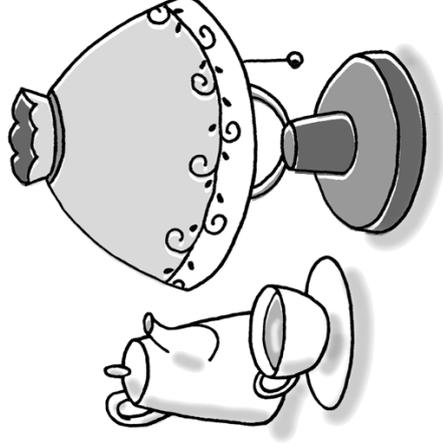


WS1 問題リスト：あなたが解決したいと思う問題を書き出してみよう

- ヒント
- 何か負担に感じられることが最近なかったでしょうか？
 - あなたの生活に何かつらいことや不愉快なことは起こっていないでしょうか？
 - 毎日の生活の中で直していきたいと思うことはないでしょうか？



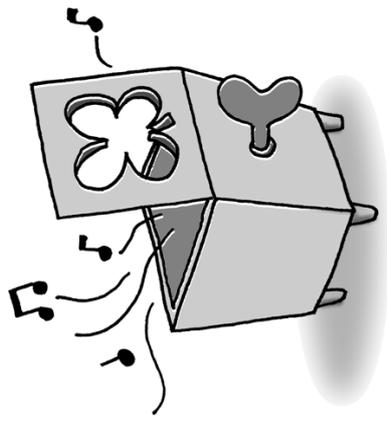
WS2 目標リスト：このセミナーが終わったとき、どのようになっているか、書き出してみよう

ヒント ○こうなっていたらいいなと思うことは？

○あなたの問題が解決したら、どうなっているでしょう？

○こんな自分になれたらいいなと思うことは？

たとえば1, 2年後にどのようなになっているでしょうか。ちょっと想像して書いてみましょう。



WS3 つらいときの自分の状態を観察しよう

①困っている場面

ヒント 今日起こった出来事は？

WS1「問題リスト」も参考にしましょう

③振る舞いや態度

ヒント そのときどのようにしていましたか？

(仕事が手につかない, 寝てばかりいるなど)

②気分や体の状態

ヒント 気分や感情は？(悲しい, 不安, 恐怖, 怒りなど)

体の変化は？(不眠, 食欲不振, 痛みなど)

④よく浮かぶ考え

ヒント 頭にふと浮かんだ言葉や, ついつい考えてしまう

ことは？(私は何をやってもうまくいかない, 私はダメだなあなど)

WS 5 心の見取り図を作ってみよう①達成できたとき

- ①目標が達成できたときの状況を「状況」の枠に書き込んでみましょう
- ②そのときの気分を「気分」の枠に書き込んでみましょう
- ③「考え」の枠に、そのときどう思ったか、頭の中で自分にどんな言葉をかけたかを書いてみましょう

状況



気分

(例：すっきりした, ほっとした, うれしい)



考え

WS 6 心の見取り図を作ってみよう②達成できなかつたとき

- ①目標が達成できなかつたときの状況を「状況」の枠に書き込んでみましょう
- ②そのときの気分を「気分」の枠に書き込んでみましょう
- ③「考え」の枠に、そのときどう思ったか、頭の中で自分にどんな言葉をかけたかを書いてみましょう

状況

気分

(例：悲しい、不安だ、つらい、イライラする)

考え



WS8 状況・気分・考えの関係を整理してみよう

①状況

②気分

③考え (頭に浮かんだ言葉やイメージ)

WS9 うしろ向きな気分と考えの関係を整理してみよう

日時

①状況

②気分

③考え (頭に浮かんだ言葉やイメージ)

