

慢性疾患の認知行動療法

——アドヒアランスとうつへのアプローチ——

記入用紙と関連資料

(著)

Steven A. Safren
Jeffrey S. Gonzalez
Nafisseh Soroudi

(監 訳)

堀越 勝, 安藤哲也

(翻 訳)

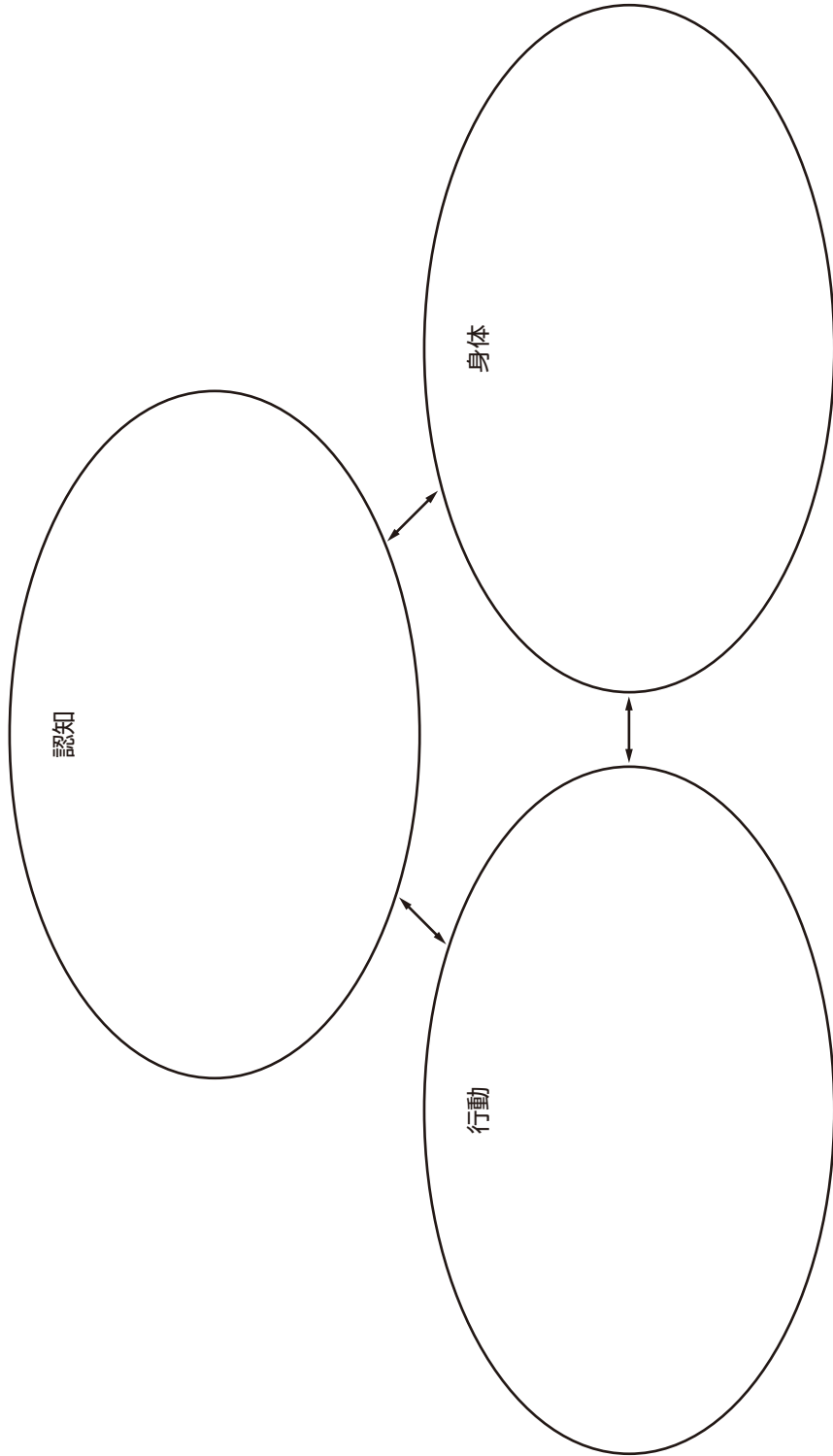
櫻村正美, 細越寛樹, 新明一星, 大江悠樹, 河村寛子
岩佐和典, 蟹江絢子, 福森崇貴, 高岸百合子

