

# 認知処理療法

退役軍人／軍版：

## 治療者用 & 患者用 マテリアルマニュアル

パトリシア A. レイシック, Ph.D.      キャンデイス M. マンソン, Ph.D.  
デューク大学                                  ライアソン大学

&

キャスリーン M. チャード, Ph.D.  
シンシナティ VA 医療センター・シンシナティ大学

May 2014

Correspondence should be addressed to:

Kathleen Chard, Cincinnati VA Medical Center, Ft. Thomas Division,  
Trauma Recovery Center,  
1000 S. Ft. Thomas Ave., Ft. Thomas, Kentucky, 41075  
(Kathleen.Chard@va.gov)

When referencing this manual, please use the following citation:

Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2014). Cognitive processing therapy: Veteran/military version: Therapist and patient materials manual. Washington, DC: Department of Veterans Affairs.



VA  
HEALTH  
CARE | Defining  
EXCELLENCE  
in the 21st Century



NATIONAL CENTER FOR  
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY  
AND RESEARCH

日本版作成：高岸百合子・伊藤正哉・堀越勝（2015）  
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

# このマニュアルの使い方<sup>1</sup>

## 第 1 部・第 2 部

このマニュアルには、CPT を実施する際に必要な資料が収められています。このマニュアルは治療者用・患者用の 2 部構成で、個人 CPT・集団 CPT のどちらにも使用可能です。

### 第 1 部：治療者用資料

**A** : CPT と CPT-C の概要

**B** : 治療者用の書式

- a. PTSD に対する CPT の治療契約書
- b. 練習課題のふり返し用紙（セッション 2～12）
- c. 修了証明書
- d. 追加資料

### 第 2 部：患者用資料

**C** : CPT 患者用ワークブック

**D** : CPT-C 患者用ワークブック

#### CPT と CPT-C を行う場合とで、使用する資料が異なります。

##### ■ 個人 CPT, 集団 CPT のみの実施, 集団と個人の組み合わせ\*

☞ マテリアルマニュアルの **C** を使用

##### ■ 個人 CPT-C と集団 CPT-C

☞ マテリアルマニュアルの **D** を使用

\*注意：集団 CPT と個人 CPT を組み合わせて行う場合には、練習課題のうちいくつかはグループの中で課されますが、ふり返しは個別に行います。詳細は集団の治療者用マニュアルを参照してください。

<sup>1</sup> 日本版について

日本版は、英語原版を翻訳したものです。ただし、原版にある一部の用紙の記入例（戦闘や軍隊に関する事例）の代わりに、性暴力被害や交通事故にあった患者を想定して、日本版用に記入例を作成しています。

ご不明な点は、[masayait@ncnp.go.jp](mailto:masayait@ncnp.go.jp) までお問い合わせいただければ幸いです。

日本版の出典情報：

レイシック, PA., マンソン, CM, & チャード, KM. (著) 高岸百合子・伊藤正哉・堀越勝 (訳). (2015).

認知処理療法：退役軍人／軍版：マテリアルマニュアル. 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 小平

# 第 1 部：治療者用マテリアル

## A

CPT と CPT-C の概要



# CPT の概要

## セッション1—導入と教育：

PTSD 症状；症状の説明（認知理論）；治療の流れの説明

**練習課題：**出来事の意味筆記

## セッション2—出来事の意味：

患者に出来事の意味筆記を読んでもらう。治療者と患者はトラウマの意味について話し合う。スタックポイントと問題を抱えた領域を確認する作業を始め、スタックポイント・ログに書き加えていく。PTSD 症状とその理論を繰り返す。考え、感情、行動の関係を説明したうえで、ABC 用紙を紹介する。

**練習課題：**ABC 用紙を 1 日 1 枚完成させる。その際、少なくとも一つは、最悪のトラウマに関するものとする。

## セッション3—思考と感情を見つける：

練習課題で取り組んだ ABC 用紙を繰り返す。同化に焦点を当てながらスタックポイントについて話し合う。そのことを受け入れることができるか、自己非難（自責の念）を抱いていないかといった点から出来事を繰り返す。スタックポイントに関するソクラテス式問答を開始する。

**練習課題：**ABC 用紙を書き直す。トラウマ筆記。

## セッション4—トラウマティックな出来事を思い出す：

書かれたトラウマ筆記を、感情表出が伴った形で、患者に読み上げてもらう。スタックポイントを同定する。ソクラテス式問答により、自己非難や同化について患者が考え直しを行う援助を始める。責任(responsibility)と非難(blame)の違いを説明する。

**練習課題：**トラウマ筆記を書き直し、毎日読む。ABC 用紙を毎日完成させる。

## セッション5—トラウマ筆記 2回目：

患者に、2 回目のトラウマ筆記を読み上げてもらう。1 回目と 2 回目の記録の違いを確認する。患者が自己非難や同化を考え直せるよう、ソクラテス式問答によって援助する。スタックポイントの考え直しを患者が行うのに役立つ、考え直し用紙を導入する。

**練習課題：**考え直し用紙を用いて、1 日 1 つ、スタックポイントの考え直しを行う。トラウマ筆記が完了していなかったら、筆記を続け、トラウマ筆記を毎日読む。

## セッション6—考え直しの質問：

練習課題を繰り返す。考え直し用紙を繰り返す。スタックポイントにまつわる認知療法を継続する。問題ある思考パターン用紙を導入する。トラウマに関する認知の考え直しを行うために、この新しい用紙の使い方を患者に教える。

**練習課題：**スタックポイントを同定し、それぞれについて、問題ある思考パターン用紙を完成させる。思考パターンを探る。トラウマ筆記を読む際、まだ強い感情を伴うようであれば、トラウマ筆記を読む課題を続ける。

## セッション7—問題ある思考パターン：

トラウマに関連したスタックポイントに取り組むために、問題ある思考パターン用紙を繰り返す。例を使って、信念を考え直す用紙を導入する。安全のテーマを導入する。安全に関する以前の信念が、トラウマティックな出来事によっていかに混乱したり、一見すると確証を得たように見えるかを話し合う。安全についての信念の考え直しを行うために、信念を考え直す用紙を用いる。

**練習課題：**信念を考え直す用紙を用いて、スタックポイントを同定する作業を毎日続ける。その際、1 枚は安全について用紙を記入する。安全のテーマを読む。トラウマ筆記を読む際に強い感情を伴うようであれば、読む課題を続ける。

### セッション8—安全：

信念を考え直す用紙をふり返り、自分ではうまく完成させることができなかつた問題ある信念について、患者が考え直しを行うのを助ける。信頼のテーマを導入する。自分への信頼や他者への信頼についてのスタックポイントを選び出す。

**練習課題：**信頼のテーマを読み、少なくとも1枚、信頼について信念を考え直す用紙を完成させる。信念を考え直す用紙を用いて、スタックポイントの考え直しを毎日続ける。トラウマ筆記を読む際に強い感情を伴うようであれば、読む課題を続ける。

### セッション9—信頼：

信念を考え直す用紙をふり返る。力とコントロールのテーマを導入する。以前の信念が、トラウマによってどのような影響を受けてきたかを話し合う。

**練習課題：**力とコントロールのテーマを読み、少なくとも1枚、力とコントロールに関して、信念を考え直す用紙を完成させる。信念を考え直す用紙を用いて、他のスタックポイントに対する考え直しを毎日続ける。

### セッション10—力とコントロール：

信念を考え直す用紙をふり返る。価値（自己価値と他者の価値）のテーマを導入する。

**練習課題：**価値のテーマを読み、価値について信念を考え直す用紙を完成させる。加えて、コンプリメントを与え・受けること、自分のためによいことをすることを課題とする。信念を考え直す用紙を用いてスタックポイントの考え直しを毎日続ける。

### セッション11—価値：

信念を考え直す用紙をふり返る。二つの行動面での練習課題（コンプリメントを与え・受ける、自分にとってよい活動を行う）にどのように取り組んだかを話し合う。親密さのテーマを導入する。

**練習課題：**コンプリメントを与え・受ける課題を続け、親密さのテーマを読み、親密さにまつわるスタックポイントに関して信念を考え直す用紙を完成させる。

**最終課題：**最後の出来事の意味筆記を書く

### セッション12—親密さ・出来事の意味：

信念を考え直す用紙を見直す。最後の出来事の意味筆記を読み上げてもらう。治療者が1回目の出来事の意味筆記を読み上げ、違う部分を比較する。親密さのスタックポイントについて話し合う。治療全体をふり返り、患者がこれから先も取り組む必要のある残された課題を確認する。コンプリメントや自分のためによいことをするという行動面の課題にこれから先も取り組み続けるよう、患者を励ます。これから先は自分自身が治療者の役割を果たすこと、学んだスキルを使い続けていく必要があることを、患者に覚えておいてもらうようにする。

# トラウマ筆記を含まない CPT (CPT-C) の概要

## セッション 1—導入と教育：

PTSD の症状；症状の説明（認知理論）；治療の流れの説明

**練習課題：**出来事の意味筆記

## セッション 2—出来事の意味：

患者に出来事の意味筆記を読んでもらう。治療者と患者はトラウマの意味について話し合う。スタックポイントと問題を抱えた領域を確認する作業を始め、スタックポイント・ログに書き加えていく。PTSD 症状とその理論を繰り返す。考え、感情、行動の関係を説明したうえで、ABC 用紙を紹介する。

**練習課題：**ABC 用紙を 1 日 1 枚完成させる。その際、少なくとも一つは、最悪のトラウマに関するものとする。

## セッション 3—思考と感情を見つける：

練習課題で取り組んだ ABC 用紙を繰り返り、同化に焦点を当てながらスタックポイントについて話し合う。そのことを受け入れることができるか、自己非難（自責の念）を抱いていないかといった点から出来事を繰り返す。スタックポイントに関するソクラテス式問答を開始する。

**練習課題：**ABC 用紙を書き直す。

## セッション 4—スタックポイントを見つける：

練習課題で取り組んだ ABC 用紙を繰り返り、ソクラテス式問答を用いて、同化の考え直しを始める。トラウマによって同化された信念について検討するために、考え直し用紙を導入する。

**練習課題：**考え直し用紙を用いて、（同化や自己非難に焦点をあてて）1 日一つのスタックポイントの考え直しを行う。

## セッション 5—考え直しの質問：

考え直し用紙を繰り返す。問題ある思考パターン用紙を導入する。

**練習課題：**問題ある思考パターン用紙を毎日完成させる。必要に応じて、考え直し用紙を継続する。極端な、二者択一の考え方よりも、信念のバランスがとれていることが重要である点を患者が理解できるようにする。

## セッション 6—問題ある思考パターン：

練習課題を繰り返す。信念を考え直す用紙を導入する。トラウマに関する考えを見直すために新しい用紙を使うことを患者に教える。

**練習課題：**日々の出来事だけでなく、トラウマについても、信念を考え直す用紙を毎日完成させる。

## セッション 7—信念を考え直す：

信念を考え直す用紙を繰り返す。安全のテーマを導入する。安全に関する以前の信念が、トラウマティックな出来事によっていかに混乱したり、一見すると確証を得たようであるかを話し合う。安全についての信念を見直すために、信念を考え直す用紙を用いる。

**練習課題：**安全のテーマを読み、安全に関して、信念を考え直す用紙を完成させる。

## セッション 8—安全：

信念を考え直す用紙を繰り返り、自分ではうまく完成させることができなかった問題ある信念について、患者が考え直しを行うのを助ける。信頼のテーマを導入する。自分への信頼や他者への信頼についてのスタックポイントを選び出す。

**練習課題：**信頼のテーマを読み、少なくとも 1 枚、信頼について信念を考え直す用紙を完成させる。信念を考え直す用紙を用いて、スタックポイントの考え直しを毎日続ける。

### セッション9—信頼：

信念を考え直す用紙をふり返る。力／コントロールのテーマを導入する。以前の信念が、トラウマによってどのような影響を受けていたかを話し合う。

**練習課題：**力とコントロールのテーマを読み、少なくとも1枚、力／コントロールに関して、信念を考え直す用紙を完成させる。信念を考え直す用紙を用いて、他のスタックポイントに対する考え直しを毎日続ける。

### セッション10—力とコントロール：

信念を考え直す用紙をふり返る。価値（自己価値と他者を尊重すること）のテーマを導入する。

**練習課題：**価値のテーマを読み、価値について信念を考え直す用紙を完成させる。加えて、コンプリメントを与え・受けること、自分のためによいことをすることを課題とする。信念を考え直す用紙を用いてスタックポイントの考え直しを毎日続ける。

### セッション11—価値：

信念を考え直す用紙をふり返る。二つの行動面での練習課題（コンプリメントを与え・受ける、自分にとってよい活動を行う）にどのように取り組んだかを話し合う。親密さのテーマを導入する。

**練習課題：**コンプリメントを与え・受ける課題を続け、親密さのテーマを読み、親密さにまつわるスタックポイントに関して信念を考え直す用紙を完成させる。

**最終課題：**最後の出来事の意味筆記を書く

### セッション12—親密さ・出来事の意味：

信念を考え直す用紙を見直す。最後の出来事の意味筆記を読み上げてもらう。治療者が1回 目の出来事の意味筆記を読み上げ、違う部分を比較する。親密さのスタックポイントについて話し合う。治療全体をふり返り、患者がこれから先も取り組む必要のある残された課題を確認する。コンプリメントや自分のためによいことをするという行動面の課題にこれから先も取り組み続けるよう、患者を励ます。これから先は自分自身が治療者の役割を果たすこと、学んだスキルを使い続けていく必要があることを、患者に覚えておいてもらうようにする。



# 第 1 部：治療者用マテリアル

## B

治療者用の書式



# PTSD の認知処理療法に関する治療契約書

## 認知処理療法 (CPT) とは

認知処理療法 (Cognitive Processing Therapy : CPT) は、PTSD とそれに関連する問題に対する認知行動療法です。

## CPT の目標

治療を通して、PTSD 症状とそれに関連する症状（うつ、不安、罪悪感、恥など）の改善を目指します。また、あなたの日々の生活がよりよいものになることを目指します。

## CPT の構成

1回 50～60分の個人セッション（1対1の面接）を12回行います。グループで行う場合は、12回のセッションを各回90分で行います。その中で、PTSDの症状や、なぜそうした症状が出てくるのかについて学びます。

トラウマの体験が考えや信念にどのような影響を与えてきたか、また、それらの考え方がPTSD症状をいかに持続させているのかを、治療者とともに探っていきます。CPTでは、トラウマの詳細をくり返しふり返るようなことはしません。ただし、体験したことを筆記していただき、そうした体験がご自身の考え、感情、行動にどのような影響を与えてきたかを理解していきます。

## 治療を受ける人に期待されること

最も重要なことは、セッションに参加していただくことです。加えて、各セッションの最後に出される練習課題を、セッションの時間外にやり遂げるようにしてください。こうした課題は、治療セッション外で練習を行うことにより、PTSD症状がより速やかに改善するように作られたものです。また、CPT実施中に抱いた疑問は、その時々で、遠慮なく治療者に尋ねるようにしてください。

## 治療参加について

CPTへの参加はご自身の自由な意思で決めてください。したがって、あなたの申し出によりいつでも治療を止めることができます。その際、どんなことが気に掛かったのかを話し合うために、最後に1度お越しいたぎます。

署名により、私は、上記の資料に目を通し、PTSDに対するCPTに関する情報を受けたことを証明します。この治療と目標に最大限に取り組むことを約束します。また、この同意書の写しを受け取ります。

氏 名 \_\_\_\_\_ 日付 \_\_\_\_\_

治療者氏名 \_\_\_\_\_ 日付 \_\_\_\_\_

## セッション2 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、出来事の意味筆記を何回行いましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

2. 前回のセッション以降、『スタックポイント（引っかけり）とは』を何回読みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

3 a. 出来事の意味筆記・・・・・・・・・・・・・・・・

--

3 b. 『スタックポイントとは』を読む・・・・・・・・

--

- |               |
|---------------|
| 1) まったく役に立たない |
| 2) 少しだけ役に立つ   |
| 3) ある程度役に立つ   |
| 4) とても役に立つ    |
| 5) 非常に役に立つ    |

## セッション3 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。また、課題に取り組んだ合計時間を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、ABC用紙を何回使いましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

2. 前回のセッション以降、資料『感情を見つける』を何回参照しましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

※ 1回目に完成しなかった場合、お答えください。

3. 前回のセッション以降、出来事の意味筆記を何回行いましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

4 a. 出来事の意味筆記・・・・・・・・・・・・・・・・

4 b. ABC用紙を使う・・・・・・・・・・・・・・・・

4 c. 『感情を見つける』を見る・・・・・・・・

- 1) まったく役に立たない
- 2) 少しだけ役に立つ
- 3) ある程度役に立つ
- 4) とても役に立つ
- 5) 非常に役に立つ

## セッション4 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、ABC用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約          分

2. 前回のセッション以降、トラウマ筆記に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約          分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

3 a. ABC用紙を使う.....

--

3 b. トラウマ筆記.....

--

- |               |
|---------------|
| 1) まったく役に立たない |
| 2) 少しだけ役に立つ   |
| 3) ある程度役に立つ   |
| 4) とても役に立つ    |
| 5) 非常に役に立つ    |

## セッション5 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、ABC用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約          分

2. 前回のセッション以降、トラウマ筆記に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約          分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

3 a. ABC用紙を使う.....

--

3 b. トラウマ筆記.....

--

- |               |
|---------------|
| 1) まったく役に立たない |
| 2) 少しだけ役に立つ   |
| 3) ある程度役に立つ   |
| 4) とても役に立つ    |
| 5) 非常に役に立つ    |

## セッション6 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？（あるいは、トラウマ筆記に取り組み、書いたものを何回読みましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約          分

2. 前回のセッション以降、考え直し用紙に何回取り組みましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約          分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

3 a. トラウマ筆記を読み上げる . . . . .

--

3 b. 考え直し用紙を使う . . . . .

--

- |               |
|---------------|
| 1) まったく役に立たない |
| 2) 少しだけ役に立つ   |
| 3) ある程度役に立つ   |
| 4) とても役に立つ    |
| 5) 非常に役に立つ    |



## セッション7 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

2. 前回のセッション以降、考え直し用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

3. 前回のセッション以降、問題ある思考パターン用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

4 a. トラウマ筆記を読み上げる・・・・・・・・・・

4 b. 考え直し用紙に取り組む・・・・・・・・・・

4 c. 問題ある思考パターン用紙に取り組む・・・・・・・・

- 1) まったく役に立たない
- 2) 少しだけ役に立つ
- 3) ある程度役に立つ
- 4) とても役に立つ
- 5) 非常に役に立つ

## セッション8 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。また、課題に取り組んだ合計時間を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

2. 前回のセッション以降、信念を考え直す用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

3. 前回のセッション以降、「安全のテーマ」の資料を何回読みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計		
約		分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

4 a. トラウマ筆記を読み上げる・・・・・・・・・・

4 b. 信念を考え直す用紙に取り組む・・・・・・・・・・

4 c. 「安全のテーマ」の資料を読む・・・・・・・・・・

- 1) まったく役に立たない
- 2) 少しだけ役に立つ
- 3) ある程度役に立つ
- 4) とても役に立つ
- 5) 非常に役に立つ

## セッション9 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。また、課題に取り組んだ合計時間を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計			
約			
分			

2. 前回のセッション以降、信念を考え直す用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計			
約			
分			

3. 前回のセッション以降、「信頼のテーマ」の資料を何回読みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計			
約			
分			

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

- 4 a. トラウマ筆記を読み上げる . . . . .
- 4 b. 信念を考え直す用紙に取り組む . . . . .
- 4 c. 「信頼のテーマ」の資料を読む . . . . .

- 1) まったく役に立たない
- 2) 少しだけ役に立つ
- 3) ある程度役に立つ
- 4) とても役に立つ
- 5) 非常に役に立つ

## セッション10 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

2. 前回のセッション以降、信念を考え直す用紙に何回取り組みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

3. 前回のセッション以降、「力とコントロールのテーマ」の資料を何回読みましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

4 a. トラウマ筆記を読み上げる . . . . .

4 b. 信念を考え直す用紙に取り組む . . . . .

4 c. 「力とコントロールのテーマ」の資料を読む . . . . .

- |               |
|---------------|
| 1) まったく役に立たない |
| 2) 少しだけ役に立つ   |
| 3) ある程度役に立つ   |
| 4) とても役に立つ    |
| 5) 非常に役に立つ    |

## セッション 1 1 練習課題のふり返し用紙

氏名： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 治療担当者： \_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

2. 前回のセッション以降、信念を考え直す用紙に何回取り組みましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

3. 前回のセッション以降、「価値のテーマ」の資料を何回読みましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

4. 前回のセッション以降、コンプリメントを与え・受ける練習を何回行いましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

5. 前回のセッション以降、自分のためによりよいことを何回しましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

6 a. ト라우マ筆記を読み上げる . . . . .

6 b. 信念を考え直す用紙に取り組む . . . . .

6 c. 「価値のテーマ」の資料を読む . . . . .

6 d. コンプリメントを与える・受ける . . . . .

6 e. 自分のためによいことをする . . . . .

- 1) まったく役に立たない
- 2) 少しだけ役に立つ
- 3) ある程度役に立つ
- 4) とても役に立つ
- 5) 非常に役に立つ

## セッション12 練習課題のふり返し用紙

氏名：\_\_\_\_\_ 日付：\_\_\_\_\_ 治療担当者：\_\_\_\_\_

前回のセッション以降、次のものにどれくらい取り組みましたか。もっともあてはまる数字に○をつけてください。  
また、課題に取り組んだ合計時間数を□に書き入れてください。

1. 前回のセッション以降、トラウマ筆記を何回読み上げましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

2. 前回のセッション以降、信念を考え直す用紙に何回取り組みましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

3. 前回のセッション以降、「親密さのテーマ」の資料を何回読みましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

4. 前回のセッション以降、コンプリメントを与え・受ける練習を何回行いましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

5. 前回のセッション以降、自分のためによりよいことを何回しましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

6. 前回のセッション以降、出来事の意味について、何回考えましたか？

1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約      分

7. 前回のセッション以降、出来事の意味筆記を直そうとする試みを何回しましたか？

- 1) 0回      2) 1回      3) 2-5回      4) 6-10回      5) 10回以上

合計
約                  分

前回のセッション以降、次の練習課題はどれくらい役に立ったと思いますか。右側の選択肢から、もっともあてはまる数字を選んで□に書き入れてください。

- 8 a. ト라우マ筆記を読み上げる . . . . .
- 8 b. 信念を考え直す用紙に取り組む . . . . .
- 8 c. 「親密さのテーマ」の資料を読む . . . . .
- 8 d. コンプリメントを与える・受ける . . . . .
- 8 e. 自分のためによいことをする . . . . .
- 8 f. 出来事の意味を書き直す . . . . .

