

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. キャンディス 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. 練習課題のふり返り用紙（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、ふり返りは個別に行います。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. キャンディス 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。

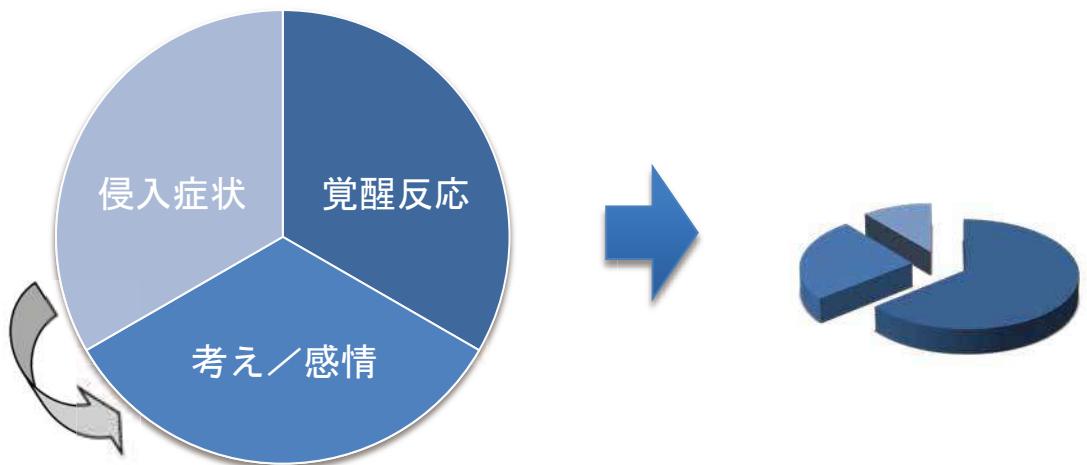
②『スタックポイント（引っかかり）とは』を読んで、セッション 1 で話したことを理解してきてください。

セッション 1 の配布資料

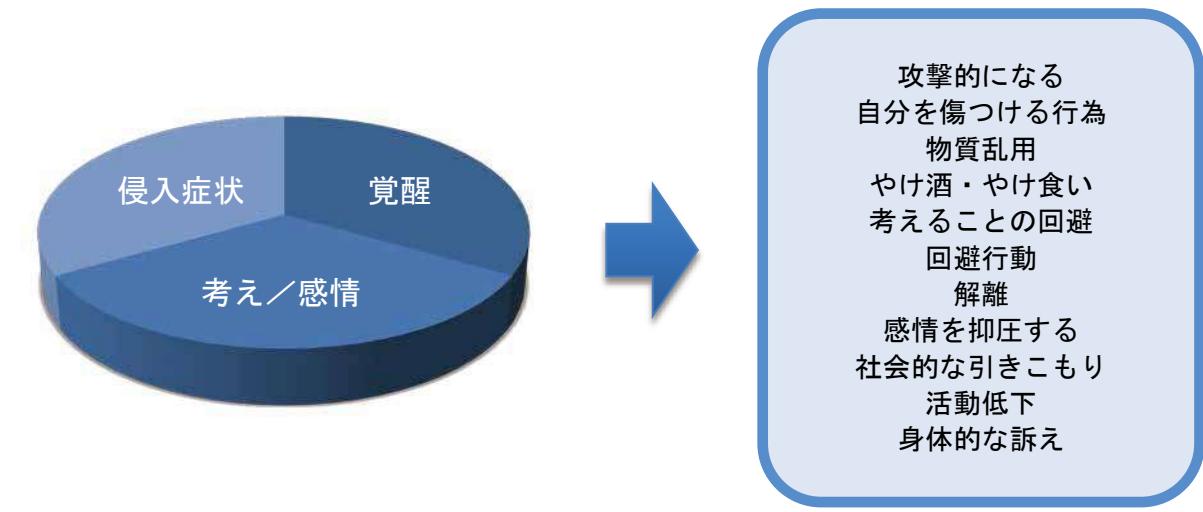
- ・資料『トラウマティックな出来事を体験した後の反応について』
- ・資料『スタックポイント（引っかかり）とは』

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。



中核となる反応

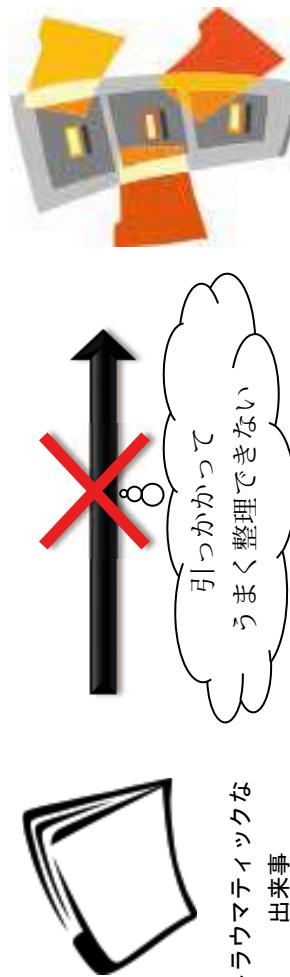
逃避と回避

回復するためには一時的にトラウマに取り組むことが必要ですが、
回避はトラウマの処理を妨げてしまいます。

スタッフポイント（引っかかり）とは

これから取り組む治療では、スタッフポイント（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なります。
スタッフポイントとは、矛盾した考え方や非常にネガティブな考え方のことで、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。
スタッフポイントは、次の2つの方法でられます。

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



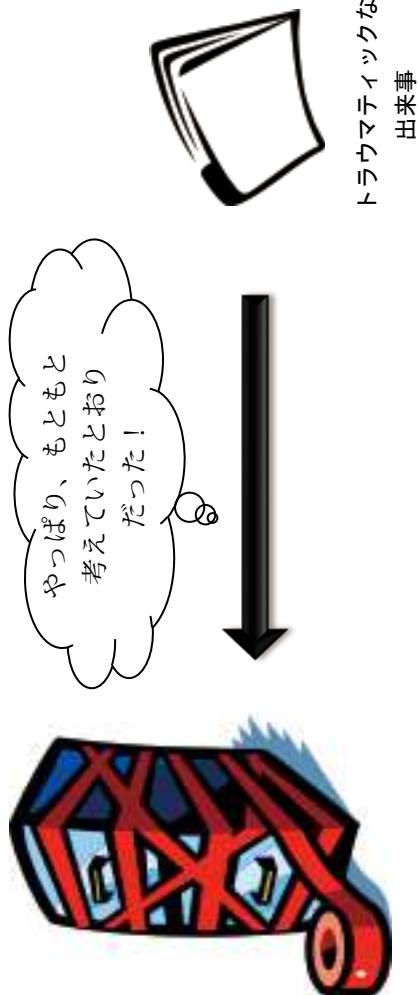
結果

- ・もともともつていた考え方を、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。」
- ・その状況で自分がどうすべきだったかわからぬ場合、次のように言って自分を納得させようとします。「何が起きたのか誤解していた・・・正気じゃなかつた・・・間違った行動をしてしまった・・・私は狂つていたにちがいない。そうじやなきや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ほかに出せなくなってしまします。

目標

- ◆もともと持っていた考え方を「どんな状況でも自分を守ることができないのかもしない」とほどよく変えられれば、その出来事が起ったことを受け入れ、そこから先へ進むことができます。

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方
“他者は信用できない。”

トラウマ体験後の考え方
“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、もともともっていた考え方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できます。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、新しいスタッツ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してください。

