

# 外傷性脳損傷の人のための 怒りのセルフマネージメント トレーニング

Tessa Hart, PhD, Moss Rehabilitation Research Institute, Elkins Park, PA

Roland D. Maiuro, PhD, Seattle, WA

Jo Ann Brockway, PhD, University of Washington, Seattle, WA

Monica Vaccaro, MS, Moss Rehabilitation Research Institute, Elkins Park, PA

## 監訳者の序

本マニュアルは、米国Moss Rehabilitation Research InstituteのTessa Hart氏 (PhD)、SeattleのRoland D. Maiuro氏 (PhD)、University of WashingtonのJo Ann Brockway氏 (PhD)、Moss Rehabilitation Research InstituteのMonica Vaccaro氏 (MS) の4名によって執筆された、外傷性脳損傷を負った人々を対象とする怒りのセルフマネージメントトレーニングマニュアル (ASMT : Anger Self-Management Training for People with Traumatic Brain Injury) です。

我々研究班は、上記原著者から日本語版マニュアル作成の許可を取得し、無償で提供されました。日本の臨床場面における汎用性の高いマニュアルとなることを目指して、ASMTマニュアルに沿いながらも日本語話者にとって馴染みやすいものとなるよう、努めて翻訳作業にあたりました。日本語版への翻訳における主な編集点は、3ページに掲載しています。

なお、ASMTマニュアルの原著者らは、日本語版マニュアルの翻訳に関与しておらず、解釈の誤りに対して一切の責任を負いません。また、このウェブサイトまたはその他の手段によるマニュアルの配布に対して、いかなる金銭的請求も行いません。同様に、日本語版マニュアルの使用においても無償で提供されますが、使用される際はこちらのアドレス (keio.cbt.abi@gmail.com) までご一報いただけますと幸いです。

本研究はJSPS科研費基盤研究C JP19K08054「高次脳機能障害に対する視覚ツールを用いた認知行動療法の検証」の一環で実施されたものです。

臨床の最前線でご活躍される皆さまにとって、日本語版ASMTマニュアルが高次脳機能障害患者の治療の一助となることを心より祈念申し上げます。

監訳者  
菊地 俊暁

## 監訳者

三村 將<sup>1</sup>

菊地 俊暁<sup>1</sup>

## 訳者（五十音順）

腰 みさき<sup>1</sup>

小林 由季<sup>1</sup>

清水 恒三朗<sup>1,2</sup>

田島 美幸<sup>1</sup>

藤川 真由<sup>1,3</sup>

## 協力者

小西 海香<sup>1</sup>

齋藤 文恵<sup>1</sup>


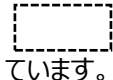


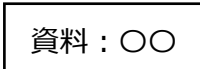


- 1) 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室
- 2) 東京都立大学人文科学研究科心理学教室
- 3) 東北大学病院てんかん科

## 日本語版作成にかかる編集点

【内容】 アルファベット表記を極力避け、日本語話者に馴染みやすい形に編集または注釈をつけました。

ページ数	原本の表記	日本語版の編集・注釈
33,34	a (small a)	a【小さな怒り】／○
33,34	A (large a)	A【大きな怒り】／◎
34	O	O【他の感情】／□
60	knee-jerk reaction	起きたことに反応して即座にする行動を指すフレーズで、医療の検査場面における膝蓋腱反射から由来しています。いったん考える時間があれば、違った反応をしていたかもしれない際に使用しません。
88	prompting	患者さんが目標としている行動へ近づく為の具体的な手がかり（行動）を様々な方法で提示することです（言葉かけ・身振り・見本提示など）。
88	shaping	患者さんの行動レパートリーに無い新しい行動の習得を目的に、少しずつ介入の難易度を高めていく方法です。

【イラスト】 表示する種類を減らす他、視覚的記憶に馴染みやすい表示を念頭に編集しました。

原本	日本語版
 : The roving pencil indicates points where therapist should take notes	 : セラピストがメモを取るポイントを示しています。
 : The flustered brain marks a suggestion or explanation relevant to using the material with the person with TBI.	主に資材等の使用に関する提案・説明を目的としているため、日本語版ではその他の説明文章と同一にし、イラストの使用は控えました。
 : The handy eye denotes where the therapist should use a Visual Aid.	 資料：○○ : セラピストが視覚教材を使用するポイントを示しています。
 : The flying timepiece is placed where it might be time to take a break.	 : 休憩を取るタイミングを示しています。