- |               |
|---------------|
| 1) まったく役に立たない |
| 2) 少しだけ役に立つ   |
| 3) ある程度役に立つ   |
| 4) とても役に立つ    |
| 5) 非常に役に立つ    |



## PTSD チェックリスト (PCL-5) 得点の算出法

PTSD チェックリストは DSM-5 に合わせて改定されました。

この尺度のみでは PTSD の診断には不十分ですが、PTSD の症状の有無やその程度についてある程度の情報を与えてくれます。

目的に応じて、20 項目の合計点を算出してください。38 点以上の場合には、必要に応じて、診断を確認するための PTSD アセスメント / 評価へと紹介するようにしてください。PCL グラフに得点を記録していくことで、患者の得点を追跡できます。

PCL-5 には 2 つのバージョンがあります：

- 1) PCL-5 < 1 ヶ月版 > は、CPT の初回セッションの直前に実施します。このバージョンでは、ふり返る期間を 1 ヶ月にします。また、PCL-5 < 1 ヶ月版 > には別のフォーマットもあります（基準 A の簡易査定を伴う PCL-5）。このフォーマットは、CPT を始める前に PTSD の A 基準に当たるトラウマをより詳細に査定するのに使えます。
- 2) PCL-5 < 1 週間版 > は、CPT のセッション 2 以降で使用します。各項目への回答に当たって、回答日からふり返った 1 週間のみを参照するように、患者に伝えてください。セラピストは回答を得たらすぐに得点を算出し、不明瞭な点など、必要があれば患者に確認するようにしてください。

もしセッション 6 までに得点が下がっていない場合には、患者が依然として感情を回避していないか、自傷などの治療を妨害するような行動をしていないか、トラウマティックな出来事についての同化の信念が変容せずに維持されていないかについて検討する。この時点で、患者とともに改善していないことについて一緒に話し合い、検討することが重要です。

注意：DSM-5 への更新に合わせて、PCL では幾つかの重要な改定が施されている。評定尺度が PCL-5 では 0-4 点となり、項目数が 17 から 20 項目へと増えたため、DSM-IV 版の PCL（以前の CPT マニュアルで使われていた PCL-S）とは直接比較することができず、同じものとして利用することもできません。

Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013) . The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) . Scale available from the National Center for PTSD at [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

患者名字イニシャル： \_\_\_\_\_

治療者イニシャル： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_ セッション： \_\_\_\_\_

CPTのフォーマット：個人  集団  CPT-C  CPT

### PCL-5 <1ヶ月版>

記入にあたって：以下は非常にストレスの強い経験（以下「ストレス体験」という。）をした際、その経験に対して時々起こる問題のリストです。各項目をよく読んで、この1ヶ月の間、その問題にどのぐらい悩まされていたかについて、該当する欄の数字を○で囲んでください。

この1ヶ月の間、以下の症状にどのくらい悩まされましたか	全くない	少し	中程度	かなり	非常に
1. そのストレス体験の、心をかき乱すような、望まない記憶を繰り返し思い出す	0	1	2	3	4
2. そのストレス体験の、心をかき乱すような夢を繰り返しみる	0	1	2	3	4
3. そのストレス体験が再び起こっているかのように（まるでもう一度その場に戻って経験しているかのように）、突然、感じたりふるまったりする	0	1	2	3	4
4. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、非常に動揺する	0	1	2	3	4
5. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、身体が強く反応する（例：心臓がドキドキバクバクする、息苦しくなる、汗ばむ）	0	1	2	3	4
6. そのストレス体験に関連する記憶、考え、感情を回避する	0	1	2	3	4
7. そのストレス体験を思い起こさせるような外的なものを回避する（例：人、場所、会話、活動、物、状況）	0	1	2	3	4
8. そのストレス体験の重要な部分をなかなか思い出せない	0	1	2	3	4
9. 自分、他者、世界について強く否定的な信念をもつ（例としては以下のような考え：私は悪い、私にはどこかすごくおかしいところがある、誰も信用できない、世界は絶対に危険だ）	0	1	2	3	4
10. ストレス体験やその後に関わったことについて、自分自身や他の誰かを非難する	0	1	2	3	4
11. 恐怖、戦慄、怒り、罪悪感、恥といった否定的な強い感情をもつ	0	1	2	3	4
12. 以前楽しんでいて活動に対して興味を失う	0	1	2	3	4
13. 他の人々から距離を感じたり疎外されているように感じたりする	0	1	2	3	4
14. 肯定的な感情を体験することがむずかしい（例：幸せを感じられない、親しい人に対して愛情を感じられない）	0	1	2	3	4
15. いらだたしさや激しい怒りを出す、攻撃的にふるまう	0	1	2	3	4
16. 多くの危険をおかし、自分に危害を起こしうる行動をする	0	1	2	3	4
17. 非常に警戒したり、注意深くなったり、用心深くなっていたりする	0	1	2	3	4
18. 神経が敏感になっていたり、ちょっとしたことに驚いたりする	0	1	2	3	4
19. 物事に集中できない	0	1	2	3	4
20. 寝つきが悪かったり、睡眠の途中で目が覚めてしまう	0	1	2	3	4

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

日本版 PCL-5(10/12/2015) 伊藤正哉・堀越勝・鈴木友理子

患者名字イニシャル： \_\_\_\_\_

治療者イニシャル： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_ セッション： \_\_\_\_\_

CPT のフォーマット： 個人  集団  CPT-C  CPT

## 基準 A の簡易査定を伴う PCL-5 : 1 ヶ月版

インストラクション：本質問紙では、非常にストレスフルな体験の後に起こりうる問題についてお尋ねします。これには、実際にまたは危うく死ぬ、重傷を負う、性的暴力を受ける出来事が含まれます。この出来事は、自分に直接起こる、他の人に起きるのを目撃する、近親者や親しい友人に起きたことを知らされるのを含みます。例としては、深刻な事故、火事、台風、竜巻、地震などの自然災害、身体的暴行、性的暴行、虐待、戦争、殺人、自殺が含まれます。

最悪な出来事、すなわち現在あなたを最も悩ます出来事について、いくつかの質問に答えてください。それは上の例に挙げたような出来事かもしれませんが、それ以外の非常にストレスフルな体験かもしれません。また、それは一回きりの出来事（例えば、自動車事故）かもしれませんが、たび重なる出来事（例えば、戦争地帯でのたび重なるストレスフルな出来事や、くり返された性的虐待）かもしれません。

(可能であれば) 最悪の出来事を記載してください： \_\_\_\_\_

どのくらい前にそれが起こりましたか？ \_\_\_\_\_

実際にまたは危うく死にそうになる、重傷を負う、性的暴行をうける出来事でしたか？

はい  いいえ

どのように起こりましたか？

自分におきた

他の人に起きたのを目撃した、

近親者や親しい友人に起きたことを知らされた

仕事の一部としてくり返しその状況に直面した (例：救急隊員、警察官、軍人、他の救援者)

その他 (具体的に書いてください) \_\_\_\_\_

その出来事に近親者や親しい友人の死に関するものである場合、それは事故や暴力、あるいは自然な要因によるものでしょうか？

事故や暴力

自然な要因

該当しない (その出来事での、近親者や親しい人の死はなかった)

患者名字イニシャル： \_\_\_\_\_

治療者イニシャル： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_ セッション： \_\_\_\_\_

CPTのフォーマット：個人  集団  CPT-C  CPT

次に、最悪の出来事を念頭において、以下の問題のそれぞれを読んで、この1ヶ月の間、その問題にどのぐらい悩まされていたかについて、該当する欄の数字を○で囲んでください。

この1ヶ月の間、以下の症状にどのくらい悩まされましたか	全くない	少し	中程度	かなり	非常に
6. そのストレス体験の、心をかき乱すような、望まない記憶を繰り返し思い出す	0	1	2	3	4
7. そのストレス体験の、心をかき乱すような夢を繰り返してみる	0	1	2	3	4
8. そのストレス体験が再び起こっているかのように（まるでもう一度その場に戻って経験しているかのように）、突然、感じたりふるまったりする	0	1	2	3	4
9. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、非常に動揺する	0	1	2	3	4
10. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、身体が強く反応する（例：心臓がドキドキバクバクする、息苦しくなる、汗ばむ）	0	1	2	3	4
21. そのストレス体験に関連する記憶、考え、感情を回避する	0	1	2	3	4
22. そのストレス体験を思い起こさせるような外的なものを回避する（例：人、場所、会話、活動、物、状況）	0	1	2	3	4
23. そのストレス体験の重要な部分をなかなか思い出せない	0	1	2	3	4
24. 自分、他者、世界について強く否定的な信念をもつ（例としては以下のような考え：私は悪い、私にはどこかすごくおかしいところがある、誰も信用できない、世界は絶対に危険だ）	0	1	2	3	4
25. ストレス体験やその後起こったことについて、自分自身や他の誰かを非難する	0	1	2	3	4
26. 恐怖、戦慄、怒り、罪悪感、恥といった否定的な強い感情をもつ	0	1	2	3	4
27. 以前楽しんでいた活動に対して興味を失う	0	1	2	3	4
28. 他の人々から距離を感じたり疎外されているように感じたりする	0	1	2	3	4
29. 肯定的な感情を体験することがむずかしい（例：幸せを感じられない、親しい人に対して愛情を感じられない）	0	1	2	3	4
30. いらだたしさや激しい怒りを出す、攻撃的にふるまう	0	1	2	3	4
31. 多くの危険をおかし、自分に危害を起こしうる行動をする	0	1	2	3	4
32. 非常に警戒したり、注意深くなったり、用心深くなっていたりする	0	1	2	3	4
33. 神経が敏感になっていたり、ちょっとしたことに驚いたりする	0	1	2	3	4
34. 物事に集中できない	0	1	2	3	4
35. 寝つきが悪かったり、睡眠の途中で目が覚めてしまう	0	1	2	3	4

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

日本版 PCL-5(10/12/2015) 伊藤正哉・堀越勝・鈴木友理子

患者名字イニシャル： \_\_\_\_\_

治療者イニシャル： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_ セッション： \_\_\_\_\_

CPTのフォーマット：個人  集団  CPT-C  CPT

### PCL-5 <1 週間版>

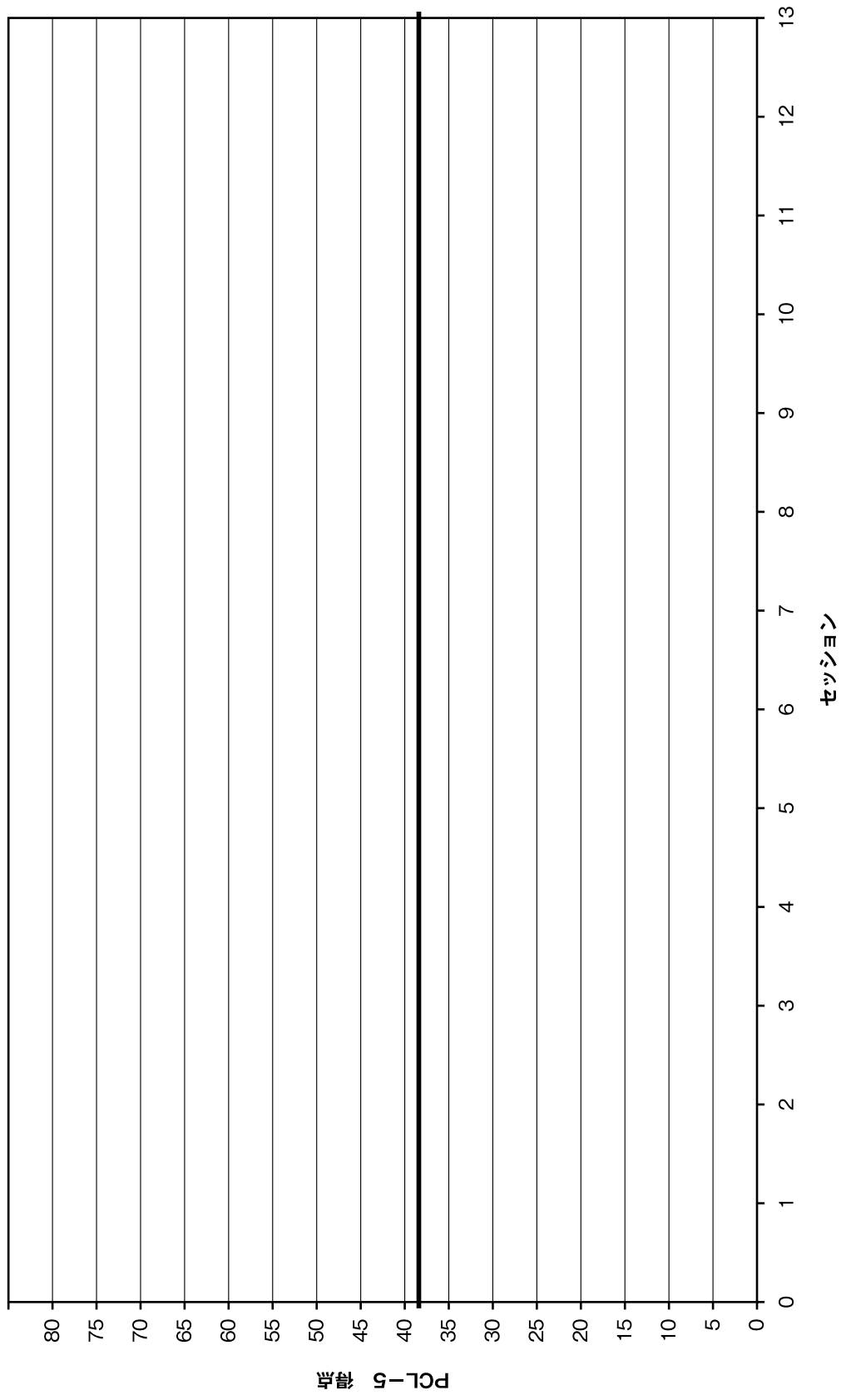
記入にあたって：以下は非常にストレスの強い経験（以下「ストレス体験」という。）をした際、その経験に対して時々起こる問題のリストです。各項目をよく読んで、この1週間、その問題にどのぐらい悩まされていたかについて、該当する欄の数字を○で囲んでください。

この1週間、以下の症状にどのくらい悩まされましたか	全くない	少し	中程度	かなり	非常に
11. そのストレス体験の、心をかき乱すような、望まない記憶を繰り返し思い出す	0	1	2	3	4
12. そのストレス体験の、心をかき乱すような夢を繰り返しみる	0	1	2	3	4
13. そのストレス体験が再び起こっているかのように（まるでもう一度その場に戻って経験しているかのように）、突然、感じたりふるまったりする	0	1	2	3	4
14. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、非常に動揺する	0	1	2	3	4
15. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、身体が強く反応する（例：心臓がドキドキバクバクする、息苦しくなる、汗ばむ）	0	1	2	3	4
36. そのストレス体験に関連する記憶、考え、感情を回避する	0	1	2	3	4
37. そのストレス体験を思い起こさせるような外的なものを回避する（例：人、場所、会話、活動、物、状況）	0	1	2	3	4
38. そのストレス体験の重要な部分をなかなか思い出せない	0	1	2	3	4
39. 自分、他者、世界について強く否定的な信念をもつ（例としては以下のような考え：私は悪い、私にはどこかすごくおかしいところがある、誰も信用できない、世界は絶対に危険だ）	0	1	2	3	4
40. ストレス体験やその後起こったことについて、自分自身や他の誰かを非難する	0	1	2	3	4
41. 恐怖、戦慄、怒り、罪悪感、恥といった否定的な強い感情をもつ	0	1	2	3	4
42. 以前楽しんでいた活動に対して興味を失う	0	1	2	3	4
43. 他の人々から距離を感じたり疎外されているように感じたりする	0	1	2	3	4
44. 肯定的な感情を体験することがむずかしい（例：幸せを感じられない、親しい人に対して愛情を感じられない）	0	1	2	3	4
45. いらだたしさや激しい怒りを出す、攻撃的にふるまう	0	1	2	3	4
46. 多くの危険をおかし、自分に危害を起こしうる行動をする	0	1	2	3	4
47. 非常に警戒したり、注意深くなったり、用心深くなっていたりする	0	1	2	3	4
48. 神経が敏感になっていたり、ちょっとしたことに驚いたりする	0	1	2	3	4
49. 物事に集中できない	0	1	2	3	4
50. 寝つきが悪かったり、睡眠の途中で目が覚めてしまう	0	1	2	3	4

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

日本版 PCL-5(10/12/2015) 伊藤正哉・堀越勝・鈴木友理子

# PCL



# 修了証

*Cognitive Processing Therapy*

殿

認知処理療法を修了したことをここに証します

年 月 日

国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター  
CPT-J チーム

# 追加資料

## 追加資料

スタックポイントの説明は、スタックポイントを理解し見つける手助けとなるように、治療者が患者と共有する追加資料として作られている。セッション1・2か、それ以降で患者がスタックポイントという概念の理解に苦しんでいる場合に、この資料を渡すことができる。

スタックポイントの説明（治療者用）は、治療者がスタックポイントをさらに説明する指針になる（患者に与えることは意図されていない）。この資料には、スタックポイントの例、スタックポイントを説明する会話例、スタックポイントを同定し構造化する上での留意点が書かれている。

## 外傷性脳損傷（TBI）／認知機能に障害がある患者のための修正版の用紙

認知機能に障害がある人と取り組む場合でも、患者がエクササイズの基本的な点でさえ理解に苦しんでいることがはっきりするまでは、通常用の紙を使うことが推奨される。その状態になった場合には、患者がうまく取り組めなかった用紙から簡略版を使うことができる。

**注意：**多くの場合、用紙について多少の混乱は起こるものであり、家や面接室で練習するにつれて理解が進むのが普通である。それでも難しいことが明らかな場合、治療の残りの部分はこれらの簡略化された用紙を使って進めることになる。この簡略版の用紙は集団でも個人でも、CPTでもCPT-Cでも使うことができる。さらなる情報については、CPT治療者用マニュアルのp.20を参照。

- ・ 修正版 考え直し用紙
- ・ 修正版 信念を考え直す用紙
- ・ 修正版 ABC用紙



# スタックポイントの説明

## スタックポイントとは？

スタックポイントとは、あなたを行き詰まらせて（スタックさせて）回復を妨げる考えです。

- これらの考えは、100%正確なものではありません。
- スタックポイントは：
  - トラウマが起きた理由についてのあなたの考え
  - トラウマの結果として劇的に変わった、自分・他者・世界についての考え
- スタックポイントは短い文章です（一言よりは長い。たとえば「信頼」はスタックポイントではありません）。
- スタックポイントは「もし～ならば…」の形をとることが多い。たとえば、「もし他人を近づけたら、傷つけられるだろう」などです。
- スタックポイントには極端な言葉が使われます（例：「決して…でない」「常に…」）。

## スタックポイントではないものは？

### • 行動：

「私はいつも娘とケンカする」という文は、行動を描写したものであり、スタックポイントではありません。かわりに、あなたが娘さんとケンカしている時に、どんな考えが浮かんでいるかをふり返ってみてください。

### • 感情：

「私は、デートをするときにいつも神経質になる」という文は、感情を記述しており、スタックポイントではありません。かわりに、自分が神経質であると感じる時に、自分自身に何と言っているかを考えてください。

### • 事実：

「人が死ぬのを目撃した」という文は、実際に起きたことであり、スタックポイントではありません。かわりに、その出来事が起きた時に考えていたことは何か、そのことについて現在どのように考えているかをふり返ってください。

### • 疑問：

「これから何が起ころのだろう？」という文は、疑問であり、スタックポイントではありません。かわりに、たとえば「お先真っ暗だ」のように、自分自身への問いかけや疑問に対して、自分がどういう答えを出しているかを考えてください。

### • モラル・道徳：

「軍は兵士の面倒を見るべきだ」という文は、理想的な行動の基準を表したものであり、スタックポイントではありません。かわりに、「軍に裏切られた」「政府を信じられない」といったように、その文があなたにとって何を意味するのかを考えてください。

## スタックポイントの例

1. もしもっとしっかり職務を遂行していれば、他の人たちは生き延びていた。
2. 自分が失敗したせいで、他の人たちが殺された。
3. 自分が誰にも言わなかったのだから、虐待された責任は自分にある。
4. 襲われたときに戦わなかったのが、乱暴されたのは自分のせいだ。
5. 彼が私を傷つけるかもしれないと、知っているべきだった。
6. 事故が起きたのは自分のせいだ。
7. 自分が注意していたら、誰も死ななかつたらうに。
8. お酒を飲んでいなかったなら、あんなことは起きなかつたはずだ。
9. 他の人が命を落としてしまったからには、自分には生きている価値がない。
10. 他の人と親しくなると、また傷つけられる。

11. 感情をあらわにすると、自分をコントロールできなくなってしまう。
12. いつでも用心していなければならない。
13. 自分は他の人を守ることができるはずだ。
14. 自分に起きるすべてのことをコントロールしなければならない。
15. 過ちは耐えがたく、深刻な損害や死をもたらすものだ。
16. 一般の人には、私のことはわかりっこない。
17. 自分に起きたことを考えてしまえば、二度と頭から離れなくなってしまう。
18. すべての脅しには、力で対抗しなければならない。
19. あんなことをしてしまったのだから、私は決して本当に善良で道徳的な人物にはなれない。
20. 私は愛されるに値しない人間だ。
21. 他人を信頼してはならない。
22. 他人は私を信頼しないはずだ。
23. もし自分が幸せな生活を送ったら、友人を裏切ることになる。
24. 何をしても将来は何も変えられない。
25. 政府は信用できない。
26. 権力者は常に権力を濫用する。
27. レイプされたせいで、私は一生傷物（きずもの）だ。
28. 人を殺したのだから、私は悪人だ。
29. (トラウマのせいで) 私は愛される価値がない。
30. 起きたことをコントロールできなかったのだから、私は価値のない人間だ。
31. 私は自分にふりかかった忌まわしい出来事にふさわしい人間だ。

## スタックポイントの説明（CPT 治療者用）

スタックポイントとは、回復を滞らせる考えを指す。スタックポイントは、思考が反映された短い文章表現のことであり、感情や行動や出来事ではない。患者自身がスタックポイントだと思って表現していても、実際にはスタックポイントの形を成していない表現となっている場合がある。そのような場合には、ソクラテス式問答を用いて隠れているスタックポイントを特定する。スタックポイントを引き出すためにソクラテス式問答をどのように用いるかは、治療者用マテリアルの p.6～9 を参照のこと。

### スタックポイントとして間違われやすい例：

**間違い：「信頼」**

**なぜか？** これは概念であって、考えではないため。このままでは不明確なため、患者が信頼についてどのように考えているかを明らかにする必要がある。たとえば、「信頼」について何が問題なのか患者に質問してみるとよい。

**関連する可能性のあるスタックポイント：**「誰も信じられない」「誰かと親しくなれば、傷つけられる」「自分の判断を信用できない」

**間違い：「私は、デートをするときにいつも神経質になる」**

**なぜか？** これは考えではなく、感情を記述したものであるため。この例では、患者がスタックポイントを特定しやすいように、デートに関して自分自身に何と言っているかを尋ねることができる。

**関連する可能性のあるスタックポイント：**「もしデートに行けば、傷つけられる」「人は常に私を利用しようとしている」

**間違い：「私はいつも娘とケンカする」**

**なぜか？** これは考えではなく、行動を記述したものであるため。この例では、スタックポイントを特定するために、娘との最近の喧嘩の前、最中、後に考えたことについてさらに尋ねることができる。

**関連する可能性のあるスタックポイント：**「自分は彼女にとって意味がない」「彼女が安全であるために、自分が彼女をコントロールしなければならない」

**間違い：「人が死ぬのを目撃した」**

**なぜか？** これは事実を述べているのであって、考えではない。この例では、他人が死ぬところを目撃したことによる影響を覚えてもらうようにする。その時何を考えたのか、今はどう考えているのか。あるいは、上記が発言されたあとに、「それから？」と尋ねる。