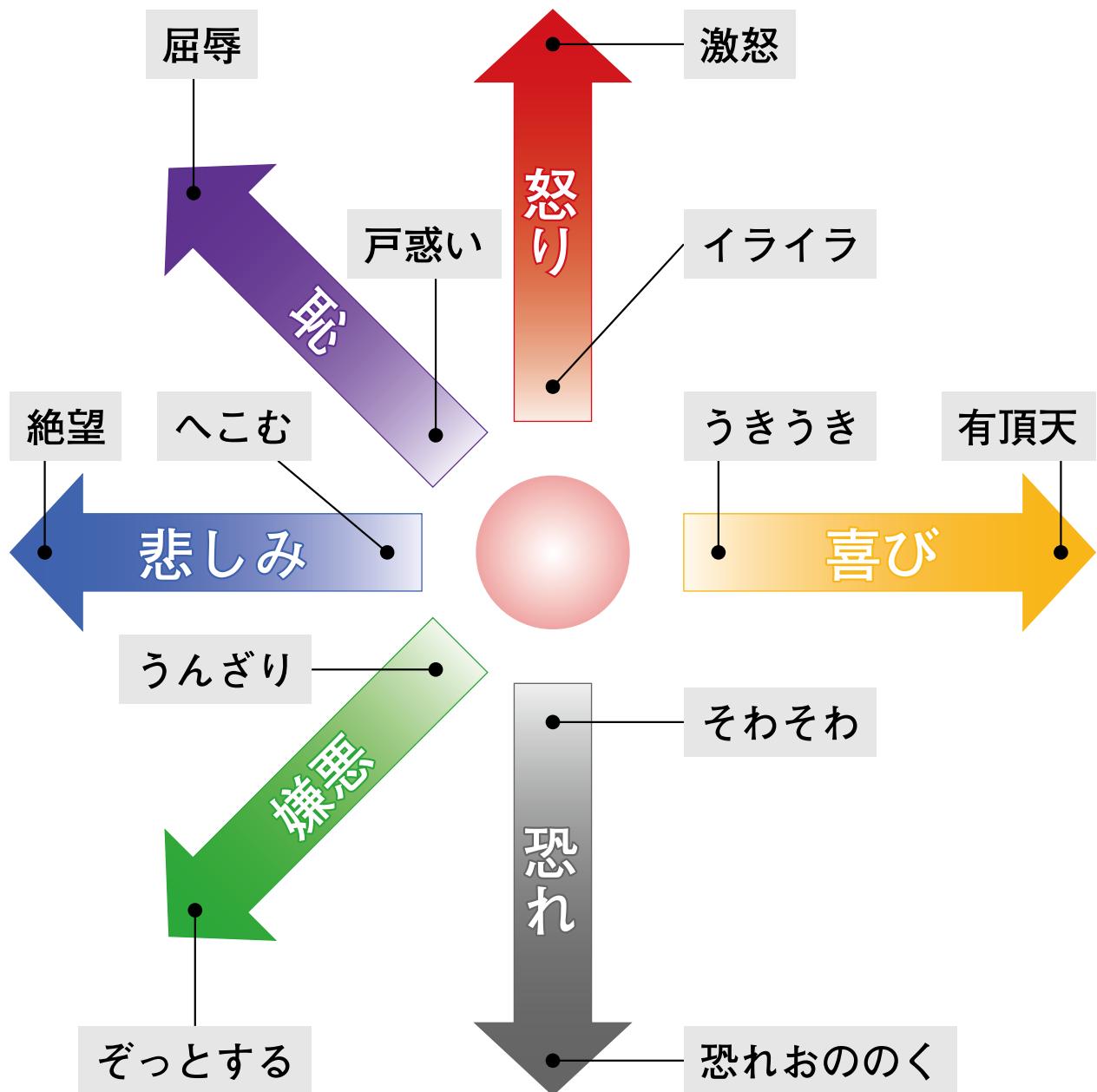
②自分が感じている感情が何かを判断するために、配布資料『感情を見つける』を参考にしてください。

