

にんちこうどうりょうほう
認知行動療法

やわらかこころプログラム
(支援現場向け)



2018年11月版

久留米大学医学部神経精神医学講座

大江 美佐里 (監修)

注：このテキストは、「問題対処プラス 逆境に直面するコミュニティで困難を抱える成人に対する個人心理援助」

（WHOのProblem Management Plus テキスト日本語版）の記述を基本として、認知行動療法の技法のいくつかを紹介しているものです。

（イラストは一部を除いて向野 真由美氏による日本語版イラストを用いています）

内容を十分理解できる支援者の方が用いてください。

もくじ

- 0 にんちこうどうりょうほう 認知行動療法ってなに？
- 1 こきゅう ととの ふあん 呼吸を整えて不安をしずめる
- 2 もんだい かいけつ ほうほう かんが 問題を解決する方法を考える
- 3 きぶん こうどう 気分を引きずられずに行動する
- 4 あんしん あいて 安心できる相手をさがそう

〇 にんちこうどうりょうほう 認知行動療法ってなに？

まいにち せいかつ なか ひと いろいろ なや こと かか
毎日の生活の中で、人は色々な悩み事を抱えています。
かんが こ きぶん しず うご
考え込んでしまうと気分が沈んで、からだも動かなくなってしまう。

悩み、ストレス

気分の落ちこみ

からだ動かさない

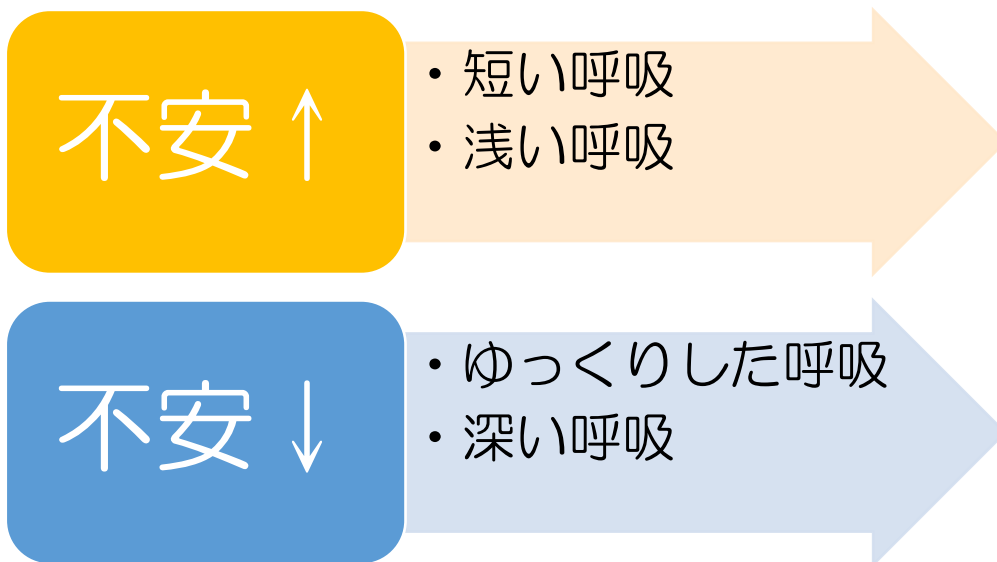
にんちこうどうりょうほう
認知行動療法は、からだところについて^{まな}学ぶこ
とで、「やわらかいところ」を^も持つことを^{めざ}目指す^{ちりょうほう}治療法
です。

「やわらかいところ」を^も持つと、^お落ち^つついていて、
^{もんだい}問題への^{かいけつさく}解決策をじっくりと^{かんが}考えることができ、
^{ついたち}一日の活動が^{かつどう}充実し、^{じゅうじつ}困った^{こま}ときには^{まわ}周りの^{ひと}の人に
^{そうだん}相談することができるようになります。

にんちこうどうりょうほう
認知行動療法にはたくさんのやり方^{かた}がありますが、
このテキストでは、その中^{なか}のいくつかを^{しょうかい}紹介します。

1 呼吸を整えて不安をしずめる

とても不安が強い状況では、落ち着いて物事を考えることができません。気持ちを落ち着かせて不安をしずめるには、呼吸を整えることが有効です。人間は、不安を感じると短く浅い呼吸になります。ですから、逆に「ゆっくりした深い呼吸」をすると、脳が「あれ？不安はないようだ」と感じて、不安の度合いを下げます。



