

第3 各プログラム

1 心理教育

1 目的

うつ病等で休職や離職をしている方の中には、「早く仕事に戻らなくては」、「休むことで同僚に迷惑をかけている」と焦りや罪責感を感じたり、「自分はダメな人間だ」と自己肯定感が低下している方がいる。

自らが診断されている疾患について、原因、症状、治療法、回復までの経過などについて理解を深めることで、休養や治療の必要性・重要性を理解し、リワーク支援プログラムへの取り組む意欲を高めることを目指す。

2 方法

こころばスタッフ（精神科医）が担当し、うつ病や双極性障害について、原因、症状、治療法についてパワーポイントを使い説明を行った。また、うつ状態になると不眠等の睡眠障害が生じる場合が多いため、不眠への対処の仕方についての説明も併せて行った。

3 結果

心理教育を通して疾患に対する客観的な理解が深まり、休養や治療、リワーク支援プログラムというリハビリに取り組むことに前向きになる効果があった。

また、『ちょっとしたことで涙が出てしまう』などといった状態に戸惑っていたが、それがうつ病の症状と分かり安心した」等の発言などから、疾患に対する理解が深まることで安心感につながり、心理教育自体が治療的な効果をもたらす側面もあった。

心理教育 ～病気を理解しよう

平成30年度リワーク支援プログラム
名古屋市精神保健福祉センター

1

心理教育

➤ 自分の病気のことをよく知しましょう

- ・ 病気の性質や治療法について、十分理解し納得をすることで、治療やリハビリテーションに主体的に参加でき、リワークプログラムの治療効果があがる

2

本日の内容

- 「うつ(うつ病・うつ状態)」について
 - ・ 症状
 - ・ 診断
 - ・ 治療
- リワークについて
 - ・ 復職・再就職のために
 - ・ 再発を防ぐために

3

➤ 「うつ」状態

□ 日常的な「うつ」

- ・ いやなことがあり、憂うつになる。
- ・ 生活にはそれほど支障はない。
- ・ 気晴らしをすることもできる。

必ずしも病気
とはいえない

□ 病気による「うつ」

- ・ 憂うつな状態が重く長く続く。
- ・ そのため、日常生活が大きく阻害される。
- ・ 気分転換することもできない。

治療が必要な
状態

4

「うつ病」と「日常的なうつ(状態)」の比較(参考)

	うつ病	日常的なうつ
日常生活	普段こなしていたことも大変で日常生活がうまくいかない	何とか日常生活が過ごせる
うつ症状の持続	2週間以上毎日続き、後を引く	一日ないし数日以内
考え方、捉え方	全てを否定的に考え柔軟性がない、周囲の意見・提案を受け入れず自分のとらえ方にこだわる	物事の良くない点と良い点の両方を捉えることができ、周囲の意見・提案を受け入れる
周囲からの援助	周囲の援助を受け入れず、一人で抱え込む	周囲の援助を受け入れる援助が役に立つ
周囲との接触	会うと気疲れするので避ける	人に会って相談できる
良いことがあると	良いことに思えない	気分が改善する
気晴らし	興味が持てず、楽しめない	気晴らしで気分転換できる
食事	好きな物も美味しく思えない美味しいものでも食べたくない	美味しいと思うことができる美味しいものを食べたいと思う

5

「うつ(うつ状態)」をひき起こす様々な要因

1. 心の病気

- ・ うつ病
- ・ 双極性障害(躁うつ病)
- ・ 適応障害、発達障害、パーソナリティ障害、など
- ・ 統合失調症
- ・ パニック障害、社交不安障害、強迫性障害など

2. 身体の病気

- ・ 甲状腺機能低下症、糖尿病、脳梗塞など

3. 薬などの副作用

- ・ 降圧剤、経口避妊薬、ステロイド、アルコール、インターフェロン など

6

「うつ(うつ状態)」をひき起こす様々な要因

4. 大きなストレス(ライフイベント)

- ・死別、結婚、離婚、引越、リストラ、転職、昇格など

5. 小さなストレス(日常的なストレス)

- ・仕事上のトラブル、人間関係のトラブル、家庭生活のトラブル

7

「うつ病」の診断

1. 抑うつ気分
2. 興味、喜びの喪失
3. 体重減少
4. 不眠
5. 精神運動性焦燥
6. 易疲労性
7. 無価値感
8. 集中力減退
9. 自殺念慮

これらの症状のうち、

- ・ 1.「抑うつ気分」、2.「興味、喜びの喪失」の少なくとも1つを含む、5つ以上の症状がある
- ・ その症状が2週間以上、1日中続いている



「うつ病」

* 躁病(軽躁病)エピソードがあった場合は躁うつ病(双極性障害)の診断

8

1. 抑うつ気分

- ・「ゆううつだ」
- ・「気分が落ち込む」
- ・「気持ちが晴れない」
- ・笑顔が見られない
- ・何気ない話をしている時にも、涙がこぼれる

9

2. 興味、喜びがなくなる

- ・趣味に気が向かなくなる
- ・楽しいはずのテレビ番組を見ても、笑えない(そもそもテレビを見たくなくなる)
- ・家族の団樂に入っていけない(話し声が耳障り)(話をするのがない)
- ・友達づきあいがしんどい(付き合いを避けるようになる)(誘われても、つい断ってしまう)

3. 体重減少、(または増加)

- ・多くは体重減少
- ・1ヶ月に体重が5%以上変化(例:体重50キロの人が約47キロ以下になる)
- ・食欲低下
「食べたくない」
「食べられない」
「おいしいと感じない」
「砂を噛むようで味気ない」

4. 不眠または過眠

- ・多くは不眠(特に早朝覚醒、熟眠困難)
 - ・入眠困難(寝つきが悪い)
 - ・中途覚醒(夜中に目が覚める)
 - ・熟眠困難(ぐっすり眠った感じがしない)
- ・早朝覚醒(朝早くに目が開いてしまい、それきり眠れない)

10

5. 精神運動性焦燥(ひどいイライラ、またはゆっくりした動作)

- ・些細なことが気に障り、つい怒れてしまう
- ・のんびりと落ち着いていられない(じっとしていられない)
- ・1つ1つの行動がゆっくりになる

11

6. 易疲労性(疲れやすい、気力が出ない)

- ・「体がだるい」
- ・「体が重い」
- ・「疲れやすい」
- ・「気分がすっきりしない」
- ・「何もやる気がしない」
- ・「気力が湧かない」

7. 無価値感(自分を必要以上に責める気持ち)

- ・自分は価値のない人間だと思ってしまう
- ・「何もできない」
- ・何事につけ、「自分に問題があった」、「自分が至らなかった」と自分を責める
- ・自分を否定する

8. 集中力減退(思考力・集中力低下、決断困難)

- ・「頭の回転がにぶくなった」
- ・「何も考えられない」
- ・「集中できない」
- ・「根気が続かない」
- ・物事を決めることができない
 - － 仕事で決裁ができない
 - － 買物に出ても、献立が決められない

12

9. 自殺念慮 (死にたい気持ちが強くなる)

- ・「死んでしまいたい」
- ・「いっそ、死ねたら楽になるのに」
- ・「消えてなくなりたい」
- ・死ぬための道具をそろえる
- ・死のうとする行動に移す

□身体症状が出ることも多い

- － 頭痛、頭重感
- － 肩こり、背中の張り、腰痛
- － 便秘、下痢(胃腸の調子がすぐれない)
- － 立ちくらみ、めまい
- － 動悸
- － 息苦しさ
- － 耳鳴り

13

DSM-5の診断カテゴリー(参考)

1. 神経発達症群/神経発達障害群
2. 統合失調症スペクトラム障害および他の精神病性障害群
3. 双極性障害および関連障害群
4. 抑うつ障害群
5. 不安症群/不安障害群
6. 強迫症および関連症群/強迫性障害および関連障害群
7. 心的外傷およびストレス因関連障害群
8. 解離症群/解離性障害群
9. 身体症状症および関連症群
10. 食行動障害および摂食障害群
11. 排泄症群
12. 睡眠 - 覚醒障害群
13. 性機能不全群
14. 性別違和
15. 秩序破壊的・衝動制御・素行症群
16. 物質関連障害および嗜好性障害群
17. 神経認知障害群
18. パーソナリティ障害群
19. パラフィリア障害群
20. その他の精神疾患群
21. 医薬品誘発性運動症群および他の医薬品有害作用
22. 臨床的関与の対象となることのある他の状態

* DSM-5では、双極性障害(躁うつ病)は気分障害とは別のカテゴリーに分類された。

H29年度リワーク支援プログラム 名古屋市精神保健福祉センター

ICD-10の診断カテゴリー(参考)

- F0 症状性を含む器質性精神障害
F1 精神作用物質使用による精神および行動の障害
F2 精神分裂病、分裂病型障害および妄想性障害
F3 気分障害 (F30躁病エピソード、F31躁うつ病、F32うつ病エピソード、F33反復性うつ病性障害、F34持続性気分障害など)
F4 神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害
F5 生理的障害および身体的要因に関連した行動症候群
F6 成人の人格および行動の障害
F7 精神遅滞
F8 心理的発達障害
F90-F98 小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害
F99 特定不能の精神障害

H29年度リワーク支援プログラム 名古屋市精神保健福祉センター

うつ状態を引き起こすその他の心の病気

➤ 躁うつ病(双極性障害(Ⅰ型、Ⅱ型))

- ・うつ状態と躁状態を繰り返す疾患
- ・うつ状態の時の症状はうつ病と同じ
- ・躁状態(躁病エピソード)の程度によりⅠ型、Ⅱ型に分類される(Ⅱ型は症状が激しくなく、本人はむしろ調子がいよと感じるケースが多い)
- ・うつ病とは治療方法が異なる
- ・気分安定薬が中心
- ・内服継続により、調子のよい状態を保つことが重要

16

➤ 躁病エピソード(軽躁エピソード)

- ① 自尊心の肥大、または誇大
- ② 睡眠欲求の減少
- ③ 普段より多弁であるか、しゃべり続けようとする
- ④ いくつもの考えがせめぎ合っている
- ⑤ 注意散漫
- ⑥ 目標指向性の活動の増加
- ⑦ 困った結果につながる可能性が高い活動に熱中する(抑制の効かない買いあさり、性的逸脱、ばかげた事業への投資など)

17

うつ状態を引き起こすその他の心の病気

➤ 適応障害

- ・はっきりとしたストレス因子に反応して3ヶ月以内に症状が出現する。
- ・ストレス因子が終結すると、症状は6ヶ月以上は続かない。

➤ 他の心の病気があり二次的にうつ状態となる

- ・発達障害、パーソナリティ障害、パニック障害、社交不安障害、強迫性障害など

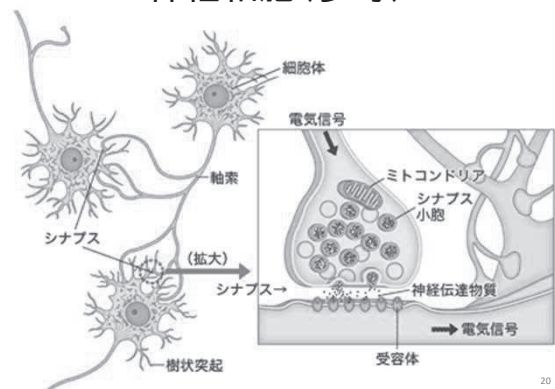
18

うつ病の時の脳の状態

- うつ病は(気分・意欲などに関係する)「こころ」の病気だが、脳内に変化が起き、「脳の機能」低下が起きている
- 脳内の神経伝達物質(セロトニン、ドパミン、ノルアドレナリン)の減少が関係していると考えられている。

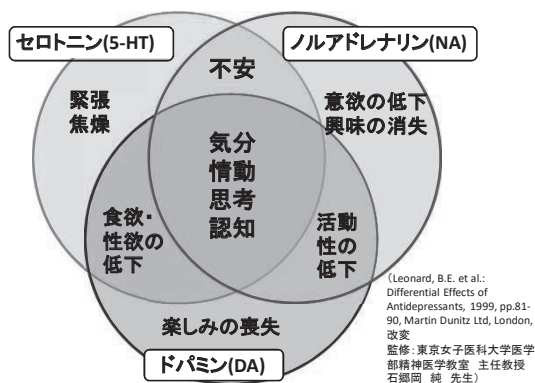
19

神経細胞(参考)



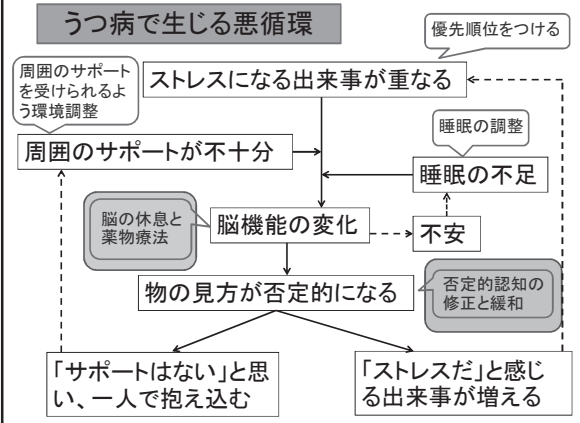
20

神経伝達物質の働き



21

うつ病で生じる悪循環



22

● 落ち込んでいる時の考え方

- 落ち込んでいる時にはネガティブな考え(認知)に縛られてしまいがち
 - 落ち込んでいる時に陥りがちな認知の特徴
- ＜否定的認知の3徴＞
- ① 自分自身に対して否定的
 - ② 周囲との関係に対して否定的
 - ③ 将来に対して否定的

23

● 否定的認知にもとづく「こころ(思考)のクセ」

- 思い込み、レッテル貼り
 - 「また、前と同じだ」
 - 「何でも完璧にできないと…」
 - 「いつも失敗してばかり…」
- 白黒思考
- 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
 - 「きつとうまくいかない」

「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～」

(株)国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 大野 裕先生 より一部改定して使用

24

うつ病の治療

- 症状が強い時期 ⇒ まず治療を
 - ・休養(環境調整)
 - ・抗うつ薬を中心とした内服治療
 - * 躁うつ病は気分安定薬が中心
- 回復してきたら ⇒ リハビリなど復職準備
 - ・段階的に徐々に頑張る
 - ・内服の継続
- 調子がよい状態を保つ(再発防止)
 - ・セルフモニタリング
 - ・認知行動療法 など

25

症状が強い時期 ⇒ まず治療を

- 休養
 - ・サボっているのではない(自分を責めない)
 - ・その間に、出来れば環境調整を
- 内服(抗うつ薬が中心)
 - ・約70%の症例で有効
 - ・抗うつ薬は効果発現に時間がかかる
 - ・副作用を考えて少量から初めて徐々に増やす
 - * 躁うつ病には原則抗うつ薬は使用しない



- ・勝手に中断しない
- ・副作用が強い場合は主治医に相談する

26

➤ 現在使われている主な抗うつ薬

- ・ **SSRI**(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)
 - ・パキシル、ジェイゾロフトなど
 - ・ **SNRI**(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)
 - ・トレドミン、サインバルタ、イフェクサー
 - ・ **NaSSA**(ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ薬)
 - ・レメロン(リフレックス)
 - ・ **三環系**: アナフラニール、アモキシサン、など
- * 症状に応じて、抗不安薬、睡眠薬、気分安定薬などを併用する場合がある

27

抗うつ薬の主な副作用

- 胃腸系の不快感(吐き気、嘔吐、腹部膨満感)、下痢、便秘(SSRI)
- 頭痛、めまい(SNRI、など)
- 口やのどの渇き、便秘、排尿困難、めまい・ふらつき・立ちくらみ、眠気、頻脈、血圧降下、動悸など(三環系、四環系)
- 眠気、ふらつき、体のだるさ(抗不安薬)

28

抗うつ薬の重要な副作用

- 24歳以下の患者の場合、抗うつ薬の投与により自殺念慮、自殺企図のリスクが増加するとの報告があるため、投与にあたっては、良い点と悪い点を考慮し注意が必要。
- 不安、焦燥、興奮、パニック発作、不眠、易刺激性、敵意、攻撃性、衝動性、アカシジア／精神運動不穏、軽躁、躁病等があらわれることが報告されている。

29

双極性障害の治療

- I 型、II 型で治療法は基本的には同じ
- 気分安定薬が中心
 - (抗うつ薬ではむしろ状態が不安定になる)
- うつ状態や(軽)躁状態の兆候を早めにつかんで対応する
- 症状が出ていなくても、内服を継続し調子が良い状態を保つことが重要

30

回復してきたら

⇒ リハビリなど復職準備

➤ 内服の継続

- ・再発を起こしにくくするために
- ・急な減薬、中止は危険

➤ 段階的に徐々に頑張る

- ・「症状が出ない」という状態と、「働ける」状態とは別
- ・生活リズム(睡眠リズム)を整える
- ・時間を決めて活動する
- ・リワーク

など徐々に負荷を上げていく

31

内服の継続(維持療法)

- うつ病は再発しやすい病気(適切に薬物療法を行わないと、50%が再発するといわれている)
- 寛解後、少なくとも半年間は、急性期と同用量の抗うつ薬の服用を続けるのが望ましい
- 維持療法中に再燃、再発がなければ、主治医の指示の下、薬を徐々に減していく

32

症状がない
状態

症状
改善

・休養
・内服治療

働ける状態

復
職

リワークプログラム

- 職業準備性
- 再発予防

33

➤ 職業準備性とは

□ 通勤や業務のストレスに耐えられるように体調その他の準備がどの程度整っているか

- ・症状
- ・職場との関係(トラウマ)
- ・基本的な生活状況
- ・作業能力、業務関連
- ・基本的な社会性
- ・準備状況
- ・サポート状況
- ・健康管理(服薬コンプライアンス、再発予防への心構え)

34

再発予防(調子がよい状態を保つ)

- ・ うつ病は再発が多い疾患
- ・ 不調の原因となった環境に戻ることは、再発の危険と隣り合わせ
- ・ 再発予防策をしっかり立てておくことが重要
 - ✓ セルフモニタリング
 - ✓ 対処法

35

再発予防(調子がよい状態を保つ)

➤ セルフモニタリング

- ・自分の病気の特徴を知る(症状、パターン)
- ・症状が悪くなる時のサイン(兆候)を知る
- ・苦しい状況を知る
- ・考え方や行動の癖を知る
- ・気分を改善する行動を知る

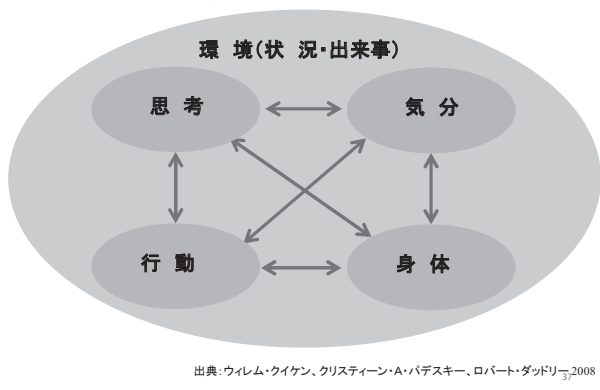
➤ 対処方法(認知行動療法)

- ・行動活性化
- ・SST
- ・認知再構成
- ・ワークライフ balan
- ・問題解決技法
- ・キャリアアンカー
- ・アサーション
- など

再発
予防
策を
準備
し
練習
する

36

認知行動療法



● 認知行動療法で用いられるスキル

- 行動活性化
行動によって気分を改善し、問題解決に向かうころの状態にする
- 認知再構成
マイナスの側面に目が行きがちになり、バランスの悪い考え方になっている
見落としているプラスの側面(事実)にもめを向ける
マイナスの見方に偏っていないバランスの取れた考え方を取り戻す

38

● 認知行動療法で用いられるスキル

- 問題解決技法
認知再構成によってバランスのよい考え方を取り戻しても、抱えている問題は解決する必要がある
問題を整理し、様々な解決法を考え検討し、具体的な行動計画を立てる

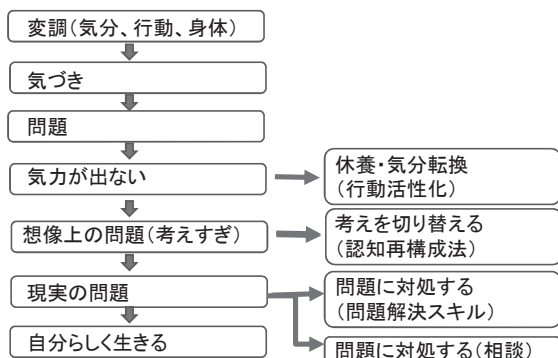
39

● 認知行動療法で用いられるスキル

- アサーショントレーニング
率直な自己表現
- SST (Social Skills Training):
(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)
苦手な場면을練習する(ロールプレイ)ことで、対人行動能力を身につける

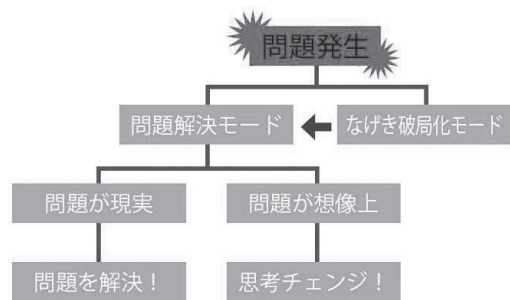
40

● 認知行動療法のスキルの選択



「簡易型認知行動療法実践マニュアル」大野裕・田中克俊著 より引用

ここを軽くするコツ



「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～」
(株)国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 大野 裕先生 より

