

認知行動療法の考え方

目的	1. 認知行動療法の基本的な考え方について知る。 2. うつ状態の時に特徴的な自身の思考の癖について振り返る。 3. ストレスを感じた場面における自身の思考や気分を振り返る。
準備	・レジュメ「認知行動療法の考え方」 ・気分と思考を捉えるシート～3つのコラム～

進行	留意点
1 目的の説明（2分） 目的と進め方を説明します。	
2 認知行動療法が有効と言われるメカニズムの説明（10分） レジュメ「認知行動療法の考え方」に沿って説明します。 うつ状態になると、特徴的な思考や行動が見られるようになります。うつ状態でつらい状況を改善するために、ストレス対処法として役立つ認知行動療法のメカニズムについて説明します。	・本格的な認知行動療法は医療機関を利用してもらう場合もあることについて説明します。
3 環境と個人の反応(思考・気分・身体・行動)の関連性についての説明（40分） 生活体験の5つの領域である、環境・思考・気分・身体・行動の関係を、事例を通じて確認します。	・スタッフも、受講者と一緒に、事例に基づく思考や気分を挙げ、受講者がイメージしやすいようにします。
4 特徴的な思考の癖についての説明（10分） 6種類の悲観的な思考の癖を説明し、つい考えてしまう思考の癖がないかどうか受講者に発表してもらいます。	
5 「気分と思考を捉えるシート」の記入と確認（45分） 受講者に「気分と思考を捉えるシート」を記入してもらい、内容の発表を通して、状況・気分・思考の関係を確認します。	・自分が体験した状況を題材として、気分と思考の関係に気づいてもらうようにします。
6 まとめ（3分） セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。	・受講者に感想を述べてもらいます。

ポイント	・ストレスを感じた場面では、出来事そのものが気分に影響しているのではなく、出来事の受けとめ方(思考)が気分に影響していることを強調します。 ・気分と思考の区別が難しい受講者には、まずは自身の気分や思考を観察してみることが大切であることを伝え、ワークシートに書き込む行動を強化するようにします。
-------------	---

1

今回のテーマは「認知行動療法の考え方」です。

認知行動療法はストレス対処の一つと位置づけることができる心理療法で、気分障害などの再発予防に効果があるとされています。復職後の安定した就労をめざすためには、認知行動療法の考え方がとても参考になります。

今回からは、認知行動療法のエッセンスを活用したプログラムを実施していきます。

今回はその第1回目として、認知行動療法の基本的な考え方について説明します。

認知行動療法の考え方

2

今回の目的は3点あります。①認知行動療法の基礎的な考え方について知る、②自分の思考の癖について振り返ってみる、③ストレスを感じた場面における自身の思考や気分を振り返る、です。

進め方は、まず、レジュメに沿って説明した後、皆さんに「気分と思考を捉えるシート」に記入していただきます。最後に、シートへの記入内容を発表してもらい、討議を行います。

なお、「気分と思考を捉えるシート」の詳細は、後ほど、説明します。

目的・進め方

■目的

- 認知行動療法の基礎的な考え方について知る。
- 自分の思考の癖について振り返ってみる。
- ストレスを感じた場面における自身の思考や気分を振り返る。

■進め方

- レジュメの説明
- 気分と思考を捉えるシートの記入
- 発表・意見交換

3

認知行動療法の基礎知識についてお話をするにあたって、まず、うつ病の方に認知行動療法の活用が有効とされているメカニズムについて説明します。

うつ状態の時によく起こる思考や行動のパターンには特徴があります。

うつ状態の時によく起こる思考のパターンは、自分・周囲・将来に対してマイナスに考え過ぎるといった特徴があります。

「自分のことをマイナスに考えることの例」としては、自分の能力を過度にマイナスに考えてしまったり、過度に自分を責めてしまったりすることなどが挙げられます。

「周りの人や物事をマイナスに考え過ぎる例」としては、他人の気持ちを深読みしすぎて被害的感情を抱いてしまったりすることなどが挙げられます。

「今後のことを前向きに考えられないことの例」としては、どうせだめだとはじめから諦めてしまったり、現状がいつまでも変わらないと思いついてしまったりすることなどが挙げられます。

また、うつ状態の時の行動には、消極的になるといった特徴があります。具体的には、楽しいことや達成感が得られず、元気の素がなくなってしまうことにより活動量が減ったり、ぐずぐず主義という言葉で表されるように、問題を避けて他のことにふけったり、周りにうまく助けが求められずに問題を抱え込んでしまったりするなどの傾向が見られます。

皆さんも、うつ思考やうつ状態の時の行動に思い当たるものはないでしょうか？

うつ状態になると・・・

【うつ思考】

◎自分・周囲・将来へのマイナス思考

↓具体的には・・・

1. 自分のことをマイナスに考え過ぎる。
2. 周りや人や物事をマイナスに考え過ぎる。
3. 今後のことを前向きに考えることができない。

【うつ状態の時の行動の例】

1. 活動量が減る。
2. ぐずぐず主義。
3. 周りにうまく助けが求められない。

出典：厚生労働省科学研究費補助金こころの健康科学研究事業：うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）p3-4,2009

4

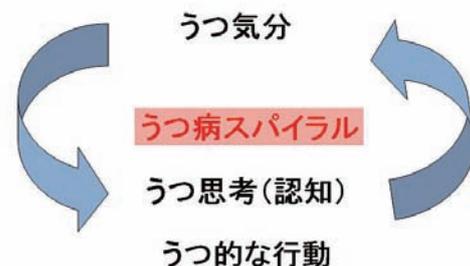
うつ状態の心の仕組みを図示したものがこちらのスライドです。

うつ状態の時には、うつ的な思考や行動がうつ気分を生じさせ、うつ気分がますますうつ的な思考や行動を生じさせるといった悪循環である、「うつ病スパイラル」が生じやすくなります。

認知行動療法は、うつ状態の時に生じやすい「うつ思考」と「うつ的な行動」に焦点をあて、思考や行動を変えることにより、さまざまな問題の解決を図る心理療法です。認知行動療法関連の講習では、この「うつ思考」と「うつ的な行動」を変えるための方法を取り上げていきます。

ここで、今後の講習に関する留意点をお伝えします。これから、認知行動療法を援用したプログラムを実施しますが、当センターは医療機関ではないので、皆さんが本格的な認知行動療法の実施を希望される場合には、それぞれの主治医の先生へご相談ください。また、内容によっては当センターでは取り扱えないものもありますので、その点はご了承ください。

うつ状態の心の仕組み



出典：厚生労働省科学研究費補助金こころの健康科学研究事業：うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）p4,2009

5

ここからは、認知行動療法の基礎知識についてお伝えします。

まず、この図は『生活体験の5つの領域』を示したものです。

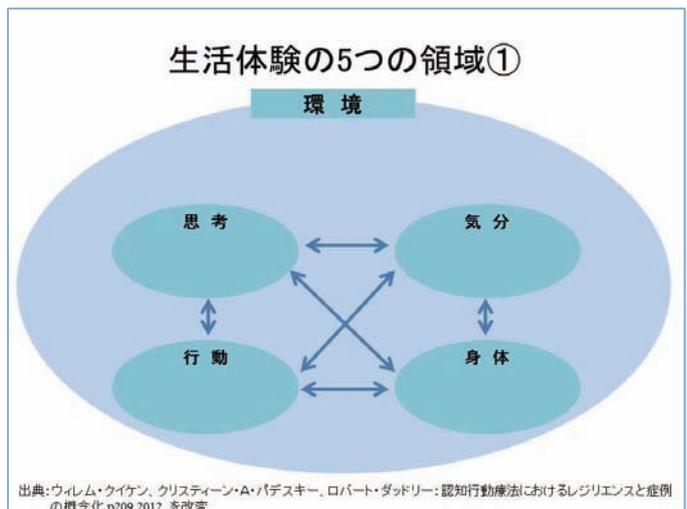
図の上方には「環境」と書いてあります。

認知行動療法では、「その方がどんな環境や状況におかれているのか」ということをはじめに見ていきます。そして、「その方と環境がどのような相互作用をしているのか」ということを把握します。

次に中央部分の「思考」・「気分」・「行動」・「身体」とある所を見てください。

認知行動療法では、その方の体験が、「思考」・「気分」・「行動」・「身体」の4つの機能でどのように行われているのか、それらがどのような相互作用をしているのかということを見ていきます。

このように、環境、思考、気分、行動、身体の5つの領域で、困っている体験を整理していくのが認知行動療法の基本モデルです。認知行動療法は、基本モデルに基づいて進めていきます。



6

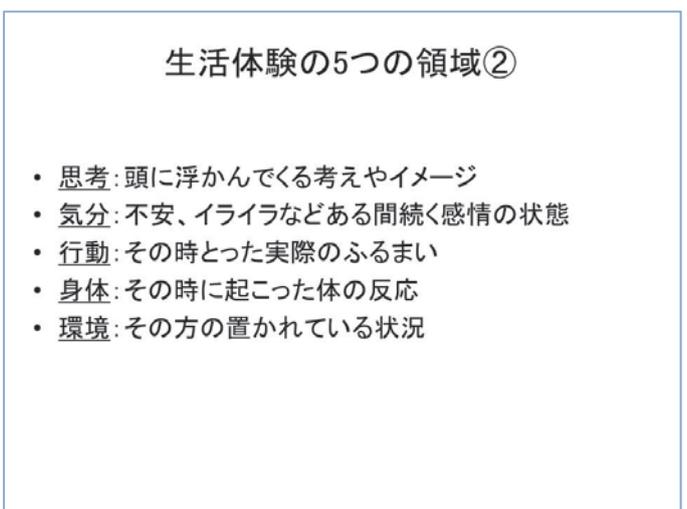
5つの領域の詳細は、こちらのスライドのとおりです。

- 思考:頭に浮かんでくる考えやイメージ
- 気分:不安、イライラなど、ある間続く感情の状態
- 行動:その時とった実際のふるまい
- 身体:その時に起こった体の反応
- 環境:その方の置かれている状況

これらの5つの領域は互いに影響を及ぼしあっています。

そして、「これらの機能が影響しあって悪循環が生じている」と考えるのが認知行動療法の基本的な考え方になります。例えば、思考が変われば気分も変わり、行動が変われば思考も変わる・・・ということになります。

ではここで、「思考」「気分」「行動」「身体」の4つの機能がどのように影響しているのか、事例を通して検討してみましょう。



7

まず、皆さんに、『会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった』といった状況に置かれた場合を想像して頂きたいと思います。その時、皆さんの頭にはどんな考えが浮かびますか？また、どんな気分が生じますか？

気分については、慣れるまで、うまく思い浮かべることができない方もいらっしゃるかもしれません。次のスライドを見てください。

※スライド8を映写し、説明します。説明終了後、再びスライド7に戻ります。

では、『会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった』といった状況で、皆さんの頭に浮かんでくる考えや気分について、発表して下さる方はいませんか。

※参加者の思考・気分を板書します。→全員出し終わったら次の説明に移ります。

いろいろな意見が出ましたね。ここで、他の人の考えを自分にあてはめて考えてみてください。違う気分になりませんか？

例)