ゆっくりした、深い呼吸をするときのコツは、「吐く息を意識する」ことです。不安が下がるのは息を吐くときです。

草原や山など、自分の好きな風景を思い浮かべながらゆっくり呼吸することで不安がしずまってきます。慣れたら、不安が高まったとき、呼吸の仕方を変えてみましょう。

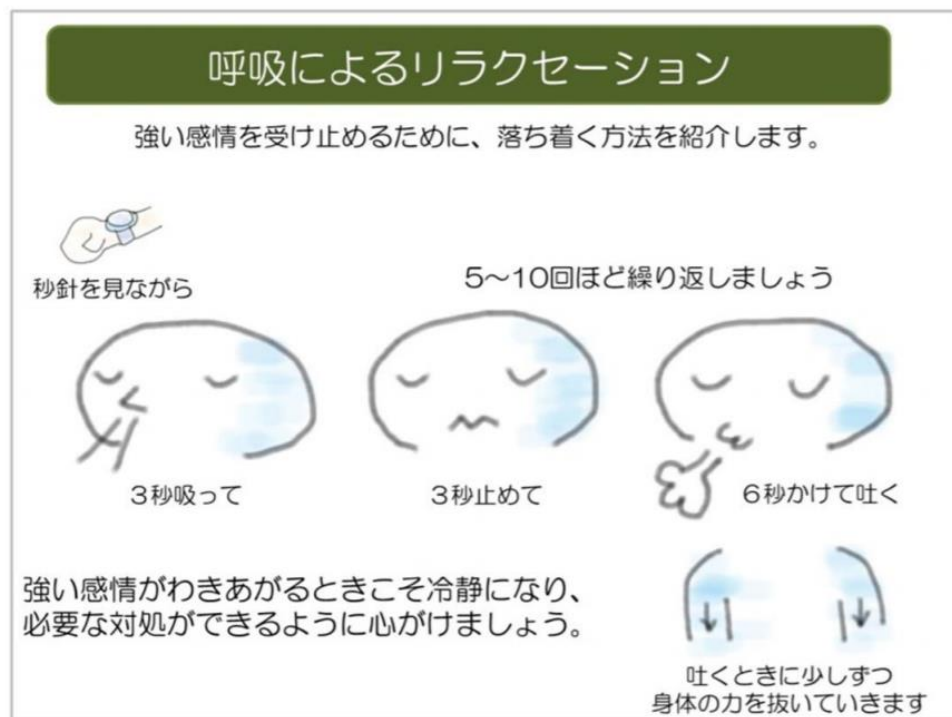


図1. 呼吸法 (出典: 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 堀越勝、新明一星: 「感情教育 CBT プログラム: こころのアラームのメンテナンス」より)

2 問題を解決する方法を考える

悩み事を1つ取り上げて、どのように解決策を見つけるのか、考えてみます（どの悩み事にするかは、担当の方と一緒に決めましょう）。

まず、悩み事を1つ紙に書きます。そして、その悩み事が「いつ、どこで、誰といるとき、どのくらいの長さで、どのように」起きているかも、わかる範囲で書き出します。

次に、問題解決のアイデアを出します。「くだらなくても、実現しなさそうでも、良くても悪くても気にせずたくさんのアイデアを出す」ことが大切です。なぜなら、アイデアというのは、出せば出すほど、わいてくることがあるからです。

