

(3)認知の工夫カテゴリー1

コラムシートを書いてみよう

目的	1. コラムシートの書き方を知る。 2. コラムシートの書き方の練習をする。
準備	・レジュメ「コラムシートを書いてみよう」 ・コラムシート(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 コラムシートの書き方の説明と記入方法の確認 (100分) レジュメ「コラムシートを書いてみよう」に沿って、コラムシートの記入方法について説明をします。 コラム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。	・受講者から、事例に基づく記入例があまり出てこない場合、スタッフが積極的に記入例を挙げます。
3 コラムシートの効果と留意点の説明 (5分) コラムシートにうまく記入できるようになるまでには継続的な練習が必要ですが、状況を書き出すだけで気分が落ち着くこともあります。まずは日常生活の中で、小さな気持ちの揺れ動きが生じた場面を取り上げてみることを勧めます。	
4 コラムシートの記入(宿題) (1分) 〆切日を設定して自身の体験をコラム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	・コラムシートの概要や記入方法を理解し、セッション終了後の宿題として自身で記入できることをめざします。 ・コラムシートは、自動思考が非機能的認知(元気を奪ったり、普段通りの振る舞いを邪魔する考え)である場合に効果を発揮しやすく、受講者にとって納得感の高い「適応的思考」を導き出すことが重要であることを理解しておくことが大切です。
------	---

1

今回のテーマは「コラムシートを書いてみよう」です。

コラムシートを 書いてみよう

2

今回の目的は、2点あります。①コラムシートの書き方を知る、②コラムシートの書き方を練習する、です。

コラムシートは、自分をつらい気持ちにさせてしまうような考え方をバランスのよいものに変えていくためのシートです。

今回は、レジュメを用いてコラム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、事例についてのコラム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、皆さんで一つのコラムシートを完成させていきます。

目的・進め方

■目的

- ・コラムシートの書き方を知る。
- ・コラムシートの書き方の練習をする。

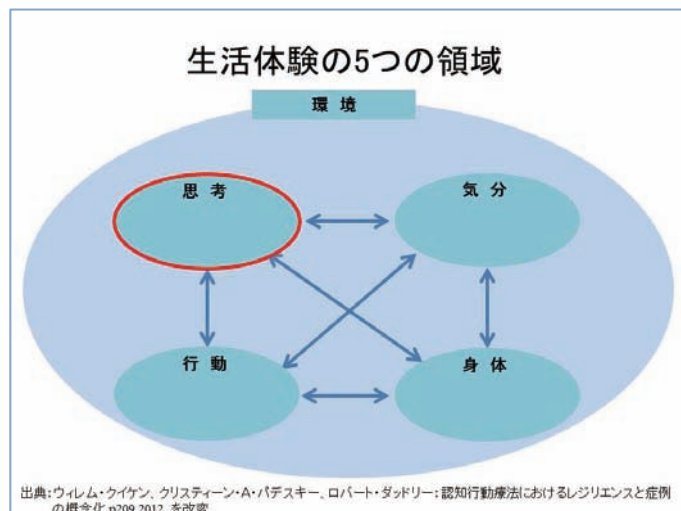
■進め方

- ・レジュメの説明
- ・コラムシートの作成体験

3

このスライドは、これまでも何回かお見せした、認知行動療法の基本モデルです。私たちの思考・気分・行動・身体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当てて、気分の改善を図ろうというのですが、今回取り上げるコラムシートは、主に思考に焦点を当てて、気分の改善を図っていくものです。



4

コラムシートはこちらのスライドの通り、9つのステップで作成していきます。まずステップ1で、どのようなことが起こったか書き出します。ステップ2でその時の気持ちを振り返ります。ステップ3でその時、どんな行動をとったのかを振り返ります。ステップ4で、どのような考えが頭に浮かんできたかを振り返ります。ステップ5では、頭に浮かんできた考えを正しいとする事実を見つめ直します。ステップ6では頭に浮かんできた考えに矛盾する事実を見つめ直します。ステップ7ではステップ5と6で見つめ直した事実を踏まえ、バランスのよい考え方を見出します。ステップ8では、最初と比べて気分がどう変化したかを振り返ります。ステップ9では、これまでの内容を踏まえて今後の行動計画を立てます。

ではここで、今回用いるコラムシートを配ります。(※コラムシート【事例記入済み】を配布します。)このコラムシートには今回取り上げる事例が記入済みです。内容は『昨日の午後4時頃、リワーク支援からの帰宅途中の電車の中で、明後日、診断書を提出するために職場に出向かなければならないことを考え、憂鬱な気分になってしまった。』というものです。今回はこの事例を用いて、皆で一つのコラムシートを作成していきたいと思います。

コラムシート作成のステップ

- 【ステップ1】どのようなことが起こりましたか？
- 【ステップ2】どのような気持ちがしましたか？
- 【ステップ3】どのような行動をとりましたか？
- 【ステップ4】どのような考えが頭に浮かびましたか？
- 【ステップ5】考えを正しいとする事実を振り返りましょう。
- 【ステップ6】考えと矛盾する事実を振り返りましょう。
- 【ステップ7】バランスのよい考え方をしましょう
- 【ステップ8】気分が変わりましたか？
- 【ステップ9】行動計画を立てましょう。

出典:大野裕・田島美幸著:こころのスキルアッププログラム 認知療法・認知行動療法の視点から,p60 を改変

5

ここからは、コラムシートの書き方の説明に入ります。

まず、ステップ1のコラムシートの一番上端の「状況」から書き方を確認しましょう。

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つめですが、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つめですが、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、コラムシートでは扱わず、具体的な内容を書き込むようにします。

ポイントの3つめですが、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。

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を意識しながら
- ・できるだけ具体的に
- ・一つの出来事をうまく切り取る。

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 p70-71, 2010 を改変

6

状況を記入し終えたら、次はその時の気分を確認します。

ポイントはスライドのとおりです。

ポイントの1つめですが、気分は一つとは限りません。その時感じた気分を全て挙げていきましょう。ポイントの2つめですが、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、文章になっているものです。ポイントの3つめですが、気分がうまくつかめない時は、その時の身体状況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だから、気分がうまくつかめない時に身体状況を確認することで、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浮かばない時は、「認知行動療法の考え方」のレジメの中で気分を表す単語を紹介したので、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 星和書店 p72, 2010
デニス・グリーンバーガー・クリスティン・A/バデスキー著・うつと不安の認知療法 練習帳 創元社 p34-35, 2003を改変

7

次に、感じた気分についてそれぞれ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、皆さんが書き出した状況で感じた気分はどれくらいの強さだったでしょうか。