**関連する可能性のあるスタックポイント：**「人々が死んだのは自分のせいだ」「こんなことが起こるのを防ぐために、自分が何かすべきだった」

**間違い：「これから何が起こるか、わからない」（「これから何が起こるのだろうか？」）**

**なぜか？** これは将来に対する疑問であるため。この例でスタックポイントを見つけるためには、患者が自分にこの質問を問いかけている時に、どんな答えを思いつくかを尋ねることができる。その答えが意味することは何かを考える。

**関連する可能性のあるスタックポイント：**「お先真っ暗だ」「自分は、これから先よい体験をするに値しない」

**間違い：「軍は兵士の面倒を見るべきだ」**

**なぜか？** これは理想的な行動の基準や黄金律であり、その背後にある考えを明らかにするようにする。この例では、スタックポイントを見つけるために、その倫理規範が、彼自身の人生にとってどのような意味をもつのかを尋ねることができる。

**関連する可能性のあるスタックポイント：**「軍は私を裏切った」「政府が信用できない」

## スタックポイントを整理する際の留意点

- ・スタックポイントが一つの簡潔な考えであることに留意する。患者がひとつのスタックポイントに複数の意味を込めている場合には、それらを分けて、別個のものとして、考え直しをしやすいように表現する。たとえば、「私のせいでジョーが死んだのだから、自分はひどい奴で、罰せられても当然だ」は、「自分のせいでジョーが死んだ」「私はひどい奴だ」「罰せられても当然である」という3つのスタックポイントに分けられる。このようにしてひとつ一つに分けたら、まずは同化の考えである「自分のせいでジョーが死んだ」から考え直しに取り組み始めるようにする。
- ・困った場合、可能ならば「もし～ならば、～である」という形にして、患者に空欄（～の部分）を埋めてもらう形をとるとようにする。たとえば、「もし自分が地雷を見つけられていれば、ジョーは死なずに済んだはずだ」と表現できる。出来事の意味筆記でスタックポイントが表れている箇所に治療者が下線を引き、それを「もし～ならば、～である」の形で表現して、スタックポイント・ログに書き込むことができる。
- ・スタックポイントは白黒はっきりした文であることがほとんどで、極端な表現が使われる。極端な言葉は隠されていることもある。たとえば、「それは自分の責任だ」と患者が言っている場合、本当は「それはすべて自分のせいだ」ということを意味している場合があり。この場合、後者の表現のほうが、より簡単に何らかの変化を起こすことができる。
- ・スタックポイントは、漠然としすぎていると考え直しを行うのが難しくなる。「どうやってこの結論にたどり着いたのですか？」といった質問をすることによって、より具体的なものにできる。たとえば、「私は誰も信じない」は、「もし誰かを信じたら、傷つけられる」と直すことができる。
- ・複数の解釈ができる言葉を見逃さないようにする。スタックポイントは具体化され、言葉の意味に誤解の余地がない場合に、考え直しがしやすくなる。たとえば、「もし私が普通だったら、失敗しなかったのに」と患者が述べた場合、「普通というのは、どういうことを意味しているのですか？」や「失敗というのはどういう意味ですか？」といった質問をすることで、この言葉をより具体的な表現にできる。

## スタックポイントの例

1. もしもっとしっかり職務を遂行していれば、他の人たちは生き延びていた。(同化)
2. 自分が失敗したせいで、他の人たちが殺された。(同化)
3. 自分が誰にも言わなかったのだから、虐待された責任は自分にある。(同化)
4. 襲われたときに戦わなかったので、乱暴されたのは自分のせいだ。(同化)
5. 彼が私を傷つけるかもしれないと、知っているべきだったのに。(同化)
6. 事故が起きたのは自分のせいだ。(同化)
7. 自分が注意していたら、誰も死ななかつたろうに。(同化)
8. お酒を飲んでいなかったなら、あんなことは起きなかつたはずだ。(同化)
9. 他の人が命を落としてしまったからには、自分には生きていく価値がない。(過剰調節)
10. 他の人と親しくなると、また傷つけられる。(過剰調節)
11. 感情をあらわにすると、自分をコントロールできなくなってしまう。(過剰調節)
12. いつでも用心していなければならない。(過剰調節)
13. 自分は他の人を守ることはできるはずだ。(過剰調節)
14. 自分に起きるすべてのことをコントロールしなければならない。(過剰調節)
15. 過ちは耐えがたく、深刻な損害や死をもたらすものだ。(過剰調節)
16. 一般人には、私のことはわかりっこない。(過剰調節)
17. 自分に起きたことを考えてしまえば、二度と頭から離れなくなってしまう。(過剰調節)
18. すべての脅しには、力で対抗しなければならない。(過剰調節)
19. あんなことをしてしまったのだから、私は地獄に落ちる。(過剰調節)
20. 私は愛されるに値しない人間だ。(過剰調節)

21. 他人を信頼してはならない。(過剰調節)
22. 常に万全の警戒をしていれば、安全でいられる。(過剰調節)
23. もし私が幸せな生活を送ったら、友人を裏切ることになる。(過剰調節)
24. 何をしたら将来は何も変えられない。(過剰調節)
25. 政府は信用できない。(過剰調節)
26. 権力者は常に権力を濫用する。(過剰調節)
27. レイプされたせいで、私は一生傷物(きずもの)だ。(過剰調節)
28. 人を殺したのだから、私は悪人だ。(過剰調節)
29. (トラウマのせいで)私は愛される価値がない。(過剰調節)
30. 起きたことをコントロールできなかったのだから、私は価値のない人間だ。(過剰調節)
31. 私は自分にふりかかった忌まわしい出来事にふさわしい人間だ。(過剰調節)

## スタックポイントの紹介

- ・スタックポイントは、トラウマティックな出来事とは関わりのない言葉で表現された時に、より理解しやすくなることが多い。
- ・トラウマを思い出させる話題は不安を喚起させることが多いため、患者がスタックポイントの説明を集中して聞けなくなることもある。そうした場合には、日常的な例を用いて説明することが役に立つ。

## スタックポイントの紹介の例：

「この治療では、あなたの考えや思い込みが、いかにトラウマからの回復の妨げになるかに焦点を当てます。私たちはそれらの考えを「スタックポイント(引っかかり)」と呼びます。なぜなら、それらはあなたを苦しみの中に「スタック」(留め置いて動けなくさせる、行き詰まらせる)考えだからです。それらは、あなたを回復から遠ざける障害となります。スタックポイントは、たとえば、「私のせいだ」「もっと別のことをすべきだったのに」「右じゃなくて左に進むべきだったのに」といったものです。覚えておいてください。スタックポイントは、感情ではなく、考えです。」

「考えがどのようにして私たちを動けなくさせ、障害となるのか、例をお示ししましょう。今日、CPTに来る準備をしていたとき、ここに来ることについて、あなたはおそらく何かを考えていたでしょう。どんなことを考えていましたか？[ホワイトボードか紙にそれらの言葉を書き留める。たとえば、「ちゃんとできるかな」「これって役に立つんだろうか」「私には合わないんじゃないかな」「きっとバカだと思われる」など]」

「これらの言葉をあなたが自分に向けて言っていたとすると、それであなたはどんな気持ちになりましたか？[相応する感情をボードか紙に書き留める] こうして書いてみると、それぞれの考えがご自身をどんな気持ちにさせるか、そして、今日ここに来て回復へ歩みだすのをいかに邪魔しうるか、見て取れることと思います。しかし、とにもかくにも、ここまでやって来ました。ここに来るように、自分に向かって何かを言っていたと思います。それはどういう考えでしたか？[ここでは、答えを書き留める必要はない]たとえば、「やらなきゃ」「こんな風に生活するのはうんざりだ」「家族や自分自身のために、取り組みたい」といったものかもしれません。」

「ここに来るように、頭の中で自分に言っていた考えは、最初に書き出した考えとどう違うか考えてみてください。片方の考えがあなたを引き戻し行き詰らせている—だからこそスタックポイントと呼びます—のに対して、あなたをここに連れてきた考えは、あなたを前に進ませます。この治療では、あなたのスタックポイントを探し、それらがいかにトラウマからの回復を妨げているかを探っていきます。」

## スタックポイントの考え直しを行う際の重要な留意点

- まず、ソクラテス式問答と用紙を利用して、スタックポイントの考え直しを直接的に行う。しかし、患者がそれでもスタックしていたら、そのスタックポイントが果たしている機能を検討する。「この信念を維持することにはどんな意味がありますか?」「この信念を維持することは、あなたに何をもたらすのでしょうか?」「この信念にこれ以上しがみつかないとしたら、何が起きますか?」などと尋ねることができるでしょう。それでも何も変化が起きない場合には、ひとまずこのスタックポイントに取り組むのをやめ、また後で戻ってくるようにするなどして、無理に考え直しをさせないようにする。「これは重要だと思います。あとでまたやってみましょう」などと伝えておくようにする。
- 同化のスタックポイントは、過剰調節のスタックポイントの**前**に考え直しに取り組む。
  - 同化のスタックポイントは、過去をふり返る考え。(e.g.「彼らは～すべきだった」「～できたはずだ」「～していれば」「私のせいだ」)
  - 過剰調節のスタックポイントは、現在・将来に対する考え。
- 出来事についての考えや、誤った結論が解決され変容されると、そうした考えや結論を基にしていた過剰調節のスタックポイントの多くがすぐに解決される。

# 修正版 考え直し用紙

以下は、不適合的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

(ひとつ選んで□にレを入れ、質問を踏まえて考えたことを下に記入してください。)

- そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？
- 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？
- 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

(ひとつ選んで□にレを入れ、質問を踏まえて考えたことを下に記入してください。)

- 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？（このスタックポイントを、あまりに何度も自分自身に言い聞かせてきたために、事実のように見えるだけなのかどうか、考えてみてください。)
- スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？（例：～でなければ～だ、白か黒か、正しいか間違っているか、善か悪か）
- 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）
- スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？（たとえば、両親か、友人か、教会か、メディアか、を考えてください。)
- “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？
- そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

# 修正版 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちになつた出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何とも言えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評価してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評価してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評価してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今どのように感じていますか？(0-100%)</p>

患者がもっともよく理解できるものを、黄色から1つ、緑色から3つ選んでください。



# 修正版 ABC 用紙

日付： \_\_\_\_\_ 氏名： \_\_\_\_\_

<p><b>A：出来事</b> 何が起こったか</p>	<p><b>D：考え直し</b> スタックポイントの根拠は？</p> <p>反する証拠は？</p> <p>すべての情報が考慮されているか？</p> <p>極端に表現したり、誇張されていないか？</p> <p>事実ではなく感情に基づいたものではないか？</p>	<p><b>E：新しい考え</b> これから先、自分に何と言えるか</p>
<p><b>B：考え／スタックポイント</b> その時、自分に何と言うか</p>	<p><b>F：新しい結果</b> 新しい考えによって、どんな気持ちになるか？</p>	
<p><b>C：結果</b> そう言うと、どんな気持ちになるか</p>		



## 第2部：患者用マテリアル

C

患者用ワークブック







## セッション 1 : PTSD と CPT の紹介

### 練習課題

- ①少なくとも1ページ、トラウマティックな出来事がなぜ起こったかについて、ご自身の考えを書いてきてください。トラウマティックな出来事について、その出来事自体を描写することは、ここではお願いしていません。その最悪な出来事が起こった原因が何だと考えているかを書いてください。

そのトラウマティックな出来事が自分自身、他者、世界についての信念にどう影響したかを、安全、信頼、力とコントロール、価値、親密さのテーマを踏まえて考えてみてください。書いたものは、次のセッションに持ってきてください。

- ②『スタックポイント（引っかけり）とは』を読んで、セッション1で話したことを理解してきてください。

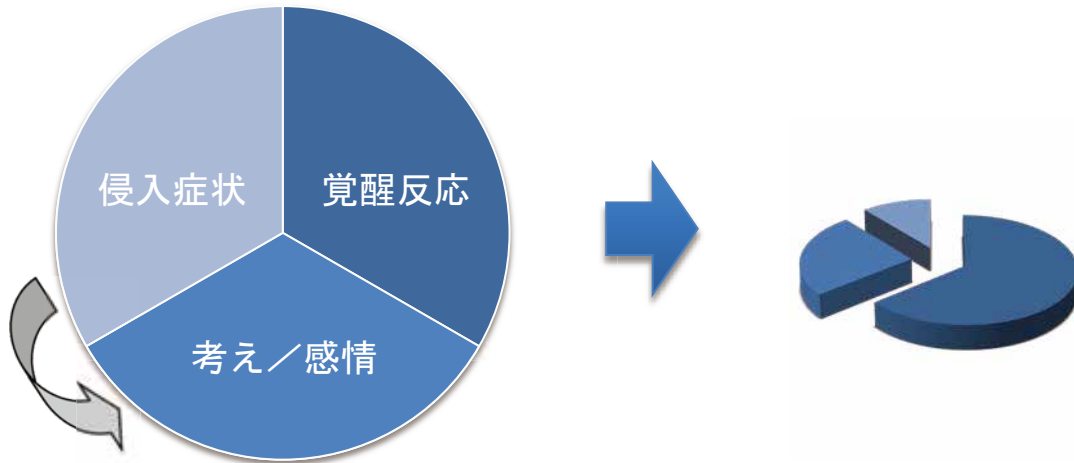
---

### セッション1の配布資料

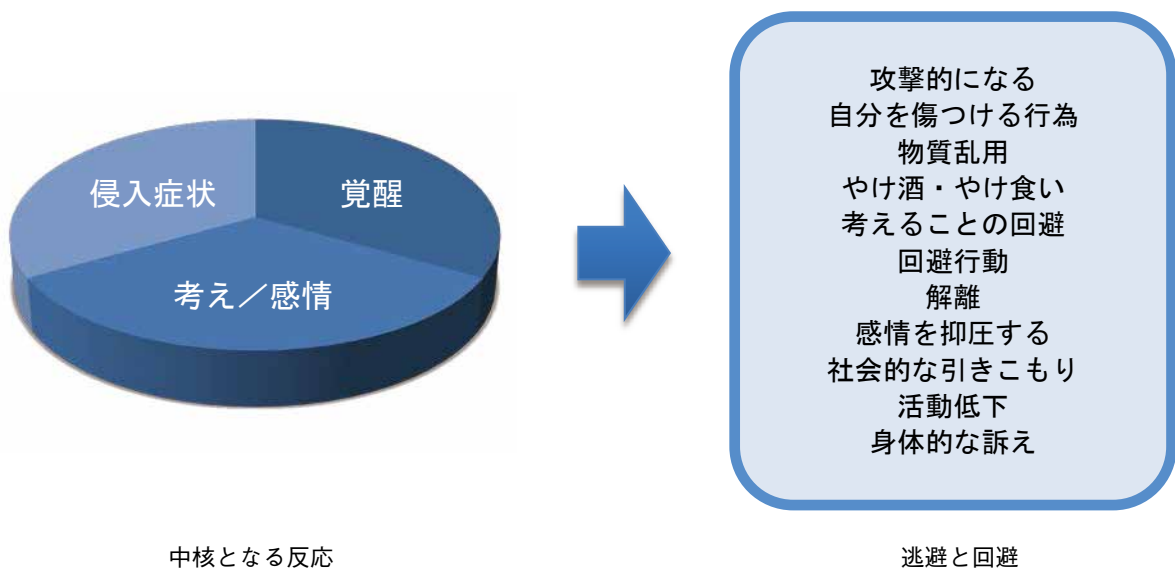
- ・資料『トラウマティックな出来事を体験した後の反応について』
- ・資料『スタックポイント（引っかけり）とは』

## トラウマティックな出来事を体験した後の反応について

通常の回復では、侵入症状や感情は、時間が経つと減っていき、  
それぞれが他の反応の引き金になることはなくなります。



しかし、強烈なネガティブな感情や鮮明なイメージにより、  
逃避したり、回避するようになると、回復が難しくなります。



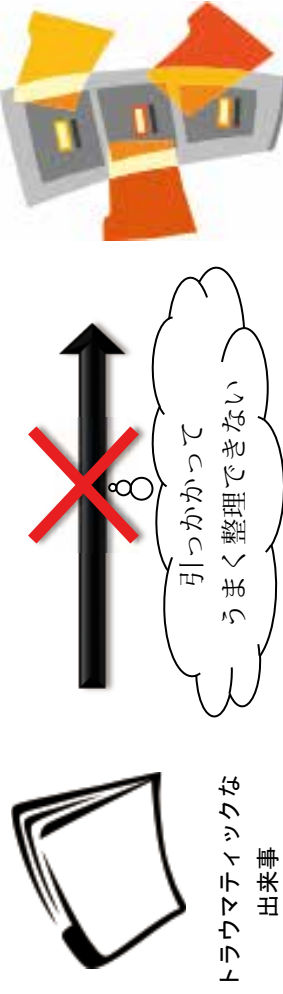
回復するためには一時的にトラウマに取り組む必要がありますが、  
回避はトラウマの処理を妨げてしまいます。



## スタックポイント（引っかかり）とは

これから取り組む治療では、スタックポイント（引っかかり）について話し、あなたが何に引っかかっているのかを特定できるようにします。スタックポイントとは、矛盾した考えや非常にネガティブな考えのことで、不快な感情、問題ある行動、不健康な行動を引き起こすものです。スタックポイントは、次の2つの方法で作られます。

1. スタックポイントは、もともと持っていた考えとトラウマ体験後の考えが矛盾しているときに作られます。



### もともともっていた考え

“自分の身を危険な状況から守ることができる。”

### トラウマ体験後の考え

“傷つけられた。私が悪いんだ。”

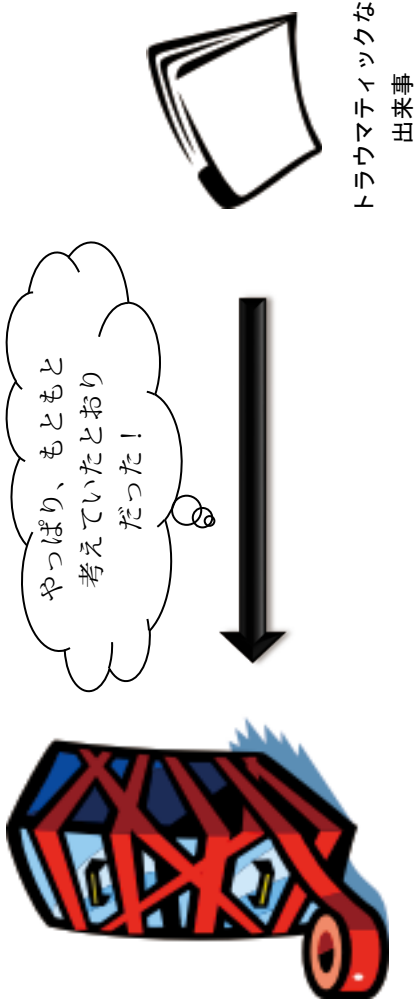
## 結果

- もともともっていた考えを、出来事を受け入れられるように変える（例：「自分のことを守れない状況だってあり得る」）ことができない場合、自分自身に次のように言うているかもしれません。「こんなことが起きたのは、私がこうした（しなかった）せいだ。事を起こした責任は私にある。」
- その状況で自分がどうすべきだったかわからない場合、次のように言って自分を納得させようとするかもしれません。「何が起きたのが誤解していた・・・正気じゃなかった・・・間違った行動をしてしまった・・・私は狂っていたにちがいない。そうじゃなきゃあんなことを起こすはずがない。」
- ここに引っかかっていると、トラウマに関する自分の感情がなかなか出せなくなってしまう。

## 目標

- ◆ もともと持っていた考えを「どんな状況でも自分を守ることができるわけではないのかもしれない」とほどよく変えられれば、その出来事が起こったことを受け入れ、そこから先へ進むことができるでしょう。

2. スタックポイントは、もとももっていたネガティブな考えが、トラウマ体験によって強く裏付けられることでも作られます



#### もともももっていた考え

“他者は信用できない。”

#### トラウマ体験後の考え

“傷つけられた。人は平気で他者を傷つける。”

#### 結果

- ・トラウマを、他者は信用できないことの証拠として捉えると、もともももっていた考えを今まで以上に強く信じるようになります。
- ・ここに引っかかってしまうと、他の人とよい関係を持つことを邪魔するような、強い感情が生まれます。人類全員が信用できないものであると考えていたほうが、ある意味では“安全”と感じられるかもしれません。しかし、このような考えは、あなたを苦しめ、人間関係を悪化させる可能性があります。そして時には、法的、仕事、社会的な問題をもたらすようになるかもしれません。

#### 目標

- ◆この場合、考えがそれほど極端でなくなるようにお手伝いすることが目標になります。たとえば、「ある面では、ある程度は信頼できる人だっている」というように。

## セッション2：出来事の意味

### 練習課題

①出来事、思考、感情、行動のつながりに気づけるようになるために、ABC用紙を完成させてきてください。少なくとも1日1枚、日常生活の中での出来事を取り上げて、ABC用紙に取り組んでください。なにか起こったらできるだけすぐに記入し、新しいスタックポイントが出てきたらログに追加してください。

そのうち、少なくとも1枚はトラウマティックな出来事についてふり返り、ABC用紙に取り組んできてください。

②自分が感じている感情が何かを判断するために、配布資料『感情を見つける』を参考にしてください。

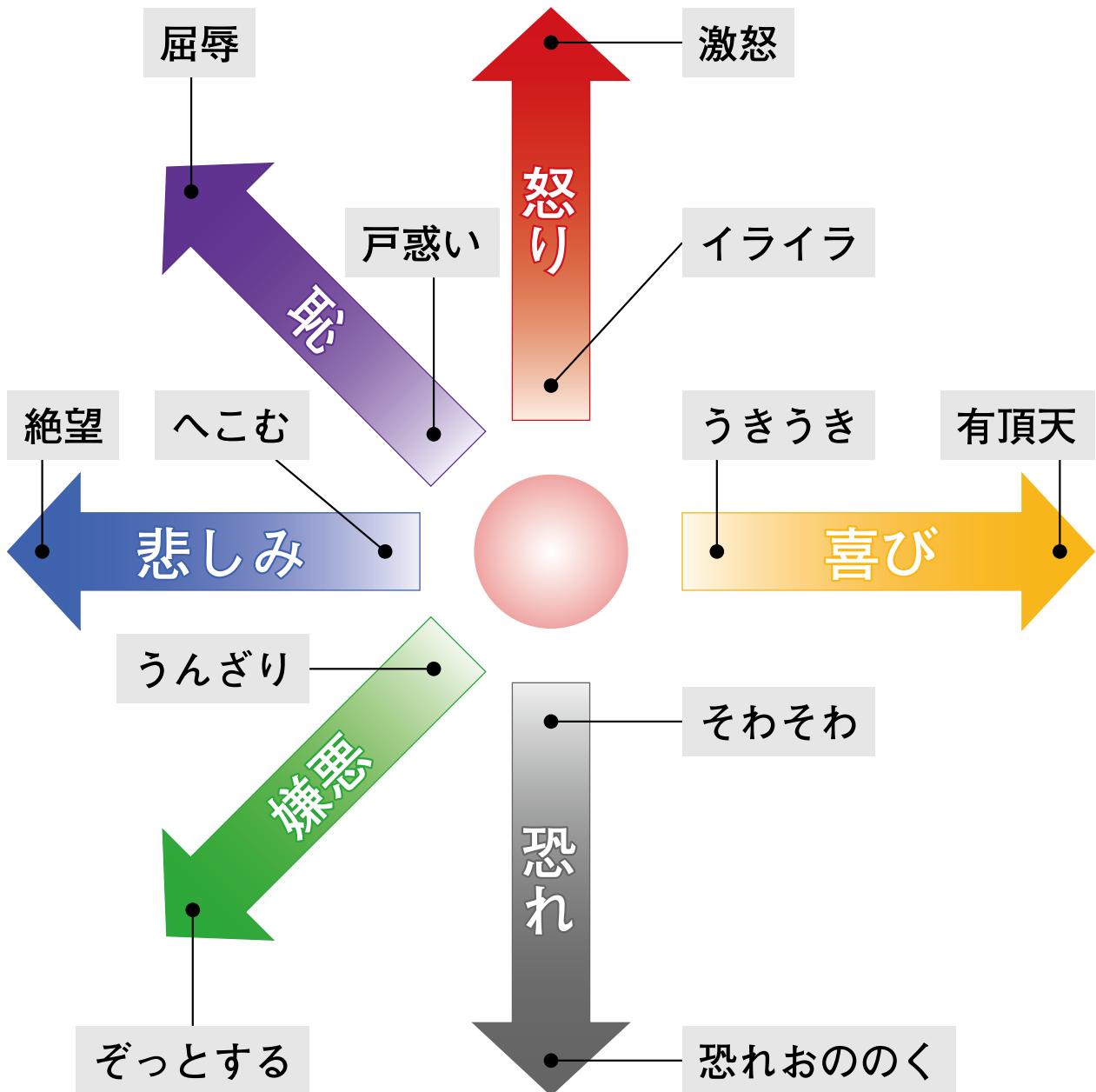
---

### セッション2の配布資料

- ・スタックポイント・ログ
- ・資料『感情を見つける』
- ・ABC用紙（6枚）
- ・ABC用紙の記入例



# 感情を見つける



# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？



# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

記入例 (生活場面)

