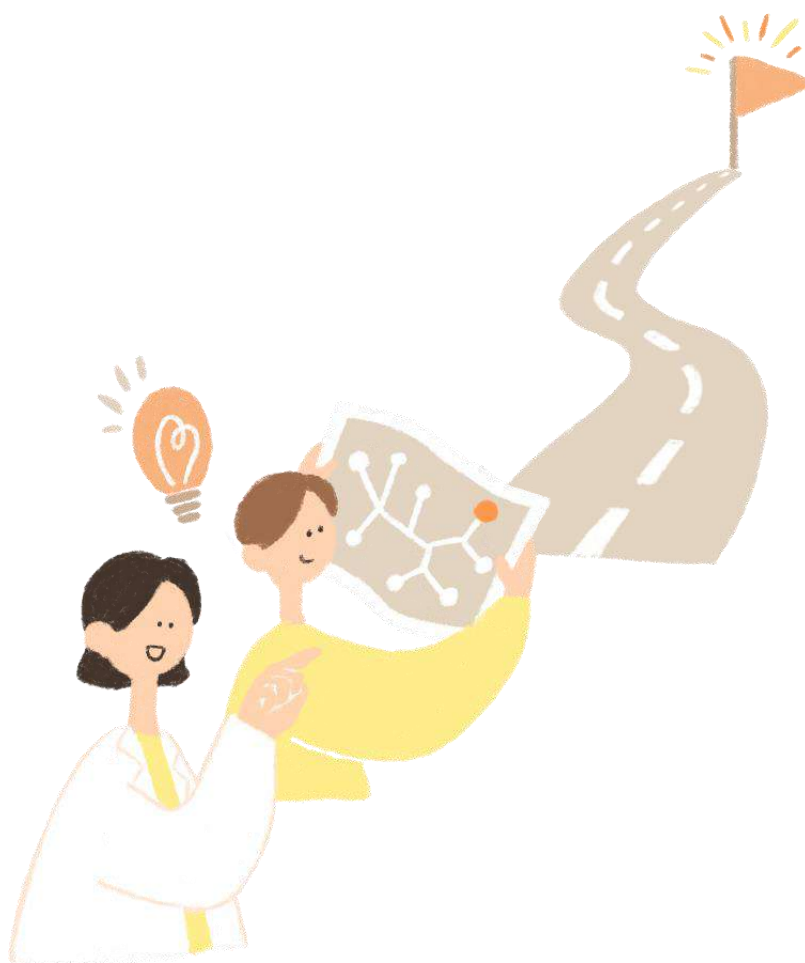
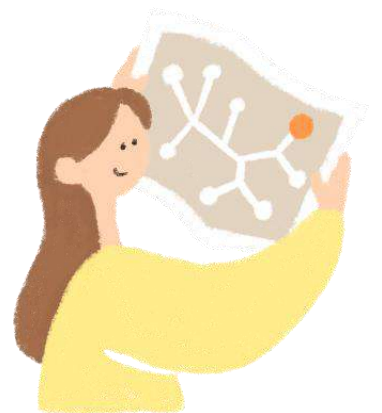

こころのセルフケアテキスト

SCBTの考えを用いたセルフケア
(SCBT: Streamlined Cognitive Behavior Therapy)



目次

- ・ このテキストの使い方 ……3
- ・ 認知行動療法とは ……4
- ・ 認知行動療法の基本モデル ……4
- ・ 目標を決める ……6
- ・ 行動をとおして気持ちを楽しむ
 - ・ 行動をとおして気持ちを楽しむとは- 週間活動記録表 ……8
 - ・ 行動を振り返り、達成感や楽しみを感じられる活動を増やす ……10
- ・ 考え方を工夫する
 - ・ 考えを工夫するとは ……11
 - ・ 適応的思考の導き方- 事実に基づいて考える、視点を変える ……13
 - ・ 適応的思考の導き方- 認知のかたよりに気づく ……14
- ・ 問題を解決する
 - ・ 現実的な問題に取り組む前に、心の準備をする ……16
 - ・ 問題の整理、目標を決める ……17
 - ・ 解決策を考える、行動する準備をする、問題に取り組み、評価する ……18
- ・ 気持ちを上手に伝える
 - ・ 気持ちを上手に伝える前に-練習と準備 ……21
 - ・ 気持ちを上手に伝える-実践 ……22
- ・ 自分の“心の法則”リストを作ろう ……25
- ・ 効率型認知行動療法を終了するにあたって ……26



このテキストの使い方

このテキストは、認知行動療法のスキルをいかして、ご自分をケアするのに役立てていただくために作成しました。認知行動療法のスキルを学び、日常生活で活用していきましょう。学びながら気づいたことをこのテキストに書き込んでいきましょう。一週間に一度、このテキストと動画を使って、自分をケアする時間を持ちましょう。

テキストに向き合う時間

	曜日の		時頃	場所は		で
----------------------	-----	----------------------	----	-----	----------------------	---

例) 毎週金曜日の午後9時 一人リビングのテーブルで

各単元に進む際、はじまりとおわりのシートを使って前回から今回までの振り返りと次回までに行うことを整理しましょう。



認知行動療法とは

参考：動画「認知行動療法とは～こころのストレスを軽くする治療法～」

(<https://www.youtube.com/watch?v=R4iwCPFypRM>)



認知行動療法とは、何か困ったことにぶつかったときに、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる精神療法です。

認知行動療法では、つらくなったときに頭に浮かぶ考えを自動思考と呼び、この自動思考に働きかけることで、そのときどきに感じるストレスを和らげる方法を学びます。これにより、楽な気持ちでもっと自分らしく生きられる可能性がでてきます。