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%で表すかどうか」と考えてもらえれば結構です。

ここで、気分を数値で表す理由は大きく2つあります。1つめは、コラムシートを作成していった後に、再度、「気分」の種類と強さについて確

認するため、まずは作業をはじめた当初の気分の強さを把握しておくためです。2つめは、気分について得点をつけることで、つらいかつらくないかというように白か黒かで判断せず、段階的に考える練習をしていくためです。

ではここで、事例のような状況に置かれた場合、皆さんはどんな気分になりそうか発表してもらいたと思います。今回お配りしたコラムシートに記入された事例の内容を再度確認してみましょう。『昨日の午後4時頃、リワーク支援からの帰宅途中の電車の中で、明後日、診断書を提出するために職場に出向かなければならないことを考えた。』という状況です。皆さんが、事例のような場面に遭遇したら、どんな気分になりそうですか。例として憂鬱が挙げられていますが、それ以外に、気分の内容とその強さを発表してくれる方はいらっしゃいますか？

例) 憂鬱 70%、不安 80% 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。

8

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時、思わずどんな行動をとってしまうでしょうか。どんなか思いつくものを発表してもらえますか？

例)

- ・明後日のことは考えないようにする。
- ・不安なことを繰り返し考える。

ステップ3

行動を振り返る

その状況で、思わずとってしまった行動を振り返って記入する。

9

次は自動思考です。

自動思考とは、そのときどきでぱっと頭の中に浮かんでくる考えやイメージのことを言います。

自動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。

自動思考は、気分を体験した瞬間に浮かんだままの形で書きます。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、思考の癖を明確にするために、主語を入れ、能動形で言い切りの形にしてみましょう。

一通り自動思考の内容を挙げるのができたら、

先ほど挙げた気分を十分に説明するような自動思考が出せているかチェックしてみましょう。

気分を反映する自動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、気分が生じてきたのかを考え、自動思考欄に追記します。

ステップ4

自動思考を意識する

①その状況で、実際に頭に浮かんだ考えを書き出す。

自動思考：その時々でぱっと頭の中に浮かんでくる考えやイメージ

POINT

- ・気分を体験した瞬間に浮かんだままの形で書く。
- ・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 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 創元社 p34-35,2003を改変

10

自動思考をうまく思い浮かべるには、練習が必要です。最初はうまく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と考え、焦らずに自動思考をつかむ練習をしていきましょう。

自動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、自動思考を思い浮かべるためのヒントになります。

自動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、自動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。

ステップ4

自動思考を意識する

②自動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：こころが晴れるノート 創元社 p43,2003

ではここで、事例のような状況に置かれた時、皆さんだったらどんなことを考えるか、自動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。

例)

・知り合いに会ったらどうしよう。できれば知り合いには会いたくない。(→「憂鬱」の気分と関連)

・職場の上司や同僚から、仕事もしないで気楽な身分だと思われるのではないかと。(→「不安」の気分と関連)

11

自動思考を導き出せたら、その自動思考には思考の癖が見られないか、少し立ち止まって考えてみます。

このスライドには、以前、「認知行動療法の考え方」で説明した特徴的な思考の癖の内容を自動思考の特徴として示しています。自動思考の特徴を振り返る作業は、自動思考を客観的に振り返ることにつながります。

なお、コラムシートの自動思考の欄の横には、特徴的な思考の癖が書いてありますので、自動思考にあてはまる思考の特徴に○印をつけてみましょう。

ステップ4 自動思考の特徴

思い込み
「また、前と同じだ」

白黒思考
「何でも完璧にできないといけない・・・」「いつも失敗してばかり・・・」

べき思考
「・・・すべきだ」「・・・すべきでなかったのに」

自己批判
「こんなことが起きたのは私の責任」

深読み
「あの人は私のことを困った人間だと思っている」

先読み
「きっとうまくいかない」

出典：大野裕・田島美幸著：こころのスキルアッププログラム 認知療法・認知行動療法の視点から p68 を改変

12

自動思考を一通り挙げた後は「ホットな自動思考」を見つけます。

ホットな自動思考とは、いくつか挙げた自動思考の中で一番強い気分を伴ったものです。ホットな自動思考が明確にわからない時は、自分が最もつらく感じる気分に関連する自動思考はどれか考えてみてください。

今回はこれから皆さんと一緒に書き方を練習していく関係上、ホットな自動思考を一つに決めたいと思いますが、どの思考をホットな自動思考にしましょうか。

ステップ4 自動思考を意識する

③「ホットな自動思考」を見つける。

ホットな自動思考：強い気分を伴った自動思考のこと

POINT

ホットな自動思考が明確に分からない時は、最もつらく感じる気分に関連する自動思考を選ぶ。

出典：デニス・グリーンバーガー・クリスティン・A/バスキュー著：うつと不安の認知療法、練習帳、創元社、p64-70、2003を改変

※受講者の意見を聞いて、ホットな自動思考を一つに決めます。

例)「職場の上司や同僚から、仕事もしないで気楽な身分だと思われるのではないかな。」

13

次は根拠です。

根拠とは、ホットな自動思考を正しいと裏付ける事実のことです。

挙げた自動思考全てに対して根拠を書く方法もありますが、当センターで用いるコラムシートは、ホットな自動思考に対する根拠を挙げてもらえれば結構です。

根拠を書く時のポイントは、なるべく客観的事実だけを書き出すようにして、相手の心の中を読むような推測をしたり、自分なりの立場で事実を解釈したりしないということです。

ステップ5 自動思考の根拠を検証する

ホットな自動思考を正しいとする事実を探す。

POINT

- ・なるべく客観的事実を書く。
(自分の解釈・想像と区別する。)

出典:デニス・グリーンバーガー・クリスティン・A/バスキュー著:うつと不安の認知療法,練習帳,創元社,p67-79,2003を改変

では、事例に基づき、「職場の上司や同僚から、仕事もしないで気楽な身分だと思われるのではないか。」というホットな自動思考に対する根拠を考えてもらいたいと思います。根拠の欄にどんな内容を書き入れたらよいか思いつく方はいらっしゃいますか？

例)

- ・職場の上司や同僚は毎日勤務をしているが、自分は現在休職中で、仕事をしていない。

14

次は反証についての説明です。

反証とは、ホットな自動思考と矛盾する事実のことです。

つらい気分が苛まれている際には、視野が狭くなってしまい、客観的事実に目が行き届かなくなっていることも多いものです。

ですからこのステップでは、自動思考と矛盾する事実はなかったか、少し視野を広げて検証してみます。

反証の検証方法として、挙げた自動思考全てに対して反証を書く方法もありますが、当センターで用いるコラムシートは、ホットな自動思考に対して、反証を挙げてもらえれば結構です。