日付： \_\_\_\_\_

#： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

電車で男性が  
近くにいた

[自分に何と言ったか]

何かされる  
んじゃないか

[何を感じたか]

怖い

「B」の考えは現実的なものですか？

そうではないと思う。気にしすぎている

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

あの犯人ではないし、全ての男が危険なわけではない

# ABC用紙

記入例 (トラウマティックな  
出来事について)

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

<b>A：出来事</b> (Activating event)	<b>B：考え</b> (Belief/Stuck point)	<b>C：結果</b> (Consequence)
[何が起ったか]  男に襲われた	[自分に何と言ったか]  自分のせいで こんなことが 起こった	[何を感じたか]  怖い  自分への怒り

「B」の考えは現実的なものですか？

親にそう言われたから、現実的かも。

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

・・・ (思いません)

# ABC用紙

記入例 (生活場面)

日付： \_\_\_\_\_

#： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇄ B：考え ⇄ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

街を歩いている、交  
差点を渡る

[自分に何と言ったか]

事故に遭うんじゃない  
か

[何を感じたか]

怖い

「B」の考えは現実的なものですか？

車の運転中に事故に遭ったので、現実的だと思う。

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

車には乗らない方がいい。

## セッション3：思考と感情を見つける

### 練習課題

①できるだけ早くこの課題を始めて下さい。トラウマティックな出来事をはじめから最後まで、可能な限り感覚的な詳細（光景、音、臭いなど）を含めて書いてください。また、出来事のあいだに生じた思考や感情を、思い出せる限りたくさん書いてください。

- ・プライバシーと十分な時間を確保できるよう、時間や場所を選んでください。
- ・感情を止めずに、そのままに感じるようにしてください。
- ・筆記を途中でやめる必要があった時には、やめたところに線を引いておいてください。できるようになればまた書き始め、一回で終わらなかった場合も、何回かかけて筆記を続けるようにしてください。

②次のセッションまでに、毎日その記録全体を声に出して読んでください。感情を感じることを、自分に許してあげてください。次のセッションの時に、書いた記録を持ってきてください。

③また、毎日 ABC 用紙に取り組みつづけて、スタックポイントを見つけた時にはログに加えていってください。

---

### セッション3の配布資料

- ・ABC用紙（6枚）

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？



# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

## セッション4：トラウマティックな出来事を思い出す

### 練習課題

- ①もう一度、できるだけ早く出来事全体を書いてください。もし最初の時に課題をやりきれなかった場合、前回のときよりも多く書いてください。出来事のあいだの感覚的な詳細をより多く、思考や感情とともに書き加えてください。また、今回は、筆記しているその時の思考や感情を括弧に入れて書いてください（e.g., “とても怖かった（今はとっても怒っています）”）。次のセッションまでに新しい筆記を忘れずに毎日読んでください。
  - ②次のセッションまでのあいだ、毎日その記録全体を読んでください。
  - ③また、ABC用紙に毎日取り組み続けてください。
- 

### セッション4の配布資料

- ・ABC用紙（6枚）

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？



# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

## セッション5：トラウマ筆記 2回目

### 練習課題

- ①毎日1つのスタックポイントを選び、考え直し用紙にある質問に答えてください。用紙を何枚かお渡ししますので、いくつかスタックポイントに取り組んでみてください。
  - ②（場合によっては複数の）トラウマ筆記を終えていなかった場合、その作業を続けてください。次のセッションまでに毎日読んで、次回のセッションにすべての用紙とトラウマ筆記を持ってきてください。
- 

### セッション5の配布資料

- ・考え直し用紙（6枚）
- ・考え直し用紙の記入例

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？  
根拠：  
反証：
2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？
3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？
4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？
5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）
6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？
7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？
8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？
9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？
10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？  
根拠：  
反証：
2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？
3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？
4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？
5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）
6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？
7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？
8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？
9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？
10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？



# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？  
根拠：  
反証：
2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？
3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？
4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？
5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）
6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？
7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？
8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？
9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？
10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

記入例 1

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

私がおっと気をつければ、事件は起きなかった

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：他の道を通して帰る選択肢もあった

反証：気をつける必要があるなんて思いもよらなかった。

犯人は尾行していた。気をつけていても、どうにもならなかったかもしれない。

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

母親に言われて、そう考えるのが当然のようになっていた。

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

加害者がひどいことを一方的にしたことを考えていない。

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

全部が自分の責任だと思うようにしていたかもしれません。

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

気をつけるべきだと、「べき」と使っています。気をつけていれば、「必ず」事件が防げたと考え ていたかもしれません。

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

加害者のことは考えていませんでした

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

母親がそういったのだから、それが正しい、そう信じなければいけないと思っていました。

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

わかりません

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

自分を責める気持ちが強くなってそう考えているかもしれません。

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

わかりません（質問が当てはまらない？）

# 考え直し用紙

## 記入例2

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

事故で友人が死んだのは、自分のせいだ

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：自分が運転している車に乗っている時、友人が死んだ。友人のお母さんから、僕のせいだと責められた。

反証：赤信号で突っ込んでくる車がいたから、事故になった。

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

事実の部分もあると思う。でも、友人のお母さんから言われて、そう思うようになったのかもしれない。

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

相手の車が信号無視をしていたことを考慮に入れていない。

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

全部が自分の責任だと思うようになっていたかもしれない。

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

特にありません。友人の死は、「すべて」自分のせいだと思っている部分はあるかもしれない。

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

自分は信号が青だと確認して運転していたし、事故が起きるなんて思っていなかった。

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

事実かと言われると、そうではないかもしれない。友人のお母さんが言っていたことと、自分が考えたことがもとになっている。

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

また事故が起こるのではないかと怖くなる。でも実際はそんなに頻繁に事故は起きないとも思う。

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

自分と一緒に出かけなければ友人は事故に遭わなかったのという、後悔から来ている？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

関係なくはないと思う。

# 考え直し用紙

記入例3

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

我が子を亡くしたのだから、私は母親失格だ

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：娘が自ら命を断った

反証：生前、娘は毎年母の日にプレゼントをくれた。私がうれしそうにしていると、喜んだ。

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

そうとしか考えられませんでした。習慣といえば、そうなるのかもしれませんが。

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

(あてはまらない？)

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

(あてはまらない？)

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？ (例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も)

私は「この先ずっと」幸せになる資格はないと思っています。それが大げさかどうかは、よくわかりません。

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

その日の朝、娘とけんかしました。でも、それ以前から、娘は友人関係のことで悩んでいるようでした。

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

娘を亡くした後、主人から「どうして娘を守ってやらなかったんだ。お前は母親失格だ」と言われました。それから、自分のせいで娘が亡くなったのだと強く思うようになったのだと思います。

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

(あてはまらない？)

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

娘がそこまで思い詰めていると気づいてあげられなかった自分を責める気持ちでいっぱいです。後悔しているから、母親失格だと思うのかもしれませんが。

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

娘は、友人関係で悩んで命を断ったようですから、私のせいというわけではないのかもしれませんが。ただ、親だから、我が子を守るのは当然だとも思います。

## セッション6：考え直しの質問

### 練習課題

- ①これまで見つけてきたスタックポイントをふり返って、用紙にリストされた各々の問題ある思考パターンの例を日々の生活の中から見つけてください。トラウマティックな出来事への反応に、こうした習慣となったパターン（問題ある思考パターン）がどう影響してきたか、考えてきてください。
  - ②まだ強い感情を感じる場合は、トラウマ筆記を読み上げることを続けてください。
- 

### セッション6の配布資料

- ・問題ある思考パターン用紙（6枚）
- ・問題ある思考パターン用紙の記入例

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）



# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

記入例 1

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

## 1. 結論への飛躍、未来を決めつける

「こんなことで病気になるのはメンタルが弱い証拠だ」

→ 病気になる人が全員メンタルが弱いとは限らない。それだけ苦しい体験だったということも考えられる。

## 2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大きさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）

「だれも助けてくれない。親しい人も医療関係者も、わかってくれない」

→ 誰もというのは、言い過ぎになっているかもしれない。そう考えて、人との接触を避けている自分がいる

## 3. 状況の重要な部分の無視

「自分をもっと気をつければ、事件は起きなかった」

→ 加害者が犯罪を犯した。悪いのはあの人間で、自分は一方的な被害を受けたということを考慮していない

## 4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする

「男はみんな危険だ。いつも警戒していなければならない」

→ 男性全員と、単純化している。そう思うのは極端かもしれない。危険か危険でないかのどちらかというパターンになっている

## 5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）

「もう二度と人並みの生活なんて送ることができない」

→ 必ず、ずっとこのまま続くと言ってしまうている

## 6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）

「みんな私を汚れた人間だと思うにちがいない」

→ みんなそうだ、と自分で決めつけている

## 7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

「男はみんな危険だ。いつも警戒していなければならない」

→ 怖いという感情が強すぎて、危険だと思い込んでしまっているかもしれない

# 問題ある思考パターン用紙

記入例2

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

## 1. 結論への飛躍、未来を決めつける

## 2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大きさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）

「自分は運転もまともにできない。ダメ人間だ」

→ 運転は得意でないかもしれないが、それで自分が全く何もできない人間と思うのは、行き過ぎているかもしれない。それに、事故が起きるまでは、そんなに運転が下手とも思っていなかった。

## 3. 状況の重要な部分の無視

「自分をもっと気をつければ、事故は起きなかった」

→ 自分は青信号を確認して、交差点を横切ろうとした。信号を無視したのは、事故の相手のほうだ。

## 4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする

## 5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）

「外に出るのは危険だ」「車に乗るのは危険だ」

→ 一度事故に遭ったから、また起こると思う。でも、事故に遭ったのは初めてだから、そう頻繁に起こるわけじゃないのかもしれない。

## 6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）

「あいつ（友人）が死んだのは、自分のせいだ」

→ 友人の家族は、そう思っていると思う。僕の家族には、気が動転してそんなこと言ったんじゃないかって言われるけど、本当のところはわからない。

## 7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

「外に出るのは危険だ」「車に乗るのは危険だ」

→ また事故に遭うと考えて怖くなっているから、そう思っているところはあるかもしれない。

## セッション7：問題ある思考パターン

### 練習課題

- ①信念を考え直す用紙を使って、毎日ひとつのスタックポイントを分析し、向き合ってください。
- ②安全についての資料を読み、以前から持っていた信念が、トラウマティックな出来事によってどう影響を受けたかを考えてください。自分や他者についての安全の問題が何かあれば、そうした信念に向き合うために少なくとも1枚、信念を考え直す用紙を完成させてきてください。
- ③残りの信念を考え直す用紙は、他のスタックポイントや、最近起きた嫌な出来事について取り組んでください。

---

### セッション7の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・信念を考え直す用紙の記入例
- ・資料『安全のテーマ』



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

## 記入例1 (性被害のトラウマ)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>男に襲われた</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>こんなことが起こったのは、自分のせいだ。もし自分もつと気をつけていれば、被害に遭わなくて済んだ。 80%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 違う道も歩けた</p> <p>反証？ 自ら進んで行ったことではない</p> <p>習慣、事実？ 親にそう言われ続けた</p> <p>見逃している情報？ 加害者自身の存在や犯罪行為</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？ 全てが自分のせいとは言えない</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？ 母の言うことは絶対だと思っていた</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？ 自分がどうこうできる問題ではなかったかもしれない</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こさないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍 自分のせいだと決めつけているかもしれない</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価 自分の責任として過大評価しているかもしれない</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ 母に責められて、悔かっただけ、自分が悪いと思えばいいんだだろうと思うようになった。苦しいのも、自分が悪いことをしたから苦しいんだと思っていた</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をしますか？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評価してください</p> <p>犯罪行為をしたのは加害者であり、あの男が悪い。母の言うことは絶対だったから、自分を責めなくてはいけなかつた。必ずしもそうじゃない。本当に苦しかっただけだ。自ら進んでやったことのように思うのは、おかしいかもしれない。 60%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評価してください</p> <p>自分への怒り 80% 悔い 70%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評価してください</p> <p>40%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>自分への怒り 20% 母への怒り 70% 犯人への怒り 90% 悔い 40%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例2 (交通事故のトラウマ)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>友人を事故で亡くした</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>もし自分もつと気をつけていれば、事故に遭わなくて済んだし、友人を死なせることもなかった</p> <p>90%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 自分が車を運転していた</p> <p>反証？ 赤信号で車が突っ込んできた</p> <p>習慣、事実？ 友人のお母さんから言われて、そう思うようになった</p> <p>見逃している情報？ 自分は信号が青だと確認した</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍 事故が起こったのは自分のせいだ というのは、決めつけかもしれない</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価 自分の責任を、大きく見積もりすぎているかもしれない。どんなに気を付けていても、事故が起こることはある</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 信号無視したのは、事故の相手であって、自分はルールを守って運転していた</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ あの時、出かけたことや、脇を十分確認しなかったことを悔やんでいる。だから、自分が悪いと考えてしまったのかもしれない</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と考えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>僕はルールを守って運転していた。信号無視をする車がなかったら、事故にはならなかった。誰にだって、予測できないことはある</p> <p>50%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>後悔 90%</p> <p>悲しみ 70%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>50%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>後悔 30%</p> <p>事故の相手への怒り 80%</p> <p>悲しみ 70%</p>



# 信念を考え直す用紙

## 記入例3 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>飛行機に乗らなければならぬ</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>飛行機は危険だ 75%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 飛行機事故で死んだ人がいる</p> <p>反証？ 昔よりも安全は向上している</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？ 毎日たくさんの方が飛行機に乗っているけれど、その人たちに何も起きていない 全か無？</p> <p>極端さや誇張は？ 危険性を大げさに見ている</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？ 飛行機事故はよく起こることだと 言い聞かせてきた 基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ 自分を弱いと感じるから、飛行機に乗って怪我をするとか殺されると思うのかもしれない 95%</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と考えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>飛行中に私が死んだら怪我をする機会はめったにない 95%</p> <p>急なトラブルが飛行機を襲っても、それに対して私は何もできない 80%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>恐れ 100% 絶望感 75% 不安 75%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>15%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>恐れ 40% 絶望感 5% 不安 10%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例4 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>-----</p> <p>CPTの練習課題をやらずに放置している</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>怒りを感じたら、コントロールできなくなるだろう 50%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 過去にも、怒った時に攻撃的に行動したことがある</p> <p>反証？ 怒った時に本当に何かを壊したりしたことはない。怒りを感じても、どう行動するかは自分で選択できる。休憩を入れたり、その場から離れることがいつでもできている。</p> <p>習慣、事実？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍 感情を感じたらコントロールできなくなる、結論に飛躍している</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価 本当はただ単に不快なだけのことを、激怒するのと同じように捉えている</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 怒りを感じてもコントロールを維持していたこともあることを無視している</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>怒りは攻撃的な言動をしなくても表出できる 60%</p> <p>怒りは悲しみと同じ感情である。そのままに感じて、でも行動をコントロールしつづけることはできる 60%</p>	
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>怒り 50% 恐怖 95%</p>		<p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？ コントロールできなくなるといのは誇張している。幾らかはコントロールできる 一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>20%</p>	<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>怒り 30% 恐怖 35%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例5 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>友人が、彼女の知人と私をデートさせたがっている</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください</p> <p>この考え/スタックポイントを書いた後、どれくらい信じていますか？ (0-100%)</p> <p>暴行を受けてから、私はすぐ制限された生活を送るようになった。誰かと親しくなって、それを相手に知られてしまおうのが、すごく怖い。だから私は、誰とも親しくなれない</p> <p>75%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう</p> <p>その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>以前、暴行のことをデートの相手に話したら、その時はとても優しくしてくれた。でもその後、だんだん距離ができてしまっただけで、ついにお互いに連絡をとらなくなった</p> <p>反証？</p> <p>友人と家族は、今も変わらず支えてくれている</p> <p>習慣、事実？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p>一人のデート相手に問題があったからといって、他の人もそうだとはいえない</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p>その人は健全でも安全でもなかった</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何とも言えるでしょうか？</p> <p>コラムBとは別の解釈をしますか？</p> <p>別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>デートすることで、その相手が、私が暴行された経験に対処しようとしているせいで私と何かをしたがらないのだとわかるかもしれない</p> <p>60%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>恐怖 50%</p> <p>悲しみ 80%</p> <p>怒り 50%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>50%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>恐怖 25%</p> <p>悲しみ 40%</p> <p>怒り 10%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例6 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちになつた出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>-----</p> <p>仕事中に、上司に「最近よくやってるね」と言われた</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>私に厄介な仕事を押し付けようとしている 80%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 自分は今までと同じように仕事をしています。急に声をかけられるのは変だ 前の上司は私をいいように利用していた 反証？ 今までは、仕事を任せる時は遠回しに言ったりせず、普通に依頼してきた 習慣、事実？ 事件の後から、人を疑う習慣がついてしまった？ 見逃している情報？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/>結論への飛躍 上司の発言の真意を確かめもせず、仕事の押し付けだと決めつけてしまった <input type="checkbox"/>過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/>重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/>過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/>過度の一般化 以前のひどかった上司と今の上司と重ねて考えている</p> <p><input type="checkbox"/>読心術 相手の意図を、勝手に悪く解釈した。本心から褒めてくれていたのかもしれないのに</p> <p><input type="checkbox"/>感情による理由づけ 自分に自信がないから、相手の言うこと信じられないのかもしれない</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と考えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>他人がみな、私を不当に利用しようとするとは限らない。中には、私のことを認め、正当に扱ってくれる人もいる 50%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>怒り 70% 恐れ 60% 悲しみ 30%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>20%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>不安 50% 喜び 30%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例7 (生活場面)

<b>A. 状況</b> 嫌な気持ちになつた出来事や考え、信念を挙げてください ----- 仕事中に、上司に「最近よくやってるね」と言われた	<b>B. 考え/スタックポイント</b> Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) やった仕事を気に入ってもらえた！ 80%	<b>D. 考え直し</b> 考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください 根拠？ よかったと行ってもらえた。その上司に仕事を批判されたこともあるわけで、単にいい人というわけではない。 反証？ なし 習慣、事実？ 事実 見逃している情報？ 気に入らない部分もあったかもしれないけれど、全体としては気に入ってくれたんだと思う 全か無？ なし 極端さや誇張は？ なし 一部分だけに焦点？ なし 情報源は確か？ 上司本人が言っていた “あり得る”を“よくある”と混同？ 基にしているのは感情、事実？ 事実 関係ないことに注目？ してない	<b>E. 問題ある思考パターン</b> 問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください <input type="checkbox"/> 結論への飛躍してない <input type="checkbox"/> 過大・過小評価してないともう <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視してない笑顔で言っていた <input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 上司の口から聞いた <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ 自分ではあまりよくできたと思っ ていなかった、すごいとは感 じていなかった。それは自分の感 情に引きずられていた考えで、実 際に上司に言われたことに基づい ているわけではないことに気づい た	<b>F. 別の考え</b> Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください やった仕事を気に入ってもらえた 90%
<b>C. 感情</b> 悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください 嬉しい 75%		<b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b> Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください 90%		
		<b>H. 感情</b> 今、どのように感じていますか？(0-100%) 嬉しい 90%		

# 安全のテーマ

自分についての信念：危害から自分を守れるか、自分が物事をコントロールできるかについての信念

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
くり返し危険な目にあったり、状況をコントロールできず、「自分を守ることはできない」と考えていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる	とくに危険な目にあうこともなく、大抵は安全に過ごしていて、「自分は守れるし世界は安全だ」と考えていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

### 自分の安全についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・いつも絶え間なく不安がある
- ・危険に関するイメージが突然浮かぶ（侵入思考）
- ・イライラ
- ・ちょっとしたことで驚く（驚愕反応）、身体がいつも興奮している
- ・将来起こりうる被害についての強い恐怖

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「自分には起こりっこない」 こう思っていた場合、この考えと被害を受けたことについてのズレを解決する必要があるかもしれません	「もう同じことは起こらないだろう。でも可能性はゼロじゃない」
「何が起こってもコントロールできるし、危害から身を守る」 こう思っていた場合、この考えと被害を受けたことについてのズレを解決する必要があるかもしれません	「何でもコントロールできるわけではない。けれど、今後トラウマになるようなことが起こる可能性を減らす対策はしていける」
状況をコントロールできず、自分を守れなかった場合、トラウマの出来事は上記の信念を強めます。現実には即した新しい信念を生み出し、「コントロールできる・自分を守れる」という感覚を高める考えにする必要があります	「コントロールできることだってある。身を守るための手段を講じることもできる。他の人の行動はコントロールできないが、自分のコントロールが効かなくなるような事態をさける手段を講じることはできる」

**他者についての信念**：他者の危険性についての信念や、危害・けが・喪失を引き起こす他者の故意（意図）についての考え

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
小さい頃から「人は危険なものだ」と思って生活していて、世の中はそういうものだと思っていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる	小さい頃から「人は安全だ」と感じていて、「他者が危害を及ぼすはずはなく、安全を守ってくれる」と思っていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

### 他者の安全性についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・人を避けたり、強い恐怖を覚えるようになる
- ・人と関わらなくなり、ひきこもる

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「他者は自分に悪意を抱いており、危害や、大けが、損失を負わせようと思っているにちがいない」 こう思っている場合、これまで関わってきた人とこれからも付き合っていけるように、そしてまた、新しく出会う人と関わって行けるように、新しい考えを考え出す必要があるかもしれません	「世の中には危険な人もいるけれど、人類全てが自分に危害を加えようとしているわけではない」
「他者に傷つけられることなんてない」 こう思っている場合、この考えと被害を受けたことについてのズレを解決する必要があるかもしれません	「誰かに危害を加えるような人間はいるかもしれない。けれど、出会う人がみんな自分に危害を加えたがっていると考えるのは非現実的だ」

## セッション8：安全

### 練習課題

- ①信頼のテーマの資料を読んで、出来事を体験する以前の自分の信念と、そうした信念が出来事によっていかに変化・強化されたかについて考えてきてください。
  - ②信念を考え直す用紙を使って、引き続きスタックポイントを分析してください。自己や他者への信頼に注意を向けるとともに、まだ安全について重要なスタックポイントが残っている場合には、それについても考えてきてください。
- 