(古川壽亮先生、改変)

42

よくある「こころ(思考)」のクセと切り替え方

- 思い込み、レッテル貼り
「また、前と同じだ」 → 反対の事実はないか具体的に考えてみましょう。
- 白黒思考
「何でも完璧にできない」「いつも失敗ばかり…」 → 点数をつけるなど、段階的に考えましょう。「必ず」「いつも」「絶対」は要注意。
- べき思考
「…すべきだ」「…すべきでなかったのに」 → 具体的な結果に目を向けて解決策を考えてください。
- 自己批判
「こんなことが起きたのは私の責任」 → 誰にどのような責任があるか、相対的に考えましょう。
- 深読み
「あの人は私のことを悪く人間だと思っている」 → 根拠と反証を見直しましょう。確認することも大切です。
- 先読み
「きつとうまくいかない」 → 可能性と解決策を具体的に考えましょう。否定的に考えると失敗しやすくなります。

「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～」
(後)国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 大野 裕先生 より一部改定して使用

43

不眠症とは

- 実際の睡眠時間の長短に関係なく、朝起床時に睡眠に対する不満続間が強く、それによって、身体的、精神的、社会生活の支障を感じている状態のこと

不眠症の種類

- ① 入眠障害
- ② 中途覚醒
- ③ 早朝覚醒
- ④ 熟眠障害



44

不眠症の原因

- ① 心理的原因(何らかのストレス)
- ② 精神医学的原因(うつ病などの精神疾患)
- ③ 身体的原因(身体疾患や症状)
- ④ 薬理学的原因(薬剤や刺激物)
- ⑤ 環境要因(睡眠を妨げるような環境)
- ⑥ 生理学的要因(時差ボケ、交代制勤務等)
- ⑦ その他

45

不眠症の原因

- ① 心理的原因(何らかのストレスによるもの)
 - 仕事上の問題
 - 対人関係
 - 身近な人の死などの喪失体験
 - 結婚、離婚、転勤、昇進など生活上の大きな変化
- ② 精神医学的原因(うつ病などの精神疾患によるもの)

46

不眠症の原因

- ③ 身体的原因(身体疾患や症状によるもの)
 - 外傷や関節リウマチ等による痛み
 - 皮膚疾患等によるかゆみ
 - 気管支喘息等呼吸器疾患による咳嗽や呼吸困難
 - 腎・泌尿器疾患等による頻尿

47

不眠症の原因

- ④ 薬理学的原因(薬剤や刺激物によるもの)
 - 内服薬(降圧薬、ステロイドなど)
 - アルコール、カフェイン、ニコチンなどの刺激物
- ⑤ 環境要因(睡眠を妨げるような環境によるもの)
 - 騒音、振動、光、外気温、寝具、体位、パソコン、テレビ、食事、入浴、運動など
- ⑥ 生理学的要因(時差ボケ、交代制勤務等)

48

不眠症への対応

＜睡眠についての基本的な考え方＞

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 同じ時刻に毎日起床
3. 光の利用で良い睡眠
4. 規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣
5. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
6. 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわすぎない

49

不眠症への対応

＜睡眠についての基本的な考え方＞

7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きに
9. 睡眠導入剤の代わりに寝酒は不眠のもと
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. 睡眠導入剤は医師の指示で正しく使えば安全
12. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

50

不眠症への対応

＜非薬物療法＞

1. 刺激コントロール法
 - ベッドでは睡眠以外のことはしない
 - 睡眠中に15分以上目が覚めていたら一旦ベッドを出る
 - 眠くなったらベッドに戻る
2. 睡眠制限法
 - ベッドの中にいてよい時間を決める
 - 起床時刻を決める
 - 就床時刻を設定する

51

不眠症への対応

＜薬物療法(睡眠薬の種類)＞

1. 作用機序の違いによる分類
 - バルビツール系 ◀ 最近は殆ど処方されない
 - ベンゾジアゼピン系 ◀ 多くの睡眠薬はこれ
 - 非ベンゾジアゼピン系 ◀ BZP系の副作用を減らしたもの
 - メラトニン受容体作動薬 ◀ 眠気を誘導するホルモンと同様の作用
 - オレキシン受容体拮抗薬 ◀ 覚醒状態を保つホルモンの働きを妨げる

52

不眠症への対応

＜薬物療法(睡眠薬の種類)＞

2. 作用時間(消失半減期)の違いによる分類
 - 非ベンゾジアゼピン系
超短時間型: マイスリー、アモバン、ルネスタ
 - ベンゾジアゼピン系
超短時間型: ハルシオン
短時間型: レンドルミン、エバミール(ロラメット)、リスミー、
中間型: サイレース、ロヒプノール(サイレース)、ベンザリン、
ユーロジン
長時間型: ドラール

53

不眠症への対応

＜睡眠薬を使う際の注意事項＞

1. 用量と服用時刻を守って正しく服用
(正しく服薬すれば睡眠薬は安全)
2. 急激な減量や中止はしない(反跳性不眠)
3. 服用後はすぐに床につく
4. アルコール、グレープフルーツジュースと一緒に服用しない
5. 副作用を確認する
6. 高齢者は転倒に注意
7. 疑問や不安がある場合は主治医と相談する

54

睡眠薬の主な副作用

1. 持ち越し効果
2. 筋弛緩作用と転倒・骨折
3. 前向性健忘
4. 依存症
5. 反跳現象
6. 呼吸抑制(閉塞性肺疾患)

55

不眠症以外の睡眠障害

1. レストレスレッグス症候群
 2. 周期性四肢運動障害
 3. 睡眠時無呼吸症候群(SAS)
 4. レム睡眠行動障害
- * 気になる場合は主治医に相談を

56

2 認知再構成

1 目的

「認知（思考）」と「気分」、「行動」、「身体（症状）」は互いに関係しており、うつ病などによりうつ状態になると、「気分が落ち込む」、「憂鬱な気分になる」といった気分の変化や、「胸がドキドキする」、「息苦しくなる」といった身体症状が現れる。しかし、同じ出来事に対しても、マイナスの受け止め方をした場合とプラスの受け止め方をした場合では、気分や行動にも違いが生じる。うつ状態の時には、出来事の認知の仕方が、マイナスに偏ったバランスの悪いものになりがちである。

認知再構成では、出来事に遭遇した時に瞬間的に頭に浮かぶ考えやイメージ（自動思考）がバランスの取れたものであるかどうかを自ら検証し、マイナスの側面にばかり目がいったバランスの悪い考え方であれば、プラスの側面にも目を向けバランスの取れた考え方（適応的思考）をすることができるようになり、うつ病の再発を予防することを目的とする。

2 方法

ここらば職員が説明およびグループワークのファシリテーターを務める形で行った。

（1）コラムシートを使い適応的思考を導く方法を理解する

コラムシートには、①状況、②気分、③自動思考、④根拠、⑤反証、⑥適応的思考、⑦気分の7つの欄（コラム）からなるものと、「根拠」と「反証」の欄を省いた5つの欄（コラム）からなるものがある。

7コラムのコラムシートの場合、気分に影響を及ぼすような出来事を①の状況欄に、その時生じた気分を②に記入し、その気分の強さを0～100%で数値化する。次に、その時瞬間的に頭に浮かんでいた考えを③自動思考欄に記入する。そして、自動思考がバランスの取れたものであるかどうかを④根拠、⑤反証欄で検証する。④根拠の欄には、自動思考で浮かんだ考えを裏付けるような事実を記入する。⑤反証の欄には、自動思考が妥当ではないことを示す事実を書く。反証を考えることは、瞬間的に浮かんだ自動思考がバランスの悪い考えであることに気づくことにつながる。

④の根拠と⑤の反証を踏まえたバランスの良い考えである適応的思考を⑥に書く。そして最後に、バランスの良い適応的思考をすることで、気分がどのように変化したかを⑦気分の欄に記入する。ここでも気分を0～100%の数値化して、①の数値と比較をする。

「根拠」と「反証」を考えることに難しさを感じる方が多かったことから、平成30年度からは5コラムのコラムシートを用いて説明を行った。

（2）コラムシートに記入しそれをもとにグループで意見交換

各参加者が自分自身の体験した出来事をもとに記入したコラムシートについて、スタッフのファシリテートによりグループで意見交換を行った。

他の参加者の取り上げた出来事について、マイナスの見方に偏っていないか、見逃しているプラスの側面がないかについて意見交換を行った。

3 結果

他の参加者から意見を聞くことは自分の考え方の癖に気づくきっかけになることに加え、他者のケー

スについて考えることで、第三者として客観的に物事を考える体験にもなった。

自動思考を検討するために一場面を切り出して考えることが難しい方が多い、「適応的思考」欄に、問題を解決するための案を記入するなど、2回のプログラムで認知再構成の考え方を身につけることは難しい面もあったと思われる。しかし、初めは難しいと感じていた方もグループでの意見交換を通じて少しずつ理解を深めていた。

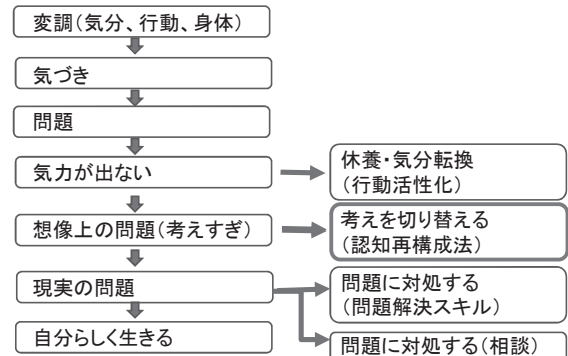
認知再構成プログラムに対する参加者からの感想には以下のようなものがあった。

- ① 自分の考え方の癖が分かった。
- ② 紙に書き出すことで考えや気分を整理することができた。
- ③ 自分ができていなかったことなどマイナスの側面にばかり目がいていたが、見逃しているプラスの側面があることに気づけた。
- ④ 事実だと思っていたことの中には思い込みに過ぎないことがあることが分かった。

バランスのよい考え方をしよう (認知再構成)

平成30年度リワーク支援プログラム(第Ⅲ期)
名古屋市精神保健福祉センター

ストレス対処の基本型



大野裕解説・監修「マンガでわかりやすい うつ病の認知行動療法」より引用

今日の内容

1. うつに対する認知行動療法
 - ・ 認知再構成
(バランスのよい考え方をしよう)
2. コラムシート
 - ① コラムシートについて
 - ② コラムシートの書き方を知る
 - ③ コラムシートの書き方の練習をする
 - ④ コラムシートの記載(宿題)

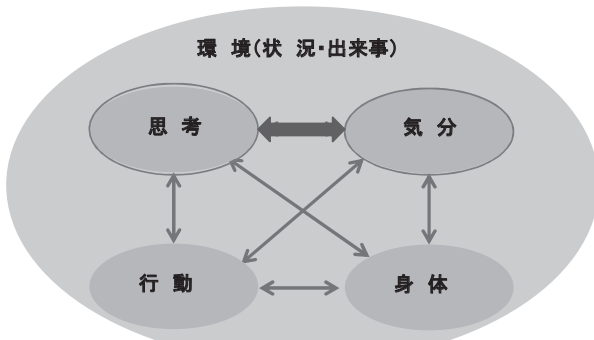
3

認知行動療法(認知療法)とは

- 認知とは、「周囲の状況やライフイベントなどの出来事を、様々な意味づけをして受け取ること(物事の受け止め方・考え方)」
- 気分は、認知の仕方や行動によって変えられるという考え方に基づく治療法
- 認知再構成: 認知の偏りを修正する(=バランスの良い考え方ができるようにすること)。問題解決を手助けし、うつ状態(うつ病)を治療することを目的とする

4

5つの領域の関係



出典: ウィレム・クイケン、クリスティーン・A・バデスキー、ロバート・ダッドリー 2008

生活体験の5領域

- 環境: その方の置かれている状況
- 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
- 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

6

思考と気分のつながり

- ある状況で感じる気分は、その状況をどう捉え、どう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。

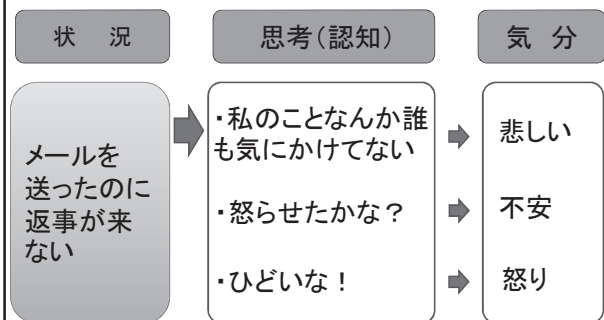
7

気分を理解する～簡単な言葉で表現する～



出典：大野格著：「ここが噂のノートーうつと不安の認知療法自習帳」、創元社

思考と気分のつながり



9

思考の特徴

- 思考は瞬間的に浮かんで消える
- 考えているという意識なく、瞬間的に浮かんでくる考え、イメージがある
(これを「自動思考」という)

自動思考を捕まえて、偏りをなくすることで気分を変えることが出来るが、自動思考を捕まえるのは、慣れないと難しい

10

自動思考に潜む「思考の癖」

自動思考は瞬間的に、無意識に浮かぶ考え



自動思考には、考え方の癖が潜んでいる



癖に左右された思考は偏りがある
(バランスが悪い)



バランスの良い考え方を取り戻すことで、気分を変える

11

落ち込んでいるとき 否定的認知の3徴候

- 自分自身に対して
自分はダメな人間だ／自分には何の力もない
- 周囲との関係に関して
まわりの人たちは迷惑だと考えている
まわりの人たちから嫌われている
- 将来に対して
これからもつらいことばかりだ
良いことなんか起こるはずがない

12

「うつ」の時に陥りやすい「思考の癖」 (バランスの悪い考え)

- 思い込み
- 白黒思考(全か無か)
- べき思考
- 自己批判
- 深読み
- 先読み

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」, 創元社

特徴的な思考の癖

思い込み

・自分が着目していることだけに目を向けてしまい、
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」

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」, 創元社
大野裕著:「はじめての認知療法」講談社現代新書

14

特徴的な思考の癖

白黒思考(全か無か)

・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
否定をしてしまいます。

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んだ」

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」, 創元社
大野裕著:「はじめての認知療法」講談社現代新書

15

特徴的な思考の癖

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」

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」, 創元社
大野裕著:「はじめての認知療法」講談社現代新書

16

特徴的な思考の癖

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:「ころが晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳」, 創元社
大野裕著:「はじめての認知療法」講談社現代新書

17

特徴的な思考の癖

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してしまったんだ」

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」, 創元社
大野裕著:「はじめての認知療法」講談社現代新書

18

特徴的な思考の癖

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になります。
- ・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「こころが晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳」、創元社
大野裕著「はじめての認知療法、講談社現代新書」

19

認知再構成とは

- 認知の偏りを修正する(＝バランスの良い考え方ができるようにすること)
- 問題解決を手助けし、うつ状態(うつ病)を治療することを目的とする

20

バランスのよい考え方をしよう

- 人には考え方の癖がある。
- うつの時は特に偏った考えに傾き、バランスが悪くなり勝ち。

- ・ うつの時に陥りやすい思考や、思考の癖を意識し、バランスのよい考え方をすることで気分を変えよう
- ・ そのためのツールの一つがコラムシート

21

コラムシート作成のステップ

- STEP 1：状況を書き出す
- STEP 2：そのときの自分の気分を考える
- STEP 3：自動思考をつかまえる
- STEP 4：別の考え方(適応的思考)を導き出してみる
- STEP 5：気分は変化した？

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」

コラムシートを作成する目的

- 考えや気持ちを書き出すことで、客観的に自分をみることができる
- ⇒ 自分が自分の治療者、相談者となることができる
- 適応的思考がうまく浮かばないときには、他者へ相談するツールともなる
- ※ 特別な手法ではなく、普段家族や友人の相談に乗っているときのやりとりを、分かり易く項目立てしたもの

23

STEP 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。

- ・ 5W1Hを意識しながら(いつ、どこで、だれが、何をしていた?)
- ・ できるだけ具体的に
- ・ 一つの出来事をうまく切り取る。

* つらい状況全体を取り上げることは難しい。

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

STEP 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。

- ・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、体の状態(緊張しているとか、パニックになっているなど)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
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、緑香舎、創元社

気分を理解する～簡単な言葉で表現する～



出典：大野裕著：こころが晴れるノート―うつと不安の認知療法自習帳一、創元社

STEP 2 自分の気分をつかまえる

➤ ②それぞれの気分を0～100%で評価する。

- ・気分の変化を確認するため
- ・気分を段階的に考える癖をつける

0	25	50	75	100
全くない	少し	中くらい	かなり	最大

27

STEP 3 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

- ・ 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。
- ・ 主語を意識して書く。

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
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、緑香舎、創元社

STEP 3 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？
- ・ 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？
- ・ そのことに関する信念（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
大野裕著：こころが晴れるノート、創元社

STEP 3 自動思考の中の癖

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
「きつとうまくいかない」

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

STEP 3 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

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・M・パデスキー著：うつと不安の認知療法、練習帳、創元社

STEP 4 別の考え方を導き出してみる ヒント①

- 自動思考について自分の解釈と事実を分けて考えてみましょう（根拠）
- 自動思考と矛盾する事実を探す（反証）
 - ・自動思考の内容は客観的な事実なのでしょうか。思い込みはありませんか。
- 見逃している事実はないか検討する
 - ・出来ている部分、良い面を見逃していませんか。
 - ・過去に同じような経験をしたことはありませんか。

32

STEP 4 別の考え方を導き出してみる ヒント②

- 他の人が同じ立場なら何と言ってあげるか（第三者の視点）
- 自動思考が当たっているとして、この先のことを考えたとき、最悪のシナリオはどんなものですか。
- 最悪なシナリオが起こる可能性はどれくらいですか。

33

STEP 4 別の考え方を導き出してみる

- ヒントを利用して、自動思考に代わる柔軟で現実的な考えを組み立てる。
- 自動思考に代わる柔軟で現実的な考えを「適応的思考」と呼ぶ。（バランスの取れた考え方）
- 「適応的思考」を導き出すことで、問題に圧倒されず、問題解決に向けて取り組むことができる

34

STEP 7 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。

35

コラムシート(記入例)

平成 年 月 日

氏名

状況：一場面を切り取って、具体的に（いつ？どこで？誰と？何をしていた？）

昨日午後4時頃、リワーク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いけないことを考えていた時。

気分(%)：気分は一言で（悲しみ、怒り、など）

落ち込み 80%、不安 80%、後ろめたい 90%

自動思考：その時に頭に浮かんでいた考えやイメージは？

このままでは自分は会社にとってのお荷物だ(→落ち込み)

自分は期限内にきちんと復職できるのだろうか(→不安)

仕事もしないで休んでばかりで、気楽な身分だと思われるだろう(→後ろめたい)

根拠：自動思考を裏付ける事実（推測・解釈は避ける）

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。

反証：見逃している事実、自動思考と逆の事実

休職中ではあるが、毎日リワークにきて復職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。

適応的思考：『根拠』しかし『反証』という事実もある

「親しい人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるか?」「これまで同じような体験をした時にどんなことを考えたらラクになった?」

休職中であることは事実だ。しかし、リワークプログラムに参加して、今の自分にできる準備を少しずつ積み重ねている。それに、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。だから、周囲の反応を恐れすぎる必要はない。

気分(%)：

落ち込み 35%、不安 40%、後ろめたい 35%

出典：大野裕 認知療法勉強会資料より

コラムシート（記入例）

状況	気分 (%)	考え（自動思考）	適応的思考	結果 (%)
一場面を切り取って、具 体的に（いつ？どこで？ 誰と？何をしていた？）	気分は一言で（不安・怒り・ 悲しみ）	その時に頭に浮かんでい た考えやイメージは？	見逃している事実、別の考 え方、別の人が同じ立場な らどう考える？	
今朝、散歩しているとき、 駅に向かうスーツ姿の同 年代男性とすれ違った。	憂うつ（90%）	自分はもう以前のように は働けない。 〈先読み〉 〈思い込み〉	確かに今すぐは以前のよ うには働けない。しかし、 朝起きて散歩できるまで 回復した。今後もっと良く なると主治医も言ってい る。 〈見逃している事実〉	憂うつ（40%）
	自責感（70%）	同僚や部下は働いている のに、自分は何もしてい ない。 〈白黒思考〉	確かに今は働いていない。 しかし、リワークに2ヶ月 休まず通所して復職の準 備をしている。上司から 「今は病気を治すのが仕 事」と言われたし、リワー クの仲間にもそう考えて いる人がいる。 〈別の考え方〉	自責感（30%）

3 問題解決技法

1 目的

抱えている問題があまりに大きいと、「無理だ」と立ちすくんでしまい、問題解決に向かうことが難しくなる。そのため、まず何が問題になっているか、問題を書き出して具体化し、細かく分けること、また取り組む課題を一つに絞ることで、解決策の案出を容易にし、問題に取り組みやすくすること等を目的に実施した。

2 方法

問題を具体化し、複数の解決策を案出し、それぞれ長所・短所を比較する。その案出された解決策の中で有効で実行可能な方法を選択し、実行計画を立てること等の説明を行った。