目 次

うつの認知行動(CBT)モデル	3
疫学研究所版うつ尺度(CES-D)	4
週間アドヒアランスチェック用紙	5
変化することのメリット・デメリット	6
進捗状況記録表	7
ホームワーク得点記録表	8
アドヒアランス目標用紙	9
治療計画	10
目標リスト	11
活動リスト	12
週間活動記録表	14
思考記録表	15
適応的な考え方：合理的反応の形成	16
問題解決用紙	18
呼吸練習とリラクゼーション練習の記録	19
治療ツールと有用性	20
1か月のふり返り用紙	22
問題と対策用紙	23

うつの認知行動(CBT)モデル

治療者と相互的なやりとりを通じて、それぞれのカテゴリに特定の症状を書き入れて完成させます。



疫学研究所版うつ尺度(CES-D)

以下は、あなたが感じた、あるいは行動したかもしれないことのリストです。この1週間の間に、あなたがどれくらいの頻度でこのように感じたか教えてください。

	この1週間の間に			
	めったにないか、 まったくない (1日未満)	多少、 または少し (1日か2日)	ときどき、 または中程度 (3日か4日)	ほとんど いつも (5~7日)
1. 普段なら気にならないようなことに悩まされた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 食べたい気分ではなかった；食欲が落ちた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 家族や友人の助けがあっても憂うつな気分を払いのけることができないと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 自分が他の人々と同じくらいよいと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 自分がしていることに集中し続けるのが難しかった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 落ち込んだ気分だった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 何をするにも努力が必要だと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 将来には希望があると感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 自分の人生は失敗だと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. びくびくしていた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 睡眠が不安定だった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 幸せだった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. いつもより口数が少なかった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 孤独だと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 人々は友好的ではなかった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 生きることが楽しかった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 泣き腫らしたことがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 悲しいと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 人々は自分のことを嫌っていると感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 物事に取りかかれなかった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

結果の見方：各項目の回答について [左から1列目=0点, 2列目=1点, 3列目=2点, 4列目=3点] として点数を出します。ただしポジティブな内容の項目(4, 8, 12, 16)は、点数を次のように反転させます [左から1列目=3点, 2列目=2点, 3列目=1点, 4列目=0点]。すべての項目の得点を足しあげると0~60点の範囲になり、点数が高いほど重症であることを示します。

週間アドヒアランスチェック用紙

毎回、セッションが始まるたびに、この用紙に記入してください。目標(どんな行動を遵守することを目指すか)は、このプログラムのなかのライフステップ(モジュール2)に取り組む際に、治療者と一緒に決めます。

この1週間について、平均的にみると、あなたは自分の目標を遵守することがどれくらいできましたか。

目 標：

まったく できていない	できていない	ふつう	よ い	とてもよい	素晴らしくよい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

この1週間について、平均的にみると、あなたは自分の目標を遵守することがどれくらいできましたか。

目 標：

まったく できていない	できていない	ふつう	よ い	とてもよい	素晴らしくよい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

この1週間について、平均的にみると、あなたは自分の目標を遵守することがどれくらいできましたか。

目 標：

まったく できていない	できていない	ふつう	よ い	とてもよい	素晴らしくよい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

この1週間について、平均的にみると、あなたは自分の目標を遵守することがどれくらいできましたか。

目 標：

まったく できていない	できていない	ふつう	よ い	とてもよい	素晴らしくよい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

変化することのメリット・デメリット

	メリット	デメリット
変化させる うつをよくするためにやってみる		
変化させない 現在のままにしておく		

ホームワーク得点記録表

教示：前回のセッションを終えてから、うつを治すためにあなたが以下のスキルをどのくらい実践できたか評価してみましょう。試したスキルがあれば、まず真ん中の空欄にチェックを入れましょう。治療者が本書と異なる順番で各モジュールを扱うこともありますので、チェックは治療者と検討したスキルだけで構いません。実践したことについては右側の空欄に簡単にでもメモを取り、それを次のセッションで治療者と話し合しましょう。

スキル	✓	ホームワークの実践メモ
活動計画 週間活動記録表を用いて日々の基本的な活動や気分をモニターする 楽しくて達成感がある活動を日々の活動計画に取り入れる		
適応的な考え方(認知再構成) 自動思考を同定する 考え方のくせを同定する 思考記録表を用いて自動思考を記録し、考え方のくせと照らし合わせる 自動思考に挑戦して、合理的な考え方を見つけ出す		
問題解決 問題解決技法を実践する(問題を明確にする、可能な解決策を考える、ベストな代替案を選ぶ) 課題を対応可能な小さなステップに分ける		
リラクセーション 腹式呼吸 リラクセーション法		

アドヒアランス目標用紙

名 前

日 付

アドヒアランスやセルフケアの目標のリストを作成し、ここに記入しましょう。

目標 1:

目標 2:

目標 3:

目標 4:

目標 5:

治療計画

曜日

目標

時間	活動	目標となる行動
朝		
午後		
夜		

目標リスト

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

活動リスト

1. 友達とランチを食べに行く
2. 友達にチャットで話しかける
3. 映画に行く
4. 公園や庭でのんびりと過ごす
5. 読書にふける
6. 友達や恋人、夫婦で散歩に行く
7. スイーツを食べに行く
8. 観劇に出かける
9. 子どもや友達とゲームをする
10. お祭りで屋台を楽しむ
11. 泡風呂に入る
12. 自分のパソコンでアート作品を作る
13. パソコンを新調する
14. 写真を撮る
15. パンやお菓子を焼く
16. ガラス工芸をする
17. 写真の整理をする
18. 人を助ける
19. ボランティアをする
20. ご馳走を作る
21. 映画を借りる
22. アクセサリー作りをする
23. 爪の手入れ(マニキュア, ペディキュア)をする
24. ローラーブレードをする
25. 地域の活動に参加する
26. 寄付をする
27. ジムに入会する
28. 卓球をする
29. 乾布摩擦をする
30. 公園のボートに乗る
31. 家の模様替えをする
32. ペットを飼う(または誰かの犬や猫と遊ぶ)
33. マウンテンバイクに乗る
34. 果物狩りに行く
35. 重量挙げをする
36. 囲碁将棋をする
37. 落語や漫才を聴きに行く
38. ゴルフ/ミニゴルフをする
39. 打ちっぱなしに行く
40. ラジオ体操をする
41. フリスビーで遊ぶ
42. 冗談や面白い話をする
43. 人間観察をする
44. ウィンドーショッピングに行く
45. 星を見に行く
46. ロッククライミング(屋内のクライミングウォール)をする
47. シャボン玉で遊ぶ
48. おもちゃ屋に行く
49. 野鳥観察に行く
50. 自然観察に行く
51. お茶を飲む
52. 友達とトランプをする
53. ゲームセンターに行く
54. ネットサーフィンをする
55. 自分のMP3 プレーヤーに曲をダウンロードする
56. オンラインチャットをする
57. テレビを見る
58. お気に入りのテレビ番組を録画する
59. オンラインゲームをする
60. 切手, コイン, 貝殻などの収集を始める
61. デートに行く
62. リラックスする
63. ジョギング, ウォーキング, ランニングをする
64. 一日の仕事が終わったと考える
65. 音楽鑑賞をする
66. 楽しかった出来事を思い出す
67. 買い物に出かける
68. 日光浴をする
69. 笑う
70. 雑誌や新聞を読む
71. 模型製作やスクラップブック製作などの趣味に興じる
72. 仲のよい友人たちと夜を過ごす
73. 今日の活動計画を立てる
74. 初めての人と会う
75. 健康的な食べ物を食べる
76. 空手, 柔道, キックボクシングをする
77. 定年後のことを考える
78. 日曜大工にとりかかる
79. 家の周囲のものを修繕する
80. 車, 自転車やバイクの修理をする
81. 和服を着る
82. 静かに夜を過ごす
83. 植物の世話をする
84. 株の売買をする
85. 水泳をする
86. 絵を描く(いたずら書き, スケッチ, 水彩画, 油絵など)
87. エクササイズをする
88. パーティーに行く
89. サッカーをする
90. 凧を飛ばす
91. 友達と議論する
92. 家族みんなで集まる
93. 安全な性行為をする
94. キャンプに行く
95. 歌を歌う
96. 花を飾る
97. お参りに行く
98. 海に行く
99. 同窓会に参加する
100. スケートに行く
101. ヨットに乗る
102. 旅行や休みの計画を立てる
103. 気の向くままに行動してみる
104. 刺しゅう, 裁縫や編み物をする
105. 景色を眺めながらのドライブに行く
106. パーティーを開く
107. 同好会に参加する(園芸愛好クラブやパートナーのいない親の会など)
108. いちゃつく, キスをする
109. 楽器を演奏する
110. 図画工作に取り組む
111. 誰かへのプレゼントを手作りする

(次ページへつづく)

(活動リスト つづき)

