

受講生の皆様へ

研修会当日までに、下記の事前課題を実施し、当日の研修会にご持参ください。
研修会では、**課題 1**、**課題 2**を用いて演習を行います。

厚生労働省ホームページ

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai shahukushi/kokoro/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/kokoro/index.html)) から、

- ① うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）
- ② コラム様式例
をダウンロードしてください。

課題 1

非機能的思考記録表（コラム）を 1 枚作成してきてください（ダウンロードした「②コラム様式例」に記入してください）。記入の仕方は、患者用マニュアル p.9～を参考にしてください。記入の仕方ですが、患者さんが落ち込んだ場面を想像して、その患者さんに成り代わって記入してみてください。

課題 2

ご自身の生活を振り返り、活動記録表を 1 週間分記入してきてください（週間活動記録表；word 形式は下記からダウンロードできます）。各欄に①活動内容を書き、②その時の楽しみ/喜び(P)、達成感(M)をそれぞれ 0～100%で書き込みます。書き方がよく分からない方は 3 日程度の記入でも結構です。

活動記録表記入例	月曜日
午前 6～7 時	起床 (P:0%, M:10%)
午前 7～8 時	朝食 (P:10%, M:20%)
午前 8～9 時	通勤 (P:10%, M:20%)
午前 9～10 時	出勤 (P:10%, M:30%)
午前 10～11 時	会議 (P:10%, M:30%)
午前 11～12 時	報告書作成 (P:10%, M:40%)
午後 0～1 時	ランチ (P:60%, M:50%)
午後 1～2 時	↓ ()
午後 2～3 時	A 企業訪問 (P:40%, M:60%)
午後 3～4 時	書類作成 (P:20%, M:50%)
午後 4～5 時	↓ ()
午後 5～6 時	帰宅・買い物 (P:40%, M:30%)
午後 6～7 時	夕食 (P:50%, M:40%)
午後 7～8 時	家族と団らん (P:70%, M:40%)
午後 8～9 時	↓ ()
午後 9～10 時	テレビ (P:60%, M:20%)
午後 10～11 時	↓ ()
午後 11～12 時	入浴 (P:40%, M:30%)
午前 0～1 時	就寝 (P:20%, M:20%)

* 非機能的思考記録表（コラム）と QIDS-J（簡易抑うつ症状尺度）は、認知療法・認知行動療法活用サイト『うつ・不安ネット <http://www.cbtjp.net/>』でも 1 週間、無料会員登録で学習・体験していただけます。こちらをご利用ください。