

第17回日本外来精神医療学会 ワークショップ 集団認知行動療法

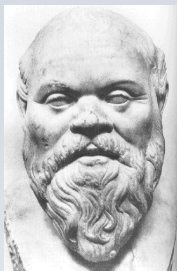
6/11/2017
15:45 ~ 17:15

ファシリテーター:

井上 和臣 (内海メンタルクリニック・認知療法研究所)

竹本 千彰 (有馬病院)

富永 敏行 (京都府立医科大学)



演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

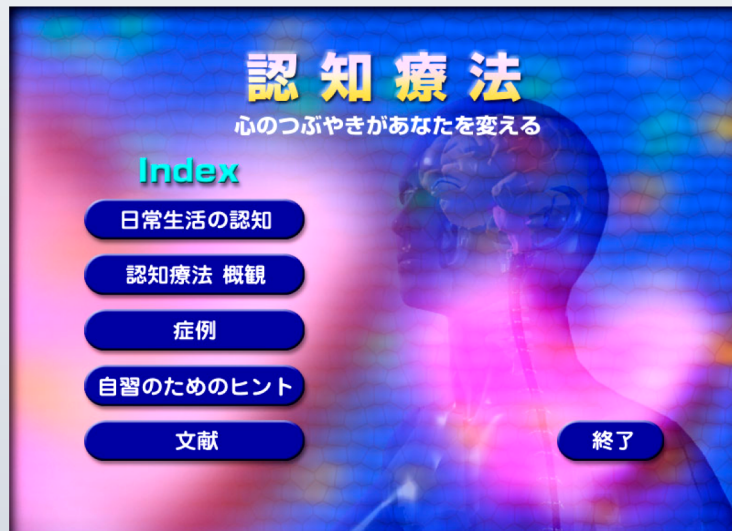
ワークショップ

集団認知行動療法

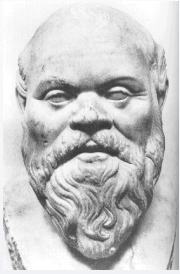
- 認知療法の7つのステップを用いた認知再構成法に取り組む。
 - 精神科デイ・ケアでの集団認知行動療法の実際を体験できる場を提供する。
 - 認知行動療法的治療環境の重要性を提案する。
-

CD-ROM で学ぶ認知療法： 心のつぶやきがあなたを変える

星和書店 1999年



認知療法の7つのステップ



■ 第1段階

あなたが困っていること、解決したい問題をはっきりさせましょう。

■ 第2段階

どういう場面でその問題が起こるのか調べてみましょう。

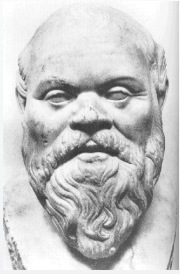
■ 第3段階

その場面でみられるあなたの感情や行動、そしてあなたの認知(心のつぶやき)について調べてみましょう。

■ 第4段階

あなたの認知(心のつぶやき)があなたの感情や行動にどのように影響しているか調べてみましょう。

認知療法の7つのステップ



■ 第5段階

あなたの認知（心のつぶやき）が適切かどうか，あなたの役に立っているかどうか調べてみましょう。

■ 第6段階

同じ場面で別の認知（心のつぶやき）ができないかどうか調べてみましょう。

■ 第7段階

別の認知（心のつぶやき）を実行してみましょう。

第1段階：問題

- ◆ ある人に話しかけたとき、その人の対応が大変他人行儀な、感情のこもらないものであった。
-

第2段階：問題状況

- ◆ ある人に話しかけられたとき，その人の対応が大変他人行儀な，感情のこもらないものであった。
 - ◆ 高校3年間好きだった人に，駅のホームでばったり出会い，キャピキャピしながら話しかけたが，「ああ」と言われた。
-

第3段階：感情・行動・身体反応の同定

◆ 感情

- ◆ とまどい 80%
- ◆ 不安 90%
- ◆ 落胆 70%
- ◆ さびしさ 80%
- ◆ 怒り 20%

◆ 身体

- ◆ 一瞬固まる
- ◆ 涙が出る
- ◆ 血の気が引く

◆ 行動

- ◆ その場から逃げ去る
 - ◆ 平静を装って少しだけ話す
 - ◆ テンションをあげて一方的に話しかける
 - ◆ コーヒーに誘う
 - ◆ 「迷惑？」と確認する
 - ◆ 何があっても思い出してもらおうと、「消しゴム貸したやん」とか細かいことを話す
-

第3段階：自動思考の同定

- ☐ 何か不愉快になることを私はしたのだろうか？ 40%
 - ☐ 私と気づかないのかな？ 60%
 - ☐ 恋人と待ち合わせでもしているのかな？ 20%
 - ☐ 私が思い描いていた人とイメージが違う 10%
 - ☐ 私のこと嫌いなんだろうか？ 80%
 - ☐ 話しかけなければよかった。 50%
 - ☐ 昔は仲が良かったのに、どうしたのだろうか？ 60%
 - ☐ 体調が悪いのかなあ 30%（また今度会ったときに聞いてみよう）
 - ☐ 何なのよ！
-