問題解決技法（手順）

1. 問題解決に向かう気持ちの準備

問題が発生したとき、そもそも問題解決へ向かう気力が減っている場合には、休養や「行動活性化」（後述）により気分転換を上手に使って気力を回復したり、また問題に対して偏った捉え方をしている場合には「認知再構成」により認知を修正し、気分の改善を図ることが有効である。気分が改善し、問題解決への「心の準備」が整えば、実際の問題へ取り組みやすくなる。以上のように、問題に取り組む際に、「行動活性化」や「認知再構成」により気分の改善を図ることで「問題へ向かう心の準備」を整えることや、他のプログラムとのつながり、状況によって使い分けたり組み合わせて活用することについて説明を行った。

2. 問題の整理（課題を明確に）

まず何が問題になっているか、問題を書き出し具体化すること、問題を細かく分けることが必要である。また複数の問題を一気に解決するのではなく、取り組む問題を一つ選び、一つずつ取り組むことで解決策が案出しやすくなることについて説明を行った。

3. 解決策の案出

解決策の案出のための3つのコツ、①「数の法則（解決策は多く考えれば考えるほど、解決につながる方法が含まれる可能性が高くなること）、②「判断は後回し（ばかばかしい、やってもムダといった批判的な気持ちを抑えて、多くの解決策を出すこと）」③「具体的な作戦（解決策は、すぐ目の前にある問題について具体的な作戦を挙げる）」について説明を行った。また「異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ的になっているので、仕事が片付かない」という事例について、参加者から解決策を挙げてもらった。

4. 解決策の検討

上記の事例について解決策が出揃ってから、それぞれの案の長所と短所を参加者に挙げてもらった。

5. 解決策の選択（決定）

解決策の選択にあたって、「実行可能か、効果はあるかという視点で考える」「完璧な解決策はないものと受けとめ、ベターな解決策を探す」ことについて説明を行った。

6. 実行計画の立案

具体的な実行計画を立てる上で、①「できるだけ具体的に細かいステップで準備をする」
②「障害が予測される場合、それに対する対処法もあらかじめ考えておく」ことを説明した。特に①については、「やさしすぎるんじゃないか」と思うくらい、一つ一つ小さな設定で計画を立てる、スモールステップを意識するように伝えた。また実際に計画を実行する際の準備として、頭の中で実際の行動を頭に思い浮かべること（リハーサル）をしてみることを説明を行った。

7. 振り返り（確認）

「実行計画を実際に行い、その結果を自分で評価すること」「期待していた結果が得られた場合には、その行動を継続すること」「うまくいかなかった場合には、その原因を検討し、もう一度問題解決プラン作成のステップを踏むこと」などの説明を行った。問題が解決しないときのステップとして①「問題に取り組む心の準備は整っていたか」②「問題の設定や解決策の選択は適切だったか」③「実行計画は適切か」④「結果についての評価は適切か」の4点の説明を行った。

（1日目）

前半は問題解決技法の手順についてここらば職員がスライドを用いて説明し、後半は実際に各自で問題解決プランシートの作成を行った。時間があれば参加者のプランシートを取り上げて、全体で解決案の案出や実行計画の策定を行った。

（2日目）

3～5名のグループに分かれ、それぞれが記入した問題解決プランシートについて、問題の整理や解決策の案出、長所・短所の検討、実行計画の立案等をグループで行った。ファシリテーターはここらば職員が行った。グループで解決策の案出や実行計画を考える際には、ファシリテーターが「小分けにする」「解決策の案出には判断は後回し」「スモールステップ」などのキーワードを参加者に伝えながらグループワークを行った。また「どうせ無理だ」とマイナスな側面ばかりに目が向き、問題の解決策を考える心の準備が整っていない参加者には「認知再構成」を用いて、認知の修正、気分の改善を図る場合もあった。

3 結果

認知再構成やアサーティブネス・トレーニングで学んだ「自分の気持ちをつかまえる」「自分のニーズに気付く」などが苦手を感じる参加者も、具体的な問題に取り組む「問題解決技法」が受け入れやすい参加者も見受けられた。プログラム後の感想では「自分の問題はなかなか解決策が思い浮かばないのに、他人の問題だと解決策がよく浮かぶ」などの発言が見られたことから「第三者の視点で考える」よい機会になったと考えられる。また「問題を小分けにすること」「スモールステップで、簡単なことから取り組む」「まず問題を書き出し、優先順位をつける」などを意識することで、「問題に圧倒されずに取り組む気持ちになれた」という感想も見られた。

問題解決技法はプログラムの中盤から後半に実施したため、本プログラムでは実行した計画について結果の評価や振り返りを行う機会がなかったが、実行した計画の振り返りをグループで行うことで、よりプログラムに対する理解が深められるのではないかと考えらえる。

問題解決技法 (問題解決能力を高めよう)

令和元年度リワーク支援プログラム
名古屋市精神保健福祉センター

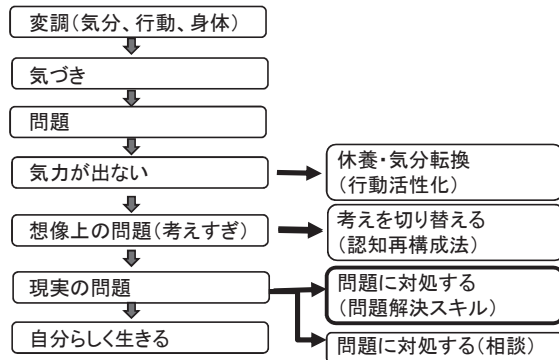
1

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

4

ストレス対処の基本型



大野裕解説・監修「マンガでわかりやすい うつ病の認知行動療法」より引用

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

5

問題に対処する (問題解決スキル・相談)

- アサーティブネストレーニング
- SST
- 問題解決技法
 - * 解決しないといけな現実的な問題を、解決していくための練習
- など

3

1. 問題解決に向かう気持ちの準備

- 認知再構成 ➡ 見逃していた事実に着目し、バランスの良い考え方にする
- 行動活性化 ➡ 今できる気分転換・楽しめることを通じて、問題解決に向かう心の準備をする
- アサーション ➡ 自分の欲求・ニーズを確認する
- など

6

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

7

2. 問題の整理(課題を明確に)

例)

異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ病になっているので、仕事が片付かない。

10

2. 問題を整理し、解決する課題をはっきりさせる

- ・「何が問題になっているか」を整理し明確化する

* 複雑な問題、大きな問題も解決可能なレベルの問題に細かく分けて、一つずつ取り組んでいけば解決できる。

- ・ 取り組む課題を1つ選ぶ

* 抱えている問題は一気に解決することは難しい
* 力が分散し收拾がつかなくなることも

8

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

11

2. 問題の整理(課題を明確に)

①問題明確化

- ・ 今ある問題を書き出してみる
- ・ 誰が、何が、いつ、どこで、なぜ、どのようになど、問題を具体的に



- ・ どんな問題があるかはっきりさせる



②取り組む問題を設定(課題を1つ選ぶ)

9

3. 解決策の案出

考えられる解決策を書き出してみる

【案出のコツ】

「こんなダメだ」
「ばかばかしい」
「やってもムダ」などと
判断せずに書き出す

数の法則

できるだけたくさん
のアイデアを考える

判断は
後回し

具体的な
作戦

すぐ目の前にある
問題について
具体的な作戦を挙げる

出典：秋山剛・大野裕隆 著 岡田佳詠・田島美幸・中村聡美 執筆：
うつ病の集団認知行動療法、医学映像教育センター を改定

異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ的になっているので、仕事が片付かない。

解決策(案)

4. 解決策の検討

■解決策の案が出揃ったところで、それぞれの長所と短所を書き出す。

16

異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ的になっているので、仕事が片付かない。

解決策(案)

- ①同僚に相談する
- ②部下に押し付ける
- ③上司に相談する
- ④以前の上司に相談する
- ⑤遅くまで残業してできるだけ仕事を片付ける
- ⑥途中で放り出して帰宅する
- ⑦人事に異動を申し出る
- ⑧メンタルクリニックを受診する

4. 解決策の検討

異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ的になっているので、仕事が片付かない。

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

15

4. 解決策の検討

異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ的になっているので、仕事が片付かない。

解決策	長 所	短 所
同僚に相談する	仕事がすすむ 分かってもらえる	同僚に負担をかける
部下に押し付ける	自分は楽になる	部下に嫌われる
上司に相談する	アドバイスをもらえる	上司に嫌われるかも
以前の上司に相談する	良く知った人なので 相談しやすい	今の仕事のことは分らない

4. 解決策の検討

異動したばかりなので、新しい仕事になじめないし、うつ病になっているので、仕事が片付かない。

解決策	長 所	短 所
さらに残業する	仕事がすすむ	もっと疲れる これ以上無理
途中で放り出して帰宅する	一時的には楽になる	ますます仕事がたまる
人事に異動を申し出る	今の仕事をしなくて済む	異動したばかりなので難しい
メンタルクリニックを受診する	うつ状態について、専門的なアドバイスをもらえる	敷居が高い お金がかかる

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

22

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

20

6. 実行計画の立案

■段階的な課題設定

•できるだけ具体的に細かいステップで準備をする。
(5W1Hで…いつまでに、何を、どのように、どのくらい、どうやって)

■起きうる問題を予測

•実際に行動したときにどのようなことが起きるか、何か障害が生じないか予測する。
•障害が予測される場合、それに対する対処法もあらかじめ考えておく。

23

5. 解決策の選択(決定)

■解決方法を選択する

- 実行可能か、効果はあるかという視点から考える
- 完璧な解決策はないものと受けとめ、ベターな解決策を探す

【例】「上司に相談する」

21

6. 実行計画の立案

- * 具体的にどう行動するかを決める
(段階的な課題設定)
- * 慣れないことは、細かくステップを考える

【例】「上司に相談する」

24

6. 実行計画の立案

- * 具体的にどう行動するかを決める
(段階的な課題設定)
- * 慣れないことは、細かくステップを考える

【例】「上司に相談する」

- ①相談できるように、今日、仕事の内容を整理する
(内容、期日、難易度、優先順位など)
- ②今日、上司のスケジュールを確認する
- ③今日のお昼休みが終わったら、上司に相談する

25

7. 振り返り(確認)

- 実行計画を実際に行い、その結果を自分で評価する。
- 期待していた結果が得られた場合には、その行動を継続する。
- 期待はずれに終わった場合には、その原因を検討し、もう一度問題解決プラン作成のステップを踏む。



28

* 実際に行動する前にリハーサル

- 実際の行動を具体的に心の中で思い浮かべてみる。
- 行動をした時にどのような問題が起きる可能性があるのか想像し、問題の対処法や次善策もイメージしておく。

例) 話しかけるタイミングがうまくつかめないかも・・・

- ・深呼吸を2回してから話しかける
- ・話しやすい同僚に話しかけてから話しに行く

- 心の予習をしておく、実際の行動で慌てたり緊張することも減る。何が起きても予想しているので対処しやすくなる。

26

7. 振り返り(確認)

【問題が解決しないとき】

⇒各ステップを振り返ってみよう

- ①問題に取り組む心の準備は。
- ②問題の設定や解決策の選択は適切か。
- ③実行計画は適切か。
- ④結果についての評価は適切か。

29

問題解決技法(手順)

1. 問題解決に向かう気持ちの準備
2. 問題の整理(課題を明確に)
3. 解決策の案出
4. 解決策の検討
5. 解決策の選択(決定)
6. 実行計画の立案
7. 振り返り(確認)

27

問題解決プランシート(例)

令和 年 月 日
氏名

問題解決志向 > 問題に取り組める心の状態を作る	☐ 問題が起きるのは特別ではない。 ☐ 気軽にやってみよう。 ☐ ゆっくりと、1回に1つずつ取り組もう。 ☐ 挑戦の機会、成長の機会と考えよう。 ☐ 立ち止まって考えよう。 ☐ できれば自信が出るだろう。 ☐ 問題解決には時間がかかる。 ☐ 今回うまくいなくても、問題がよりはっきりするだろう		
問題の明確化と設定 > 問題をはっきり・具体的にする > 一気に全て解決することは無理	【問題】 1週間後に期限が迫っている案件を抱えていて、この2週間は毎日3時間以上残業している。今日も残業をしないと間に合わないが、すでに体力的に限界である。 【解決する課題】 今週中に〆切が来る提出書類を1つ仕上げる。		
解決策の案出 > 案出のコツ ・数の法則 ・判断は後回し ・具体的な作戦	解 決 策 さらに残業する 辞める	長 所 仕事がすむ 楽になる	短 所 もっと疲れる これ以上はむり 食べていけない
解決策の検討 > 長所と短所 > 実行可能か、効果があるか	上司に相談する 同僚に相談する	仕事の振り方を考え直してくれるかもしれない 仕事を手伝ってくれるかもしれない 気持ちを理解してくれるかもしれない	自分への評価が下がるかもしれない いろいろ負担をかけてしまい、距離ができてしまうかもしれない
解決策の決定 > 解決策を選ぶ	同僚に相談する		
行動計画の立案 > なにを、いつまでに、どのように、どのくらい、どうやって > うまくいかなかった時の対処法	今すぐ、同年代の同僚に、自分の状況を話して、できれば少し手伝って欲しいと頼んでみる。その同僚も余裕がなければ、少し先輩の同僚に状況を話して、どうしたらいいか相談してみる。		
結果の評価 > やってどうだった > うまくいかなかったとしたら、原因を分析して再チャレンジ！	同年代の同僚も多忙で手伝えることは頼めなかったが、先輩が手伝ってくれることになり、更に効率の良いやり方も教えてくれた。		

出典：田島美幸：認知療法勉強会資料、大野裕著：はじめての認知療法,講談社現代新書,2011 を改変

4 行動活性化

1 目的

うつ病などで気分が落ち込んでいる時には、何かをする気にならないことがある。また、治療のために休職や離職をしている方の中には、「仕事を休んでいるのに楽しいことをしてはいけない」と罪悪感を感じる人もいる。しかし、本人にとって楽しめることや達成感を感じられる活動を見つけ、その時にできる範囲で実際に活動することで気分が改善し前向きな気持ちになることが実証されている。本パートでは、これらの活動を治療の一環として行うことを理解し、実際に行動計画を立てて活動することを試みる。さらには、気分が改善する行動の中には、中長期的に見てぜひ続けると良いものと、見直した方が良いものがあることを理解し、日々の活動を振り返る。

2 担当講師

南山大学人文学部心理人間学科 教授 中野有美氏（精神科医）

3 方法

【1回目】

（1）自分の“リスト”を作成する

気分の改善につながりそうな活動を見つけるために、自身が毎日付けている活動記録表を見直し、次に、これまでの人生を振り返り、「喜び（嬉しい、楽しい）を感じた活動」や「やりがい、充実感を感じた活動」、「自分が大切にしたいこと」、「自分の強み（長所）」を書き出した。

（2）次回までに実際に行う活動を見つける

（1）で作成した自分の“リスト”を参考に、現在、自分がやりたいと感じる活動を書き出す作業を試みた。次に、「やってみたいが自信がない」、「出来そうもない」と感じたものについては、なぜ踏み切れないと感じるのかについて各自で考察する時間を設け、次回までの間に実施する活動を決定した。

【2回目】

（3）実際に活動した結果を振り返る

1 回目で実施を約束した活動について、実際に活動してみて気分がどう変わったかの振り返りを行った。実行することができなかった場合は、踏み切れなかった理由について検討した。

（4）気分と行動の関係を理解する

喜びや達成感を感じられる活動をすることで気分が改善するということを、認知行動療法のモデルを使って説明した。また、自身の気分が改善する活動には、それをする事で「身体が喜ぶ」ために気分が改善する側面と、「思考が途切れる」ために気分が改善する側面があることを理解した。

（5）自分が行っている活動を見直す

自分自身にとって気分を改善するために効果的な活動について、当初は気分を切り替えることに効果

があったが、続けているうちに効果が薄れてしまったり、だらだらと続けることで生活リズムを乱し、本来取り組むべき問題を先送りしてしまうなど、見直した方がよい活動（“悪玉気分転換”と名付けた）が含まれることがまれでなく存在する。持続的な気分改善の視点で活動を見直すことの重要性を理解し、各自の日々の諸活動を検討した。

4 結果

休職・離職中の方の中には、仕事をしていないのに楽しめる活動をすることに罪悪感を感じる方がいるが、楽しめる活動をすることが治療の一環であることが分かり、実際に活動を始める気になる方が多かった。また、様々な理由から踏み切れないと感じていたことでも、「今できること」を選び直すことで、行うことができる方もいた。その一方で、2回目までの間に行う活動として、「復職に備えて体力をつけるために運動する」など、楽しめる活動ではなく「やらなければならない」と感じている活動を選ぶ参加者も少なからずいた。さらに、気分改善のために行う活動として、続けるとよいもの（善玉気分転換）と見直した方がよいもの（悪玉気分転換）があることが分かったという感想も多く聞かれた。



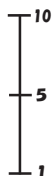
◆ 本日すること ◆

1. 活動記録表をながめてみよう
2. あなたにとって
楽しい活動、やりがいのある活動とは?
3. あなたの
“大切にしていること”と“良いところ”を
リストアップしよう
4. 活動を見直そう、新しく活動を始めよう

これまでのご自身の活動を 振り返ってみよう

これまでの人生で、

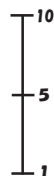
一番強い喜び(嬉しい、楽しい)を感じた活動 10点、
喜び という点では感じないが しばしば行う活動 1点
その中くらいの活動 5点



これまでのご自身の活動を 振り返ってみよう

これまでの人生で、

一番強いやりがい、充実感を感じた活動 10点、
やりがい という点では感じないが しばしば行う活動 1点
その中くらいの活動 5点



ご自身の活動記録表に、書き入れてみよう

* 1日の活動の中で 3個選んで記入しよう *

- 喜び: Y 10~1点
- 達成感: T 10~1点

やすえさん(29歳)の場合

現在、1.5年前から休職中です。

もともと、体を動かすことが好きでした。学生の頃は、水泳や陸上部に入っていました。働くようになってからも、最寄のスポーツクラブに、結構なお金をはたいて所属してたりしました。達成できなかった記録に達成できた時は、何とも言えないよい気分になりました。(Y9, T10)

でも、うつになってから、体が重たいし、何をするのも億劫で、だんだん行かなくなりました。つぎ込んだお金が無駄になってしまった、もう二度と入会なんかするものか、そもそも、もう出来ないし、と思いました。

現在は、デイケアへ来る以外は、調子がいいときはかろうじて家の事(家事)を手伝っています。

やすえさん 29歳

大切にしたいこと

- 自分の仕事
- 自分の健康
- 家族の健康
- 両親との関係
- 自分の住む地域への価値ある貢献をすること

強み(長所)

- 体育は得意だった
- 部活では、最後まであきらめずに練習した
- 思いやりがあるといわれる

人生にとって大切なことを挙げてみよう
(3つくらい)

自分の強み(長所)を挙げてみよう
(3つくらい)

好きな活動を思い出そう！ 見つけよう！

- 好きなことで、これまで中断していたことで、出来たらもう一度始めたいな、と思える活動
- あるいは、したこと無いけれど思いついた魅力的な活動
- あなたの人生で大切な面を有しているもの、あなたの強み(長所)が活かせるもの、選ぶのも1つの目安です
- 忙しすぎる人は、何もしない、のんびりする のも活動の1つです

好きな活動を思い出そう！ 見つけよう！

やってみたいが、
踏み切れないと感じる活動はありますか？

やってみたいこと	踏み切れない理由 出来そうもないと思う理由	見直そう

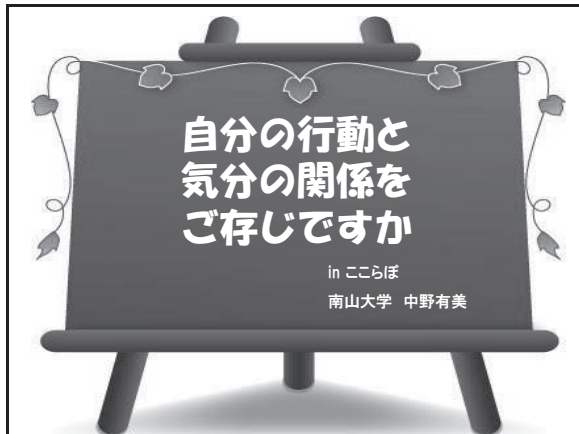
やってみたいが、 踏み切れないと感じる活動はありますか？		
やってみたいこと	自信がない理由、 出来そうもないと思う理由	見直そう

ピックアップした活動と踏み切れないと感じた理由を 見直そう！		
1	想像 ≠ 現実	自分がどのようにその活動をしている ところを思い浮かべましたか？
2	治療のため	なぜ、このワークをやっていますか？
3	実験的態度 (やってみる)	勝手に「ダメ」と決めつけて いませんか？
4	小分けにする	それに関連することで、次の回までに できることはありませんか？

この2週間で実施する活動を約束しよう！

* 先ほど書き出したものを参考に、次回までに出来ることを決めて宿題としよう

● 今日、学んだ事の中で、ご自身やご自身の生活と結びついている点を書き出そう。 ● 難しすぎた点、さらに説明してほしい点がありますか？
ここらば 年 月 日 お名前(イニシャル程度で)



