

2-d. 第3回セッション

バランスのよい考え方をしよう ～自動思考記録表の解説～

手 順

1. 導 入：BDIの実施、先週の復習、本日の概要を説明

2. 講 義：自動思考記録表の解説

3. グループワーク：事例をもとに自動思考記録表を作成する

4. まとめ：本日のまとめ



この
セッションの
ポイント

自動思考記録表の書き方を解説し、参加者の事例をもとにみんなで一枚の自動思考記録表を作成します。

第3回セッション

1. 導入

1) BDIの実施

セッション開始までの待ち時間を利用して、BDI-IIに記入してもらいます。

2) 先週の復習

気分が大きく動揺したり、気持ちが落ち込んで辛かった状況では、自動思考が影響している場合があることを復習します。

2. 講義

自動思考記録表の書き方を解説します。詳細はP.52～55を参照してください。

3. グループワーク



一人の参加者の事例をもとに、みんなで自動思考記録表を作成していきます。スタッフは白板などに書き出していきます。

- 1) 状況・気分・自動思考がきちんと書き出せているかなどを確認します。また、他の参加者にも似たような体験や経験をしたことがないかを尋ねます。
- 2) 自動思考の根拠や反証を考えることで、さまざまな視点から自動思考を検討し直していきます。特に反証を挙げる際には、他の参加者にも協力してもらい、違う視点から見た考えを出し合っ膨らませていきます。
- 3) 根拠、反証をまとめて上げて適応思考を導き出します。また、一連の検討を行った後の今の気分を尋ねます。

4. まとめ

本日の内容を簡単にまとめて伝え、次回のセッションで行う内容について紹介します。

5. 参加者の様子と働きかけのコツ

発表者の自動思考に対して、参加者同士が協力し合いながら、「見逃していることはないか?」「自分なりに努力したり工夫しているこ