ステップ6 自動思考と矛盾する反証を検証する

①ホットな自動思考と矛盾する事実を探す。

15

つらい気分に入っていると、自分の考えに矛盾する事実には、なかなか目がいきにくいものです。そのため、反証を考えるのは、慣れるまでは難しいと感じる方も多いです。そこで、こちらのスライドには、反証を見つけるためのヒントを示しました。

※スライドに記載された内容を1つずつ読み上げて説明します。

では、事例に基づき、「職場の上司や同僚から、仕事もしないで気楽な身分だと思われるのではないか。」というホットな自動思考への反証を

発表してもらいたいと思います。今回の事例には、反証となる事実が十分には記載されていないため、皆さんが実際に経験したことを踏まえ、反証の欄に書き入れるとよい内容を考えてもらいたいと思いますが、どなたか、記入例を思いつく方はいらっしゃいますか？

例)

- ・休職中ではあるが、毎日リワーク支援に通所し、復職に向けての準備を行っている。
- ・以前、職場を訪問した際、上司は、焦らずしっかり病気を治せばよいと言ってくれた。

ステップ6

自動思考と矛盾する反証を検証する

②反証を見つけるための問いかけを行う。

1. もう一度冷静に・・・
 - ・見逃していることはないでしょうか？
 - ・自動思考と矛盾する事実はないでしょうか？
 - ・自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか？
2. 第三者の視点から・・・
 - ・他の人が同じ立場にいたらなんと言っているでしょうか？
 - ・〇〇が聞いたらどうアドバイスしてくれるでしょうか？
3. 経験を踏まえて・・・
 - ・これまでに同じような経験をしたことはありませんか？
 - ・その時にどのようなことを考えたら楽になりましたか？

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 p75, 2010

16

次は、適応的思考です。

適応的思考とは、自動思考に代わる柔軟で現実的な考えを言います。

自動思考を裏付ける事実である根拠、自動思考と矛盾する事実である反証をもとに、視野を広げたバランスのよい別の考え方を書き出します。

ステップ7

別の考え方を導き出してみる

①「根拠」と「反証」で探した事実を利用して、自動思考に代わる柔軟で現実的な考えを組み立ててみる。

自動思考に代わる現実的な考え
→「適応的思考」と呼ぶ。

17

適応的思考を導き出す方法には大きく2つの方法があります。

反証の中から、自動思考と完全に矛盾する事実が見つかった場合には、その反証に基づいた新しい考え方を適応的思考として導き出すことができます。また、根拠や反証が部分的には自動思考を裏付けるものだった場合には、根拠・反証の両方を入れ込み、「〇〇というのは事実だが(根拠)」+「△△ということもあった(反証)」と両方を取り入れたバランスのとれた考え方を生み出すこともできます。

いずれの方法をとる場合でも、必ずしもポジティブに物事を考えるのではなく、できるだけ、プラス面とマイナス面をバランスよく書き出すようにしていくと、バランスのとれた考え方ができるようになっていきます。

ステップ7

別の考え方を導き出してみる

- ・ 反証の中から、自動思考と完全に矛盾する事実が見つかった。

→

その反証に基づいた新しい考え方

- ・ 根拠、反証が部分的には自動思考を裏付けるものだった。

→

両方取り入れたバランスのとれた考え方

出典: 大野裕著「ころが晴れるノート」, 創元社, p64, 2003

18

このスライドには適応的思考を導き出すためのヒントを示しました。

慣れるまで、適応的思考を導き出すのは難しいと思う方も多いですが、『親しい人が同じような立場に置かれたら、どうアドバイスするだろうか?』『自動思考が当たっている場合の最悪のシナリオや最良のシナリオを考えた上で、一番現実的な結果を考えてみるとどうだろうか。』といったことを自分に投げかけてみると、新たな視点で適応的思考を導き出せることも多いです。

ステップ7

別の考え方を導き出してみる

- ② 適応的思考を導き出すためのヒントを投げかける。

- ・ 親しい人がこのような状況で同じように考え、同じような情報を手にしたとしたら、自分ならどうアドバイスしますか?

- ・ 自動思考が当たっているとして、この先のことを考えた時、最悪のシナリオはどんなものですか? また、最良のシナリオは? そして一番現実的な結果はどういうものだと思いますか?

出典: 大野裕著「ころが晴れるノート」, 創元社, p65, 2003

では、今回の事例で、適応的思考の例を思いつく人はいらっしゃいますか?

例)

・ 休職中であることは事実だが、今自分にできる精一杯の復職準備はしているのだから、周囲の反応を恐れすぎる必要はない。

19

適応的思考を導き出すことができれば、次は、その時点での気分を確認します。コラムシートを書きはじめた時の気分同様、適応的思考を書き終えた後の気分やその強さを記入します。ここでも、気分は一つに絞る必要はありませんので、感じた気分を全て書いてください。

最初に挙げた気分の強さが変化することもあるでしょうし、新たな気分が生じる場合もあると思います。コラムシートをつけはじめた時と比べて、皆さんの気分に変化はあったでしょうか？

ステップ8 気分は変化した？

適応的思考まで到達したら、その時の気分とその強さを記入する。
新しい気分が出てきた時にはそれも記入する。

コラムシートをつける前
と比べて気分がどう変化
しましたか？

20

最後のステップでは、行動計画を立てます。

ステップ8で気分を確認した結果、仮に気分の改善が図られても、問題が解決したとは限らないこともあります。また、新しい考えを導き出し、新しい考えに心から納得できないこともあります。

行動計画は、気分がひと段落ついたところで、これからどんな行動をしていけば問題が解決するのか計画を立てるステップです。

問題解決に向けた行動計画を立て、実際に行動することは、現実を肌で感じながら、新しく考えた自分の考えの確信度を高めることに役立ちます。

例えば、『上司に挨拶をしたが、返事をしてもらえなかったので、上司に嫌われてしまったのではないかと感じてしまった』といった事例で考えてみましょう。ここで、上司に本当に嫌われてしまったのか、現実を確かめるための行動の例として、飲み会の席で、「最近お忙しいそうですね。」などと上司に話しかけてみて、上司の反応を見ることなどが考えられると思います。実際に話しかけるといいう行動に移してみると、上司は快く、忙しい現状を話してくれるかもしれません。そして、上司が飲み会の席で快く話をしてくれたといった事実が確認できたことで、「挨拶への返事がなかったのは上司が本当に忙しかただけで、必ずしも自分を嫌っていたわけではない。」といった新しい考えへの確信度を高められることもあるのです。