### セッション8の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『信頼のテーマ』



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなかつた出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信頼のテーマ

**自分についての信念**：自分の感覚や判断を信頼できるかどうかの信念。「自己概念（自分についての考え）」の重要な一部で、この考えは自分を守る機能もある

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>つらい出来事があったときに人から責められた経験があり、「自分は状況や他者をしっかり判断できず、物事をきちんと決定できない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：その通りだと確信するようになる</p>	<p>それまでの経験から、「自分は判断力があるし、物事を決定することもできる」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念が壊される</p>

### 自分への信頼についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・自分自身に裏切られたような気持ち
- ・不安、混乱
- ・過度に注意深い
- ・物事を決められない
- ・自分自身を疑ったり、過剰なまでに自分を批判する

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p>「自分の判断を信頼できない」 「自分はいつも間違った判断をする」</p> <p>自分の感覚や判断が頼りないと考えている場合、トラウマの出来事はその考えを強めてしまいます。出来事があなたのせいではないこと、あなたの判断がトラウマを引き起こしたわけではないことを理解できるように、現実在即した信念を見つける必要があります</p>	<p>「完璧ではないけれど、自分の判断を信じることはできる」</p> <p>「状況や人についての判断が間違っていたとしても、それはありうること。他者が何をするのかをいつも予測することはできないし、自分が思ったとおりに状況がいつも進んでいくとも限らない」</p>
<p>「自分はいつもしっかり判断できる」</p> <p>こう思っていた場合、トラウマの出来事はこの考えをくつがえしてしまいます。ミスをすることもありますが、自分の判断はそれほど悪くないという考えを持てるようにする必要もあるかもしれません</p>	<p>「いつも完璧な判断ができる人なんていない。予測不能の状況で自分にできうる判断をしたのだし、完璧ではないにしても、いまでも自分の判断や決定を信じることはできる」</p>

**他者についての信念**：他者やある集団の人々が約束した将来の行動について信頼できるかどうかの信念。人が成長する中でまず学ぶことは、他者が信頼できるかどうかについてです。人は成長していくなかで、信頼することと信頼しないことのバランスや、いつ信頼しいつ信頼しないのがいいのかを学んでいく必要があります。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>小さい頃に人から裏切られたことがあり、「誰も信頼できない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：その通りだと確信するようになる（とくに知人から被害を受けた場合）</p>	<p>小さい頃からいい経験をしてきていて、「誰しも信頼できる」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念が壊される</p>

## トラウマの出来事から後の経験

出来事の後に、知人や信頼していた人があなたを非難し責めたり、距離を置いたり、助けになってくれなかったら、あなたの人間に対する信頼は壊されてしまいます

### 他者への信頼についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・いつも、多くの他者に対して幻滅し失望する
- ・裏切られ、見放されることを恐れる
- ・裏切った人に対する怒りと激怒
- ・何度も裏切られたときには、信頼できるはずの人さえも疑ってしまうようになる
- ・人と親密に、仲良くなるのが怖くなる。とくに、信頼が芽生えつつあるときには裏切られる不安や恐怖が強くなる
- ・人と関係ができることから逃げる

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p>「誰も信じることはできない」</p> <p>こう思っていた場合、トラウマの出来事がこの考えを強めてしまいます。信頼できないために対人関係を避けている状態から、新しい人との関わりに踏み出せるように、新しい信念を見つけていく必要があります</p>	<p>「信頼できない人もいるけれども、みんながそうだと思う必要はない」</p> <p>「信頼は全か無かで考えるものではない。信頼できる人もいれば、それほど信頼できない人もいる」</p> <p>「人を信じることにはリスクがつきものだ。けれど、少しずつ様子を見て、相手のことがわかってきたら、それを踏まえて信頼していけばいい。そうすることで、自分を守ることができる」</p>
<p>「人はみな信用できる」</p> <p>こう思っていた場合、この考えは壊されてしまいます。これまで信頼していた人まで疑ってしまうようなことにならないように、信頼は「必ず信頼できるか・全く信頼できないか」という極端な問題ではないことを理解する必要があります</p>	<p>「人間全てを信頼することはできないだろう。けれど、これまで信頼してきた人のことを信じなくなる必要はない」</p>



家族、身内、友人や知人、地域社会や国といった組織など、あなたを支えてくれる人たちへの信頼が打ち砕かれてしまったときには、人のことを全て信じないと決めつけてしまう前に、まずは考えるべきことを考えましょう。大事なことは、その人達がどういう反応をしていたのかをしっかりと振り返り、そうした反応がどうしてあなたにとって支えにはならなかったのかを考えることです。

多くの人はどう反応したらいいかわからず、事実を知らなかったことのように反応してしまうこともあります。ひどく恐れて、出来事を否定する人もいます。そういう人は、起こった出来事を考えると自分が弱く危険だと恐れたり、その人の信念も壊されてしまうのではと怖くなるからです。あなたがどういうふうに支えて欲しいのかを伝え、お願いする練習をすることが、そうした人たちの信頼を見抜いていく上での第一歩となるかもしれません。

誰かとトラウマの出来事について話をしているときに、あまり気持ちの支えになっていくれないと感じることがあるかもしれません。そういうときには、「出来事の話をするにはあまり信頼感がもてない人たちなのかもしれない。けれども、違うことで助けになってくれるかもしれない」と言えるかもしれません。

もし非難し続けたり、あなたのことを否定するような人がいたら、その人はもはや信頼できないのかもしれません。これは残念なことです。けれども、以前は友だちだと思っていた人でも、トラウマの後には本当の友人ではなかったと気づく人もいます。一方で、あなたが予想もしていなかった人が、あなたの支えになってくれる場合もあります。

## セッション9：信頼

### 練習課題

- ①信念を考え直す用紙を使って、スタックポイントへの取り組みを毎日続けてください。
- ②力とコントロールの資料を読んで考え、このテーマについて、信念を考え直す用紙を完成させてください。

---

### セッション9の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『力とコントロールのテーマ』

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		



# 力とコントロールのテーマ

**自分についての信念**：問題を解決したり、困難に立ち向かえるかどうかの信念。力についての信念は、自己成長の能力と関係しています。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>つらい出来事があったり、そこから逃げられない状況が続いて、本当はコントロールできたり解決できるものについても「<b>自分は状況をコントロールできないし、解決できない</b>」と考えるようになった。こうした考えは<b>学習性無力感</b>と呼ばれます</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：その通りだと確信するようになる</p>	<p>それまでの経験から、「<b>状況をいつでもコントロールできるし、どんな問題も解決できる</b>」と考えていた。こうした考えは、時には非現実的なまでに楽観的になっていることもあります。</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念が壊される</p>

### 自分の力とコントロールについての ネガティブな信念がもたらす症状

- ・気持ちがまひする
- ・感情を感じるのを避けるようになる
- ・なにをするにも受け身になり、積極的になれない
- ・将来に希望がないと感じる、抑うつ的になる
- ・自分を苦しめる思考・行動パターン
- ・自分のコントロールがきかない状況や、自分の思うとおりに人が動いてくれないときに激昂してキレてしまう

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p><b>「自分は何だってコントロールできる」</b> こう考えている場合、いつも自分の感情や行動を完全にコントロールできる人などいないことを理解することが大切です。もちろん、あなたは外側に対して何かしらの影響を与えることができます。しかし、世界で起こる出来事や他者の行動をコントロールすることは不可能です。この事実は、あなたが弱いということの意味しているではありません。それが人間なのであって、あなたに起こった出来事やあなたの反応の全てをコントロールすることはできないということを、受け容れるということです。</p>	<p><b>「自分の反応、他者やこの世界で起こることを全てコントロールすることはできない。けれど、自分にまったく力がないということでもない。いくらかは自分の反応をコントロールできるし、他者や出来事の結果に少しは影響をあたえることはできる」</b></p>
<p><b>「自分は無力だし誰からも助けられない」</b> こう思っている場合、抑うつになったり、自己価値感が低下します。そうした症状を和らげ、コントロールの感覚を取り戻すために、物事をコントロールすることについて考え直す必要があります。</p>	<p><b>「全ての出来事をコントロールすることはできない。けれど、自分に起こることや、自分の反応をいくらかはコントロールすることはできる」</b></p>

**他者についての信念**：人間関係のなかで将来起こりうることをコントロールできるかどうかの信念。力をもった相手（目上の人など）であっても、自分にはいくらかの力があるのだということについての信念

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>それまでの対人関係の中で、「<b>人との関わりをコントロールすることはできない</b>」、「<b>力をもつ人との関わりでは自分は無力だ</b>」と考えていた</p> <p>↓</p> <p><b>トラウマの影響</b>：その通りだと確信するようになる</p>	<p>他の人との関わりや、力のある人との関わりの中で<b>ポジティブな経験</b>をしてきて、「<b>自分は人に影響を与えることができる</b>」と考えていた</p> <p>↓</p> <p><b>トラウマの影響</b>：出来事を防ぐために最善の努力をしても、コントロールできなかった体験だったため、それまでの信念が壊される</p>

## トラウマの出来事から後の経験

他者の力とコントロールについてのネガティブな信念がもたらす症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身になって、物事に積極的になれない</li> <li>・従順になりすぎて、人の意見や意向にいつも自分を合わせる</li> <li>・人との関わりで自分の意思や考えを言えなくなる</li> <li>・人間関係を維持できなくなる。相手が関係の中でコントロールしようとするのが全く許せなくなる。たとえば、相手が最低限のコントロールをとうとするだけで、激怒する</li> </ul>

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p><b>「自分には力がない」</b> 相手との関係の中で虐げられないようにと、自分の意思で何かをコントロールしようとするのがなくなったかもしれません。この場合、あなたが他者に影響を与えることができるのだという、より適応的でバランスのとれた思考を見つけていく必要があります</p>	<p><b>「人間関係の中で自分のほしいものをいつも得ることはできない。けれど、自分の望むことを主張する権利はあるし、そうやって相手に影響を与えることができる」</b></p>
<p><b>「いつもコントロールしていないといけない」</b> 健全な人間関係では、力とコントロールをお互いが分け合っていることに気づくことが大切です。片方だけが力を持つような関係は、一方的で虐待につながりやすくなります（あなたが力を持つ側の場合であってもです）</p>	<p><b>「人間関係のなかで、自分が望んだことや必要なことを全て得ることはできない。けれど、自分の考えを言ったり、望んでいることを伝えることはできる。良い関係というのは、力関係のバランスがとれているということ。もしほんの少しの力も与えられないのなら、その相手と別れることで自分の力を行使することだってできる」</b></p>

## セッション10：力とコントロール

### 練習課題

- ①価値のテーマの資料を読んで、自己価値や他者の価値についてのスタックポイントに向き合うよう、信念を考え直す用紙に毎日取り組んでください。
- ②毎日、コンプリメントを与え・受ける練習をしてください。
- ③毎日、(無条件に)何かひとつ、自分のためによりよいことをしてきてください。

この用紙の下の余白部分に、自分のためにしたことと、誰にコンプリメントを与え、また、誰から受けたかを書いてきてください。

---

### セッション10の配布資料

- ・信念を考え直す用紙(6枚)
- ・資料『あなたの力の使い方』
- ・資料『価値のテーマ』

### メモ：「コンプリメント」とは

「コンプリメント (compliment)」とは、相手のことを評価し、褒めるときに使う言葉や、ささやかな贈り物を指す言葉です。それを受ける人が、嬉しい・暖かい・ほっこりした気持ちになるような行為です。その表し方には、さまざま方法があります。たとえば、ありがとうと言う、労をねぎらう、目を見てはっきり挨拶する、服や持ち物をほめる、などです。

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# あなたの力の使い方

	相手のために力を使う	自分のために力を使う
ポジティブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見返りを求めず手助けをする</li> <li>・必要としている人を支える</li> <li>・対等な関係の中で、自分の弱いところも知ってもらおう</li> </ul> <p>例：車で買い物に行く途中で、友人に病院まで乗せてほしいと言われ、乗せてあげる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の思いや気持ちを大事にして人と関わる</li> <li>・人間関係で、自分の限界や境界をしっかりと維持する</li> <li>・自分や他人に率直に接する</li> </ul> <p>例：今は手伝えなければ、時間を調整して後で手伝う</p>
ネガティブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人の期待のためだけに行動する</li> <li>・自分よりも他人をいつも優先する</li> <li>・感情的につらくなる「ボタン」を他人が簡単に押せるよう身を許す</li> </ul> <p>例：自分の利益のために嫌がらせをしてくるような相手に、されるがままに感情的につらい思いをさせられる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最後通告を出す (○○をしないと、縁を切ると相手を脅す)</li> <li>・相手の限界を試す</li> <li>・自分の利益のために、わざと相手を動揺させる</li> <li>・攻撃的になる</li> </ul> <p>例：言うとおりにしないかぎり、性的なことはしないと相手に伝える</p>

# 価値のテーマ

**自分についての信念**：自己価値感（自尊心・自尊感情）は自分が価値のある存在であるという信念で、人間にとっての基本的な要求です。人から理解され、尊重され、大切に関わってもらうことが自己価値感の発達の土台になります。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
自分という人間が否定されるような経験があり、「 <b>自分は価値のない存在だ</b> 」と考えていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる  この信念につながりやすい体験 ・他の人の否定的な態度を信じ込んでしまう ・他の人から共感されない、反応してもらえない ・他者から価値がないと言われたり、批判されたり、非難され責められたりする ・自分の理想や価値を否定されたと思いつむ	自己価値感を支えてくれるような体験をして、「 <b>自分はいかに価値がある</b> 」と考えていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念（自己価値感）が壊される

### 自己価値についてのネガティブな信念の例

- ・自分は悪い存在で、有害で、いけない存在だ
- ・悪い事、嫌な事、破壊的なことは全て自分の責任だ
- ・自分は根本的に欠陥品で、間違っている
- ・自分には価値がなく、不幸や災難がお似合いだ

### 自己価値についてのネガティブな信念に関係する症状

- ・抑うつ（落ち込みや意欲のなさ）
- ・罪悪感
- ・恥
- ・自分を傷つけたり、自滅的な行動をする

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「 <b>自分には価値がない</b> 」 以前からこう思っている場合、トラウマの出来事はこの考えを強めるかもしれません。これは、出来事の後に周りの人があまり助けてくれない場合にも起こります。自己価値感を改善してそれにまつわる症状を緩和するために、自己価値についてももう一度考えなおす必要があります。また、不適応的な考えをもっと現実的でポジティブなものにする必要があります	「 <b>いい人にだって悪い事が起こることもある。誰かが悪口を言ったとしても、それが正しいとはかぎらない。過去に間違いをおかしたとしても、そうだからといって、(トラウマの出来事も含めて)自分が不幸や災難を負うべき悪人であるというわけではない</b> 」

「自分はちゃんとした人間だから、自分には悪い事なんて起こらないだろう」

こう思っていた場合、トラウマの出来事はこの考えを打ち壊して、自分はその被害を受けるに値するのだと考えるようになるかもしれません（例：「自分は悪い人間なのだから、過去になにか悪いことをしたのだから、罰せられているんだ」）。以前のポジティブな自己価値感を取り戻し、これから予期しない悪い事が起きたときに自己価値感が壊されないように、もう一度考え直す必要があります。嫌な出来事は誰にでも起こりうるのだということを受け入れられたら、自分が原因ではない出来事について自分を責めずに済むようになります

「善人にも悪い事が起こることもある。もし嫌な事が起こっても、それは自分が何か悪いことをしたからとか、自分がそれに値するからそうなったという訳ではない。悪い事が起こったとき、その原因がいつもはっきりあるとは限らない」

**他者についての信念**：どれだけ他者の価値を重んじるかの信念。重んじることに加えて、他者を現実的に捉えられることも心の健康には大切です。心の健康度が低い人は、こうした考えがステレオタイプ的で、凝り固まっていて、新しい情報を知っても変わりにくくなっています。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>これまで人との関わりでよくない経験をしてきて、人というものについて新しい情報を受け入れるのが難しくなり、「自分は傷つけられ、裏切られてきた」と考えていた。こうした考えを、いい人や尊敬できる人にも当てはめるようになっていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：その通りだと確信するようになる。</p>	<p>これまで人とよい関係を送ってきて、「世界には嫌な出来事なんて起こりそうもない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念が壊される（とくに、トラウマの出来事のあとに支えてくれる人がいない場合）</p>

### 他者の価値についてのネガティブな信念の例

- ・人は優しくないし、冷たいし、自分の事にしか関心がない
- ・人は悪く、不道德で、悪意をもっている
- ・人類全てみな悪い存在で、不道德で、悪意をもっている

### 他者の価値についてのネガティブな信念に関する症状

- ・いつも怒っている
- ・人を軽蔑する
- ・うらみつらみをもつ
- ・皮肉っぽくなる
- ・心からの思いやりを受けても猜疑心をもつ（「やさしくしてくれるけど、本当の目的はなんなの？」）
- ・他者から距離を置き、ひきこもる
- ・人はみな自分のことしか考えてないのだから、と正当化して反社会的な行動をする

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p><b>「人はいけない存在だ」</b></p> <p>この考えがことあるごとに出てくる場合には、じっくりと考え直し、そうした考えが自分の行動や社会生活全般にどう影響を与えてきたのか考える必要があります</p>	
<p>初対面のときには、すぐさま相手の判断をしないことが大切です。こうした判断はステレオタイプ（偏見）に基づいていることが多く、多くの人には当てはまらないことのほうが多いものです。「じっくり待ってよく見る」という姿勢がいいでしょう。そうすれば、柔軟な見方がとれて、相手をむやみに悪人だと思ってもなくなります</p>	

<p>時間をかけてみて、もしその人があなたを不愉快にさせるようなことがあったり、受け入れられないようなことが起こったら、それ以上関係を発展させずに終わらせるのもいいでしょう。しかし、人はみなミスを犯すことを忘れないでください。友情や恋愛についての自分なりのルールについてもよく考えてみてください。もし不愉快なことが起こったとき、今後相手になにを期待できるのかを判断するために、お願いや要求を出して相手の様子を見ることができます。(例：もし相手が謝罪して同じ過ちを犯さないように心から努力しているようであれば、関係を続けてもいいかもしれません。もし相手があるあなたの要求に無頓着で、他にもあなたを見くびるようなことがあったら、その関係から抜け出してもいいでしょう)。重要なのは、信頼のところで考えたように、相手のことを知り、相手がどんな人なのかを判断するには時間がかかるということです。バランスのとれた考え方を探して、柔軟でいることが大切です</p>	<p>「世の中には尊敬できず、それ以上知りたいとは思えないような人もいます。けれど、出会う人みんながそういう人のわけではない。結論を出すのはもっと後でも大丈夫。もっとこの人のことをよく知ってからにしよう」</p>
<p>支えてくれるだろうと期待していた人ががっかりさせられてしまったときでも、その人たちを即座に見放すようなことはしないようにしてください。あなたがどう感じ何を求めているのかを伝えてみましょう。あなたのお願に対してどう反応するのか様子を見て、関係をどうするか判断しましょう</p>	<p>「人は時に間違いをおかすものだ。それが間違いなのか、その人の良くない性格が現れたものなのかを見ていこう。もし受け入れられないようだったら、関係を終わらせよう」</p>

## セッション 11：価値

### 練習課題

- ①親密さのテーマの資料と信念を考え直す用紙を用いて、自己・他者との親密さに関連したスタックポイントに向き合ってきてください。以前のテーマでまだ問題となっているものについても、引き続き用紙に取り組んでください。
- ②なぜトラウマティックな出来事が起こったかについて、いま現在どのように考えているかを、最低1ページ書いてきてください。また、安全、信頼、力とコントロール、価値、親密さのそれぞれの領域で、自分・他者・世界について、いま現在はご自身がどのような考えを持っているか、考えてきてください。

---

### セッション 11 の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『親密さのテーマ』

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 親密さのテーマ

**自分についての信念**：心身ともに安定させる重要な機能のひとつに、自分をなだめて落ち着かせる能力があります。この“自分への親密さ”は、孤独感や空虚感を感じることなく一人である能力です。自分の対処能力をどう捉えているによって、トラウマが起こった後の行動が変わります。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>お手本になってくれる人がいなかったり、それまでの経験から「自分は嫌なことがあったらそれに対処できない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：以前通りに「自分をなだめ、落ち着かせ、いたわることなんてできない」というネガティブな信念が強くなる</p>	<p>安定してポジティブな“自分への親密さ”を持っていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：自分の心の中にある色々な資源を使えると考え、実際にその能力もあれば、トラウマをそれほどつらいものとして体験しないかもしれません。もし“自分への親密さ”の考えがくつがえされてしまった場合、圧倒されて不安の洪水に苦しむかもしれません</p>

### 自分への親密さのネガティブな信念がもたらす症状

- ・自分を落ち着かせたり、なだめたりできない
- ・一人になることを恐れる
- ・心の中の空虚感、自分の心が死んだように感じる
- ・一人のときにトラウマについて思い出したときに、強烈な不安やパニックに襲われる
- ・心の内にあるものではなく、外側にあるもので落ち着かせようとする（食べ物、ドラッグ、アルコール、薬、浪費、セックス）
- ・人との関わりであれこれ要求する

## 解決策

新しい信念	こう言えるかもしれません
<p>トラウマの後に誰にでも起こる通常の反応を理解できれば、自分が体験していることにそれほど動揺しなくなるでしょう。ほとんどの人は、他者からの助けなしにはそうした大きなトラウマ体験から回復できません。アルコールや食べ物のような外側のなぐさめは回復を助けるというよりも、一時しのぎに過ぎず、実際にはトラウマの反応を長引かせてしまいます。短期的には落ち着かせてくれるでしょうが、それはあなたの感情を抑制して回避しているからです。そうしていても感情はどこにも行きませんし、ますます食べ物や浪費、アルコールを使わなければいけなくなり、そっちの問題も出て来ってしまうようになります</p>	<p>「いつまでも苦しむわけではない。自分を落ち着かせることはできるし、嫌な事が起こったときにこれまで学んだ対処法を使うこともできる。人の助けが必要かもしれないけど、それこそが普通のことでもある。わき起こる感情は強くて不愉快だけれども、それは一時的なもので、時間とともに弱まっていくってくれる。いまこうして使っている対処法は、今後ストレスがかかる状況におかれたときにも使うことができるだろう」</p>

**他者についての信念**：親密さ、つながり、親しみを求める気持ちは、人間にとって最も基本的な要求です。しかし、人と親密につながる能力は壊れやすいものです。他の人からの無関心、傷つけるような態度、共感的でない反応によって簡単に傷つき、壊れてしまいます。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>トラウマにより親密なつながりが失われた過去の経験があり、「他の人とは親しくなんてなれない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念を確信してしまう</p>	<p>それまで他者との親密な関係に満足していた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：（とくに知り合いがトラウマに関わっていたら）「もう二度と誰とも親密にはなれない」と思うようになるかもしれません</p>

