

CONTINUE TO EXPLORE

トラウマに関連する認知バイアスを見つけよう



2025年10月版

久留米大学医学部神経精神医学講座

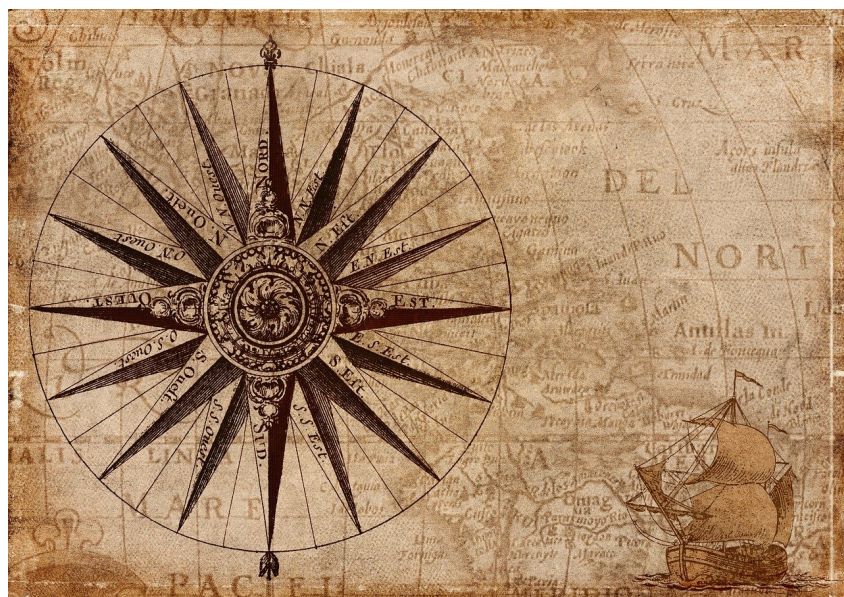
心理社会的治療グループ

1. はじめに

このテキストでは、^{おお}多くの^{ひと}人に^{きょうつう}共通する^{かんが}考^{かた}え^{とくちょう}方^{なか}の特徴の中
からトラウマに^{かんれん}関連する「^{にんち}認知^{しょうかい}バイアス」を^{じぶん}紹介します。自分の
^{かんが}考^{きより}えに^{きやっかんてき}距離^{たんきゅう}をおいて^{きたい}客観的に^き探究しやすくなることを期待し
て、さまざまな^{にんち}認知バイアスをキャラクターにしてみました。

トラウマへの^{はんのう}反応^みとして見られるものだけでなく、^{いっばんてき}一般的によ
くある^{しこう}思考^{ふく}パターンもたくさん^{にんち}含まれています。このような^{にんち}認知
バイアスがあると^し知^{かいふく}っておくことは、トラウマからの^{かいふく}回復や
^{にじひがい}二次被害^{よぼう}の^{やくだ}予防^{かんが}に^{かんが}役立つと考^{かんが}えています。

^{ぐたいれい}具体例^{さんこう}を^{じぶん}参考^{たしや}に、^{かんが}自分^あや^{かんが}他者^あの考^{かんが}えに^あ当^あては^あまるものがある
か、^に似^{かんが}た^{かた}ような考^{かんが}え^{かえ}方^{かえ}をしていないかを^{かえ}ふり返^{かえ}って、もっとバラ
ンスのよい^{かんが}考^{かた}え^{たんきゅう}方^{たんきゅう}を^{かんが}探究^{かんが}してみましよう。



登場する認知バイアスのキャラクターたち

アトダシ

- ・ジャンケンには負けたことがない



前から知っていたかのように考える p6

レバタラ

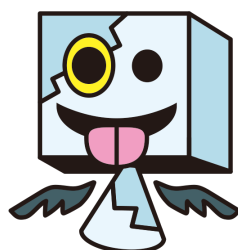
- ・空を自由に飛べたらいいな



現実とは違う世界を空想する p8

バチアタ

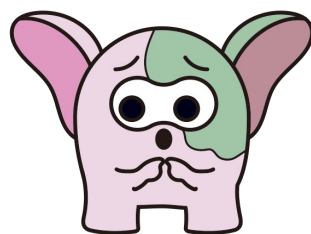
- ・前前前世からやってきた



すべて因果応報と考える p10

オチド

- ・たまたま選ばれただけで恐縮です



個人の責任を重視する p12

アツメ

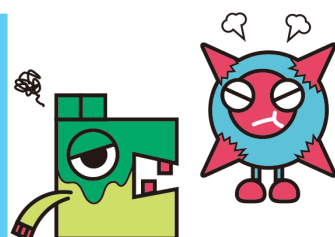
- ・コレクションが趣味



似た情報ばかり集める p14

ツジ&ツマ

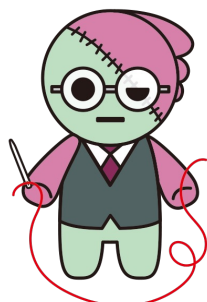
- ・なぜかうまくかみ合わないペア



無理につじつまを合わせる p16

テイラー

- ・お急ぎ仕立て、承ります



単純なストーリーに仕立てる p18

ヘリクツ

- ・本当は建設的な議論がしたい



論点をすり替える p20

2. 認知バイアスを見つけよう

人の脳は、五感から入ってきた情報を無意識のうちに整理し、検討するものと無視するものを選んでいきます。それまでの知識や経験によって情報処理が自動化されているおかげで、いちいち考えなくてもすぐに妥当な判断ができるようになっています。また、新しい経験を通して知識を見直すことで、より正確に考えられるようにアップデートしています。