## 重 要

ASMTマニュアルを使用する前にご覧ください。

本マニュアルは、アメリカの神経心理士と臨床心理士のチームによって開発され、何年もかけて改訂を重ねてきました。そして小規模なパイロット調査により実現可能性が示され<sup>1</sup>、3施設におけるランダム化比較試験では、複数の怒りの尺度でより高い有効性<sup>2</sup>を示しました。この治療を臨床で実施する前に、実践報告を読むことを強くお勧めします。目を通すことで、それぞれの方への適用について判断できるようになります。

本マニュアルは無料で配布され制限もありません。ただし、以下の点についてご協力頂きますようお願いいたします。

- 本マニュアルは、第1著者であるテッサ・ハート博士 (thart@einstein.edu) の許可なしに、コピー、複製、出版、引用、または同様の方法で使用することはできません。
- このマニュアルを引用する場合は、臨床試験において主要評価の結果を報告した論文<sup>2</sup>を引用してください。

本マニュアルの臨床使用上の注意点：

- 1 本マニュアルは、感情のコントロールに問題を抱える人への治療をこれまでに経験した人のうち、臨床心理士、神経心理士またはソーシャルワーカーなどの資格、または、認定を有する人が使用してください。
- 2 本マニュアルの内容や演習は、地域の認可団体や機関で定義・規制されているように、治療関係における支持的な文脈の中で使用されることを想定しています。このマニュアルの情報は、医学的または精神保健上のアドバイスを記載したものではありません。このマニュアルの使用によって生じるすべての効果や成果は、治療者（提供者）の責任となります。
- 3 このマニュアルを用いた研究では、セラピストは中等度・重度の外傷性脳損傷（以後、TBI）の患者さんにカウンセリングを行った臨床経験が、少なくとも数年あることを条件にしました。マニュアルや関連資料を効果的に使用するには、TBIに関する認知面、感情面、TBIのその他の影響に関する知識と経験が必要です。TBIに対する治療経験が十分でなければ、本マニュアルを使わないでください。

- 4 セッション1では、事前に収集すべき情報（患者さんの基本情報、TBIのタイプや慢性度に関する情報、怒りの尺度を用いた事前評価の結果）について述べています。また、患者さんが、「TBIになる以前に比べて怒りが悪化した」と感じていることにも触れています（これは研究の参加条件でした）。なお、セッション1のこの部分は、必要に応じて変更できます（例えば、よく知っている患者さんの場合には、言葉遣いを変えたり、項目を省略したりできます。初めて会う患者さんの場合には、初回セッションでラポールを築くのに必要な情報をカルテから拾っておくとよいでしょう）。怒りの評価は、State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) の下位尺度<sup>3</sup>、特に「特性怒り; Trait Anger」と「怒り表出; Anger Expression-Out」、Brief Anger-Aggression Questionnaire (BAAQ) を使いました。特に、最初から怒りについて話し合うことがむずかしい場合には、質問紙の回答を用意しておく、話し合ったり、反応を振り返ったりするのに役立つかもしれません。
- 5 本マニュアルには、録音の開始・停止に関する注意事項が書かれています。これは臨床試験のために、臨床試験のフィデリティ評価のために全セッションを録音しました。セッションを録音しない場合には、読み飛ばしてください。
- 6 重要他者 (SO ; Significant Others) の方に治療へ参加してもらう場合、セッション1、4、8の一部に参加してもらう方法と、重要他者 (SO) の方から見た患者さんの進捗について、セッション6と7の間で電話評価する方法が書かれています。ただし、重要他者 (SO) の方の参加は任意です。
- 7 セッション3では、市販されている映画（「バーニング・ベッド」：1984年）のクリップを使うことを提案しています。その他の「小道具」として、セッション6では手鏡を使います。それ以外の資材や視覚教材は、本ファイルから印刷できます。

本マニュアルがみなさまのお役に立つことを願っています。また、本マニュアルに関するご意見やご感想をお聞かせください。

## 引用文献

1. Hart T, Vaccaro M, Hays C, Maiuro R. Anger self-management training for people with traumatic brain injury: A preliminary investigation. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*. 2012;27:113-122.
2. Hart T, Brockway JA, Maiuro RD, Vaccaro MJ, Fann JR, Mellick D, Harrison-Felix C, Barber J, Temkin N. Anger self-management training for chronic moderate to severe traumatic brain injury: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, in press (2017).
3. Spielberger C. *State-Trait Anger Expression Inventory – Revised*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.; 2000.
4. Maiuro R, Vitaliano P, Cahn T, A brief measure for the assessment of anger and aggression. *Journal of Interpersonal Violence*.1987;2(2): 166-178.