他の人に相談してみるのもよいでしょう。



なや ごと
わたしの悩み事：

かいけつ
解決のためのアイデア

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

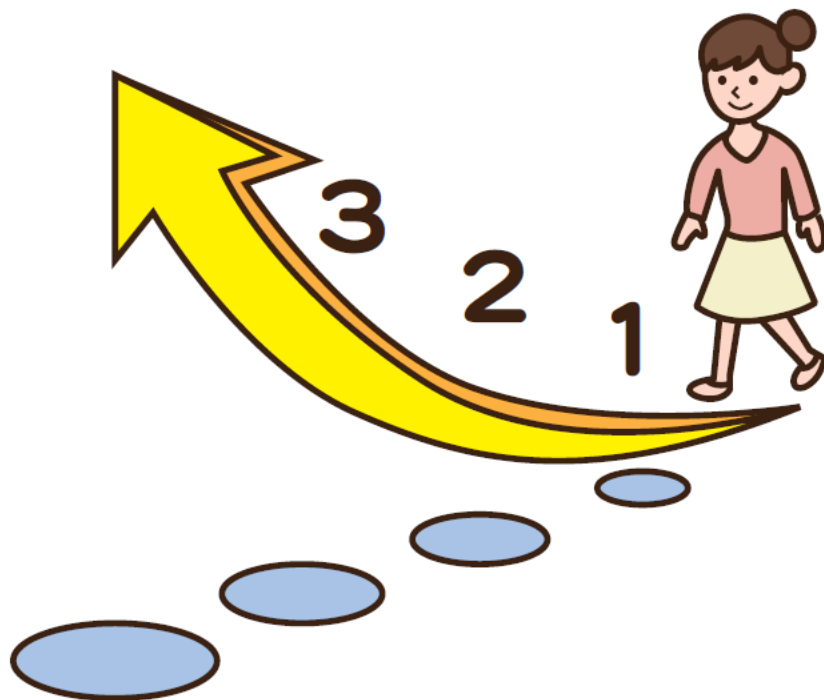
アイデアを出したら、「実際にやれそうで、解決策になりそうな」ものを選ぶ作業に入ります。

解決策になりそうなアイデアには、次のような特長があります。

- その解決策を行うことで損をする人がいない(周りを傷つけないし、自分も傷つかない)
- やれそうな感じがする(こころの負担が少ない)
- 実際の行動に移すことができる(具体的である)



かいけつさく き だれ
解決策を決めたら、「いつ、誰と（あるいはひとり
で）、どのようにかいけつさく じっこう たんとう かた
解決策を実行するか」を、担当の方と
いっしょ かんが かいけつさく ちい
一緒に考えていきます。解決策を小さなステップに
わ こうどう
分けて、1つ1つ行動できるようにします。また、い
こうどう わす くふう
つ行動するかを忘れないための工夫（アラームをかけ
るなど）も話し合ひましよう。こうどうけいかく た
行動計画を立てたら、
かみ か けいかく じっこうまえ たんとう かた
紙に書いてまとめます。計画の実行前に、担当の方と
れんしゅう
練習（ロールプレイ）をするのもよいでしょう。



けいかく^た 計画を立てたら、じっこう^{うつ} 実行に移します。けいかく^{どお} じっこう^{じっこう} 計画通り実行で
きたかどうか、あとで^ふ 振り^{がえ} 返りを行います。

もしうまくいかないことがあった場合は、^{ばあい} 計画^{けいかく} のど
こを^か 変えたらうまくいくかについて^{はな} 話し^あ 合いましょ
う。

もし、この方法でうまく^{もんだい} 問題^{かいけつ} が解決したら、^{じぶん} 自分へ
のごほうびとして、^す 好きな^{かつどう} 活動をするのもよいですね。



3 気分きぶんに引きずられずこうどうに行動する

気分きぶんが沈しずんでしまうと、からだうごが動きにくくなって
しまうことを、このテキストの最初さいしょに説明せつめいしました。
気分きぶんに行動こうどうが引きずられてひしまうことはよくあるこ
とです。

もちろん、十分な休じゅうぶん養きゅうようがひつよう必要な時期じきもあります。
しかし、一度いちどゆっくり休やすんだ後あとに、再ふたたびからだうごを動か
すのが難むずかしくなっているときには、気分きぶんにとらわれ
ず、活動かつどうを開始かいしすることが役立やくだちます。自分じぶんが楽し
みにしていることや、やると生活せいかつが充じゅうじつ実じつすることを
始はじめてみませんか。