・「誰も私のことなんか気にかけてくれない」→悲しみ など

事例1 想像してみてください

会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった。

- ・ その時、あなたの頭にはどんな考えが浮かびますか？
- ・ その時、あなたはどんな気持ちになりますか？

8

このスライドは、気分を表す言葉を示したものです。

気分を表す言葉には、ポジティブなものやネガティブなものがありますが、いずれも単語一つで表すことができる所に特徴があります。

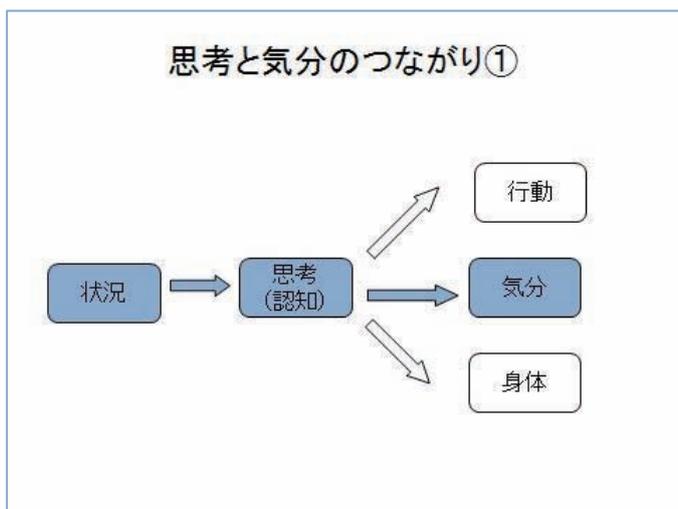
気分を理解する ～簡単な言葉で表現する～



出典：大野裕香：「こころが晴れるノート」うつと不安の認知療法自習帳1、創元社、p42,2003

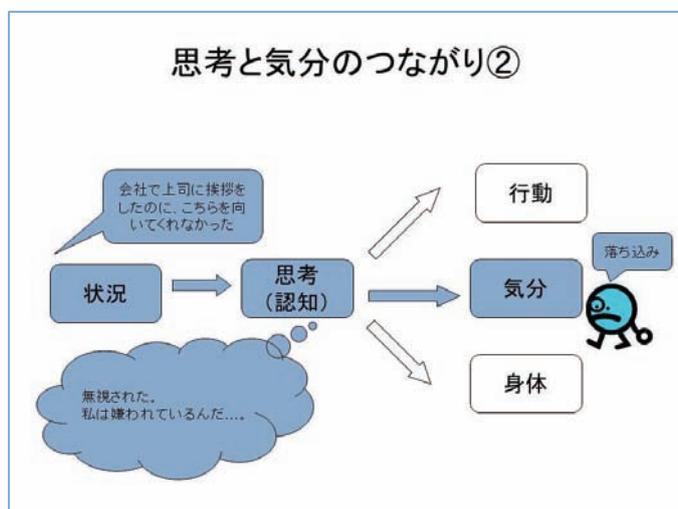
9 私たちは、通常、状況が気分直結していると考えがちです。しかし、実際は、こちらのスライドのとおり、状況が思考に影響し、思考が気分に影響することが多いのです。そして、同じ状況に置かれても、人によって思考や気分は異なります。

思考は、認知行動療法を実践する上ではとても重要な役割を果たす反応です。しかし、思考は「浮かんで消える」を繰り返すため、把握しにくいのです。思考を把握するためには練習が必要です。最初からうまく思考を把握できなくてもかまいません。まずは、気分の変化があった時に、「その時、何を考えていたのだろうか」と自分に投げかけ、自分の思考に着目することからはじめてみましょう。



10 『会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった』といった先ほどの事例について、もう一度考えてみましょう。この状況で頭に浮かんできたイメージが、「無視された。私は嫌われているんだ…」といったものだった場合、皆さんはどんな気分になるでしょうか。落ち込みの気分を感じる方も多いのではないのでしょうか。

このように、状況、思考、気分は関連があるのです。



11

ここで、ここまでの話を少しまとめてみたいと思います。

- ある状況下である気分を感じる際には、その状況をどう捉え、考えたのかという思考が関連していることが多いものです。
- 同じ状況でも、思考が変われば気分も変わります。
- その人の思考には、ある一定の癖があり、その根底にはベースとなる考えが存在しています。

例えば、今回の事例のように「嫌われているんだ…」と考えた人は

「上司に叱られた→嫌われているんだ」

「友人を食事に誘ったけど断られた→嫌われているんだ」…と、なりがちです。

この一定の癖は人によってさまざまですから、自分にどんな思考の癖があるのかを知っておくことはとても大切なことです。特徴的な思考の癖については、後ほど詳しく紹介します。

思考と気分のつながり③

- ある状況下である気分を感じる際には、その状況をどう捉え、考えたのかという思考が関連していることが多い。
- 同じ状況でも、思考が変われば気分も変わる。
- その人の思考には、ある一定の「癖」があり、その根底には、ベースとなる考えが存在している。

12

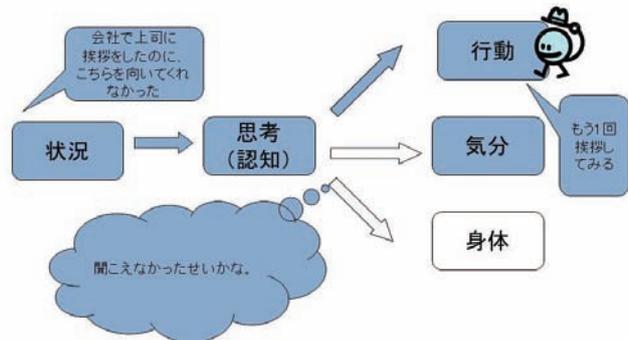
では、これまでと同じ事例『会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった』で、思考と行動の関係を確認してみましょう。

例えば、「聞こえなかったせいかな」というイメージが頭に浮かんできた場合、皆さんならどんな行動をとるでしょうか。もう一度挨拶してみるといった行動に移すかもしれませんね。

では、「嫌われているんだ」と思った場合はどうでしょうか。うつむいて挨拶もしないという行動に移すかもしれません。

このように、私たちはどんな思考を巡らせるかによって、その後の行動が変わってくるのです。

思考と行動のつながり

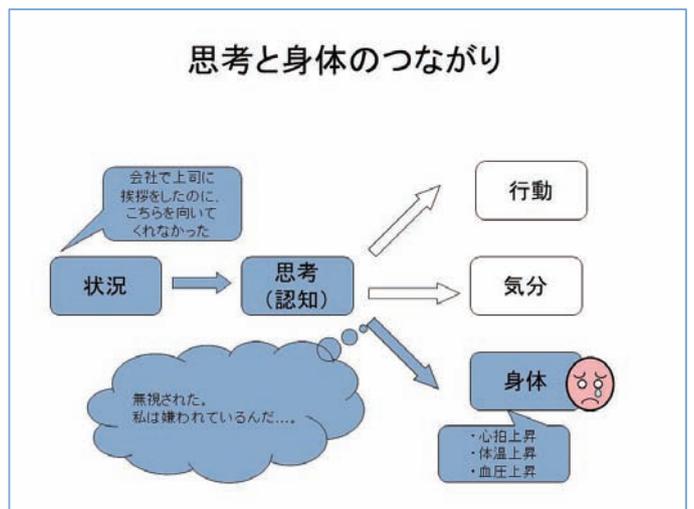


13

次は、思考と身体をつながりを確認してみましょう。

頭の中に「嫌われているんだ」といった思考が浮かんできた場合、身体反応としては、心拍、体温、血圧などの上昇が見られるかもしれませんね。また、涙が出る、汗が出る、胃が痛む、のどがつまる…などいろいろな身体症状が生じてくることもあると思います。

では、「聞こえなかったのかな」といった思考が浮かんできた場合はどうでしょう。身体反応は変化しないと思います。



どんな「思考」を思い浮かべるかによって、その後に生じる「気分」、「行動」、「身体」は異なってきます。このように、「思考」・「気分」・「行動」・「身体」はそれぞれ結びついているのです。

以上の説明が、認知行動療法の基本的な考え方になります。

14

先ほど、思考には一定の癖があるとお話ししました。うつ病の方は悲観的な考えが頭に浮かんで来て、悪循環に陥りやすいと言われています。このスライドには、思考の癖の中でよく見られるものを挙げてみました。特徴的な思考の癖は、専門家の知見や書籍などによって分類や呼び名が若干異なります。しかし、大切なことは正しい呼び名を覚え、正しく分類することではなく、自分の思考の癖を知ることです。

特徴的な思考の癖①

- 思い込み
- 白黒思考
- べき思考
- 自己批判
- 深読み
- 先読み

自分にはどのような思考の癖があるのか、振り返ってみましょう。

出典：大野裕著：こころが晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳ー，創元社，p50-51,2003

今回は、一般的に紹介されている思考の癖の中からいくつか取り上げて、一つずつ内容を確認していきます。自分には、どんな思考の癖がありそうか、ということを念頭に置きながら聞いてもらえればと思います。

15

まずは「思い込み」です。

思い込みは、自分が着目していることだけに目を向け、根拠が全く不十分なのに、自分の考えが正しいに違いないと決めつけてしまうことを指します。

「思い込み」を考えてしまう時には、自分に関心のあることは大きく考え、自分の考えや予想に合わない部分は極端に小さく考える傾向が出てきます。

例えば、上司と先輩の会話から自分の名前が聞こえてきた際に、明確な根拠がまだないうちから、「また私が何かミスをしたに違いない」と決めつけてしまうことなどがその例です。

次は、「白黒思考」です。

「白黒思考」は曖昧な状態に耐えられず、物事を全て白か黒か、良いか悪いかという極端な考え方で割り切ろうとすることを指します。

例えば部下から依頼されていたささいな用件をつい忘れてしまった際に、「やはり自分は仕事ができないのだ」と考えてしまうのはその例です。

特徴的な思考の癖②

思い込み

自分が着目していることだけに目を向け、根拠が全く不十分なのに「自分の考えが正しいに違いない」と決めつけてしまっています。

自分の関心のあることは「大きく」、自分の考えや予想に合わないことは「小さく」考える傾向が出てきます。

例) 上司と先輩の会話に自分の名前が出ていた。
→「また私が何かミスしたに違いない。」

白黒思考

曖昧な状態に耐えられず、物事を全て「白か黒か」、「良いか悪いか」という極端な考え方で割り切ろうとしています。

完全にできなければ満足できず、少しでもミスがあると全否定をしています。

例) 部下から依頼されたささいな用件を忘れていた。
→「やはり自分は仕事ができないのだ。」

出典: 大野裕著:「ころが睡れるノート」うつと不安の認知療法自習帳一, 創元社, p50-51, 2003
大野裕著: はじめての認知療法 講談社現代新書, p155-158, 2011 を改変

16

次は「べき思考」です。

「べき思考」は「こうあるべき」、「〇〇しなくてはならない」と必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまい、自分の行動を自分で制限してしまうことを指します。

この思考は、「あのようにはすべきではなかった」と、過去のことをあれこれ思い出して悩む原因になります。

例えば、できるだけ準備をしたが、商談がまとまらなかった際に、「もっとしっかりと準備をすべきだった」と悔やみ続けることなどが例として挙げられます。

次は「自己関連づけ」です。

「自己関連づけ」はよくないことが起きると、何であってでも自分のせいだと考えて、自分を責めることを指します。

例えば、チームで担当していた業務で大きなトラブルが発生してしまった時、「トラブルが発生したのは自分がいたからだ…」と一人で責任を感じて落ち込むことなどを指しています。「自己関連づけ」のように、自分の力だけではどうすることもできないことまで自分を責めてしまうと、とてもつらくなってしまいます。

特徴的な思考の癖③

べき思考

「こうあるべき」、「〇〇しなくてはならない」と必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまい、自分の行動を自分で制限してしまいます。

例) できるだけ準備をしたが、商談がまとまらなかった。
→「もっとしっかりと準備をすべきだった。」

自己関連づけ

よくないことが起きると、どんなことであっても自分のせいだと考えて、自分を責めてしまいます。

例) チームで担当していた業務で大きなトラブルが発生。
→「トラブルが発生したのは自分がいたからだ。」

出典: 大野裕著:「ころが睡れるノート」うつと不安の認知療法自習帳一, 創元社, p50-51, 2003
大野裕著: はじめての認知療法 講談社現代新書, p155-158, 2011 を改変

17

次は「深読み」です。

「深読み」は相手の気持ちを一方的に推測して、そうに違いないと決めつけてしまうことです。例えば、同僚と話をしている最中、同僚の表情が硬かったのを見て、同僚に何があったかを確認もせずに、自分が気に障ることを言ってしまったんだと決めつけてしまうようなことを指します。