なお、行動計画を立てなくても、確信度が高い適応的思考を導きだすことができ、気分が改善した場合には、必ずしも行動計画を立てる必要はありません。

では、今回の事例では、皆さんはどんな行動計画を思いつきますか？

例)

・上司や同僚に伝える言葉を事前に考えておく。休職中に迷惑をかけていることを詫言いた上で書類を提出する。→上司から温かい言葉かけをしてもらえれば、気楽な身分だと思われているとの懸念が払拭できる。

ステップ9 行動計画を立てる

気分がひと段落ついたところで、これからどんな行動をしていけば、問題が解決するのか計画を立てる。

※行動計画を実行し、現実を肌で感じながら、新たに考えた適応的思考への確信度を高める。

ex)上司に挨拶の返事をしてもらえず、嫌われたと思ってしまった。
→飲み会で話をすることで、嫌われた訳ではないことを確認。

※確信度が高い適応的思考を考えることができ、気分が改善したことで問題が解決すれば、行動計画を立てる必要はない。

21

慣れるまでは、コラムシートをつけても気分の変化が見られないこともあります。そんな時に、チェックしてみるとよい項目をこのスライドに挙げました。チェック項目の1つめですが、状況は1つの出来事を切り取っているでしょうか。例として、「つらいことばかり起きている」という書き方ではなく、とてもつらいことを1つ具体的に書き出す方がよい書き方になります。2つめですが、自動思考は曖昧ではないでしょうか。例として「やってしまった」といった思考は、誰にどんなことを考えたのかが曖昧なので、自分の評価に関連する内容を主語を入れて書くようにすると、思考の特徴がわかりやすくなります。3つめですが、根拠や反証を検討した際、客観的な事実に基づくことができたでしょうか。例として「私のことが嫌いだと思っている言い方」といった表現には、自分の解釈が入っていますので、相手がどんな言い方をしたか振り返ってみると、必ずしも自分が嫌いであるが故の相手の反応ではないことに気づくこともあります。4つめですが、適応的思考の確信度は高かったでしょうか。確信度が低い場合には、根拠や反証を振り返り、確信度の高い適応的思考を導き出すことが、気分を変えるためには必要になります。

なお、コラムシートはバランスのとれた考え方を見つめ直し、気分をラクにするためのシートですが、どんな問題の解決にも効果を奏するものではありません。自動思考が思考の癖の強いものだったり、過度にネガティブな気分や不適応的な行動と関連したりしている場合には、コラムシートの効果が得られやすいのですが、皆さんが抱えている問題によってはアサーショントレーニングなどの別の対処方法が有効な場合もあります。どんな場面でコラムシートを用いるかは、スタッフと相談しながら作業を進めましょう。

コラムシートをつけても気分の変化が見られない時は...

* 以下のことについてもう一度チェックしてみましょう。

■状況は一つの出来事を切り取り具体的に記入してありますか？

例)「つらいことばかり起きている」→「とてもつらいこと」を一つ書き出す。

■検討している自動思考は、曖昧ではないですか？

例)「やってしまった」「こんなはずじゃなかった」→自分の評価に関係するような考えを書き出す(主語を忘れない)。

■根拠や反証は事実に基づいたものですか？

例)根拠:「私のことが嫌いだと思っている言い方をした」→具体的に「笑顔を見せないぶっきらぼうな言い方」→忙しい時には皆そんな反応。

■適応的思考は信じるに足るものですか？

※自動思考に非機能的なもの(元気を奪ったり、普段通りの振る舞いを邪魔する考え)がない場合は、問題解決プランシートの策定、アサーショントレーニング等、別のアプローチが有効なこともある。

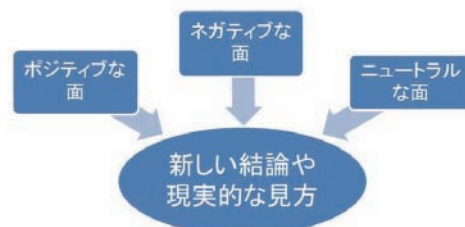
出典: 大野裕著: 認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド, 星和書店, p79, 2010 を改変

22

最後に、コラムシートを書く時の留意点について説明します。まず1つめですが、認知行動療法はポジティブシンキングではありません。現実にはポジティブな面、ネガティブな面、ニュートラルな面とさまざまな側面があります。認知行動療法では、一つの側面・考えに偏らず、より多くの側面から問題を考えて、柔軟で現実的な考え方に変えていくことを目標としています。私たちは、つらい気分が苛まれている時、ついついネガティブな面に意識が向かいがちですが、コラムシートを活用する際には、ネガティブな考えをポジティブに切り替えるのではなく、ポジティブな面やニュートラルな面にも目を向けながら現実を検討し、自分の考えの意味を問い直し、問題を解決するために必要な手立てを講じていくことがポイントになります。

コラムシートを書くときの留意点①

◇認知行動療法＝ポジティブシンキング？



・認知行動療法では、一つの考えに偏ることなくより多くの面から問題を考える。

23

留意点の2つめですが、コラムシートを書いても、なかなか思考が変わらないと話す方も多いですが、コラムシートをうまく活用できるようになるためには、練習が必要です。練習することでうまく書けるようになりますし、繰り返し書くことで自分の考え方の癖が見えてきます。また、書き出すだけでも気分が落ち着くこともありますので、あまり焦らずに、少し気分が変化しただけでも大きな効果だと認識し、根気強く練習を続けていきましょう。

留意点の3つめですが、コラムシートの活用は、まずは日常の小さな出来事を取り上げ、練習し

てみましょう。最初からとてもつらい出来事を取り上げてしまうとうまくできずにかえって落ち込んでしまう原因になります。取り上げる問題は、負荷の軽いものからはじめ、書き方に慣れていくようにしましょう。

コラムシートを書くときの留意点②

- ・ 継続的な練習が必要。
- 繰り返し書くことで、自分自身の「考え方のクセ」が見えてくる。
- 練習することでうまく書けるようになってくる。
- とりあえず書き出してみることで気分が落ち着くこともある。
- ・ まずは、日常生活の中の小さな出来事、ちょっとした気分の揺れから取り組んでみる。

