

認知処理療法

退役軍人／軍 版：

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

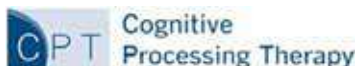
May 2014

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.



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¹

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。

¹ 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 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2部：患者用マテリアル

D

CPT-C 患者用ワークブック

認知処理療法

CPT-C ワークブック

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

日本版作成

高岸百合子・伊藤正哉・堀越勝（2015）

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。

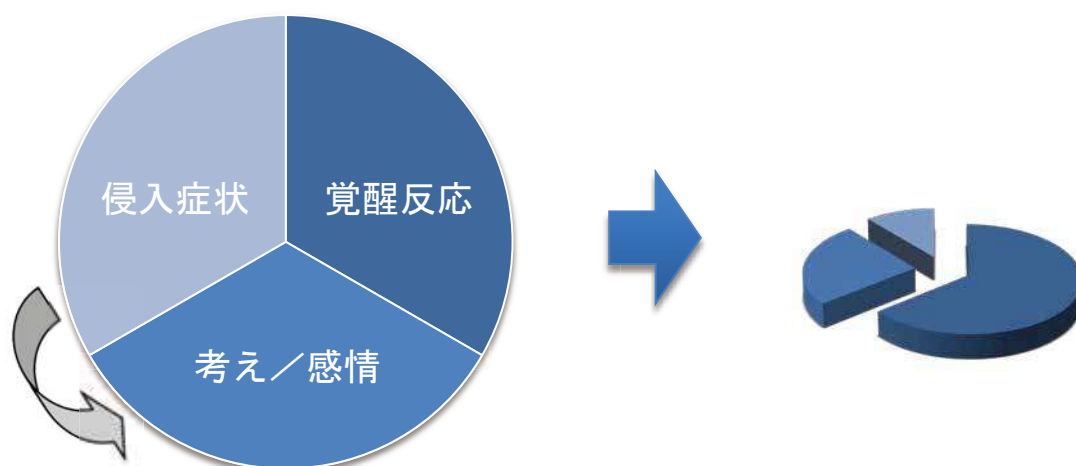
- ②『スタックポイント（引っかけ）とは』を読んで、セッション 1 で話したことを理解してきてください。

セッション 1 の配布資料

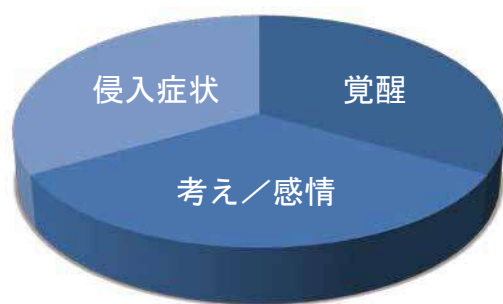
- ・資料『トラウマティックな出来事を体験した後の反応について』
- ・資料『スタックポイント（引っかけ）とは』

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。



中核となる反応

攻撃的になる
自分を傷つける行為
物質乱用
やけ酒・やけ食い
考えることの回避
回避行動
解離
感情を抑圧する
社会的な引きこもり
活動低下
身体的な訴え

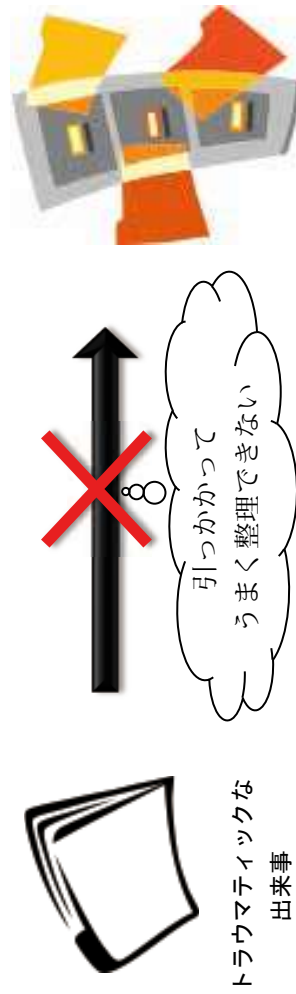
逃避と回避

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。”