◆ スキーマ：知識や経験の積み重ねによってできた考えの枠組みで、

自分にとって当たり前の信念・価値観・世界観

例：「努力は必ず報われる」

◆ 自動思考：ある状況でスキーマに基づいて瞬間的に頭に浮かぶ、

その人の考えやイメージのパターン

例：「がんばれば達成できるだろう」

◆ 認知バイアス：

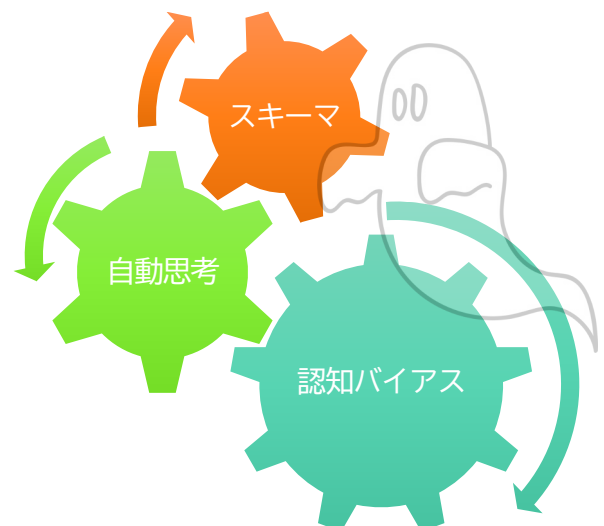
情報処理の過程で多くの人に

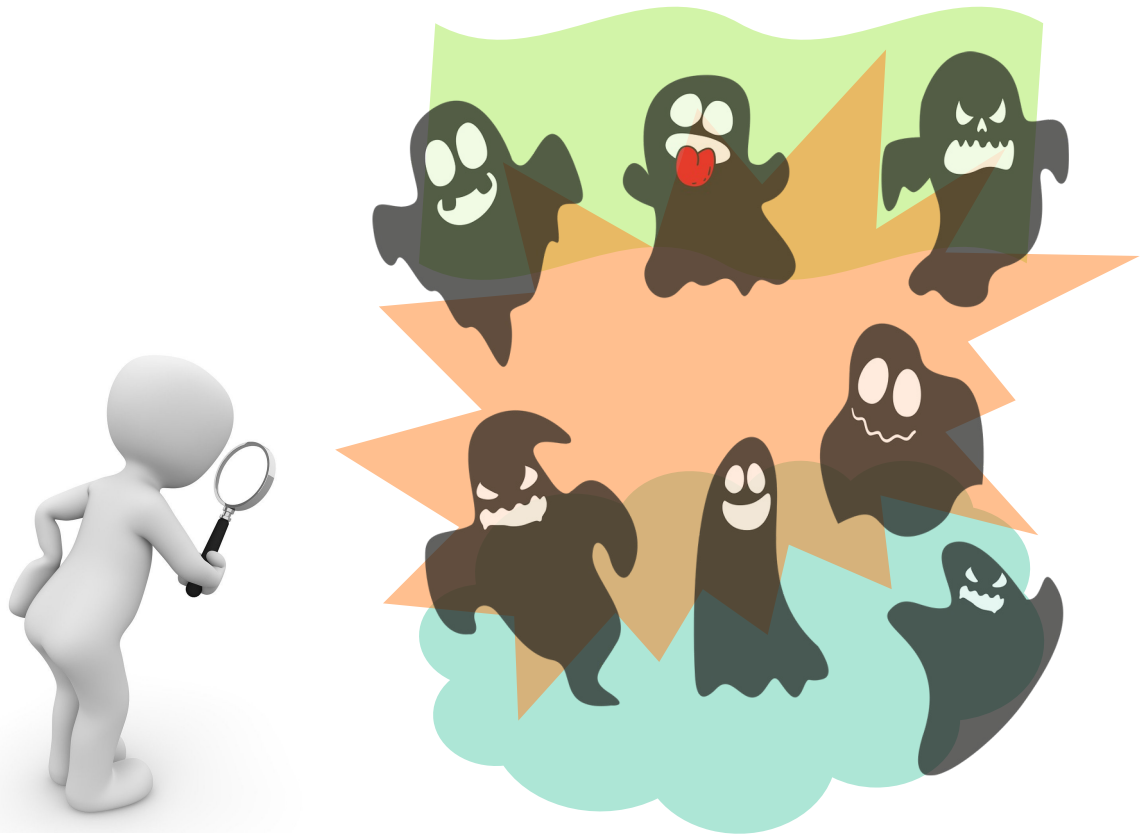
生じる、不正確な思い込みや

思考の偏り

例：「うまくいかなかったのは

努力が足りなかったせいだ」





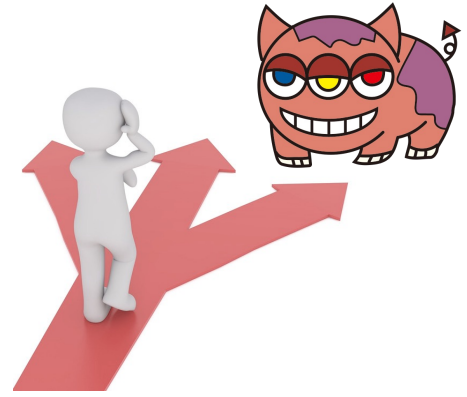
いっぽう ひと かたよ じょうほうしより まちが けつろん みちび だ
一方で、人は 偏 った情報処理によって間違 った結論を 導 き出
してしまうことも多いものです。そのような思い込みや勘違い、
へんけん にんち い
偏見のことを、認知バイアスと言います。