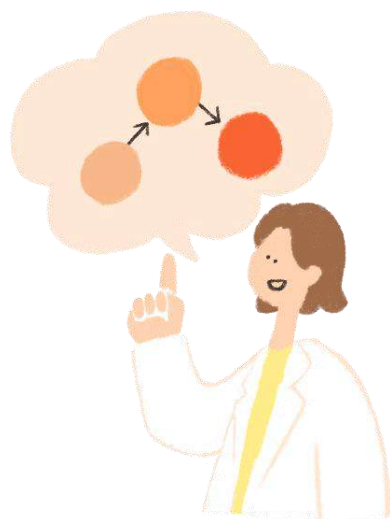
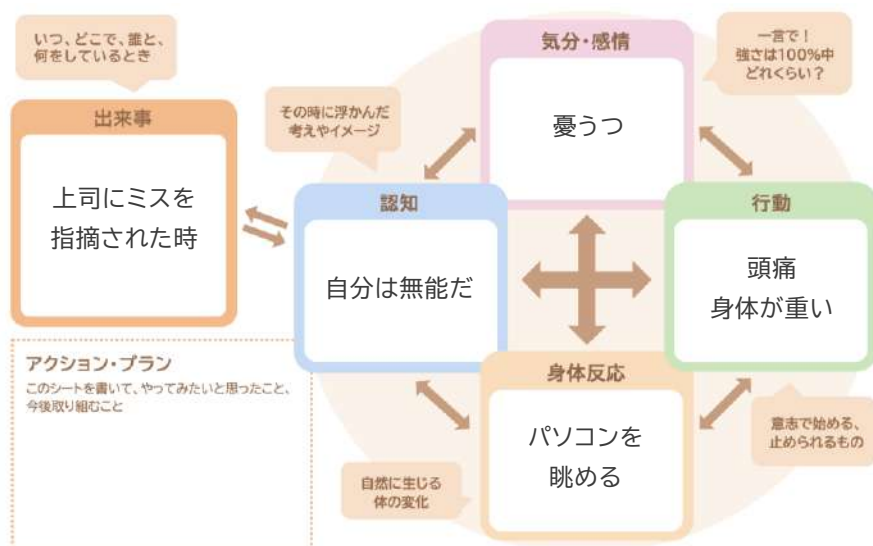
効率型認知行動療法(Streamlined Cognitive Behavior Therapy SCBT)は動画やテキストを用いることで、従来の認知行動療法より効率的に自分のための学びを進められるよう工夫されています。

認知行動療法の基本モデル

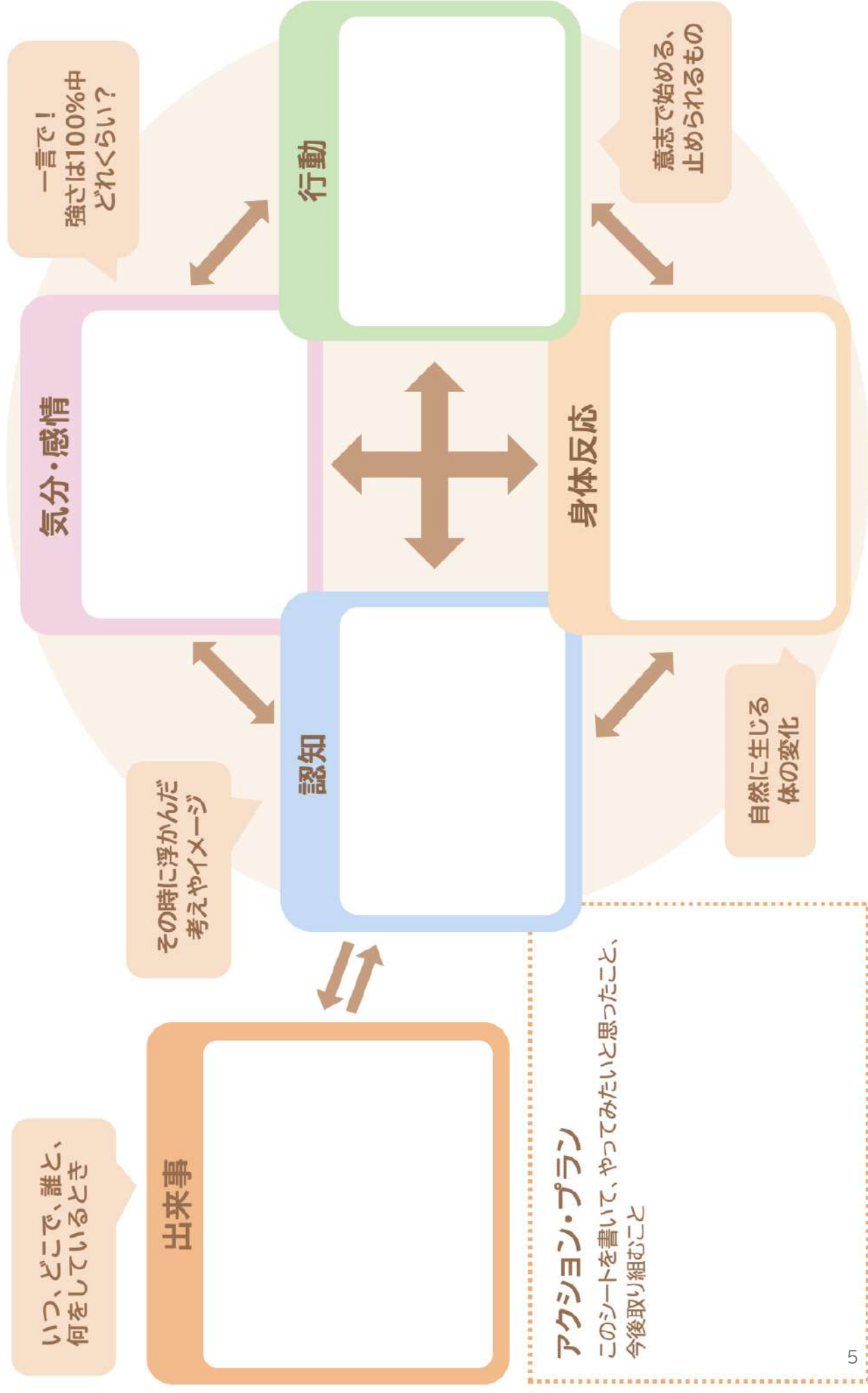
参考：動画「認知行動療法の基本モデル」



認知行動療法では、出来事があった時、自分の中で起こっている反応を、考え(認知)、気分・感情、身体反応、行動の四つに分けます。これらはお互いに影響し合っています。これを認知行動療法の基本モデルと言います。情報を整理して、考え方や感じ方を整理する方法の一つになります。認知行動療法では、つらくなったときに頭に浮かぶ考えに気づき、考えや行動に働きかけることで、そのときどきに感じるストレスを和らげる方法を学びます。次ページにシートがありますので、動画を参考に記載してみましょう。