# 外傷性脳損傷の人のための 怒りのセルフマネジメントトレーニング 治療マニュアル

本マニュアルは、セッションで使うワーキングテキストとして作成されています。セッション中に患者さんと一緒にメモを書き込めるように、セラピストはマニュアルのコピーを用意しておくといでしょう。

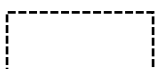
**太字（青）** は、患者さんに対して使うのにお勧めする表現です。本テキストは、あくまでガイドラインとしてお使いください。一字一句、正確に使うことはありません。**太字（青）** は、マニュアルを読んだり、患者さんと作業する際に言い換えやすいように書かれています。

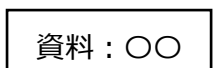
その他、通常表記は、セラピスト向けの注意事項やこぼれ話です。セッション中はマニュアルを手元に置いておきますが、セッション中に読むわけではありません。事前にしっかりと読んでおいてください。

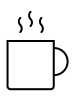
略語：

ASMT 怒りのセルフマネジメントトレーニング

便利なアイコンのガイド：

 は、セラピストがメモを取るポイントを示しています。

 は、セラピストが視覚教材を使用するポイントを示しています。

 は、休憩を取るタイミングを示しています。



## セッション1：治療プログラムへの導入

### セッションの概要：

はじめに：患者および重要他者（いらっしゃっていただければ）に挨拶をする

- 1.1 クライアント中心の面接／変化のプロセスへの導入（患者と一緒に）
- 1.2 怒りとTBIについて（患者および重要他者と一緒に）
- 1.3 プラスとマイナス：バランスシート

終わりに：実践練習（セルフモニタリングと心を落ち着かせる方法）

### 資材：

- 患者情報シート
- STAXI-2およびBAAQの回答用紙
- 脳のイラスト
- バランスシート
- セッション1のアンガーログ（3部）
- 心を落ち着かせる方法に関するハンドアウト

### 導入（待合室にて）

待合室にいる患者さんと重要他者の方を迎え、自己紹介を行い、いらっしゃったことに感謝を伝えます。重要他者の方に、これから基本情報をお伺いしたいので、患者さんと二人で始めたいと伝えます。そして、15分程で戻るので、その際に3人でプログラム全体について、より詳しく話しましょうと伝えます。

## 1.1 クライアント中心の面接／変化のプロセスへの導入（患者と一緒に）

資料：患者情報シート

治療の流れに関する簡単なオリエンテーションから始めます。**マニュアルを読むこと**、作業内容や進捗状況を書き留めて、**重要な情報を覚えておくために、メモを取ることを説明**します。マニュアルはすべてをカバーしたか自分で確認するためのワークブックであることを強調しましょう。

セッションは、**プログラムの質の評価のために録音されることを説明**します。患者さん自身や他者に危害を与えるという話題でない限り、テープやメモは機密情報として厳密に扱われることを伝えます。その後、**録音を開始**します。

今日、どのようなことをするのかをお話しします。まず、お互いを知ることから始めたいと思います。以前お答えいただいた質問から、ある程度の情報は得ています。質問紙にお答え頂き、ありがとうございました。これから、さらにいくつか質問をさせていただきます。

ご存知のように、このプログラムは怒りの対処法を改善するためのもので、以下の考え方に基づいています：

- ご自身に関する質問に答えることで、ご自分の怒りについて、より深く理解できるようになります。
- ご自分の怒りを理解することで、怒りを変えていくことができるようになります。
- これらを理解することで、怒りの対処法や出来事に対する反応の仕方を変える力がつかます。
- そのため、ご自身に関する質問に答えることは、変化への第一歩なのです。」

これから、あなたに質問しますが、私も自分のことをお話したいと思います。

学位や専門分野、所属団体、外傷性脳損傷の人々とこれまでどの程度関わってきたかなどの非個人的な情報や、怒りの問題を抱えたTBIの患者さんの対応に、とても関心を持っていることを伝えます。怒りの問題は非常に一般的であり、それを克服するために、みんなと一緒に取り組むことは楽しく、やりがいのあることだと伝えます。（個人的ではない）あらゆる質問に答えます。

怒りの感情や、怒りがあなたにどのような影響を与えているかについて、いくつか質問します。  
それ以外にも、あなたについて知りたいと思っています。

なにか質問があつたり、話し方が早いと感じた時には、いつでも気軽に声をかけてください。  
無理なくできそうでしょうか？

この初回のセッションでは、患者さんの表情やボディランゲージを観察します。そして、患者さんの理解を確認するために、こまめに話を止めて、質問がないかどうかを尋ねます。

## クライアント中心の面接

クライアント中心の面接は、比較的、構造化する必要があります。外傷についてオープンエンドな質問をすると、問題（例：流暢さの問題、本題から離れた思考や会話、パフォーマンスに関する不安など）が起こる可能性があります。面接を構造化することで、そのような問題は軽減され、わかりやすく整理することができます。患者さんに自由に話してもらい際にも、「怒りに関する質問に戻りますが…」などのフレーズを用いて、話の方向性を適宜、修正できるようにしておきます。