◆ 本日すること ◆

- 宿題は実施されましたか？
踏み切れない理由に向き合おう
- 気分転換のコツをつかもう
- 気分転換した後は
必要な問題解決に向き合おう

活動に待ったをかける **ご自身の思い**に気づこう

今回の宿題が実行できなかった方、
その理由は为什么呢？

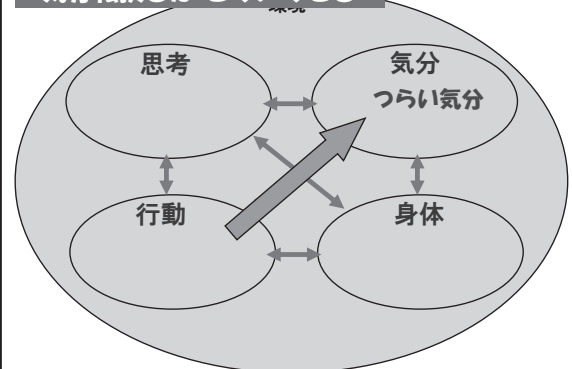
すると楽しい、とか 充実する、と思うけれど、
様々な理由 でしばらく行っていない
踏み切れないと感じる
活動はありますか？

気分転換の大原則

- 今の悩みに関係ないこと
- 今すぐできる範囲で

嫌な気分になった時
あなたの気分転換法を教えてください

気分転換とは ということ



出典:ウィルムクイケン、クリスティーンパデスキー 2008

気分にかかわらず活動してみる

やる気が起きるまで活動をしないのではなく
活動を通してやる気を呼び起こしていく

元気がないので
何もする気にならない

↓

何かをすれば元気も出てくる

気分が減入って
何かをする気になれません

↓

とりあえず
動いてみて
元気が出てくるか
見てみます

岡本泰昌 / 改変

あなたの気分転換を整理してみよう

あなたの気分転換法	からだが好き 程度 0点～ 100点(非常に喜ぶ)	考えが薄れる 程度 0点～ 100点(完全に途切れる)

問題解決に結びつかない
気分転換は
ありそうですか？

ぜひ 続けてほしい 気分転換（善玉気分転換）

気分が楽になり、前向きな気持ちを感じられ
解決すべき問題に目を向ける余裕につながる行動

見直したほうが良い 気分転換（悪玉気分転換）

その直後は、少し楽になるかもしれないけれど、
問題解決につながっていかない行動

見直したほうが良い 気分転換の
見つけ方

以前は気分や体調が楽になったから
現在、習慣になっているけれど
最近、行っても気分や体調が楽にならない活動

しなければならない
自分にとって何か大切なことを考えなくても済む
面がある行動、活動

続けるとよい気分転換と見直した方がよい気分転換の
違いは何でしょうか



やすえさん、昼間 横になる習慣について語る

昼寝も、休職当初、寝るとすっきりするというのがあったから、おそらく横になる習慣がついたんだと思います。

しかし、この数週間は、昼間横になっても、うとうと位しかできないし、それで数時間たって起き上がったときには、気分転換どころか「あ、また、無意味な時間が流れて行った」と、自分が情けなくなりいたたまれなくなります。



やすえさん、ネットサーフィンについて語る

休職してから、自宅にいる時、ネットをして、面白いサイトに入り込んで夢中になっていると、気がまぎれてきていやなことを忘れられ、体調を立て直すのに役立ったとも思います。その後も、気分転換にいいなと思っていました。

しかし、最近は、ゲームを始めると軽く4～5時間続くこともあり、終わってから「またやっちゃった」と後悔と自責感を感じます。また、逆に、以前夢中になれたサイトは飽きてきてしまっ、しかし、なんとなくだらだら観ていて、時間だけが過ぎ、私何をやっているんだろうって情けなくなるんですね。

そろそろ、職場に戻る準備もしないといけないと思うけれど、考えたくなくて...

見直した方がよさそうな気分転換かもしれない活動を書き出そう

**自分にとって大切なことは、
一人では向き合うことがつらい場合が多いです。**

**だから、こころぽで、
みんなで支えあい 向き合っていきましょう。**

宿題

踏み切れないと思い込んでいた活動にトライ
もしくは、ぜひ 続けるとよい気分転換、見直した方がよい気分転換を見つけ出す約束をしましょう

私は

をします

実施計画

- 今日は何を学びましたか？
- 今日はどんなことを発見しましたか？
- 難しすぎた点、さらに説明してほしい点はありませんか？

こころぽ 年 月 日 お名前(イニシャル程度で)

5 アサーティブネス・トレーニング

1 目的

アサーティブネスは、誠実で率直な自己表現のことをいう。このプログラムでは、自分と相手を尊重した上で、自分自身の気持ちを相手に伝えることによって、よりよい人間関係を結ぶための練習を行う。また、自分自身の気持ちに目を向けることで、自分の考え方の癖に気がつく機会ともなる。

2 外部講師

ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA 具ゆり氏

3 方法・結果

全3回のプログラム。講師作成のワークシートを利用し、職員を含め3～4人の少人数グループをつくり、ワークを行いながら進めた。ワーク中、職員はグループファシリテーターとなり、参加者の意見を引き出したり、参加者同士の会話を促したりする役割を担った。

なお、アサーティブネス・トレーニング中は、自分が呼ばれたい呼び名を決めて、お互いその名前で呼び合うようにした。名札を作成する時間をプログラムの冒頭で設け、アサーティブな自己紹介の例とした。

各回のトレーニングに入る前には、毎回ウォーミングアップを実施した。

①バースディライン：自分の誕生日をジェスチャーで伝え、誕生日順に並ぶ。

誕生日は公開できる情報として、ジョハリの窓の説明にも生かすことができる。

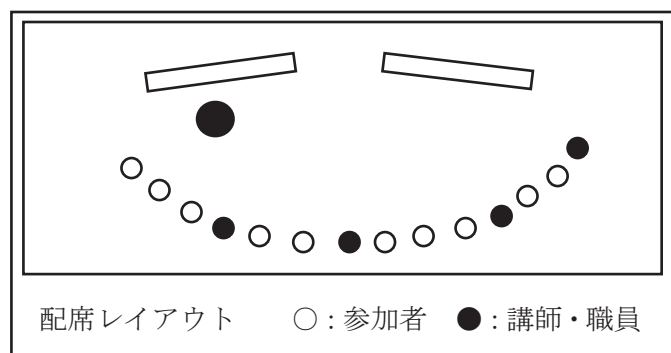
当センターでは、初回の席順を決めるためにも使用した。

②自分を動物に例えると：グループで実施。動物とその理由を互いに話す。

自分のことを人に説明する練習ともなり、お互いの見えていなかった一面を知る機会にもなる。また、職員にとっては参加者の自己評価が見える場面にもなった。

③自分の元気度（調子）は何%か：参加者全員で実施。調子が良い状態を100%、よくない状態を0%とした際に、今現在の自分の状態は何%かとその理由を順番に話す。

自分の元気具合を人に伝えることで理解をしてもらえることがあること、人によって同じパーセンテージであっても状態は異なることを実感してもらうことにもつながる。



<第1回>

- ・ルビンの壺を代表とする多義図形を提示

グループで話し合うウォーミングアップも兼ねるが、自分が見ているものが他の人と同じとは限らないこと、言葉で示すなど明確にする必要があることを伝えるために使用。

- ・「A が挨拶をしたが、B は何も言わず通り過ぎてしまった場面」のロールプレイを講師と職員とで演じてみせ、自分が A の立場であったらどう感じるかを話し合った。
 - ・何か相手の気に障ることをしたのだろうかと不安になる
 - ・考え事をしていて気が付かなかったのだろうか
 - ・何で挨拶してくれないんだと怒りがわく
 - ・相手の体調を心配する

など様々な意見がでたが、はじめに多くあがりがちなのは「自分が何かをしてしまったのではないか」という声である。悲観的に物事を考えている参加者が多いことが分かった。

- ・ワーク 1「私のパターンを知る」

このワークは、21 項目のチェックリストを利用し、自身の言動パターンが「アサーティブ」、「非主張的」、「攻撃的」のどれかを知るものである。チェック前にはその 3 タイプについて説明をせず、3 つのタイプがどのような印象の人なのかを参加者同士で話し合ってもらった。また、そうなりたいと感じる項目についても話し合った。

このワークでは、参加者から『非主張的』と感じる項目が『攻撃的』とされているのは何故か」という質問がよく出された。講師からは、「非主張的」と「攻撃的」は表裏で近い考えがあり、承認欲求や自分を守ろうとする過剰防衛も「攻撃的」になってしまうことがあると説明があった。

- ・ジョハリの窓を用いて、開かれた窓をどこまで誰に開けるのかは、自分で決めることを説明した。また、自分自身の憶測で話すのではなく、尋ねること・伝えることが必要であることも解説した。

[ジョハリの窓] The Johari Window		私が	
		【知っていること】 ↓ 相手に伝える	【知らないこと】 ↓ 相手に尋ねる
相 手 が	【知っていること】 ↓ 私が尋ねる	開かれた窓 Open Window	盲点の窓 Blind Window
	【知らないこと】 ↓ 私が伝える	隠された窓 Hidden Window	未知の窓 Unknown / Dark Window

この回では、できごとや事実を客観的に把握することの重要性を伝えた。

どこまでが実際に起きた事実であり、どこからが自分の想像で、不確実なことなのかを考えることにより、いわゆる、先読みや深読みが起きていることを実感できた。

<第2回>

- ・感情とは何か、喜怒哀楽（楽しい・嬉しい・イライラ・悲しい等）を参加者から出してもらい考えた。
職員はそれらをプラスの感情とマイナスの感情に分け板書を行った。感情の裏には自分の潜在的欲求（ニーズ）があり、感情はニーズを知るサイン、ニーズを知ることで伝えたいことが見えてくる。
- ・ワーク2「気持ちさをさがそう・伝えてみよう」
 1. 「大切な約束の時間に大幅に遅れた相手から『ごめん、ごめん、遅れちゃって』と言われた場面」を想定し、①自分自身が普段どのように言い返しているのか、②本当はどう思っているのかをグループで共有した。その後、自分と相手を尊重した上で、③自分の言いたい気持ちを伝えるとしたらどのように言えるのかを考えた。
 2. 「みんなとお茶に行くことに誘われたけれど断りたい場面」を想定し、上記と同様の順番で共有し、考えた。
- ・実際に、参加者同士で、相手役・自分役をそれぞれロールプレイで体験してもらい、伝えたいことを言われた方がどのように感じるのかを共有することで、「これくらいなら伝えても良い」、「言われて嫌な感じは受けなかった」等の感想が上がるが多かった。

この回では、自分の「気持ち」に目を向けることを伝えた。

自分の気持ちと伝えていた言葉にずれが生じていることに気が付き、言いたいけれど言えなかった理由の背景に生じている自分の考え方も知ることとなった。併せて、自分自身を大切にしていなかったと実感することになった。

<第3回>

- ・ワーク3「Iメッセージで言ってみよう」
 - ①「早くして！」②「うるさい！」③「ちがう！」と自分が思う場면을それぞれ挙げ、その時の心の中の気持ちと伝えたいことから、Iメッセージに言い換えるとどうなるのかを発表し合った。Iメッセージへの言い換えがうまく出来ない場合には、職員から『私は』を主語にするとどう言えそうか」と伝える・「その時は悲しかった？怒りがあった？」と気持ちを確認する等の言い換えのヒントを出したり、他の参加者だったらどのように言えそうか問いかけたりした。時間のある時には、第2回と同様にロールプレイを行った。

この回では、自分の気持ちが「欲求」から来るものであると伝え、言葉にする方法を考えた。

気持ちに焦点をあて、Iメッセージを使うことの有効性に気が付くことができた。また、認知再構成や問題解決技法のプログラム中においても、伝え方の工夫にIメッセージを使った表現が参加者から挙げられることにつながった。

<全体を通して>

言えないこと・我慢すること・うまく伝えられずに攻撃的となり後悔すること等、ストレスが生じていた場面や考え方に結び付けられるため、自身の疾病の要因の一つと向き合い、トレーニングを通じて再発防止策を学ぶ機会となった。

なお、本来アサーティブネス・トレーニングは、3 回より多い回数で講座が組まれていることが多い。そのため、全 3 回の中だけで習得することは容易ではなく、参加者が日常の場面で練習を重ねていくこと、併せて職員も他プログラムの中でも説明を繰り返すことにより、理解を深めていく必要がある点には注意が必要である。

また、認知行動療法を行う上で、自分の気持ちや考えを捉えることは重要である。

以上の 2 点から、本プログラムはスケジュールの前半に位置付けることで、基礎として学ぶことも出来、更に深める時間も設けることが出来ると考える。

アサーティブネス

フェミニストカウンセラー 具 ゆり

1. アサーティブネス～率直な自己表現

～相互尊重のコミュニケーションスキル・トレーニング～

1. 自分の気持ちや欲求を、攻撃的にならず、卑屈にならず表現し、過不足なく伝える
2. 自分への信頼（自己尊重）、相手への信頼を育て、よりよい人間関係をつくる
3. 自分の気持ちを見つめ、言いたいことを明確にし、相手に伝える力を身につけて育てる

伝える力を磨くコツ～4つの柱

① 自分の気持ちに
ウソをつかない
<誠実さ>

② わかりやすく話す
<率直さ>



③ 相手が誰であっても
失わない
<対等性>

④ 言う・言わないは
自分の選択
<自己尊重 & 責任>

① 自分にも他人にもウソをつかない正直で誠実な人間関係をもてること

② 自分の気持ちや欲求を、あいまいにしない。
具体的にわかりやすい言葉にできること

③ 自分のことを卑下したり、逆に相手を見下したりしない。
相手が誰であっても対等な関係で接すること

④ 自分のことは自分で選ぶ、決める。自分を大切にすること。
自分の言動に責任をとること

ワーク「私のパターンを知る」

(ワークシート)

下の文を読んで、日ごろの自分を思い出しながら左側の枠（I 欄）の中にチェックをしてください。

- * 今の自分にあてはまると思うものがあれば、○をつけてください。
- * 今はそうでないけれど、そうなりたいと思うものがあれば、◎をつけてください。
- と◎が重なれば、いくつつけてもかまいません。

	(I 欄) (I 欄)	(I 欄) (II 欄)
1. 人から何か頼まれると、困るときでもイヤと言えず、あとで後悔する。		
2. 自分のできることを人に伝えたり、自分の能力を使って何かするのが好き。		
3. 腹が立つことがあったら、感情的になっても相手に伝えようとする。		
4. いやな人、嫌いな人の顔を見られないので、そんな場には行かないようにする。		
5. 人にものを頼まれたり、聞かれたりしても、できないことは断ったり、知らないと言える。		
6. 何かをやり始めるとき「きちんとできないのならやめておこう」と思うことが多い。		
7. 嫌なこと、腹の立つことがあっても、自分さえガマンすれば丸くおさまる時は、そうする。		
8. 時とともに自分の考えや、態度が変わることもあるが、自分なりに納得できている。		
9. 自分の言うことやすることにに対して、人が賛成してくれるかどうか気になる。		
10. 仕事や家族のグチは、親しい友人にも言わないようにする。		
11. 自分が人と違っていいと思うし、違っていていい気にならない。		
12. 自分のやりたいことがあった時、人を誘って一緒にやろうとすることが多い。		
13. 家族の嫌味が悪くなることや、嫌がることは、自分がしたくてもあきらめる。		
14. 自分の欠点や弱みを指摘された時は認めるし、失敗した時は責任をとるようにする。		
15. 人の役に立ってあげたり、人の世話をするのが好きだが、なまじき、カッコつけてると言われたくない。		
16. 人にものを頼んだりするのは苦手で、わからないことを聞くのも恥ずかしい。		
17. やりたいこと、ほしいものなどがあれば、自分で計画を立てて実行に移していく。		
18. 外でイヤなことがあると、つい家族や親しい人にヤツ当たりしてしまう。		
19. 自分の好きなことのためにお金を使うのは、うしろめたいと思う。		
20. 自分の気持ち・体調などによく気づいていて、それに応じて動ける。		
21. 自分の意見や要望をストレートに言うのが、悪いとおりにならないと落ち込む。		

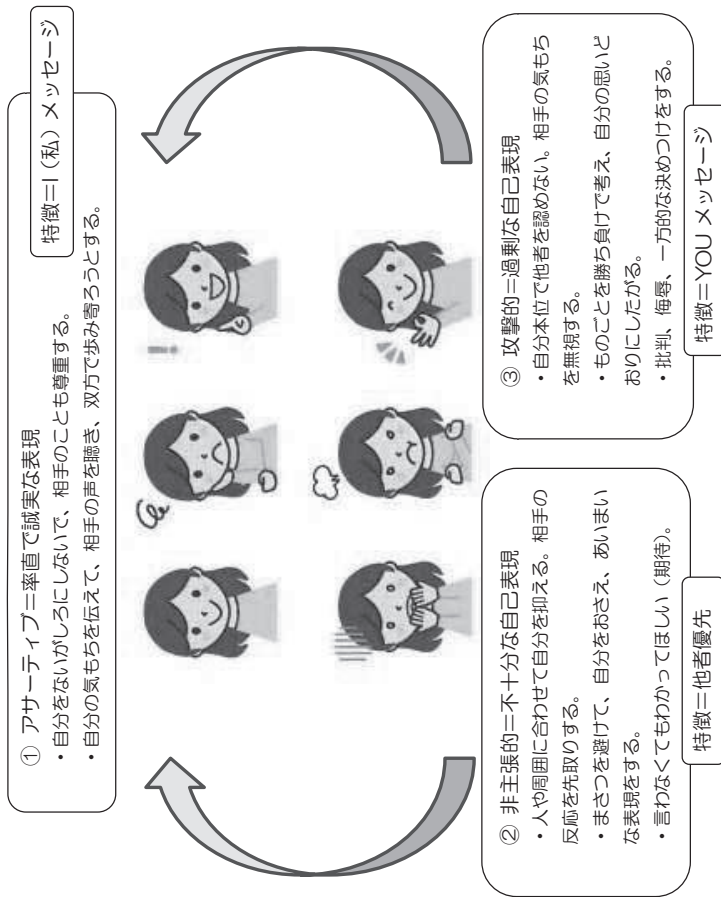
- 記入し終わったら、右の枠（II 欄）に1～21まで、A、B、C を繰り返し記入してください。
あなたが記入した○と◎の数をA、B、C に分けて合計数を記入してください。

O の数 A () B () C ()
◎ の数 A () B () C ()

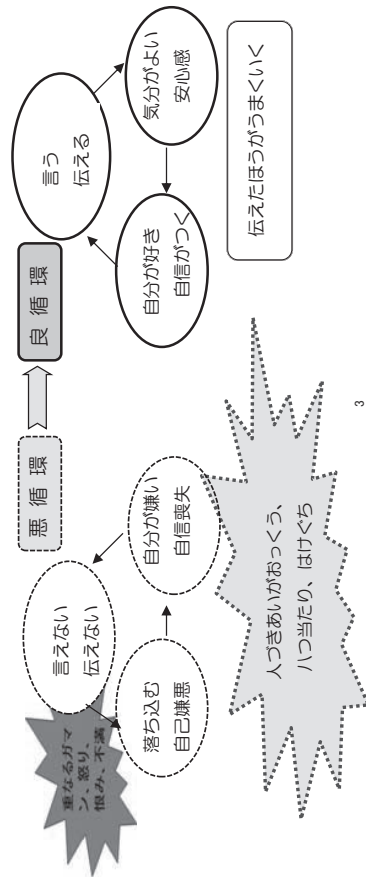


2. 対人関係のパターンに気づこう

(1) 対人関係における3つの言動パターン



(2) 行動・思考のスタイルと心のありかた



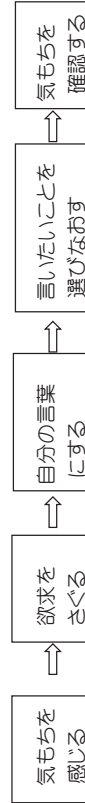
3. 言いたいことを伝えるステップ～「私」の思いを言葉にする～



<アサーティブネスを実践するポイント>

具体的な場面をとりあげて、自分の言動を見直す

(言いたいけれど言えなかった場面、言ったけれど違和感が残る場面など)



★アサーティブな話し方のコツ = 「私」メッセージ（「私」メッセージ）
「私・・・」が主語。自分の気持ちに焦点をあてる

4. アサーティブネスのための6つのポイント

- (1) 自分がどうしたいのかハッキリ確認する → 自分の気もちの明確化・意識化
- (2) 相手の反応を先取りして勝手に予測しない → 「不合理な思い込み」からの脱却
- (3) 自分の言い分が、自分勝手なものを考える → 自信をもつ、相手を信頼する
- (4) 相手を攻撃しない → 問題をすりかえない、メッセージで伝える
- (5) 自己主張の結果をおそれない → 前向きに考える、結果を受け入れる
- (6) 自己主張は練習！ → 自分流のスタイルを作る



アサーティブなコミュニケーションで築く自尊尊重の人間関係

- ① 自分の感情に耳を傾けることができ、自分の長所と短所を認めることができる
- ② 自分の主張をしたうえで、相手とのくい違いについて話し合うことができる
- ③ 必要に応じて人に頼むこと、断ることができる
- ④ 自分があるがままに受け入れることができる
- ⑤ 自分と他者の意見の違いを受け入れ、人に巻き込まれない人間関係がもてる
＝自己尊重・他者との適切な境界を大切にすること・自己分離
- ⑥ 自分の行動や選択、人生に対して責任を負うことができ、周りの評価に頼らず生きていける