ワークシート 0 認知行動療法の基本モデル



目標を決める

参考：ワークシート1「目標を決めるワークシート」

認知行動療法をセルフケアに生かしてみたいと思われたのはどんな理由からでしょうか。
どのような自分になればよいと思いますか？大まかな目標を決めて、そこから具体的な目標を記入みましょう。

ステップ1 全般的な目標を決める

このセルフケアの取り組みが終わったところに達成できているといいなと思うことを書きましょう

例：職場の人とコミュニケーションを図る

ステップ2 具体的な小目標を決める

全般的な目標からより具体的な目標を考えてみてください

例：職場の人と一緒に食事に行く、挨拶をする

小目標を決める時のポイント

☐ その目標は重要ですか？ 将来につながるものですか？

☐ 自分でコントロールできる変化ですか？

他人が決めるもの(昇進や配置転換、相手が暴力をなくすなど)ではなく、
自分で取り組めるものにすると良いです

☐ 具体的で現実的ですか？

達成困難な目標(“不安を二度と感しない”等)ではない、現実的なものを考えましょう

ステップ3 目標を達成する上で現在、問題になっていることを考えて書きましょう。

ステップ4 このシートを書いて、やってみたい・取り組みたいと思ったことを書きましょう。



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(課題について、実生活で実践したり、振返って考えたりすること)

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

日常生活のどのような行動が気持ちや気分・感情にどう影響を与えているか知る



気分が落ち込んでいる状態の時は、活動量がおちています。

あまりに気分の落ち込みが強く、何かをする意欲も低下しているときには休養も大事ですが、少し元気が出てきたときには、少しずつ達成感や楽しみを感じられる行動を増やしなが
ら、行動範囲を広げていく(リハビリをするように、以前の生活に戻していく)ことが重要で
す。まずは、活動記録表などを使って、自分自身の現状を観察しながら、段階的に活動を
アップしていきましょう。これが行動をととしてところを軽くする方法です。

このねらいは、達成感や楽しみを感じられる活動の頻度を増やし、それによって気分を改善
することにあります。日常生活のどのような行動が気分・気分・感情にどう影響を与えてい
るか知るために、週間活動記録表をつけてみましょう。

<週間活動記録表の書き方>

ステップ1

まず、週間活動記録表の一番上に、注目したい気分を書き出します。

1時間ごとに何をしたか、その活動を書き出します。活動内容は、具体的かつ簡潔に書くように
してください。

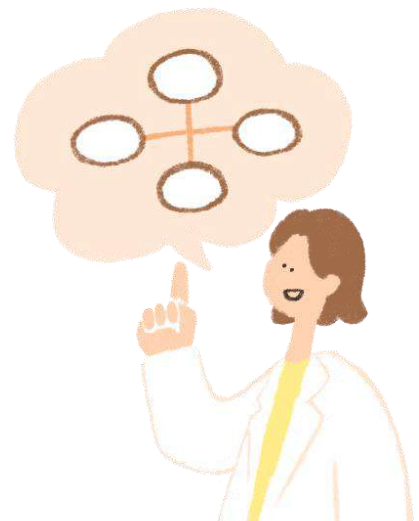
例：「9時 起床」「10時 ネットを見る」「11時 掃除」などです。無理なく続けられるためにも、
簡潔に記入する工夫は大切です。

ステップ2

その活動をしていた時に注目したい気分がどの程度だったか、%で記入します。

例：楽しみに注目する。これまでに経験した一番強い楽しさを100%、全く感じられなかった
場合を0として、「9時 起床 0%」「10時 ネットをみる 20%」「11時 掃除40%」というふう
に、活動の右側に書き込みます。

ステップ3 これを1週間書いてみましょう。



各欄に活動を書き、その右欄にそのときの気分の程度(0-100%)を書き込みましょう。

	月曜	%	火曜	%	水曜	%	木曜	%	金曜	%	土曜	%	日曜	%
午前0～1時														
午前1～2時							就寝	10			就寝	10		
午前2～3時													就寝	10
午前3～4時														
午前4～5時														
午前5～6時					起床	10	起床	10	起床	10				
午前6～7時					朝食準備	30	朝食準備	30	朝食準備	30				
午前7～8時					朝食	40	朝食	50	朝食	40	起床	10		
午前8～9時			起床	0	子供を送る	10	子供を送る	10	子供を送る	10	朝食準備	30	起床	10
午前9～10時			ネットを見る	20	仕事を休んで	10	仕事	30	仕事	30	朝食	40	朝食準備	30
午前10～11時			掃除	40	横になっている	10							朝食	40
午前11～12時			買い物に行く	40							ネットを見る	10		
正午～1時			昼食	50									家族で公園	70
午後1～2時			横になっている	10	昼食	30	昼食	30	昼食	30	子供を遊ばせる	30		
午後2～3時			横になっている	10	横になっている	10	仕事	10	仕事	10			昼寝	30
午後3～4時			横になっている	10					上司と面談	50				
午後4～5時			横になっている	10							横になっている	10	ぼーっとする	30
午後5～6時			横になっている	10	子供を迎えに行く	50	子供を迎えに行く	50	子供を迎えに行く	50				
午後6～7時			友人と電話する	60	夕食準備	50	夕食準備	50	夕食準備	50	夕食準備	50		
午後7～8時			入浴	40	夕食	60	夕食	60	夕食	60	夕食	60	夕食	60
午後8～9時			夕食	30	入浴	60	入浴	60	入浴	60	入浴	60	入浴	60
午後9～10時			ぼーっとする	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30
午後10～11時			就寝	10	ネットを見る	10	就寝	10	ネットを見る	10	ネットを見る	10	ネットを見る	10
午後11～0時														