ご本人の属性を確認することから始めて、徐々に「話を絞り込み」、より関連した個人的な情報を得ていきます。  
例えば・・・

ここには、あなたが〇歳で、（一人暮らし）（〇〇と同居）と書いてあります。ここには、〇年生まで学校に通っており、〇〇として働いていたと書かれています。間違いありませんか？

現在、働いていますか？

**（働いていない場合）主にどのようなことをして過ごしていますか？あなたの普段の1日について教えてくださいませんか？**

**何をすることが好きですか？**

**友人について教えてください。誰かを訪ねたりしますか？誰と一緒に過ごすのが好きですか？**

慢性的な外傷性脳損傷の方が、「友達がいない」「本当の友達がいない」「友達がなくなった」と言うことはよくあることで、しばしばストレスや苦痛を伴います。このような情報については、「よくお伺いするお話です」と伝え、冷静に受け止めることが大切です。また、「このプログラムはそれらのことにも役立つかもしれません」などと伝えます。

**家族について教えてください。あなたの家族はどなたがいらっしゃるでしょうか？どなたが近くに住んでいますか？仲は良いのでしょうか？**

これによると、約〇（ヶ月、年）前に、あなたは外傷性脳損傷（TBIと言いますが）を負い、その結果、〇〇であったようですね。このような損傷は、人生に大きな変化をもたらすことがあります。あなたの場合もそうでしょうか？ TBI以前と比べて、今、何が大きく変わりましたか？

2つ、3つの変化について詳しく確認します。この質問に対する回答から、患者さんの自己認識、洞察力のレベル、警戒心、心理的特徴などを知ることができます。「頭に傷があります」、「今は母親と一緒に生活しています」、「人生が行き詰っています」、あるいは、「もう自分が何者なのかわかりません」など、さまざまなレベルの変化を耳にするでしょう。さらに、患者さんがネガティブな変化ばかりを口にするのか、ポジティブな変化とネガティブな変化が混在しているのかにも注意を向けます。

患者さんが何の変化も思いつかなかったり、明確にできなかつたりした場合には、機能について尋ねると、より構造化された質問ができます。「身体的な変化について何か気づいたことはありますか？ 記憶に関して何か変化はありましたか？」などです。変化が認められない場合には、「あなたをよく知っている人や、以前のあなたを知っている人はどうでしょうか？ 彼らは、あなたがどのように変わったと言うのでしょうか？」と尋ねます。

**怒りやイライラが損傷を負う前よりもひどくなったと感じていることは、あなたの変化のようです。そのことを詳しくお伺いしたいと思います。**

**まず、「怒り」という言葉がピッタリくるかを教えてください。そう呼ぶことに違和感はありませんか？**

患者さんが「怒り」という言葉に違和感がないようなら、「よかったです。怒りは正常な反応であり、重要であることを理解されているようですね。先に進みましょう」と伝えます。

「怒り」という言葉に違和感があるようなら、代わりに本人が好む別の言葉を使います。また、「怒り」という言葉を使う時には、本人が好む別の言葉と同じ意味であることが理解できるように、時間を割いて説明します。残りのセッションでは、「怒り」と「別の言葉」を交互に使いながら、要点を強調しましょう。「怒り」は誰もが感じる普通の感情であることを伝えます。本人がしっくりくる用語を以下の空欄に書き留めましょう。

以下の質問は、プログラムの後半で出てくるため深く掘り下げることはありません。まずは患者さんの怒りについて説明してもらい、それについて話し合うことが患者さんにとってどの程度しっくりきているのかを確認します。

**怒りやイライラを感じることに、少しお聞かせください：**

- **あなたがイライラしたり怒ったりするのは、どんなことが原因ですか？**

- **怒りやイライラを感じた時、あなたはどうしますか？どのように行動し、どのように怒りやイライラを表現しますか？**

- **損傷を負う前と比べて、今のあなたの怒りやイライラは、どのように変化しましたか？**

(主な変化が、怒りのきっかけなのか、怒りの閾値や怒りの表現方法、あるいは、怒りの表現の激しさなのかなどを探ります。)

## 心を落ち着かせる方法

あなたの怒りの対処法や、あなたが怒りを和らげるために行っていることを教えてください。誰でもひとつは自分を落ち着かせたり、怒りに対処したりする方法を持っています。クールオフ、コーピング、チルダウン（chill down：落ち着く、冷やす）などと言ったりもします。怒りを感じた時に、気持ちを落ち着かせたり、状況を改善させるために、あなたは何をしますか？