セッション2の配布資料

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

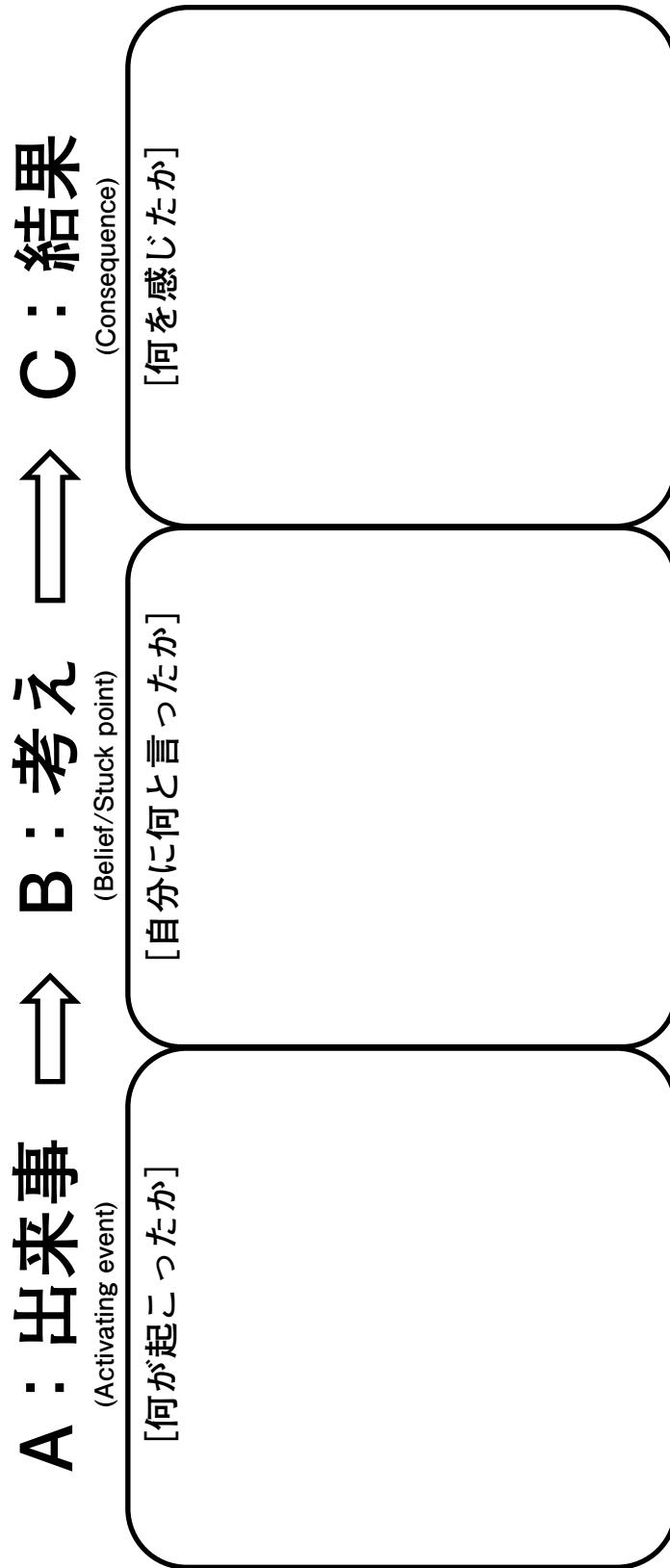
スタックポイント・ログ

感情を見つける



ABC用紙

日付：_____ #：_____

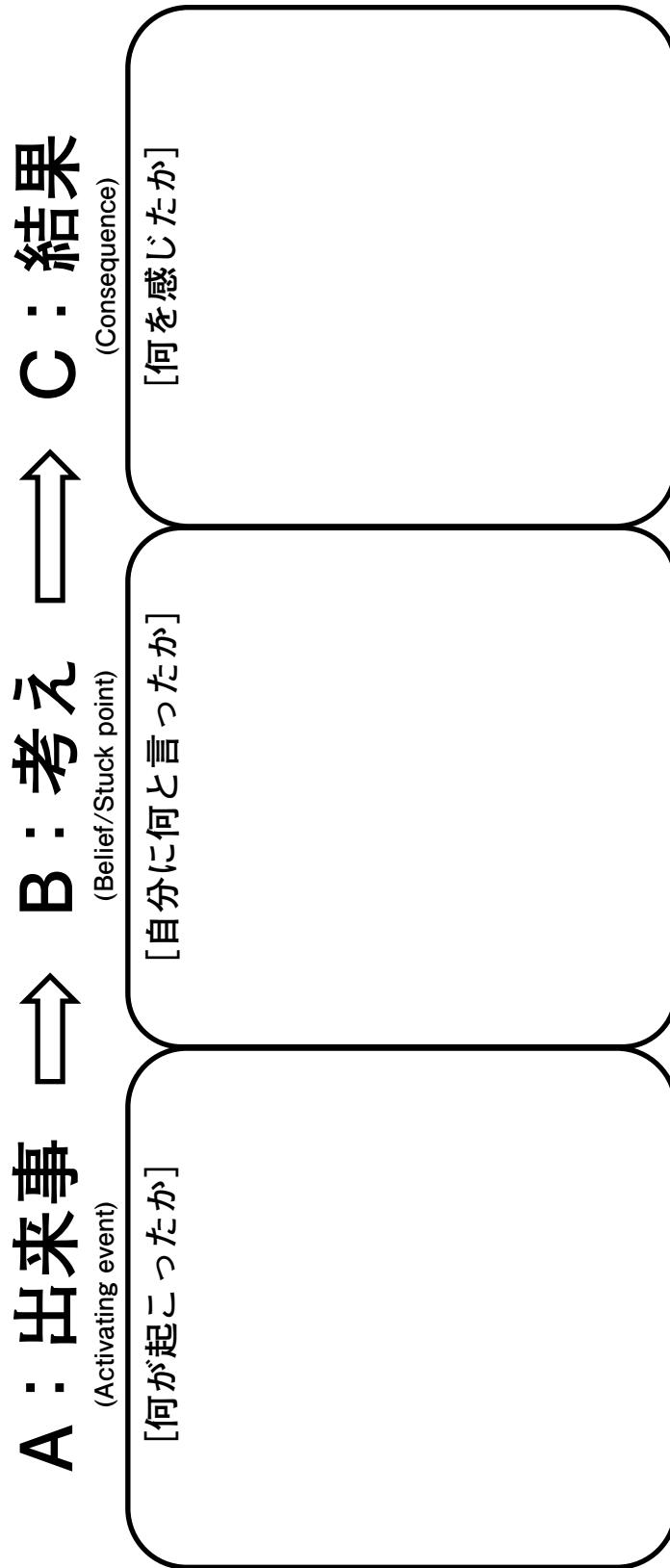


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

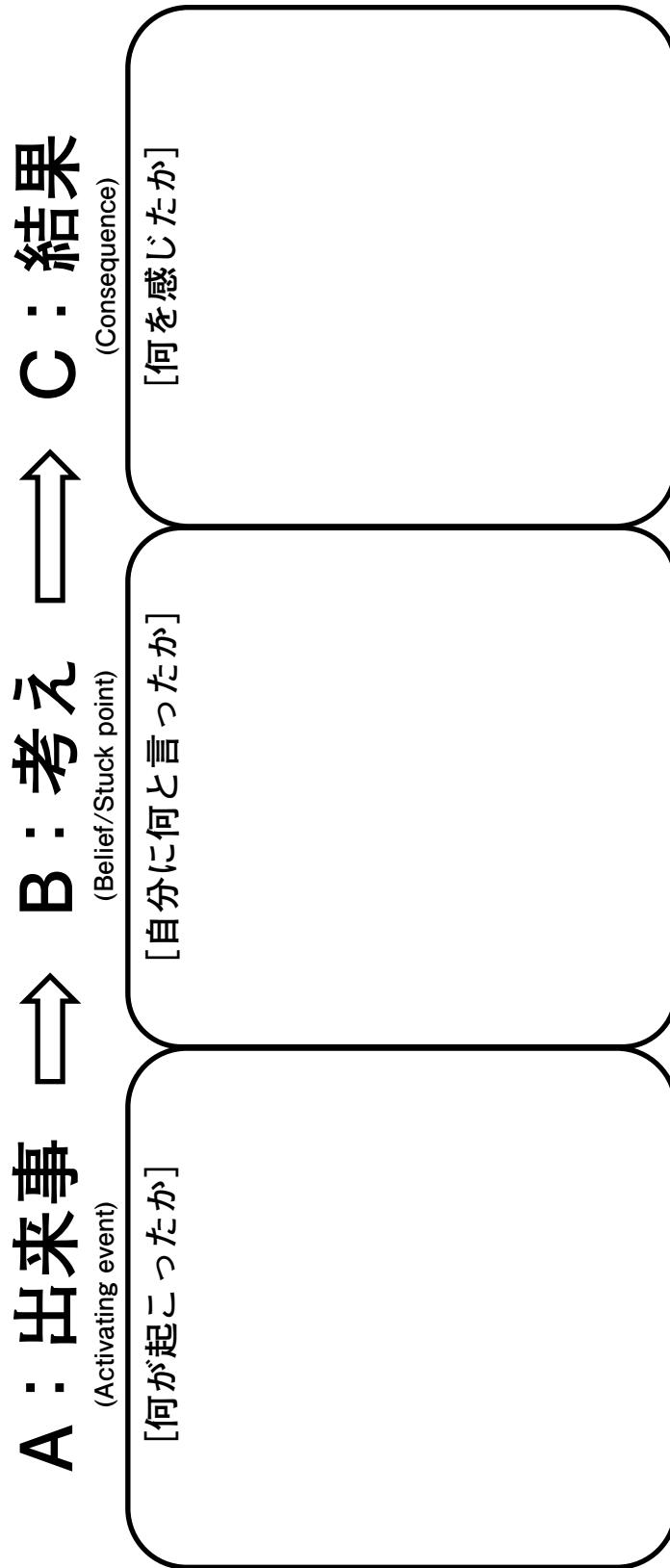


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

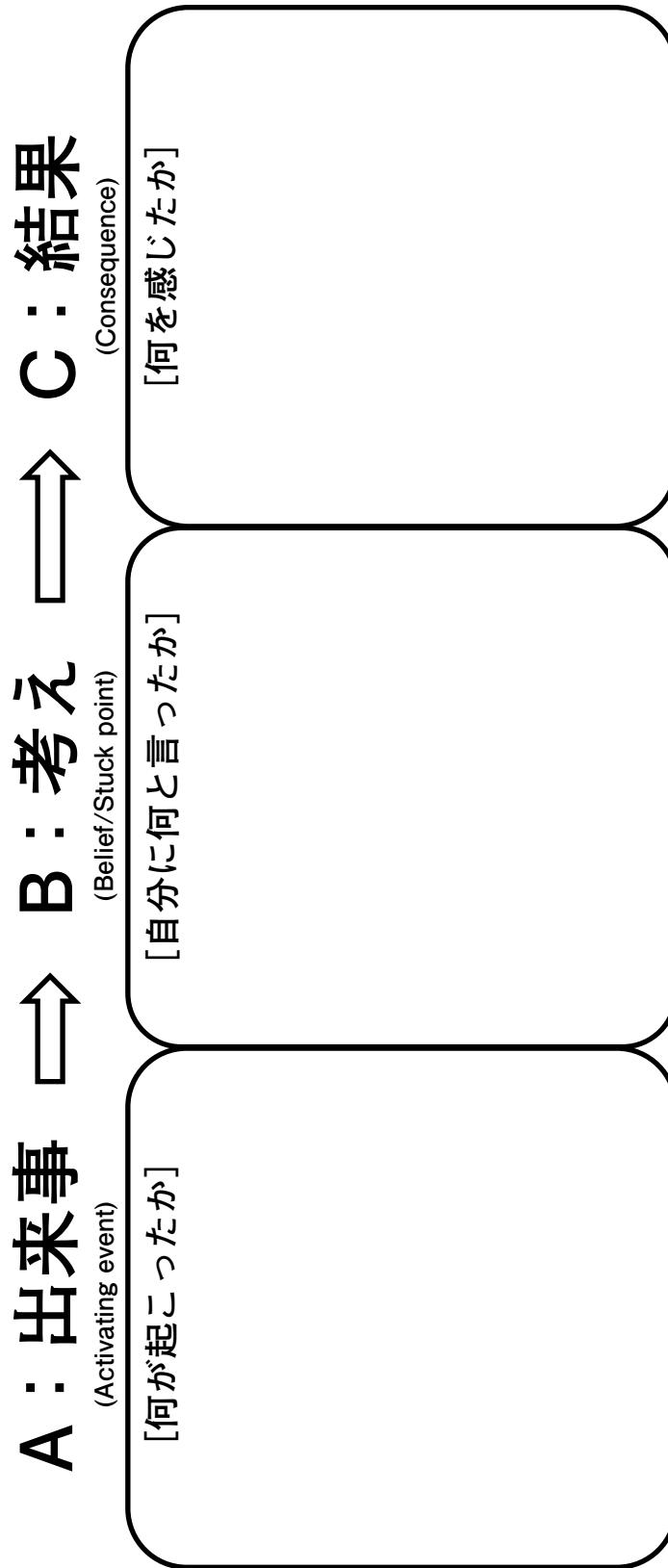