最後は「先読み」です。

「先読み」は自分で悲観的な予測を立ててしまうことを指します。悲観的な予測を立ててしまい自分の行動を制限することで、予想通り失敗して

しまうといった結果につながりやすくなります。そして悲観的な予測をますます信じ込むようになるという悪循環に陥ることがあるのです。例えば、後輩への指導担当になった際に、まだやってもいないうちから強い苦手意識を抱き、「自分にはきつとうまく指導できないだろう」と考え、ますます緊張してしまい、思うように指導ができなくなってしまうようなことが例として挙げられます。

皆さんはここに挙げた思考の癖をついついしてしまうことはありませんか？もしあれば、どんな場面でそのような考え方をしたか、お話してもらいたいのですが、いかがでしょうか。

※受講者の思考の癖について、エピソードを交えて簡単に話し合います。

特徴的な思考の癖④

深読み

相手の気持ちを一方的に推測して、「そうに違いない」と決めつけてしまうこと。

例) 同僚と話をしている時、同僚の表情が硬かった。
→自分が気に障ることを言ってしまったんだ。

先読み

自分で悲観的な予測を立ててしまっている状態で、そのために自分の行動を制限してしまい、予想通り失敗してしまうこととなります。その結果、否定的な予測をますます信じ込むようになるという悪循環に陥ってしまいます。

例) 後輩への指導担当になった。
→「自分には、きつとうまく指導できないだろう。」と考え、ますます緊張してしまい、思うように指導できなくなる。

出典: 大野裕著: ころが晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳ー, 創元社, p50-51, 2003
大野裕著: はじめての認知療法, 講談社現代新書, p155-158, 2011 を改変

18

それでは、ここで、皆さんに「気分と思考を捉えるシート」に記入してもらいたいと思います。

※記入が終わったら、受講者に発表してもらいます。

※発表された内容が、思考をうまく把握できていないものだった場合には、「〇〇の状況の時、〇〇さんの頭の中にはどんな考えが浮かんでいたでしょうか。」などの質問を投げかけ、頭に浮かんだイメージを思い出しやすくします。

※思考と気分の区別がうまくできていない場合には、以下のように説明します。

思考: 文章になって浮かんでくるもの

気分: 一つの言葉で表現できるもの

※気分は内容とその強さを振り返って記入します。気分の強さは今まで経験した中で一番強く感じた時の気分を100%として点数をつけ記入します。

※思考と気分の違いについての理解が十分ではないなど、本講習で取り上げた内容の理解が十分ではない受講者には、個別相談でフォローを行います。

**「気分と思考を捉えるシート」
に記入してみましょう！**

気分と思考を捉えるシート ～3つのコラム～

氏名 _____

平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

最近あったつらい出来事について、記入してみましょう。

1. その「状況」と「気分」を書き出してみましょう。

どんな状況の時に、どんな気分が、どのくらいの強さ(%)で起こっていたでしょう？

状況(いつ・どこで・誰と・何をどうした?)

気分

(%)

(%)

(%)

2. その時に考えていたことはどんなことでしょうか？

思考

※書き出した思考の中に、特徴的な思考の癖がありそうだと思うものはありますか？

板書例

CASE1			
思考	気持ち		
人のあつても無視するなんてひどい!	怒り	<p><状況></p> <ul style="list-style-type: none"> データ入力作業の入力ミス 業務でミスがあったので 上司に注意された 	<p><状況></p> <ul style="list-style-type: none"> 2/17 センターの集団作業の時間中、上司役の受講者とスタッフの会話の中から自分の名前が聞こえてきた。
上司は聞いているのかな	不安	<p><気分></p> <ul style="list-style-type: none"> ゆううつ 50+ 	<p><気分></p> <ul style="list-style-type: none"> 不安 50+ いらだち 20+ 何かミスったのが? 50+ ↳ 思考
上司から嫌われているのかな	傷ついた	<p><思考></p> <ul style="list-style-type: none"> 上司はうるさいことを言うなあ 	<p><思考></p> <ul style="list-style-type: none"> 会社でもミスをしたら困る センターにいる間に正確な作業を身につけないといけない。
上司は考え事でもしているのかな	心配		

体験整理シートを書いてみよう

目的	1. 体験整理シートの書き方を理解する。 2. 体験整理シートの書き方を練習する。
準備	・レジュメ「体験整理シートを書いてみよう」 ・体験整理シート(白紙1枚、事例記入済み1枚)

進行	留意点
1 目的の説明 (2分) 目的と進め方を説明します。	
2 体験整理シートの説明と記入方法の確認 (100分) レジュメ「体験整理シートを書いてみよう」に沿って、体験整理シートの記入方法について説明します。 体験整理シートの書き方については、事例を提示し、受講者から記入例について意見を出してもらいながら記入方法を確認していきます。	・受講者の意見を板書します。 ・記入例について、受講者からの意見があまり出てこない場合は、スタッフが多様な視点で例を挙げるよう、心がけます。
3 体験整理シートの効果と留意点の説明 (5分) 体験整理シートの記入を通じて、ストレス体験のモニタリングができることを伝えます。ストレス体験を書き出すことで気分の落ち着きが得られることも多く、繰り返し練習することで効果を実感しやすくなることを伝えます。	・最初からうまく書けなくてもかまわないことを伝え、体験整理シートに書き込む行動を強化するようにします。
4 体験整理シートの記入(宿題) (1分) ペ切を設け、自身の体験を体験整理シートに記入してもらいます。 次回のセッションでは、その内容をもとに皆で検討する予定であることを伝えます。	
5 まとめ (2分) セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。	・受講者に感想を述べてもらいます。

ポイント	・体験整理シートの概要や記入方法を理解し、セッション終了後に宿題として自身で記入できることをめざします。 ・体験整理シートに沿ってストレスを感じた場面を整理することで、ストレスの全体像がつかみやすくなり、対処法が検討しやすくなることを理解してもらうことが重要です。
-------------	---

1

今回のテーマは、「体験整理シートを書いてみよう」です。

体験整理シートは、「生活体験の5つの領域」に沿って、皆さんの体験を整理するシートです。体験整理シートに自分のストレスを感じた場面を書き出すことによって、ストレスの全体像がより明確になります。

体験整理シートを 書いてみよう

2

今回の目的は、2点あります。①体験整理シートの書き方を理解する、②体験整理シートの書き方を練習する、です。

今回は、レジユメを用いて体験整理シートの書き方を説明します。説明資料の中には、事例が出てきますので、皆さんには、事例についての体験整理シートを書くとしたら、どのように書いていったらよいかを考えてもらいたいと思います。そして、考えた内容を発表してもらい、確認することで、皆さんで一つの体験整理シートを完成させていきます。

目的・進め方

■目的

- ・体験整理シートの書き方を理解する。
- ・体験整理シートの書き方を練習する。

■進め方

- ・レジユメの説明
- ・体験整理シートの作成体験

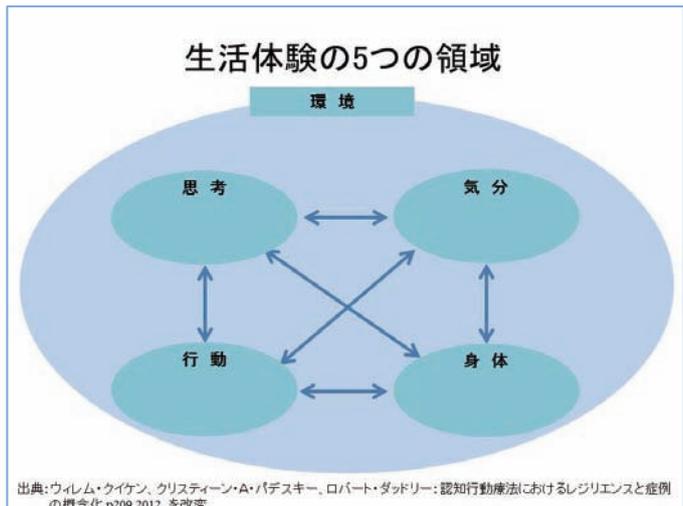
3

このスライドは『生活体験の5つの領域』を示しています。内容は、前回のストレス対処講習で取り上げたものの復習になります。

私たちの思考・気分・身体・行動はそれぞれ影響しあっています。認知行動療法は、思考と行動に焦点をあてて、気分の改善をめざすものです。

前回のストレス対処講習では、状況がそのまま気分に影響しているわけではなく、思考が気分に影響を与えていることとお話しし、3つのコラムの作成に取り組んでいただきました。

今回は前回の続きとして、体験整理シートを取り上げます。体験整理シートは、こちらのスライドに示した「生活体験の5つの領域」に沿って、皆さんの体験を整理するシートです。今回は体験整理シートの書き方について皆さんと一緒に確認していきたいと思います。



4

体験整理シートを書く目的は、こちらのスライドに示したとおり、2つあります。

1つめはストレスが生じた時の状況や対処法を含めた、自分がストレスを感じた体験の全体像を把握する、
2つめは自分がストレスを感じる場面で生じている悪循環を具体的に理解する、です。

体験整理シートを書く目的

- ①自分がストレスを感じた体験の全体像を把握する。
- ②自分がストレスを感じる場面で生じている悪循環を具体的に理解する。

5

こちらのスライドに示したものが、今回用いる体験整理シートです。

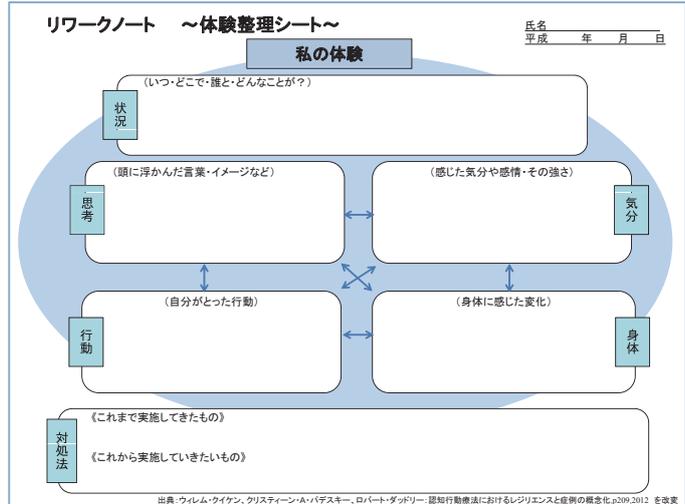
体験整理シートは、状況・思考・気分・行動・身体・対処法をそれぞれ書き込むような内容になっています。

ここで、皆さんに、今回使用する体験整理シートをお配りします。

※受講者に、体験整理シート(事例記入済み)を配布します。

皆さんにお配りした体験整理シートには、既に状況の欄に事例が記入されていますが、今回はこの事例に基づき、書き方を確認していきます。

事例の詳細はこの後、一緒に確認しますが、ここから先は、体験整理シートの書き方を一つずつ確認していきます。



6

まずは、体験整理シートの一番上の「状況」の書き方を説明します。

状況を書く時の主なポイントは、①5W1Hを意識すること、②できるだけ具体的に記入すること、③マンガの一コマのように、ある一つの場面をうまく切り取ることの3つです。

ポイントの1つめは、状況の欄には、いつ、どこで、誰と、何を、どのように行ったのかといったことを具体的にイメージしながら書き込んでいきます。

ポイントの2つめは、状況の欄には、具体的な場面を選んで書き込みます。例えば「生きることの意味は何だろう」といった抽象的で哲学的な問いかけに対する答えはなかなか出せないものなので、体験整理シートでは扱わず、具体的な内容を書き込むようにします。

ポイントの3つめは、状況の欄には、1週間ずっと、一日中といった継続した状況ではなく、マンガの一コマを切り取るように、一つの場面をうまく切り取って書き込むようにします。

最初のうちは、どのような出来事を選べばいいか迷うこともあるかもしれませんが、書き込む時点まで気になっている出来事や、時間的に近い最近の出来事を選ぶと書きやすくなります。まずは日常のささいな出来事を取り上げることから、はじめてみましょう。

皆さんにお配りした体験整理シートには、「状況」を既に書き込んでいます。今回取り上げる状況は、『昨日の午前中、繁忙期でとても忙しかったので、客先へ提出する資料のコピーを後輩に頼んだ。後輩は引き受けてくれたものの、「あーはい、わかりました」と視線を合わせずに返事をされた。』というものです。皆さんもこの状況と同じような体験をしたことがありますか？