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|
| 112. 音楽を買う(レコードやCD等) | 139. 手紙やEメールを送る | 166. ラジオを聴く |
| 113. テレビでスポーツ観戦をする | 140. 掃除をする | 167. マッサージを受ける |
| 114. 料理をする | 141. エクササイズ教室に参加する | 168. 好意や感謝を伝える |
| 115. ハイキングに行く | 142. お笑いを見る | 169. 自分の長所について考える |
| 116. 文章を書く | 143. 習い事を始める | 170. サウナやスチーム風呂に入る |
| 117. 服を買う | 144. 新たに外国語を勉強する | 171. スキーやスノーボードをする |
| 118. 夕食に出かける | 145. クロスワードパズルや数独をする | 172. 川下りをする |
| 119. 本について意見を交わす, 読書会に参加する | 146. 手品をみせる | 173. ボウリングをする |
| 120. 観光をする | 147. 髪型を変える | 174. ソーシャルメディアで発信する |
| 121. ガーデニングをする | 148. カラオケに行く | 175. ダンスレッスンを受ける(バレー, タップ, サルサ, 社交ダンスなど) |
| 122. 温泉に行く | 149. 本屋に行く | 176. オープンカフェでお茶をする |
| 123. コーヒーを飲みに行く | 150. 本を買う | 177. 水槽で水草や魚を飼う |
| 124. テニスをする | 151. ダンスをする | 178. 官能作品(小説, 映画)を鑑賞する |
| 125. ヨガやストレッチをする | 152. ピクニックに行く | 179. 乗馬をする |
| 126. 子どもと遊ぶ | 153. 瞑想する | 180. 何か新しいことをする |
| 127. コンサートに行く | 154. バレーボールをする | 181. ジグソーパズルをする |
| 128. 学校に行く計画を立てる | 155. 山に登る | 182. 自分は今うまく対処できる人間だ, と考える |
| 129. 家具を塗り替える | 156. ぜいたくをする | 183. エステに行く |
| 130. サイクリングに行く | 157. 政治討論をする | 184. ショッピングセンターに行く |
| 131. プレゼントを買う | 158. ソフトボールをする | 185. ホームビデオを作る |
| 132. 景勝地を旅行する | 159. 写真やスライドショーを見る, 見せる | |
| 133. レースを見に行く(オートレース, 競馬など) | 160. ビリヤードをする | |
| 134. 人に教える | 161. ドレスアップしてオシャレをする | |
| 135. 釣りをする | 162. 自分の成長をふり返る | |
| 136. 動物と遊ぶ | 163. 電話で話す | |
| 137. 演技をする | 164. 美術館に行く | |
| 138. 日記を書く | 165. キャンドルを点ける | |

(Hickling & Blanchard, 2006, Linehan 他 1993, 原著者と同僚によるブレイクストーリーミングをもとに作成。一部日本版に合わせて改変)

週間活動記録表

活動時の気分を 1～10(1：最低な気分, 10：最高の気分)で評価してみましょう。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝							
昼							
夜							

思考記録表

時間と状況	自動思考 (頭のなかに何が浮かんで いましたか?)	気分とその強さ (0~100)	考え方のくせ (リストに当てはめましょう)	合理的反応

適応的な考え方：合理的反応の形成

認知再構成の目的は、うつ状態のときにも適応的でバランスのとれた考え方ができるよう促進することです。

この1週間、悲しかったり、打ちのめされたと感じたりすることがあるかもしれません。週間活動記録表から気分が落ち込んでいた状況を取り上げ、その状況に対する思考を、思考記録表に書き込むことを続けましょう。もしストレスのかけりそうな状況や課題がやってくると予想でき、それらがあなたを困らせそうならば、その状況に関する思考を書き出しておきましょう。もしもそうした状況が過ぎたあとにもネガティブに考えているなら、その思考もリストアップしておいてください。ネガティブな思考に気づくことと、それを変化させることは、一連のプロセスです。最初は、気持ちが落ち着いてから、ようやく考え方のくせに気づくことができるかもしれません。それでもこれは大いなる第一歩です。ですから、考え方のくせにすぐ気づけなかったからといって、自分を責めないでください。時間が経てば、ネガティブ思考にもっと早く気づくことができるようになるでしょうし、最終的には、ネガティブ思考をより適応的な思考へと、自動的に置き換えることも可能になるはずです。

思考記録表の第1コラムは、状況を記述することに使います。

第2コラムには、ストレスがかけり、苦しく、自分でコントロールできない状況への考えを記入します。

第3コラムには、そうした考えを抱いているときに生じた感情や気分(落ち込み、悲しみ、怒りなど)を書きます。

第4コラムでは、自分の考えと「考え方のくせ」リストを照合します。リストには次ページのようなものが含まれます。

(次ページへつづく)

(適応的な考え方 つづき)