行動をとってこころを軽くする

行動を振り返り、達成感や楽しみを感じられる活動を増やす

週間活動記録表をつけてみたら、行動を振り返るワークシートを用いて、活動の内容と気分の関係を検討しましょう。

☐ 1週間で気分・気分・感情は変化しましたか？変化に、何か特徴はありましたか？

☐ 気分が楽になることがありましたか？あったら、それは何をしていた時ですか？

そのような活動をもう少し増やせそうですか？

☐ 気分・感情が落ち込んだのは、何をしていたときでしょうか。そのような活動を減らしたり、何か別の活動に置き換えたりすることはできそうですか？

もし、1週間の活動記録表をつけてみても、達成感や楽しみを感じられる活動がみつからなければ、以下を考えてみてください。

☐ 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

☐ 今までやったことがなくても、やってみたい活動

☐ ワークシート4「気分を楽にする100のアイデア」から選ぶ

楽しそうなことだけに目を向けるのではなく、日常生活の中でやらなくてはいけないけどやれていないことをすると、達成感が得られる可能性があります。慣れてきたら、達成感を得られる活動も考えてみましょう。達成感や楽しみを感じられる活動が明らかになったら、それを日々の生活に組み込んでみる行動の計画をたててみましょう。

☐ 簡単にできそうなものから一つずつやってみましょう。

☐ 大きな活動は小さい活動に分けて、小さいことから取り組みましょう。

☐ 自分1人でできる具体的な計画にしましょう。

このような行動計画をたてたら、実際に日常生活で実践してみます。そうすることで、気持ちはどう変化するか、実験するつもりで観察して記録をしてみましょう。

あせらず一歩ずつ、段階的にやるのがコツです。

私たちの気分・感情や行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」によって影響されます。つらい出来事があったとき、次のようなコラム(分析した論理的な短文)を使って考えを整理していくことで、気分を改善し、工夫(これからのプラン)を考えることに役立ちます。

はじめに、「6つのコラム」について説明します



1段目 状況

気持ちがひどく動揺した具体的な出来事を書き出してください。その時、写真を撮ったように、ある具体的な特定の場面を切り出して書きましょう。

2段目 気分

気分とは一語で表現できるものです。次の図から選んでも良いでしょう。

気分の横に、()で気分のレベルも書きます。「全く感じない」=0%、「最大」=100%として、自分の感じるままに書いて下さい。

3段目 自動思考

自分自身に対して、次のような質問をして、その時に頭に浮かんだ考えを書きましょう

- ☐ どのような考えが頭に浮かびましたか？
- ☐ どんなことが心配になりましたか？

4段目 適応的思考

バランスのとれた考え方を適応的思考と言います。気分が落ち込んでいる時には、悪い方に考えがちです。本当にそうなのか、何か見落としている事実がないか、もう一度冷静に現実を見直してみましょう。すぐには出てこないこともあると思います。その際には他にもバランスのとれた考え方に導く方法がありますので動画「適応的思考の導き方」をご覧ください。

5段目 気分の変化

適応的思考を導いた後、2段目のコラムの気分から気分がどのように変化したか%で書きます。たとえ気分は改善しなくても、これからの対応策や行動プランを思いつければ成功です。

6段目 工夫

適応的思考を導いた後、今後工夫できること、やりたいことを書きましょう。

1 状況 場面を写真で切り取るように具体的に

先週頼まれた仕事が時間通りに進まないでいる時

2 気分 一言で。最高にその気分を感じた時が100%ならば何%？

落ち込み（90%）

3 自動思考 その時に頭に浮かんだ考え

こんなこともできない自分はダメだ

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

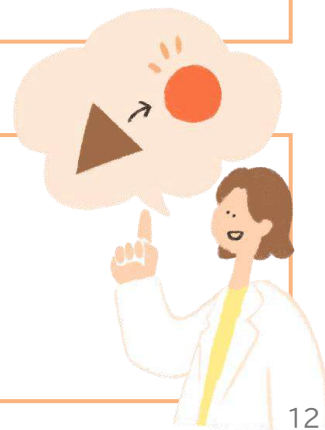
頼まれた仕事は初めて担当した案件なので、予定通りに進まないのは当然だ

5 気分の変化（%） 2の気分からの変化

落ち込み（40%）

6 工夫 今後工夫できること、やりたいこと

同僚に手伝ってもらえるか聞く



適応的思考の導き方 事実に基づいて考える、視点を変える

気分が落ち込んでいる時には、悪い方に考えがちです。

適応的思考がすぐに出てきにくい方は以下の3つの方法で導くことができます。

- 1 事実に基づいて考える
- 2 視点を変える
- 3 「認知のかたより」に注目する



では、具体的にどのように行うのか、1つずつ見ていきましょう。

1. 事実に基づいて考える

「事実に基づいて考える」というのは、自動思考が出てきたとき、そう考えた根拠を考え、本当にそうなのか、何か見落としている事実がないか、もう一度冷静に現実を見直してみます。

例えば、「こんなこともできない自分はダメだ」と考えた時、自動思考を裏付ける客観的事実としては、「同じ仕事を他の同僚は予定通り進められている」などがあげられるでしょう。