その方法が建設的でなかったり、本人が軽視していたとしても、必要に応じて質問を重ねながら、少なくとも2つの方法を聞き出すようにします。「良いですね。怒りへの反応の仕方を変える努力をすでにされていらっしゃるようです。これはとても役に立つでしょう。」などと伝え、本人の努力を認めます。

では、これまでやってきたことを簡単に振り返りましょう。

- 何があなたを怒らせるのかについて話し合い、
- あなたが怒りをどのように表現しているのかを振り返り、
- どうすれば、自分を落ち着かせたり、状況を改善することができるのかを考えてきました。

これまで、怒りの感情をきちんと理解するために話し合ってきました。状況をきちんと把握することは、それを変えるための準備になります。つまり、これについて話し合うだけでも、変化のプロセスは始まったことになるのです。

ここまでで何か質問やコメントはありますか？話し合ってみて、何か感じたことはありますか？

ここでは、怒りに関する一般的な情報や、TBIが怒りにどのような影響を及ぼすかについて解説します（重要他者の方がいない場合、このセクションはスキップしてください）。

〇〇さん（重要他者の方）にお入りいただき、一緒に考えたいと思います。〇〇さんにお入りいただく前に、〇〇さんがセッションに参加することについて、何か話しておきたいことはありますか？



重要他者の方を呼んでくる間に、患者さんに短い休憩をとるか、ストレッチをするように伝えます。

## 1.2 怒りとTBI（患者と重要他者と一緒に）

重要他者の方がいらしている場合には、まずはじめに、セッションで録音することやメモをとることについて説明します。その後、プログラムでの重要他者の方の主な役割を簡単に説明します：

ご存知のように、このプログラムのほとんどは、TBIの患者さんを対象としています。しかし、ご家族やご友人にもプログラムの一部に参加していただけるとよいと思います。その理由としては、

- TBIの患者さんのことをよく知っていて、患者さんに良くなってほしいと思っている方（協力者）の視点が役に立つからです。
- 実践練習でもお願いしたいことがあります。〇〇さん（重要他者の方）には、実践練習や次の面接について、リマインダー役を担っていただけると助かります。今後のセッションでは、セッションで学んだ新たなスキルや方法を試してみるように、患者さんに促していただくかもしれません。
- 患者さんが必要とする時に、重要他者の方と患者さんの両方が望ましいと思うポジティブな方法でサポートして頂くことがとても効果的です。これについては、これから詳しく説明していきます。

みなさんが揃ったところで、一般的な「怒り」についてご説明します。そして、なぜ、「怒り」がTBI後の共通の問題として生じるのかについて話しましょう。

まず、怒りとは何でしょうか？怒りとは、ちょっとしたイライラから激しい怒りまで、さまざまな感情を意味しますし、その間に位置することもあります。

誰もが怒りを感じます。怒りは普通の感情で、痛みや脅威に晒された時に生じる適応的な反応です。そのため、このプログラムの目的は、「怒りを取り除く」ことではなく、〇〇さん（患者さん）が怒りをマネジメントして、日々の不満や葛藤に対処するのに、より適したスキルを身につけることを目的としています。これは、あなたにとって妥当な計画、あるいは、適切な目標だと思いますか？

患者さんと重要他者の方の反応（ポジティブな反応、ネガティブな反応、曖昧な反応など）を記録します。



## 怒りとTBI

「怒り」は、TBIの患者さんやそのご家族からよく聞かれる不満です。なぜでしょうか？それには多くの理由があることがわかっています。

TBIは、「脳の側面からの理由」「生活の側面からの理由」と呼ぶ方法で、怒りを悪化させます。2つの理由はどちらも重要です。まずは、「脳の側面からの理由」から見てみましょう。

資料：脳のイラスト

TBIは、脳の前頭部、目の後ろ、側頭部が傷ついて起こります（前頭葉と側頭葉を指しながら説明する）。脳のこの部分が傷つくことで怒りが悪化するのには、3つの理由があります。

- 脳のこれらの部位は、気分や感情、衝動のコントロールに関わっています。これらの部位が損傷すると、行動や会話をする前に考えたり、怒りを抑えたり、怒りによる行動への影響をコントロールしたりするのが難しくなります。
- 脳のこれらの部位は、問題解決を行う際にも関わっています。これらの部位が損傷すると、
  - 問題が生じた際にすぐに諦めてしまいやすくなり、
  - 本来であれば別の方法で対処した方がよい場合でも、1つの方法に固執しやすくなり、
  - はじめに何をすべきか、何が効果的かを判断しにくくなります
- 脳のこれらの部位は、自己認識やセルフモニタリングにも関わっています。これらの部分が損傷すると、
  - 自分が怒っていることに気づきにくくなり、
  - 怒っている時の自分の様子が見えにくくなり、
  - そのため、自分の行動が相手にどのような影響を与えるのか認識しにくくなります

