認知行動療法講座 基本構想

現場で認知行動療法を活用するはじめての一步

- 臨床で使えるCBTの基本的発想を知る
- 明日からの現場で活かせるヒントをつかむ
- 低強度CBTを理解して使えるように成る
 - 低強度CBT: エッセンスを実臨床に取り入れる
 - 高強度CBT: マニュアルばっちりがっつりCBT
- 現場で活用できるワークシートを实际用いてみようというホームワーク付き
- ワークショップ内でグループワークで練習タイムあり

認知行動療法講座 ターゲット

メイン実践例として紹介するケースは教育領域
(小学生～高校生&保護者支援)

サブ実践例として、その他の領域でのケースもば
んだの実践知から紹介予定

終盤10分は質疑応答なので、みなさんのフィー
ルドで実践する際の疑問点など教えていただけ
たらフィールドに合った形で可能な限り回答予定

認知行動療法講座 全5回

第1回：CBTの基本的発想&CBTアセスメント

実践例：自分の具体的困りごと⇒やってみよう！セルフでCBT

第2回：支援に活かそう行動的技法

実践例：不登校、昼夜逆転、抑うつ状態

第3回：支援に活かそう認知的技法

実践例：転学など進路相談、自己肯定感が低い

第4回：ゲーム依存へのCBTを用いた支援

実践例：ゲーム・SNS依存、自傷行為

第5回：明るく楽しいエクスポージャー

実践例：社交不安（人の目が気になる）、強迫症、分離不安

認知行動療法講座 基本構造

土曜日：20時半～22時半

- レクチャー：講義＋個人ワーク＋質疑への補足 70分
 - 個人ワーク：テーマについてチャット欄で回答
 - 例) 架空事例への介入は①～④のどれを用いる？
「自己肯定感が低い」具体的行動で定義すると？
 - 質疑への補足：適宜チャット欄へ質問を⇒拾って補足
- グループワーク：ペアやグループで試してみよう 30分
- まとめ&ホームワーク提案&質疑応答：20分

第1回：CBTの基本的発想 & 初回面接

実践例：自分の具体的困りごと⇒やってみよう！セルフでCBT

学習課題：基本的発想、基本原則、アセスメント実践のコツ

レクチャー：CBTの基本的発想、基本原則、協同経験主義

ケースフォーミュレーション（実践のコツ）

個人ワーク：具体的行動で表現してみよう

グループワーク：CBTアセスメントのペアワーク

どんなとき？例外は？どうなるといい？など

ホームワーク：困り感を具体的行動で扱ってみる

第1回：CBTの基本的発想 & 初回面接

実践例：自分の具体的困りごと⇒やってみよう！セルフでCBT

キーワード

- 困りごとの具体的行動的理解
- ケースフォーミュレーション（認知－行動－身体－気分）、
- 死人テスト（〇〇しないはNG）
- 困りごとの分類（不安の困りごと？抑うつ困りごと？衝動制御の困りごと？スキル不足の困りごと？サポート不足の困りごと？）
- ホームワークのパタン（観察課題、モニタリング、やってみてどうか教えて）
- 初回面接のコツ（例外探し、スケーリング、今までの周囲からのアドバイスは？、何て呼べばいい？など）

第2回：支援に活かそう行動的技法

実践例：不登校、昼夜逆転、抑うつ状態

学習課題：行動的介入、行動連鎖、行動形成、課題シート

レクチャー：行動の前後分析（三項随伴性）、行動連鎖で理解
使い勝手のいい行動的技法の紹介&コツ

個人ワーク：困りごとの機能は？（機能分析）

グループワーク：行動的理解&介入のペアワーク

行動連鎖で理解⇒行動的介入を提案

ホームワーク：課題シートを活用してみる

第2回：支援に活かそう行動的技法

実践例：不登校、昼夜逆転、抑うつ状態

キーワード

- 三項随伴性：行動の前後分析
- 行動連鎖での理解と悪循環を断つという行動介入
- 行動のモニタリング：活動スケジュール、課題リスト
- 行動形成：課題リスト、トークンエコノミー

第3回：支援に活かそう認知的技法

実践例：転学など進路相談、自己肯定感が低い

学習課題：考え方のクセ、認知的介入技法、PDL、意思決定

レクチャー：認知モデル（状況－認知－感情）

認知的技法：コラム法、PDL、フレンドクエスチョン

個人ワーク：考え方のクセチェック

グループワーク：ソクラテス式問答法のペアワーク

誘導による発見を試してみよう

ホームワーク：フレンドクエスチョンをつかってみる

第3回：支援に活かそう認知的技法

実践例：転学など進路相談、自己肯定感が低い

キーワード

- 認知モデル、コラム法
- 考え方のクセ
- 介入技法：フレンドクエスチョン、誘導による発見
- 意思決定の方法
- PDL

第4回：ゲーム依存へのCBTを用いた支援

実践例：ゲーム・SNS依存、自傷行為

学習課題：トリガーコントロール、間違い指摘反射

レクチャー：トリガーコントロール、行動契約、許可の認知
間違い指摘反射

個人ワーク：脱依存経験は？役に立った周囲の反応

グループワーク：トリガーをリスト⇒避けられないトリガーの対策
のペアワーク

ホームワーク：①トリガーコントロール、②間違い指摘反射を試す

第4回：ゲーム依存へのCBTを用いた支援

実践例：ゲーム・SNS依存、自傷行為

キーワード

- トリガーリスト、トリガーを避ける、避けられないトリガーは対処計画
- 許可の認知を理解し自覚しよう
- 行動契約：ゲームは〇時間などの契約書、宣誓書
- 間違い指摘反射をやめよう：保護者支援

第5回：明るく楽しいエクスポージャー

実践例：社交不安（人の目が気になる）、強迫症、分離不安

学習課題：エクスポージャー&儀式妨害法、スルースキル

レクチャー：エクスポージャー&儀式妨害を理解しよう

エクスポージャーの日常臨床への活かし方

個人ワーク：社交不安の方の儀式ってなんだろう

グループワーク：イメージエクスポージャーのペアワーク

手の上に嫌なものを載せて観察しよう

ホームワーク：エクスポージャー&儀式妨害を使ってみよう

第5回：明るく楽しいエクスポージャー

実践例：社交不安（人の目が気になる）、強迫症、分離不安

キーワード

- 強迫症、社交不安
- エクスポージャー、儀式妨害
- 強迫観念の外在化、スルースキル
- 段階的、イメージ