とく きき て きじょうきょう たい
特にトラウマのような危機的 状 況 に対しては、なぜその出来
ごと お じょうほう しより ふせいかく ろんりてき
事が起こったのかうまく 情 報 を処理できず、不正確で論理的で
はない思考の落とし穴にはまりがちです。

つぎ かんれん だれ おちい
次のページからは、トラウマに関連して誰もが 陥 りやすい、
かたよ じょうほうしより ぐたいれい ていじ にんち
偏 った情報処理の具体例を提示していきます。どんな認知バイ
アスが 現 れるか、いっしょ たんさく
アスが 現 れるか、一緒に探索してみましょう。

アトダシ

前から知っていたかのように考える



ジャンケン^{あいて}は、^て相手が^だ手を出した^{あと}後に^{じぶん}自分が^{なに}何を出すかを^き決めれば、^{かなら}必ず^か勝つことができます。^{けっか}結果を知^しってからであればどの^{せんたく}選択が^{せいかい}正解^{あき}だったかが^{あき}明らか^{せんたく}なので、^{おろ}そうでない^{おろ}選択が^{おろ}まるで^{おろ}愚かな^{まちが}間違い^みに見える^{じぶん}かもしれません。^{たしゃ}自分^{げんどう}だけでなく^{たしゃ}他者の^{げんどう}言動^{かんが}について^{さい}考^{おちい}える^{にんち}際^{ひはん}にも^{ひはん}陥^{ひはん}りが^{ひはん}ちな^{ひはん}認知^{ひはん}バイアス^{ひはん}なので、^{ひはん}批判^{ひはん}や^{ひひょう}批評^{ひひょう}をする^{さい}際^きには^{ひつよう}気^{ひつよう}をつける^{ひつよう}必要^{ひつよう}があります。

- あそこで^{ちが}違^{みち}う^{えら}道^{えら}を選^{えら}ぶ^{えら}べき^{えら}だったのに^{おろ}愚^{せんたく}かな^{せんたく}選^{せんたく}択^{せんたく}をした
- あのとき^と止^とめ^とられた^とはず^となのに^と止^とめ^とな^とかつた^と自分^{じぶん}が^{わる}悪い^{わる}
- 二人^{ふたり}きり^{ふたり}になる^{ふたり}のは^{あぶ}危^{あぶ}ない^{あぶ}と^{あぶ}わ^{あぶ}か^{あぶ}つ^{あぶ}て^{あぶ}いた^{あぶ}は^{あぶ}ず^{あぶ}だ
- あの^{ひと}人^{ひと}は^{あんぜん}なぜ^{あんぜん}安^{あんぜん}全^{あんぜん}な^{あんぜん}方^{ほう}を選^{えら}ば^{えら}な^{えら}かつた^{えら}の^{えら}だ^{えら}ら^{えら}う
- お酒^{さけ}な^{さけ}ん^{さけ}て^{さけ}飲^のむ^のか^のら^のそ^のう^のな^のつ^のた^のん^のだ
- 余^{よけい}計^{きず}に^{きず}傷^{きず}つ^{きず}いた^{きず}か^{きず}ら^{きず}人^{ひと}に^{はな}話^{はな}す^{はな}べき^{はな}で^{はな}は^{はな}な^{はな}かつた

あなたにも^に似^にた^によ^にう^にな^に考^{かんが}え^{かんが}が^{かんが}あ^{かんが}り^{かんが}ま^{かんが}す^{かんが}か^{かんが}？

■

■

■

➤ 「そのとき」 どうだったか考える

時間じかんの流れは一方向であり、出来事できごとが起こる前まえに結果はわかりません。最初さいしょから結果がわかっていたかのように反省はんせいしたり、後あとになって批判ひはんしたりするのは間違いです。「そのとき」に本当に別の選択肢せんたくしがあったのかを振り返り、できなかったことに捉とらわれる必要ひつようはありません。後あとからわかったことや考かんがえたことを除のぞいてみたら、そのときはどんな考かんがえをしていたのでしょうか。

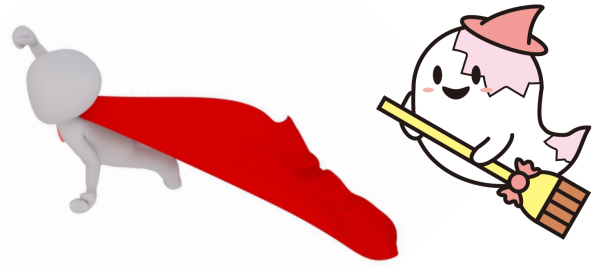


より柔軟な考かんがえ方を練習れんしゅうしてみましょう

- そのときはどちらの道みちが安全あんぜんかはわからなかった
-
-

レバタラ

現実とは違う世界を空想する



わたし じっさい こうどう そうぞう いま げんじつ
私 たちは実際にはできなかった行動を想像し、今の現実とは
こと せかいせん くうそう か こ せんたく はんせい かいぜんあん かんが
異なる世界線を空想します。過去の選択を反省して改善案を考
えることは、未来のリスク回避や自己コントロール感を高める
こうか
効果があります。しかし、「こうしていたら」「こうしていれば」
などとは仮定の 話 になることから「タラレバ思考」とも言われ、
か こ こうかい じせきかん ざいあくかん つよ
過去の後悔や自責感、罪悪感を強めてしまうことも多いです。