資料：プラスとマイナス：バランスシート

患者さんと重要他者の方が見やすいように、バランスシートをクリップボードに挟んで持ちます。そして、バランスシートの各セクションを示しながら、話し合ったことを書き込んでいきます。

これはバランスシートといいます。あなた（患者さん）は、今後、このシートをよく目にするでしょう。このバランスシートには、ネガティブなことやポジティブなことを書き込みます。ネガティブなこととは、怒りを悪化させることで、ポジティブなこととは、怒りを緩和させることです。

怒りがなぜ問題なのか、「脳の側面からの理由」について話してきました。これらをバランスシートのネガティブ（-）の下にある「脳の側面からの理由」欄に書き込みます。

セラピストは、以下のように書き込みます：

感情のコントロールが難しくなる；問題解決が難しくなる；セルフモニタリング／自己認識が難しくなる

**TBI後、怒りの問題がなぜ増すのかという「脳の側面からの理由」は、他にもあります。当てはまるものがあれば、何でも教えてください。**

セラピストは以下を1つずつ挙げ、（本人が反対しない限りは）患者さんや重要他者の方が支持するものを書き込んでいきます。このリストは、話し合うための目安に過ぎません。患者さんが選んだ言葉、問題を説明するのに使った言葉を用いるようにします。患者さんが、これらの「脳の側面からの理由」と怒りの関連性について触れる必要はありません。このような問題があると認めるだけで十分です。

- **混乱：ときどき何が起きているのかわからなくなり、不満や怒りに繋がる**
- **集中力：注意を払ったり、会話についていったりすることが難しくなり、不満を感じやすくなる**
- **疲労：些細なことにイライラしたり、我慢しにくくなったり、精神的に消耗したり疲れやすくなる**
- **記憶の問題：物をなくしたり、同じことを繰り返したり、他人が言ったことを忘れてしまったりするの  
で、フラストレーションを感じる**
- **認知的／感覚的な過敏：光や雑音、人混みにいる時に悪化し、圧倒されてしまう**
- **あなたに当てはまる「脳の側面からの理由」は他にもありますか？**

次に、こちらを見てください。ネガティブ（－）の下には、「人生の側面からの理由」のスペースもあります。「人生の側面からの理由」とは、TBI後に悪化したネガティブな変化、煩わしさ、ストレス、心配事などです。これらは脳の働きと必ずしも関係はありませんが（それらは「脳の側面からの理由」です）、「人生の側面からの理由」は、TBIでない人よりもTBIの人により多く起こります。いくつか例を挙げますので、当てはまるものを教えてください。

セラピストは、患者さんまたは重要他者の方が支持した「人生の側面からの理由」を要約して書き込みます。また、患者さんが用いた言葉を「そのまま」書くようにします。

- **生活の変化**：引っ越し、別の人と暮らさなければならないなど
- **重要な人間関係の喪失（例：友人など）**：孤独感、疎外感、取り残されたと感じる
- **主体性の低下**：行き来できない、自分がしたいことができない、他人からすべきこと／すべきでないことを指示される
- **仕事の状況の変化**：仕事を失う、再就職が難しくなる
- **収入の低下、お金が足りない、金銭に関する心配**
- **痛み、身体のコわばり、身体のだるさなどの医学的・身体的な問題や外見の変化**
- **気分の変化**：落ち込み、行き詰まり感、元の人生に戻れないという感覚
- **将来への不安**：いつ治るのか？いつこの状況が変化するのか？
- **他にも何か「人生の側面からの理由」がありますか？**

マイナス（－）欄への記入を進めると、患者さんは、怒りが問題を招く理由がたくさんあることに気づくでしょう。セラピストは、これらの理由は怒りを増長したり悪化させたりするので、マイナス（－）欄に当てはまることを繰り返し伝えます。患者さんや重要他者の方のコメントもメモします。

これらのネガティブなことに対して、私たちは何ができるでしょうか？変えることはできるでしょうか？まずは、ネガティブな側面に気づくことが役に立ちます。回復する過程において時間と共に変化するものもありますが、なかには長く続くものや永久に続くものもあります。

（セラピストは、サポートティブに、そして明確化する役割を担いながら、ここで話し合います）。

それでは、ポジティブな側面を見てみましょう。

資料：1.3 バランスシート

どんなにネガティブなことがあっても、幸いなことにプラス（+）欄もあります。

プラス（+）欄に記入すると、マイナス（-）欄とのバランスをとったり、和らげたりすることができます。つまり、怒りを改善したり、怒りを扱いやすくしたりします。たしかにマイナス（-）欄への記載が多ければ多いほど、深刻な問題のように見えます。しかし、自分では変えられないマイナスの項目であっても、プラスの項目を加えていくことで、バランスがとれることを覚えておきましょう。このプログラムではまさにこれを行います。