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

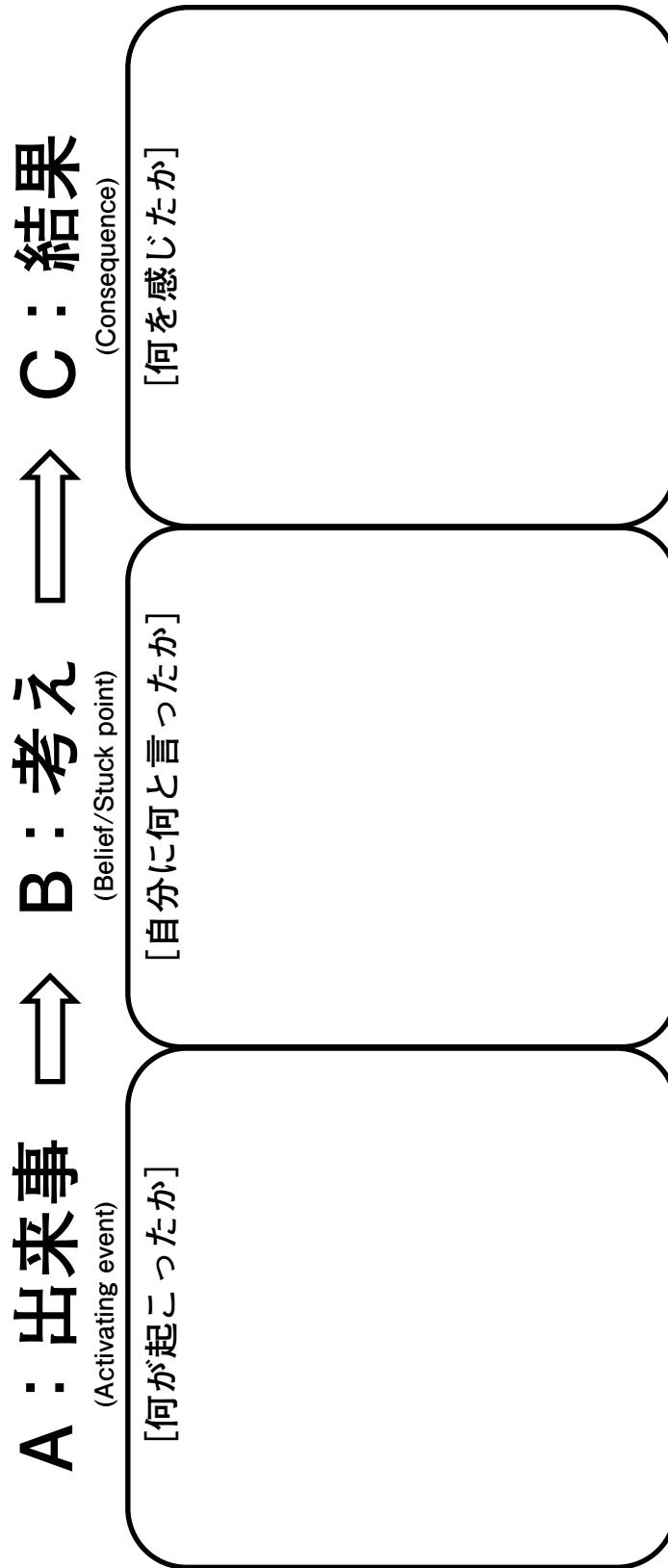


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

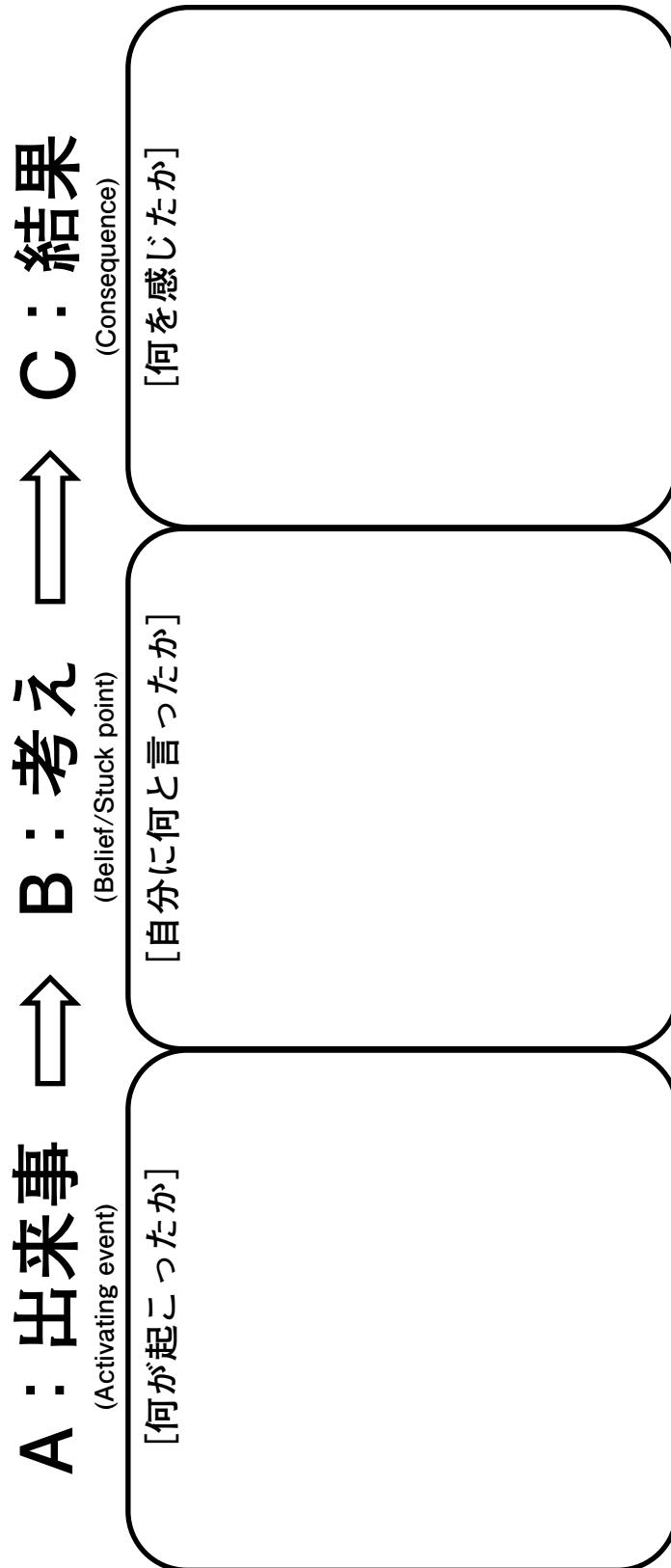


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____



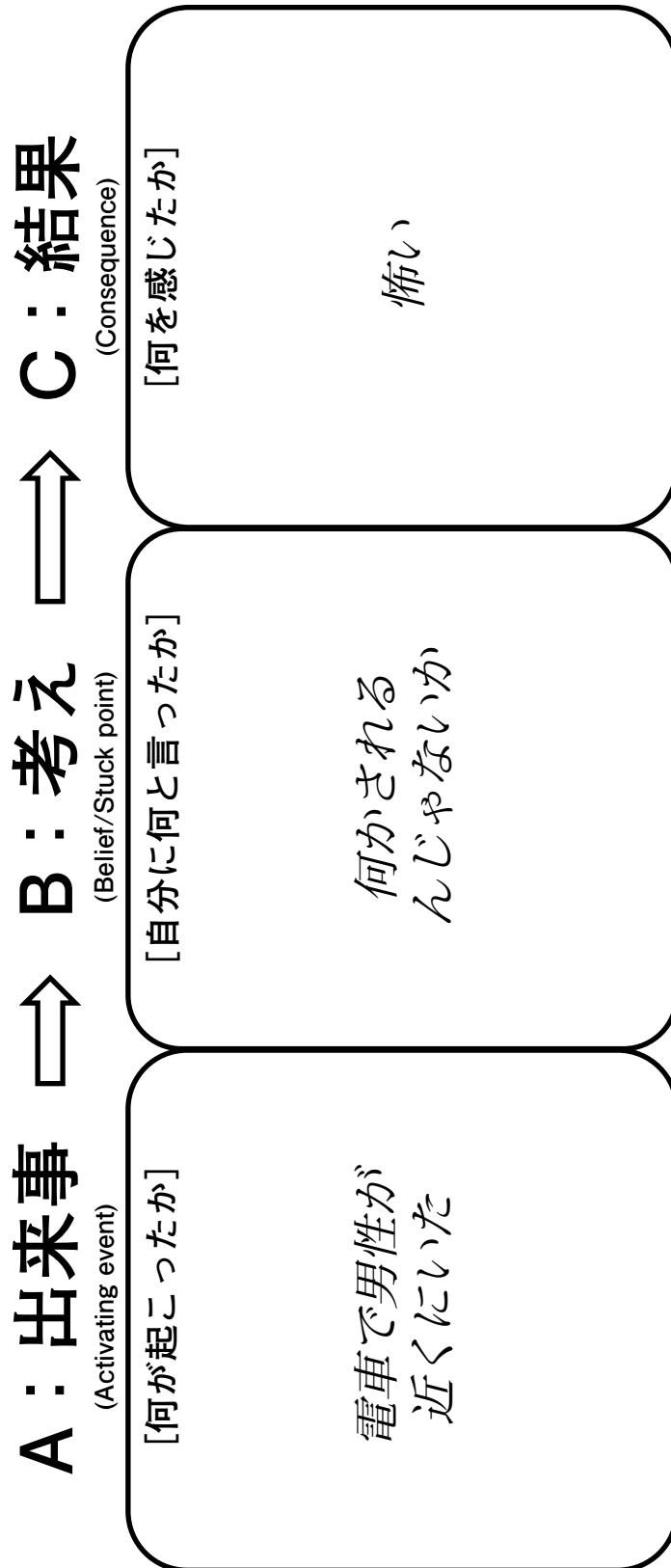
「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、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：_____ #：_____