板書例

気分	行動	自動思考	根拠	反証	行動計画
ゆううつ 80%	用後日のことは考えふいにする。	・ 知合いに会いたくしょう。	・ 職場の上司や同僚は毎日勤務をしているが、自分は休職中で仕事をしていない。	・ 休職中ではあるが、毎日7時から夜に通所し、復職準備を行っている。	・ 上司や同僚に伝える言葉を事前に考えておく。
不安 80%	・ 不安なことを繰り返し考える。	・ 知合いには会いたくない。	・ 家族からは表情がわかりしめていられると喜ばれることも増え、外見からでは体調の具合が伝わりにくい。	・ 以前職場を訪問した際、上司は、焦らなかり病気を治せばよいと言ってくれた。	・ 休職中に迷惑をかけている事を詫言た上で書類を提出する。
おびえ 70%		・ ^{カット} 職場の上司や同僚から仕事もしないで気楽な身分だと思われるのではないかと。			↓ 上司から温かい言葉をかけられれば、気楽な身分だと思われるという懸念が払拭できる。
心配 70%					
自責感 70%		・ 会社に行くことくらいでこんなゆううつになる自分はやっぱダメだ。	適応的思考 ・ 休職中であることは事実だが、今、自分にできる精一杯の準備はしているのだから周囲の反応を気にする必要はない。 ・ 職場に出向くことも復職準備のひとつだ。上向き行動を取れば、またひとつ復職に近づく。 ・ 書類を提出しなければ会社も自分も困る。 ・ 周囲の反応は気にしすぎず、まずは書類を提出することが大切だ。		

事例検討用

リワークノート ～コラムシート～

氏名

平成 年 月 日

状況：具体的に書きましょう(いつ？どこで？誰と？何をしていた？)

昨日の午後 4 時頃、リワーク支援からの帰宅途中の電車の中で、明後日、診断書を提出するために職場に出向かなければならないことを考えた。

気分(%)：気分は一言で
憂鬱 70%

行動：その時にどのような行動をとりましたか？

自動思考：その時に頭に浮かんでいた考えやイメージは？

自動思考の特徴：

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

根拠：どうしてそのように考えたのでしょうか？(理由)

自動思考を裏付ける事実を書きましょう(推測・解釈は避けましょう)

反証：見逃している事実はありませんか？自動思考と逆の事実はありませんか？

適応的思考：根拠と反証の文章をつなぎ合わせてひとつの文章にしてみましょう：【例】(根拠)しかし(反証)という事実もある

・考え方のヒント「親しい人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるだろう？」

「これまで同じような体験をしたことは？その時にどんなことを考えたらラクになりましたか？」

「自分の力だけではどうしようもない事柄について自分を責めていませんか？」

気分の変化(%)：

行動計画

コラムシートを使って話し合ってみよう

目的	1. 自分の体験を通してコラムシートの書き方について確認する。 2. 意見交換を通して、バランスのよい考え方のヒントを得る。
準備	・スタッフの手持ち資料として、受講者が記入済みのコラムシートを準備。
進行	留意点
※ 事前準備 受講者に、コラムシートを提出してもらい、セッションにおける受講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。 1 目的の説明（2分） 受講者の体験を通してコラムシートの書き方を確認することや、意見交換を通してバランスのよい考え方のヒントを得ることが目的であることを説明します。 2 コラムシートの記載内容及び記入に苦慮した点の確認 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。 3 コラムシートについての発表と確認 受講者から「状況」「気分」「自動思考」「行動」について、1 つずつ発表してもらいます。その後、発表内容について、以下のような視点で質問を投げかけ、内容の確認を行います。 (1)「状況」:状況が詳しく記載されていない場合には、適応的思考を案出するにあたり必要な事項について、参加者から質問を投げかけ受講者に回答してもらいます。 (2)「気分」:気分の種類や強さ、自動思考との関連性を確認します。 (3)「自動思考」:自動思考の内容とともに、自動思考にどんな思考の癖が当てはまるのか、ホットな自動思考はどれかについて発表してもらいます。自動思考がうまく見つけられない時には、以下のような問いかけを行います。 1)自分を責める気持ちはないか？ 2)他者を責める気持ちはないか？ 3)将来に悲観的な思考を抱いていないか？ (4)「行動」:思わずとってしまった行動を発表してもらいます。状況に対する対処行動が記入されている場合には、その時思わずとってし	・受講者のコラムシートの記載内容を事前に板書しておきます。 ・受容的な雰囲気作りを心がけます。必ずしも、正しい書き方にとらわれず、気づきを得てもらうことをねらいとします。 ※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。 ・他の受講者から共感が得られるような状況の場合には、他の受講者に同じような経験はなかったか投げかけ、共感を伝えてもらいます。 ・自動思考の癖が明確になると、受講者が納得感を得られる適応的思考が導き出しやすくなり、コラムシートの効果が実感しやすくなります。

まった行動はどんな行動か、対処行動を講じた結果はどうだったかを
確認しておく、ストレスを感じた場面で生じている受講者のストレス
パターンが明確になります。

4 根拠・反証・適応的思考の発表と確認

受講者から「根拠」「反証」「適応的思考」について発表してもらい
ます。

(1)「根拠」：自動思考を裏付ける事実を発表してもらいます。
(2)「反証」：自動思考と矛盾する事実を発表してもらいます。
反証が思いつかない受講者に対しては、以下のような反証を見つけ
るための問いかけを行います。

- 1) 見逃している事実はないか？
 - 2) 同じ立場に置かれた親友にどんなことを言ってあげるか？
 - 3) 同様の経験をした際、どのように考えたらラクになったか？
- (3)「適応的思考」：検討した根拠や反証を手がかりに、受講者に、自
動思考に代わる新たな考えを発表してもらいます。受講者からの発
表後、参加者から、適応的思考について意見を挙げます。受講者の
思考の癖を和らげるような適応的思考を挙げると、受講者の適応的
思考に対する確信度が高まります。

5. 新たな適応的思考と気分・行動計画の確認

参加者から挙げられた適応的思考の中から、自分に取り入れられ
そうな適応的思考を受講者を選んでもらいます。そして、気分の内容
やその強さに変化が生じたかどうかを発表してもらいます。
また、行動計画を立てている場合には、その内容を発表してもらいま
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。

・根拠の欄に受講者の推測や解
釈が含まれている場合には、客
観的事実を書き出すことで、確信
度の高い適応的思考を導き出し
やすくなります。集団セッションの
場では、根拠に書かれた内容が
客観的事実であるか否か、厳密
に確認しないこともありますが、受
講者の習熟度に合わせて、事実
を書き出すことの重要性を伝えま
す。

・受講者から意見が出にくい場合
には、スタッフからも意見を挙げ
ます。

・受講者に感想を述べてもらいま
す。

ポイント

- ・参加者からいろいろな視点で適応的思考を挙げてもらい、物事を多面的に捉えることで気
分に変化が生じることについて、受講者に気づいてもらうことが大切です。
- ・コラムシートの効果が実感できるようになるまでには、練習が必要です。このセッションでは、
自身がストレスを感じた体験を独力でコラムシートに書き出すことができた場合などに肯定的
なフィードバックを行い、繰り返し書く行動が強化されるように促します。