※受講者に質問を投げかけ、共感を得られやすいテーマであるかどうかを確認してから、先に進みます。

ステップ1: 状況を書き出す

「気分が動揺した」「つらくなった」
きっかけとなった状況を書き出す。

POINT

- ・5W1Hを意識する。
- ・できるだけ具体的に記入する。
- ・一つの場面をうまく切り取る。

出典: 大野裕著『認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド』星和書店 p.70-71, 2010 を改変

7

状況を記入し終えたら、次はその時の気分を書き込みます。

ポイントはスライドの通りです。

まず1つめは、気分は一つとは限りません。その時感じた気分が複数あれば全て挙げていきましょう。

2つめは、気分と思考の違いに気をつけましょう。気分は“嬉しい”や“悲しい”など一言で言い表せるものです。思考は、文章になって表せるものです。

3つめは、気分がうまくつかめない時には、その時の身体の状態に目を向けてみましょう。

すごく汗が出てきていることで、「緊張している」とか「パニックになっている」とか気づくことはありませんか？

身体と気分はつながっているので、気分がうまくつかめない時には身体の状態を確認することで、気分をつかむヒントになることもあります。

気分を表す言葉が思いつかない時は、レジュメ「認知行動療法の考え方」の中に気分を表す単語を紹介しましたので、その内容を確認しましょう。

ステップ2: 自分の気分をつかまえる

①その時に感じた気分を書き出す。

POINT

- ・気分は一つとは限らない。
- ・「気分」と「思考」の違いに注意
 - * 気分とは、ごく簡単な言葉(1語)で表現できるものこと。
- ・気分がうまくつかめない時は、体の緊張に目を向けてみる。

出典: 大野裕著: 認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド、皇和書店 p72, 2010
デニス・グリーンバーガー・クリスティン・A・パデスキー著: うつと不安の認知療法、練習帳、創元社、p34-35, 2003
を改変

8

次に、感じた気分の強さについてそれぞれ0~100%の数字で表します。

今まで感じた一番強い気分の強さを100とした時、皆さんが感じた気分はどれくらいの強さでしょうか。

複数の気分が挙げられている場合、全ての気分を合わせて100%にする必要はなく、「それぞれ100%で表すとどうか」と考えてもらえれば結構です。

ではここで、今回の事例のような状況に置かれた時、皆さんがどんな気分を感じるのか発表してもらいたと思います。

どなたか、思いつく気分を発表してもらえますか？

例) 怒り 80%、不安 70%、悲しみ 60% など

ステップ2: 自分の気分をつかまえる

②それぞれの気分について、0~100%で評価する。

9

次は身体に生じた変化です。

状況に直面した時、皆さんは身体にどんな変化を感じるでしょうか？その内容を記入します。

事例のような状況では、身体にどんな変化が生じるでしょうか。どなたか思いつづものを発表してもらえますか？

例) 手が震える、涙ぐむ、体が固くなる、ため息が出る、胃が痛くなる など

ステップ3: 身体に生じた変化を振り返る

その状況で、どのような身体的変化が生じたかを記入する。

10

次は行動です。

状況に直面した時、皆さんが思わずとってしまった行動を記入します。

気分と行動は互いに影響しあっていることも多いので、客観的に、自分の行動を振り返ってみましょう。

皆さんは、事例のような状況に置かれたら、どんな行動を思わずとってしまうでしょうか。どなたか思いつづものを発表してもらえますか？

例)

- ・後輩をにらむ。
- ・手の平を握りしめる。
- ・気にしないようにして、自分の仕事に戻る。

ステップ4: 行動を振り返る

その状況で、思わずどんな行動をとってしまったのかを振り返って記入する。

11

次は思考です。

思考の欄には、その時に頭に思い浮かんだ言葉やイメージを書き込みます。

思考を書く際のポイントは、こちらのスライドのとおり、4つあります。

思考は、できるだけ逐語的に書きます。そして、浮かんできたものをできるだけ全て書くようにします。

また、前回紹介した思考の癖を明確にするために、思考の文章に主語を入れ、疑問形ではなく能動形で言い切りの形にしてみましょう。

ステップ5:頭に浮かんだ言葉・イメージを意識する

①その状況で、実際に頭に浮かんだ言葉やイメージを書き出す。

POINT

- ・できるだけ逐語的に書く。
- ・浮かんできたものは全部書く。
- ・主語を入れて書く。
- ・能動形で書く。

出典:大野裕著:認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド,星和書店,p70-71,2010 を改変

一通り思考の内容を挙げることができたら、先ほど挙げた気分を十分に説明するような思考が出せているかチェックしてみましょう。

気分を反映する思考が出ていない場合には、頭にどんなイメージが浮かんだ結果、その気分が生じてきたのかを考え、思考欄に追記します。

12

思考をうまく思い浮かべるには、練習が必要です。最初はどうも思い出せないかもしれませんが、まずは自分の体験を観察してみることが大切なので、焦らずに練習していきましょう。

思考がうまく思い浮かばない時は、このスライドに書いてあるようなことを考えてみると、思考を思い浮かべるためのヒントになります。

思考がうまく思い浮かばない時は、このスライドに書いてあるようなことを考えてみると、思考を思い浮かべるためのヒントになります。

※スライドに記載された内容を読み上げます。

ではここで、事例のような状況になった時、皆さんだったらどんな考えが頭に浮かぶか、思考の内容を発表してもらいたいと思いますが、いかがでしょうか。

※受講者から意見を募り、発表してもらった思考と気分との関連を確認します。

例)

- ・私は後輩の態度に腹が立つ(→「怒り」の気分と関連)。
- ・私は後輩に嫌われている(→「不安」の気分と関連)。
- ・後輩に認められないなんて自分はダメだ(→「悲しみ」の気分と関連)。

ステップ5:頭に浮かんだ言葉・イメージを意識する

②思考が浮かばない時には、次の質問を自分に問いかけてみよう。

- ・その気分を抱く直前にどんな考えが頭に浮かびましたか?
- ・その時にどんなイメージや記憶が浮かびましたか?
- ・その時に、「こんなことが起こるのでは」と心配したことはありましたか?
- ・その時に、自分についてどうのことを考えたでしょうか?
- ・相手についてどんなことを考えたでしょうか?
- ・他の人があなたについてどのように考えていると思いましたか?
- ・そのことに関するあなたの信条(こだわり)のようなものはありますか?

出典:大野裕著:認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド,星和書店,p72-73,2010
大野裕著:ころが晴れるノート,創元社,p43,2003

13

次は対処法です。

対処法の記入欄には、まず、これまでに皆さんが実施してきた対処法を記入します。対処の結果、よい結果が得られていなくてもかまいません。よい結果が得られていない場合には、その対処法が、ストレスを感じた場面で悪循環を生む要因の一つになっていることもあるので、まずは、自分のストレスの全体像を把握してみます。さらに、今後実施していきたい対処法を思いつく場合には、その内容を記入します。

ではここで、事例のような状況になった時、皆さんだったらどんな対処法を講じるかを発表してもらいたいと思いますが、いかがでしょうか。
例)

- ・後輩に、「もうコピーは頼まないから、いいよ。」と言う。
- ・後輩に、「忙しい時にコピーを頼んでゴメンね。」と言う。
- ・別に自分が嫌われているわけではないだろうと考え、あまり気にしないようにする。

ステップ6: 対処法を書き出してみる

《これまで実施してきたもの》

ストレスを感じた場面で既に行っている対処法を記入する。
※対処の結果、よい結果が得られていなくてもかまわない。



ストレスを感じた場面で生じている悪循環を生む要因になっていることもある。

《これから実施していきたいもの》

ストレスを感じた場面でこれから実行していきたい対処法を記入する。

14

最後に、体験整理シートの効果と活用方法についての留意点をお話します。

体験整理シートの第1の効果は、ストレスを感じた場面について、状況、反応(思考、気分、身体、行動)、対処法を書き出していくことで、つらいストレスを感じた場面の全体像がわかりやすくなることです。まず、ストレスの全体像を把握しておくことが、有効な対処法を考える際にも役立ちます。第2の効果は、ストレスを感じた場面を書き出し、客観的に振り返ることで気分が落ち着くことです。慣れるまではうまく書けないと感じることもあるかもしれませんが、書き出すだけでも気分が落ち着くことも多いので、まずは書ける所から書いていきましょう。第3の効果は、繰り返し練習を行うことで得られる効果についてです。ストレスを感じた場面を繰り返し書き出すことで、自分がストレスを感じた体験のパターンが見えてきます。また、体験整理シートを使って自分の体験を振り返ることで、徐々に体験を振り返る力が向上し、ストレスを感じた体験に巻き込まれにくくなってきます。

自分の体験を客観的に整理し、問題に飲み込まれている状態から、問題を自分の外に出して少し距離を置ける状態になることは問題解決の第一歩です。

体験整理シートを記入することによって、ストレスの全体像がわかりやすくなります。記入後は、ストレスの全体像を把握した上で、自分のつらい悪循環を変えたとしたら、思考と行動のどちらに焦点を当てると対処法が検討しやすいかを考えてみましょう。この目標設定については、次回以降、皆さんご自身がストレスを感じた体験を体験整理シートに記入した後に、一緒に検討していきたいと思えます。

体験整理シートの効果と留意点

■ 体験整理シートの効果

- ・ つらいストレスを感じた場面の全体像が分かる。
- ・ ストレスを感じた場面を書き出し、客観的に振り返ることで気分が落ち着くことが多い。
- ・ 繰り返し書くことで、ストレスを感じた体験を振り返る力が向上し、ストレスを感じた体験に巻き込まれにくくなる。

■ 記入を終えた後は・・・

- ・ 悪循環を変えたとしたら、変えていけそうな点(思考、行動)を明らかにし今後の目標を立てる。

リワークノート ～体験整理シート～

氏名

平成 年 月 日

事例検討用

私の体験

（いつ・どこで・誰と・どんなことが？）

・昨日の午前中、繁忙期でも忙しかったので、客先へ提出する資料のコピーを後輩に頼んだ。
後輩は引き受けてくれたものの、「あーはい、わかりました」と視線を合わせずに返事をされた。

状況

（頭に浮かんだ言葉・イメージなど）

（感じた気分や感情・その強さ）

思考

気分

（自分がとった行動）

（身体に感じた変化）

行動

身体

《これまで実施してきたもの》

《これから実施していきたいもの》

対処法

板書例

状況	思考	気分	身体	行動	対処法
<p>昨日の午前中繁忙期 でとても忙しかつたので 客先へ提出する資料 のPCを先輩に 頼んだ。 先輩は引き受けてくれた ものの「あ、いや、わがまま と視線を合わせずに 返事をされた。</p>	<p>私は先輩の態度に腹が立つ → 後輩の身分でその態度は ありえない。 先輩が忙しいのにこんな単純な 事を頼んで申し訳ない。 → 私は先輩に嫌われている。 → 先輩にバカにされた。 → 先輩に認められたいから自分は 7x11に。</p>	<p>怒り 80% 不快 50% 申し訳ない 20% 不安 70% 悲しみ 60%</p>	<p>手がふるえる 涙ぐむ ため息が出る 胃が痛くなる 肩がこる。</p>	<p>資料を取り上げる 説教する。 先輩をにらむ。 「お忙しいから ごめん、巧くね、ごめん」</p>	<p>先輩に「お頼みばかり いよ」と言う。 「私は自分の仕事をやる ために先に仕事終わら せよう」とセリフを言う。 気分転換にPCを飲 み先輩が反省してくる場 境に許える。</p>

体験整理シートを使って話し合ってみよう

目的	1. 自分がストレスを感じた体験を書き出し、その全体像を理解する。 2. 意見交換を通して、ストレス対処に関するヒントを得る。
準備	・スタッフの手持ち資料として、受講者が記入済みの体験整理シートを準備。