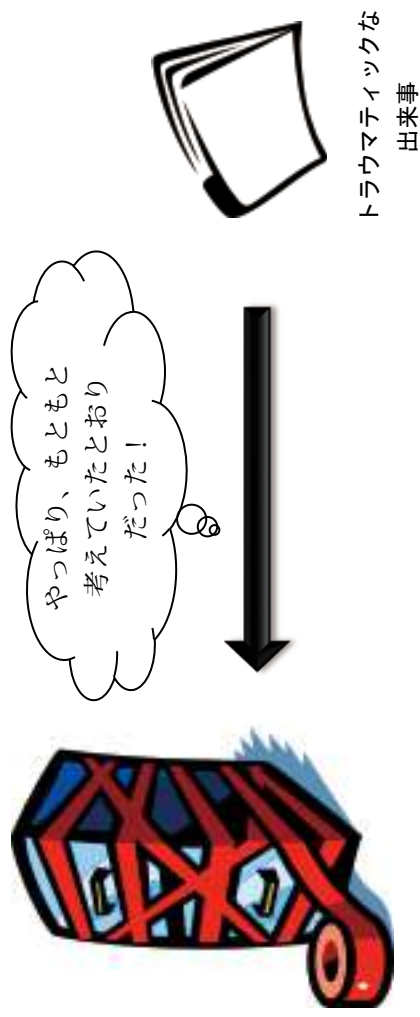
結 果

- 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」）ことができるように言っ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。」
- その状態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と自分を責められるかもしれません。「何が起きたのか誤解していた・・・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知れない」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、もともと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



もともともっていた考え

"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たと、もともと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、他の人との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。

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。

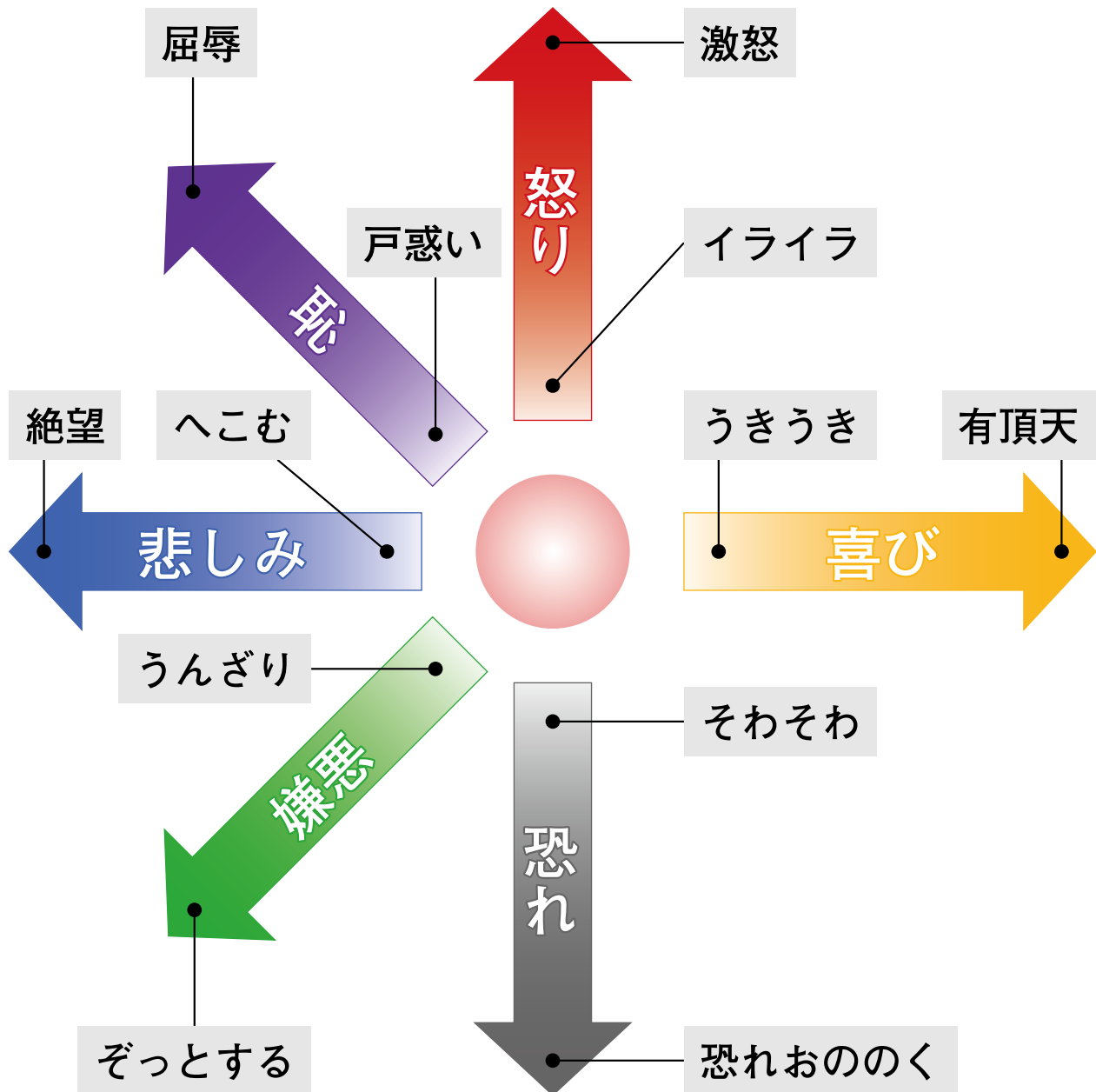
②自分が感じている感情が何かを判断するために、配布資料『感情を見つける』を参考にしてください。

