのアイドルに会いに行く
28	☐ 楽器を演奏する	78	☐ お祭りやイベントに行く
29	☐ 好きな歌または昔好きだった音楽を聞く	79	☐ 自然散策にでかける
30	☐ ミュージックをかけて踊る	80	☐ 釣りへ行く
31	☐ 作曲や編曲をする	81	☐ 植物や花を買いに行く
32	☐ 化粧をする	82	☐ 動物園に行く
33	☐ ドレスアップをする	83	☐ バードウォッチングに出かける
34	☐ 髪型を整える	84	☐ 動物を見たり触れたりする
35	☐ 美容室・理容室に行く	85	☐ ペットと遊ぶ
36	☐ エステに行く	86	☐ 昆虫採集に出かける
37	☐ 手紙やはがきを書く	87	☐ 友人を誘って出かける
38	☐ 好きな香りをかぐ	88	☐ 友人に話を聞いてもらう
39	☐ スクラップブックを作る	89	☐ 子どもと鬼ごっこやゲームをする
40	☐ 手芸をする	90	☐ 誰かと話をする
41	☐ 絵を描く	91	☐ 家族を誘って出かける
42	☐ 写真を撮る	92	☐ 自分の欲しいものを買う
43	☐ 前からやりたかった習い事の体験レッスンに行く	93	☐ やりたいことリストをつくる
44	☐ コミュニティーセンターや施設で何か教室を受講する	94	☐ 起きた問題の改善案を書いてみる
45	☐ やりたいことについて勉強をする	95	☐ 気になることを書き出してみる
46	☐ 興味のあること、やりたいことについて調べてみる	96	☐ 自分の好きなところを書き出してみる
47	☐ 自分の学校や仕事について誰かに話をする	97	☐ 日記をつけてみる
48	☐ 学校や仕事場の集まりやパーティに出席する	98	☐ ウインドウショッピングする
49	☐ 企画や課題をやり終える	99	☐ ボランティアをする
50	☐ やることを1つやり終える	100	☐ 好きな動画を見る

1 状況 場面を写真で切り取るように具体的に

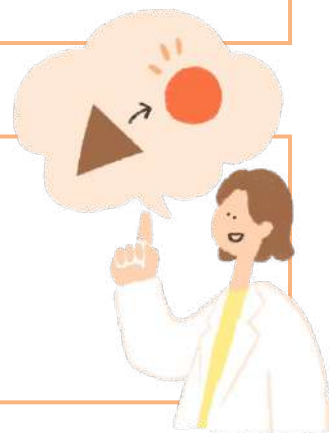
2 気分 一言で。最高にその気分を感じた時が100%ならば何%？

3 自動思考 その時に頭に浮かんだ考え

4 適応的思考 自動思考に代わる柔軟な考え、バランス思考

5 気分の変化(%) 2の気分からの変化

6 工夫 今後工夫できること、やりたいこと



このシートは6つのコラムで適応的思考が出すのが難しい時に使います。「認知のかたより」とは、極端なものの考え方や受け取り方のことです。ご自身の考え(自動思考)でそのような「認知のかたより」がないか確認してみましょう。

1. 6つのコラムで書いた自動思考を記入しましょう

2. 自動思考が「認知のかたより」の中に当てはまらないかチェックをしましょう

- ☐ 感情的きめつけ 証拠がないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと
- ☐ 選択的注目(こころの色眼鏡)
良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く
- ☐ 過度の一般化 わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう
- ☐ 解釈と過小評価
自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える
- ☐ 自己非難(個人化)
本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責めること
- ☐ “0か100か”思考(白黒思考・完璧主義) 白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める
- ☐ 自分で実現してしまう予言
否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環

3. 適応的思考 「認知のかたより」から、改めて適応的思考を考えて記入しましょう

4. アクションプラン このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

1. 問題の明確化 困っている問題や抱えている問題を書き出してみましょう			
2. 取り組む問題を決める 結果をどうしたいでしょうか 目標を設定しましょう			
3. 解決策を考え出す 思いついたことを何でも書き出してみましょう	解決策	長所	短所
4. 解決策の長所と短所 ・その解決策で、問題はどの程度解決しそうでしょうか ・どのくらい実行可能でしょうか ・実行上の障害を予測しましょう			
5. 解決策を決める 解決策を一つ選びましょう			
6. 行動計画を立てる 何を、いつまでに、どのように、どのくらい、どうやって等、具体的な計画にしましょう また、うまくいかなかった時の対処法も考えておきましょう			
行動計画の実行			
7. 解決策の評価 解決策を実行してみて、発見した点や改善した方が 良い点はありましたか？			

1. 自分の想いを上手に伝えたい状況を書き出しましょう

2. 自分の想いを上手に伝える言い方を考えましょう

ステップ1 攻撃的な強い言い方

ステップ2 消極的な弱い言い方

ステップ3 望ましいほどほどの言い方

1) 相手の状況に配慮した発言をする

2) 自分の状況を伝える

3) 相手のことも自分のことも思いやった提案

3. アクション・プラン

このシートを書いて、どんなことができるようになりますか。どんな場所で、どのタイミングで言えるとよいでしょうか

1. 元気な時の心の法則

1) 自分について

2) 人々について

3) 世界観について

2. うつな時の心の法則

1) 自分について

2) 人々について

3) 世界観について

3. アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

1. 元気な時の心の法則

状況



自動思考



どういうところが問題なのか？



それは自分についていうとどういうことなのか？



それは自分についていうとどういうことなのか？

アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

治療が終わるにあたり心配なことはありますか？

この治療を通してどんなことが役に立ちましたか？

取り組んだことにチェック ☒ をしましょう

- ☐ うつ病の基礎知識を知り、早く症状に気づく
- ☐ 困った時、問題が起こった時に状況、気分、考えを見つめる
- ☐ 目標を決める
- ☐ 行動を活性化させる
- ☐ 考えを工夫する
- ☐ 問題を解決する
- ☐ 人間関係に取り組む
- ☐ 自分の「心の法則」、中核的な考え方のクセに気づく

治療を通して役に立ったと思うところがあれば具体的に書きましょう

不調に気づくためにどんなところに注意をした方が良いでしょうか

不調を感じたり、心配なことが実際起きたらどう対処できるとよさそうでしょうか
いつ、どこで、どんな風にできたらよいか、具体的に書きましょう