進行	留意点
<p>※ 事前準備</p> <p>受講者に、体験整理シートを提出してもらい、セッションにおける対象者ごとの到達目標や留意点についてスタッフで打合せをしておきます。</p> <p>1 目的の説明（2分）</p> <p>受講者のストレス体験を取り上げ、その全体像を把握し、意見交換を通じてストレス対処に関するヒントを得ることが目的であることを説明します。</p> <p>2 体験整理シートの記載内容及び記入に苦慮した点の確認</p> <p>受講者が記入に苦慮した点を確認し、苦慮した点については討議の中で丁寧な説明を行うなどの配慮をします。</p> <p>3 体験整理シートについての発表と確認</p> <p>受講者から体験整理シートの記入内容を発表してもらいます。</p> <p>(1)「状況」:後ほど、ストレス対処法について参加者で検討することを伝え、対処法を案出するにあたり、状況について確認しておきたいことはないか参加者に投げかけます。</p> <p>(2)「気分」:感じた気分の種類と強さを発表してもらいます。</p> <p>(3)「思考」:その時頭に浮かんだ考えを発表してもらいます。気分との関連が明確でない場合には、対応する気分との関連を確認します。</p> <p>思考の案出が難しいと感じる受講者に対しては、①受講者の発言の中に含まれている思考を拾い上げたり、②他の受講者に「もし自分が同じような状況に遭遇したら、どんなことが頭に浮かぶと思いますか」と尋ね、参考にしてもらうなどの方法をとります。</p> <p>(4)「身体」:その時感じた身体の変化を発表してもらいます。</p> <p>(5)「行動」:その時思わずとってしまった行動を発表してもらいます。</p>	<p>・受講者の体験整理シートの記載内容を事前に板書しておきます。</p> <p>※標準的には、発表と討議を含め、1人あたり30分程度の時間を割きます。</p> <p>・受講者の発表内容を必要に応じて板書に追記します。</p> <p>・「思考」を詳細に捉え、「気分」「身体」「行動」との関連性を丁寧に見ていきます。結びつきが悪循環を生んでいる場合には、その点を指摘します。</p>

4 対処法の検討

ストレスを感じた場面において、①今まで講じた対処法と、②これから講じていきたい対処法を区別して発表してもらいます。

ストレスを感じる場面では、多くの対処法を考えることを苦手としている受講者が多いことを伝え、対処法について参加者からの意見を募り、受講者の参考にしてもらいます。

5 今後の取り組みについての目標設定

※受講者の理解度や状況に応じて、今後の取り組みに関する目標設定を行います。

■ 目標設定を行った受講者の事例

①理解力の不足などから、「アセスメントカテゴリー」と「ストレス理解カテゴリー」のみでストレス対処講習の受講を終了する受講者の場合

・・・今後は、継続して体験整理シートを活用し、検討した対処法を実践することを勧めます。

②つらい思考を反すうしてしまうなど、認知の工夫を講じる必要がある受講者の場合

・・・「コラムシート」を紹介し、「認知の工夫カテゴリー」への橋渡しをします。

③回避的な行動をとってしまったり、対処行動のレパートリーが限定されている受講者の場合

・・・「問題解決プランシート」を紹介し、「行動の工夫カテゴリー」への橋渡しをします。

6 まとめ（3分）

セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。

・さまざまな対処法があることについての気づきを促します。

・受講者に感想を述べてもらいます。

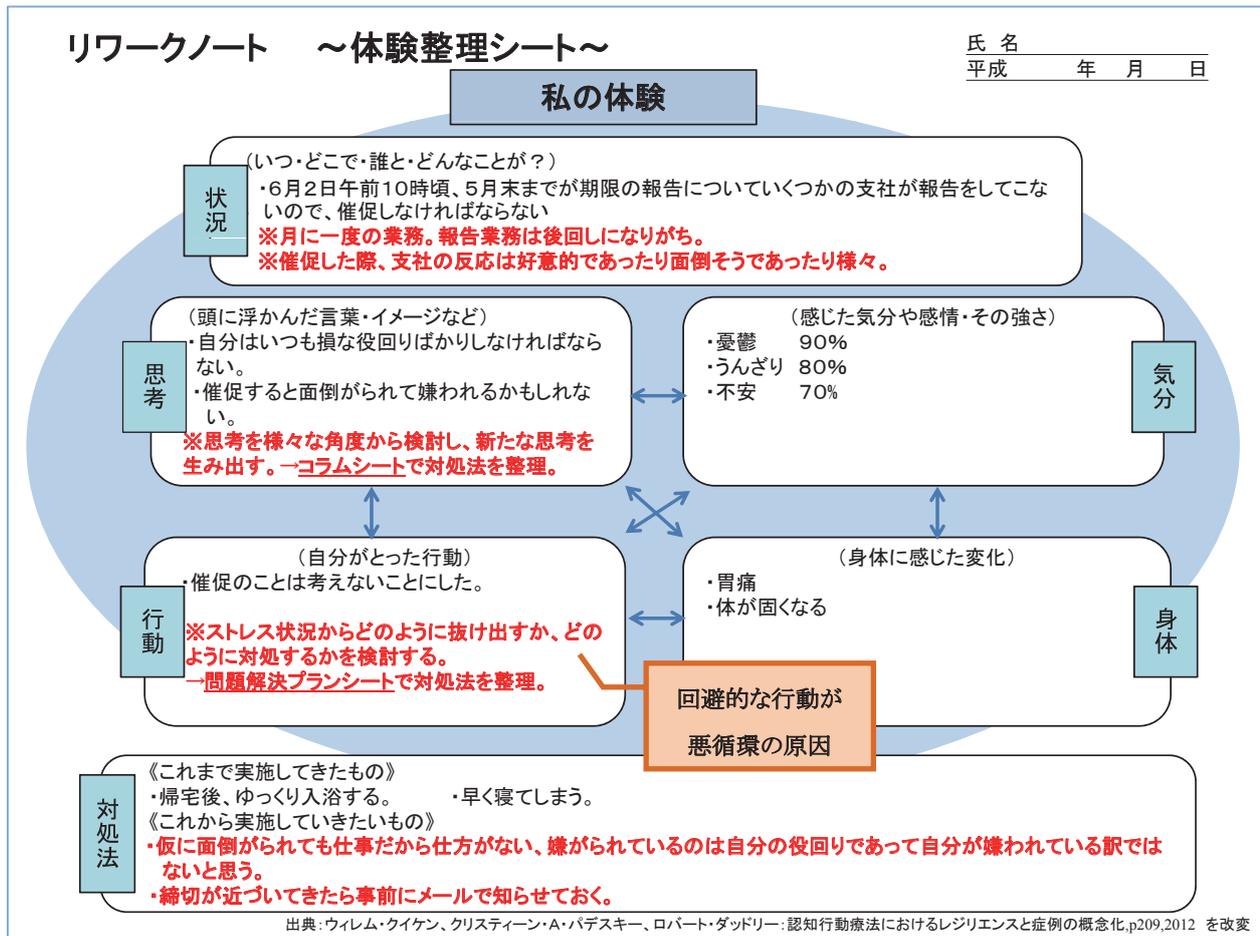
ポイント

・その考え方の良し悪しについて価値判断をせず、頭に浮かんできたありのままを「思考」として捉えます。「思考」を書き出した後は、「気分」「行動」「身体」との結びつきを確認し、ストレスに感じた体験の全体像を把握することが重要です。

・受講者は、体験整理シートを繰り返し書くことで、自身のストレス体験のパターンに気づきやすくなるため、気分と思考が結びつけられた場合などには肯定的なフィードバックを行い、体験整理シートを繰り返し書く行動が強化されるように促します。

■事例の紹介:コラムシートと問題解決プランシートの活用に向けて目標設定を行ったケース

【DVD:「体験整理シートを使って話し合ってみよう①」に収録】



※上記の体験整理シートには、受講者の作成箇所を黒字で、また、セッションで確認し、板書に追記した箇所を赤字で表示しています。



確認のポイント

この受講者は、前回のセッションを通じて、体験整理シートの基本的な記入方法を理解できました。今後、ストレスへの対処法を更に検討するために、自身の回避的な行動に対しては問題解決プランシートを、また、多面的に思考を捉えることが苦手なことに対してはコラムシートをそれぞれ用いることを視野に入れて、セッションを進めました。以下の点をセッションのポイントとしました。

- ①ストレスを感じた場面の全体像をつかむこと。
- ②さまざまな対処法があることに気づいてもらうこと。
- ③今後に向けての目標設定(コラムシートや問題解決プランシートを用いてストレスの軽減をめざす)を行うこと。

【状況】参加者から、対処法を検討するにあたり、状況について聞いてみたいことはないか質問を受けつけ、受講者に回答してもらいました。

【行動】催促のことは考えないようにするといった回避的な行動がストレスを感じた場面で生じる悪循環の主な要因であることを確認しました。

【対処法】参加者から、対処法についての意見を挙げてもらい、その中から試せそうなものを受講者に選んでもらいました。

■事例の紹介:「アセスメントカテゴリー」と「ストレス理解カテゴリー」のみでストレス対処講習の受講を終了するケース【DVD:「体験整理シートを使って話し合ってみよう②」に収録】

リワークノート ～体験整理シート～

氏名 _____
平成 ____年 ____月 ____日

私の体験

状況 (いつ・どこで・誰と・どんなことが?)

- ・上司に送った休職中の経過報告に対するメールの返事が来なかった。

※先月は上司から返事が来た。
※センターに毎日休まず通っていることを報告。
※先月と同様の報告内容。上司に質問や依頼はしていない。

思考

- ・上司を不愉快にさせる事を書いってしまったかもしれない。
- ・先月は返事をくれたのだから、今月も返事をくれるはずだ。
- ・上司はどうして返事をくれないんだろう。私の復職を快く思っていないに違いない。
- ・上司は私のことを怒っているに違いない。

行動 (自分がとった行動)

- ・受信メールにできるだけ早く気づくように、メールチェックを繰り返した。

対処法

《これまで実施してきたもの》

《これから実施していきたいもの》

- ・軽い運動等の気分転換をして上司からのメールのことばかり考えないようにする。
- ・信頼できる家族や友人に不安な気持ちを話してみる。

気分 (感じた気分や感情、その強さ)

- ・不安 **80%**
- ・恐怖 **80%**

身体 (身体に感じた変化)

- ・息が苦しくなった。

出典:ウイレム・クイケン、クリスティーン・A・パデスキー、ロバート・ダッドリー:認知行動療法におけるレジリエンスと症例の概念化,p209,2012 を改変

※上記の体験整理シートには、受講者の作成箇所を黒字で、また、セッションで確認し、板書に追記した箇所を赤字で表示しています。



確認のポイント

この受講者は体験整理シートの基本的な書き方の確認が必要でした。独力で体験整理シートを書いたことなど、受講者が努力した点を認めながら書き方を確認しました。書き方を正しく理解することが体験整理シートの活用への自信となり、継続的な活用への意欲を喚起するようセッションを進めました。以下の点をセッションのポイントとしました。

- ①思考をつかむ練習を行うこと。
- ②さまざまな対処法があることに気づいてもらうこと。

【状況】状況をより具体的にし、思考の把握や対処法の検討に役立てることをねらいとしました。状況について参加者からの質問を受けつけ、受講者から回答してもらうことで、状況の詳細を確認しました。