一方、反対の根拠としては「今回の仕事は初めて担当した」「他の同僚からも「この仕事」は難しいね、と言われている」などが挙げられるかもしれません。

根拠とその反対の根拠が挙げられたら、2つを「しかし・・・」でつないでみて、もう一度適応思考が出せないか考えてみましょう。前述の例の場合、「同じ仕事でも他の同僚は予定通り進められている。しかし、私は今回の仕事を初めて担当したので、予定通りに進まないのは当然だ」と考えられるかもしれません。

2. 視点を変える

家族や友人が同じような考えをしていたら、どのようにアドバイスするだろう？」と考えたり、「他の人(〇〇さん)がここにいたら、どうアドバイスしてくれるだろう？」、あるいは「元気な時だったら、違う見方をしないだろうか？」と考えてみてください。他にも、「以前、同じような経験がなかったか？その時どう対処したか？」と、視点を変えて考えてみます。

3. 「認知のかたより」に注目する

こちらは次に紹介します

適応的思考の導き方 認知のかたよりに気づく

適応的思考を導くのはなかなか難しいかもしれません。その時、「認知のかたより」がないか検討するのが1つの方法です。私たちはしばしば、認知のかたよりと呼ばれる、非機能的な考え方のパターンに陥っています。これは、多くの人が共通して持っているものですが、抑うつ気分や不安が強い特に顕著になることが多いです。よくある認知のかたよりの例をあげます。6つのコラムで書いた自動思考の欄に認知のかたよりがいないかチェックしてみましょう。

□ 気分・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

例：取引先から一日連絡がないと、「嫌われた」と思いこむ

□ 選択的注目（こころの色眼鏡）

良いこともたくさん起きているのに、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

例：一つうまくいかないと、「自分は何一つ仕事が出来ない」と考える

□ 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

例：取引は成立したのに、期待の値段ではなかった、と自分を責める

□ 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

例：「誰も声をかけてくれないだろう」と思い、ますます声をかけてもらえなくなる

チェックした上で、もう一度適応的思考が出せるか考えてみましょう。

このシートは6つのコラムで適応的思考を導き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

こんなこともできない自分はダメだ

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

- ☐ 気分・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、非効率なまでに完璧を求める
- ☐ 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

初めて頼まれた案件なので、予定通りにいかないのは当然だ

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

同僚に手伝ってもらえるか聞く

問題を解決する

現実的な問題に取り組む前に、心の準備をする



いろいろな問題を抱えていると、それがストレスになって辛いと思います。

考え方の幅を広げることで気持ちが楽になることもあります。悩みのきっかけになった問題が解決できるともっと楽になります。目の前にある問題について、どのようなステップで進めて行くとよいかを示しているのが問題解決技法のワークシートです。

まず問題解決に取り組む前に、心の準備をしましょう。

問題を目の前にして、考えていることにチェックしましょう。

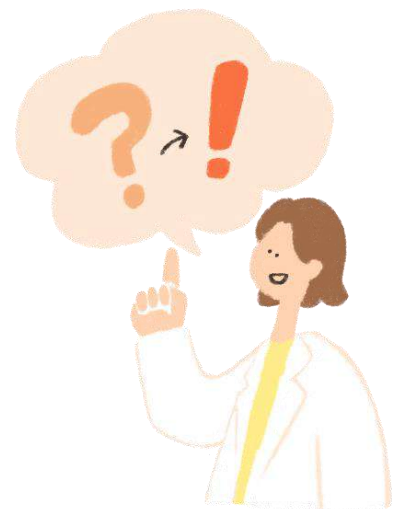
- ☐ 「こんなことが起きて大変だ」
- ☐ 「自分にはどうすることもできない」
- ☐ 「つらくてどうしようもない」
- ☐ 「すぐにとりかからないと大変なことになる」
- ☐ 「早く解決しないと・・・」

チェックがついた方は、下記のような別の言葉を自分にかけてみてください。

- ☐ 「問題が起きるのは当たり前、特別なことではない」
- ☐ 「多くの問題は解決可能だ。やってみたら本当にダメかどうかわかる」
- ☐ 「精神的にはつらいのは心の信号だ」
- ☐ 「立ち止まって考えてみよう」
- ☐ 「問題の解決には時間がかかる」

また自己教示法といって、自分に言い聞かせてみることも気分を楽にすることに役立ちます。

- ☐ 「ゆっくりやろう」
- ☐ 「気軽に1個ずつやっていこう」
- ☐ 「1 回に 1 個ずつ」
- ☐ 「自分にはできる」
- ☐ 「困った問題ではなくこれは挑戦の機会だ」
- ☐ 「私が成長する良い機会だ」
- ☐ 「これを解決できれば自信ができるだろう」
- ☐ 「これを解決できなくても問題がはっきりするだろう」



問題を解決する

問題の整理、目標を決める

さて、心の準備が整ったら実際に問題に取り組んでいきましょう。

問題の取り組み方には7つのステップがあります。

ステップ1 問題の明確化

今ある問題を紙に書き出し、何が問題なのかをはっきりさせます。

困った場面では気分押し流されて問題が見えなくなりがちですが、書き出すことで冷静に整理できます。いくつか問題が見つかったら関係するものを矢印でつないでみてください。どの問題が重要なかわかってくるでしょう。

ステップ2 取り組む問題を決める

① 実際にどの問題を解決するのかを決定する

ここで重要なのはあまりに大きな問題やすぐには解決できない問題を選ばないことです。もし迷ったら治療者に相談してみるのも一つの方法です。

② どの問題を解決するか決める

その問題がどんな問題なのか、もう一度見直してみます。「誰が、何が、いつ、どこで、なぜ、どのように？」問題なのか具体的に書いてみましょう。問題の全体像を把握するのに役立つはずです。