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

[illegible]

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

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〕

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： _____ #： _____

A：出来事 ⇔ B：考え ⇔ C：結果

(Activating event)

(Belief/Stuck point)

(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〕

街を歩いていて、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

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、感情に基づくものなのでしょうか？

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

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：

私がいっしょに気をつければ、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ってしま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、感情に基づくものなのでしょうか？

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、感情に基づくものなのでしょうか？

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？

(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、感情に基づくものなのでしょうか？

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ない。

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ない。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
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
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
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

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
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
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（ものごとを大げさに捉える、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

「自分が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（ものごとを大げさに捉える、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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？		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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	
		情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	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
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
		情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	H. 感情
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

記入例 1 (性被害のトラウマ)

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
男に襲われた	こんなことが起こったのは、自分のせいだ。もし自分ももっと気を付けていれば、被害に遭わなくて済んだ。 80%	根拠？ 違う道も歩けた 反証？ 自ら進んで行ったことではない 習慣、事実？ 親にそう言われ続けた 見逃している情報？ 加害者自身の存在や犯罪行為 全か無？	<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 <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 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	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と思うていた。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%
	C. 感情			G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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 自分への怒り 80% 怖い 70%	極端さや誇張は？ 全てが自分のせいとは思えない 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ 母の言うことは絶対だと思っていた “あり得る”を“よくある”と混同？ 基にしているのは感情、事実？ 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	<input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術	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 40%
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%) 自分への怒り 20% 母への怒り 70% 犯人への怒り 90% 怖い 40%

信念を考え直す用紙

記入例2 (交通事故のトラウマ)

A. 状況	B. 考え/スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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%で評価してください
	友人を事故で亡くした	もし自分ももっ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 90%	根拠？ 自分が車を運転していた 反証？ 赤信号で車が突っ込んできた 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 見逃している情報？ 自分は信号が青だと確認した 全か無？ 極端さや誇張は？ 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？	<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 <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 <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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <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かもしれない
				G. 以前の考え/スタックポイントの再評価
				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 50%
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%) 後悔 30% 事故の相手への怒り 80% 悲しみ 70%

信念を考え直す用紙

記入例3（生活場面）

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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 飛行機に乗らなければならぬ	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%) 飛行機は危険だ 75%	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？ 飛行機事故で死んだ人がある 反証？ 昔よりも安全は向上している 習慣、事実？ 見逃している情報？ 毎日たくさんの人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？	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 <input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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 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% 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%
	<div data-bbox="778 1308 858 1682"> <h3>C. 感情</h3> </div> 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 恐れ 100% 絶望感 75% 不安 75%	極端さや誇張は？ 危険性を大げさに見ている 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？ 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？ 関係ないことに注目？	<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% <input type="checkbox"/> 読心術	<div data-bbox="778 183 858 560"> <h3>G. 以前の考え／スタックポイントの再評価</h3> </div> 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 15%
				<div data-bbox="1018 183 1093 560"> <h3>H. 感情</h3> </div> 今、どのように感じていますか？(0-100%) 恐れ 40% 絶望感 5% 不安 10%