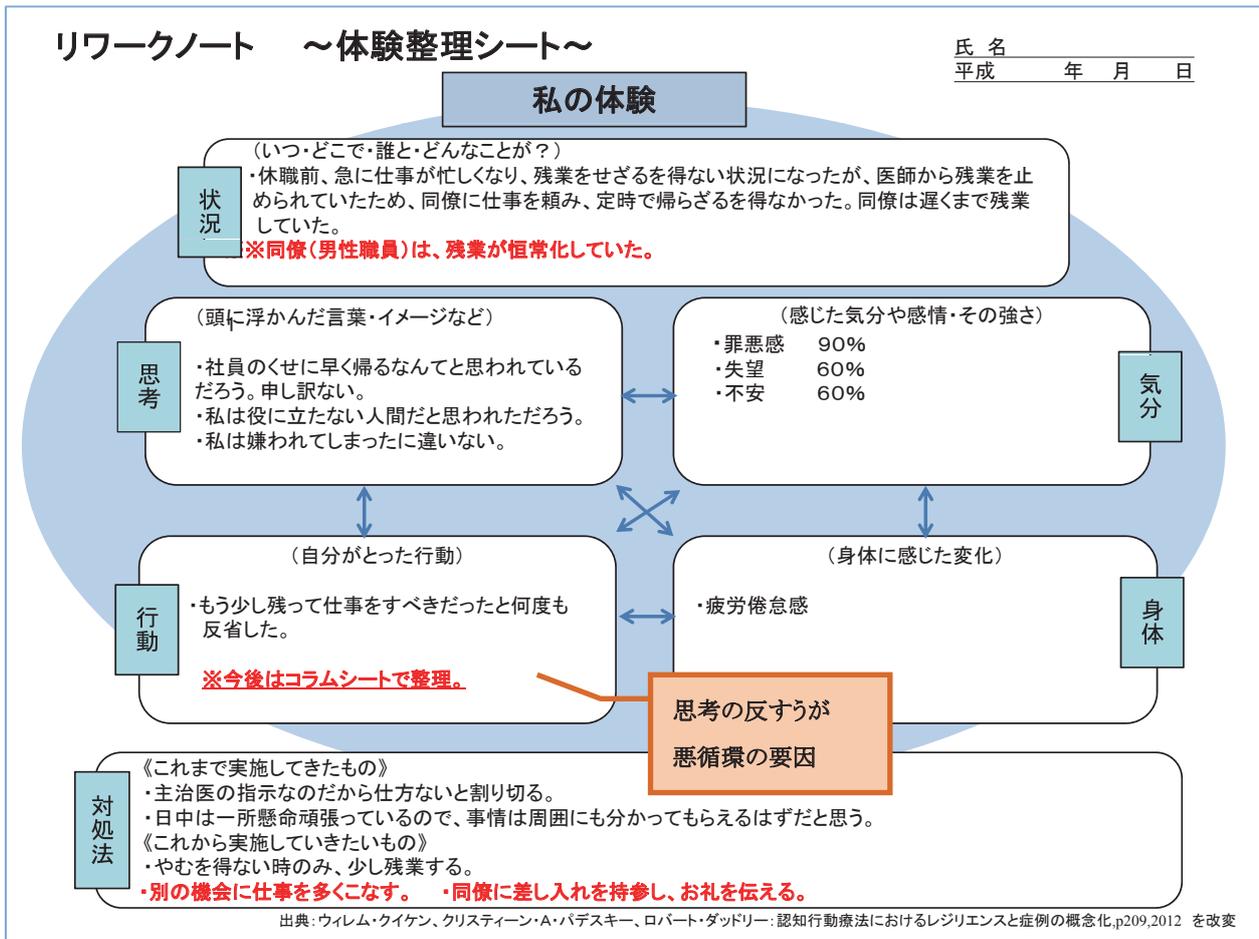
【気分】気分はそれぞれの強さを100%で考えてもらえればよいことを確認しました。

【思考】受講者自身で思考を把握することが難しかったため、思考を把握するための練習として、同じような状況に置かれた際、どのように考えるかを参加者に答えてもらい、その中から、受講者が同意できるものを選んでもらいました。

【身体】スタッフが例を挙げ、身体反応への気づきを促しました。

【対処法】参加者が挙げた対処法の中から、受講者が試せそうなものを選んでもらいました。

■事例の紹介:コラムシートの活用に向けて目標設定を行ったケース



※上記の体験整理シートには、受講者の作成箇所を黒字で、また、セッションで確認し、板書に追記した箇所を赤字で表示しています。

確認のポイント



この受講者は、前回のセッションを通じて、体験整理シートの基本的な記入方法を理解できていました。ストレスに陥るパターンとして、つらい気分を生じさせる思考の反すうが見られたため、今後はコラムシートを活用し、ストレス対処を行うことを視野に入れ、セッションを進めました。以下の点をセッションのポイントとしました。

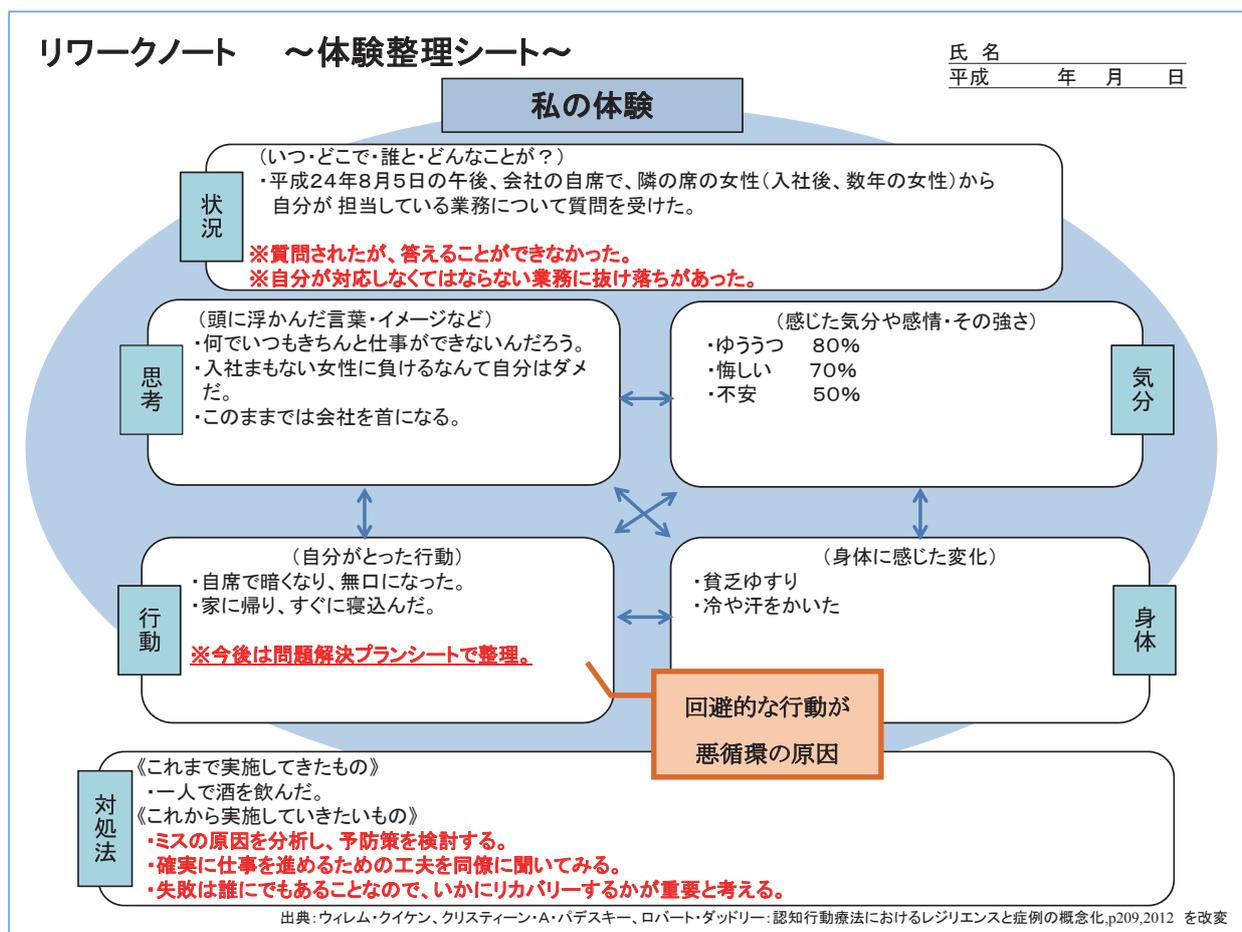
- ①ストレスを感じた場面の全体像をつかむこと。
- ②さまざまな対処法があることに気づいてもらうこと。
- ③今後に向けての目標設定(コラムシートを用いてストレスの軽減をめざす)を行うこと。

【状況】参加者から、対処法を検討するにあたり、状況について聞いてみたいことはないか質問を受けつけ、受講者に回答してもらいました。

【行動】自分を追い詰める思考の反すうが、ストレスを感じた場面における悪循環の原因であることを確認しました。今後はコラムシートを用い、物事を多面的に捉えることでストレス対処を行うという目標設定を行いました。

【対処法】参加者から、対処法についての意見を挙げてもらい、その中から試せそうなものを受講者に選んでもらいました。

■事例の紹介:問題解決プランシートの活用に向けて目標設定を行ったケース



※上記の体験整理シートには、受講者の作成箇所を黒字で、また、セッションで確認し、板書に追記した箇所を赤字で表示しています。



確認のポイント

この受講者は、前回のセッションを通じて、体験整理シートの基本的な記入方法を理解できていました。ストレスに陥るパターンとして、問題から目を背け、回避的な行動をとる傾向があったため、今後は問題解決プランシートを活用し、具体的な問題解決策の検討を行うことを視野に入れ、セッションを進めました。以下の点をセッションのポイントとしました。

- ①ストレスを感じた場面の全体像をつかむこと。
- ②さまざまな対処法があることに気づいてもらうこと。
- ③今後に向けての目標設定(問題解決プランシートを用いてストレスの軽減をめざす)を行うこと。

【状況】参加者から、対処法を検討するにあたり、状況について聞いてみたいことはないか質問を受けつけ、受講者に回答してもらいました。隣の席の女性から質問を受けた際、答えることができたか否か、質問を受けた内容はどんなものだったのかについて確認しました。

【行動】回避的な行動が、ストレスを感じた場面における悪循環の原因であることを確認しました。今後は問題解決プランシートを用い、ストレスから抜け出す対応策を検討するという目標設定を行いました。

【対処法】参加者から、対処法についての意見を挙げてもらい、その中から試せそうなものを受講者に選んでもらいました。

板書例: 体験整理シートを使って話し合ってみよう①

<p>〈出来事・状況〉</p> <p>6月2日午前10時頃、5月末までの期限の報告について、いくつかの支社へ報告してこないので催促しなければならない。</p> <p>※月に1度の業務、報告業務は後回しになりがち。</p> <p>※催促した際、支社の反応は好意的であり、面倒そうであり様子。</p>	<p>〈思考〉</p> <p>・自分はいも損な役回りばかりしなければならない。</p> <p>・催促すると面倒がられて嫌われるかもしれない。</p> <p>※思考を様々な角度から検討し、新たな思考を生まる。</p> <p>→ コラムシート</p>		<p>〈対処法〉</p> <p>これまで実施してきたもの</p> <p>・帰宅後、ゆくり入浴する。</p> <p>・早く寝よう。</p>
	<p>〈気分〉</p> <p>・憂うつ 90%</p> <p>・うんざり 80%</p> <p>・不字 70%</p>	<p>〈身体〉</p> <p>・胃痛</p> <p>・体が固くなる</p>	<p>これから実施していきたいもの</p> <p>・仮に面倒がられても仕事だから仕方ない。嫌がられているのは自分の役回りであり、自分が嫌われている訳ではないと思う。</p>
	<p>〈行動〉</p> <p>・催促などは考えないことにした。</p> <p>※回避的な行動</p> <p>・ストレス状況からどのように抜け出すか、どのように対処するかを検討する。</p> <p>→ 問題解決プランシート</p>		<p>・締め切りが迫ってきたら事前にメールで知らせる</p>