マイナスのバランスをとったり、和らげたりするためのプラスの側面を見ていきましょう。

マイナス（-）欄に2つの側面（「脳の側面からの理由」と「生活の側面からの理由」）があるように、プラス（+）欄にも2つの側面があります。これらを「個人スキル」と「対人関係スキルやサポート」と呼びます。

- プラス（+）の「個人スキル」は、あなたが自分自身のために行うこと、または、自分自身のためにできるようになることです。
- プラス（+）の「対人関係スキルやサポート」は、あなたが他の人と一緒にできること、または、他の人からしてもらうこと、あるいは、あなたをサポートしてくれる人たちのことです。

プラス（+）の「個人スキル」は、怒りを調整したり、怒りに対処する方法かもしれません。これらは「コーピングスキル」や「戦略」と呼んでいます。例えば、以下のようなものです。例：あなたは以前に〇〇とおっしゃいました（以前に、患者さんが怒りやフラストレーションに対処する方法として述べたことを挙げる）。つまり、このようなことは、すでにシートのプラス（+）欄に入っていることになります。

セラピストは、プラス（+）欄の「個人スキル」に書き留めます。別の例として、脳や生活のリストを示し、患者さんが挙げた「脳や生活の側面からの理由」を用いて、ネガティブな影響を相殺する日々の対処法の簡単な例を伝えます。（なるべく、この例には「脳の側面からの理由」を使いましょう）。この戦略はプラス（+）欄に書く必要はありません。

このプログラムでは、プラス（+）欄に、このようなスキルをもっと増やしていけるように取り組みます。「対人関係スキルやサポート」のプラスとは、家族や、友人、周囲の人々から得られるポジティブな「社会的サポート」のことです。

例えば、

- 家族、友人、恋人、同僚等とのポジティブな関係性
- これらの人々から助けを得たり、慰めてもらったり、彼らの理解を得るといったあなたの能力 です。

プラス（+）の「個人スキル」と同じように、プラス（+）の「対人関係スキルやサポート」は、マイナス（-）を和らげて、バランスをとってくれます。

（重要他者の方がいる場合は）例えば、今日一緒に来てくれた〇〇さん（重要他者の方）です。  
彼／彼女はどのように助けてくれますか？

バランスシートの「対人関係スキルやサポート」に書き込みます。

重要他者の方に対して、患者さんが助けを求めるうえで最適な方法や望ましい方法があるかを尋ねます。そして、彼／彼女（重要他者の方）から助けを得るために、患者さんがすでに行っていることで、「もっと」すべきことがないかを尋ねます。また、重要他者の方に、他にどのような方法で助けることができるか、または、助けているかを尋ねます。バランスシートの「対人関係スキルやサポート」の下に書き込みます。

**「他にも、ポジティブなソーシャルサポートとなりそうな人はいますか？その人はどのような方法でポジティブなソーシャルサポートを提供してくれますか？」**

バランスシートのプラス（+）欄にある「対人関係スキルやサポート」に書き込みます。

患者さんは問題を抱えているが、これらの問題を和らげる方法があることを強調し、希望に満ちた、前向きな調子で、簡単にまとめます。

このプログラムでは、プラス（+）欄に焦点を当てていきます。あなたが「個人スキル」と、他者からより良いサポートを得るためのソーシャルスキルである「対人関係スキル」といったポジティブなスキルを身につけられるようにサポートします。

このアプローチには、以下の利点があります：

- すでに話し合ったように、プラス（+）の側面を追加したり、改善したり、強化したりすることで、マイナス（-）の側面を和らげることができます。
- このアプローチは、あなた自身がコントロールできること、自分で変えられることに焦点を当てたポジティブなアプローチです。これまでの私たちの経験から、プラス（+）の側面に焦点を当てること、TBI後の人々にとって、大いに役立つことがわかっています。
- マイナス（-）の側面は現実であり、無視することはできませんが、それにいつまでもこだわる必要もありません。ここでは、自分で変えることができるプラス（+）の側面に焦点を当てていきます。

## 実践練習

これまでの研究では、このようなプログラムで実践練習に取り組んだ人々に、最も効果が見られることが明らかになりました。実践練習とは、次のセッションまでにセッションで学んだことを実際の生活場面で試してみることです。次回のセッションまでにやってきていただきたいことが2つありますので、これを実践練習と呼びましょう。