WS 10 つらい気持ちにさせる考え方のクセにあてはまるものを書き出してみよう

①「全か無か」「白か黒か」はっきりさせないと気がすまない考え方

②悪いほうの予測がエスカレートしてしまう考え方

③嫌なことしか見えない考え方

④自分を苦しめたり、縛りつけたりする考え方

⑤何でも自分のせいにする考え方

⑥過度の一般化

⑦自分に対する固定的なラベリング

WS 11 「新しい考えや取り組み」を探そう

①いつもの考え



②なぜそう考えてしまうのでしょうか？



③もしその考えが間違っているとしたら、どのようなところが間違っているでしょうか？



④新しい考えや取り組み

WS 12 新しい考えや取り組みを探そう

④新しい考えや取り組み

③気分

②そのときに頭に浮かんだ考え

①状況

日時

WS 13 前回のホームワーク (WS 12) で書きこんだ「②そのときに頭に浮かんだ考え」と
「④新しい考えや取り組み」を書き写そう

そのときに頭に浮かんだ考え

新しい考えや取り組み



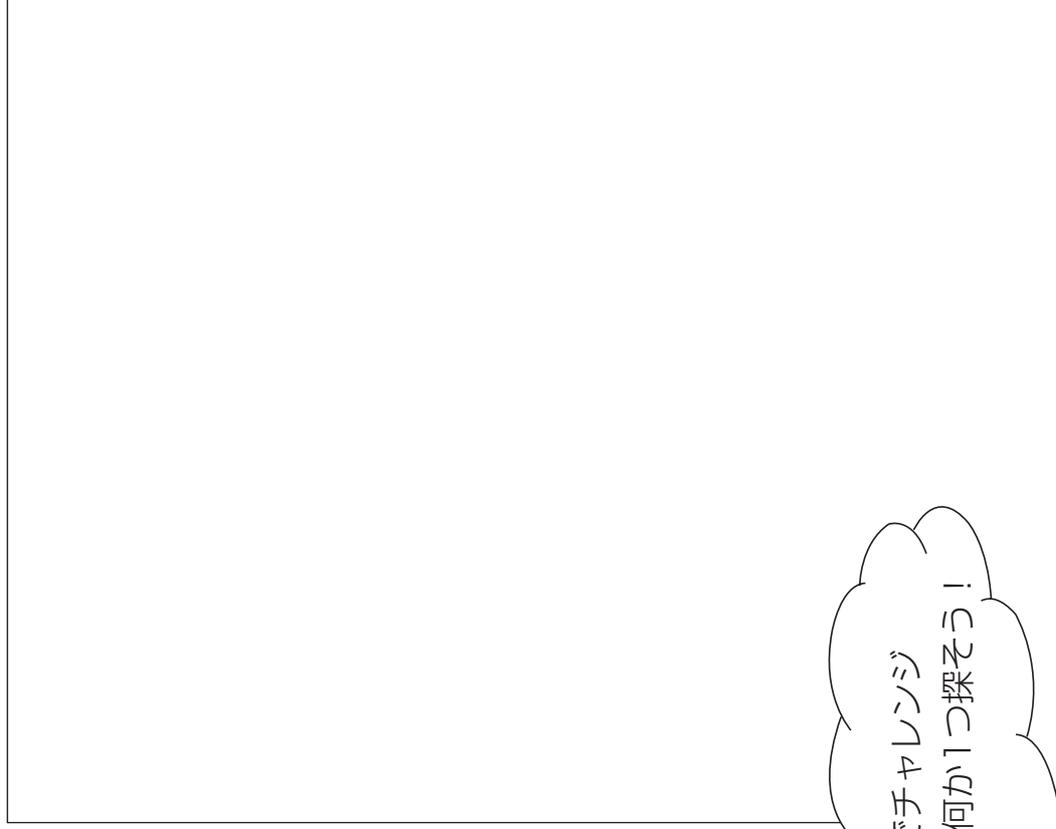
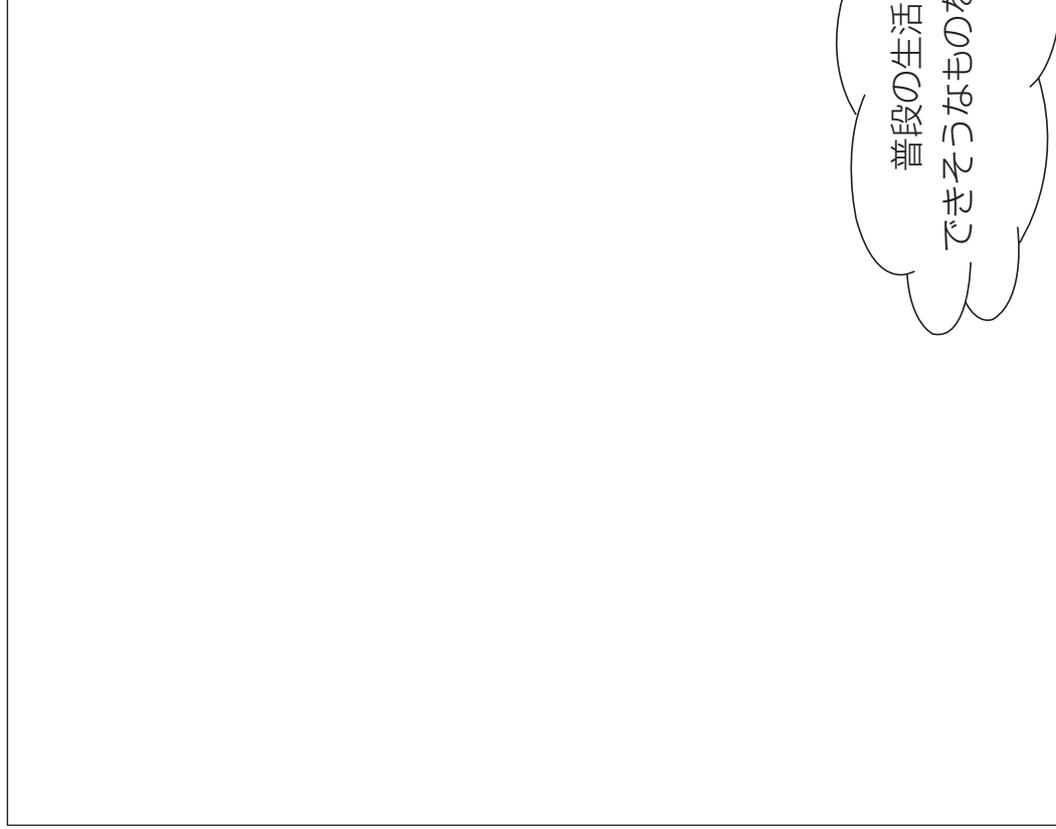
Blank rectangular box for writing down thoughts that came to mind during the previous homework.