### トラウマの出来事後の体験

支えてくれるだろうと期待していた人から責められたり拒絶されることがあった場合、他者と親密でいる能力についての考えが壊されてしまうことがあります

### 他者との親密さのネガティブな信念がもたらす症状

- ・いつもどこでも孤独を感じる
- ・空虚感や、人から疎外されたような感じ
- ・純粋に愛情がある親密な関係においても、つながりを感じられない

## 解決策

新しい信念	こう言えるかもしれません
<p>もう一度親密な関係を持てるように、親密さについての新しい、よりバランスのとれた考え方を持てるようになる必要があります。親密な関係が芽生えるには時間がかかりますし、相手と自分の双方の努力が必要になります。以前の関係で失敗したとしても、あなただけに責任があるわけではありません。新しい関係を作ることにはリスクが伴います。また傷つく可能性もあります。しかし、だからといって関わりをもたないようにしていれば、空虚さや孤独感はいつまでもなくならないかもしれません</p>	<p>[新しい関係をもつことについて]</p> <p>「以前うまくいかなかったからといって、今後ずっと親密な関係で満足を得られないというわけではない。人がみな自分を裏切るとは思えない。これから親密な関係を作っていくにはリスクが伴うけれども、少しずつ、ゆっくり関わっていけば、相手が信頼できるのかしっかりと見ていくことができるはず」</p>

トラウマの出来事の前から関わりのある人が、出来事後にあなたを落ち込ませたり、傷つけたりしてしまうことがあります。その人との問題を解決するために、自分が何を必要としていて、どういう気持ちでいるのかを伝えてみましょう。あなたのお願いに合わせてくれなかったり、必要としているものを与えてくれない場合には、それ以上、親密にはなれないと思ってもいいかもしれません。また、自分の気持ちを伝えた結果、自分が予想していたのとは違って、相手の反応が怖いものでも無関心なものでもないのだと気づくこともあります。あなたの努力の結果、二人のコミュニケーションは改善して、トラウマの出来事以前よりも相手に対して親しみを感じることができるかもしれません

[以前からある関係について]

「自分は今でも人とは親しくつきあっていける。けれども、誰とでもというわけにはいかないし、それを望んでいるわけでもない。今後、これまでの関係や、これから生まれる新しい関係でうまくいかないこともあるかもしれない。けれど、それは自分だけのせいではないし、がんばってトライしなかった結果というわけでもない」



## セッション12：親密さ・出来事の意味

### 練習課題

これから先も、自分なりに用紙を活用し続けていってください

---

### セッション12の配布資料

- ・問題ある思考パターン用紙
- ・考え直し用紙
- ・信念を考え直す用紙

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？  
根拠：  
反証：
2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？
3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？
4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？
5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）
6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？
7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？
8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？
9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？
10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				

## 第2部：患者用マテリアル

D

CPT-C 患者用ワークブック









## CPT-C セッション 1 : PTSD と CPT の紹介

### 練習課題

- ①少なくとも1ページ、トラウマティックな出来事がなぜ起こったかについて、ご自身の考えを書いてきてください。トラウマティックな出来事について、その出来事自体を描写することは、ここではお願いしていません。その最悪な出来事が起こった原因が何だと考えているかを書いてください。

そのトラウマティックな出来事が自分自身、他者、世界についての信念にどう影響したかを、安全、信頼、力とコントロール、価値、親密さのテーマを踏まえて考えてみてください。書いたものは、次のセッションに持ってきてください。

- ②『スタックポイント（引っかけり）とは』を読んで、セッション1で話したことを理解してきてください。

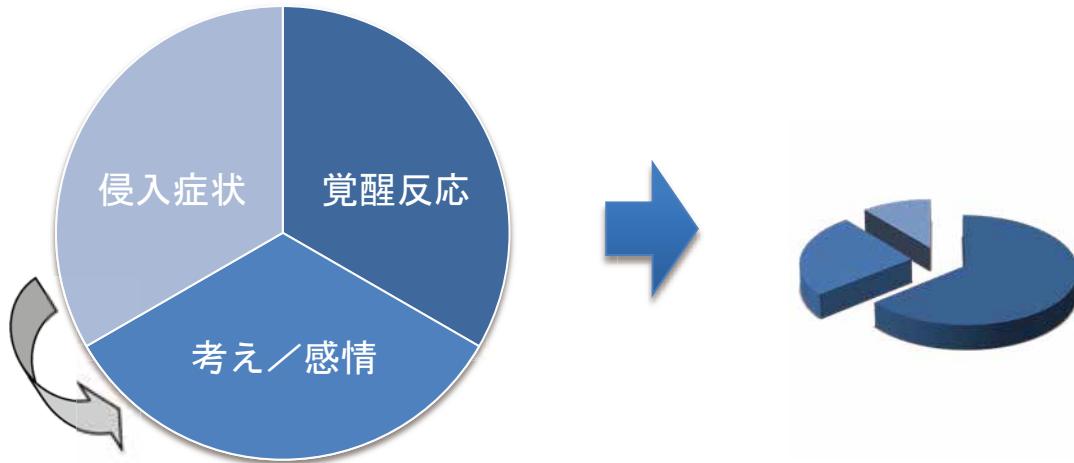
---

### セッション1の配布資料

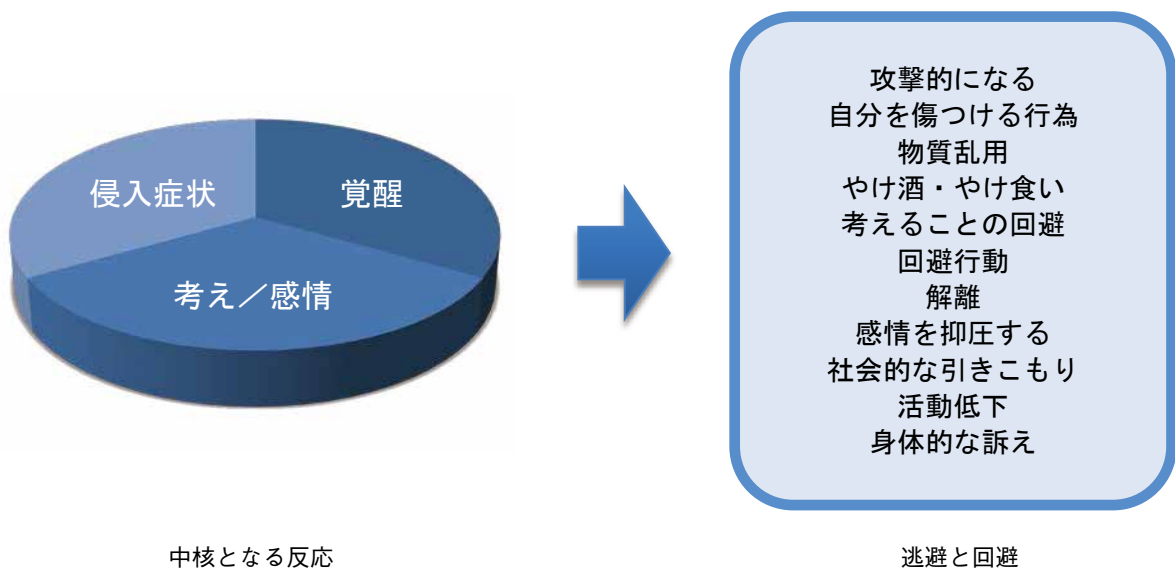
- ・資料『トラウマティックな出来事を体験した後の反応について』
- ・資料『スタックポイント（引っかけり）とは』

## トラウマティックな出来事を体験した後の反応について

通常の回復では、侵入症状や感情は、時間が経つと減っていき、  
それぞれが他の反応の引き金になることはなくなります。



しかし、強烈なネガティブな感情や鮮明なイメージにより、  
逃避したり、回避するようになると、回復が難しくなります。

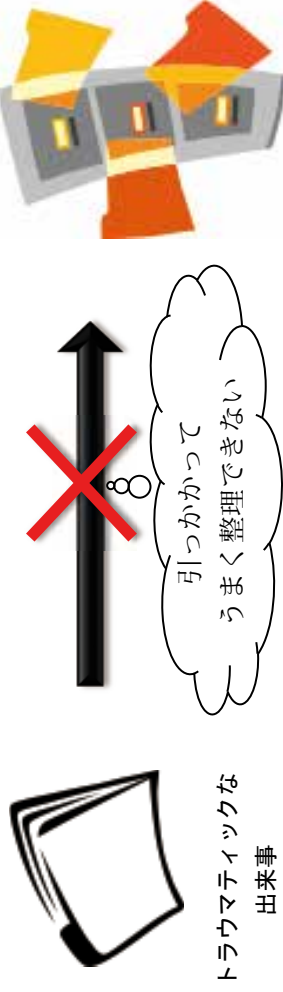


回復するためには一時的にトラウマに取り組む必要がありますが、  
回避はトラウマの処理を妨げてしまいます。

## スタックポイント（引っかけり）とは

これから取り組む治療では、スタックポイント（引っかけり）について話し、あなたが何に引っかけているのかを特定できるようにします。スタックポイントとは、矛盾した考えや非常にネガティブな考えのことで、不快な感情、問題ある行動、不健康な行動を引き起こすものです。スタックポイントは、次の2つの方法で作られます。

1. スタックポイントは、もともと持っていた考えとトラウマ体験後の考えが矛盾しているときに作られます。



### もともと持っていた考え

“自分の身を危険な状況から守ることができる。”

### トラウマ体験後の考え

“傷つけられた。私が悪いんだ。”

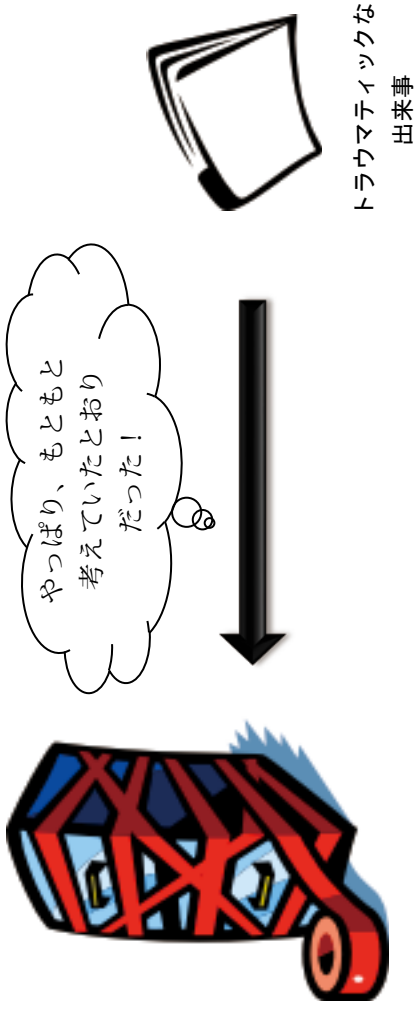
## 結果

- もともと持っていた考えを、出来事を受け入れられるように変える（例：「自分のことを守れない状況だってあり得る」）ことができない場合、自分自身に次のように言うているかもしれません。「こんなことが起きたのは、私がこうした（しなかった）せいだ。事を起こした責任は私にある。」
- その状況で自分がどうすべきだったかわからない場合、次のように言って自分を納得させようとするかもしれません。「何が起きたのが誤解していた・・・正気じゃなかった・・・間違った行動をしてしまった・・・私は狂っていたにちがいない。そうじゃなきゃあんなことを起こすはずがない。」
- ここに引っかけっていると、トラウマに関する自分の感情がなかなか出せなくなってしまう。

## 目標

- ◆ もともと持っていた考えを「どんな状況でも自分を守ることができるわけではないのかもしれない」とほどよく変えられれば、その出来事が起こったことを受け入れ、そこから先へ進むことができるでしょう。

2. スタックポイントは、もとももっていたネガティブな考えが、トラウマ体験によって強く裏付けられることでも作られます



#### もともももっていた考え

“他者は信用できない。”

#### トラウマ体験後の考え

“傷つけられた。人は平気で他者を傷つける。”

#### 結果

- ・トラウマを、他者は信用できないことの証拠として捉えると、もともももっていた考えを今まで以上に強く信じるようになります。
- ・ここに引っかかってしまうと、他の人とよい関係を持つことを邪魔するような、強い感情が生まれます。人類全員が信用できないものであると考えていたほうが、ある意味では“安全”と感じられるかもしれません。しかし、このような考えは、あなたを苦しめ、人間関係を悪化させる可能性があります。そして時には、法的、仕事、社会的な問題をもたらすようになるかもしれません。

#### 目標

- ◆この場合、考えがそれほど極端でなくなるとお手伝いすることが目標になります。たとえば、「ある面では、ある程度は信頼できる人だっている」というように。

## CPT-C セッション2：出来事の意味

### 練習課題

①出来事、思考、感情、行動のつながりに気づけるようになるために、ABC用紙を完成させてきてください。少なくとも1日1枚、日常生活の中での出来事を取り上げて、ABC用紙に取り組んでください。なにか起こったらできるだけすぐに記入し、新しいスタックポイントが出てきたらログに追加してください。

そのうち、少なくとも1枚はトラウマティックな出来事についてふり返り、ABC用紙に取り組んできてください。

②自分が感じている感情が何かを判断するために、配布資料『感情を見つける』を参考にしてください。

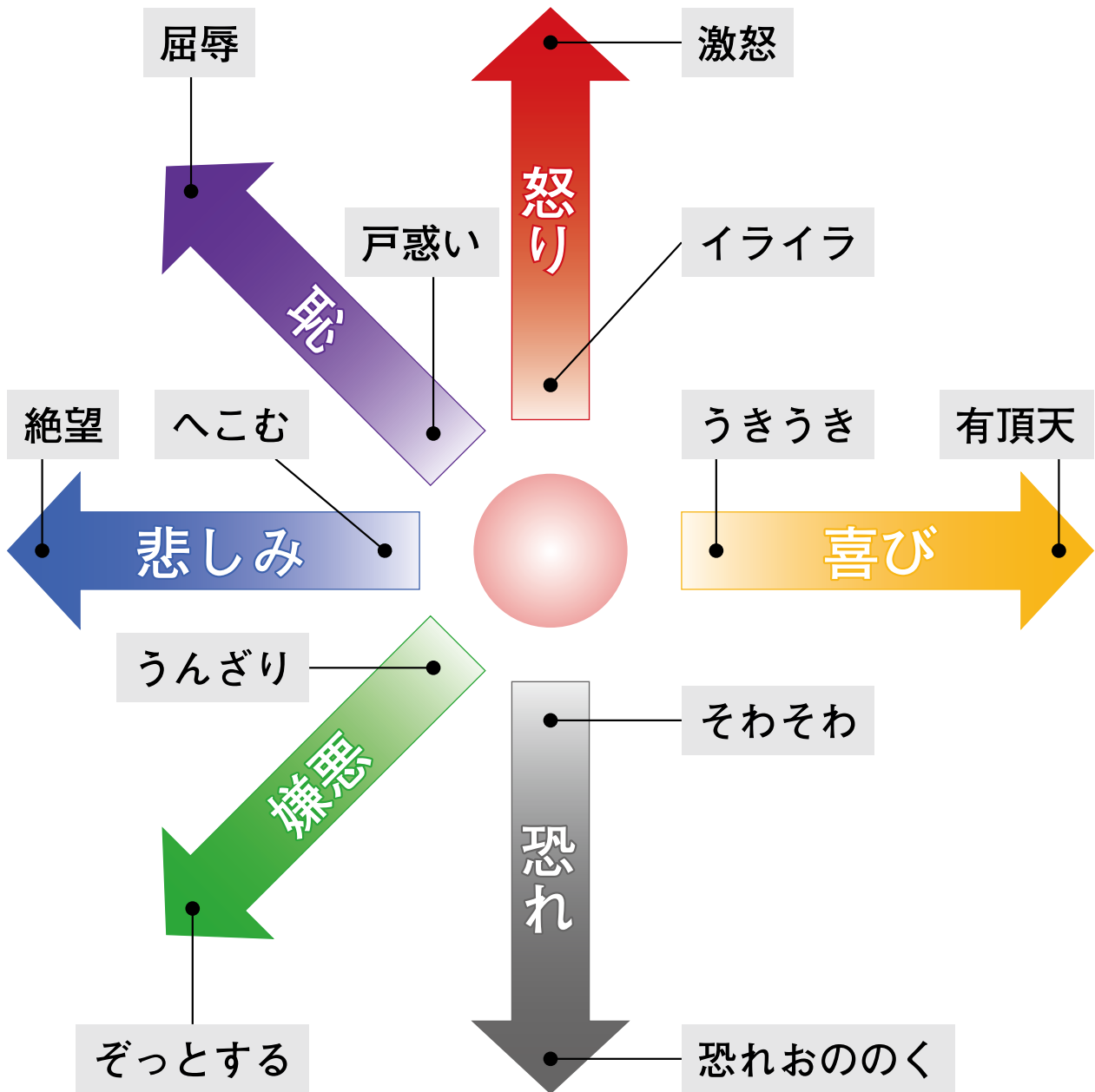
---

### セッション2の配布資料

- ・スタックポイント・ログ
- ・資料『感情を見つける』
- ・ABC用紙（6枚）
- ・ABC用紙の記入例



# 感情を見つける



# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？



# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

---

---

---

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起こったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

記入例 (生活場面)

日付： \_\_\_\_\_

#： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

電車で男性が  
近くにいた

[自分に何と言ったか]

何かされる  
んじゃないか

[何を感じたか]

怖い

「B」の考えは現実的なものですか？

そうではないと思う。気にしすぎている

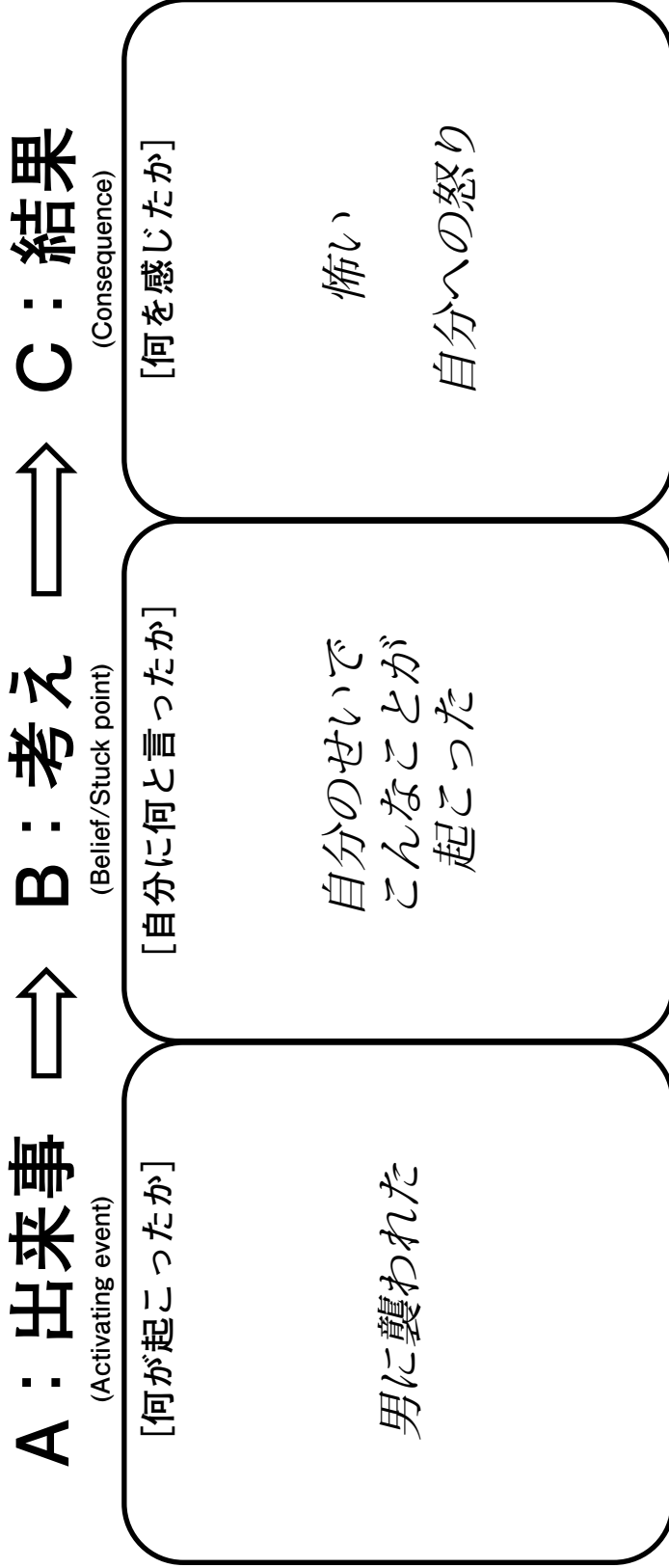
今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

あの犯人ではないし、全ての男が危険なわけではない

# ABC用紙

記入例 (トラウマティックな  
出来事について)

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_



「B」の考えは現実的なものですか？

親にそう言われたから、現実的かも。

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

・・・ (思いません)

# ABC用紙

記入例 (生活場面)

日付： \_\_\_\_\_

#： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇄ B：考え ⇄ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

街を歩いている、交  
差点を渡る

[自分に何と言ったか]

事故に遭うんじゃないか

[何を感じたか]

怖い

「B」の考えは現実的なものですか？

車の運転中に事故に遭ったので、現実的だと思う。

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

車には乗らない方がいい。



## CPT-C セッション3：思考と感情を見つける

### 練習課題

①引き続き、出来事、思考、感情、行動のつながりに気づけるようになるために、ABC用紙を完成させてきてください。少なくとも1日1枚、日常生活の中での出来事を取り上げて、ABC用紙に取り組んでください。なにか起こったらできるだけすぐに記入し、新しいスタックポイントが出てきたらログに追加してください。

そのうち、少なくとも1枚はトラウマティックな出来事についてふり返り、ABC用紙に取り組んできてください。

②自分が感じている感情が何かを判断するために、配布資料『感情を見つける』を参考にしてください。

---

### セッション3の配布資料

- ・ABC用紙（6枚）

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

# ABC用紙

日付： \_\_\_\_\_ #： \_\_\_\_\_

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(Consequence)

[何が起ったか]

[自分に何と言ったか]

[何を感じたか]

「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあったら、自分にどんな言葉をかけますか？

## CPT-C セッション4：スタックポイントを見つける

### 練習課題

①毎日1つのスタックポイントを選び、考え直し用紙にある質問に答えてください。用紙を何枚かお渡ししますので、いくつかスタックポイントに取り組んでください。

記入した用紙はすべて次回のセッションに持ってきてください。

---

### セッション4の配布資料

- ・考え直し用紙（6枚）
- ・考え直し用紙の記入例



# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 考え直し用紙

記入例 1

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

私がおっと気をつければ、事件は起きなかった

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：他の道を通して帰る選択肢もあった

反証：気をつける必要があるなんて思いもよらなかった。

犯人は尾行していた。気をつけていても、どうにもならなかったかもしれない。

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

母親に言われて、そう考えるのが当然のようになっていた。

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

加害者がひどいことを一方的にしたことを考えていない。

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

全部が自分の責任だと思うようにしていたかもしれません。

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

気をつけるべきだと、「べき」と使っています。気をつけていれば、「必ず」事件が防げたと考え ていたかもしれません。

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

加害者のことは考えていませんでした

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

母親がそういったのだから、それが正しい、そう信じなければいけないと思っていました。

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

わかりません

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

自分を責める気持ちが強くなってそう考えているかもしれません。

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

わかりません（質問が当てはまらない？）

# 考え直し用紙

## 記入例2

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

事故で友人が死んだのは、自分のせいだ

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：自分が運転している車に乗っている時、友人が死んだ。友人のお母さんから、僕のせいだと責められた。

反証：赤信号で突っ込んでくる車がいたから、事故になった。

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

事実の部分もあると思う。でも、友人のお母さんから言われて、そう思うようになったのかもしれない。

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

相手の車が信号無視をしていたことを考慮に入れていない。

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

全部が自分の責任だと思うようになっていたかもしれない。

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていませんか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