記入例【DVD 収録分】

リワークノート ～コラムシート～

氏名

平成 年 月 日

状況：具体的に書きましょう（いつ？どこで？誰と？何をしていた？）

昨日の午後2時頃、会社に復職の手続きに行き、先輩に復職の挨拶をしたら、先輩は「そうなんだ・・・」と言って目をそらした。

気分(%)：気分は一言で

- ・ 悲しみ 90%
- ・ 不安 80%

行動：その時にどのような行動をとりましたか？

- ・ 何も言えず黙ってしまった。
- ・ 涙が出そうになりガマンした。

自動思考の特徴：

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

自動思考(確信度%)：その時に頭に浮かんでいた考えやイメージは？

- ・ 先輩は私の復職を迷惑に思っている。
- ・ 職場の人も同じように私の復職を迷惑に思っている。
- ・ 会社にはもう私の居場所はない。(ホット)

根拠：どうしてそのように考えたのでしょうか？(理由)

自動思考を裏付ける事実を書きましょう(推測・解釈は避けましょう)

- ・ 先輩は目をそらした。表情が冷たかった。~~硬かった。~~
- ・ 退職前、先輩は目を見て笑顔で話してくれることが多かった。

反証：見逃している事実はありませんか？自動思考と逆の事実はありませんか？

- ・ 直属の上司は、「元気で安心したよ」と笑顔で声を掛けてくれた。
- ・ 今は繁忙期で、皆忙しくしている。
- ・ 職場の同僚が退職した時、どう声をかけてよいか戸惑ったことが自分にもあった。

適応的思考：根拠と反証の文章をつなぎ合わせてひとつの文章にしてみましょう：【例】(根拠)しかし(反証)という事実もある

・ 考え方のヒント「親しい人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるだろう？」

「これまで同じような体験をしたことは？その時にどんなことを考えたらラクになりましたか？」

「自分の力だけではどうしようもない事柄について自分を責めていませんか？」

- ・ 先輩の表情が硬かったのは事実。でも、繁忙期で余裕がなかったのかもしれないとも考えられる。自分の復職と先輩のあの時の表情とが関連しているとは言い切れない。
- ・ 先輩は自分の復職を迷惑に思っているかもしれないが、直属の上司は笑顔で声を掛けてくれた。職場はいろいろな人がいて厳しい人もいれば励ましてくれる人もいる。
- ・ 先輩の表情が硬かった理由も色々考えられる。例えば、仕事でミスをしちゃって上司に叱られたばかりだったとか、前の晩に家族と喧嘩したとか。
- ・ 先輩が目を見そらしたのは事実だが、退職者にどう声をかけてよいか戸惑うことはよくあることだ。わかってくれるまで待てばいい。

気分の変化(%)：

- ・ 勇気 60%
- ・ 悲しみ 30%

行動計画

- ・ よく行く喫茶店に立ち寄って、気分転換を図り、落ち込んだ気持ちを切り替えられないか試してみる。
- ・ 落ち込んだ気持ちを親友に話し、気持ちの整理ができないか試してみる。
- ・ 復職日に先輩に「今日から復職することになりました。慣れるまで時間がかかるかもしれませんがよろしくお願いします。」と挨拶して、再度先輩の様子を確認してみる。

板書例

〈状況〉	〈自動思考〉	〈気分〉	〈根拠〉	〈反証〉	〈気分〉
昨日の午後2時頃、 会社に復職の手続きを 行き、先輩に復職の 挨拶をした。先輩は、 「そうなんだ……」と言って 目をそらした。 ・今は月末で繁忙期で 皆、忙している ・直属の上司は、 「元氣そうで安心したよ」と 笑顔で声を掛けてくれた。 ・同僚が復職してきた 時、戸惑ったことがあった。	先輩は私の復職を 迷惑に思っている。 ・職場の人と同じように、 私の復職を迷惑に思っている。 ・会社にはもう私の ホット 居場所はない。	・悲し 90% ・不安 80%	・先輩は目をそらした。 <u>表情が冷たかった。</u> <u>表情が硬かった。</u> ・休職前、先輩は目を見て 笑顔で話してくる ことが多かった。	・直属の上司は、 「元氣そうで安心したよ」と 笑顔で声を掛けてくれた。 ・今は繁忙期で、皆、忙し している。 ・職場の同僚が休職した時、 どう声を掛けてよかったか戸惑った ことが自分にもあった。	・気分 60% ・悲し 30% 〈行動計画〉 ・よく行く、喫茶後に立ち寄る、 英会話教室を回り、落ち込んだ 気持ちを吐き出し、気持ちを 整えてみる。 ・落ち込んだ気持ちを吐き出し、 気持ちを整理できたらいいか 試してみる。 ・復職日に先輩に「今日から、 復職することになりました。慣れる まで、時間がわかるかも（かまわな く）よろしくおねがいします」と挨拶して 再度、先輩の様子を確認して みる。
	〈行動〉 ・何も言えず黙ってしました。 涙がふそうになり、カマンした。		〈適応的思考〉 ・先輩の表情が硬くなったのは、多分、でも繁忙期で余裕がなくなったのかもしれないと 考えられる。自分の復職と先輩の今の時の表情とは、関連しているとは思えない。 ・先輩は自分の復職を迷惑に思っているかもしれないが、直属の上司は、笑顔で 声を掛けてくれた。職場は色んな人がいて、悪い人はいないか確認してくる人もいる。 ・先輩の表情が硬くなった理由も、色々と考えられる。例えば、仕事でミスをして、上司に 叱られたばかりだったとか、前の晩に家族とケンカしたとか。 ・先輩が目をそらしたのは事実だが、休職前にどう声を掛けてよかったか、 戸惑うことはよくあることだ。わかってくれるまで待つのはいい。		

