

毎日つかえる認知行動療法 ～5分間CBT ここれん～

千葉大学大学院医学研究院
認知行動生理学 修士課程1年
精神保健福祉士 篠原 裕吏子

本日の内容:

1. 質問紙、同意書のご記入
2. 認知行動療法エクササイズ①
「ここれん」のご紹介
3. 「ここれん」のアサーティブトークの
ロールプレイ
4. 認知行動療法エクササイズ②
「ポジれん」のご紹介
5. 「ポジれん」のアサーティブトーク
のロールプレイ

「ここれん」 心の練習5分間

例

(ストレスをとらえなおす、
7つの自分への質問)

はじめに

- 「ここれん(心の練習5分間)」とは、7つの質問を自分に行うことで、ストレスをとらえなおし、心の健康づくりを目指すものです。
- 5分間でできますので、毎日気軽にできます。
- 認知療法という実際に精神科で、うつ病や不安障害などの治療に使われている方法を、簡単にしたものなので、効果が期待できます。

→では、早速やってみましょう。

(1) あなたのストレスや悩みは、
何がどうなっていることですか？

文にして書いてみましょう。その文に「と考える」と
つけます。

例：

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができないと考える」

「自分は仕事ができないと考える」

(2) その考えを、どのくらい本当だと思っておりますか。0%から100%までの数字を入力してください。

「本当だ」:80

まったく本当と
信じていない

半信半疑

絶対本当と信
じている

0
%

50
%

100
%

「自分は仕事ができないと考える」

(3) その考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。

「つらい」:70

まったくつらくない

最高につらい

0

50

100

(4) ストレスについての考えを 反対の文にしてみましょう。

- 肯定分ならば、否定文に。
- 否定文ならば、肯定分に。

例:

「自分は仕事ができない」は、
「自分は仕事ができると考える」

「自分は仕事ができると考える」

(5) そう考える具体例(根拠)を二つ書きましょう。

例:

「自分は仕事ができると考える」具体例として、

1. 「先週、締め切りの仕事を提出できた」
2. 「後輩から仕事について相談された」

「自分は仕事ができないと考える」

(6) もう一度考えみてください。この考えをどのくらい本当だと思っ
ていますか。0%から100%まで数字を入力してください。

「本当だ」:65

まったく本当と
信じていない

0

半信半疑

50

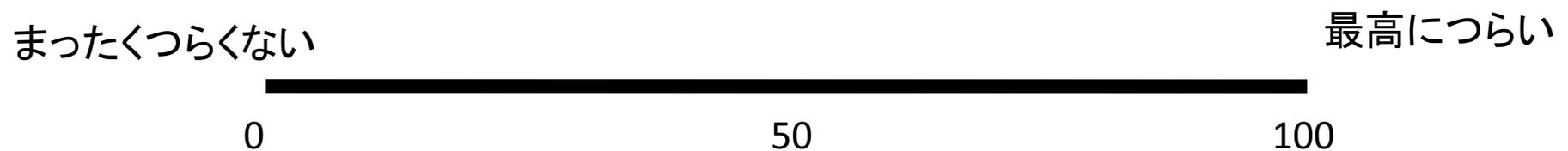
絶対本当と信
じている

100

「自分は仕事ができないと考える」

(7) もう一度感じてみてください。この考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。

「つらい」: 50



今日の結果発表

- その考えは本当？
(80)%から(65)%へと変化しましたね。
- その考えはつらい？
(70)%から(50)%へと変化しましたね。

やってみてどうでしたか？

考えにとらわれていた自分を楽にすることができた
と思います。

では、ここれんをやってみましょう

■■ワンポイントアドバイス■■

①何を書けばいいの？

-難しくとらえず、自由気ままに思いついたことを記載してみましよう 例)今日の天気など

-ブレインストーミングや心の柔軟体操として書いてみましよう。

②反対の根拠が思いつかない

-この場面を具体的に思い出してみましよう。

観察者になったつもりで、その場面を観察してみましよう

「ここれん」 心の練習5分間

あなたの場合

(ストレスをとらえなおす、
7つの自分への質問)

*** * お隣の方とまわすのを前提でお悩み、
ご記入ください！ * ***

(1) あなたのストレスや悩みは、
何がどうなっていることですか？

文にして書いてみましょう。その文に「と考える」と
つけます。

例：

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができないと考える」

「_____」は、

「_____と考える」

「 _____ と考える」

(2) その考えを、どのくらい本当だと思っ
ていますか。0%から100%までの
数字を入力してください。



「_____と考える」

(3) その考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。



(4) ストレスについての考えを 反対の文にしてみましよう。

- 肯定分ならば、否定文に。
- 否定文ならば、肯定分に。

例:

「自分は仕事ができない」は、
「自分は仕事ができると考える」

「
」は、
「
と考える」

「_____と考える」

(5) そう考える具体例(根拠)を
二つ書きましょう。

例:

「自分は仕事ができると考える」具体例として、

1. 「先週、締め切りの仕事を提出できた」
2. 「後輩から仕事について相談された」

① _____.

② _____.