ワーク2. 気もちをさがそう・伝えてみよう

1. 約束の時間に大幅に遅れてきた人に、何と言いますか？

相手

①
ごめん、ごめん、
遅れちゃって。

私

② あなたの本当の気持ちは？

③ 「私」が伝えたいことは

2. 誘われたけれど断りたい時、何と言いますか？

今からみんなとお茶に行くの。
一緒に行こうよ。

①

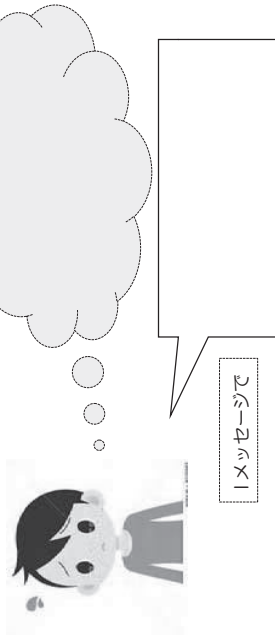
② あなたの本当の気持ちは？

③ 「私」が伝えたいことは

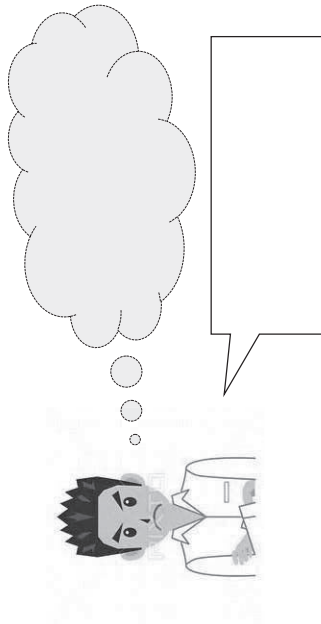
ワーク3. メッセージで言ってみよう

何が起きている？ どんな気持ち？ 何が言いたい？

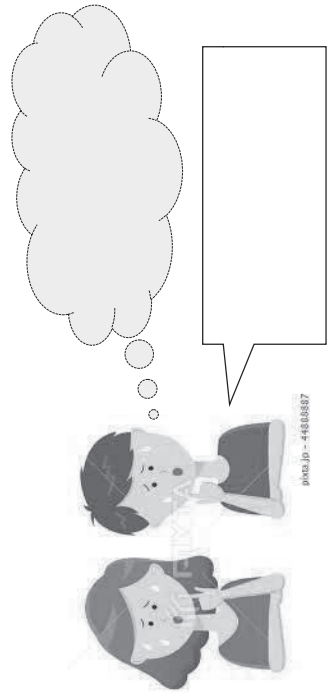
① 「早くして！」 「早くしろ！」



② 「うるさい!」「静かにしろ!」

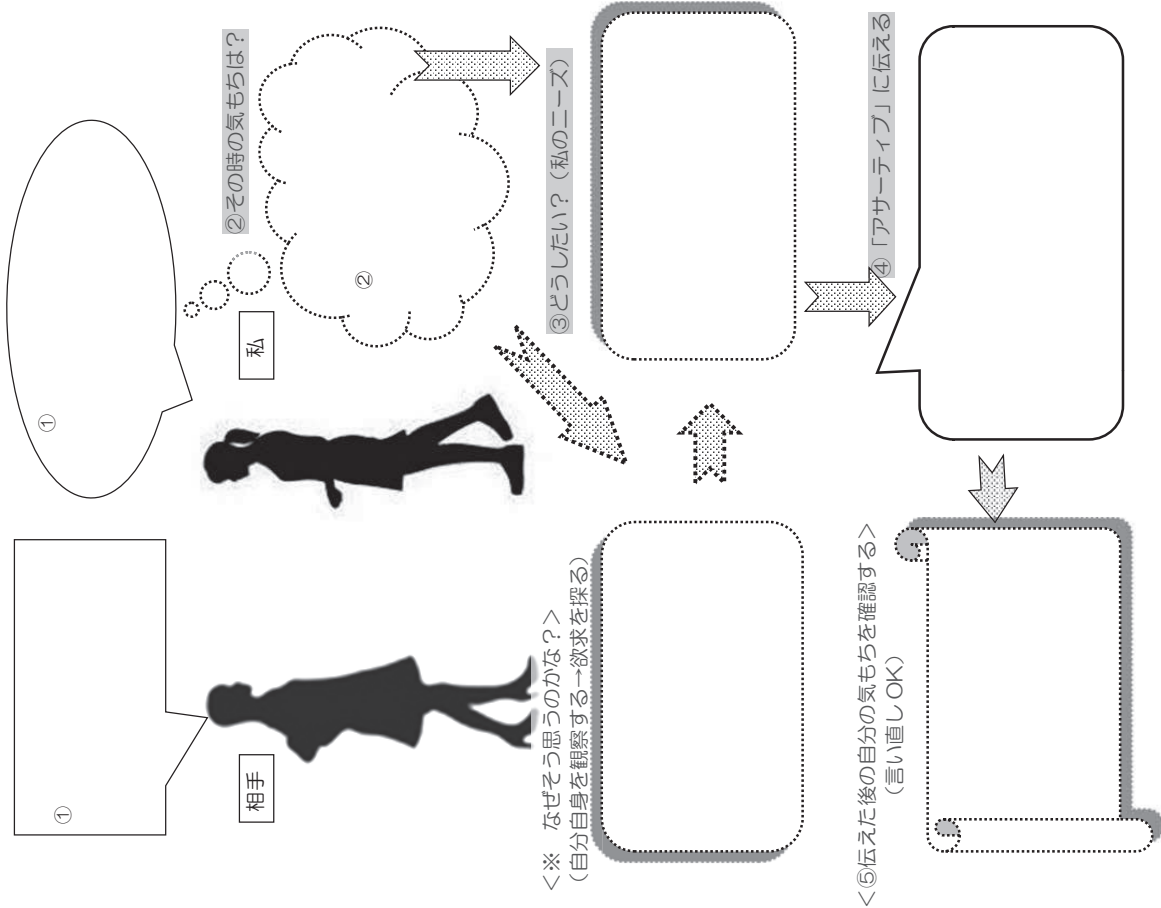


③ 相手と意見が違うとき、どうする？



セルフワーク資料*アサーティブに考える・伝える*

できごと・事実 | 自分のできごと (具体的な場面、やりとり、会話) で考える①



6 ソーシャル・スキルズ・トレーニング (SST)

1 目的

社会生活の中で、うまく人と関わり、よりよい人間関係をつくる技能を身に付けることを目的に行われている練習方法で、日本語では社会生活技能訓練と呼ばれている。その場にふさわしい自分の考えや感情、用件をうまく相手に伝えるようになること、相手の考えや感情や働きかけに、うまく対応できるようになること、適切な自己主張や上手な関わり方を練習して対人関係のストレスや不安を軽減し、自己対処能力を高めるものである。

2 外部講師

同朋大学社会福祉学部社会福祉学科 准教授 吉田みゆき氏 (SST 普及協会認定講師)

3 方法

(1) 全3回のプログラム。参加のルールと練習の順序を毎回確認した。

SST参加のルール

- (1) いつでも練習から抜けることができます
- (2) 嫌な時はパスできます
- (3) 人の良いところをほめましょう
- (4) 良い練習ができるように相手の人を助けましょう
- (5) 質問はいつでもどうぞ
- (6) 席をはずす時は断ってから
- (7) ここで話したことは他にはもらさない

練習の順序

- (1) 練習することを決める
- (2) 場面を作って一回目の練習をする。
- (3) 良いところをほめる
- (4) さらに良くする点を考える
- (5) 必要ならばお手本をみる
- (6) もう一度練習をする
- (7) 良いところをほめる
- (8) チャレンジしてみる課題を決める (宿題)
- (9) 実際の場面で実行してみる
- (10) 次回に結果を報告する

(2) 毎回ウォーミングアップを行った。

- ・様々な場面や物の写真が貼られたカードの中から一枚選び、一言
- ・一言添えて自己紹介
- ・テーマでスピーチ「〇〇と言えば」で一言
- ・連想ゲーム「〇〇といえば△△」「△△といえば□□」等

(3) 1回目は、講師から出された例示による SST に取り組み、SST の実際の流れを体験した。

(4) 2回目、3回目は参加者から SST で取り組みたい練習課題を提出してもらい、具体的な場面を聞き取りながら実施した。全員がなんらかの役割で実演できるように配慮しながら、参加ルール、順序に基づいて実施した。

(5) SST の例示

- ・復職初日の朝礼での挨拶をどのようにやるか？
- ・今の仕事でいっぱいいっぱいの時に、さらに仕事を頼まれたときに、どうするか？
- ・なぜ、休職（離職）したのか同僚から聞かれたときにどう答えるか？
- ・自分は予定があるのに残業を言いつけられた時、どう答えるか
- ・上司の指示が聞きとれず、もう一度聞き返したいときにどう声をかけたらよいか？
- ・知り合いに予期しないところで出会った時の対処の仕方
- ・お昼休みに入ったラーメン屋で、注文したのと違うラーメンが来た時の対応
- ・友人との飲み会で「最近どうしてる？」と聞かれて返答する場合

4 結果

(1) リワーク支援プログラム全体の総まとめができた。

SST は認知行動療法の一つであることから、ロールプレイを実施するだけでなく、①考え方の幅を広げ、やわらかいものの見方をする（認知再構成）、②問題の解決策を考える（問題解決技法）、③自分の考えを上手に相手に伝える（アサーティブネス・トレーニング）等の手法も併せて実施した。

ロールプレイに入る前に、参加者が問題に向かう気持ちの整理ができていない場合には、認知再構成で「別の考え方、見方はないか」等を他の参加者と検討したり、また伝え方が浮かばない場合には、問題解決技法を使って解決案を考えた。

以上のように様々な手法を活用することで、参加者がプログラムの復習や、それぞれのプログラムの「つながり」を再認識する場となった。また SST を実施する時期については、様々な手法を用いて実施すること、またプログラム開始当初はロールプレイを行うことに強いプレッシャーを感じる参加者もいることから、スケジュールの後半に実施することが望ましいと考えられる。

(2) 「話し合って折り合う」ということに気づくことができた。

「今の仕事でいっぱいいっぱいの時に、さらに仕事を頼まれた時」の様な状況で、「すべて引き受ける」か「すべて断る」といった「0 か 100 か」の考え方ではなく、「仕事の期限はいつまでか」「今の仕事は後回ししてもよいか」「ここまではできるが、ここからは分担してもらえないか」などと伝え、「話し合って折り合う」という解決策があることに気付くことができた。

(3) 安心安全な場での練習

毎回、SST 参加のルールを確認した。パスも可能であること、いつでも練習を抜けることができるとい

う前提で参加者は安心して練習することができた。SST は、プログラムの中だけで身に付けられるものではなく、終了後も練習が必要である。自分が安心してお願いできる人を選択して練習していくことを意識づけることができた。

なお、講師が主催している「誰でも参加できる SST」の紹介を毎コース行い、参加継続する方もいた。

（４）良いところを出し合うことで自信につながる

ロールプレイを用いて練習したメンバーに対して、良かったところを他メンバーから伝えることで、自信につながった。自分の課題に向き合うため積極的な参加につながり、さらに他メンバーから褒められることで自信を深めることができた。

また、「さらに良くするために」というフレーズを使うことで、批判するのではなく、より前向きに改善点を出しあうことができた。

なお、職員も一参加者としてプログラムに参加し、「声の大きさ」「表情」等、参加者から出されにくいような良いところを発言するよう心掛けた。

7 マインドフルネス瞑想

1 目的

「マインドフルネス瞑想」は、元々は仏教の考えに基づく瞑想であるが、ストレスを軽減する、集中力を高める、身体の慢性的な痛みを和らげる等に加え、うつ病の再発を防止する効果があると言われていいる。マインドフルネスの考えを取り入れた「マインドフルネス認知療法」は、第3世代の認知療法とも呼ばれる新たな精神療法としても注目されていることからプログラムで取り上げた。

2 方法

平成26年度までは、15分程度のプログラムを何回かに分けて実施する形態としていたが、27年度からは、独立したプログラムとして、パワーポイントを用いて説明をした後、ガイダンスCDを聞きながらマインドフルネス瞑想を体験した。

<マインドフルネス瞑想とは>

日本マインドフルネス学会では、マインドフルネスを「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義している。マインドフルネスな状態では、雑念や先入観・偏見を排除し今ここで起きている事実に意識を集中し充分にかかわることができるようになり、その結果様々な事から「気づき」を得る事ができるようになる。そして、「気づき」により、その瞬間に直面している状況を受け入れ、思慮深い対応が出来るようになるのだと説明している。

私たちは、日常の慣れ親しんだ活動を行う際には、特別に意識をすることなく、いわば自動操縦の状態で行っている。さらに、自動操縦の状態は身体を動かす場合だけでなく、頭を使って考える際にも当てはまる。ある出来事が起きると、私たちは過去の体験などを元に状況を分析・判断し、パターン化された考え方をする。ところが、不安や気分の落ち込みなど、感情に影響するような出来事に対して、パターン化された思考を当てはめると、過去の出来事を批判的・自己否定的に考えるスタイルを繰り返してしまい、自己批判的・否定的な考えのループから抜け出せなくなってしまう。こうした状態がうつ状態（うつ病）の再発を引き起こすと考えられている。

マインドフルネスな状態では、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、とらわれのない状態で、ただ観る」ので、気分の落ち込みにつながるような出来事を体験した時でも、過去の思考パターンにとらわれることなく、様々なことに「気づき」、その状況をうまく受け入れることが出来るようになり、うつ病の再発を起こしにくくなる。

マインドフルネスな状態を身につけるにはエクササイズ（練習）が必要だが、そのエクササイズの一つがマインドフルネス瞑想である。瞑想する中で、呼吸や自分の身体に意識を集中していく体験を続けることで、マインドフルネスの状態が身につく。しかし、実際に呼吸や身体に意識を向け続けようとすると、次々に様々な考え（雑念）が浮かんで来てしまいうまくいかない。だが、雑念が浮かんでくることは当たり前のことなので、それを無理に抑え込もうとするのではなく、「今〇〇という考えが浮かんだな」とだけ考えて、直ぐに意識を戻すようにする。これを繰り返し続けることで、「考えている自分」を客観的に観ることが出来るようになり、心に浮かんでくる考えは、単なる考えにすぎず、事実そのものではないのだと、一歩離れた視点で物事を観ることが出来るようになる。すると、直面している問題にも巻き込まれることがなくなり、様々なことに「気づき」、問題を受け入れ対応することが出来るようになる。

るようになる。

マインドフルネスは、1回瞑想を行なったからといって直ぐに身につくものではない。毎日繰り返し行なうことで徐々に身についていく。また、一旦身につけた後も、日々の生活の中で繰り返し練習を続けていくことが必要である。そうすることで、集中力が高く、ストレスに対して強く、健康な状態を保つことが出来る。

3 結果

1回のプログラムだけで、マインドフルネスという概念を理解いただくことは難しかったという印象があるが、興味を持ちもう少し勉強してみたいという方もいた。また、「瞑想することで気持ちをリセットすることができた」、「パニック状態になった時に落ち着きを取り戻すことができる」など、ストレスコーピングのツールになると感じた方が多く、一定の効果があったと思われる。

マインドフルネス

- マインドフルネス瞑想
- マインドフルネス認知療法

1

マインドフルネス (mindfulness) とは

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

マインドフルネス (mindfulness) とは

自らの体験(自分自身をとりまく環境や
自分自身の反応)に、
リアルタイムで気づきを向け、
受け止め、味わい、手放すこと。

伊藤絵美著「ケアする人も楽になるマインドフルネス&スキーマ療法」より

禅の考え方や瞑想をベースにし、宗教色を除いた
心の訓練法

3

マインドフルネス (mindfulness) とは

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

＜現状は＞

- ・今、ここに意識が向いていない
- ・よそ事を考えながら無意識で動く
- ・過去の失敗のことをくよくよ考える
- ・先のことを考え不安になる
- ・理想と現実のギャップに焦る

落ち着かない
集中力低下
ストレス
うつ状態



マインドフルネス (mindfulness) とは

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

＜現状は＞

- ・ 無意識に様々なことを行なっている
(自動操縦状態)

5

マインドフルネス (mindfulness) とは

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

＜現状は＞

- ・ “今この瞬間”のことに意識がいてい
ない
- ・ 上手くいかなかったこと(過去)にとら
われてくよくよする
- ・ まだ起きていない先(未来)のことを考
えて不安になる

6

マインドフルネス (mindfulness) とは

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

＜現状は＞

- ・ 「暑いなあ」、「しまった」、「どうしよう」、「悲しい」、「腹立つ！」などと評価している
- ・ 思い描いている理想と現状の不一致を気にし、不一致をどうにかしようと躍起になる

7

マインドフルネスの効果

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)



- ストレスが解消され心が穏やかになる
 - 集中力が高まる
 - 直観力が高まる
 - 思いやり深くなる
 - 眠りの質が高くなる
 - 自信がつく
- など

8

マインドフルネスを取り入れている例

企業や教育の現場でも取り入れられている

- ・ グーグル
- ・ フェイスブック
- ・ インテル
- ・ アップル
- ・ ナイキ
- ・ P&G
- ・ アメリカ、イギリスなどでは学校教育の現場にも取り入れられている

9

マインドフルネスを取り入れている例

企業や教育の現場でも取り入れられている

- ・ グーグル
- ・ フェイスブック
- ・ インテル
- ・ アップル
- ・ ナイキ
- ・ P&G
- ・ アメリカ、イギリスなどでは学校教育の現場にも取り入れられている

10

- ・ マインドフルネスは、

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

によって

「もう一人の自分」の視点を育てる

11

マインドフルネス

- ・ 今この瞬間を評価なく受け入れる
- ・ 今自分が体験していることを、一切否定することなく、そのまま受け入れる
- ・ ポジティブな体験もネガティブな体験も評価せずに、「あるがままに」受け入れる
- ・ その時感じたこと(気分・感情)もそのまま受け入れる
- ・ その時考えたこと(認知・思考)もそのまま受け入れる

12

- ・マインドフルネスは、

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること(向いた状態)

によって

「もう一人の自分」の視点を育てる

・認知行動療法は、思考の癖を見直すことにより、出来事にとらわれてしまった状態から、客観的な自分を取り戻すアプローチ(認知・思考を介したアプローチ)

・マインドフルネスは、「意図的に今この瞬間に評価せずに注意を向けること」により、客観的な自分を取り戻すアプローチ(認知・思考を介さないアプローチ)

認知行動療法の領域でのマインドフルネス

- 環境(出来事)に対してのマインドフルネス
- 認知に対してのマインドフルネス
- 気分・感情に対してのマインドフルネス
- 身体反応と行動に対してのマインドフルネス

14

認知行動療法の領域でのマインドフルネス

- 環境(出来事)に対してのマインドフルネス

すれ違う時に挨拶をしたけど相手からは反応がなかった

・すれ違う時に私は挨拶した
・相手は挨拶しなかった



事実だけをあ
るがままに、
受け入れそつ
と流す

15

認知行動療法の領域でのマインドフルネス

- 認知に対してのマインドフルネス

すれ違う時に挨拶をしたけど相手からは反応がなかった時、
「無視された」、「あいつ嫌ってるのかな」、「何か失敗したかな」と思った

「無視されたと考えたな」
「嫌われてるのかなと考えたな」
「何か失敗したかなと考えたな」



今こんなことを考えた
なと、あるがままに
受け入れそつと流す

16

認知行動療法の領域でのマインドフルネス

- 気分・感情に対してのマインドフルネス

すれ違う時に挨拶をしたけど相手からは反応がなかった時、
「無視された」、「あいつ嫌ってるのかな」、「何か失敗したかな」と考えて、「悲しい」、「不安」、「落ち込んだ」気分になった

「悲しい」
「不安」
「落ち込んだ」



今こんな気分になった
んだ、とあるがままに
受け入れそつと流す

17

認知行動療法の領域でのマインドフルネス

- 身体反応と行動に対してのマインドフルネス

すれ違う時に挨拶をしたけど相手からは反応がなかった時、「無視された」、「あいつ嫌ってるのかな」、「何か失敗したかな」と考えて、「悲しい」、「不安」、「落ち込んだ」気分になって、うつむいてとぼとぼ歩いた。不安になって胸がどきどきした。

うつむいているな
とぼとぼ歩いているな
胸がどきどきしてるな



今、こんな行動をしたな、
こんな身体反応が出
ているなと、あるがま
まに受け入れそつと流す

18

「あるがままに受け入れそっと流す」

- 出来事を「あるがまま」受容し、そのままにさせておく
- 心に浮かぶ思考や感情に従ったり、価値判断をするのではなく、「ただ思考が湧いたと一歩離れて観察する」
- 思考や感情は心の中で起こっただけのことで、ただ去っていくただの出来事に過ぎない（思考や感情は事実そのものではない）



脱中心化（メタ認知）

19

マインドフルネスのエクササイズ

➤ マインドフルネス瞑想

“意図的に”、“今この瞬間に”、“評価せずに”、
注意を向けること（向いた状態）

それを身に着けるにはエクササイズが必要。
マインドフルネス瞑想は、エクササイズの一つ

目を閉じ、自分の呼吸に意識を集中する。
息を吸うときにおなか膨らむのを感じる。吸った空気が体の隅々にいきわたる感覚をイメージする。
息を吸うときにおなか膨らむのを感じる。喉を通して空気が体から出ていく感覚をイメージする。