- あのとき断っていたら、事件は起きなかった
- もっと気をつけていれば、最悪の事態は避けられた
- アドバイスを素直に聞いていたら、被害に遭わなかった
- 早く避難していれば、助けることができた
- 強く言い返していたら、こんな酷い目に遭わなかった
- あの道を通らなければ、事故は起きなかった

あなたにも似たような 考 えがありますか？



➤ 「今ここ」を考える

すべてをうまくこなすことができるというのは、スーパーヒーロー的な^{てき かんが} 考えです。^{ざんねん} 残念ながら^{わたし} 私たちはスーパーヒーローではありません。^{じっさい} 実際には^{だれ} 誰でも^{せんたく} 選択を^{まちが} 間違えますし^{しっぱい} 失敗もします。^{か こ} 過去を^く 悔やむ^{き も} 気持ちは^{し ぜん} 自然なことですが、^{なお} やり直すことはできません。^{みらい} 未来をコントロールすることもできませんが、^{すこ} 少しだけ^よ 良い^{ほうこう} 方向に^む 向けることはできるかもしれません。できないことに^{とら} 捉われるよりも、^{げんじつ} 現実に^{そく} 即したことを^{かんが} 考^{ほう} える方が^{ゆう い ぎ} 有意義です。

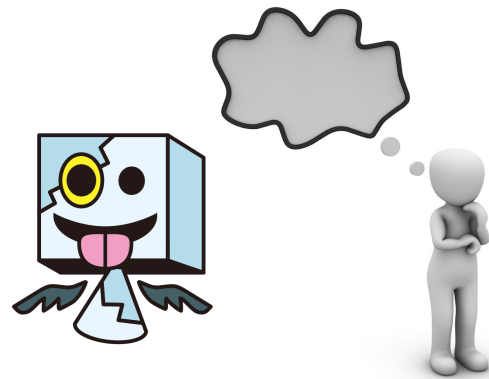


^{じゅうなん} より柔軟な^{かんが} 考^{かた} え方^{れんしゅう} を練習してみましよう

- ^{ことわ} あのと^{けっきよくじ けん} きに断ったとしても結局事件は起きただろう
-
-

バチアタ

すべて因果応報と考える



多くのおおひとこころに「正義せいぎは勝つかわる」「悪いことをしたらバチあが当たる」かみさまひごろおこなみおしよなか「神様は日頃の行いを見ている」と教えられ、世の中はこうせいはんだんせかいかんも公正に判断してくれるという世界観を持っています。しかしりふじんたいけんこうせいはんできごと理不尽なトラウマ体験は公正さに反する出来事なので、うまくじょうほうしやり情報処理できません。そのため自分のじぶんおこなはんせい行いを反省するか、こんごせかいみかたかきょくたんにんしきへんよう今後の世界の見方を変えることによって、極端な認識に変容させてしまいます。またこのにんちかどひがいしゃかがいしゃ認知バイアスは過度の被害者・加害者バッシングをうだちゅういひつよう生み出しやすいので注意する必要があります。

- ふこうへいめあじぶんどりよくた不公平な目に遭うのは自分の努力が足りないからだ
- ふこうぜんせおこなわるちがこんなに不幸なのは前世の行いが悪かったからに違いない
- にどたにんしんようこれから二度と他人を信用してはいけない
- よつづこんどわるお良いことが続いたから今度は悪いことが起こるだろう
- ひがいあひとなにわるちが被害に遭った人には何か悪いところがあったに違いない

あなたにも似たようなかんがえがありますか？



➤ ほどよい世界観を持つ

現実世界は、正しい行動にはご褒美があり悪い行動には罰が与えられるという単純なものではありません。大いなる何かの存在がプラスとマイナスを調整してくれるということはありません。可能性は低いですが、これから先も理不尽な目に遭うことがあるかもしれませんし、反対にまったく偶然に良いことが起きる可能性もあります。認知療法では過去についての多角的な振り返りと未来についてのほどよい現実的な予測を練習します。



より柔軟な考え方を練習してみましょう

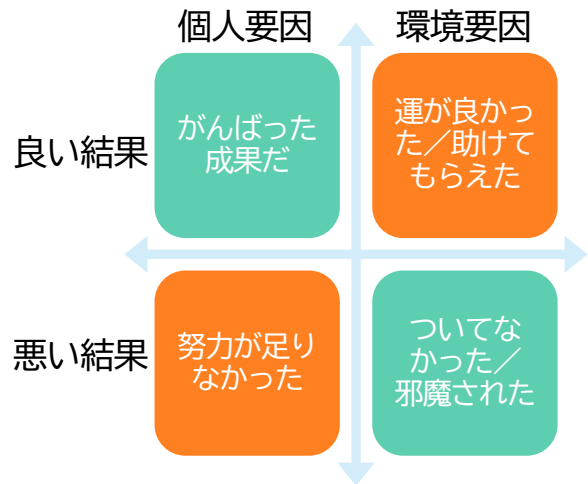
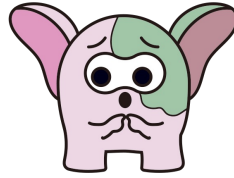
■ 努力とは関係なく不公平な評価を受けることもあるし、逆にひいきしてもらえることもある