「B」の考えは現実的なものですか？

そうではないと思う。気にしそぎている

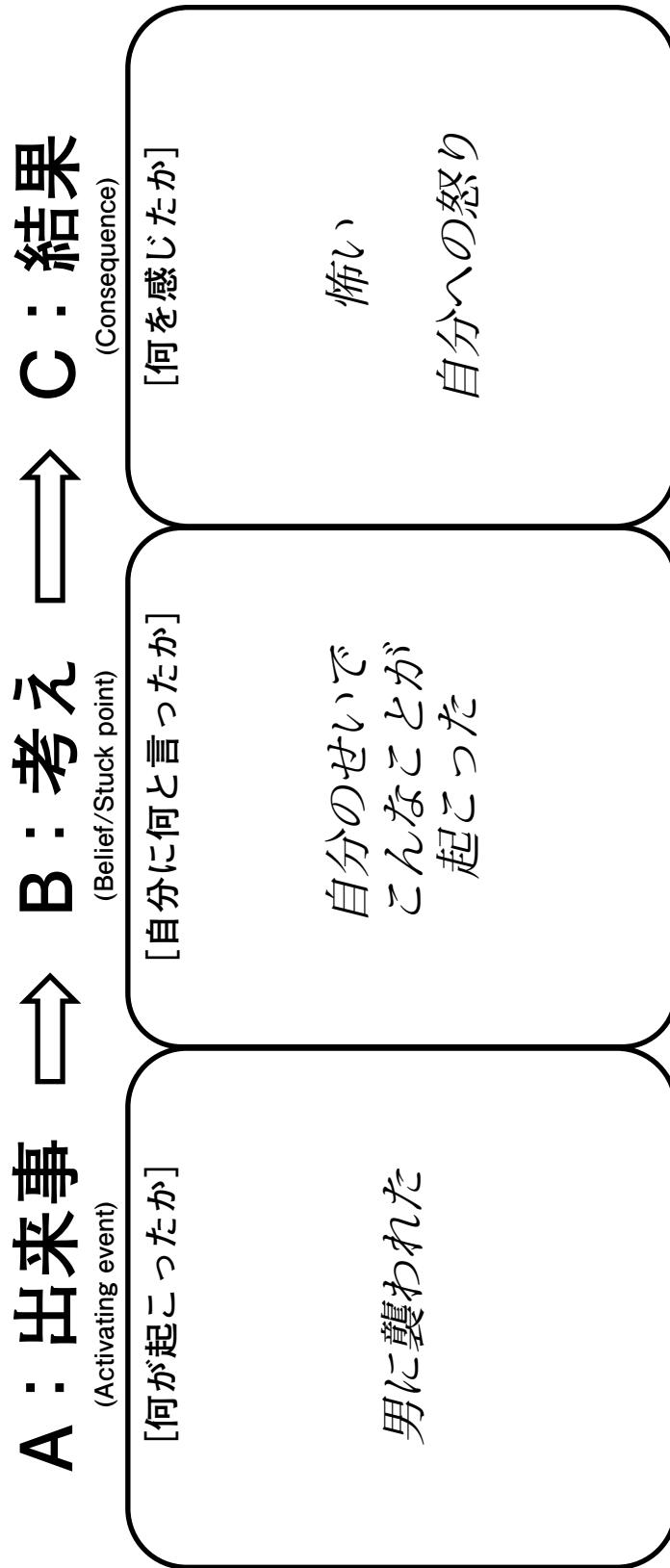
今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

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)

出来事 日付： _____ #： _____



「B」の考えは現実的なものですか？

親にそう言わされたから、現実的かも。

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

・・・(思いつきません)

ABC用紙

記入例 (生活場面)

日付：_____ #：_____



「B」の考えは現実的なものですか？

車の運転中に事故に遭つたので、現実的だと思う。

今後同じようなことがあつたら、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、新しいスタッフ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。

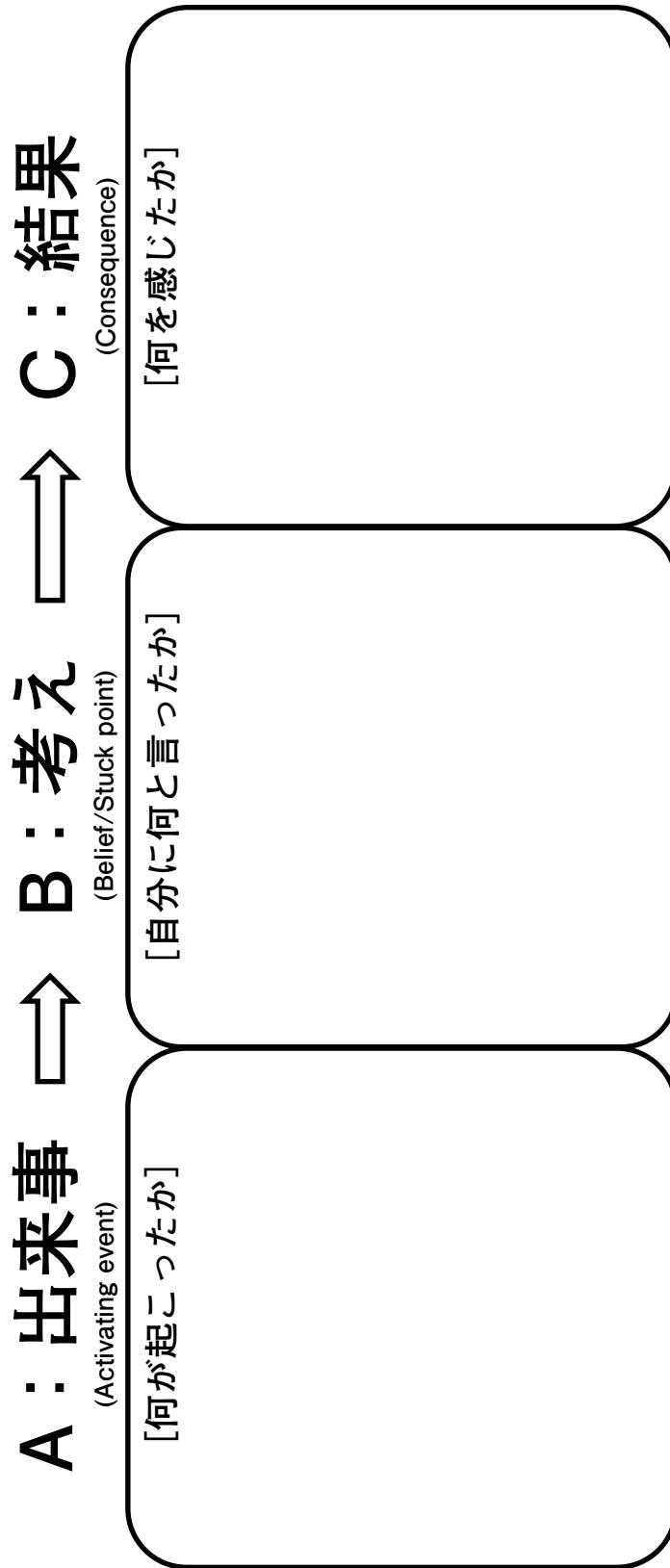
②自分が感じている感情が何かを判断するために、配布資料『感情を見つける』を参考にしてください。