20

マインドフルネス瞑想

- 目を閉じ、自分の呼吸に意識を集中する。
- 息を吸うときにおなか膨らむのを感じる。吸った空気が体の隅々に行きわたる感覚をイメージする。
- 息を吸うときにおなか膨らむのを感じる。喉を通して空気が体から出ていく感覚をイメージする。
- 呼吸に意識を集中しようとしても、呼吸以外のいろいろなこと（雑念）が頭に浮かんでくる。
- 雑念は湧いてもかまわない。雑念は湧くもの。
- 雑念が湧いたら、「今、雑念が湧いたな」とそのまま受け入れそっと流す。
- そして、再び呼吸に意識を戻す。

• 雑念が湧かないようにするのが目的ではない。雑念が湧いた時、それを「そのまま受け入れそっと受け流す」ことが練習。

マインドフルネスのエクササイズ

- レーズン・エクササイズ（一粒のレーズンを食べる）
～マインドフルネスの初めての味見
- ボディスキャン～身体感覚の気づきを探求
- 立位のマインドフル・ヨガ
- 呼吸のマインドフルネス 座って
- 呼吸と身体のマインドフルネス（座位の瞑想）
- 音と思考のマインドフルネス

22

マインドフルネス認知療法のプログラム

	テーマ	主な内容
1	自動操縦状態に気づく	レーズンエクササイズ、ボディスキャン
2	うまくいかないとき	ボディスキャン、思考と感情のエクササイズ
3	呼吸へのマインドフルネス	マインドフルストレッチ、3分間呼吸空間法
4	現在にとどまる	静坐瞑想、マインドフルウォーク
5	そのままにいる	静坐瞑想
6	思考は事実ではない	別の視点と感情のエクササイズ
7	自分を大切にする	静坐瞑想
8	これからに活かす	ボディスキャン、振り返り

23

<参考>

・マインドフルネス瞑想ガイド

ジョン・カバットジン（著）、春木豊（翻訳）、菅村玄二（翻訳） 北大路書房

・マインドフルネスストレス低減法

ジョン・カバットジン（著）、春木豊（翻訳） 北大路書房

・うつのためのマインドフルネス実践

マーク・ウィリアムズ、ジョン・ティーズデール、ジンデル・シーガル、ジョン・カバットジン（著）、越川房子（翻訳）、黒澤麻美（翻訳） 星和書店

・マインドフルネス認知療法：うつを予防する新しいアプローチ

ジンデル・シーガル（著）、マーク・ウィリアムズ（著）、越川房子（監修、翻訳） 北大路書房

・マインドフルネス認知療法入門 理論と実践

レベッカ・クレーン（著）、大野裕（監修）、家接哲次（翻訳） 創元社

24

8 ストレスコーピング

1 目的

仕事に関することや人間関係などにストレスを感じ、それが原因でうつ状態に陥った方も多い。うつ病の再発予防のため、ストレスについて知りその対処法を身につける。

2 方法

どのようなことがストレッサーとなるか、またそれにより起きるストレス反応にどのようなものがあるかについて講義を行った。ストレス反応は本来危険から身を守るための防御反応であるし、適度なストレスはやる気を引き出すなど、必ずしも悪いものではないが、過度なストレスは心身に悪影響を及ぼすことを説明した。

次に、ストレス対処法には、①ストレッサーそのものに対処する方法、②ストレッサーの受け止め方（認知）を変える方法、③ストレス反応に対応する方法があることを説明した。次に③の一つであるリラクゼーション法として、呼吸法と漸減的筋弛緩法について説明し、実際に何度か行った。また、自分なりのストレスへの対処法を考える時間を設けた。

3 結果

ストレスは必ずしも悪いものではないが、過度なストレスが心身に悪影響を及ぼすことが理解でき、自分なりのストレス対処法を考える良い機会になったと思われる。

ストレスコーピング

ストレスに対処する方法

はじめに

- ストレスはこころや身体の不調の原因になる
 - 不眠
 - 自律神経失調症
(めまい、発汗、のぼせ、動悸、頭痛、耳鳴り、
胃腸症状、易疲労性、...)
 - うつ病
 - 適応障害
 - 摂食障害(過食・拒食)
 - 依存症(アルコール、ギャンブル、ネット、...)

ストレッサー

- 生活環境の変化
(結婚、引っ越し、
進学、昇進など)
- 苦手な上司
- 残業が多い
- 仕事のミスの処理
- 嫌なメールへの返事
- 人前でのスピーチ
- 自然災害、事故
- 喪失体験
- 否定的な予期・不安
など

認知
(受け止め方)



ストレス反応

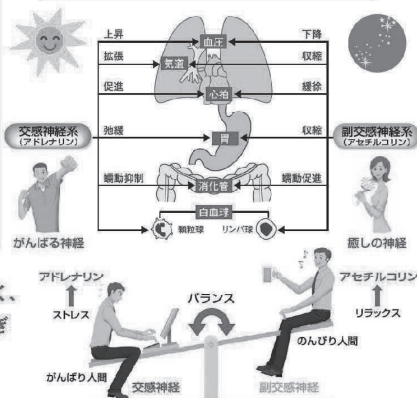
- 不眠
- 気分の落ち込み
- 意欲低下
- 不安・イライラ
- 疲労感
- 過食・拒食
- 吃音
- 食欲不振
- 動悸
- 下痢、吐き気
- 肩や首の凝り
- など

ストレス反応

- ストレス反応は、危険から身を守るための防御反応
- 状況に応じて身体が勝手に調節を行っている。
- 自律神経(交感神経・副交感神経)が調節を行う。
 - 交感神経:戦う、逃げる、活動する
 - 副交感神経:心身を休める、食事・排泄

自律神経のはたらき

がんばる神経、
癒しの神経の
バランスが
しっかりと
取れていますか？



自分の意志とは関係なく、
いつの間にか頑張り過ぎ
になっていませんか？

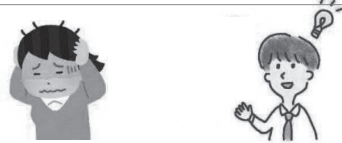
交感神経と副交感神経の働き

副交感神経		自律神経	交感神経	
肥満	蓄積	エネルギー	消費	やせ
鼻水、涙	促進	腺の分泌	抑制	ドライマウス
ぜんそく	収縮	肺・気管支	拡張	過呼吸
徐脈	減少	心拍	増加	頻脈
ほてり	拡張	血管	収縮	冷え
低血圧	降下	血圧	上昇	高血圧
脱力	弛緩	筋肉	収縮	肩こり、腰痛
胃がいれん	活発	胃の運動	抑制	胃もたれ
腹痛、下痢	活発	腸の運動	抑制	便秘
アレルギー	リンパ球の増加	白血球	顆粒球の増加	炎症
無気力	鎮静	精神状態	興奮	不安、イライラ

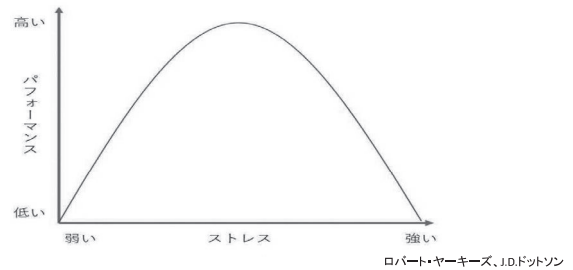
ストレスは悪いことばかりではない

・ストレスは危険から身を守る防御反応

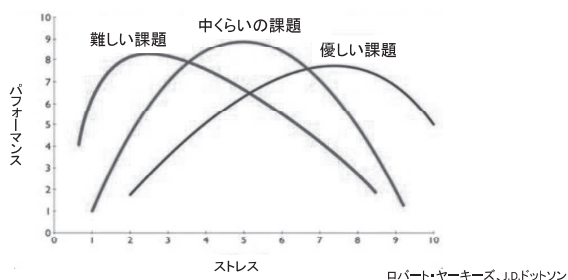
・適度なストレスはやる気を引き出す
(ヤーキーズ・ドットソン曲線)



ヤーキーズ・ドットソンの法則



ヤーキーズ・ドットソンの法則



ストレスへの対処法(ストレスコーピング)

1. ストレッサー(原因)に対して

- ・問題を解決する
- ・環境を変える

認知再構成

2. 認知(受け止め方)に対して

- ・認知の仕方を変える
- ・対処スキルを身につける
- ・ソーシャル・サポート

アサーション、
SST、
問題解決技法

3. ストレス反応(心身の反応)に対して

- ・休養・睡眠・栄養・運動、心身のリラックス(自分なりの対処法)
- ・感情表現・発散
- ・リラクゼーション法

自分なりの対処法

- ・自分なりのストレス解消法をリストアップ
(例)

	対 処 法	試した結果	備 考
1	きれいな景色の写真を見る	○ △ ×	気分が和むが長持ちしない
2	机の周辺を片付ける	○ △ ×	かえってイライラした
3	おやつを食べる	○ △ ×	後悔した
4	のんびりお風呂に入る	○ △ ×	気分が良くなった
5	カラオケに行く	○ △ ×	気晴らしになったがお金がかかる
6	旅行に行く想像をする	○ △ ×	楽しい気分になった
7	家族とおしゃべりする	○ △ ×	安心できた

自分なりの対処法

	対 処 法	試した結果 ○ △ ×	備 考
1			

リラクゼーション法

➤呼吸法

➤漸進的筋弛緩法

リラクゼーション法

➤呼吸法(1)

- 自律神経が調節するもので唯一自分でコントロールできるのが呼吸。
- 横隔膜の上下で行なう腹式呼吸が効果的。
- 生理学的効果

- ①鼻腔を通しての吸気が鼻腔内の神経末端を刺激し、神経系を落ち着かせる
- ②血液中のカテコラミンを変化させ、副交感神経と関係するアセチルコリンの分泌を促進する
- ③横隔膜や肺の規則的な動きが腹部の副交感神経を刺激する

リラクゼーション法

➤呼吸法(2)

- 椅子に浅めに掛け、手は楽にひざの上に乗せる
- 目はできれば閉じていたほうが良い
- 鼻から吸って、口から吐く
- 鼻から息を吸った後、1秒程度間を取り、ゆっくり口から吐きだす(1分間に6～8回)
- 息を吐ききった後、すぐに息を吸い込もうとせず、少し間(1～2秒程度)をおいてから息を吸い始める

リラクゼーション法

➤漸進的筋弛緩法(1)

- 筋肉を緊張させてから力を抜くと脱力しやすくなる。これを利用してリラックス状態を身につけていくリラクゼーション法
- 身体の特定の筋肉に意識を向けながら、意図的に強く緊張させ、その後に一期に力を向くと脱力できる
- 筋肉が緩む感覚を味わうことで、身体の緊張状態とリラックス状態の違いを身体にしみこませていく
- 自分の緊張状態に気づけることで、不安や恐怖へのとらわれが薄れる

リラクゼーション法

➤漸進的筋弛緩法(2)

- 楽な姿勢をとる(寝転んでも、腰掛けてもよい)
- 呼吸を整える
- 手からはじめる(右手⇒左手⇒両手)
- 親指を中に入れて包み込むようにしてこぶしを握りこむ
- 息を吸いながら一気に力をもこめ、息を吐く時に一気に力を抜く
- 緊張フェーズ5～7秒、弛緩フェーズ20～30秒
- 力を入れすぎず、60%くらいの力で
- 力を抜く時に、“ジワーツ”と筋肉が緩んで緊張がほぐれていく感じを十分に味わう

リラクゼーション法

➤漸進的筋弛緩法(3)

- 手が終わったら、他の部位の筋肉で順に行なう
- 腕(力こぶを作る)
- 肩(肩をすぼめる)
- 背中(肩甲骨をよせる)
- 首(左右に傾ける)
- 顔(全体をすぼめる)
- お腹(手を当てて押し返す)
- 太もも(膝を伸ばし足を伸ばす)
- 足(つま先立ちのように足をそらす)
- 最後に全身をチェックして緊張が残っていないか確認する

【9 ワーク・ライフ・バランス】及び【10 キャリア・アンカー】は、H27 年より新たに開始したプログラムである。

当時、既存のプログラムである【12 ミーティング】の中で、参加者から「仕事と家庭のバランスが難しかった」、「そもそもなぜ働かないといけないのか＝働く目的や動機って何だろう」と話題に上がることが多かった。そこで、「働く」ことについて考えることが復職や再就職の準備につながるのではないかと考え、プログラムとして取り入れた経緯がある。

9 ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスとは、働くすべての人々が、「仕事」と育児や介護、趣味、学習、地域活動などの「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことである。

1 目的

理想的な自分らしい生活とは何かを考え、病気を発症した当時の生活と比較をして、どのような理想と現実のギャップによりストレスを抱えていたのかを認識することで、再発防止につなげる。また、理想的な自分らしい生活を送るために、まず何が出来るのかを考える機会とする。

2 講師

株式会社ジャパン EAP システムズ EAP 相談室中部リーダー 長江良太氏

3 方法

本題に入る前に、ウォーミングアップとして図形や言葉を用いたひっかけクイズを 2 問行った。それを踏まえ、「自分たちの日常は、約 80%が思い込みで出来ていると言われている」ことを説明し、普段無意識にしている思い込みを払拭した状態でプログラムに取り組むよう伝えた。

ワーク・ライフ・バランスについての説明後、「自分らしい生活とは何か？」をセルフワークで文字にもらい、5 名程度のグループで共有を行った。時間のない場合には、参加者全員の中から 2 名程度にどのようなことを書いたか発表してもらった。

次に、人生における様々な役割として、ドナルド・スーパーが提唱する「ライフ・キャリア・レインボー」*を示し、各役割に対して、①病気を発症した当時の自分の行動・注力度と②理想の自分の行動・注力度をセルフワークで書き出してもらった。書き出し後、①②を比較することが、「どの役割で無理をしてしまっていたのか」や、「どの役割に不満や負担を感じていたのか」に気が付くきっかけとなることを説明し、各自で確認を行った。その後、再びグループで共有をした。

* ドナルド・スーパーが提唱する人生役割は、「子ども」「学生」「余暇を楽しむ人」「市民」「職業人」「配偶者」「家庭人」「親」「年金生活者」の 9 役割である。今回は、「親」「年金生活者」を除く 7 役割でワークを実施した。

続いて、理想的な「自分らしい生活」を実現するためには、上記の役割のバランスがどのようなになれば良いかについてのセルフワークを行った。円グラフに理想的な役割のバランスを記入した上で、理想に

近づけるためにすぐにできそうな行動を考えてもらった。その後、これまでと同様にグループで共有したが、具体的な行動案が思い浮かばない参加者には、他の参加者から提案をしてもらう機会を設けた。

最後に、まとめとして「理想と現実のギャップがストレスの増加を招くため、人生における役割を認識して調和を図りつつ、自分の価値観を大切にしていくことが重要である」と伝え、「自分を大切にする」視点が再発防止につながることを解説した。

4 結果

本プログラムはセルフワークとグループ共有に多くの時間を割く構成とした。セルフワークは、参加者が自分という「個」に焦点を当てて考える機会となり、グループ共有は参加者同士が意見をやり取りする中でお互いの共通点を見出し、それがグループの凝集性を高めることにつながったと考えられる。

参加者からは、「自分が思っていた以上に仕事中心の生活になっていた」「余暇や家庭人など、本来重視したかった役割が思うようにできていなかった」などの声が聞かれ、自分の理想と現実の間にあるギャップがストレスとなり、疾病の一因にもなっていた可能性に気づいてもらうことが出来た。

特に、セルフワークでは、注力度の点数化やワーク・ライフ・バランスの円グラフ化を行うため、参加者自身の考えを視覚化でき、より明確に理想と現実の間にあるギャップを感じられたのではないかと。

また、このプログラムを開始した経緯にあったように、単にお金や生活のためだけに復職・再就職をするのではなく、それ以外にもある働く意味や考え、欲求を自覚することにより、治療へのモチベーションを上げることに繋がった。

さらに、後述の【10 キャリア・アンカー】においても、人生の中で何を重視するのかを考えていくため、双方のプログラム終了時に、職員から話題に出すことで、自己理解をさらに深める機会に出来たと考えられる。

名古屋市精神保健福祉センター こころぼ
リワーク支援プログラム

ワーク・ライフ・バランス

～自分らしい生活を送るために～

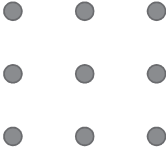
株式会社ジャパンEAPシステムズ
EAP相談室中部 リーダー 長江 良太
精神保健福祉士、キャリアコンサルタント
2級キャリアコンサルティング技能士

JES
Japan EAP Systems

ウォーミングアップ

問題 1

9個の点が並んでいます。
これを**4本の直線**で、しかも**一筆書き**で全ての点を通ってください（鉛筆を紙から離したらアウト）。



3

©Japan EAP Systems

問題 2

トラックの運転手が一方通行の道を逆走していました。しかし、それを見ていた警察官は何も言いません。なぜでしょうか？



4

©Japan EAP Systems

ワーク・ライフ・バランスとは？

ワーク・ライフ・バランスとは

「仕事と生活の調和」の取れた社会

国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会

ワーク・ライフ・バランス憲章

1. 就労による経済的自立が可能な社会
2. 健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会
3. 多様な働き方・生き方が選択できる社会

6

©Japan EAP Systems

仕事と生活の調和が取れた状態とは？

JES
Japan EAP Systems

<よくある誤解>

- 仕事はほどほどに、余暇を楽しむことを目指す。
- 仕事と生活を同程度に重視する。



仕事と生活のいずれか一方を犠牲にするのではなく、個人の働き方や制度の見直しにより、どちらもより充実したものにするという考え方。



7

© Japan EAP Systems

自分らしい生活を送るために

自分らしい生活とは？

JES
Japan EAP Systems

あなたにとっての「自分らしい生活」とは？

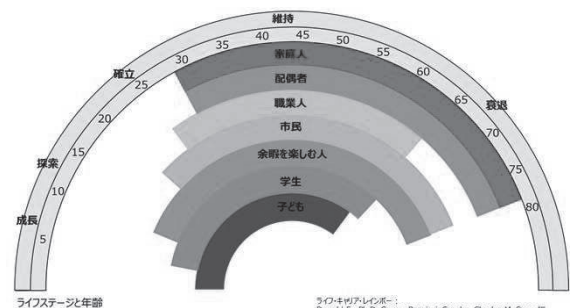
9

© Japan EAP Systems

人生における様々な役割

JES
Japan EAP Systems

- ライフ・キャリア・レインボー (Donald.Super)



ライフステージと年齢

ライフ・キャリア・レインボー:
Donald E. (Ph.D.) Super: Brannimir Sverko, Charles M. Super
(Life Roles, Values, and Career: International Findings of the
Work Importance Study) (Jossey-Bass Publishers社) を参考に作成

10

© Japan EAP Systems

人生における様々な役割

JES
Japan EAP Systems

役割	内容
子ども	親との関係における自分、親に対して注がれる時間のことを意味する。小さい頃は子どもとしての役割がほとんど。
学生	小・中・高・大はもちろん、働きながら学校などに行く人も学生の役割を担っている。
余暇を楽しむ人	趣味やスポーツなど、好きなことをして楽しむ立場や時間。
市民	社会を構成する一員として、社会に貢献をする役割。
職業人	仕事をする立場。アルバイトなども立派な職業人としての役割。
配偶者	夫・妻の役割。法律上の夫婦でなくても共に生活を送るパートナーとしての役割。
家庭人	親元を離れてから始まる役割。家事全般をやる役割。日曜大工的なことも家庭人としての仕事。

11

© Japan EAP Systems

各役割に対する当時の自分の行動、注力度

JES
Japan EAP Systems

役割	内容	注力度
子ども		
学生		
余暇を楽しむ人		
市民		
職業人		
配偶者		
家庭人		

※ 注力度は0～100で記入

12

© Japan EAP Systems

各役割に対する理想の自分の行動、注力度

役割	内容	注力度
子ども		
学生		
余暇を楽しむ人		
市民		
職業人		
配偶者		
家庭人		

※ 注力度は0～100で記入

ワーク・ライフ・バランスシート

理想的な自分らしい生活を送るためには、各役割のバランスをどのように考えればよいでしょうか。

- ① ワーク・ライフ・バランスシートを作成しましょう。
- ② 理想に近づけるために出来そうなことを探してみよう。

グループで話し合ってみましょう。

ワーク・ライフ・バランスシート

すぐにできそうなこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

理想と現実のギャップが大きいと・・・

理想と現実のギャップが大きい状態が続くと慢性的なストレスが増加してしまう・・・

「仕事時間が長い人ほどストレス度が高い」と思われがちだが、実際は「仕事時間の長さ」よりも、「自分が望んでいるバランスとの差」のほうがストレスとの相関度は高い。

例えば「ワーク7：ライフ3」という時間の使い方をしている人でも、仕事と生活を5対5にしたい人にはストレスとなるが、働くことが好きな人には大きなストレスにはならない。