■

■

オチド

個人の責任を重視する



できごと げんいん ふくざつ こじん かんきょう よういん ま
出来事の原因は複雑で、個人と環境の要因が混ざっています。

にほんじん よ けっか うん たしや わる けっか じぶん のうりよく
日本人は良い結果は運や他者のおかげで悪い結果は自分の能力

どりよく ふそく かんが じ こ ひ げ けいこう けんきょ
や努力の不足だと考える自己卑下傾向があるようです。謙虚な

ようですが、トラウマに関しては自己批判的なバイアスが働き

やすいと言えます。さらに他者の行動の原因については、状況

よりその人の性格や能力を重要視してしまう傾向があるため、

ひがいしゃ お ど おも こ ちゅうい ひつよう
被害者にも落ち度があるという思い込みには注意が必要です。

- ☐ ひがい あ じぶん しっぱい
被害に遭ったのは自分が失敗したからだ
- ☐ かがいしゃ わる はんぶん じぶん せきにん
加害者も悪いが半分は自分の責任だ
- ☐ か こ ひ じぶん
いつまでも過去を引きずっている自分がおかしい
- ☐ しょうどうてき せいかく じ こ あ
衝動的な性格だから事故に遭ったんだろう
- ☐ ふつう さ
普通にしていたら避けられたはずだ

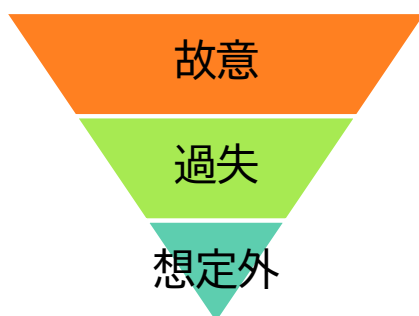
あなたにも似たような かんがえ がありますか？



➤ 押し付けられた罪悪感を手放す

ひと げんどう せきにん くべつ じゅうよう
人の言動について責任の区別は重要です。もし故意に悪いこ
とをしたのなら罪悪感を抱くことは当然でしょう。反対にまったく
想定できなかったことに巻き込まれた場合は、そこにあなたの
せんたく せきにん ひつよう ちゅうい よそく かいひ
選択や責任はありません。必要な注意をしていたら予測や回避が
できたなら過失があったと言えるかもしれませんが、後悔がある
としても過剰な責任を負う必要はありません。

わざとじゃないという加害者の責任逃れや、どっちもどっちだ
という あやま ちゅうりつ しょう ひがいしゃ せきにんてんか
誤った中立によって生じる、被害者への責任転嫁や
ざいあくかん お き せきにん
罪悪感の押し付けには気をつけなければなりません。また、過剰
な罪悪感を手放そうとするときに、しぜん せいとう いか つよ かん
自然で正当な怒りを強く感じることもあります。

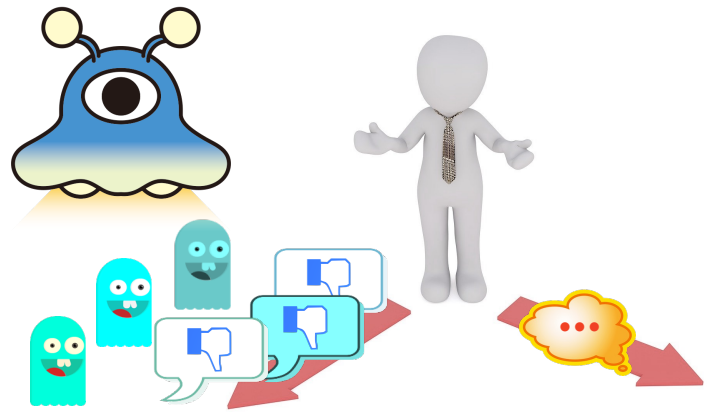


じゅうなん かんが かた れんしゅう
より柔軟な考え方を練習してみましょう

- そのとき被害に遭うと予想できる状況ではなかった
-
-

アツメ

似た情報ばかり集める



人には、自分の予想や結論に反する情報よりも、自分の考えに似た情報に注目してしまう認知バイアスがあります。たとえば「自分はダメな人間だ」というスキーマがあると、同じような失敗や怒られたことばかり考え、自分の意見を支持する証拠あつめをしてしまいがちです。インターネットなどでも自分を否定するようなコメントばかり目についてしまうかもしれません。

- ☐ 人を信頼すると必ず裏切られるものだ
- ☐ 失敗ばかりで価値のない人間だから怒られるのは仕方がない
- ☐ 自分には不幸な人生がお似合いだ
- ☐ 世の中は悲しいニュースばかりで危険だ
- ☐ どこに行っても私をいじめる人が現れる
- ☐ いつも傷つけられるから関係を深めないようにするべきだ

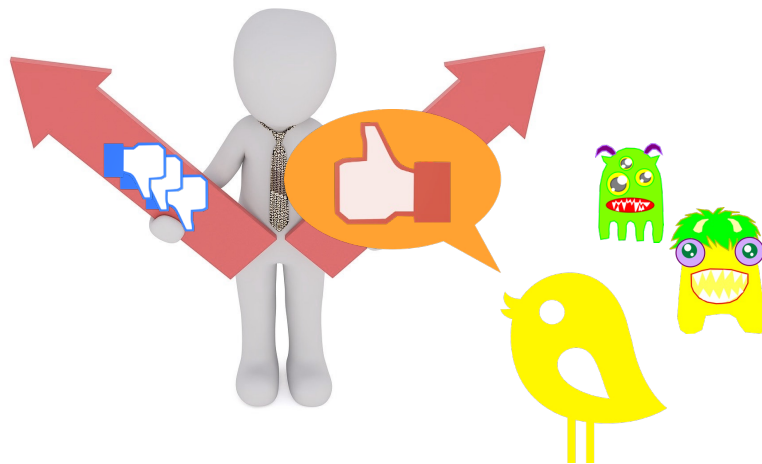
あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