- ☐ 誰が？
- ☐ 何が？
- ☐ いつ
- ☐ どこで？
- ☐ なぜ？どのように？

③ 問題を目標にする

その問題をどうしたいのか、目標を設定しましょう。ここでもあまりに実現不可能な目標は禁物です。実際にできそうなことを一つか二つあげてみましょう。

例：夫に家事を手伝ってもらえるようお願いする



問題を解決する

解決策を考える、行動する準備をする、問題に取り組み、評価する

ステップ3 解決策を考えだす

今ある問題を紙に書き出し、何が問題なのかをはっきりさせます。

困った場面では気分押し流されて問題が見えなくなりがちですが、書き出すことで冷静に整理できます。何個か問題が見つかったら関係するものを矢印でつないでみてください。どの問題が重要なかわかってくるでしょう。

ステップ4 解決策の長所と短所をあげる

その方法の良いところと悪いところをそれぞれ考えてみましょう。その方法を行えばどのくらい問題が解決する可能性があるのか、逆にその解決方法を行うと何か良くないことが起こってしまわないかなどを考えていきます。

ステップ5 解決策を決める

それぞれの解決方法の長所短所から、どの方法がもっとも適切なのかを考えて、実際に行う方法を決めましょう。

ステップ6 行動計画を立てる

まず、いつから行うのか決定しましょう。次に実際に行動した時にどのようなことが起こるか、何か障害が生じないか予測してみましょう。障害が予測されたら、それに対する対処法もあらかじめ考えておきましょう。一つではなくいくつか挙げられると良いでしょう。その後は実際行動計画を実行してみましょう。

ステップ7 解決策の評価

行動してみた結果はどうだったでしょうか？ 問題が最初からうまく解決されることは少ないと思います。大事なことは、たとえうまくいかなかったとしてもその要因を明らかにし、次の行動へとつなげていくことです。うまくいった点、うまくいかなかった点をあげながら今回の行動で学んだことをまとめてみてください。

問題解決のコツは「あきらめない」ことです。繰り返し練習していくことによってうまくいくようになっていくはずですが、それでもうまくいかない時もあります。無理に頑張らずに、何が今の自分にとって大切なのかということも考えられるとよいでしょう。今後わからないことがあったらこのテキストを参考にしながら練習を続けていきましょう。

問題を解決する

(補足) 問題がうまく解決できなかったときには…

問題があった時には、大きく分けて二つの方法があります。一つは問題を解決すること、そしてもう一つはその問題からくる苦痛を最小限にする方法です。

うつつのときは辛い気持ちになりがちです。そのような時に、問題に向き合うとかえって辛くなってしまうこともあるでしょう。辛くてどうしようもない時や、すぐに解決できない問題をかかえてしまったときに、一時的にでも、辛さを和らげる方法を知っておくとよいでしょう。ここでは苦痛を最小限にする方法について簡単に紹介していきます。全部を習得する必要はありません。自分に合う方法が一つでも見つければ良いという気持ちで読んでみてください。

① その問題から離れて、気持ちを紛らわします

1. 活動する…読書、運動、趣味、掃除、英語、コンサート、友達と会うなど
2. 誰かの役にたつ…ボランティア、しばらく会ってない友人に電話をする
3. 他の気分・感情で置き換える…音楽を聴く、感動的な映画を見る
4. 感覚…熱い風呂、冷たいシャワー、氷を手で持つ

② 自分を安らかにします

1. 視覚…花をみる
2. 聴覚…音楽を聴く、ラジオを聴く、ハミングする、電話する
3. 嗅覚…花、香水、新鮮な空気などを嗅ぐ
4. 味覚…特別なお茶を飲む、キャンディを舐める
5. 触覚…人と手を握り合う、マッサージをする



③ その問題から離れて、気持ちを紛らわします

1. 想像…別の場所にいる自分、全てがうまくいっている場面を想像する
2. 祈る…神に祈る
3. リラックス…ゆっくり呼吸する、腹筋に力を入れて抜く
4. 移動…外にでかける、家の中の雰囲気を変える
5. 激励…自分を励ます

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	・ 子どもにすぐイライラしてしまう ・ 料理を作るのに時間がかかる ○ 朝、仕事に数分だが遅刻することが多い		
2. 取り組む問題を定める 結果をどうしたいでしょうか 目標を設定しましょう	・ 朝、家事を減らして仕事に遅れないようにする		
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	・ 朝ごはんを前日に作っておく ・ ゴミ出しを夫にお願いする ・ ドラム式洗濯機を買う	・ 朝の洗い物が減る ・ 5分仕事に早く行ける ・ 洗濯物を干さなくて済む	・ 夜の家事が増える ・ ゴミ出しのルールを伝えなければならない ・ お金がかかる
5. 解決策を決める 解決策の一つ選びましょう	ゴミ出しを夫にお願いする		
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	今日の夜、夫に朝はゴミをまとめて、ゴミ出しをお願いしたいことを伝える。その時、ゴミ出しのルールも一緒に伝えて、明日からやってもらう。		
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？	家事が回らず困っていることを伝えたことで、家事分担について話げできた。今後も家事を分担したいと思った。		

気持ちを伝える前の準備



人間関係でストレスを感じている場面に目を向けて、「相手のこと」も「自分のこと」も思いやり、上手に相手に自分の言いたいことを言う練習をしましょう。

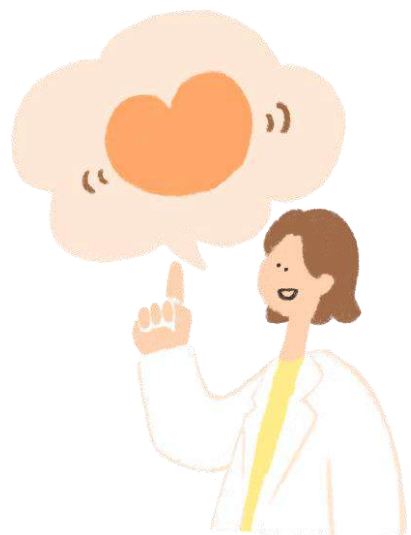
まず、最近、「もっと上手に自分の気持ちを伝えられたら良かったのに」と思った出来事を書き出してみましょう（ワークシート7）

