

非認知の歪み（仮題）

警戒レベル 1（安定）

警戒レベル 2（警戒）

警戒レベル 3（危険）

警戒レベル 4（危機）

警戒レベル 5（緊急）

Mind firewall

無（安定）

↓ → 思い付きの注意（心構え、穏やかさ）

思いつく（認知（negative）） → 確認し、打ち消す（警戒）

↓ → 遮断（思考に至らない様にする）

思考（negative） → 確認し、打ち消す（危険）

↓ → 遮断（反応に至らないようにする）

反応（結果、結論、思考結果、落とし込み（negative）） → 打ち消す（危機）

↓ → 遮断（行動に至らないようにする）

行動（negative） → 行動の中止（緊急）

仕様書

気づく module1

気になっていること、問題 module2

柔軟な考え方、自動思考、思考記録 module3

問題解決 module 4

人間関係 module 5

Schema module 6

Module 1

気分

- ・神経質になる
- ・イライラする
- ・心配になる
- ・パニックになる
- ・腹が立つ
- ・イライラする

身体反応

- ・手のひらに汗をかく
- ・筋肉が緊張する
- ・動悸がする
- ・頬が紅潮する
- ・めまいがする
- ・筋肉が緊張する
- ・血圧が膨張する
- ・動悸

行動

- ・不安なものを避ける
- ・確認ばかりする
- ・攻撃的になる
- ・怒鳴る

思考

- ・危険を過大評価する
- ・自分の能力を過小評価する
- ・まわりからの援助を過小評価する
- ・相手の行動が理不尽だと考える

Module 2

問題

解決目標の設定

目標が適切かどうか

重要である☐ 解決可能である☐

具体性がある☐ 将来につながる☐

これまでに同じような問題に直面したことがある

はい☐ いいえ☐

その時どう対処したか

それは成功したか

はい☐ いいえ☐

何がよかった、よくなかったか

もしこの目標が達成できたとすれば、どのようなメリットがあるか

变化

Module 4

問題解決

第一段階 解決を遅らせる考え方（むやみに解決させない）

第二段階 問題解決

問題の明確化

- ・ 関係している情報をできるだけ多く集める
- ・ 的確な言葉で事実を記述
- ・ 問題を引き起こしている要因をはっきりさせる
- ・ 問題に関係ある情報と関係ない情報とを区別する
- ・ 客観的な事実と、不確かな推論や解釈を区別する
- ・ 現実的な問題解決の決定
- ・ だれがなにがいつどこでどのように
- ・ 目標の決定
- ・ 障害の予測

解決法 Brain storming

数の原理（できるだけ多く、既に出したことを組み合わせ新しい解決策を）

判断延期の原理（並べることで判断は後に回すこと）

作戦一戦術の原理（短期的な目線か中長期的な目線の2つに分ける）

解決行動決定（長所、短所、実障害、実問題、可能性、実行しやすさ）

実行（予行、シミュレーション）

最終評価（問題の明確化からの評価）

アクションプラン(行動を通して思い込みを開放し、行動の意味を考える)

目標(変えたい、改善したい、行動が無いのか、改善の妨げの要因)

- ・できる範囲で少しずつ
- ・自分の力にあった具体的な
- ・一つ一つ行動するように
- ・自分に関心のあるものから
- ・他の人の意見
- ・その課題から身につくこと
- ・練習
- ・行動の妨げの予防

行動目標(どんな部分を変えたいか)

考え(どのような考えを試したいか)

開始予定時期

予測

予測される問題

問題が起こった時の対処

実験結果

新しい考えの確証度

この実験から学んだこと

Module 5

人間関係

第一段階ストレスになっている人間関係を書き出す

第二段階ストレスになっている人間関係の質をチェックする（客観視）

現在の人間関係

過去の人間関係

将来の人間関係

Brave talk

第一段階 module 3 を活用し、話そうと思った時に浮かんだ自動思考を書きだし、より現実的で問題解決につながる考え方ができないか考える

第二段階自分の気持ちを相手に正確に伝える

- ・ 深読みしない
- ・ 理由を聞きすぎない
- ・ 期待しすぎない
- ・ 自分の考えは具体的かつ簡潔に
- ・ 穏やかに

攻撃的

受身的

自己表現的

Module 6

Schema

状況

自動思考

どういうところが問題か

それは自分について言うときどうということなのか

それは自分について言うときどうということなのか（再問）

これは他人について言えばどうということか

それは彼らについて言えばどうということか

第一段階 schema に非現実的な面があるかどうか

第二段階評価基準の書きだし

第三段階 schema のプラス面とマイナス面を書き出す

第四段階行動を通して schema に挑戦してみる

第五段階ほかの人の様子を観察する

出典・引用・文献 ころろが晴れるノート 大野 裕 創元社
(2021年12月20日第1版第53刷)