- 「全か無か」思考
- 過度の一般化
- 結論への飛躍：占い師，読心術
- 誇大視/過小評価
- 感情的決めつけ
- 「べき」思考
- レッテル貼り
- 自己関連づけ
- 非適応的思考

第5コラムでは、それぞれの思考に対してか、もしくは最も重要なネガティブ思考に対して、合理的反応を考え出します。合理的反応とは、それを自分に言い聞かせることで、その状況における気分を改善させられるようなセリフのことです。合理的反応を考え出す手助けになる質問には、以下のようなものがあります。

その考えが真実だとする根拠は？

それに替わる説明はありますか？

起こりうる最悪なことは何でしょうか？

この状況を重く見過ぎてはいませんか？

よいコーチなら、この状況について何と言うでしょうか？

これをコントロールするために自分ができることを、やってみましたか？

もし何かをやってみるとして、それはこの状況の助けになりますか？ それとも邪魔になりますか？

このことを心配し過ぎてはいないでしょうか？

親友ならこの状況について何と言うでしょうか？

友達がこの状況にいるとしたら、自分は相手に何と言うでしょうか？

このセリフはなぜ考え方のくせだといえるのでしょうか？

問題解決用紙

問題を書きましょう：

方法：

- 1) 思いつく限りの可能性のある解決策をリストアップしてください。意味がないと思うものや自分が実際にしないだろうと思うものでもリストに入れてください。できるだけ多くの解決策を思いつくことがポイントです。
- 2) それぞれの解決策の長所/短所をあげていってください。
- 3) それぞれの長所/短所を列挙し終わったら全体のリストをふり返り、それぞれの解決策について採点してください
- 4) 必要なだけこの用紙の追加コピーを使ってください(たとえ同じ問題についてでも構いません)

可能性のある解決法	解決策の長所	解決策の短所	解決策の全体的評価 (1~10で採点)

呼吸練習とリラクゼーション練習の記録

リラクゼーション練習

毎日、練習を行ったかどうかを記録してください。

CD(音声ファイル)を聴く前、どのくらいリラックスできていましたか(1~10)?

CD(音声ファイル)を聴いたあと、どのくらいリラックスできていましたか(1~10)?

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝							
午後							
夜							

ゆっくりとした呼吸

毎日、指示された時間にゆっくりとした呼吸の練習ができれば、チェックを付けてください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝							
午後							
夜							

治療ツールと有用性

教示：それぞれの治療ツールがどれくらい役に立ったか、0～100(0=まったく役に立たない；100=非常に重要)で評価してください。また、どうしてそのツールが役に立つ、あるいは役に立たないと思うのかについても考え、次の1か月を通してあなたが実行すると最も役立つであろうツールはどれかを確認しましょう。

治療ツール	有用性	ツールをどう使うか/どんなところが役に立つのか
<p>心理教育</p> <p>思考、行動、身体的症状とうつやアドヒアランスの関係を理解する</p> <p>動機づけ練習：変なることと変わらないことのメリット・デメリットを重みづけする</p>		
<p>アドヒアランス練習(ライフステップ)</p> <p>治療のアドヒアランスの重要性を理解する</p> <p>診察に行くための交通手段を計画する</p> <p>医薬品や他のセルフケア用品を手に入れる計画をする</p> <p>治療チームとのコミュニケーションを最適化する計画を立てる</p> <p>薬の副作用や治療計画に対処する計画を立てる</p> <p>服薬やその他のセルフケア行動を日常的に行う計画を立てる</p> <p>医療用品を保管しておくための計画を立てる</p> <p>薬を飲んだり、他のセルフケアの手続きを行うための手掛かりを作る</p> <p>アドヒアランスに関するちょっとした失敗に適応的に対処し、再発を防ぐための準備を行う</p>		
<p>活動計画</p> <p>活動と気分のつながりを理解する</p> <p>楽しいか、上達していける活動を日常の活動計画のなかに組み入れる</p>		

(次ページへつづく)

(治療ツールと有用性 つづき)

治療ツール	有用性	ツールをどう使うか/どんなところが役に立つのか
認知再構成(適応的な考え方) 自動思考を同定する 考え方のくせを同定する イヤな気分になった状況をふり返り、自動思考に対する合理的な反応を形成する 現実の状況で(新しい活動を行っているときなど)自動思考を検証する 下向き矢印法を用いて中核信念を同定する		
問題解決 問題を明確に表現する 可能な解決策を明確にする 最も実行しやすい解決策を選ぶ 解決策を実行するための行動計画を作る 課題を扱いやすいステップに分ける		
リラクゼーション練習 腹式呼吸 リラクゼーション		

問題と対策用紙

症 状	考慮すべきスキル