

 評価のポイント

CL-Ⅲ.ケアする力（精神科）

〔24-3〕 認知行動療法 3

① アセスメント（症例の概念化）からアプローチ法の選択について、ポイントを説明してください。

資料 2 のように、患者と協同的にアセスメント（症例の概念化）を行い、目標を設定、計画を立案します。その際、どのようなアプローチ法を選択するかですが、考えが邪魔をする、つまり認知に偏りがみられるような場合は認知再構成法、あるいは問題解決方法がわからない、行動上に問題・課題がある場合は問題解決療法、あるいは気力がでない、意欲がわからないという場合は、行動活性化を用いると効果的です。

② アセスメント（症例の概念化）を進めるときの視点について説明してください。

資料 4, 5, 6 のように、その人の生育歴や現病歴等の縦断的な視点と、現在どんな問題や課題があるのか、どのような希望を持っているのかなどの横断的な視点から情報を整理します。その人の全体像をとらえる包括的な視点から広く情報を得て仮説を立て、目標設定につなげます。

③ 認知再構成法の進め方を簡単に説明してください。

資料 10～17 のように、まず気分が動揺した場面を 5W 1H を意識して整理し、その時の気分を一つの言葉で表現します。また各気分について強さも表現します。その気分を引き起こした自動思考を浮かんだだけ書き出し、最も気分に影響を与えるホットな自動思考をチェックします。次にホットな自動思考が浮かんだ理由（根拠）を見つけ、逆にホットな自動思考とは異なる別の考え（反証）も探します。その時、第三者の視点、経験を振り返るといった、別の視点から考えをさまざまに挙げ、書き出していきます。その後、理由と別の考えを合わせたバランスのとれた考えに整え、最後に、気分がどう変化したかをみていきます。