信念を考え直す用紙

記入例 4（生活場面）

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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 CPTの練習課題をやらずに放置している	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%)	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？ 過去にも、怒った時に攻撃的に行動したことがある 反証？ 怒った時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る。 習慣、事実？	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 <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 <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 <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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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 怒りは攻撃的な言動をしなくても表出できる 60% 怒りは悲しみと同じ感情である。そのままだと感じて、でも行動をコントロールしつづけることはできる 60%
			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？	
	C. 感情 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 怒り 50% 恐怖 95%			G. 以前の考え／スタックポイントの再評価 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 20%
				H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%) 怒り 30% 恐怖 35%

信念を考え直す用紙

記入例5（生活場面）

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
友人が、彼女の知人と私をデートさせたがっている	暴行を受けてから、私はすぐく制限された生活を送るようになった。誰かと親しくなつて、それを相手に知られてしまふのが、すぐ怖くない。だから私は、誰とも親しくなれない 75%	根拠？ 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つて、ついにはお互いに連絡をとらなくなった 反証？ 友人と家族は、今も変わらず支えてくれている 習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 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 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 その人は健全でも安全でもなかった	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ない 60%
	C. 感情			G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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 恐怖 50% 悲しみ 80% 怒り 50%	見逃している情報？ 全か無？ 健康的な人の多くは、関係から逃げ出したりしない 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化 話した相手がそのことにうまく対処できなくても、それは必ずしも悪いことではない。だって、その人との関係について何か重要なことがわかることになるのだから <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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 50%
				H. 感情
		情報源は確か？ 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 “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？		今、どのように感じていますか？(0-100%) 恐怖 25% 悲しみ 40% 怒り 10%

信念を考え直す用紙

記入例6（生活場面）

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	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
	仕事中に、上司に「最近よくやってるね」と言われた	私に厄介な仕事を押し付けようとしている 80%	根拠？ 自分は今までと同じように仕事をしている。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？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 上司の発言の真意を確かめもせず、に、仕事の押しつけだと決めつけてしまった <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 <input type="checkbox"/> 過度の単純化
	C. 感情			G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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 怒り 70% 恐れ 60% 悲しみ 30%	全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ 何か情報源があったわけではなく、私の思いつき “あり得る”を“よくある”と混同？ 基にしているのは感情、事実？ 関係ないことに注目？	<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	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 20%
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%) 不安 50% 喜び 30%

信念を考え直す用紙

記入例7 (生活場面)

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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 ----- 仕事中に、上司に「最近よくやっ てるね」と言われた	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%)	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もらえた。その上司に仕事を批判されたこともあ るので、単にいつも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	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る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%
	C. 感情		G. 以前の考え／スタック ポイントの再評価	
	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%
		H. 感情		今、どのように感じていますか？(0-100%) 嬉しい 90%

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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
	C. 感情	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
		“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？	<input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
		情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	H. 感情
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
	C. 感情	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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 H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
	C. 感情 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	全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価 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
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をするか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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 H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況 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	B. 考え／スタックポイント 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%)	D. 考え直し 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？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	E. 問題ある思考パターン 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 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	F. 別の考え 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
		全か無？ 極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	
	C. 感情 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			G. 以前の考え／スタックポイントの再評価 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
				H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

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。現実に応じ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」

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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？		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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	
		情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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
				H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況 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	B. 考え／スタックポイント 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%)	D. 考え直し 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？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	E. 問題ある思考パターン 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 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	F. 別の考え Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術	
	C. 感情 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	“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価 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
			H. 感情	今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

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、現実に応じ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るけれど、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が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
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 ↓ 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）	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 ↓ トラウマの影響：それまでの信念が壊される