板書例: 体験整理シートを使って話し合ってみよう②

<p>〈出来事・状況〉</p> <p>8月2日午後2時、一昨日の朝方上司に送った休職中の経過報告に対するX-1の返事が来た。</p> <p>※先月は上司から返事が来た。</p> <p>※セクシーに毎日休まず通っていることを報告。</p> <p>※先月と同様の報告内容、上司に質問や依頼はしていない。</p>	<p>〈思考〉</p> <p>・上司に不愉快にさせる事を書いてしまてかな。</p> <p>・先月は返事してくれたから、今月返事してくれるはずだ。</p> <p>・上司はどのように返事してくれるだろう、私の復職を快く思っていないんじゃない。</p> <p>・上司は私のことを怒っているに違いない。</p>		<p>〈対処法〉</p> <p>これまで実施してきたもの</p>
	<p>〈気分〉</p> <p>・不安 80%</p> <p>・恐怖 80%</p>	<p>〈身体〉</p> <p>・息が苦しくなる</p>	<p>これから実施していきたいもの</p> <p>・軽い運動等の気分転換をして上司からのX-1のことはあまり考えないようにする。</p>
	<p>〈行動〉</p> <p>・頻りに受信メールをチェックした</p>		<p>・信頼できる家族や友人に不安な気持ちを話してみる。</p>

DVDに収録されている「体験整理シートを使って話し合ってみよう①」のシナリオ

セッションの説明			
このセッションの説明	<p>アセスメントカテゴリーの3回目、体験整理シートを使って話し合ってみよう、のグループミーティングの様子をご紹介します。</p> <p>このグループミーティングの目的は、①自分のストレス体験を書き出し、ストレス体験の全体像を理解すること、②意見交換を通じてストレス対処についてのヒントを得ることです。</p> <p>このセッションは、今後、コラムシートや問題解決プランシートを活用していく対象者を想定したものです。コラムシートや問題解決プランシートを活用できる理解力を有する対象者に対して、このセッションを実施する際のポイントは、自身のストレスの全体像を把握し、コラムシートや問題解決プランシートの活用に向けての目標設定を行うこととなります。</p>		
事前準備	<p>グループミーティングを始める前に、受講者に、体験整理シートを提出してもらいます。提出された内容をもとに、皆で検討する予定であることを伝えておきます。提出された体験整理シートは、スタッフで情報を共有し打ち合わせをしておきます。</p> <p>グループミーティングの前に板書がある程度しておく、リーダーは進めやすいでしょう。</p>		
セッション開始			
項目	キャスト	セリフ	ポイント
目的の説明	スタッフ	これから体験整理シートについてのグループミーティングを始めます。前回は、モデルケースを通じて体験整理シートの書き方を練習しました。今日は、皆さんが宿題で書いてくださった体験整理シートを使って、体験整理シートの書き方について確認していきます。今日のグループミーティングの目的は、①自分のストレス体験を書き出し、ストレス体験の全体像を理解すること、②意見交換を通じてストレス対処についてのヒントを得ることとなります。	受容的な雰囲気づくりをこころがける
対応に苦慮した点	スタッフ	今日は松本さんが体験整理シートを書いてきてくださっています。まず、松本さんに伺いますけれども、体験整理シートを書いてみて難しかった点はありませんか。もしあれば教えてください。	
	松本	いい対処方法を考えるのが難しかったです。	
	スタッフ	わかりました。それでは、松本さんの体験整理シートの内容を確認して、ストレス場面における対処法について皆さんで検討していきたいと思います。	
状況の説明	スタッフ	では松本さん、まずは状況から発表していただけますか。	
	松本	はい。私は休職前は、支社からの報告を取りまとめる仕事を担当していたんですけども、休職直前の6月2日の午前10時頃、5月末までが期限の報告について、いくつかの支社が報告をしないので、催促をしなければならぬという状況を書き出してみました。	
	スタッフ	6月2日、午前10時頃、5月末までが期限の報告について、いくつかの支社が報告をしないので、催促をしなければならぬという状況ですね。うまく一つの場面を切り出してくださいましたね。	
気分の説明	スタッフ	ではその時の気分はどんな気分だったでしょうか。	
	松本	憂鬱、うんざり、不安です。	
	スタッフ	いいですね。それぞれの気分の強さを0～100%で表すとどうなりますか？	
	松本	憂鬱が90%、うんざりが80%、不安が70%です。	
思考の説明	スタッフ	ではその時、頭にはどんな考えやイメージが浮かんでいましたか。	
	松本	1つめは、自分はいつも損な役回りばかりしなければならない、です。	

	スタッフ	いいですね。主語を入れて、能動形で言い切る形で、うまく書き出してくださいました。その考えと関連している気分はどれですか。	思考と気分の関連づけを確認する。
	松本	そうですね。憂鬱とうんざりだと思います。	
	スタッフ	いいですね。他に浮かんだ考えやイメージはありましたか？	
	松本	催促すると面倒がられて嫌われるかもしれない、です。	
	スタッフ	いいですね。その考えと関連している気分は何ですか？	
	松本	不安です。	
	スタッフ	いいですね。思考と気分をうまく関連づけて書いてくださいましたね。	
状況の確認	スタッフ	ではここまでの所で、松本さんがストレスを感じた状況について、皆さんから質問はありますか。	
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 支社からの報告を取りまとめる業務は、どれくらいの頻度で行うんですか。	
	松本	月に一度の業務です。支社は大変忙しいので、報告書を仕上げる業務はどうしても後回しになりがちなんです。	
	スタッフ	他に質問はありますか？	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 催促すると、相手からどんなことを言われるんですか。	
	松本	「あ、そうでしたね。すみません。」とそっけなく言われたり、逆に申し訳なさそうにされたり、遅かれ早かれ報告はしてくれるんですけども、快く応じてくれるか面倒そうな反応をされるかは相手によると思いますね。	
	スタッフ	他にみなさんからの質問はありますか？(なし)	
身体の説明	スタッフ	では松本さん、その時、体にはどんな変化が生じていましたか。	
	松本	胃が痛くなりました。それから・・・体が固くなりました。	
	スタッフ	いいですね。胃が痛くなり、体が固くなったんですね。	
行動の説明	スタッフ	では、その時、松本さんが思わずとってしまった行動を教えてください。	
	松本	本当はよくないことだと分かっているんですけども、催促のことを考えると気が重たくなるので、催促のことは考えないようにしました。	
	スタッフ	その時松本さんがとった行動は、催促のことは考えないことにしたということだったんですね。	
悪循環の確認	スタッフ	松本さんとはともうまくストレス場面を書き出してくださいましたね。 6月2日に、いくつかの支社が報告をしてこないの、催促をしないといけなくなって、「憂鬱」「うんざり」「不安」という気分になって、「胃が痛く」なったり「体が固く」なったりという体の変化を感じたんですね。 その時頭に浮かんだ考えは「自分はいつも損な役回りばかりしなければならない」「催促すると面倒がられて嫌われるかもしれない」ということが浮かび、そして行動としては、催促のことは考えないようにしたということをとったんですね。 ここで松本さんにお聞きしたいんですけども、考えないことにしたという行動をとった結果はどうでしたか。	
	松本	結局、支社からは翌日になっても報告がなかったですし、上司からも注意を受けて、余計に憂鬱になってしまいました。	
	スタッフ	そうですね。でしたら、催促のことは考えないようにしたという行動は、新たに憂鬱感を生じさせて、悪循環を生んでいるようですね。	
対処法の検討	スタッフ	松本さんは、この時、どんな対処をとってみましたか。	
	松本	家に帰ってゆっくりと入浴しました。それから、早く寝てしまいました。	

	スタッフ	松本さんは対処法として休養を心がけているようですが、その結果はどうですか？	
	松本	うーん、そうですね…。とりあえずつらさを回避できるので少しはラクになりますが、根本的な問題解決にはなっていないので、翌日はまた憂鬱になってしまいます。	
	スタッフ	そうですね。結構つらい状態が続くんですね。松本さんは、これから実施していきたいもの、記入がありませんけれども、今後、こんな対処ができたらずって考えるものはありますか？	
	松本	そうですね…。催促しなければいけないなど思っているんですけど。。。	
	スタッフ	できれば催促したいとの思いと、相手に嫌われたくないとの思いで葛藤が生じているんですね。対処法は一人ではなかなか思いつかないものなので、他の皆さんだったらどんな対処法をとるかちょっと聞いてみましょうか。	
	松本	はい。お願いします。	
	スタッフ	では、対処法について、アイデアのある方はいらっしゃいますか。	
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 仮に面倒がられても、仕事だから仕方がない、嫌がられているのは自分の役回りであって自分が嫌われている訳ではないと思う方法があると思います。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 直接催促するのは気が重いので、締切が近づいてきたら、事前にメールで知らせておく方法があると思います。	
	スタッフ	いい意見が出ましたね。松本さん、試せそうな対処法はありそうですね。	
	松本	嫌がられているのは自分の役回りだと考えると少し気がラクになりました。また、事前にメールで案内する方法も試しやすいかなと思いました。	
	スタッフ	どちらもいい方法ですね。ぜひ試してもらいたいと思います。	
目標設定	スタッフ	今日は、体験整理シートを使って、松本さんのストレス場面をうまく書き出すことができました。今日整理したことをもとにして、今後の松本さんの取り組みについて、目標設定をしたいと思います。それでは松本さんにお伺いしたいんですけども、松本さんのストレス場面で生じている悪循環を断ち切るために、思考、気分、身体、行動、どこかを変えたとしたら、どこに手をつけられそうですね。	
	松本	自分はいくらか何かしらの行動を起こせたらいいなと思っているので、まずは行動を変えてみたいと思います。それから、思考についても、気分が沈むような出来事は考えないようにしようと思ってもやはり気になって、ついつい考えてしまい、余計に気分が沈む時があるので、もっと別の考え方ができたらいいなというふうに思っています。	
	スタッフ	わかりました。主に行動に焦点をあててストレス状況から自分がどのように抜け出すか、どのように対処するかということを検討してストレス反応の軽減をめざす方法に、問題解決プランシートの作成という方法があります。それと、主に認知に焦点をあてて思考をさまざまな角度から検討して、新たな思考を生み出すことでストレスを軽減する方法に、コラムシートの作成があります。これから、一緒に学んでいきましょう。	受講者の状況によっては、コラムシートか問題解決プランシートのいずれかのみを紹介することもある。
質問の有無の確認	スタッフ	ここまでの所で、皆さんから質問や確認しておきたいことはありますか。	
感想	スタッフ	それでは最後に、皆さんから一言ずつ感想を言っていただこうと思います。いかがですか？	

	松本	(挙手、スタッフが「松本さん」と指名して) 自分は嫌なことから逃げてしまって、結果的にストレスから解放されないという ことを改めて認識しました。こんな自分を少しずつ変えていけたらいいなと 思います。	
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 自分はまだ、思考をうまくつかまえることができないのですが、もう少し状況 を具体的にしてみると、自分の思考もつかまえやすくなるかもしれないと思 いました。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 私も松本さんのように、気が乗らないことがよくあるので、自分だけじゃないと 思えて安心しました。自分も、もう少しよい対処法を見つけていきたいと思 いました。	
終了	スタッフ	ありがとうございます。皆さん、大切な点に気づいておられますね。 体験整理シートは1度ですぐ書けるというものではないので、繰り返し練習し ていきましょう。それから、体験整理シートを書いた後の取り組み内容は、皆 さんそれぞれによって違いますので、具体的な内容は、個別相談でもう一 度確認しておいてください。 それでは、今日のグループミーティングを終わります。	体験整理 シートを書 いた後の取 り組み内容 は個別相談 で確認する ことを伝え る。