特にありません。友人の死は、「すべて」自分のせいだと思っている部分はあるかもしれない。

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

自分は信号が青だと確認して運転していたし、事故が起きるなんて思っていなかった。

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

事実かと言われると、そうではないかもしれない。友人のお母さんが言っていたことと、自分が考えたことがもとになっている。

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

また事故が起こるのではないかと怖くなる。でも実際はそんなに頻繁に事故は起きないとも思う。

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

自分と一緒に出かけなければ友人は事故に遭わなかったのという、後悔から来ている？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

関係なくはないと思う。



# 考え直し用紙

記入例3

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

我が子を亡くしたのだから、私は母親失格だ

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：娘が自ら命を断った

反証：生前、娘は毎年母の日にプレゼントをくれた。私がうれしそうにしていると、喜んだ。

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

そうとしか考えられませんでした。習慣といえば、そうなるのかもしれませんが。

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

(あてはまらない？)

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

(あてはまらない？)

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？ (例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も)

私は「この先ずっと」幸せになる資格はないと思っています。それが大げさかどうかは、よくわかりません。

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

その日の朝、娘とけんかしました。でも、それ以前から、娘は友人関係のことで悩んでいるようでした。

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

娘を亡くした後、主人から「どうして娘を守ってやらなかったんだ。お前は母親失格だ」と言われました。それから、自分のせいで娘が亡くなったのだと強く思うようになったのだと思います。

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

(あてはまらない？)

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

娘がそこまで思い詰めていると気づいてあげられなかった自分を責める気持ちでいっぱいです。後悔しているから、母親失格だと思うのかもしれませんが。

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

娘は、友人関係で悩んで命を断ったようですから、私のせいというわけではないのかもしれませんが。ただ、親だから、我が子を守るのは当然だとも思います。

## CPT-C セッション5：考え直しの質問

### 練習課題

- ①これまで見つけてきたスタックポイントをふり返って、用紙にリストされた各々の問題ある思考パターンの例を日々の生活の中から見つけてください。トラウマティックな出来事への反応に、こうした習慣となったパターン（問題ある思考パターン）がどう影響してきたか、考えてきてください。

---

### セッション5の配布資料

- ・問題ある思考パターン用紙（6枚）
- ・問題ある思考パターン用紙の記入例

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大きさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）



# 問題ある思考パターン用紙

記入例 1

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のストックポイントをふり返り、それぞれに該当するストックポイントを挙げてください。各欄に自分のストックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

## 1. 結論への飛躍、未来を決めつける

「こんなことで病気になるのはメンタルが弱い証拠だ」

→ 病気になる人が全員メンタルが弱いとは限らない。それだけ苦しい体験だったということも考えられる。

## 2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大きさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）

「だれも助けてくれない。親しい人も医療関係者も、わかってくれない」

→ 誰もというのは、言い過ぎになっているかもしれない。そう考えて、人との接触を避けている自分がいる

## 3. 状況の重要な部分の無視

「自分をもっと気をつければ、事件は起きなかった」

→ 加害者が犯罪を犯した。悪いのはあの人間で、自分は一方的な被害を受けたということを考慮していない

## 4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする

「男はみんな危険だ。いつも警戒していなければならない」

→ 男性全員と、単純化している。そう思うのは極端かもしれない。危険か危険でないかのどちらかというパターンになっている

## 5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）

「もう二度と人並みの生活なんて送ることができない」

→ 必ず、ずっとこのまま続くと言ってしまうている

## 6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）

「みんな私を汚れた人間だと思うにちがいない」

→ みんなそうだ、と自分で決めつけている

## 7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

「男はみんな危険だ。いつも警戒していなければならない」

→ 怖いという感情が強すぎて、危険だと思い込んでしまっているかもしれない

# 問題ある思考パターン用紙

記入例2

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

## 1. 結論への飛躍、未来を決めつける

## 2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大きさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）

「自分は運転もまともにできない。ダメ人間だ」

→ 運転は得意でないかもしれないが、それで自分が全く何もできない人間と思うのは、行き過ぎているかもしれない。それに、事故が起きるまでは、そんなに運転が下手とも思っていなかった。

## 3. 状況の重要な部分の無視

「自分をもっと気をつければ、事故は起きなかった」

→ 自分は青信号を確認して、交差点を横切ろうとした。信号を無視したのは、事故の相手のほうだ。

## 4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする

## 5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）

「外に出るのは危険だ」「車に乗るのは危険だ」

→ 一度事故に遭ったから、また起こると思う。でも、事故に遭ったのは初めてだから、そう頻繁に起こるわけじゃないのかもしれない。

## 6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）

「あいつ（友人）が死んだのは、自分のせいだ」

→ 友人の家族は、そう思っていると思う。僕の家族には、気が動転してそんなこと言ったんじゃないかって言われるけど、本当のところはわからない。

## 7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

「外に出るのは危険だ」「車に乗るのは危険だ」

→ また事故に遭うと考えて怖くなっているから、そう思っているところはあるかもしれない。

## CPT-C セッション6：問題ある思考パターン

### 練習課題

①信念を考え直す用紙を使って、毎日ひとつのストックポイントを分析し、向き合ってください。

---

### セッション6の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・信念を考え直す用紙の記入例

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

## 記入例1 (性被害のトラウマ)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>男に襲われた</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>こんなことが起こったのは、自分のせいだ。もし自分もつと気をつけていれば、被害に遭わなくて済んだ。 80%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 違う道も歩けた</p> <p>反証？ 自ら進んで行ったことではない</p> <p>習慣、事実？ 親にそう言われ続けた</p> <p>見逃している情報？ 加害者自身の存在や犯罪行為</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？ 全てが自分のせいとは言えない</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？ 母の言うことは絶対だと思っていた</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？ 自分がどうこうできる問題ではなかったかもしれない</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍 自分のせいだと決めつけているかもしれない</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価 自分の責任として過大評価しているかもしれない</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ 母に責められて、悔しかった。自分が悪いと思えばいいんだだろうと思うようになった。苦しいのも、自分が悪いことをしたから苦しいんだと思っていた</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何とも言えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をしますか？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評価してください</p> <p>犯罪行為をしたのは加害者であり、あの男が悪い。母の言うことは絶対だったから、自分を責めなくてはいけなかつた。必ずしもそうじゃない。本当に苦しかったし、嫌だった。自ら進んでやったことのように思うのは、おかしいかもしれない。 60%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評価してください</p> <p>自分への怒り 80% 悔い 70%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評価してください</p> <p>40%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>自分への怒り 20% 母への怒り 70% 犯人への怒り 90% 悔い 40%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例2 (交通事故のトラウマ)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>友人を事故で亡くした</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを書いたら、どれくらい信じられますか？ (0-100%)</p> <p>もし自分もつと気をつけていれば、事故に遭わなくて済んだし、友人を死なせることもなかった</p> <p>90%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 自分が車を運転していた</p> <p>反証？ 赤信号で車が突っ込んできた</p> <p>習慣、事実？ 友人のお母さんから言われて、そう思うようになった</p> <p>見逃している情報？ 自分は信号が青だと確認した</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍 事故が起こったのは自分のせいだ というのは、決めつけかもしれない</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価 自分の責任を、大きく見積もりすぎているかもしれない。どんなに気を付けていても、事故が起こることはある</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 信号無視したのは、事故の相手であって、自分はルールを守って運転していた</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ あの時、出かけたことや、脇を十分確認しなかったことを悔やんでいる。だから、自分が悪いと考えてしまったのかもしれない</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と考えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>僕はルールを守って運転していた。信号無視をする車がなかったら、事故にはならなかった。誰にだって、予測できないことはある</p> <p>50%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>後悔 90% 悲しみ 70%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>50%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>後悔 30% 事故の相手への怒り 80% 悲しみ 70%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例3 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなかつた出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>飛行機に乗らなければならぬ</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>飛行機は危険だ 75%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 飛行機事故で死んだ人がいる</p> <p>反証？ 昔よりも安全は向上している</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？ 毎日たくさんの方が飛行機に乗っているけれど、その人たちに何も起きていない 全か無？</p> <p>極端さや誇張は？ 危険性を大げさに見ている</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？ 飛行機事故はよく起こることだと 言い聞かせてきた 基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ 自分を弱いと感じるから、飛行機に乗って怪我をするとか殺されると思うのかもしれない 95%</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と考えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>飛行中に私が死んだら怪我をする機会はめったにない 95%</p> <p>急なトラブルが飛行機を襲っても、それに対して私は何もできない 80%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>恐れ 100% 絶望感 75% 不安 75%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>15%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>恐れ 40% 絶望感 5% 不安 10%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例4 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>-----</p> <p>CPTの練習課題をやらずに放置している</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>怒りを感じたら、コントロールできなくなるだろう 50%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 過去にも、怒った時に攻撃的に行動したことがある</p> <p>反証？ 怒った時に本当に何かを壊したりしたことはない。怒りを感じても、どう行動するかは自分で選択できる。休憩を入れたり、その場から離れることがいつでもできている。 習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？ 全か無？ 極端さや誇張は？ コントロールできなくなるといのは誇張している。幾らかはコントロールできる 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ “あり得る”を“よくある”と混同？ 基にしているのは感情、事実？ 関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こさないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍 感情を感じたらコントロールできなくなる、結論に飛躍している</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価 本当はただ単に不快なだけのことを、激怒するのと同じように捉えている</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 怒りを感じてもコントロールを維持していたこともあることを無視している</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>怒りは攻撃的な言動をしなくても表出できる 60%</p> <p>怒りは悲しみと同じ感情である。そのままに感じて、でも行動をコントロールしつづけることはできる 60%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>怒り 50% 恐怖 95%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>20%</p>		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>怒り 30% 恐怖 35%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例5 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>友人が、彼女の知人と私をデートさせたがっている</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください</p> <p>この考え/スタックポイントを書いた後、どれくらい信じていますか？ (0-100%)</p> <p>暴行を受けてから、私はすぐ制限された生活を送るようになった。誰かと親しくなって、それを相手に知られてしまおうのが、すごく怖い。だから私は、誰とも親しくなれない</p> <p>75%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう</p> <p>その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>以前、暴行のことをデートの相手に話したら、その時はとても優しくしてくれた。でもその後、だんだん距離ができてしまっただけで、ついにはお互いに連絡をとらなくなった</p> <p>反証？</p> <p>友人と家族は、今も変わらず支えてくれている</p> <p>習慣、事実？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p>一人のデート相手に問題があったからといって、他の人もそうだとはいえない</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p>その人は健全でも安全でもなかった</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と言えようか？</p> <p>コラムBとは別の解釈をしますか？</p> <p>別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>デートすることで、その相手が、私が暴行された経験に迎えようとしてくれるかと私と何かをしない</p> <p>60%</p>	
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>恐怖 50%</p> <p>悲しみ 80%</p> <p>怒り 50%</p>		<p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>健康的な人の多くは、関係から逃げ出したりしない</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>昔のネガティブな経験と健全でない人によって、そう思うようになった</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>50%</p>	<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>恐怖 25%</p> <p>悲しみ 40%</p> <p>怒り 10%</p>

# 信念を考え直す用紙

## 記入例6 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちになつた出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>-----</p> <p>仕事中に、上司に「最近よくやってるね」と言われた</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>私に厄介な仕事を押し付けようとしている 80%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ 自分は今までと同じように仕事をしています。急に声をかけられるのは変だ 前の上司は私をいいように利用していた 反証？ 今までは、仕事を任せる時は遠回しに言ったりせず、普通に依頼してきた 習慣、事実？ 事件の後から、人を疑う習慣がついてしまった？ 見逃している情報？</p> <p>全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ 何か情報源があつたわけではなく、私の思いつき “あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？ 関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こさないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/>結論への飛躍 上司の発言の真意を確かめもせず、仕事の押し付けだと決めつけてしまった <input type="checkbox"/>過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/>重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/>過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/>過度の一般化 以前のひどかった上司と今の上司と重ねて考えている <input type="checkbox"/>読心術 相手の意図を、勝手に悪く解釈した。本心から褒めてくれていたのかもしれない <input type="checkbox"/>感情による理由づけ 自分に自信がないから、相手の言うこと信じられないのかもしれない</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と考えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をします？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>他人がみな、私を不当に利用しようとするとは限らない。中には、私のことを認め、正当に扱ってくれる人もいる 50%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>怒り 70% 恐れ 60% 悲しみ 30%</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>20%</p>		
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>不安 50% 喜び 30%</p>				

# 信念を考え直す用紙

## 記入例7 (生活場面)

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちになつた出来事や考え、信念を挙げてください</p> <p>-----</p> <p>仕事中に、上司に「最近よくやってるね」と言われた</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p> <p>-----</p> <p>やった仕事を気に入ってもらえた！ 80%</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？ よかつたところと行ってもらえた。その上司に仕事を批判されたこともあるわけで、単にいい人というわけではない。 反証？ なし 習慣、事実？ 事実 見逃している情報？ 気に入らない部分もあったかもしれないけれども、全体としては気に入ってくれたんだと思う 全か無？ なし 極端さや誇張は？ なし 一部分だけに焦点？ なし 情報源は確か？ 上司本人が言っていた “あり得る”を“よくある”と混同？ 基にしているのは感情、事実？ 事実 関係ないことに注目？ してない</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍してない <input type="checkbox"/> 過大・過小評価してないともう <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視してない笑顔で言っていた <input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 上司の口から聞いた <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ 自分ではあまりよくできたと思っ ていなかったの、すごいとは感 じていなかった。それは自分の感 情に引きずられていた考えで、実 際に上司に言われたことに基づい ているわけではないことに気づい た</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p> <p>-----</p> <p>やった仕事を気に入ってもらえた 90%</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p> <p>-----</p> <p>嬉しい 75%</p>				<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p> <p>-----</p> <p>90%</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p> <p>-----</p> <p>嬉しい 90%</p>



## CPT-C セッション7：信念を考え直す

### 練習課題

- ①信念を考え直す用紙を使って、毎日ひとつのスタックポイントを分析し、向き合ってください。
- ②安全についての資料を読み、以前から持っていた信念が、トラウマティックな出来事によってどう影響を受けたかを考えてください。自分や他者についての安全の問題が何かあれば、そうした信念に向き合うために少なくとも1枚、信念を考え直す用紙を完成させてきてください。
- ③残りの信念を考え直す用紙は、他のスタックポイントや、最近起きた嫌な出来事について取り組んでください。

---

### セッション7の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『安全のテーマ』

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 安全のテーマ

自分についての信念：危害から自分を守れるか、自分が物事をコントロールできるかについての信念

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
くり返し危険な目にあったり、状況をコントロールできず、「自分を守ることはできない」と考えていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる	とくに危険な目にあうこともなく、大抵は安全に過ごしていて、「自分は守れるし世界は安全だ」と考えていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

### 自分の安全についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・いつも絶え間なく不安がある
- ・危険に関するイメージが突然浮かぶ（侵入思考）
- ・イライラ
- ・ちょっとしたことで驚く（驚愕反応）、身体がいつも興奮している
- ・将来起こりうる被害についての強い恐怖

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「自分には起こりっこない」 こう思っていた場合、この考えと被害を受けたことについてのズレを解決する必要があるかもしれません	「もう同じことは起こらないだろう。でも可能性はゼロじゃない」
「何が起こってもコントロールできるし、危害から身を守る」 こう思っていた場合、この考えと被害を受けたことについてのズレを解決する必要があるかもしれません	「何でもコントロールできるわけではない。けれど、今後トラウマになるようなことが起こる可能性を減らす対策はしていける」
状況をコントロールできず、自分を守れなかった場合、トラウマの出来事は上記の信念を強めます。現実には新しい信念を生み出し、「コントロールできる・自分を守れる」という感覚を高める考えにする必要があります	「コントロールできることだってある。身を守るための手段を講じることもできる。他の人の行動はコントロールできないが、自分のコントロールが効かなくなるような事態をさける手段を講じることはできる」



**他者についての信念**：他者の危険性についての信念や、危害・けが・喪失を引き起こす他者の故意（意図）についての考え

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
小さい頃から「人は危険なものだ」と思って生活していて、世の中はそういうものだと思っていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる	小さい頃から「人は安全だ」と感じていて、「他者が危害を及ぼすはずはなく、安全を守ってくれる」と思っていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

### 他者の安全性についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・人を避けたり、強い恐怖を覚えるようになる
- ・人と関わらなくなり、ひきこもる

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「他者は自分に悪意を抱いており、危害や、大けが、損失を負わせようと思っているにちがいない」 こう思っている場合、これまで関わってきた人とこれからも付き合っていけるように、そしてまた、新しく出会う人と関わって行けるように、新しい考えを考え出す必要があるかもしれません	「世の中には危険な人もいるけれど、人類全てが自分に危害を加えようとしているわけではない」
「他者に傷つけられることなんてない」 こう思っている場合、この考えと被害を受けたことについてのズレを解決する必要があるかもしれません	「誰かに危害を加えるような人間はいるかもしれない。けれど、出会う人がみんな自分に危害を加えたがっていると考えるのは非現実的だ」

## CPT-C セッション8：安全

### 練習課題

- ①信頼のテーマの資料を読んで、出来事を体験する以前の自分の信念と、そうした信念が出来事によっていかに変化・強化されたかについて考えてきてください。
  - ②信念を考え直す用紙を使って、引き続きスタックポイントを分析してください。自己や他者への信頼に注意を向けるとともに、まだ安全について重要なスタックポイントが残っている場合には、それについても考えてきてください。
- 

### セッション8の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『信頼のテーマ』

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				



# 信頼のテーマ

**自分についての信念**：自分の感覚や判断を信頼できるかどうかの信念。「自己概念（自分についての考え）」の重要な一部で、この考えは自分を守る機能もある

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
つらい出来事があったときに人から責められた経験があり、「自分は状況や他者をしっかり判断できず、物事をきちんと決定できない」と考えていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる	それまでの経験から、「自分は判断力があるし、物事を決定することもできる」と考えていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

### 自分への信頼についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・自分自身に裏切られたような気持ち
- ・不安、混乱
- ・過度に注意深い
- ・物事を決められない
- ・自分自身を疑ったり、過剰なまでに自分を批判する

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「自分の判断を信頼できない」 「自分はいつも間違った判断をする」 自分の感覚や判断が頼りないと考えている場合、トラウマの出来事はその考えを強めてしまいます。 出来事があなたのせいではないこと、あなたの判断がトラウマを引き起こしたわけではないことを理解できるように、現実在即した信念を見つける必要があります	「完璧ではないけれど、自分の判断を信じることはできる」 「状況や人についての判断が間違っていたとしても、それはありうること。他者が何をするのかをいつも予測することはできないし、自分が思ったとおりに状況がいつも進んでいくとも限らない」
「自分はいつもしっかり判断できる」 こう思っていた場合、トラウマの出来事はこの考えをくつがえしてしまいます。ミスをすることもありますが、自分の判断はそれほど悪くないという考えを持てるようにする必要もあるかもしれません	「いつも完璧な判断ができる人なんていない。予測不能の状況で自分にできうる判断をしたのだし、完璧ではないにしても、いまでも自分の判断や決定を信じることはできる」

**他者についての信念**：他者やある集団の人々が約束した将来の行動について信頼できるかどうかの信念。人が成長する中でまず学ぶことは、他者が信頼できるかどうかについてです。人は成長していくなかで、信頼することと信頼しないことのバランスや、いつ信頼しいつ信頼しないのがいいのかを学んでいく必要があります。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>小さい頃に人から裏切られたことがあり、「誰も信頼できない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：その通りだと確信するようになる（とくに知人から被害を受けた場合）</p>	<p>小さい頃からいい経験をしてきていて、「誰しも信頼できる」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念が壊される</p>

## トラウマの出来事から後の経験

出来事の後に、知人や信頼していた人があなたを非難し責めたり、距離を置いたり、助けになってくれなかったら、あなたの人間に対する信頼は壊されてしまいます

### 他者への信頼についてのネガティブな信念がもたらす症状

- ・いつも、多くの他者に対して幻滅し失望する
- ・裏切られ、見放されることを恐れる
- ・裏切った人に対する怒りと激怒
- ・何度も裏切られたときには、信頼できるはずの人さえも疑ってしまうようになる
- ・人と親密に、仲良くなるのが怖くなる。とくに、信頼が芽生えつつあるときには裏切られる不安や恐怖が強くなる
- ・人と関係ができることから逃げる

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p>「誰も信じることはできない」</p> <p>こう思っていた場合、トラウマの出来事がこの考えを強めてしまいます。信頼できないために対人関係を避けている状態から、新しい人との関わりに踏み出せるように、新しい信念を見つけていく必要があります</p>	<p>「信頼できない人もいるけれども、みんながそうだと思う必要はない」</p> <p>「信頼は全か無かで考えるものではない。信頼できる人もいれば、それほど信頼できない人もいる」</p> <p>「人を信じることにはリスクがつきものだ。けれど、少しずつ様子を見て、相手のことがわかってきたら、それを踏まえて信頼していけばいい。そうすることで、自分を守ることができる」</p>
<p>「人はみな信用できる」</p> <p>こう思っていた場合、この考えは壊されてしまいます。これまで信頼していた人まで疑ってしまうようなことにならないように、信頼は「必ず信頼できるか・全く信頼できないか」という極端な問題ではないことを理解する必要があります</p>	<p>「人間全てを信頼することはできないだろう。けれど、これまで信頼してきた人のことを信じなくなる必要はない」</p>

家族、身内、友人や知人、地域社会や国といった組織など、あなたを支えてくれる人たちへの信頼が打ち砕かれてしまったときには、人のことを全て信じないと決めつけてしまう前に、まずは考えるべきことを考えましょう。大事なことは、その人達がどういう反応をしていたのかをしっかりと振り返り、そうした反応がどうしてあなたにとって支えにはならなかったのかを考えることです。

多くの人はどう反応したらいいかわからず、事実を知らなかったことのように反応してしまうこともあります。ひどく恐れて、出来事を否定する人もいます。そういう人は、起こった出来事を考えると自分が弱く危険だと恐れたり、その人の信念も壊されてしまうのではと怖くなるからです。あなたがどういうふうに支えて欲しいのかを伝え、お願いする練習をすることが、そうした人たちの信頼を見抜いていく上での第一歩となるかもしれません。

誰かとトラウマの出来事について話をしているときに、あまり気持ちの支えになっていくれないと感ずることがあるかもしれません。そういうときには、「出来事の話をするにはあまり信頼感をもてない人たちなのかもしれない。けれども、違うことで助けになってくれるかもしれない」と言えるかもしれません。

もし非難し続けたり、あなたのことを否定するような人がいたら、その人はもはや信頼できないのかもしれません。これは残念なことです。けれども、以前は友だちだと思っていた人でも、トラウマの後には本当の友人ではなかったと気づく人もいます。一方で、あなたが予想もしていなかった人が、あなたの支えになってくれる場合もあります。

## CPT-C セッション9：信頼

### 練習課題

- ①信念を考え直す用紙を使って、スタックポイントへの取り組みを毎日続けてください。
- ②力とコントロールの資料を読んで考え、このテーマについて信念を考え直す用紙を完成させてください。

---

### セッション9の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『力とコントロールのテーマ』

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 力とコントロールのテーマ

**自分についての信念**：問題を解決したり、困難に立ち向かえるかどうかの信念。力についての信念は、自己成長の能力と関係しています。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
つらい出来事があったり、そこから逃げられない状況が続いて、本当はコントロールできたり解決できるものについても「 <b>自分は状況をコントロールできないし、解決できない</b> 」と考えるようになった。こうした考えは <b>学習性無力感</b> と呼ばれます ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる	それまでの経験から、「 <b>状況をいつでもコントロールできるし、どんな問題も解決できる</b> 」と考えていた。こうした考えは、時には非現実的なまでに <b>楽観的</b> になっていることもあります。 ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

