

 評価のポイント

CL-IV.ケアする力（精神科）

[24-4] 認知行動療法 4

① 問題解決技法で用いるブレインストーミングのポイントを説明してください。

資料 7 のように、ブレインストーミングには 3 つのポイントがあります。まず「数で勝負」で、できるだけたくさんの方の解決策を出すことが大切です。次に「判断を延期する」ことで、「こんなこと無理に決まっている」「ばかばかしい」などの判断は後回しにしてとにかくたくさん出しましょう。最後に、「多様性を大事にする」ことで、柔軟にさまざまな視点から出すようにしましょう。

② 行動活性化とはどのような方法か、説明してください。

資料 15 のように、行動活性化とは、活動を通して気分の改善を図る方法で、やる気が起きるまで待つのではなく、活動してやる気を出していくものです。生活のなかで喜びや達成感の得られる活動を見つけ、その行動を増やし、うつスパイラルを改善します。

③ 週間活動記録表の作成のポイントと分析の方法について説明してください。

資料 21～22 のように、週間活動記録表の作成のポイントは、1 週間単位、1 時間ごとに、自分が行った活動を、「散歩」「テレビ鑑賞」などのように一語程度で書き出します。そのとき記録する気分（達成感、喜びなど）をひとつ選び、その程度を 0～100% の数値で表します。一日の終わりにまとめて、あるいは 2～3 日まとめて書いてもよいですが、無理をせず、一日だけ書くことから始め、継続することが大切です。分析は、モニターする気分（例、達成感）の程度が高いときは、どの曜日のどの時間帯か、そのとき何をしていたか、その活動の特徴は何か、他の時間帯や別の日に行くことは可能か、等の視点で行います。以前、行えなかったことで、今、行えている活動、逆に、以前、行えていたことで、今はやめてしまった、または頻度が減った活動は何か、といった視点もよいです。今はしていないが、興味を持っている活動があれば、それを新たな活動として加えられないかも検討するとよいでしょう。