例：任されている仕事の締め切りが近づいてきたときに、仕事の進みが遅いと一方的に上司に怒鳴られて、何も言えずに黙ってしまった

人間関係でストレスを感じている場合下記のように考えている傾向があります。自分に当てはまるところがないかチェックしてみましょう。

- ☐ こんなことをいうと相手が気を悪くするにちがいない
- ☐ こんなことをいうときっと嫌われるに決まっている
- ☐ 相手の希望を叶えないと関係が終わってしまうだろう
- ☐ 好きなもの同士なら意見の相違はあってはいけない
- ☐ 話さなくてもわかってくれるべきだ
- ☐ 自分の意見を主張しないと相手にいいようにされてしまう

上記のように考えている時は、話そうとしたときに浮かんだ自動思考を書き出し、もっと現実的で問題解決につながるような考え方ができないか6つのコラムを使って、考えてみましょう。



気持ちを上手に伝える前に 練習と実践

次に、自分の気持ちを伝える練習を以下の順番で練習しましょう

ステップ1 攻撃的な強い言い方を書き出す

例：「そんなに怒鳴らなくても良いじゃないですか。そんな言い方はないでしょう。」と強い口調で言う

ステップ2 消極的な弱い言い方を書き出してみる

例：「申し訳ありません。」と弱々しく言って黙り込む、相手の事だけを思いやった言い方

ステップ3 ほどほど(相手のことも自分のことも思いやった)言い方を考える

① 相手の状況に配慮した発言をします

例：「先ほどの件ですが、仕事が遅れていて申し訳ありません。」

② 自分の状況を伝えます

例：「下準備はできていて、後はまとめるだけです。」

③ 相手のことも自分のことも思いやった提案、言い方をします

例：「もう少しだけ待っていただけないでしょうか。」

ここまでできたら、実際言う場面を思い浮かべながら実際に文章を声に出してみましょう。言いにくい部分は言いやすいように変えましょう。声に出してみてもスムーズに言えるようになったら、数回繰り返しましょう。いくつもの場面についてこれらを練習します。

ここまでのステップを踏まえ、実際、どんなことができそうでしょうか。言う場所、タイミングなどにも配慮しましょう。

最後に、実際の場面でやってみる番です。話をするときに以下の点に注意をしましょう。

- ☐ 落ち着いて穏やかに話をするように気をつける
- ☐ 相手の気持ちを深読みしない
- ☐ 「話さなくてもわかる」ことはないと自覚する
- ☐ 言いたいことは簡潔に伝えるよう努力する

もちろん、残念ながらさらにうまくいかないかもしれません。しかしもうあなたは、「自分の言いたいことを言えない」と考えてくよくよしているあなたではなくなっているはずです。大切なことは、「上手に伝えられるようになること」以上に、「伝えようと試みること」だからです。

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

任されている仕事の締め切りが近づいてきた時に、仕事の進みが遅いと一方的に上司に怒鳴られてしまった

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

そんなに怒鳴らなくてもいいじゃないですか。そんな言い方はないでしょう。

ステップ2 消極的な弱い言い方

…（黙ってしまう）

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

先ほどの件ですが、仕事が遅れていて申し訳ありません。

2) 自分の状況を伝える

下準備はできていて、あとはまとめるだけです。

3) 相手のことも自分のことも思いやった提案

もう少しだけ待っていただけないでしょうか。

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

機嫌が良さそうとき、会議室で上司に「ほどほどの言い方」を言う

自分の心の法則に気づく

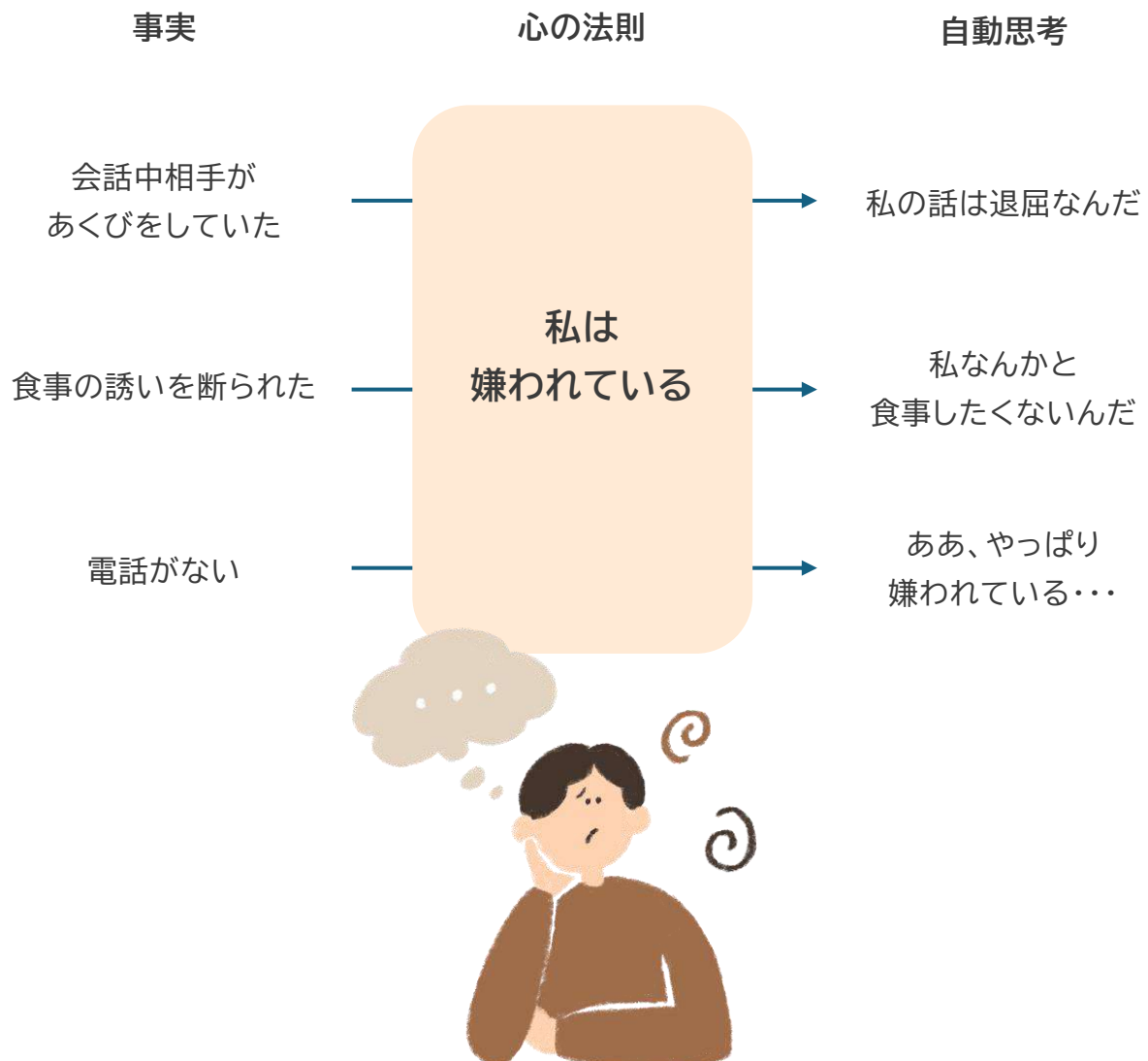
参考：ワークシート8「心の法則リスト」、
ワークシート9「中核的な考え方のクセに気づく(下向き矢印法)」