セッション3の配布資料

- ABC用紙（6枚）

ABC用紙

日付：_____ #：_____

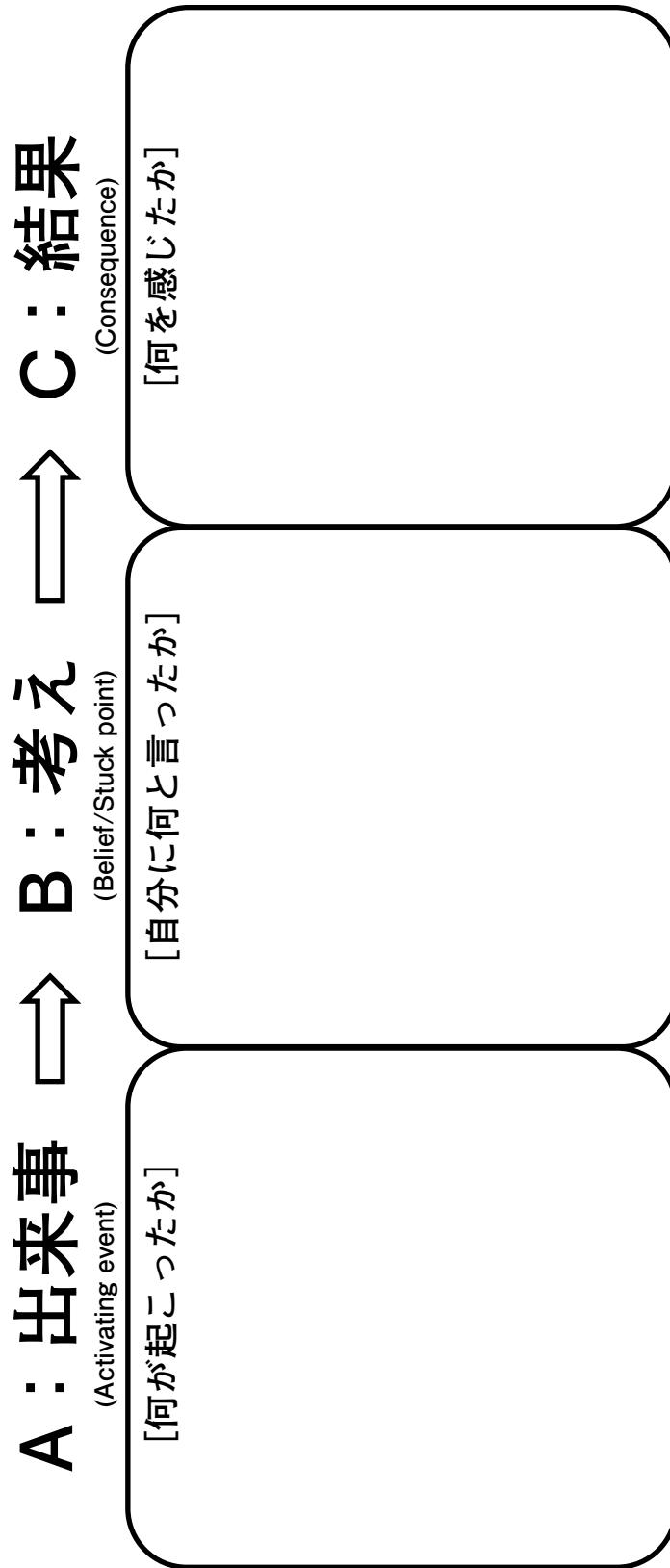


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

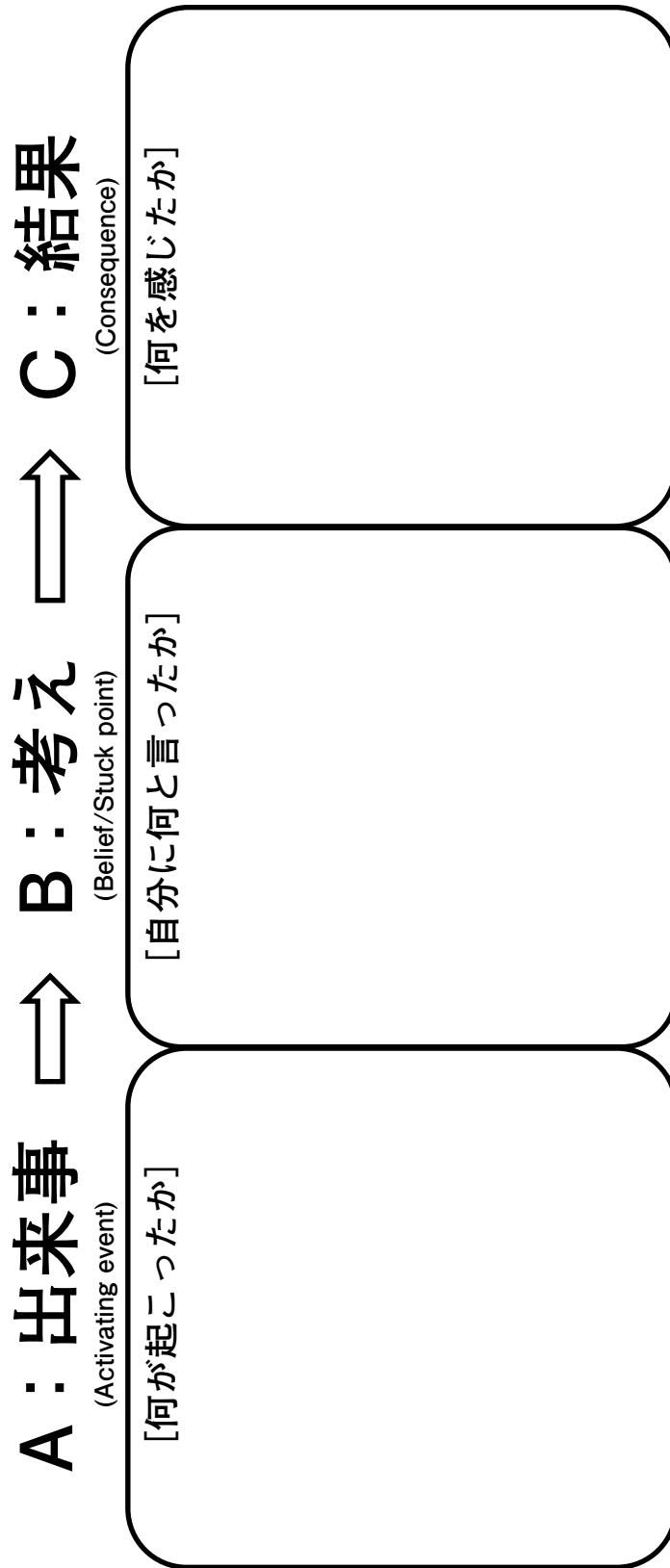


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

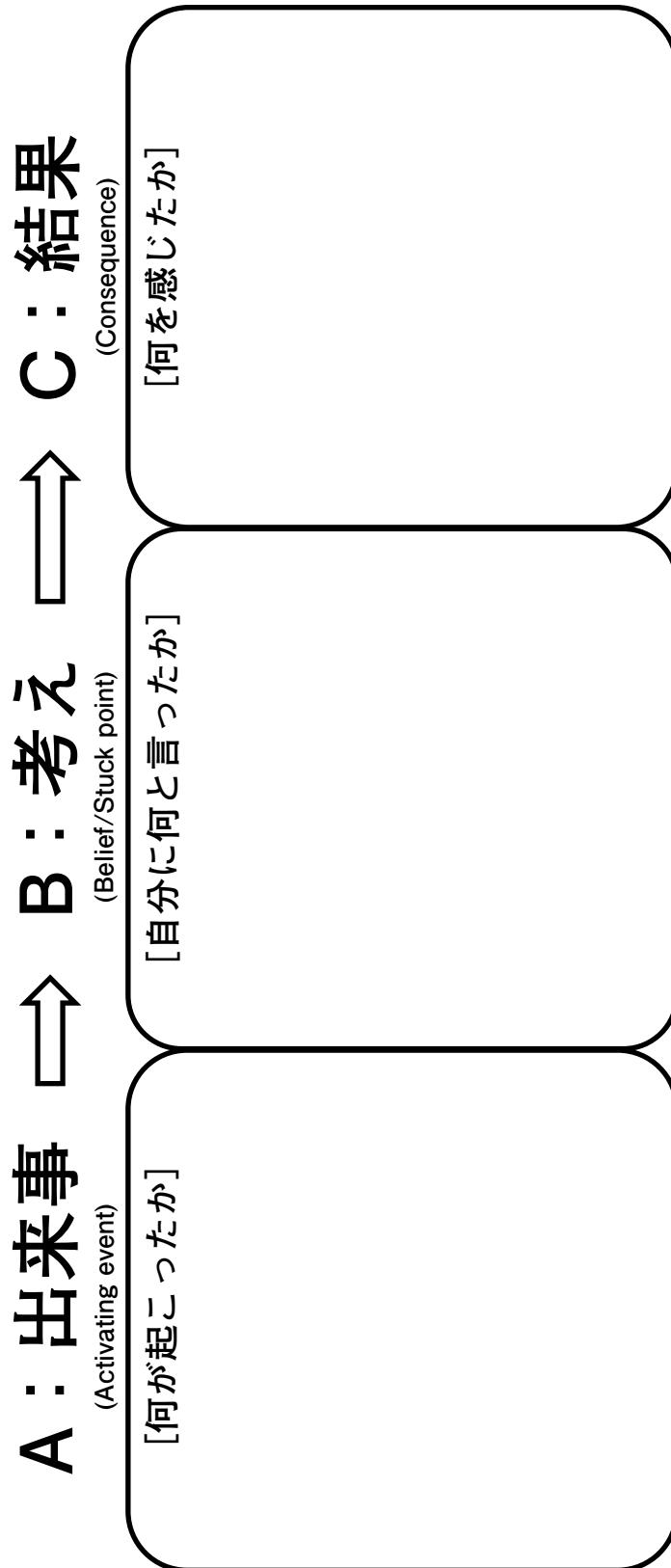


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

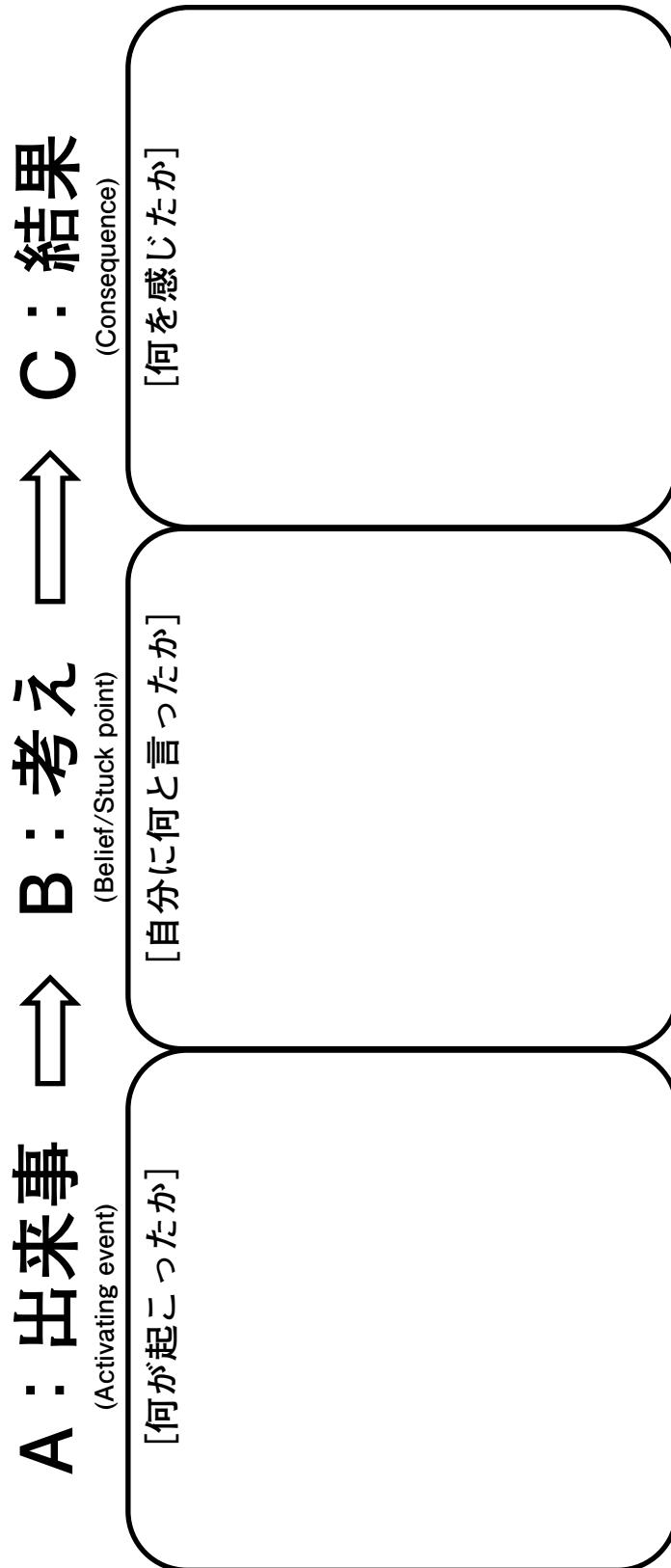


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____

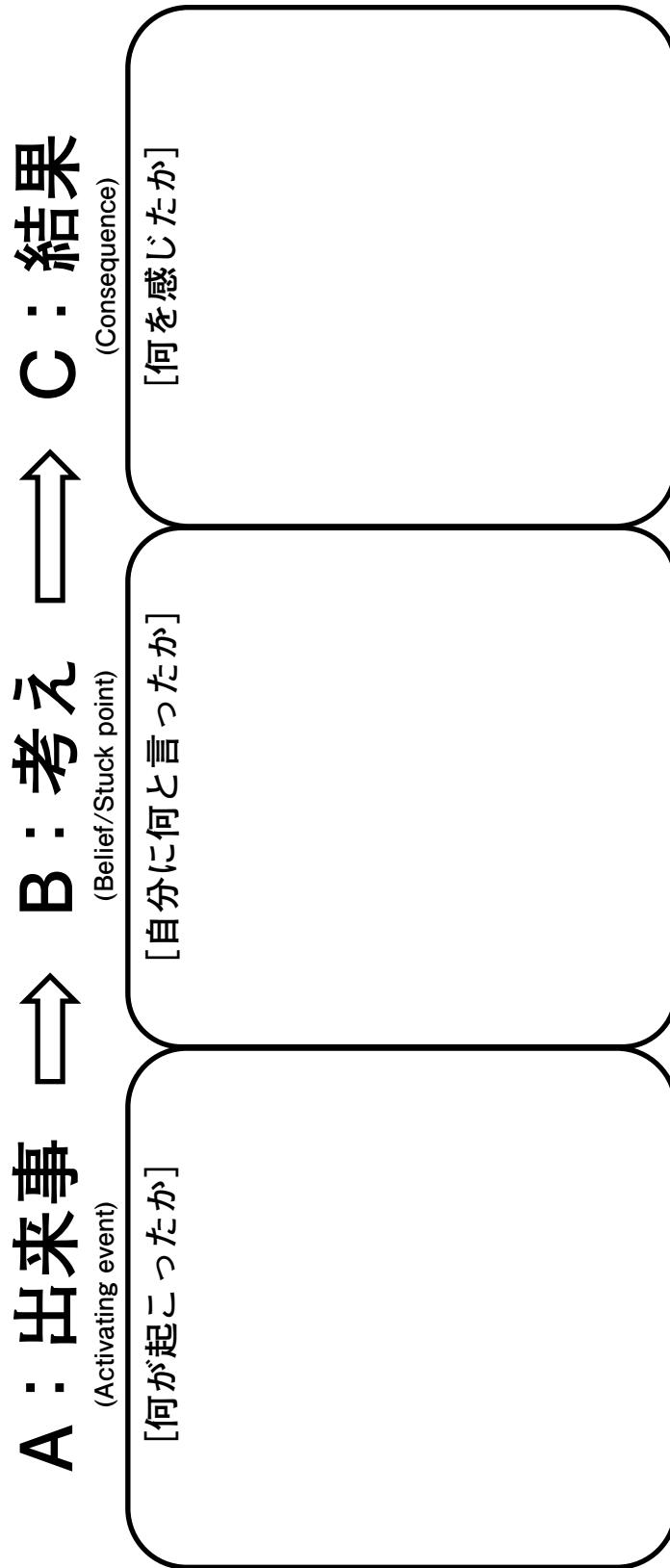


「B」の考えは現実的なものですか？

今後同じようなことがあつたら、自分にどんな言葉をかけますか？

ABC用紙

日付：_____ #：_____



「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つたら、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、考え方用紙にある質問に答えてください。用紙を何枚かお渡しますので、いくつかスタックポイントに取り組んできてください。

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

- ・考え方用紙（6枚）
- ・考え方用紙の記入例

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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？

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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？

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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？

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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？

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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？

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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？

考え方用紙

記入例 1

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

私がもっと気をつければ、事件は起きなかつた

1. そのスタッフ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：他の道を通っ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、どうにもならなかつたかもしれない。

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つていて。

3. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

加害者がひどいことを一方的にしたことを考えていません。

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. そのスタッフポイントは、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つ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？）

考え方用紙

記入例2

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

事故で友人が死んだのは、自分のせいだ

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

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. そのスタッフポイントは、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にという、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。

考え方用紙

記入例3

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

我が子を亡くしたのだから、私は母親失格だ

1. そのスタッフ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。

3. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

(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）

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つたんだ。お前は母親失格だ」と言われました。それから、自分のせいと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. そのスタッフポイントは、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つ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。

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つたようですから、私のせいというわけではないのかもしれません。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：考え方の質問

練習課題

- ①これまで見つけてきたスタッフ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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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、わかつてくれない」

→ 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、事件は起きなかつた」

→ 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。そう思る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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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

「自分がもっと気をつければ、事故は起きなかつた」

→ 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、毎日ひとつのスタッフポイントを分析し、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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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／スタッフポイント | D. 考え直し | E. 問題ある思考／パターン | F. 別の考え方 |
|--|---|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え、信念を挙げてください、この考え方／スタッフポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) 男に襲われたとき | Aに関連する考え方／スタッフポイントを書いて、Bの考え方／スタッフポイントを見直しましょう。その考え方、バランスがどれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものが、考えてください | 考え方の質問を使って、Bの考え方／スタッフポイントを見直します。その考え方、バランスがどれ、事実に基づいたものか、それとも極端なものが、考えてください | 問題ある思考／パターン 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、事實？ 親にそういう情報？ 見逃している情報？ 加害者自身の存在や犯罪行為 | 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？ 別の考え方をどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください |
| こんなことが起きたのは、自分がせいだ。もし自分がもつと気をつけていれば、被害に遭わなくて済んだ。 80% | こんなことが起きたのは、自分がせいだ。もし自分がもつと気をつけていれば、被害に遭わなくて済んだ。 | 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、事實？ 親にそういう情報？ 見逃している情報？ 加害者自身の存在や犯罪行為 | 結論への飛躍 自分のせいだと決めつけているか 自分の責任として過大評価しているかもしません 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いと思つていた。必ずしもそうじやない。本当に苦しかったし、嫌だった。自ら進んでやつたことのようだ。思うのは、おかしいかもしない。 |
| 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 自分がへの怒り 80% 怖い、70% | 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 自分がへの怒り 80% 怖い、70% | 感情源は確か？ 母の言うことは絶対だと思つていた “あり得る”を“よくある”と混同？ | 過度の單純化 | 以前の考え方／スタッフポイントの再評価 自己への怒り 20% 母への怒り 70% 犯人への怒り 90% 怖い、40% |
| 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らもしません | 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らもしません | 感情による理由づけ | H. 感情 感情による理由づけ 母に責められて、怖がった。自分が悪いと言えないんだろうと思つようになつた。苦しいのも、自分が悪いことをしたから苦しいんだと思つていた | 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. 別の考え方 |
|--|--|---|--|---|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方、バランスがどれ、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／パターンを用紙を使って、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方をどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください |
| 友人を事故で亡くした | もし自分がもつと気をつけているれば、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 | 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いた | □結論への飛躍 事故が起こったのは自分のせいだ というのではなく、決めつかもしれない | 僕はルールを守って運転していました。 信号無視をする車がなかつたら、事故にはならなかつた。誰にだって、予測できないことはある |
| 90% | 習慣、事實？ 友人のお母さんから言われて、そう思ふようになった 見逃している情報？ 自分が信号が青だと確認した | 習慣、事實？ 友人のお母さんから言われて、そう思ふようになった 見逃している情報？ 自分が信号が青だと確認した | □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 | 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 |
| | 全か無？ | 全か無？ | □過度の単純化 | |
| | 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 | 悲しみは確かに？ | “あり得る”を“よくある”と混同？ |
| 後悔 90% | | 後悔 90% | □読心術 | 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%) |
| | | | | □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ない、 |
| | | | | 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／スタッフポイント | D. 考え直し | E. 問題ある思考／パターン | F. 別の考え |
|--|--|--|--|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え、信念を挙げてください、この考え方／スタッフポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタッフポイントを書いてください、この考え方／スタッフポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え直しの質問を使って、Bの考え方／スタッフポイントを見直しましょう。その考え方、バランスがどれ、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、あなたの考え方、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになら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どう？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 |
| 飛行機に乗らなければならぬ | 飛行機は危険だ 75% | 根拠？ 飛行機事故で死んだ人がいる 反証？ 昔よりも安全は向上している 習慣、事実？ | □結論への飛躍 □過大・過小評価 □重要な部分の無視 見逃している情報？ 毎日たくさん的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？ | 飛行中に私が死んだり怪我をする機会はめったにない、 急なトラブルが飛行機を壊つても、それに対して私は何もできない、 95% |
| | | | | |
| C. 感情 | D. 感情 | E. 感情 | F. 感情 | G. 以前の考え方／スタッフポイントの再評価 |
| 悲しみ、怒りなど、どんな感情を感じていたかを記し、それそれの感情の強さを0-100%で評定してください | 怒り 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？ | □過度の一般化 □誇張心術 | 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 15% |
| | | | | |
| H. 感情 | I. 感情 | J. 感情 | K. 感情 | L. 感情 |
| | | | | 今どのように感じていますか？(0-100%) |
| | | | | □感情による理由づけ 自分を弱いと感じるから、飛行機に乗つて怪我をするとか殺されると思うのかかもしれない、 95% |
| | | | | “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？ |
| | | | | 怒れ 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. 別の考え方 |
|--|--|---|--|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方、バランスがどれ、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、あなたの考え方、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになら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 |
| CPTの練習課題をやらずに放置している | 怒りを感じたら、コントロールできなくなるだろう | 過去にも、怒った時に攻撃的に行動したことがある 反証？ | <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と、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 | <input type="checkbox"/> 怒りは攻撃的な言動をしなくても表出できる 60% |
| | | 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、それそれの感情の強さを0-100%で評定してください 怒り 50% 恐怖 95% | Bの考え方、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% |
| | | | | G. 以前の考え方／スタックポイントの再評価 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？ |
| | | | | H. 感情 今どのように感じていますか？(0-100%) 怒り 30% 恐怖 35% |