自分らしい生活を送るために大切なこと

- 人生における自分の役割を認識する
 - ⇒ 人は生涯を通じて複数の役割を並行してこなしていく
 - ⇒ 限られた時間（人生）の中で、各役割の調和を図ることが自分らしさを維持するカギとなる。
- 自分の価値観を大切にする
 - ⇒ 何を大切にするかは、人それぞれ違うもの
 - ⇒ 何を「ワーク」と捉え、何を「ライフ」とするのかも人それぞれ違って当然。

ワーク・ライフ・バランスの本質も個人の価値観に関わるものであり、主観的な要素が強いもの

最後に

「自分らしい生活」は、
「自分を大切にする」ことから始まります。

10 キャリア・アンカー

キャリア・アンカーとは、心理学者エドガー・シャインが提唱したキャリア理論の概念で、人が何らかの職業上の選択を迫られたとき、ゆずれない欲求や価値観など（人生における錨＝アンカー）を現すものである。

1 目的

仕事を続けていくだけではなく生活の中において、自分自身が何を重視し、どのように取捨選択をしていくのか考えることにより、今後どのように仕事に向き合っていくかを検討する機会とした。

2 講師

なごや若者サポートステーション キャリアコンサルタント 三井裕美氏

3 方法

プログラムの前半は、参加者に質問を投げかけながら、説明を中心に実施をした。

キャリアには、肩書や経歴などを指す「外的キャリア」と自分がその経歴をどのように捉えているか等を指す「内的キャリア」があることを説明した上で、自分自身が何のために働くのかを利用者に質問した。各々考えてもらった後、約 5 人ずつのグループの中でお互いの話を聞き、人それぞれ働く意味や考え、欲求が異なることを実感した。

グループでの共有の後には、以下の説明を行った。

- ・ 外発的動機付け：賞罰や報酬など行為に対して与えられるもの
- ・ 内発的動機付け：役に立ちたい・楽しい・やりがいなどの自分の気持ち

プログラムの後半では、実際に自分のキャリア・アンカーがどこにあるのかを考えていくため、ワークを中心に実施した。

ひとつ目がシャインの質問票を、ふたつ目が VALUE CARD を用いたものである。

シャインの質問票は、40 の質問にどの程度当てはまるかを答えることにより、エドガー・シャインが提唱する 8 つのアンカータイプのどのタイプに近いのか把握するものである。個人で行ってもらい、時間があればその結果を見てどうだったかをグループで共有し、時間が少なければ全体の中で 2 名程度に感想を聞く・一人二組で共有する等した。

VALUE CARD※は、まず個人ワークで、15 枚の価値観に関する言葉が書かれたカードを渡し、大切だ・自分に合っていると思う順に並べてもらった。加えて、上位となった 3 枚にはなぜ選んだのかも考えてもらった。そのあと、グループワークで一人ひとり順番に自分の並べたカードについて説明し、聞いている側は質問をしたり、感想を伝えたりした。

※ VALUE CARD は 15 の価値観（キーワード）と、そこからイメージする言葉が記載されている。

カードに書かれた価値観の一例として：

「他者への影響力」…他人を支援する、親切や世話をやく など

記載されている言葉以外にも、参加者自身が思い付き、自分が大切だと思うものがあれば、それを重視した。

なお、グループワークは自主性に任せて行うため職員がグループの外におり記録等を担当するが、脱線していたり、一人が話しすぎたりする場合には声掛けをし、軌道修正を行った。そのため、グループにつき職員が少なくとも1名いることが望ましい。

4 結果

プログラム中に「何のために働くのか」を聞いた際に、お金の為・生活の為という意見が挙がることが多いのだが、プログラムを通し、そもそも就職先に決めた理由はどうであったのか、自分が人生の中で重要視してきたものは何だったのかを振り返ることが出来た。「ワークライフバランス」と同様に、その考えが治療へのモチベーションを上げることになった。

考えるだけでなく、カードを並び替え視覚化すること・口に出すことで、具体的に復職後にどの部署を希望するか、どのような気持ちで仕事に臨むか考えることに至った参加者が多かった。また、転職をするかどうか迷っている参加者に、その判断をするための材料として利用してもらえたこともあった。復職や再就職自体がゴールだと捉えるのではなく、復職や再就職後に自分が何を重要視すべきか意識することが再発防止のセルフケアにつながるのだと考えてもらえたのではないかと感じる。

加えて、参加者は、自分の価値と他の参加者の価値が異なっていることにも気がつくことができる。自分と他人とを分けて考えることや人それぞれ価値観が異なること、相手に説明して初めて理解されることなど、他のプログラムの中で学んだことにもつながる体験が出来た。

キャリア・アンカー



三井 裕美

講師紹介

【現職】

キャリアコンサルタント
…相談業務
…講師

キャリアとは career

経歴・職歴
車の轍(わだち)
生き方



キャリアをデザインするって？

自分の将来の働き方、
生き方を設計すること

「キャリア」のもつ二つの意味

1. 外的キャリア
2. 内的キャリア

質問

(あなたは)なぜこの講座を受講しようとおも
いましたか？

キャリアアンカーとは？

人が何らかの職業上の選択に迫られたとき、ゆずれない欲求、価値観、などを現すもの



例えば・・・

- ・好き、嫌い
- ・わくわくする、苦痛である
- ・得意、不得意
- ・頑張れる、頑張れない
- ・大事、大事じゃない
- ・やる気が起こる、起こらない

etc.

どんな時・・・

- | | |
|----------|-------|
| ・受験 | ・リストラ |
| ・就職活動 | ・降格 |
| ・転勤、単身赴任 | ・結婚 |
| ・配置転換 | ・出産 |
| ・M&A | ・病気 |

etc.

直面する様々な転機
その時、どのように取捨選択していくか

アンカーはどこから生まれる？

実際の経験を通して生まれる！

「これが私のやりたいことです」

「これが私の大切にしていることです」

「これが私です」

質問

(あなたは)何のために働くのでしょうか。

働く意味、欲求も人それぞれ

- 外発的動機付け
報酬、賞罰により取り組む
- 内発的動機付け
その行動自体が目的
自分で決められる度合いが高いもの



8つのアンカー

専門・職能別
全般管理
自律・独立
保障・安定
起業家の創造性
奉仕・社会貢献
純粋な挑戦
生活様式



ではいよいよやってみましょう。



①シャインの質問票



②VALUE CARD



VALUE CARD

セルフワーク

- ①15枚をよく見る
- ②大切だなあ。自分に合ってるなあと思う順に並べる
- ③上位3枚に理由をつける(なぜ選んだか)



VALUE CARD

ペアワーク

- ①お互いのカードを見て
- ②理由を順に聞いていく。
「なんで～」 「それにまつわるエピソードは」
「今の仕事(やろうとする仕事)とどんな関連があるか」
- ③順位変更があれば変更する。



アンカーを自覚した後には

今の仕事を分析する

今後の動きについて考える

人に伝える



自分が大切に
している
こと、ものに
気づく



仕事・生活
の中で得ら
れる喜びや
ストレスの
質が変わる。



心の健康や
エネルギー
にプラスに
影響する。

8つのアンカータイプ

1. 専門・職能別コンピタンス (Technical Functional Competence)

特定の仕事に対する高い才能と意欲を持ち、専門家として能力を発揮することに満足と喜びを覚えるタイプです。このタイプの人たちは、ほかの仕事に移ると、自分の能力があまり生かされないため、満足度が低下します。また、2. の「全般管理」コンピタンスとは異なり、マネージャ職に対して必ずしも魅力を感じません。マネージャになると管理業務が主となるため、自分の専門性が発揮できる機会が減ってしまうからです。

2. 全般管理コンピタンス (General Managerial Competence)

経営者(ゼネラル・マネージャ)になることが価値あることと考え、経営者を目指すタイプです。いわゆる「出世志向」がある人たちです。1. の「専門・職能別」コンピタンスの人たちと異なり、専門能力の必要性は認めるものの、その専門性に特化するのではなく、企業経営に求められる全般的な能力の獲得を重視します。

3. 自律・独立 (Autonomy Independence)

どんな仕事であれ、自分のやり方、自分のペースを守って仕事を進めることを大切と考えるタイプです。従って、このタイプの人には集団行動のための一定の規律が求められる企業組織に属することは好まず、独立の道を選ぶ傾向にあります。また、独立しないまでも、研究職など行動の自由度が高い職種が向いています。

4. 保障・安定 (Security Stability)

安全・確実で、将来の変化をおおむね予測できて(逆にいえばあまり大きな変化がない状況)、ゆったりした気持ちで仕事をしたいと考えるタイプです。もちろん、ほとんどの人が基本的には安定した仕事や報酬を求めます。しかし、保障・安全タイプの人はこの点を最優先します。このため、このタイプの人 は安定しているように見え、また終身雇用が期待できる大企業への就職を望みます(現代のように企業・社会を取り巻く変化が激しい場合、会社に保障・安定を 期待するのはだんだん厳しくなっています)。

5. 起業家的創造性 (Entrepreneurial Creativity)

新しい製品、サービスを開発したり、資金を調達して組織を立ち上げたり、既存事業を買収して再建するといったことに燃えるタイプです。具体的には、発明家、芸術家、あるいはアン

トレプレナー(起業家)を目指す人たちが該当します。このタイプの人は結果的に独立、起業する道を選ぶことが多く、企業に勤めている場合であれば、社内ベンチャー制度のようなものに応募することで、自らの起業家精神を試そうとするでしょう。なお、3.の「自律・独立」タイプの人と異なり、このタイプの人は何か新しいこと(事業や作品など)を生み出すといった創造性の発揮を重視しています。そのためには自律・独立性を犠牲にすることもいいといません

6. 奉仕・社会貢献 (Service Dedication to a Cause)

何らかの形で世の中を良くしたいという価値観を重視するタイプです。医療、看護、社会福祉、教育などの分野を目指す人が該当します。近年注目を集めている「社会起業家」(ソーシャルアントレプレナー)は、社会的問題を、営利事業を通じて解決していくことを目的とする人たちです。彼らにとって大事なものは社会貢献であり、事業を立ち上げることはそのための手段にすぎません。従って、5.の「起業家的創造性」のタイプとは志向が異なります。

7. 純粋な挑戦 (Pure Challenge)

不可能と思えるような障害を乗り越えること、解決不能と思われてきた問題を解決することなどを追求してやまないタイプです。常にあえて「困難」を探し求めているため、特定の仕事や専門性にこだわりません。「挑戦」自体が人生のテーマなのです。このアンカータイプを持つ典型的な人は「冒険家」であり、ビジネスの世界では、英ヴァージン創業者のリチャード・ブランソン氏がおそらくこのタイプです(彼は、冒険家であると同時に、ビジネスの世界でもさまざまな事業にチャレンジしていますね。例えば、大手航空会社への挑戦のためにヴァージン航空を立ち上げています)。

8. 生活様式 (Lifestyle)

仕事と家庭生活、公的な仕事の時間と私的な個人の時間のどちらも大切にしたいと願い、両者の適切なバランスを考えているタイプです。仕事に打ち込む一方、例えば、子どもが生まれたら(男性であっても)育児休暇をしっかりと取り、子育ても大切にするという生き方を積極的に志向します。ですから、例えば「在宅勤務」や「育休制度」といった制度は、このアンカーを持つ人にとっては大変ありがたい制度と感じられることでしょう。また、「ワーク・ライフ・バランス」(文字どおり、仕事と、それ以外の人生、つまり家庭や娯楽などでうまくバランスを取ろうとする考え方)という考え方が提唱されてきていますが、このタイプの人にとってそうした生き方が一番大切なことなのです。

出典：人と人のインターフェイスを学ぶエドガー・シャインポータルサイト

キャリア・アンカー自己診断用キャリア指向質問票

1	「このことならあのひとに聞け」と絶えず専門家としてのアドバイスを求められる分野でうまくやっていくことをめざす。
2	他の人びとのやる気をまとめあげ、チームをマネジメントすることによって大きな成果を上げることができたときに、最も大きな充実感を仕事に感じる。
3	自分のやり方、自分のスケジュールどおりに、自由に仕事ができるようなキャリアをめざす。
4	自由や自律を勝ち取るよりも、将来の保障や安定を得ることが自分にとっては重要なことだ。
5	常に自分の事業を起こすことができそうなアイデアを探している。
6	社会に本当に貢献できていると感じられるときにこそキャリアがうまくいきそうだと感じる。
7	難題を解決したり、とてつもない挑戦課題にみまわれた状況を打破したりできるようなキャリアをめざす。
8	家族とともに楽しみにしていることが犠牲になってしまう仕事に異動させられるぐらいなら、その組織をやめた方がましだ。
9	キャリアを通じて専門技能や職能分野の技能をすごく高度に磨きあげることができるならキャリアがうまくいきそうだと感じる。
10	複雑な組織を率い、大勢の人びとを左右する意思決定を自分で下すような立場をめざす。
11	どのような課題をどのような日程と手順で行うのか、について自分の思いどおりになるとき、最も大きな充実感を仕事に感じる。
12	安定した職務保障もなしに仕事に配属させられるくらいなら、すっぱりとその組織を離れるだろう。
13	他人の経営する組織でマネージャーとして高い職位につくよりも、むしろ自分の事業を起こすことを重視する。
14	キャリアを通じて、他の人びとのために自分の才能を役立てることができたときに、最も大きな充実感を自分のキャリアに感じる。
15	非常に難しい挑戦課題に直面し、それを克服できたときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
16	自分が家族がらみで望んでいることと、仕事から要請されることとがうまく両立できるキャリアをめざす。
17	ゼネラル・マネージャー(部門長)になるよりも、自分の専門職能分野で上級マネージャーになる方がより魅力的に感じられる。
18	何らかの組織でゼネラル・マネージャー(部門長)の立場で仕事をするときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
19	完全な自律や自由を獲得したときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる
20	将来が安定していて安心感のもてる会社での仕事を求めている。
21	自分自身のアイデアと努力だけによって何かを創り上げたときに。最も大きな充実感を自分のキャリアに感じる。
22	マネージャーとして高い職位につくことよりも、自分の技能を生かして少しでも世の中を住みやすく働きやすくする方が、もっと大切だと思う。
23	一見解決不可能だと思われた問題を解決したり、どうにもならないような局面を開闊したとき、最も大きな充実感を自分のキャリアに感じる。
24	自分の個人的な要望、家族からの要望、キャリアに求められることを上手くバランスさせることが出来た時にこそキャリアが上手くいきそうだと感じる。
25	自分の専門領域からはずれてしまうような人事異動をローテーションとして受け入れるくらいなら、むしろその組織をやめる。
26	今の自分の専門職能領域で上級マネージャーになるよりも、ゼネラル・マネージャー(部門長)として仕事をする方が魅力的だと思う。
27	将来が保障された安心なことよりも、規則や規制にしばられず、自分のやりたいように仕事できるチャンスが大切だと思う。
28	収入面、雇用面で完全に保障されていると感じられるときに、最も大きな充実感を仕事に感じる。
29	自分自身の生み出した製品やアイデアで何かを創り出し、軌道にのせたときこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
30	人類や社会にほんとうの貢献ができるキャリアをめざす。
31	自分の問題解決能力、競争に打ち勝つ能力をフルに生かせる挑戦機会を求めている。
32	マネージャーとして高い地位につくことよりも、自分の個人的な生活と仕事生活の両方をうまくバランスさせるほうが大切だと思う。
33	自分独特の技能や才能を活用できたときに、最も大きな充実感を仕事に感じる。
34	ゼネラル・マネージャー(部門長)になるコースから外れてしまいそうな仕事をやらされるぐらいなら、そんな組織はやめてしまう。
35	自律して自由に行動できないような仕事につくくらいなら、そんな組織はやめてしまう。
36	将来が保障され安心感をもって仕事に取り組めるようなキャリアをめざす。
37	自分自身の事業を起こし、それを軌道にのせることをめざす。
38	他の人びとの役に立つために能力を発揮することができないような配属を拝受するぐらいなら、その組織をやめたいと思う。
39	ほとんど解決できそうもない問題に挑戦できるということは、マネージャーとして高い地位につくことよりももっと大切である。
40	自分個人や家族の関心事にあまりマイナスの影響がないような仕事の機会をいつも求めている。

引用／参考：エドガー H. シャイン『キャリア・アンカー—自分のほんとうの価値を発見しよう』白桃書房

自己診断用キャリア指向質問 解答用紙

全然そう思わない	1	2	3	4	5	6
		たまにそう思う		よくそう思う		いつもそう思う

質問には出来るだけ正直に、また素早く答えるようにしてください。

	TF	GM	AU	SE	EC	SV	CH	LS
質問	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32
	33	34	35	36	37	38	39	40
合計								
	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5
平均								

最も高い点数を付けた項目のうち、自分にピッタリだという3つにプラス4点

11 プレゼンテーション

1 目的

リワーク支援プログラムでは、自宅課題で作成してもらったレポートを参加者の前でプレゼンテーションするプログラムを2回行った。

プレゼンテーション1回目のレポートは、疾患の理解を深め治療意欲を高める目的で、自分が診断されている疾患の症状や治療法についてまとめる内容。

プレゼンテーション2回目のレポートは、リワーク支援プログラムの内容を踏まえ、再発予防策を自ら考えることを目的とした。

また、2回のプレゼンテーション共通の目的として、調べたことや考えたことを要領よくレポートにまとめ、制限時間内で聞き手にわかりやすく発表することを通じて、復職・再就職に必要な集中力・理解力・ストレス耐性などが、現時点でどの程度回復しているかを自ら確認するというものもあった。

2 方法

(1) プレゼンテーション1

プレゼンテーション1回目は、自身が診断されている疾患に関して、症状や経過、治療法などについて調べたことをレポートとしてまとめ、参加者の前で6分間の制限時間で発表する方法で実施。発表時期はリワーク支援プログラムの中盤に設定した。

全員の発表後「振り返りシート」を記入していただき、自分自身の回復状況に関する振り返りを行った。続いて記入した振り返りシートをもとにグループワークを行い、感想をシェアした。

(2) プレゼンテーション2

プレゼンテーション2回目は、調子を崩し休職・離職に至った過程を振り返り自己分析し、再発を予防するための具体的な対策をレポートにまとめ、参加者の前で8分間の制限時間で発表する方法で実施。発表時期はリワーク支援プログラムの終盤に設定した。

プレゼンテーション2では発表後の振り返りシートによる振り返りは行わなかった。

3 結果

レポート作成、参加者の前でのプレゼンテーションともに参加者にとってはプレッシャーが強かったと思われ、レポート作成やプレゼンテーションに対して不安を口にする参加者もいたが、それぞれ工夫をしレポート作成や発表を行っていた。パワーポイントを用いてプレゼンテーションを行う参加者もいた。

プレゼンテーション終了後には、「他の参加者の発表を聞いて、同じように苦しんでいることが分かった」、「レポート作成やプレゼンテーションは無理だと思っていたが、やってみたら意外にできた」などの感想が聞かれ、参加者の自信や自己肯定感を高める効果があったと思われる。

また、スタッフとしても、参加者のプログラムの理解度や、現時点で課題と感じていることを把握できる機会となり、評価シート作成の際の参考となった。

レポート課題①

1. レポートの目的

- ① 自分の疾患について理解を深め、治療への意欲を高め、再発予防策を考えるための参考とする。
- ② 作成したレポートを、制限時間を守り利き手に分かりやすく発表することを通して、集中力・理解力・ストレス耐性など、現時点での自分の課題に気づく。

2. レポート作成要領

(1) タイトル: 「自身が診断されている精神疾患について」

* 例えば「うつ病について」「双極性障害について」等。

(2) 内容:

- ① その疾患の診断方法(診断基準)
- ② その疾患にみられる症状
- ③ 一般的な治療法、リハビリ法
- ④ 近接する他の精神疾患との違い

* 今回は個人的な症状や経過でなく、一般的な疾患理解を目的としています。

* 提出されたレポートは当センターでコピーし、当日メンバー全員に配布します。

* 提出いただいたレポートは返却いたしません。必要な場合は各自でコピーを取っておいてください。

(3) 提出日: 平成31年1月10日(木)のプログラム終了時。

(4) 様式:

- ① A4で2枚程度(字数、字の大きさ、図表挿入などレイアウトは自由)

* 手書きでも構いません。

- ② 引用元や参考文献を記載してください。

(5) 発表(プレゼンテーション):

- ① 1月17日(木)のプログラムでレポートにまとめた内容を発表していただきます。

- ② パワーポイントを使用しての発表も可能です。データをUSBメモリに保存してお持ちください。その場合も、プリントアウトした資料はご提出ください。

- ③ 発表時間: 6分間(自宅でリハーサルするなどし、時間配分を工夫してください)

* 発表日に「ふりかえりシート」を用いて、ふりかえりを行います。

* 「ふりかえりシート」はコピーをとらせていただきます。

『レポート発表後のふりかえり』（職員用）

<目的>

- レポート作成・発表をふりかえり、今後の課題を確認する。
- 期限が設定されたレポート作成、および内容についての発表を通して、現状の集中力・理解力・ストレス耐性などを知り、復職や再就職に向けて不足しているものを再確認する機会とする。