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、仲良くなることが怖くなる。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
「誰も信じることはできない」 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	「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」 「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」 「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」
「人はみな信用できる」 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	「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」

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。

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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
		情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	H. 感情
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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 H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

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「 自分は状況をコントロールできないし、解決できない 」と考えるようになった。こうした考えは 学習性無力感 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、「 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 」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。 ↓ 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
「 自分は何だってコントロールできる 」 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を意味しているのではありません。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。	「 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 」
「 自分は無力だし誰からも助けられない 」 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。	「 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 」

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
それまでの対人関係の中で、「人との関わりをコントロールすることはできない」、「力をもつ人との関わりでは自分は無力だ」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	他の人との関わりや、力のある人との関わりのなかでポジティブな経験をしてきて、「自分は人に影響を与えることができる」と考えていた ↓ トラウマの影響：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

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">・受け身になって、物事に積極的になれない・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・人との関わりで自分の意思や考えを言えなくなる・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うするだけで、激怒する

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
「自分には力がない」 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	「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」
「いつもコントロールしていないといけない」 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）	「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」

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、自分のためによいことをしてきてください。

この用紙の下之余白部分に、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、さまざまな方法があります。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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	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
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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 H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？		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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	
		情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	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
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

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"> ・ 見返りを求めず手助けをする ・ 必要としている人を支える ・ 対等な関係の中で、自分の弱いところも知ってもらおう <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"> ・ 自分の思いや気持ちを大事にして人と関わる ・ 人間関係で、自分の限界や境界をしっかりと維持する ・ 自分や他人に率直に接する <p>例：今は手伝えないけれども、時間を調整して後で手伝う</p>
ネガティブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他人の期待のただけに行動する ・ 自分よりも他人をいつも優先する ・ 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 <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"> ・ 最後通告を出す (○○をしないと、縁を切ると相手を脅す) ・ 相手の限界を試す ・ 自分の利益のために、わざと相手を動揺させる ・ 攻撃的になる <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、「 自分は価値のない存在だ 」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込む	自己価値感を支えてくれるような体験をして、「 自分はそれなりに価値がある 」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
「 自分には価値がない 」 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	「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」

「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の的で、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係する症状

- ・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>「人はいけない存在だ」</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ふこともなくなります</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みて、関係をどうするのか判断しましょう</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 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ト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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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 H. 感情 今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
		全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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か確認してください	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
		根拠？ 反証？ 習慣、事実？ 見逃している情報？ 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍 <input type="checkbox"/> 過大・過小評価 <input type="checkbox"/> 重要な部分の無視 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 読心術	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価 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
				H. 感情
			“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？	今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？		
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	G. 以前の考え／スタックポイントの再評価	
	C. 感情	極端さや誇張は？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化	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
	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	一部分だけに焦点？	<input type="checkbox"/> 読心術	
		情報源は確か？		H. 感情
		“あり得る”を“よくある”と混同？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	今、どのように感じていますか？(0-100%)
		基にしているのは感情、事実？		
		関係ないことに注目？		

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ コラムBとは別の解釈をするか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

信念を考え直す用紙

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 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？	<input type="checkbox"/> 読心術 <input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	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
				H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)

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
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 ↓ トラウマの影響：それまでの信念を確信してしまう	それまで他者との親密な関係に満足していた ↓ 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

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
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	[新しい関係をもつことについて] 「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</p>	<p>[以前からある関係について]</p> <p>「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」</p>
---	--

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
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

A. 状況	B. 考え／スタックポイント	D. 考え直し	E. 問題ある思考パターン	F. 別の考え
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	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%)	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	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	Bの他に、何と言えるでしょうか？ 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
		根拠？	<input type="checkbox"/> 結論への飛躍	
		反証？	<input type="checkbox"/> 過大・過小評価	
		習慣、事実？	<input type="checkbox"/> 重要な部分の無視	
		見逃している情報？	<input type="checkbox"/> 過度の単純化	
	全か無？	<input type="checkbox"/> 過度の一般化		G. 以前の考え／スタックポイントの再評価
	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	極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？	<input type="checkbox"/> 読心術	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
		“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？	<input type="checkbox"/> 感情による理由づけ	H. 感情
				今、どのように感じていますか？(0-100%)