“心の法則”について

人の考え・行動には、その人なりのパターンがあり、日々の考えや行動に影響を与えています。過去の経験、トラウマ、人間関係、成功/失敗体験などによって作られます。この考えのパターンをこころの法則(“スキーマschema”)と呼びます。

気分が落ち込んでいる状態では、マイナスの”心の法則”が優勢になり、柔軟な考え方や行動を妨げます。自分の“心の法則”に気づくことができると、マイナスの考え方から早く脱出でき、や気分の改善に役立ちます。

心の法則が自動思考を作る



自分の“心の法則”リストを作ろう

参考：ワークシート8「心の法則リスト」、ワークシート9
「中核的な考え方のクセに気づく(下向き矢印法)」

自分の心の法則に気づき、心の法則リストを作りましょう(ワークシート8「心の法則リスト」)。元気な時と比較して心の法則を出していくと、気分が落ち込んでいる時の心の法則を見つけやすいです。

元気なときの心の法則

☐ 自分について

例：時には失敗もするけど、人並の実力はある苦手な人もいるが、信頼されている方だ

☐ 人々について

例：ライバルも、仲間のうちだ

☐ 世界観について

例：ウマが合わない人がいてもいい人生、七転び八起き、夫婦は助け合うもの

気分が落ち込んでいる時の心の法則

☐ 自分について

例：自分は無能な人間だ、自分は嫌われ者だ

☐ 人々について

例：この世は弱肉強食だ

☐ 世界観について

例：みんなに好かれたいといけない、少しでも失敗したらおしまいだ、家事は妻の仕事だ



気分が落ち込んでいる時の心の法則がなかなか出てきにくい時には、自分特有の考えの癖に気づくために、「下向き矢印法」が役に立ちます。「下向き矢印法」は気づいた自動思考に対して、「それが本当だとして、自分についていうとどういうことなのか?」、「これは他の人についていえばどういう意味を持つのか?」と、自分の心の中に問いかけるものです(ワークシート9「中核的な考え方のクセに気づく(下向き矢印法)」)

そのような質問を繰り返すことにより、自動思考の下にある思い込みや信念を見つけて、心の法則の不自然な点に気づけるようになります。心の法則通りに毎回行動する必要があるのか、自分に問いかけてみましょう。

セルフケアに活かす効率型認知行動療法を終了するにあたって

効率型認知療法・認知行動療法で学んだことのおさらいをしてみましょう。学んだことにチェックをつけましょう。これまでに使ったノートやワークシートを見て、役に立ったところがあったか振り返ってみてください。

- ☐ 気分が落ち込んでいる時の状態について学び、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・気分・感情、考えを見つめる
- ☐ 目標を決める
- ☐ 行動をとおして気持ちを楽にする
- ☐ 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「心の法則リスト」を作る、中核的な考え方のクセに気づく

人生には必ず困難があります。また不調を感じることもあるかもしれません。そんな時、このセルフケアに活かす効率型認知行動療法で身につけたことを活かそうでしょうか。活かすためにはどうしたらよいでしょうか。例えば下記の様なことが挙げられるかもしれません。この時、いつ、どこで、どんな風にできたらよいか、具体的に考えるとよいでしょう。

- ☐ 少しの悪化を破局的に考えない
- ☐ つらい気分になった状況を分析する
- ☐ 治療ノート、ワークシートを読み返す
- ☐ 早めに身近な人、主治医に相談する

セルフケアに活かす効率型認知行動療法は以上で終了です。大変お疲れ様でした。



こころのセルフケアテキスト

SCBTの考えを用いたセルフケア

(SCBT: Streamlined Cognitive Behavioral Therapy)

2025年3月 第1版発行

本教材の開発には、厚生労働科学研究費補助金「認知行動療法の技法を用いた効率的な精神療法の施行と普及および体制構築に向けた研究」における効率型認知療法・認知行動療法治療者マニュアルを参考に、以下の助成を受けて作成されました。

- ・令和6年度品川区こころのセルフコントロール事業
- ・国立精神・神経医療研究センター精神・神経疾患研究開発費(6-2)
「認知行動療法と社会機能改善に資する包括的研究」(研究開発代表者: 久我弘典)

発行元

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター

<https://cbt.ncnp.go.jp>

連絡先: 〒187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1 7号館3階

TEL: 042-341-2711 (代表)