活動かつどうを開始かいしするときには、「やれそうな、小ちいさいこ
と」を設せってい定たいせつすることが大切たいせつです。

つぎのページに、活動かつどうの例れいをのせていますので、参さんこう考こう
にしてください。

自分のための時間

- 好きな食事や食品を食べる
- 本を読む
- リラックスし瞑想する
- 祈る
- 料理する
- 音楽を聴く
- 歌う、楽器を演奏する
- 踊る
- 創作活動(絵を描く、色塗り)
- 雑誌や新聞を読む
- 花を摘んだりアレンジしたりする
- 詩、日記、小説を書く
- 素敵な場所へ行く
- 昔の写真を見る
- 布を織る、編み物をする
- 魚釣りに行く

つながる

- 友人や家族を訪ねる(食事や行事)
- 地域の教会、モスク、神社を訪ね、参加する
- 友人、隣人、家族に電話や会話する
- 隣人をお茶に誘う、食事のおすそ分けをする
- 地域社会の集会に参加する
- 何か贈り物をする
- 家族や隣人と遊ぶ

セルフケア

- 以前していたように毎日同じ時間に起きる
- 入浴する
- 着替える
- 髪をとく

活性化する

- 1人で、あるいは友人や家族と散歩に行く
- やっていなかったことに挑戦してみる
- 1つ手前のバス停で降りてみる
- 踊る
- 子どもと一緒に活発に遊ぶ

達成する

- 洗濯する
- 床を拭く(1部屋選びましょう)
- ベッドメイキングする
- 食べ物などを買いに行く
- 家を片付ける(家全体ではなく、1部屋選びましょう)
- 料理する
- 子どもの世話－具体例; _____
- 衣類の繕いものをする
- 支払いをする
- メールを読む
- 畑作業をする
- 子どもの勉強を手伝う
- 骨組み、家具、家の一部などを作ったり、修理したりする
- 職場の義務(生計を立てるための課題)－具体例; _____
- 地域社会の組織などで必要とされる課題－具体例; _____

(「問題対処プラス」より抜粋)

わたしがやりたい活動^{かつどう} (1つから3つ)

- 1.
- 2.
- 3.

いつ, どこで, その活動をしますか?

- 1.
- 2.
- 3.

じっさい こうどう うつ
実際に行動に移してみましよう

かつどう きにゅう
(活動をやったあとに記入します)

かつどう かんそう
活動をやってみた感想



あたらしく、^{はじ}始めてみたいことを^か書きましょう



4 ^{あんしん} ^{あいて} 安心できる相手をさがそう

ここでは、^{たんとう} ^{かた} 担当の方やスタッフが^{そうだん} ^{あいて} 相談相手になって
いることと^{おも} ^{にちじょうせいかつ} 思います。日^{ひと} ^{そうだん} 常生活では、どんな人が相談
できる^{あいて} 相手でしょうか？

また、たとえ^{そうだん} 相談できなくても、^{いっしょ} 一緒にいてほっと
できる^{あいて} ^{あんしん} 相手、安心できる^{あいて} 相手があると^{きぶん} ^お 気分がより落ち
つ^つ 着くものです。

^{ほか} ^{ひと} ^{こうりゅう} ^も 他の人と交^じ ^き 流を持つのがつらい時期もあるでしょ
う。^{ざんねん} 残念なことに、^{あんしん} ^{あいて} ^{おも} 安心できる相手と^{おも} 思っていたのに
^{しんよう} 信用できなくなってしまうこともあります。ですが、
^{あんしん} ^{あいて} 安心できる相手が^{まいにち} ^{せいかつぜんたい} ^{ゆた} みつかると、毎日の生活全体が豊か
^{かん} に^{かん} 感じられるようになってきます。

ほか ひと こうりゅう さい き ほう
他の人と交流する際に、気をつけた方がよいこと
があります。それは、あいて じゅうぶんしんよう
相手を十分信用できるかはっ
きりしないときには、じぶん じょうほう だ
自分の情報を出しすぎないよ
うにすることです。あいて しんよう
相手が信用できないうちは、
こじんてき ないよう はな ぶなん
個人的すぎない内容を話すのが無難です。

はなし き あ いっしょ たの
話をしなくても、気が合って、一緒にいるのが楽し
い場合もあるかとおもいます。すこ しょうりゅう つづ
少しずつ交流を続けて、
あんしん かんけい
安心できる関係づくりができると、こころがほぐれて、
これまでよりやわらかくかん じられるようになります。

