

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