状況

高校3年間好きだった人に、駅のホームでばったり出会い、
キャピキャピしながら話しかけたが、「ああ」と言われた。



自動思考

私のこと嫌いなんだろうか？ 80%



感情

不安 90% さびしさ 80% 落胆 70%



行動

その場から逃げ去る

第4段階：認知的概念化図

第5段階：自動思考の検討

□ 根拠 Evidence for

- 素っ気なく「ああ」と言われた
- 低い声で笑顔がなかった
- 視線をそらされた／こっちを見て話してくれない
- こちらがきゃぴきゃぴしているのに、相手ののりが悪い、温度差がありすぎる

□ 反証 Evidence against

- 話しかけたら（無言ではなく）「ああ」と返してくれた
 - 彼は以前から愛想がいい方ではなかった
 - （彼は）突然のことで驚き、照れていた
 - （彼は）見た瞬間に離れていない
-

第6段階：適応的反応の案出

- 声をかけて「ああ」って言われたけど、以前から愛想は良くなかったし、見た瞬間に離れていないから、嫌われているわけではない。 50%
 - 嫌われているかもしれないけど、はっきり言われたわけではない。うじうじ悩むより、自分の気持ちを素直に言って確かめよう。 90%
 - 化粧や私服なので、（きれいで）びっくりしたのだろう。 70%
-

第7段階：適応的反応の実行

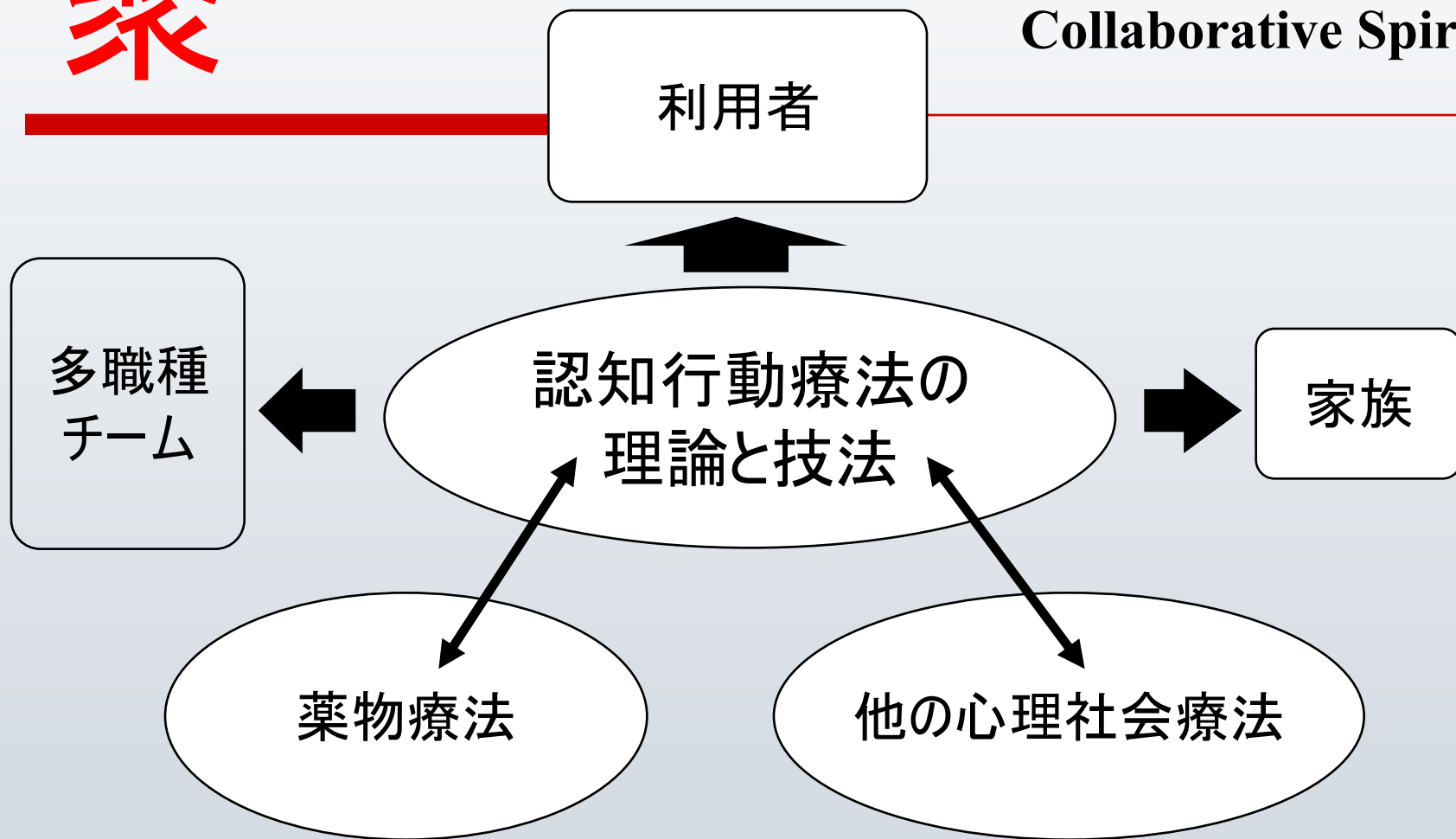
- 嫌われているかもしれないけど、はっきり言われたわけではない。うじうじ悩むより、**自分の気持ちを素直に言って確かめよう。 90%**

行動実験
behavioral experiments

社会生活技能訓練
social skills training

聚

共同的な精神
Collaborative Spirit



認知行動療法的治療環境
Cognitive-Behavioral Milieu