➤ 反対の証拠を探す

論理的・合理的に考えるためには自分の考えのもとになる証拠が大切です。しかしこの認知バイアスを考慮すると、つい自分の仮説に合った証拠ばかりを集めてしまい、極端な考えをより強めてしまいがちです。そのため、自分の仮説に反対する証拠となる事実（反証）を探す作業が大事になります。今の考えと矛盾する反証をひとつでも見つけられると、以前の証拠はくず崩れていきます。

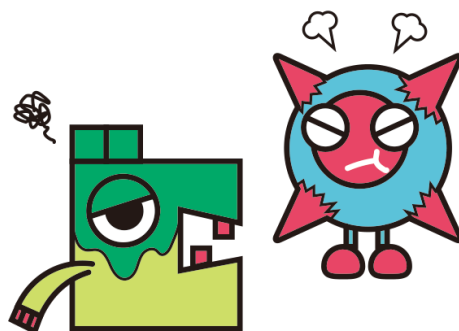


より柔軟な考え方を練習してみましょう

- 人には内容によって信頼できるところとできないところがある
-
-

ツジ&ツマ

無理につじつまを合わせる



自然災害に比べると、対人トラウマはより複雑な葛藤状況に
陥る傾向があります。加害者の良い側面も知っている場合や、
一時は加害者に従う行動をとっていた場合もあるでしょう。
当時の自分の言動や態度と、被害を受けた事実、今の考えや気持ち
とのつじつまが合わないように感じる場合があります。

- ☐ 加害者には良いところもあるから、許さなければならない
- ☐ 実はそれほどのことではなかったかもしれない
- ☐ あの人には助けられたこともあるから、好意を持つべきだ
- ☐ 私が望んでいたから逃げなかったのだろう
- ☐ こんな体験をしてしまった自分の身体が嫌になる
- ☐ 加害者の言うことに従った自分自身が許せない

あなたにも似たような考えがありますか？



➤ 複雑なままにしておく

できごと たい にんち たいど ふ い っ ち つよ ふかい かん ひ
出来事に対する認知と態度の不一致はとても強い不快感を引
お
き起こすので、一致させたくになります。図のような三角関係で、
プラスとマイナスを かけ 合わせるとマイナスになるような
じょうきょう
状況です。トラウマ体験に関して感情・認知・行動・身体など
むじゅん
に矛盾があるからといって、出来事を過小評価したり 考えを曲
げたりして、無理に単純化してつじつまを合わせる必要はありません。
げんじつ ふくざつ りゅうどうてき
現実にはもっと複雑で流動的なものです。

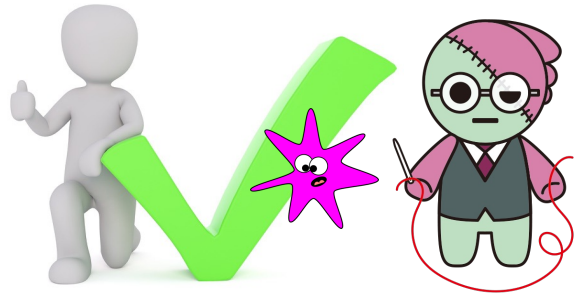


じゅうなん かんが かた れんしゅう
より柔軟な考え方を練習してみましょう

- いくら良いところがあっても暴力はいけないことだ
-
-

テイラー

単純なストーリーに仕立てる



じっさい ふくざつ さまざま よういん から わたし はや
実際は複雑で様々な要因が絡んでいるのに、私たちは早とち
りして単 純な関係だと思いがちです。たとえば、本来関係がない
にもかかわらず、直 前に起きたこととその後 起こったことを
むす 結びつけてしまうことがあります。ほかにも、偶然同じ数字が続
くとなに りゆう があるのだと感じてしまいます。

わたし まった むかんけい できごと どうし
このように 私たちは、全く無関係な出来事同士をつなげて、
いっけん 一見わかりやすいストーリーに仕立ててしまいやすいのです。

- ☐ みじか は せいひがい あ
短いスカートを履いていたから性被害に遭ったのだ
- ☐ くらねこ み さいがい お
黒猫を見たから災害が起きた
- ☐ おお け が たい じ こ
大きな怪我じゃないから大した事故じゃなかった
- ☐ ねぼう じけん そうぐう
寝坊したから事件に遭遇した
- ☐ おな すうじ きけん
あのときと同じ数字は危険だ

あなたにも似たような かんが 考 えがありますか？

■

■

■

➤ わからない状況を受け入れる

きょくたん いけん しん こ かがくしゃ こうてききかん
極端な意見を信じ込んでいるときには、科学者や公的機関の
はっぴょう うたが ぎやく うら しょうこ おも こ
発表をも疑い、逆に裏がある証拠だと思い込んでしまうこと
すらあります。あせ こた もと ふかくじつ じょうきょう う
焦ってすぐに答えを求めず、不確実な状況を
受け入れることが重要です。

じかんてき ぜんごかんけい いんがかんけい
時間的に前後関係にあるからといって、そのふたつに因果関係
があるとは限りません。かぎ せかい い み み じつ
世界は、意味があるように見えても実は
なん い み も ぐうぜん むじゅん
何の意味も持たない、ただの偶然や矛盾にあふれています。