DVDに収録されている「コラムシートを使って話し合ってみよう」のシナリオ

セッションの説明			
このセッションの説明	認知の工夫のカテゴリーの2回目、コラム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。 このグループミーティングの目的は、①自分の体験を通してコラムシートの書き方について確認すること、②意見交換を通してバランスのよい考え方のヒントを得ることです。ポイントは、参加者からいろいろな視点で適応的思考を挙げてもらい、物事を多面的に捉えることで気分に変化が生じることについて、受講者に気づいてもらうことです。コラムシートの効果が実感できるようになるまでには、練習が必要なので、肯定的なフィードバックを積極的に行い、コラムシートを書く行動が強化されるように促します。		
事前準備	グループミーティングを始める前に、受講者に、コラム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。 提出されたコラムシートは、スタッフで共有し、受講者ごとの到達目標や留意点について打合せをしておきます。 グループミーティングの前に板書をある程度しておく、リーダーは進めやすいでしょう。		
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	コラム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コラムシートの書き方を練習しました。 今回は、皆さんご自身の体験を通してコラム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、参加者同士で意見交換を行い、バランスのよい考え方のヒントを得ることになります。	受容的な雰囲気づくりをこころがける
状況の説明	スタッフ	今日は田中さんが書いてきてくれたコラムシートについて話し合いたいと思います。 では、田中さん、コラムシートの内容について発表をお願いします。まずは状況からご説明をお願いします。	状況は、なるべく具体的な一つの場面を書き出す。 いつ、どこで、誰と、何を、どのように 5W1Hで。
	田中	来月から復職することになりましたので、昨日の午後2時頃、会社に行き、手続きを行った時のことを書きました。状況は、先輩に復職の挨拶をしたら、先輩は「そうなんだ・・・」と言って目をそらしてしまったんです。	
	スタッフ	昨日の午後2時頃、会社に行き、先輩に復職の手続きに行き、先輩に復職の挨拶をしたら、先輩が「そうなんだ・・・」と言って目をそらしたんですね。 とてもよく書けていますね。状況は、なるべく具体的に一つの場面を切り出すのでしたね。また、できるだけ5W1Hで書くことを意識するとよいのでしたね。	
気分の説明	スタッフ	では、次に、その時感じた気分を教えてくださいませんか。	気分は、その時感じた気分を一つの言葉で書く。 %で表すことで客観的に捉え直すことに役立つ。 足して100%にならなくてよい。
	田中	気分は、悲しみと不安です。	
	スタッフ	それぞれの気分の強さを0～100%で表すとどの程度になりますか。	
	田中	悲しみが90%、不安が80%です。	
	スタッフ	いいですね。自動思考と気分のつながりはどうですか？	
	田中	3つの自動思考と2つの気分が関連しています。	
	スタッフ	ありがとうございます。その時感じた気分や強さをとても上手に表現してくださいました。気分の強さを%で表すのは、自分の気分を客観的に捉え直すことに役立ちます。気分の書き方の留意点としては、気分は、全てを足して100%にならなくても、それぞれの気分の強さを100%の強さで表せばよかったですね。	

行動の説明	スタッフ	では田中さん、次に、その時の行動を教えてください。	行動は、その時とった行動を簡潔に書く。
	田中	その時の行動は、何も言えず黙ってしまいました。涙が出そうになって我慢をしました。	
	スタッフ	何も言えず黙ってしまって、涙が出そうになり、我慢したんですね。	
自動思考の説明	スタッフ	では田中さん、次に、自動思考を教えてください。	自動思考は、気分を体験した瞬間に浮かんでいた考えやイメージを書く。 主語を入れ、言い切りの形で書く。 ホットな自動思考の一つを選ぶ。
	田中	自動思考は、①先輩は私の復職を迷惑に思っている、②職場の人も同じように私の復職を迷惑に思っている、③会社にはもう私の居場所はない、です。	
	スタッフ	とてもいいですね。自動思考を書く時には、可能な限り主語を入れ、断定的に言い切り、感情と関連づけて書くことがポイントでした。 では田中さん、3つの自動思考のうちホットな自動思考はどれでしょうか。	
	田中	ホットな自動思考は、③会社にはもう私の居場所はない、です。	自動思考の特徴は、明確には選択しにくいので厳密に考えなくてよい。チェックすることが客観的に考えることに役立つ。 プラスのフィードバックをする。
	スタッフ	自動思考の特徴はどれだと思いますか。	
	田中	思い込み、先読み、だと思います。	
	スタッフ	いいですね。 田中さんは、先輩に復職の挨拶をして目をそらされた時に、会社にはもう私の居場所はないと考え、悲しくなったのですね。悲観的になりやすい自動思考やその特徴をとてうまく整理できましたね。	
参加者の共感を喚起	スタッフ	他の皆さんは、田中さんと同じような体験をしたことがありますか？どなたからでもいいので発言をお願いします。	本人には、参加者の共感を伝える。 参加者には参加意欲をかきたてる。
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) はい。勇気を出して声をかけたのに、先輩に目をそらされたら、私もつらくなってしまうと思います。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) はい。私も、その時の田中さんの悲しかった気持ちはよくわかります。	
	スタッフ	他の皆さんも、田中さんの気持ちに共感しておられますね。 では、皆さんで協力して、田中さんのホットな自動思考「会社にはもう私の居場所はない」について、別の視点から捉えなおすことができないか話し合っていきましょう。	
状況の確認	スタッフ	ではここからは、田中さんのコラムシートの内容を検討していきますが、まず皆さんから、状況についての質問はありますか。	状況を確認することで、反証や適応的思考につなげられる内容を探す。
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 今は月末ですが、忙しい時期ではないですか？	
	スタッフ	田中さん、どうでしょうか。	
	田中	確かに、月末は繁忙期ですので、職場では皆忙しくしていると思います。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 社内の他の人は同じような反応ですか？	
	スタッフ	田中さん、どうですか。	
	田中	昨日、直属の上司は、「元気で安心したよ」と笑顔で声をかけてくれました。	