<流れ>

1人あたり6分で発表後に、「ふりかえりシート」を使ってふりかえりをする。

- ① ふりかえりの目的を説明
- ② 『ふりかえりシート』の記入（時間があれば、周囲と話し合い）
- ③ 一人ずつ感想を述べる
- ④ 了解をとってコピーする

『レポート課題① ふりかえりシート』

* レポート作成・プレゼンテーションを通じて感じたことを記入してください

1. 課題に取り組んでの感想(完成度・満足度など)	
レポート	
プレゼンテーション	

2. レポート作成・プレゼンテーションにあたり以下の点についていかがでしたか？	
思考力	
集中力	
作業のスピード	
その他	

3. レポート作成・プレゼンテーションにあたり気になった症状はありますか？	
・眠気・疲労 ・集中力 ・やる気 ・気持ちの安定 ・ストレス - など	

4. 復職・再就職に向けて、現時点で課題と感ずるのはどんなことですか？

レポート課題②

1. レポートの目的

1. レポート作成・発表を通じて、集中力・理解力・ストレス耐性など、復職にあたっての現時点での課題に気づく。
2. 休職・離職に至った経過を振り返ることにより、休職・離職に至った要因を自己分析する。(職務内容・対人関係・生活習慣・体調など)
3. リワークで学んだ内容を踏まえ、具体的な再発防止策を考える。

2. レポート作成要領

(1)タイトル:「復職・再就職に向けて」

(2)内容

- ①現在の調子(精神症状、身体症状、復職への意欲など)
- ②休職・離職に至る経過
- ③休職・離職に至った要因についての自己分析
- ④リワークで学んだことで今後活用できそうなこと
- ⑤再発防止策(なるべく具体的に)
- ⑥職場に希望すること(配慮して欲しいことなど)

(3)提出日:平成30年2月20日(水)

* 提出いただいたレポートは返却いたしません。必要な場合は各自コピーを取っておいください。

(4)様式

- ①A4の用紙を使用してください。
- ②枚数、字数、文字の大きさ、レイアウト等は自由です。
- ③手書きでも構いません。

(5)発表(プレゼンテーション)

- ①平成30年2月21日(木)のプログラムで、発表していただきます。
- ②発表時間:8分間
- ③提出いただいたレポートは他のメンバーには配布致しません。
- ④経過など個人的な内容については、ご自身で発表できる範囲で構いません。

*「ふりかえりシート」を用いてのふりかえりは行ないません。

12 ミーティング

1 目的

- ① 参加者が復職、再就職にあたって不安に感じることや、他の参加者に意見を聞いてみたいこと等、現時点で考えていることについて話し合い、現在の自身の状況を考える機会とする。
- ② 参加者同士自由に発言する機会を持つことで、今後のプログラム内での発言しやすい雰囲気を作る。

2 方法

(1) レイアウト

机を外して、椅子だけを弧状に並べる。

(2) 進行

- ① プログラムの意図（「目的」の①のみ）を説明する。
- ② ミーティングの進め方を説明する。
- ③ テーマ例を示す。他に話したいテーマがあれば挙げてもらい、テーマを決める。
- ④ 進行役職員が板書しながらミーティングを進める。他の職員はミーティングに入る。

(3) 進行に際しての注意点

- ① 職員が発言し過ぎないようにし、なるべくメンバーから自由な意見を引き出すようにする。
- ② 特定のメンバーが自らのトラウマ体験を繰り返し話し続けるなどの場合には、話題を転換するなどし、テーマに沿った話し合いに戻すよう配慮する。
- ③ メンバーからの発言がでない場合は、職員が例を出したり、リフレーミングすることで発言を引き出す。
- ④ メンバーの発言内容が特定の視点に偏っていれば、その視点が妥当なものであっても、あえてスタッフが異なる視点の意見を出して議論を深める。

<テーマ（例）>

○復職・再就職するにあたって不安なこと

○他のメンバーに聞いてみたいこと（時間があれば、以下のテーマでミーティングを行った）

- 「復職に向けて準備しておきたいこと」
（睡眠、日中の過ごし方、生活リズムの整え方の工夫、オンオフの切り替え、体力維持）
- 「再発予防について、今考えていること」
（再発のサインやその際の対処法について他のメンバーの意見を聞き、参考とする）
- 「病気のことを誰にどのように説明するか」（職場や就職の際の病状説明について）
（職場や就職試験の際に自身の病気についてオープンにするかクローズにするか、そのメリット、デメリットについて考え、自分にとりどちらが良いか考えるきっかけとする）
- 「復職・再就職した際、職場に配慮してもらいたいこと」
（より前向きな目標設定をするために、職場への不満や漠然とした要望だけでなく、具体的にどのようなことを理解や配慮して欲しいのか、自分ができると考えていることはどのようなことかを明らかにする。）

3 結果

目的の②にあるように、今後のプログラムで発言しやすくなるよう、プログラムの導入として序盤に実施した。参加者個々の状況がある程度オープンに、また自由に発言できる場を設けたことで、「悩んでいるのは自分だけではなかった。みんな同じなんだ」「○○さんのやり方を取り入れてみたい」などの感想が見られ、グループの「仲間意識」の向上や情報交換、気持ちを受け止めてもらえる場としての効果があったと考えられる。プログラム序盤では、自身を休職、離職へ追い込んだ職場への陰性感情を露にし、「自分にできること」になかなか目の向かない参加者も少なくない。ただ参加者個々がグループの力を借りて前向きな気持ち、考えを取り戻すためには、プログラムの期間内に「感情を吐露する場」としても有効であったと考えられる。

13 オリジナル病名

1 目的

自分の症状に焦点を当てて、自分独自の病名をつけることで自分にとってのうつとは何かを考える。また、他者から自分に関しての情報を収集することで自分が周りにどう見えているのかを知り、自分を客観視したり、同じ病気でもいろいろあることを改めて認識する機会とする。また、自分の症状の特徴から疾病管理にも活かす。

2 内容

- ・「うつ病」「適応障害」などの疾患名ではなく、自分独自の病名を考える。「うつ」という言葉は使わない。
- ・つけた病名を踏まえた上で、自分で自分の病気、症状について整理し、また他メンバーから情報を収集して、自分の病気に関する資料を作成する。

3 進め方

(1) 自宅課題

オリジナル病名を実施する前週のポストプログラムにて、プログラムの目的等を説明。各自「自分の診断書」を作成してきてもらう。（説明資料・記入用紙参照）

(2) プログラム当日（二日間にわけて実施）

ア プログラム趣旨の確認

イ 自分の診断書の発表と意見交換

- ・①自分の病名、②理由（なぜその病名をつけたか）、③対処法について発表する。
- ・他メンバーより、本人の特徴や対処法などについて意見をもらい、自身の病名に対する理解を深める。

ウ 個人ワーク・振り返り

- ・意見交換での内容等を含めて、病名、治療方針について見直しを行う。
- ・治療方針についてはプログラムを通して得たこと、今後取り組んでいきたいことなどを具体的に記入する。

例）自動思考に気づいた時には「コラム表」を書いて、客観的に考える。

アサーティブネス・トレーニングを思い出し、まずは家族に自分の気持ちを伝える練習をする。

問題を大きく考えすぎてしまうので、小さいことからまず始めてみる。

苦手な場面は、事前に SST で練習してみる。

- ・全体でのシェアをふまえて見直した病名、新しい治療方針（変わらない場合もある）について発表する。

*参加者の許可を得て掲載しています。

氏名： 例1

自分の診断書

①病名 がんばり病 追い詰め病 信じすぎは困るよ病
②理由（自分を取りがちな行動や考え方のパターンなど） ・時間に限りがあるのに、それに見合わない労力を人に認めてもらうため、かけすぎた。 ・最悪ケースを想像して不安になり、どうにかしようと自分を奮い立たせ圧力をかけた ・体が休息を求めているのに気づかず、突っ走った。何かがおかしいと思ったのに、身体のサインを無視し続けた。 ・人から言われたこと（嫌いな人以外）をそのまま 100%受け止め困惑する
③対処法（これまでに取ってきた方法や、現時点で思いつく方法） ・誰かに認められるためにがんばるのではなく、自分を大切にする範囲でできることをみつける。（ワークライフバランス） ・体の調子に耳を傾けよう。自分が思う以上に自分を休ませてあげる。楽しませてあげる（行動活性化） ・コラムシート活用により、受け取り方を柔軟に対応できるようにしよう。

*他メンバーの意見を聞いてもう一度考えてみましょう。

*新た気づいた事、考えたことはありますか。



④新しい病名（変更する場合） 人の意見に振り回されやすい病
⑤新たに気づいた事（行動や考え方のパターンなど） たくさんの情報の中で、自分はどうか自分の冷静な意見を見つけ出せていない。聞いた情報の受け取り方をそのままそっと受け流したり、～という意見もあるとクセづけをして受け取るようにした方がいい。 落ち込む理由を分析したことがないから対策方法も見つからない。
⑥新たな対処法（新たに取り入れようと思った方法など） 人の意見は聞くが、自分のビジョンはしっかり持つ。（スキル練習する）

氏名： 例2

自分の診断書

①病名 取りこし苦労病
②理由（自分が取りがちな行動や考え方のパターンなど） ・ 現実には起こっていないことを、「～になったらどうしよう」「・・・すると〇〇になって△△かも」などマイナスに偏った推測をたてて、ぐるぐると不要な考えが頭をめぐってしまい、不安になる。 ・ 他の人に変なふうに使われていないかな？とあれこれ深読みしてしまう
③対処法（これまでに取ってきた方法や、現時点で思いつく方法） ・ 「ぐるぐる考え始めた」と気づいたらそれを横において考えるのをやめる ・ 自動思考で深読み・先読みしてしまっているのでコラムシートを活用する等して適応的思考に修正する ・ 一人で考えすぎているので家族や主治医に相談する。 ・ 頭の中で考えないで紙に書く

*他メンバーの意見を聞いてもう一度考えてみましょう。

*新た気づいた事、考えたことはありますか。



④新しい病名（変更する場合） 取りこし苦労病 完璧求めすぎ型
⑤新たに気づいた事（行動や考え方のパターンなど） ・ 小学生くらいの頃のかげ口等がよみがえって、人のことを気にしてしまう。 ・ 「なんでも完璧にこなさないと」と思っていて責任感が強すぎる ・ 頭の中でぐるぐる考えてしまって、エネルギーがなくなっている ・ 頭の中で考えすぎて不安が募って仕事など行きたくなくなる。 ・ 「成功」「失敗」が人の価値だと勘違いしている→失敗しないように無駄に緊張している。
⑥新たな対処法（新たに取り入れようと思った方法など） ・ コラムシートを活用して、新たに発見した「事実」を積み重ねて。嫌な記憶を薄れさせていく。 ・ 「失敗」だけでなく「成功」も数多くしているはずなので、成功体験にももっと目を向けていく ・ コラムシートをやった自分を発表できて、その時の気持ちを再体験できた。 ・ とりあえず実際にやってみる。成功体験も得られるし、失敗もそんなに気にせず次に生かそうという気持ちでトライする。

4 結果

ここらばメンタルクリニックと称して、参加者が医師になったつもりで意見交換した。自分が自分自身の主治医になったつもりで考えていただくことで、自分を客観視するという考え方を体感するきっかけにもなったのではないかと考える。自分自身の特徴（病名）を客観的に考えて（診断）、対応策（治療方針）をとらえることができ、治療に対しても主体性を持つことができた。

他メンバーから意見をだしてもらい、別のアイディアをもらったり、他の角度から考えることができた。「自分のことだとわからなくなってしまうが、人のことだといろいろ考える事ができる」といった感想も多かった。

対処法を考える際には、リワークの中で学んだ様々なプログラムを組み合わせることで考えること、また、メンバー同士がお互いに良く知りあっている方が、意見が出やすいため、本プログラムはスケジュールの終盤に設定するのが望ましいと考える。

自分にオリジナルの病名をつけてみよう

目的

- ◎現在困っている（うつを引き起こした・長引かせている）自分の特徴に焦点を当てて、自分独自の病名をつけることで自分にとっての「うつ」とは何かを考えます。
- ◎他者から自分に関しての情報を収集することで、自分が周りにどう見えているのかを知り、自分を客観視したり、同じ病気でも色々あることを改めて認識する機会とします。

自分の診断書の書き方

① 病名：

- ・「うつ病」など一般的な病名ではなく、自分の症状・状態などの特徴を思い出し、自分独自の病名をつけてください。

(例) ・後回し病
・職場コミュニケーション不得意病 マイナス思考型
・ふうせん病

② 理由：

- ・どうしてそのような病名をつけたのか、自分の体調が悪化した時の症状や状態、考え方や行動のパターンなどを具体的に記入してください。

(例) ・やることがあっても理由をつけて後回しにしてしまう。後回しにした結果、うまくいかずに落ち込んでしまう。
・職場で“嫌われているかも”と思ってしまい、自分の意見がなかなか言えない。空気を读もうと考えすぎて、結果的に相手の気持ちが受信できない。
・1人でいろいろなことを抱え込んでしまい、悩みが増えてしまう。それらがどんどん膨らんでいって、最後に破裂してしまう。

③ 対処法：

- ・上に記した症状に対して、自分なりの対処法について記入してください。実際に行っている方法や、現時点で思いついた方法を書いてください。

(例) ・気分転換をしてみる。やることを細かく分けてみる。無理なくできそうなことから始める。
・コラム表で客観的に考えてみる。表情やしぐさだけでなく、言葉で確認する。
・一人で抱え込みすぎない。周囲に「助けて」という。いろんな人に相談する。

〇月〇日と〇日のプログラム

- (1) 自身のオリジナル病名を発表します。
- (2) 他メンバーからの質問やアドバイス等を通して、自身の病名に対する理解を深めます。
- (3) 発表者以外のメンバーは、プログラムを通して、またその他の場面で気づいた発表者の特徴・傾向や、効果的な対処法などを一緒に考えます。
- (4) 自分の病名に対する他メンバーの意見を聞いたり、他メンバーの症状について考えることを通して、気づいたことを「自分の診断書」の④～⑥に記入しましょう。

記入例

氏名：_____

自分の診断書

①病名

職場コミュニケーション不得意病 マイナス思考型

②理由（自分を取りがちな行動や考え方のパターンなど）

職場での会話が苦手。“嫌われているかも”と思ってしまい、自分の意見をなかなか言うことができない。空気を読もうと考えすぎてしまい、結果的に相手の気持ちが受信できない。

③対処法（これまでに取ってきた方法や、現時点で思いつく方法）

- ・コラム法で客観的に考えてみる
- ・自分の気持ちを伝えてみる
- ・思い込みではなく、言葉で確認する。

*他メンバーの意見を聞いてもう一度考えてみましょう。

*新たに気づいた事、考えたことはありますか。



④新しい病名（変更する場合）

⑤新たに気づいた事（行動や考え方のパターンなど）

⑥新たな対処法（新たに取り入れようと思った方法など）

氏名：_____

自分の診断書

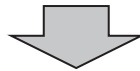
①病名

②理由（自分を取りがちな行動や考え方のパターンなど）

③対処法（これまでに取ってきた方法や、現時点で思いつく方法）

*他メンバーの意見を聞いてもう一度考えてみましょう。

*新た気づいた事、考えたことはありますか。



④新しい病名（変更する場合）

⑤新たに気づいた事（行動や考え方のパターンなど）

⑥新たな対処法（新たに取り入れようと思った方法など）

14 ここらば川柳

1 目的

リワーク支援プログラムのまとめとして、プログラムを通して気づいたこと、得られたこと、できるようになったこと、今後の仕事に活かしていきたいことなどの振り返りのために行った。川柳という形にすることで、より印象に残るため、リワーク修了後にも各自でプログラムを振り返ることが期待できる。

2 方法

事前に宿題として、参加者に別紙説明用紙を配布し説明する。小さい用紙を三枚ずつ配布する。

発表前日に箱の中にいれてもらい回収する。

発表当日（リワーク支援プログラム最終日）は、ファシリテーター（ここらば職員）が一枚ずつ箱の中から取り出し、川柳を発表し、ホワイトボードに書記が書き出す。川柳作成者からのコメントと他参加者からの感想や意見を元に、プログラムを振り返る。ファシリテーターは全員が川柳や感想・意見を発表できるよう配慮する。

3 川柳の例（一部） （ ）内はペンネーム

<認知再構成>

- ・考えの くせが分かった CBT
- ・つまづいた 時に試そう コラム法
- ・偏りなく バランスとれる コラムシート
- ・自動思考 反証をして 再構成
- ・ちょっと待って！ それって実は 自動思考？
- ・思い込み 心をつぶす 思いゴミ
- ・ふりかえる にんちかえると みちがえる
- ・見のがした 事実は意外と あるもんだ
- ・見逃した 事実見つける コラム表
- ・ちょっと待て かくれた事実 ないだろか
- ・従来の 思考の癖から 離枠(リワーク)だ！
- ・うつ波 先読み深読み しすぎじゃない？
- ・価値観に とらわれ すぎて カチンカチ （石頭ハンマー）

<アサーション>

- ・たえてても つたわらないよ 言わなくちゃ
- ・アサーション 習ってすぐに 母親と練習
- ・アサーション 他人も自分も 大切に （あの鐘を鳴らすのは）
- ・伝えたい 気持ちの文章 主語はI(アイ)

<問題解決技法>

- ・こまったぞ！！そんな時には まず書こう
- ・もういやだ 煮詰まったときは 書き出そう (ぼちぼちいこか)
- ・ギリギリだ そんな時こそ ひとこきゅう
- ・問題を 小分けにするのが 第一歩！！ (かえる)
- ・小分けにし できることから 少しずつ (問題解決プランナー)
- ・白黒の 間に見つかる 落としどころ (くろ)
- ・白か黒？ グレーもあるさ 選択肢 (GREATEST SHOWMAN)
- ・踏んで行こう スモールステップ 着実に

<SST>

- ・SST アサーションとの 合わせ技 (ほんとの気持ち伝え隊)
- ・「引き受ける」「断る」前に 交渉を
- ・嫌な場面 克服できる SST
- ・SST みんなの意見で 気づくこと

<行動活性化>

- ・行動は ポケモン GO で 活性化 (全身筋肉痛)
- ・グチグチと 思いつめたら 散歩する
- ・善玉の 気分転換 さあやるぞ！
- ・質の良い 気分転換 生きる糧

<いいこと日記>

- ・いいことは 来るものでなく 探すもの
- ・いいことを 記した手帳は 宝物
- ・できたこと 小さなことでも ほめてみる (自分応援団)
- ・いいことは さがすと身近に あふれてる
- ・思い出す できないことより できたこと
- ・普段から 「いいこと」 見つける 習慣を (いいこと日記推進委員会)
- ・いいことは・・・探すとならば わりとある (いいこと日記研究家)

<総合>

- ・行動と 思考が変わる 次の自分
- ・苦しみを 分かち仲間が ありがたい
- ・ここらぼで 母校が一つ また増えた (修了笑暑)
- ・寄り道で 得たもの全て 財産に
- ・うつ病は 自分を変える 良いチャンス
- ・ここらぼの 出会いはきっと 宝物

- ・いいかげん 良いかげんとも 教えられ
- ・リワークで 新たな自分の リスタート
- ・リワークを 始めたことが 第一歩
- ・とりあえず 通えたことが 財産だ (4ヶ月通い続けた)
- ・ほどほどが 長つづきする 秘けつかも
- ・各課題 終わりの方で つながった
- ・怖すぎて 動けなくなったら 皆の顔
- ・復職後 無理せずアクセル ゆっくりと
- ・我が身より 良いとこ見つかる 人のこと (客観視してみよう)

4 結果

職員がファシリテーターを務め、こらぼオリジナルプログラムとして実施した。リワーク支援プログラムで学んだ事柄を、5・7・5と自分の言葉で短く表現することで、学びをより深め、リワーク支援プログラムのポイントを思い出しやすくする効果が得られた。事後アンケートで「当時の川柳の写メを、今でも時々振り返ってみている」という声も聞かれた。

こらぼ川柳でプログラム全体を振り返り、その流れの中で修了式を実施したことも、参加者の中により印象に残るものとなったと考える。

こころば川柳作り

1 目的

リワーク支援プログラムのまとめとして、プログラムを通して気づいたこと、得られたこと、できるようになったこと、今後の仕事に活かしていきたいことなどを川柳で振り返ります。川柳という形にすることで、より印象に残り、リワーク修了後にも各自で振り返るきっかけとなります。

2 進め方

(1) 川柳づくり

- ・川柳とは5・7・5で季語が入らないものです。
- ・川柳はプログラムに沿った内容としてください。
- ・プログラムに関するものであれば、自分自身の振り返りだけではなく、一緒に頑張った他メンバーへのメッセージなど自由に作成していただいて構いません。
- ・一人3句以上作成し、2月28日（木）に提出してください。
- ・匿名でも本名でもかまいませんが、匿名の場合はペンネームをつけてください。

【例】

- ・問題は 小分けにしてから 取り組もう！ （ペンネーム 一発解決したいけど）
- ・控えよう 深読み・先読み べき思考 （はっしー）
- ・出なかった 愚痴と涙が 今は出る （涙は心の汗なんだ）
- ・自分の思い Iメッセージで 伝えたい。 （3770）
- ・あせらずに できることから ひとつずつ （こころば）
- ・いいことを 記した手帳は 宝物 （読み人しらず）
- ・書いてみる そこらか始まる 自己治療 （ヤス）
- ・迷ったら 学んだことを ふり返る （夏ばてさん）

(2) 全体で共有

- ・最終日に全体で共有します。
- ・みなさんが作成した川柳を共有し、感想や意見を話しながら、振り返りを深めていきます。
- ・リワーク支援プログラムで経験したことを財産とし、今後の活動の糧としてください。