じゅうなん かんが かた れんしゅう
より柔軟な考え方を練習してみましょう

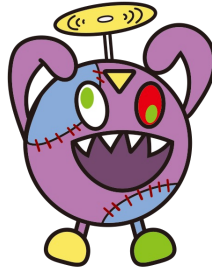
■ ひがい あ ふくそう かんけい な
被害に遭うことと服装は関係が無い

■

■

ヘリクツ

論点をすり替える



論理的に考えているつもりでも、誤った推論により歪んだ結論に結びついてしまうことがあります。意図的な論点のすり替えには、インパクトの強い話題を出して本来のテーマから注意を逸らす、テーマと無関係な個人の問題点を指摘して重要度を下げる、相手の意見を大げさに言い換えた上で反論するといった様々なパターンがあります。屁理屈によって混乱したり言いくるめられたりする場合もありますし、自分自身で考えているうちに、いつの間にか論点がずれてしまうこともあります。

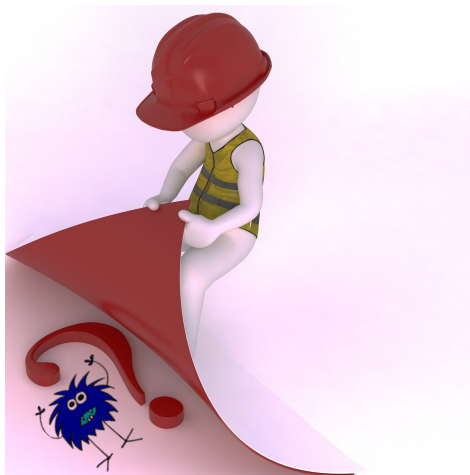
- 飢えに苦しんでいる人に比べたら大したことではない
- 差別は現に存在しているから避けられない
- 自分の体調管理もできないのに人のことを悪く言えない
- そんなに楽しむことができるなら病気じゃないということだ
- 記憶が曖昧だから自分の証言は信用されない

あなたにも似たような考えがありますか？



➤ ひとつずつ検討する

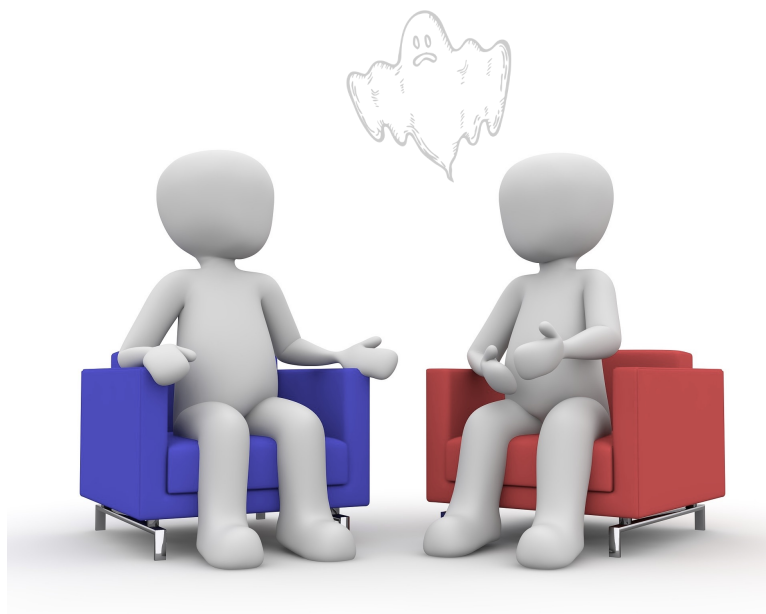
論理的に^{ろんりてき} 考^{かんが}えることは思^{おも}ったよりも難^{むずか}しいことです。私^{わたし}たち人間は勝手^{にんげん}な思^{かって}い込^{おも}みや勘^こ違^{かんちが}い、論理的^{ろんりてき}な間^{まちが}違^がいをするものだと認^{にんしき}識^ししておくことは大^{たい}切^{せつ}です。一^{ひとり}人^{かんが}で考^{かんが}えていると同^{おな}じよう^ななことをぐるぐると考^{かんが}え続^{つづ}けてしま^{まわ}うかもしれ^ません。周^{まわ}りの人^{ひと}や匿^{とくめい}名^{ひと}の人^{ひと}とのやりとりによ^{きず}って傷^{ほんらい}ついたり、本^{ろんてん}来^{てん}の論^{ろん}点^{てん}がわからなくな^なってしま^まったりするこ^ともあるでし^しょう。このテ^てキ^きス^すトで^み見^みつ^つけ^けた認^{にん}知^ちバ^バイ^イア^アスにつ^といて、ひ^ひと^とつ^つず^ずつ解^ときほ^ほぐし、論^{ろん}理^り的^{てき}にな^なるよ^ように丁^{てい}寧^{ねい}に仕^し立^たて直^{なお}して^して^てみ^みま^まし^しょう。