紙用直すえ考えを念信

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. 別の考え方 |
|-------------------------------|--|---|--|---|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください この考え方／スタックポイントを、どれくらい言じていますか？(0-100%) | 考え直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう その考え方は、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、あなたの考え方が、考え方のパターになら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とは別解釈をすると？ 別の考え方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 | 暴力を受けてから、私はすごく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うのが、すごく怖い。 だから私は、誰とも親しくなれない、 友人と家族は、今も変わらず支えてくれている 習慣、事実？ 75% | 根拠？ 以前、暴行のことと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、ついに今はお互いに連絡をとらなくなつた 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？ 75% | □結論への飛躍 □過度への飛躍 □過大・過小評価 □重要な部分の無視 その人は健全でも安全でもなかつた | デートするごとで、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ない 60% |
| | | C. 感情 | 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？ 50% | G. 以前の考え方／スタックポイントの再評価 Bの考え方を、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% |
| | | | 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つて、そう思つようになつた“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？ | H. 感情 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. 別の考え方 |
|---|--|---|--|---|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) 「仕事中に、上司に「最近よくやつてるね」と言われた | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) 私は厄介な仕事を押し付けようとしている 80% | 考え直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう その考え方は、バランスがどれ、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？ 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ました 反証？ 今まで、仕事を任せられる時は遠回しに言ったりせず、普通に依頼していました 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？ C. 感情 | 問題ある思考／パターン用紙を使って、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方のパターンにならないか確認してください □結論への飛躍 上司の発言の真意を確かめをせずに、仕事を押しつけだと決めつけてしまつた □過大・過小評価 □過度の単純化 D. 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% 疲れ 60% 悲しみ 30% | 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？ 別の考え方をどれくらい信じられるか、0-100%で評定してください 他人がみな、私を不当に利用しようとすることは限らない。中には、私のことを認め、正當に扱ってくれる人もいる 50% |

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. 別の考え方 |
|---|---|--|--|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) 「仕事中に、上司に「最近よくやつてるね」と言われた | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いて見直しましょう その考え方は、バランスがどれ、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 | 考え方の質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを引き起こしやすい考え方のパターンにならないか確認してください | 問題ある思考／パターン用紙を使って、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方のパターンになら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どう？別の考え方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つてもらえた！ 80% | 根拠？ よかつたと行つてもらえた。その上司に仕事を批判されたことあるので、單にいつもいい人といふわけではない。 反証？ なし | □結論への飛躍 してない □過大・過小評価 してないどちら | □重要な部分の無視 してない笑顔で言つていた □過度の単純化 | やつた仕事を気に入つてもらえた 90% |
| 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 嬉しい 75% | 習慣、事実？ 事実 | 見迷している情報？ 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つてくれたんだと思う 全か無？ なし 極端さや誇張は？ なし | G. 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | 一部分だけに焦点？ なし | □説心術 上司の口から聞いた | Bの考え方、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% |
| | | 情報源は確か？ 上司本人が言つていた | □感情による理由づけ 自分ではあまりよくできただと思つていなかつたので、すごいことは感じていなかつた。それは自分の感情に引きずられていた考え方で、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 | H. 感情 嬉しい 90% |
| | | “あり得る”を“よくある”と混同？ なし | | 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？ 事実 | | 関係ないことに注目？ してない |

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フポイントを分析し、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してください。自己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、他のスタッフポイントや、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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 今どのように感じていますか？(0-100%) |

安全のテーマ

自己についての信念：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 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">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も驚く（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、この考え方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、危害から身を守れる」 こう思っていた場合、この考え方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方を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。身を守るために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）についての考え方

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 | 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ではなく、安全を守ってくれる」と思っていた |
| ↓ トラウマの影響：その通りだと確信するようになる | ↓ 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、新しい考え方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、この考え方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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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方）」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 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">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 |
|--|--|
| <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つたら、あなたの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、相手のことがわかつたら、それを踏まえて信頼していくべきだ。そういうことで、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つ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よくわからず、事実を知らなかつ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、起つ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、あなたのことや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つ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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 説心術 |
| | | | “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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | <input type="checkbox"/> 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください |
| | | | | <input type="checkbox"/> 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？ |

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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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らか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、あなたに起き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へ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。こ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 |
|--|---|
| <p>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 ↓ トランザクション：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 ↓ トランザクション：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> |

トランザクション：出来事から後の経験

| トランザクション：出来事から後の経験 |
|--|
| <p>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</p> <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変えなくなる 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こと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ろうとするだけで、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 |
|---|--|
| <p>「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こと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>「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」</p> |
| <p>「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）</p> | <p>「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」</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フ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る・受け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、ありがとうございますと言う、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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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つてもらう <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つかり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">他人の期待のため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、わざと相手を動搖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 |
|---|--|
| <p>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</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>この信念につながりやすい体験</p> <ul style="list-style-type: none">・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 | <p>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</p> <p>↓</p> <p>トラウマの影響：それまでの信念（自己価値感）が壊される</p> |

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 |
|--|--|
| <p>「自分には価値がない」</p> <p>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</p> | <p>「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」</p> |

「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、不道徳で、悪意をもっている
- ・人類全てみな悪い存在で、不道徳で、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>「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う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することができます。（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る。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に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。あなたのお願い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>「人は時に間違いを犯すものだ。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タックポイントに向き合ってください。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、いま現在はご自分がどういう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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | <input type="checkbox"/> 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、今どれくらい信じているか、0-100%で再評定してください |
| | | | | <input type="checkbox"/> 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？ |

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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 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いる能力です。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”的な考えがくつがえされてしまった場合、圧倒され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 |
|---|--|
| 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搖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」と考えていました</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> |

| トラウマの出来事の後の体験 |
|---|
| 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 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <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、出来事の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つたり、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」

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
- ・考え方用紙
- ・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。ご自身のスタッフポイントをふり返り、それぞれに該当するスタッフポイントを挙げてください。各欄に自分のスタッフ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」）

考え方用紙

以下は、不適応的で、問題ある信念やスタッフポイントの考え方を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。自分の考え方を見直すのに使えそうな質問ができるだけ多く選んで、答えるようにしてください。

信念／スタッフポイント：

1. そのスタッフ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. そのスタッフポイントで、考慮されていない情報はありませんか？

4. スタッフポイントに、“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. スタッフ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. そのスタッフポイントは、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. 別の考え方 |
|---|--|--|---|--|
| 嫌な気持ちにつながった出来事や考え方、信念を挙げてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？(0-100%) | Aに関連する考え方／スタックポイントを書いてください、この考え方／スタックポイントを、どれくらい信じていますか？ | 考え方直しの質問を使って、Bの考え方／スタックポイントを見直しましょう。その考え方は、バランスがどれ、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、あなたの大思考が、問題を引き起こしやすい考え方の方のパターンになってしま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どう？別の考え方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 <input type="checkbox"/> 過度の単純化 | <input type="checkbox"/> 以前の考え方／スタックポイントの再評価 |
| | | | 全か無？ 極端さや誇張は？ 一部分だけに焦点？ 情報源は確か？ | Bの考え方、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？ | 今どのように感じていますか？(0-100%) |