	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 私は、休職中の同僚が復職してきた時に、何と話しかけたらよいかわからず戸惑ってしまいました。先輩も同様に戸惑って目をそらしたとは考えられないですか。	
	田中	そう言われてみれば、先輩は戸惑いから目をそらしたかもしれないですね。私も、同僚が復職してきた時、戸惑ったことがありましたので。	
	スタッフ	他に質問はありますか。田中さんの状況は理解できたでしょうか。	
根拠の検討	スタッフ	では、田中さん、「会社にはもう私の居場所はない」と考えた理由、つまり根拠について説明していただけますか？	推測や解釈がかなり入っている場合は客観的な事実か振り返るよう促す。 事実に近づくように少し手を加えるのも方法。事実かどうかはあいまいなことも多いため、厳密に修正する必要はない。
	田中	根拠は、①先輩は目をそらしたし、表情が冷たかった。②休職前、先輩とはたまに話しましたが、目を見て笑顔で話してくれることが多かった。と書きました。	
	スタッフ	根拠は、自動思考を裏付ける事実を書くのでしたね。推測や解釈が入っていないか、確認してみましょう。 田中さんは先輩の表情が冷たく感じたようですが、少し推測が入っているかもしれませんね。表情が硬かったというくらいにしましょうか。	
	田中	そうですね。ちょっと思い込んでいたのかもしれません。	
	スタッフ	田中さん、根拠についてはいいでしょうか。 (田中うなづく)	
反証の検討	スタッフ	では、田中さん、次に反証、つまり、「会社には自分の居場所がないわけではない」という根拠を探してみましょうか。シートに書かれたことを教えていただけますか？	プラスのフィードバックをする。 反証を自分で考えるのは難しいもので自分を責めないよう励ます。
	田中	反証は、①直属の上司は、「元気そうで安心したよ」と笑顔で声をかけてくれた、としか書けませんでした。	
	スタッフ	いいですよ。反証は、自動思考とは逆の事実を見つけるものなので、難しいと感じる方が多いです。田中さんは、客観的な事実を見つけられたので、とてもいいと思います。	
	スタッフ	それでは、反証について、話し合ひましょう。皆さん、反証について思いつくものはありますか。 反証が見つからない時は、自分自身に次の質問を投げかけるとよかったですね。 <反証のヒント> ○これまでに同じ状況になったことはありませんか？その時はどんなことを考えたら気持ちが晴れましたか？ ○過去の経験の中に、自動思考が完全に正しい訳ではないことを示す出来事はありませんか？ ○自分の中に、あるいは状況の中に、見逃しているよい点はありませんか？これが正解ということはないので、みなさんの経験を振り返りぜひ意見を言ってみてください。	
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) はい。「今は繁忙期で、皆忙しくしている。」ということでしょうか。繁忙期で忙しかったために、先輩も余裕がなくて表情が硬かったということも考えられないでしょうか。	
	田中	(挙手、スタッフが「田中さん」と指名して) 先程のやりとりで気づいたんですが、職場の同僚が休職後に復職してきた時、何と声をかけてよいか戸惑ったことが自分にもありました。もしかしたら、先輩も急に私に声をかけられて、どのように反応したらいいのか、少し戸惑っていたのかもしれません。	

	スタッフ	皆さん、反証についていろいろと考えてくださってよいですね。見逃していた事実がいろいろ見えてきたように思います。	プラスのフィードバックをする。
適応的思考の検討	スタッフ	それでは、適応的思考を検討しましょう。 田中さん、自分で考えた適応的思考を説明してください。	
	田中	先輩の表情が硬かったのは事実。でも、繁忙期で余裕がなかったのかもしれないとも考えられます。そう考えると、自分の復職と先輩のあの時の表情とが関連しているとは言い切れないのかもしれないかもしれません。	
	スタッフ	根拠と反証を上手に結びつけて考えていただいたのですね。とてもいいですね。他の皆さんはいかがでしょう。 適応的思考を導き出すときは、自分自身に次の質問を投げかけるとよかったですね。 ＜適応的思考のヒント＞ ○親しい人が同じ立場にいたら、何と言ってあげますか？ ○これまで同じような体験をしたことはありますか？その時にどんなことを考えたらラクになりましたか？ ○自分の力だけではどうしようもない事柄について自分を責めていませんか？	適応的思考を導き出すポイントを挙げ、発言を促す。
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) はい。先輩は自分の復職を迷惑に思っているかもしれないけれども、直属の上司は笑顔で声をかけてくれた。職場はいろんな人がいて厳しい人もいれば励ましてくれる人もいます。	
	スタッフ	佐藤さんも、反証を参考に適応的思考をうまく考えてくださいましたね。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) はい。先輩の表情が硬かった理由もいろいろ考えられますよね。例えば、仕事でミスをしてしまって上司に叱られたばかりだったとか、あるいは前の晩に家族と喧嘩をしたとか？	
	スタッフ	確かにそうですね。気持ち落ち込んでいてもどうしても自分のことに結びつけて考えてしまいがちですが、理由はいろいろと考えられますね。他にはありますか。	
適応的思考の選択	田中	(挙手、スタッフが「田中さん」と指名して) 皆さんの意見を聞いて自分も思いました。 先輩が目をそらしたのは事実だが、休職者にどう声をかけてよいか戸惑うことはよくあることだ。わかってくれるまで待てばいい。	
	スタッフ	いいですね。根拠と反証から、うまく適応的思考を考えてくださいました。	プラスのフィードバックをする。
	スタッフ	皆さんから、たくさんの適応的思考が出ましたね。田中さん、取り入れてみたい考えはありましたか？	
気分の確認	田中	そうですね・・・皆さんから意見をいただけてとてもよかったと思います。たしかに先輩の表情が硬かったことは事実けれども、繁忙期で余裕がなかっただけなのかもしれませんし、他に理由があったのかもしれない。ただ、それは確かめてはいないのでわからないということに気づきました。	
	スタッフ	田中さん、今の気分はどうでしょうか。変化はありましたか？	
	田中	勇気が60%、悲しみが30%になりました。	
	スタッフ	悲しみが90%から30%に減り、勇気が新たに湧いてきたんですね。	

行動計画	スタッフ	今後の行動計画は思いつきますか？	行動計画は、気分が落ち着いたらどんな行動をしていけば問題が解決するか計画をたてる。
	田中	今思いついたのは、①復職日に先輩に「今日から復職することになりました。慣れるまで時間がかかるかもしれませんがよろしくお願いします。」と挨拶をして、再度先輩の様子を確認してみる、です。 それから、事前に考えていたものとしては、 ②よく行く喫茶店に立ち寄って、気分転換を図り、落ち込んだ気持ちを切り替えられないか試してみる、 ③落ち込んだ気持ちを親友に話し、気持ちの整理ができないかを試してみる、があります。	
	スタッフ	具体的に取り組めそうな行動計画でいいですね。いろいろな方法を試してみるといいですね。	プラスのフィードバックをする。
質問の有無の確認	スタッフ	皆さんから質問や確認しておきたいことはありませんか。	
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。が、いかがですか？	
	田中	(挙手、スタッフが「田中さん」と指名して) みなさんから意見をいただくことで、自分では気がつかない反証や適応的思考に気づくことができました。とても参考になりました。	
	佐藤	(挙手、スタッフが「佐藤さん」と指名して) 田中さんはちゃんと気持ちを整理しているなあと思いました。自分は、まだ気持ちをうまく整理できていないので、自分でもコラムシートを書いてみようと思います。	
	中村	(挙手、スタッフが「中村さん」と指名して) 自分は何か困ったことがあると、あきらめてしまったり、落ち込んだことを忘れようとしてきました。でも、田中さんが状況や気持ちをきちんと振り返って整理しているのを見て、自分もすぐにあきらめたりせず行動計画を考えて取り組めるといいなと思いました。	
終了	スタッフ	ありがとうございました。皆さん、よい気づきを得ていますね。 コラムシートは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。 それでは、今日のグループミーティングを終わります。	プラスのフィードバックをする。