より柔^{じゅう}軟^{なん}な考^{かんが}え方^{かた}を練^{れん}習^{しゅう}して^して^てみ^みま^まし^しょう

- 苦^{くる}し^しみ^みの強^{つよ}さは出^で来^き事^{ごと}の大^{おお}きさでは比^ひ較^{かく}でき^きない
-
-

3. 探究を続けよう



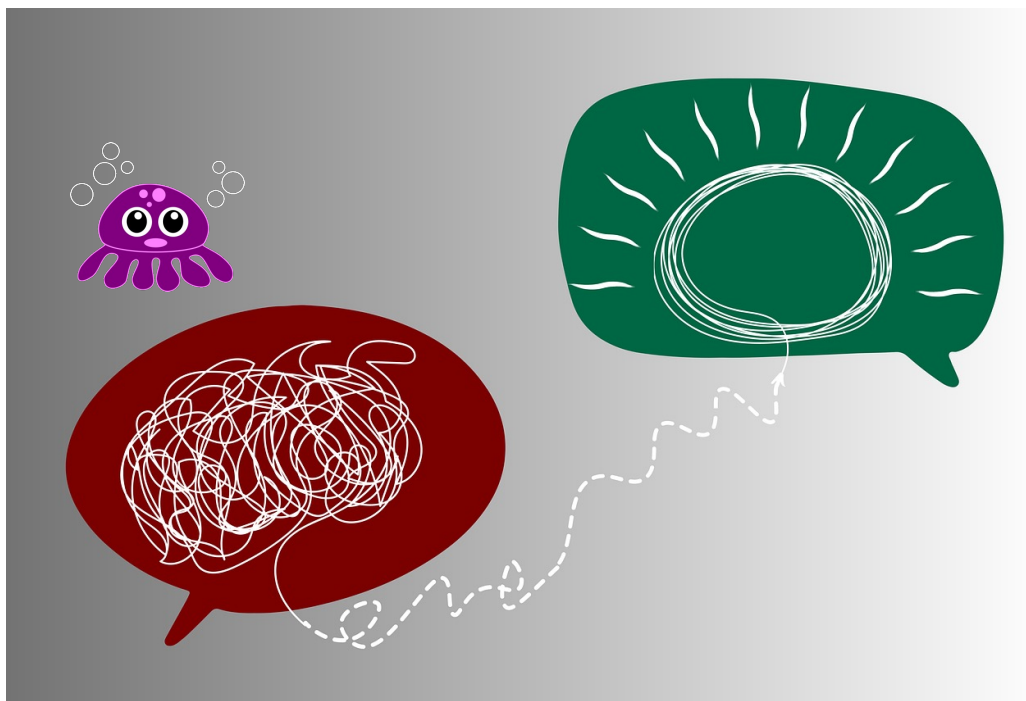
これまで紹介してきたように、人の認知や思考というのは、
論理的なようでいて偏っているものです。「自分は他人ほどバイ
アスを持っていない」と考えるバイアスの盲点もあります。支援
者や身近な人も、無意識のバイアスには注意が必要です。

だからといって、すべての考えを疑って検討し直す必要はあ
りません。引っかかってしまって先へ進めなくなっている考え
や、モヤモヤとくり返し出てくる考え、思い浮かぶと嫌な気持ち
が強くなってしまうような考えを見つけたら、認知バイアスの
キャラクターたちを思い出して、本当にその考えが合っている
のか確認してみると良いでしょう。

ものごとや情 報^{じょうほう}を鵜 呑^{うの}みにして受け入^うれたり、感 情^{かんじょう}や思い込^{おもこ}みに左 右^{さゆう}されたりするのではなく、客 観^{きゃっかん}的な事 実^{てき}や基 準^{きじゅん}を使^{つか}って分 析^{ぶんせき}しさまざまな角 度^{かくど}から吟 味^{ぎんみ}することで、より適 切^{てきせつ}な理 解^{りかい}ができるようになります。

このテキストを参 考^{さんこう}にして、より柔 軟^{じゅうなん}でバラン 斯^{かんが}のよい考 えかた^{かた}ができないか検 討^{けんとう}してみましょう。よくあるパター ン^みを見つ け探 求^{たんきゅう}を続 け^{つづ}るには、一 人^{ひとり}で考 える^{かんが}よりも信 頼^{しんらい}できる人^{ひと}や専 門^{せんもん}家^かとの対 話^{たいわ}を通 して^{とお}考 える^{かんが}ことが役 立^{やくだ}ちます。





本テキストは、トラウマに関連して多くの人が陥りがちな認知バイアスについて、認知処理療法 (Cognitive Processing Therapy; CPT) の観点からまとめたものです。表のように認知バイアスをキャラクター化し、臨床心理学・認知心理学・社会心理学・精神医学的理解に基づいた説明と、論理的に再検討するためのヒントを整理しています。

キャラクター	主な認知バイアス	概要
アトダシ	後知恵バイアス	前から知っていたかのように考える
レバタラ	反事実的思考	現実とは違う世界を空想する
バチアタ	公正世界仮説	すべて因果応報と考える
オチド	基本的な帰属の錯誤	個人の責任を重視する
アツメ	確証バイアス	似た情報ばかり集める
ツジ&ツマ	認知的斉合性理論	無理につじつまを合わせる
テイラー	前後即因果の誤謬	単純なストーリーに仕立てる
ヘリクツ	論理的誤謬	論点をすり替える

様々な支援場面で使える心理教育テキストとして、当事者と一緒に読み進めていくことを想定しています。全体を通して複数回の心理教育面接に利用していただいてもよいですし、役立ちそうなトピックを単発的に活用していただいてもかまいません。利用についてはそれぞれの支援場面での判断に委ねます。

テキストで用いているイラストはオリジナルまたはロイヤリティフリー素材です。本制作物はJSPS科研費25K06861の助成を受けたものです。

久留米大学医学部神経精神医学講座
心理社会的治療グループ
石田 哲也・大江 美佐里