Blank rectangular box for writing down new thoughts or initiatives.

WS 14 「気持ちが高くなる考えや取り組み」を考えられる限り書き出そう

○リストアップされた新しい考えや取り組みの中から、うまくいきそうな考えや取り組みを書き出してみよう。

○左で選んだような考えや取り組みがどうしてよかったか、書き出してみよう。



普段の生活でチャレンジ
できそうなものを何か1つ探そう！

WS 15 新しい考えや取り組みを思い浮かべたときの、気分の変化に注目しよう①

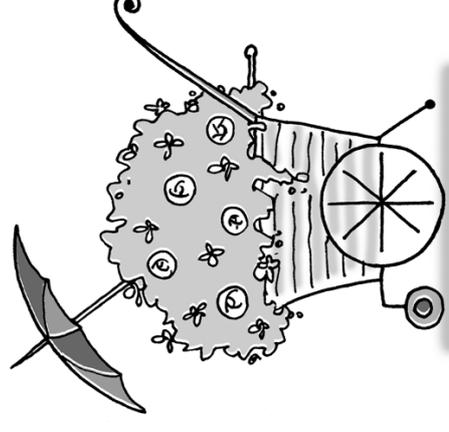
この1週間、心がける考えや取り組み：

日時	①状況	②そのときに頭に浮かんだ 考え	③気分	④新しい考えや取り組み	⑤今の気分

WS 16 新しい考えや取り組みがうまくいったときについて考えてみよう

○うまくいったときの状況

○工夫したこと



WS 17 新しい考えや取り組みがうまくいかなかったときについて考えてみよう

○うまくいかなかったときの状況

○反省点



WS 18 新しい考えや取り組みを思い浮かべたときの、気分の変化に注目しよう②

この1週間、心がける考えや取り組み：

日時	①状況	②そのときに頭に浮かんだ 考え	③気分	④自分なりにうまくできた 工夫点	⑤今の気分

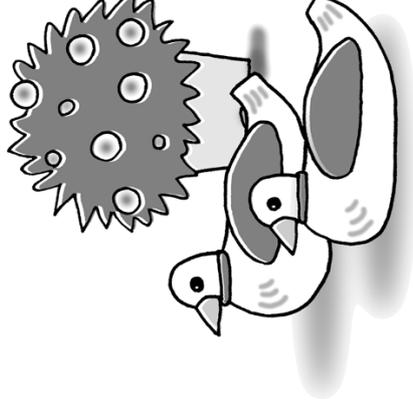
WS 19 メンバーが発表した場面についてロールプレイをしてみよう

発表者	①状況	②そのときに頭に浮かんだ 考え	③気分	④新しい考えや取り組み	⑤今の気分

WS 20 ロールプレイの感想とそこから得たアイディアを書いてみよう

○ロールプレイをやってみての感想を書いてみよう

○次の1週間の生活の中で、何か役に立ちそうなアイディアはありましたか？



WS 21 新しい考えや取り組みをまとめてみよう

うしろ向きな自分の特徴
(考え方や生活パターン)

うしろ向きな自分を打ち消すための
工夫や新しい考え方

セミナー終了までの期間何を目標にしますか？
(例：○○を練習する)

当初の目標（職場復帰や目標とする生活など）
と照らし合わせて考えましょう
自信のついたこと

まだあまり自信のないこと

WS 24 CBGT で得たことを整理しよう

①これまでうつになりやすかった場面を
振り返ってみましょう

②そのときの自分の考え方のクセを
あげてみましょう

③新しく身につけた対処法や柔軟な考え方をあげてみましょう

④どのように改善したと思いますか

WS 25 CBGT の感想

① セミナーを振り返って (感想)

② 調子がよくなったら、どのような生活を
目指したいですか？

③ ②を考えてみて心配なこと

対処法



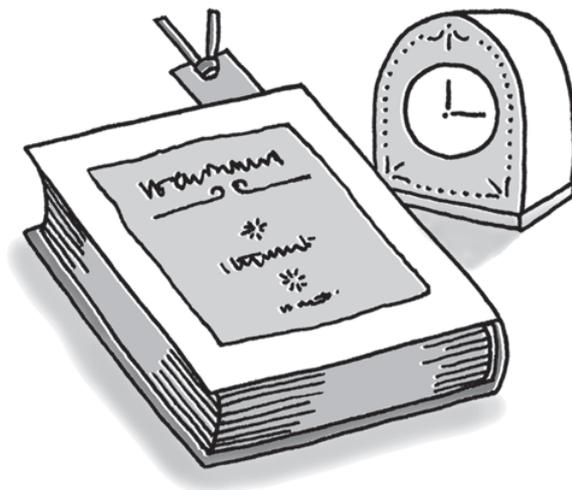
WS 26 終了証

終 了 証

様

あなたはこのたび、うつ病のグループセミナーに参加され、全セッションを通じて、非常に熱心にグループワークを行い、うつ病への対処法をしっかりと身につけられました。

ここにセミナーを終了されたことを証明いたします。



平成 年 月 日