「 _____ 」

(6) もう一度考えみてください。この考えをどのくらい本当だと思っていますか。0%から100%まで数字を入力してください。

まったく本当と
信じていない

0

半信半疑

50

絶対本当と信
じている

100

「 _____ 」

(7) もう一度感じてみてください。この考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。

まったくつらくない

最高につらい

0

50

100

今日の結果発表

- その考えは本当？

()%から()%へと変化しましたね。

- その考えはつらい？

()%から()%へと変化しましたね。

やってみてどうでしたか？考えにとらわれていた自分を楽にすることができたと思います。

このように、毎日、「ここれん(心の練習5分間)」を続けることで、あなたは、ストレスをとらえなおして、
どんどん心の健康づくりをすることができるのです

ここれんを続けやすくするために ～アサーティブトーク～

⇒「アサーティブトーク」とは、お互いを認め、自己肯定・他者肯定的な対話のことです。アサーティブトークによって、ポジティブなフィードバックを行います。相手や自分を責めてしまわないように注意しましょう。

取り扱う項目:

- ①あなたの悩み、ストレス:「自分は仕事ができない」と考える
- ②反対に考える具体例:
 - 先週締め切りの仕事を提出できた
 - 後輩から仕事について相談された
- ③「本当」:80 から 65 へ変化
- ④「つらい」:70 から 50 へ変化

アサーティブトークなロールプレイ

Aさん:「自分は仕事ができない」と考えていることにストレスを感じています。

Bさん:「自分は仕事ができない」と考えていらっしゃるのは辛いですね

Bさん: 反対に考える具体例として、
-先週締め切りの仕事を提出できた
-後輩から仕事について相談された、
をあげられて、おりすばらしいですね。

Bさん:「本当」が 80 から 65 へ下がっているし、
「つらさ」も 70 から 50 へ変化していて、よかったですね。

※点数が下がっていない場合:ここれんを行ったことを褒めてあげましょう
「ここれんに取り組みしており、すばらしいですね。●●さんのペースで続けていきましょう」

それでは、皆さんもロールプレイを
行ってみてください

ロールプレイ例:

Aさん:「～」と考えていることにストレスを感じています。

Bさん:「～」と考えていらっしゃるのは辛いですね。

Bさん: 反対に考える具体例として、「～」、「～」
をあげられて、おりすばらしいですね。

Bさん:「本当」が ● から ● へ下がっているし、
「つらさ」も ● から ● へ変化していて、よかったですね。

※点数が下がっていない場合:ここれんを行ったことを褒めてあげましょう
「ここれんに取り組めており、すばらしいですね。

●●さんのペースで続けていきましょう」

*** * * ポジティブなフィードバックをお願い致します * * ***

ポジれん エクササイズ

～できたこと、楽しかったこと、感謝すること～

生活のポジティブな側面に目を向けてみる練習
をしてみましょう。

1週間を振り返ってみて、

- ① できたこと
- ② 楽しかったこと
- ③ 感謝すること

を1つずつ書き出してみましょう

ポジれん エクササイズ例:

① できたこと:

- 今日会社に来た
- 朝起きることができた

② 楽しかったこと:

- 好きなDVDを観た
- コーヒーが美味しかった

③ 感謝すること:

- 職場の同僚に仕事を手伝ってもらった
- 家族がご飯を作ってくれた

「ポジれん」を続けやすくするために ～アサーティブトーク～

- ① できたこと: 朝起きることができた
- ② 楽しかったこと: 好きなDVDを観た
- ③ 感謝すること: 職場の同僚に仕事を手伝ってもらった

ポジティブなフィードバック:

-「朝起きることができた」のですね。眠気に打ち勝ち、よく頑張りましたね。

-「好きなDVDを観た」のですね、楽しい時間が過ごせてよかったですね。

-「職場の同僚に仕事を手伝ってもらった」のですね。親切な同僚がいて幸せなことですね。

それでは、皆さんもロールプレイを
行ってみてください

お隣の方とまわすのを前提で
ご記入ください！

ロールプレイ例:

- ① できたこと: 朝起きることができた
- ② 楽しかったこと: 好きなDVDを観た
- ③ 感謝すること: 職場の同僚に仕事を手伝ってもらった

ポジティブなフィードバック:

- 「朝起きることができた」のですね。眠気に打ち勝ち、よく頑張りましたね。
- 「好きなDVDを観た」のですね、楽しい時間が過ごせてよかったですね。
- 「職場の同僚に仕事を手伝ってもらった」のですね。親切的な同僚がいて幸せなことですね。

**** ポジティブなフィードバックを行います。
相手や自分を責めてしまわないように注意しましょう ****

お願い

-ここれん、ポジれんをそれぞれ週1回、
5週間行ってください

【例)ここれん:火曜日、ポジれん:木曜日】

-エクササイズを行った後には、アサーティブな
フィードバックを行ってみてください

-5週間後に記載した質問紙を封筒に入れて、
ご返送していただけますようお願い致します

インターネットサイト
ここれん ～心の練習5分間～

<http://www.chibacbt.com/kokoren/>



ご清聴ありがとうございました！！