

 評価のポイント

CL- I .ケアする力（精神科）

[24-1] 認知行動療法 1

① 認知行動療法とは何を目的とする精神療法か、説明してください

認知行動療法とは、認知・行動へのアプローチにより、セルフ・コントロールする力を高め、社会生活上の課題の解決や希望（アスピレーション）を実現し、リカバリーをめざす精神療法です（資料 3）。特に、「セルフ・コントロール」と「リカバリーをめざす」ことを押さえましょう。

② 身近な体験を振り返り、環境（状況）・認知・気分・行動・身体の状態が関連していることを確かめましょう

資料 4, 7 のように、最近起こった出来事（状況）を振り返り、その時それをどのように考えたか（認知）、それによりどのような気分、行動、身体状態になったかを各自が整理できるようにします。認知が気分、行動、身体状態に影響していること、認知が変われば気分、行動、身体状態も変わることを体験を通して理解できるようにします。

③ 認知のアンバランス（歪み）を学び、自身の認知の傾向について考えましょう

資料 10 以降を学び、自身が体験しやすい認知のアンバランスがあるかどうかを検討してみます（「ない」という場合もあります）。その認知のアンバランスはどのような時に体験しやすいのか、その時、対処しているかも検討するとよいでしょう。自身の認知の傾向を知ることがストレスマネジメントに繋がりますので、それも強調するとよいでしょう。