DVDに収録されている「体験整理シートを使って話し合ってみよう②」のシナリオ

セッションの説明			
このセッションの説明	<p>アセスメントカテゴリーの3回目、体験整理シートを使って話し合ってみよう、のグループミーティングの様子をご紹介します。</p> <p>このグループミーティングの目的は、①自分のストレス体験を書き出し、ストレス体験の全体像を理解すること、②意見交換を通じてストレス対処についてのヒントを得ることです。</p> <p>このセッションは、理解力の不足などから、ストレス対処講習の受講を体験整理シートの活用のみで終える対象者を想定したものです。このような対象者に対してこのセッションを実施する際のポイントは、自身のストレスの全体像を把握し、いろいろな対処法があることを知ってもらうことになります。</p>		
事前準備	<p>グループミーティングを始める前に、受講者に、体験整理シートを提出してもらいます。提出された内容をもとに、皆で検討する予定であることを伝えておきます。提出された体験整理シートは、スタッフで情報を共有し打ち合わせをしておきます。</p> <p>グループミーティングの前に板書がある程度しておく、リーダーは進めやすいでしょう。</p>		
セッション開始			
項目	キャスト	セリフ	ポイント
目的の説明	スタッフ	これから体験整理シートについてのグループミーティングを始めます。今回は、モデルケースを通じて体験整理シートの書き方について練習しました。今日は、皆さんが宿題で書いてくださった体験整理シートを使って、体験整理シートの書き方について確認していきます。今日のグループミーティングの目的は、①自分のストレス体験を書き出し、ストレス体験の全体像を理解すること、②意見交換を通じてストレス対処についてのヒントを得ることです。	受容的な雰囲気づくりをこころがける。
対応に苦慮した点	スタッフ	今日は佐藤さんが体験整理シートを書いてきてくださいました。まず、佐藤さんに伺いますけれども、この体験整理シートを書く時に難しかった点はありませんでしたか。	
	佐藤	なんとか書き出してみましたが、全体的に難しく、空白がすごく多くなってしまいました。	
	スタッフ	そうでしたか。それでは、佐藤さんのストレス場面の全体像を把握できる様、一つずつ皆で確認していきましょう。体験整理シートの中でも、思考と対処法については書き込むことが難しいと感じる方も多いのですね。思考は慣れるまではうまく捉えられないものですし、対処法についても、誰しも苦手な場面で対処法を考えるのは難しいものなので大丈夫です。	思考と対処法の記入は難しいと感じる受講者も多いので、うまく書けなくても肯定的なフィードバックを行う。
状況の説明	スタッフ	では佐藤さん、まずは状況から説明していただけますか。	
	佐藤	私は最近、月に1度、上司に休職中の経過報告のメールを送るようにしているんですけど、送ったメールの返事が来なかった時のことを書いてみました。	
	スタッフ	具体的に一つの場面を切り出してくださいましたね。状況はある特定の日に限定して書いた方が、リアルな思考や感情を思い出しやすいと思います。佐藤さんが経過報告のメールを送っても返事がこないということは何度かあったのかもしれませんが、日時を特定するために、メールを送った日にちと返事が届かず不安になってしまった日時を教えてくださいませんか。	

	佐藤	メールを送ったのは、一昨日の朝方で、返事が来ずに不安になってしまったのは昨日のことだったので、昨日の8月2日の午後2時ぐらいだと思います。	
	スタッフ	いいですね。状況には日時を書き加えて、「8月2日午後2時、一昨日の朝方上司に送った休職中の経過報告に対するメールの返事が来なかった。」としましょうか。	
気分の説明	スタッフ	その時、どんな気分になりましたか。	気分は合計して100%ではなく、それぞれの強さを考えればよいことを伝える。
	佐藤	不安とか恐怖です。	
	スタッフ	いいですね。それぞれの気分の強さを0~100%で表すとどうなりますか？	
	佐藤	気分の強さを考えるのを忘れていました。不安も恐怖も強かったので、両方とも50%くらいで、合計して100%だったと思います。	
	スタッフ	ありがとうございます。必ずしも合計して100%ではなく、それぞれの強さを考えてもらえればいいんですけども、両方とも50%でいいですか。	
	佐藤	そうでしたね。不安も恐怖も80%ぐらいにしたいと思います。	
	スタッフ	いいですね。一番強い気分だった時を100%として、うまく表現してくださいました。	
思考の説明	スタッフ	ではその時、頭にはどんな考えやイメージが浮かんでいましたか。	
	佐藤	上司を不愉快にさせることを書いてしまったかなって思いました。	
	スタッフ	いいですね。「上司を不愉快にさせることを書いてしまったかな」という考えと関連している気分はどれですか。	
	佐藤	そうですね…。不安ですかね。	
	スタッフ	分かりました。では他に、頭に浮かんだ考えやイメージは何かありましたか。	
	佐藤	うーん、あとは、ちょっと思いつかなかったですね。	
	スタッフ	そうですね。いいですよ。	
状況の確認	スタッフ	思考を捉えることは慣れるまでは難しいので、皆で一緒に考えていきましょう。思考を考える前に、状況について、皆さんから確認しておきたいことはありますか。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 先月報告された時は上司の方からは返事が来たんですか。	
	スタッフ	佐藤さん、いかがですか。	
	佐藤	はい、来ました。	
	スタッフ	先月はメールに返事が来たんですね。	
	スタッフ	他はいかがですか。	
	松本	(挙手、スタッフが「松本さん」と指名して) 今回はどんな内容を報告したんですか。	
	スタッフ	佐藤さん、いかがですか。	
	佐藤	今回は、毎日休まずセンターに通えていることを報告しました。	
	松本	そうですね。先月と今月とでは、報告内容に何か違いはあるんですか。それから、何か上司にお願いしたり、何か質問したことはありますか。	
	スタッフ	佐藤さん、いかがですか。	
	佐藤	先月の報告内容とは違いがないですね。上司にお願いしたことや質問したこともないです。	

	スタッフ	では他に質問はありますか。(なし)	
思考の 検討	スタッフ	では、この状況で、皆さんだったらどんなことが頭に浮かんできそうか、意見を伺いたいですけれども、いかがでしょうか。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 私だったら、「先月は返事をくれたのだから、今月も返事をくれるはずだ。」と思うと思います。	
	スタッフ	ありがとうございます。他はいかがですか。	
	松本	(挙手、スタッフが「松本さん」と指名して) 私も佐藤さんと同じような経験があります。気分が落ち込み気味の時は、「上司はどうして返事をくれないんだろう。私の復職を快く思っていないに違いない。」とってしまうのではないかなと思います。	
	スタッフ	ありがとうございます。落ち込み気味の時は、極端な考えが浮かんできってしまうこともありますよね。皆さんが出してくれた意見を聞いて、佐藤さんも同じようなことを考えていたと気づいたことはありますか。	
	佐藤	はい。中村さんがおっしゃるとおり、「先月は返事をくれたのだから、今月も返事をくれるはずだ。」と思っていたので、不安が高まってしまったのだと思いました。	
	スタッフ	分かりました。佐藤さんにお伺いしたいんですけれども、思考は気分と関連していることが多いので、佐藤さん、「恐怖」の気分を感じた時に、頭の中にはどんなイメージや考えが浮かんでいましたか。	
	佐藤	うーん、「上司は私のことを怒っているんだろうか」と思いました。	
	スタッフ	いいですね。強い感情を伴っている時には、通常、疑問形の考えではなく、言い切り型の確信に満ちた考えが浮かんでいることが多いんです。佐藤さんの場合はどうでしょうか。もっと断定的な考えが頭に浮かんできていませんでしたか。	強い感情を伴う思考は断定的なものが多いことを指摘する。
	佐藤	うーん、それはちょっとよく分からないんですけれども。	
	スタッフ	では皆さんに伺います。佐藤さんの考えを断定的に言い換えるとしたら、どんな考えになるか、思いつく方はいらっしゃいませんか。	
	松本	(挙手、スタッフが「松本さん」と指名して) 「上司は私のことを怒っているに違いない」といった考えがあると思います。	
スタッフ	いいですね。佐藤さん、松本さんの考えを聞いてどうでしょうか。どちらがメールの返事が返って来ずに、強い恐怖を感じた時の考えに近いでしょうか。		
佐藤	恐怖が80%くらいだったので、そうですね・・・、「まあ、上司は私のことを怒っているに違いない。」くらいに考えていたと思います。		
スタッフ	では、今おっしゃってくださった「上司は私のことを怒っているに違いない」これも思考に加えましょうか。慣れるまでは思考を捉えることは難しいので、意識的に思考を捉える練習をしていくと、うまく捉えられるようになりますと思います。今日はたくさんの思考を出せたので、とてもいいと思います。		
身体 の説明	スタッフ	では、残りの項目についてもお伺いしたいと思います。佐藤さんはこの時、体にどんな変化を感じましたか。	
	佐藤	体の変化は、よく分からなかったですね。	
	スタッフ	例えば、息が苦しくなったとか、心臓がドキドキしたとか、手に汗をかいた、といった変化はなかったですか。	
	佐藤	そういえば、息が苦しくなったような気がします。	

	スタッフ	いいですね。身体反応も気分や思考と影響し合っていることが多いので、体の変化にも目を向けてみるといいですね。	
行動の説明	スタッフ	では、その時、佐藤さんが思わずとってしまった行動を教えてください。	
	佐藤	まだメールが来ていないと分かっているのに、その時は、頻繁にこう、メールを何度も何度もチェックしてしまって、やっぱり届いていないなど思って余計に不安が強くなってしまいました。	
	スタッフ	ありがとうございます。頻繁に受信メールをチェックしたんですね。チェックをしてもメールが届いていないので、余計に不安になるといったふうに、つらい悪循環が生じてしまったんですね。	
対処法の検討	スタッフ	佐藤さんは、この時、どんな対処法をとってみましたか。	
	佐藤	この時は、いい対処法をとることができなかったんです。確か行動の所でも話したかと思うんですけども、頻繁にメールのチェックばかりしてました。	
	スタッフ	分かりました。佐藤さんは対処法を考えるのが難しかったということなので、他の皆さんから、対処法についての意見を聞いてみたいと思います。何かアイデアのある方はいらっしゃいますか。	
	松本	(挙手、スタッフが「松本さん」と指名して) 状況を聞いて思ったんですが、センターに休まずに通えていることの報告をしたというのであれば、上司に怒られる可能性はまずないと思います。気分転換に軽い運動を試してみたり、上司からのメールのことばかり考えないようにするといいのかなと思います。	
	スタッフ	ありがとうございます。上司に怒られる可能性は低いので、軽い運動などの気分転換をして、上司からのメールのことばかり考えないようにするという対処法ですね。他にアイデアのある方はいらっしゃいますか。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 既にされていることかもしれませんが、信頼できる家族やご友人に不安な気持ちを話してみる方法があると思います。	
	スタッフ	皆さんからよい意見が出ましたね。佐藤さん、この中で試してみたい対処法はありますか。	
	佐藤	はい。これまではメールのことばかり気にしてしまっていたので、気分転換を図ったり、信頼できる家族や友人に不安な気持ちを話してみる方法はいいかなと思いました。	
	スタッフ	いいですね。ストレスとうまくつきあっていくコツは、さまざまな種類の対処法を身につけていくことですので、新しい対処法も試してみるといいですね。今後も体験理シートにストレス場面を書き出して、ご自分でよいストレス対処法をとれるように繰り返し練習していきましょう。	ストレスコーピングの幅を広げることがストレス対処のポイントであること、今後も体験整理シートを繰り返し書くことが大切であることを伝える。
質問の有無の確認	スタッフ	ここまでの所で、皆さんから質問や確認しておきたいことはありますか。(なし)	
感想	スタッフ	それでは最後に、皆さんから一言ずつ感想を言っていただこうと思いますが、いかがですか？	

	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 皆さんからの話を聞いて、自分では思いつかなかった対処法もあったので、とても参考になりました。ストレス場面はつらいですが、少しずつ新しい対処法も試していけるといいなと思いました。	
	松本	(挙手、スタッフが「松本さん」と指名して) 自分のことだと視野が狭くなってしまいますが、今日は佐藤さんの事例ということで少し客観的に状況を見ることができましたし、対処法も考え出せたと思います。自分が経験したことを少し客観的に眺めてみる余裕が出てくるのかなと思います。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) ストレス対処は頭で分かっているけど、行動できないことも多いので、実践することが大事だなと改めて思いました。	
終了	スタッフ	ありがとうございます。皆さん、大事な点に気づいてくださってますね。体験整理シートは、繰り返し書くことで、ストレスのパターンが分かりますし、書くことで気分が落ち着くことが多いです。これからも継続して練習していきましょう。それから、体験整理シートを書いた後の取り組み内容は、皆さんそれぞれの状況によって異なりますから、具体的な内容は、個別相談で確認していきましょう。それでは、今日のグループミーティングを終わります。	体験整理シートを書いた後の取り組みは個別相談で確認することを伝える。