

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。

日精協のホームページ上にある「認知行動療法研修会」ページから下記 2 点の資料をダウンロードしてください。

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

（ホームページ URL : <https://www.nisseikyo.or.jp/education/kenshuukai/ninchikoudou/>
日精協ホームページ ⇒ 教育・研修情報 ⇒ 各種研修会 ⇒ 認知行動療法研修会

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。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 形式は上記日精協のホームページ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 <https://www.cbtjp.net>』でも 1 ヶ月間、クレジットカードによる無料会員登録で学習・体験していただけます。こちらもご利用ください。