

CBT カード指導マニュアル(援助者用)

1. CBT (シービーティー) カードとは？

CBT カードは、行動・考えチェンジ (Changing Behaviors and Thoughts) カードの略語です。一般的に知られている CBT とは、うつ病に対する心理療法から発展した認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy) の略語であり、職場のメンタルヘルス対策でも広く活用されています。本カードは、その認知行動療法の理念や考え方を参考にして作成いたしました。

認知行動療法では、職場などで生じる感情的、行動的問題は、「状況」「考え」「結果 (感情、行動)」の3点で説明できます。たとえば、No.1 の「朝起きて、だるくて、漠然と会社に行きたくない気持ちでした」という状況において、「仕事に行きたくない。1日くらい行かなくても大丈夫だろう」と考えた結果、だるさなどの感情が高まり、仕事を休むという行動が生じやすくなります。もちろん、仕事を休むことが必要な場合もありますが、それがクライアント自身の目標に反する場合には、この考え方に対処していく必要があります。

2. CBT カードの特徴について

この CBT カードの最大の特徴は、状況の多さであると考えられます。職場での出来事だけでなく、仕事について休みの日に考えたとき、飲み会の席でのやり取りなど、働く人のストレスになりそうな場面を多数収録しています。様々な場面について、適応的な考え方や行動を検討することを通して、認知行動療法のスキルが自然と身についていきます。どのように認知行動療法を始めていいかわからないという話をよく聞きますが、そんなときには、CBT カードをお試しください。

人は、疲れがたまっているときには特に、何か1つでも嫌なことがあると、その出来事の影響を過大評価したり、1日中悪いことばかりだったと考えたりしがちです。しかし、自分自身の考え方に注意を向け、より広い視野で状況を眺めれば、嬉しかったことや、今後に期待が持てることにも気付けるはずですよ。CBT カードを使えば、「あの人はダメな奴だから」とか「自分には能力が無いから」などと、問題の原因を個人の資質として決めつけるのではなく、考え方や行動をどのように変えればいいのかという、解決の方向に向かって物事を検証することができます。

3. CBT カードの使い方

この CBT カードは、相談・カウンセリングなど1対1で利用する場合と研修などグループで利用する場合の2つの方法で使用できます。

1対1で利用する場合には、クライアントにランダムにカードを1枚引いてもらい、ある状況に対する代わりとなる行動や考えについて考えてもらいます。グループで利用する場合には、それぞれのグループに CBT カードをランダムに渡し、グループのメンバーである状況に対する代わりとなる行動や考えについて考えてもらいます。

行動と考えについて考える際のポイントとして、援助者は「できるだけユーモアあふれる行動や考えを考えてみてください」と伝えてみましょう。

不適切な答えが出た場合にもすぐに否定せず、そのクライアントの考えを丁寧に聴いてみましょう。また答えが出ない場合には、こちらの方から回答の例を伝えてあげることも良いでしょう。

CBT カード指導マニュアル（使用者用）



1. CBT（シービーティー）カードってなに？



CBT カードとは、行動・考えチェンジ（Changing Behaviors and Thoughts）カードの略語です。同じ CBT という言葉で、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）というものがあります。認知行動療法は、職場におけるメンタルヘルス対策において効果の認められている手法です。本カードは、その認知行動療法の理念や考え方を参考にして作られました。

認知行動療法では、職場などで生じる感情的、行動的問題は、「状況」「考え」「結果（感情、行動）」の3点で説明できます。たとえば、No.1の「朝起きて、だるくて、漠然と会社に行きたくない気持ちでした」という状況において、「仕事に行きたくない。1日くらい行かなくても大丈夫だろう」と考えた結果、だるさなどの感情が高まり、仕事を休むという行動が生じやすくなります。もちろん、仕事を休むことが必要な場合もありますが、それがあなた自身の目標に反する場合には、この考え方に対処していく必要があります。

2. CBT カードは何のために使うの？



この CBT カードの最大の特徴は、状況の多さであると考えられます。職場での出来事だけでなく、仕事について休みの日に考えたとき、飲み会の席でのやり取りなど、働く人のストレスになりそうな場面を多数収録しています。様々な場面について、適応的な考え方や行動を検

討することを通して、認知行動療法のスキルが自然と身についていきます。どのように認知行動療法を始めていいかわからないという話をよく聞きますが、そんなときには、CBT カードをお試してください。

3. CBT カードの使い方



この CBT カードは、時間を見つけてお一人でもしくは他者と一緒にグループで簡単に利用することができます。

1人で利用する場合には、ランダムにカードを1枚引いて、その状況に対する代わりとなる行動と考えについて考えてみましょう。そして1つでも行動や考えを考えることが出来たら、自分自身に「いいね」と心の中でほめましょう。

グループで利用する場合には、カードを真ん中に置き、1人ずつカードを1枚引いて、代わりとなる行動や考えを順番に言っていきます。他の人が引いたカードについても、効果的な考え方や行動が思いついた場合には、意見を出し合うようにしましょう。互いの発言を認め合いながら、学び合う雰囲気を作れると望ましいです。他者の考えを否定したり、批判したりしないようにしましょう。

行動と考えについて考える際のポイントとして、できるだけユーモアあふれる行動や考えを考えてみてください。

CBT カードは、行動や考えを創り出して終わりではありません。実際に悩んでいる場面に出会ったときには、CBT カードで考えた行動と考えを思い出し、実行してみましょう。そのようにすることで、みなさんのあらゆる場面での悩みを解決することができます。