### 自分の力とコントロールについての ネガティブな信念がもたらす症状

- ・気持ちがまひする
- ・感情を感じるのを避けるようになる
- ・なにをするにも受け身になり、積極的になれない
- ・将来に希望がないと感じる、抑うつ的になる
- ・自分を苦しめる思考・行動パターン
- ・自分のコントロールがきかない状況や、自分の思うとおりに人が動いてくれないときに激高してキレてしまう

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「 <b>自分は何だってコントロールできる</b> 」 こう考えている場合、いつも自分の感情や行動を完全にコントロールできる人などいないことを理解することが大切です。もちろん、あなたは外側に対して何かしらの影響を与えることができます。しかし、世界で起こる出来事や他者の行動をコントロールすることは不可能です。この事実は、あなたが弱いということの意味しているわけではありません。それが人間なのであって、あなたに起こった出来事やあなたの反応の全てをコントロールすることはできないということを、受け容れるということです。	「 <b>自分の反応、他者やこの世界で起こることを全てコントロールすることはできない。けれど、自分にまったく力がないということでもない。いくらかは自分の反応をコントロールできるし、他者や出来事の結果に少しは影響をあたえることはできる</b> 」
「 <b>自分は無力だし誰からも助けられない</b> 」 こう思っている場合、抑うつになったり、自己価値感が低下します。そうした症状を和らげ、コントロールの感覚を取り戻すために、物事をコントロールすることについて考え直す必要があります。	「 <b>全ての出来事をコントロールすることはできない。けれど、自分に起こることや、自分の反応をいくらかはコントロールすることはできる</b> 」

**他者についての信念**：人間関係のなかで将来起こりうることをコントロールできるかどうかの信念。力をもった相手（目上の人など）であっても、自分にはいくらかの力があるのだということについての信念

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>それまでの対人関係の中で、「<b>人との関わりをコントロールすることはできない</b>」、「<b>力をもつ人との関わりでは自分は無力だ</b>」と考えていた</p> <p>↓</p> <p><b>トラウマの影響</b>：その通りだと確信するようになる</p>	<p>他の人との関わりや、力のある人との関わりの中でポジティブな経験をできて、「<b>自分は人に影響を与えることができる</b>」と考えていた</p> <p>↓</p> <p><b>トラウマの影響</b>：出来事を防ぐために最善の努力をしても、コントロールできなかった体験だったため、それまでの信念が壊される</p>

## トラウマの出来事から後の経験

他者の力とコントロールについてのネガティブな信念がもたらす症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身になって、物事に積極的になれない</li> <li>・従順になりすぎて、人の意見や意向にいつも自分を合わせる</li> <li>・人との関わりで自分の意思や考えを言えなくなる</li> <li>・人間関係を維持できなくなる。相手が関係の中でコントロールしようとするのが全く許せなくなる。たとえば、相手が最低限のコントロールをとうとするだけで、激怒する</li> </ul>

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p><b>「自分には力がない」</b> 相手との関係の中で虐げられないようにと、自分の意思で何かをコントロールしようとするのがなくなったかもしれません。この場合、あなたが他者に影響を与えることができるのだという、より適応的でバランスのとれた思考を見つけていく必要があります</p>	<p><b>「人間関係の中で自分のほしいものをいつも得ることはできない。けれど、自分の望むことを主張する権利はあるし、そうやって相手に影響を与えることができる」</b></p>
<p><b>「いつもコントロールしていないといけない」</b> 健全な人間関係では、力とコントロールをお互いが分け合っていることに気づくことが大切です。片方だけが力を持つような関係は、一方的で虐待につながりやすくなります（あなたが力を持つ側の場合であってもです）</p>	<p><b>「人間関係のなかで、自分が望んだことや必要なことを全て得ることはできない。けれど、自分の考えを言ったり、望んでいることを伝えることはできる。良い関係というのは、力関係のバランスがとれているということ。もしほんの少しの力も与えられないのなら、その相手と別れることで自分の力を行使することだってできる」</b></p>

## CPT-C セッション10：力とコントロール

### 練習課題

- ①価値のテーマの資料を読んで、自己価値や他者の価値についてのスタックポイントに向き合うよう、信念を考え直す用紙に毎日取り組んでください。
- ②毎日、コンプリメントを与え・受ける練習をしてください。
- ③毎日、(無条件に)何かひとつ、自分のためによりよいことをしてきてください。

この用紙の下の余白部分に、自分のためにしたことと、誰にコンプリメントを与え、また、誰から受けたかを書いてきてください。

---

### セッション10の配布資料

- ・信念を考え直す用紙(6枚)
- ・資料『あなたの力の使い方』
- ・資料『価値のテーマ』

### メモ：「コンプリメント」とは

「コンプリメント (compliment)」とは、相手のことを評価し、褒めるときに使う言葉や、ささやかな贈り物を指す言葉です。それを受ける人が、嬉しい・暖かい・ほっこりした気持ちになるような行為です。その表し方には、さまざま方法があります。たとえば、ありがとうと言う、労をねぎらう、目を見てはっきり挨拶する、服や持ち物をほめる、などです。

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		



# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにながった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何とも言えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# あなたの力の使い方

	相手のために力を使う	自分のために力を使う
ポジティブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見返りを求めず手助けをする</li> <li>・必要としている人を支える</li> <li>・対等な関係の中で、自分の弱いところも知ってもらおう</li> </ul> <p>例：車で買い物に行く途中で、友人に病院まで乗せてほしいと言われ、乗せてあげる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の思いや気持ちを中心に人と関わる</li> <li>・人間関係で、自分の限界や境界をしっかりと維持する</li> <li>・自分や他人に率直に接する</li> </ul> <p>例：今は手伝えなければ、時間を調整して後で手伝う</p>
ネガティブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人の期待のためだけに行動する</li> <li>・自分よりも他人をいつも優先する</li> <li>・感情的につらくなる「ボタン」を他人が簡単に押せるよう身を許す</li> </ul> <p>例：自分の利益のために嫌がらせをしてくるような相手に、されるがままに感情的につらい思いをさせられる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最後通告を出す (○○をしないと、縁を切ると相手を脅す)</li> <li>・相手の限界を試す</li> <li>・自分の利益のために、わざと相手を動揺させる</li> <li>・攻撃的になる</li> </ul> <p>例：言うとおりにしないかぎり、性的なことはしないと相手に伝える</p>

# 価値のテーマ

**自分についての信念**：自己価値感（自尊心・自尊感情）は自分が価値のある存在であるという信念で、人間にとっての基本的な要求です。人から理解され、尊重され、大切に関わってもらうことが自己価値感の発達の土台になります。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
自分という人間が否定されるような経験があり、「 <b>自分は価値のない存在だ</b> 」と考えていた ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる  この信念につながりやすい体験 ・他の人の否定的な態度を信じ込んでしまう ・他の人から共感されない、反応してもらえない ・他者から価値がないと言われたり、批判されたり、非難され責められたりする ・自分の理想や価値を否定されたと思いつむ	自己価値感を支えてくれるような体験をして、「 <b>自分はいかに価値がある</b> 」と考えていた ↓ トラウマの影響：それまでの信念（自己価値感）が壊される

### 自己価値についてのネガティブな信念の例

- ・自分は悪い存在で、有害で、いけない存在だ
- ・悪い事、嫌な事、破壊的なことは全て自分の責任だ
- ・自分は根本的に欠陥品で、間違っている
- ・自分には価値がなく、不幸や災難がお似合いだ

### 自己価値についてのネガティブな信念に関係する症状

- ・抑うつ（落ち込みや意欲のなさ）
- ・罪悪感
- ・恥
- ・自分を傷つけたり、自滅的な行動をする

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
「 <b>自分には価値がない</b> 」 以前からこう思っている場合、トラウマの出来事はこの考えを強めるかもしれません。これは、出来事の後に周りの人があまり助けてくれない場合にも起こります。自己価値感を改善してそれにまつわる症状を緩和するために、自己価値についてももう一度考えなおす必要があります。また、不適応的な考えをもっと現実的でポジティブなものにする必要があります	「 <b>いい人にだって悪い事が起こることもある。誰かが悪口を言ったとしても、それが正しいとはかぎらない。過去に間違いをおかしたとしても、そうだからといって、(トラウマの出来事も含めて)自分が不幸や災難を負うべき悪人であるというわけではない</b> 」

「自分はちゃんとした人間だから、自分には悪い事なんて起こらないだろう」

こう思っていた場合、トラウマの出来事はこの考えを打ち壊して、自分はその被害を受けるに値するのだと考えるようになるかもしれません（例：「自分は悪い人間なのだから、過去になにか悪いことをしたのだから、罰せられているんだ」）。以前のポジティブな自己価値感を取り戻し、これから予期しない悪い事が起きたときに自己価値感が壊されないように、もう一度考え直す必要があります。嫌な出来事は誰にでも起こりうるのだということを受け入れられたら、自分が原因ではない出来事について自分を責めずに済むようになります

「善人にも悪い事が起こることもある。もし嫌な事が起こっても、それは自分が何か悪いことをしたからとか、自分がそれに値するからそうなったという訳ではない。悪い事が起こったとき、その原因がいつもはっきりあるとは限らない」

**他者についての信念**：どれだけ他者の価値を重んじるかの信念。重んじることに加えて、他者を現実的に捉えられることも心の健康には大切です。心の健康度が低い人は、こうした考えがステレオタイプ的で、凝り固まっていて、新しい情報を知っても変わりにくくなっています。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>これまで人との関わりでよくない経験をしてきて、人というものについて新しい情報を受け入れるのが難しくなり、「自分は傷つけられ、裏切られてきた」と考えていた。こうした考えを、いい人や尊敬できる人にも当てはめるようになっていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：その通りだと確信するようになる。</p>	<p>これまで人とよい関係を送ってきて、「世界には嫌な出来事なんて起こりそうもない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念が壊される（とくに、トラウマの出来事のあとに支えてくれる人がいない場合）</p>

他者の価値についてのネガティブな信念の例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人は優しくないし、冷たいし、自分の事にしか関心がない</li> <li>・人は悪く、不道德で、悪意をもっている</li> <li>・人類全てみな悪い存在で、不道德で、悪意をもっている</li> </ul>

他者の価値についてのネガティブな信念に関係する症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつも怒っている</li> <li>・人を軽蔑する</li> <li>・うらみつらみをもつ</li> <li>・皮肉っぽくなる</li> <li>・心からの思いやりを受けても猜疑心をもつ（「やさしくしてくれるけど、本当の目的はなんなの？」）</li> <li>・他者から距離を置き、ひきこもる</li> <li>・人はみな自分のことしか考えてないのだから、と正当化して反社会的な行動をする</li> </ul>

## 解決策

もし以前にこう信じていたら..	こう言えるかもしれません
<p><b>「人はいけない存在だ」</b></p> <p>この考えがことあるごとに出てくる場合には、じっくりと考え直し、そうした考えが自分の行動や社会生活全般にどう影響を与えてきたのか考える必要があります</p>	
<p>初対面のときには、すぐさま相手の判断をしないことが大切です。こうした判断はステレオタイプ（偏見）に基づいていることが多く、多くの人には当てはまらないことのほうが多いものです。「じっくり待ってよく見る」という姿勢がいいでしょう。そうすれば、柔軟な見方がとれて、相手をむやみに悪人だと思ってもなくなります</p>	

<p>時間をかけてみて、もしその人があなたを不愉快にさせるようなことがあったり、受け入れられないようなことが起こったら、それ以上関係を発展させずに終わらせるのもいいでしょう。しかし、人はみなミスを犯すことを忘れないでください。友情や恋愛についての自分なりのルールについてもよく考えてみてください。もし不愉快なことが起こったとき、今後相手になにを期待できるのかを判断するために、お願いや要求を出して相手の様子を見ることができます。(例：もし相手が謝罪して同じ過ちを犯さないように心から努力しているようであれば、関係を続けてもいいかもしれません。もし相手があなたの要求に無頓着で、他にもあなたを見くびるようなことがあったら、その関係から抜け出してもいいでしょう)。重要なのは、信頼のところで考えたように、相手のことを知り、相手がどんな人なのかを判断するには時間がかかるということです。バランスのとれた考え方を探して、柔軟でいることが大切です</p>	<p>「世の中には尊敬できず、それ以上知りたいとは思えないような人もいます。けれど、出会う人みんながそういう人のわけではない。結論を出すのはもっと後でも大丈夫。もっとこの人のことをよく知ってからにしよう」</p>
<p>支えてくれるだろうと期待していた人ががっかりさせられてしまったときでも、その人たちを即座に見放すようなことはしないようにしてください。あなたがどう感じ何を求めているのかを伝えてみましょう。あなたのお願に対してどう反応するのか様子を見て、関係をどうするか判断しましょう</p>	<p>「人は時に間違いをおかすものだ。それが間違いなのか、その人の良くない性格が現れたものなのかを見ていこう。もし受け入れられないようだったら、関係を終わらせよう」</p>



## CPT-C セッション 1 1 : 価値

### 練習課題

- ①親密さのテーマの資料と信念を考え直す用紙を用いて、自己・他者との親密さに関連したスタックポイントに向き合ってきてください。以前のテーマでまだ問題となっているものについても、引き続き用紙に取り組んでください。
- ②なぜトラウマティックな出来事が起こったかについて、いま現在どのように考えているかを、最低1ページ書いてきてください。また、安全、信頼、力とコントロール、価値、親密さのそれぞれの領域で、自分・他者・世界について、いま現在はご自身がどのような考えを持っているか、考えてきてください。

---

### セッション 1 1 の配布資料

- ・信念を考え直す用紙（6枚）
- ・資料『親密さのテーマ』

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
		<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>
				<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなかつた出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっていないか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>				
<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>				

# 親密さのテーマ

**自分についての信念**：心身ともに安定させる重要な機能のひとつに、自分をなだめて落ち着かせる能力があります。この“自分への親密さ”は、孤独感や空虚感を感じることなく一人である能力です。自分の対処能力をどう捉えているによって、トラウマが起こった後の行動が変わります。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
お手本になってくれる人がいなかったり、それまでの経験から「自分は嫌なことがあったらそれに対処できない」と考えていた ↓ トラウマの影響：以前通りに「自分をなだめ、落ち着かせ、いたわることなんてできない」というネガティブな信念が強くなる	安定してポジティブな“自分への親密さ”を持っていた ↓ トラウマの影響：自分の心の中にある色々な資源を使えると考え、実際にその能力もあれば、トラウマをそれほどつらいものとして体験しないかもしれません。もし“自分への親密さ”の考えがくつがえされてしまった場合、圧倒されて不安の洪水に苦しむかもしれません

### 自分への親密さのネガティブな信念がもたらす症状

- ・自分を落ち着かせたり、なだめたりできない
- ・一人になることを恐れる
- ・心の中の空虚感、自分の心が死んだように感じる
- ・一人のときにトラウマについて思い出したときに、強烈な不安やパニックに襲われる
- ・心の内にあるものではなく、外側にあるもので落ち着かせようとする（食べ物、ドラッグ、アルコール、薬、浪費、セックス）
- ・人との関わりであれこれ要求する

## 解決策

新しい信念	こう言えるかもしれません
トラウマの後に誰にでも起こる通常の反応を理解できれば、自分が体験していることにそれほど動揺しなくなるでしょう。ほとんどの人は、他者からの助けなしにはそうした大きなトラウマ体験から回復できません。アルコールや食べ物のような外側のなぐさめは回復を助けるというよりも、一時しのぎに過ぎず、実際にはトラウマの反応を長引かせてしまいます。短期的には落ち着かせてくれるでしょうが、それはあなたの感情を抑制して回避しているからです。そうしていても感情はどこにも行きませんし、ますます食べ物や浪費、アルコールを使わなければいけなくなり、そっちの問題も出て来ってしまうようになります	「いつまでも苦しむわけではない。自分を落ち着かせることはできるし、嫌な事が起こったときにこれまで学んだ対処法を使うこともできる。人の助けが必要かもしれないけど、それこそが普通のことでもある。わき起こる感情は強くて不愉快だけれども、それは一時的なもので、時間とともに弱まっていくってくれる。いまこうして使っている対処法は、今後ストレスがかかる状況におかれたときにも使うことができるだろう」



**他者についての信念**：親密さ、つながり、親しみを求める気持ちは、人間にとって最も基本的な要求です。しかし、人と親密につながる能力は壊れやすいものです。他の人からの無関心、傷つけるような態度、共感的でない反応によって簡単に傷つき、壊れてしまいます。

## 出来事より前の経験

よくないものだった	よかった
<p>トラウマにより親密なつながりが失われた過去の経験があり、「他の人とは親しくなんてなれない」と考えていた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念を確信してしまう</p>	<p>それまで他者との親密な関係に満足していた</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：（とくに知り合いがトラウマに関わっていたら）「もう二度と誰とも親密にはなれない」と思うようになるかもしれません</p>

トラウマの出来事後の体験
<p>支えてくれるだろうと期待していた人から責められたり拒絶されることがあった場合、他者と親密でいる能力についての考えが壊されてしまうことがあります</p>

他者との親密さのネガティブな信念がもたらす症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつもどこでも孤独を感じる</li> <li>・空虚感や、人から疎外されたような感じ</li> <li>・純粋に愛情がある親密な関係においても、つながりを感じられない</li> </ul>

## 解決策

新しい信念	こう言えるかもしれません
<p>もう一度親密な関係を持てるように、親密さについての新しい、よりバランスのとれた考え方を持てるようになる必要があります。親密な関係が芽生えるには時間がかかりますし、相手と自分の双方の努力が必要になります。以前の関係で失敗したとしても、あなただけに責任があるわけではありません。新しい関係を作ることにはリスクが伴います。また傷つく可能性もあります。しかし、だからといって関わりをもたないようにしていれば、空虚さや孤独感はいつまでもなくならないかもしれません</p>	<p>[新しい関係をもつことについて]</p> <p>「以前うまくいかなかったからといって、今後ずっと親密な関係で満足を得られないというわけではない。人がみな自分を裏切るとは思えない。これから親密な関係を作っていくにはリスクが伴うけれども、少しずつ、ゆっくり関わっていけば、相手が信頼できるのかしっかりと見ていくことができるはず」</p>

トラウマの出来事の前から関わりのある人が、出来事後にあなたを落ち込ませたり、傷つけたりしてしまうことがあります。その人との問題を解決するために、自分が何を必要としていて、どういう気持ちでいるのかを伝えてみましょう。あなたのお願いに合わせてくれなかったり、必要としているものを与えてくれない場合には、それ以上、親密にはなれないと思ってもいいかもしれません。また、自分の気持ちを伝えた結果、自分が予想していたのとは違って、相手の反応が怖いものでも無関心なものでもないのだと気づくこともあります。あなたの努力の結果、二人のコミュニケーションは改善して、トラウマの出来事以前よりも相手に対して親しみを感ずることができるかもしれません

[以前からある関係について]

「自分は今でも人とは親しくつきあっていける。けれども、誰とでもというわけにはいかないし、それを望んでいるわけでもない。今後、これまでの関係や、これから生まれる新しい関係でうまくいかないこともあるかもしれない。けれど、それは自分だけのせいではないし、がんばってトライしなかった結果というわけでもない」

## CPT-C セッション12：親密さ・出来事の意味

### 練習課題

これから先も、自分なりに用紙を活用し続けていってください

---

### セッション12の配布資料

- ・問題ある思考パターン用紙
- ・考え直し用紙
- ・信念を考え直す用紙

# 問題ある思考パターン用紙

以下に、人がさまざまな状況で用いる、問題ある思考パターンを挙げています。こうした思考パターンは自動化して習慣になっていて、自分を傷つける行動を引き起こします。ご自身のスタックポイントをふり返り、それぞれに該当するスタックポイントを挙げてください。各欄に自分のスタックポイントを書き込み、どんなところがそのパターンにあてはまるのかを書いてください。そして、その思考パターンが自分にどう影響しているか、考えてください。

1. 結論への飛躍、未来を決めつける
2. 状況の過大評価・過小評価（ものごとを大げさに捉える、重要性を不適切に軽くみる）
3. 状況の重要な部分の無視
4. ものごとを、よい／悪い、正しい／間違いと過度に単純化をする
5. ひとつの出来事を過度に一般化する：（悪いことが永遠に繰り返されると思う）
6. 読心術（はっきりした証拠がなくても、人が自分を悪く思っていると考える）
7. 感情による理由づけ（感情を根拠として用いる 例：「怖いから危ないにちがいない」）

# 考え直し用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタックポイントの考え直しをする際に役立つ質問リストです。すべての質問がぴったり使えるわけではありません。自分の考えを見直すのに使えるような質問をできるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタックポイント：

1. そのスタックポイントの根拠となるものと、反証となるものは何ですか？

根拠：

反証：

2. 事実に基づいていますか？ それとも、そう考える習慣ができたのでしょうか？

3. そのスタックポイントで、考慮されていない情報はありますか？

4. スタックポイントに、“全か無か”の言葉が含まれていませんか？

5. 極端な表現や大げさな言葉を使っていますか？（例：いつも、この先ずっと、決して～ない、必要、～すべき、ねばならない、できない、いつ何時も）

6. 全体の流れの、ある一部分だけに注目していませんか？

7. スタックポイントはどこから来ましたか？ 信頼できる確かな情報源からでしょうか？

8. “起こりうる”ことと、“よくある”ことを混同していませんか？

9. そのスタックポイントは、事実に基づいていますか？ それとも、感情に基づくものでしょうか？

10. 関係のない部分を関連づけてはいませんか？

# 信念を考え直す用紙

<p><b>A. 状況</b></p> <p>嫌な気持ちにならなくなった出来事や考え、信念を挙げてください</p>	<p><b>B. 考え/スタックポイント</b></p> <p>Aに関連する考え/スタックポイントを書いてください この考え/スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%)</p>	<p><b>D. 考え直し</b></p> <p>考え直しの質問を使って、Bの考え/スタックポイントを見直しましょう その考えは、バランスがとれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものか、考えてください</p> <p>根拠？</p> <p>反証？</p> <p>習慣、事実？</p> <p>見逃している情報？</p> <p>全か無？</p> <p>極端さや誇張は？</p> <p>一部分だけに焦点？</p> <p>情報源は確か？</p> <p>“あり得る”を“よくある”と混同？</p> <p>基にしているのは感情、事実？</p> <p>関係ないことに注目？</p>	<p><b>E. 問題ある思考パターン</b></p> <p>問題ある思考パターン用紙を使って、あなたの考えが、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになっているか確認してください</p> <p><input type="checkbox"/> 結論への飛躍</p> <p><input type="checkbox"/> 過大・過小評価</p> <p><input type="checkbox"/> 重要な部分の無視</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の単純化</p> <p><input type="checkbox"/> 過度の一般化</p> <p><input type="checkbox"/> 読心術</p> <p><input type="checkbox"/> 感情による理由づけ</p>	<p><b>F. 別の考え</b></p> <p>Bの他に、何と云えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をすると？ 別の考えをどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください</p>
<p><b>C. 感情</b></p> <p>悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それぞれの感情の強さを0-100%で評定してください</p>				
		<p><b>G. 以前の考え/スタックポイントの再評価</b></p> <p>Bの考えを、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください</p>		
		<p><b>H. 感情</b></p> <p>今、どのように感じていますか？(0-100%)</p>		