- 1つは、「セルフモニタリング」と呼ばれる練習です。
- もう1つは、「心を落ち着かせる方法」の練習です。

これらは決して難しくはありませんが、今日すでに始めた「変化について検討すること」を継続するうえで、役立ちます。



ここまでで約1時間なので、休憩をはさみましょう。

## アンガーログを使ったセルフモニタリング

セルフモニタリングとは、自分の思考や行動を観察することです。ここでは「怒り」を観察します。セルフモニタリングは、バランスシートのプラス（+）欄にある「個人スキル」に該当します。詳しくは次回、説明します。まずは来週2回ほど、アンガーログと呼ばれるこのシートに記入して、次回のセッションに持ってきて頂きたいのです。ちょっとした怒りでも、怒りを感じた時に、少なくとも2回は記入してみてください。このフォルダーにアンガーログを入れて、次回ご持参ください。一緒に見ていきましょう。

資料：アンガーログ —セッション1とフォルダー

簡単にアンガーログの構成を見せて、各々の構成項目について説明します。このセクションに入ってから、「心を落ち着かせる方法を用いましたか？」：

### <心を落ち着かせる方法>

セッションの冒頭で、怒りに対処するために、これまでに試したことについてお話頂きました。それらは \_\_\_\_\_  
(バランスシートにリスト化した戦略を参照する) でしたね。

資料：心を落ち着かせる方法

怒りに対処するのに役立つ「心を落ち着かせる方法」のリストがここにあります。実践練習では、このリストから2つをやってもらいたいと思います：

- 次週までに、1～2つの方法を試してみてください；
- アンガーログに記録した怒りの場面で、どの方法を試したか記録しておいてください。
- 心を落ち着かせるために他の方法を用いた時には、それも記録しておいてください。

患者さんが（1）アンガーログのシートを見つけて使う、（2）アンガーログをフォルダーに入れる、（3）次回、アンガーフォルダーを忘れずに持ってくるためにはどうしたらよいか、必要に応じて問題解決を行います。患者さんに、普段はどのように物事を覚えたり、持ち物を管理したりしているかを尋ねます。新しいシステムを作るのではなく、できるだけ本人が馴染んでいる方法を組み合わせた形を提案します。重要他者の方がいる場合は、問題解決と一緒に参加してもらい、課題をこなすことや記入した用紙を 次回のセッションに忘れずに持ってくることについて話し合います。



## セッションのまとめ

今日は多くのことを話し合いました。覚えていただきたい重要なことがいくつかあります。:

- 怒りについて考えたり話し合ったりすることや怒りを明確にすることは、変化のプロセスの第一歩です。今日、それを行ったことで、変化のプロセスはすでに始まっています。
- TBIが怒りの問題を引き起こすのは、「脳の側面からの理由」と、「生活の側面からの理由」とがあります。これらはネガティブなことですが、ポジティブな側面を検討することで、両者のバランスをとることができます。
- ポジティブなこととは、「個人スキル」といってあなた自身でできることと、「対人関係スキルやサポート」といって他人から得るサポートとがあります。このプログラムでは、ポジティブなことを増やすことによって、ネガティブなこととのバランスをとっていきます。
- このプログラムは、次回までの最初の1週間に実践練習を始めると、より効果的です。アンガーログを使ってセルフモニタリングを練習してください（フォルダーに3枚のアンガーログを入れます）。また、このリストにある「心を落ち着かせる方法」や、自分なりの方法を試してみてください。練習すればするほど、より多くの変化を経験されることでしょう。

## 次回の予約

患者さんと重要他者の方が、次回の予約がいつになるのか、予約を変更する方法をちゃんと把握しているかどうかを確認します。質問が出た場合は、適宜回答します。

資料：予約カード



## セッション2：怒りのセルフモニタリングと自己認識

### セッションの概要：

はじめに： 前回のセッション／実践練習の振り返り

- 2.1 セルフモニタリング
- 2.2 身体、行動、思考における怒りのサイン
- 2.3 アンガーログ（アンガーログ：セッション2）を使った練習
- 2.4 【小さな怒り】と【大きな怒り】：感情チェックリスト
- 2.5 怒りのネガティブな結果

終わりに： 実践練習（2つのログと、1つの感情チェックリスト）

### 資材：

- セッション1のアンガーログ
- バランスシート
- セッション2のアンガーログ（5部）
- 感情チェックリスト（4部）
- 感情チェックリストの採点シート

## 前回のセッション／実践練習の振り返り

振り返りは、患者さんが前回（セッション1）の内容をどれくらい覚えているかを評価する最初の機会です。前回のセッションで多くのことを伝えたため、内容をどの程度覚えているかを知りたいので、その一部を話してほしいと伝えます。以降の振り返りでは、その目的が「クイズ」ではなく、患者さんを追い詰めるためのものでもなく、どのように資材を調整するのが、患者さんにとって最善なのかを検討するためなのだと伝える必要があります。

以降のセッションでは、患者さんの回答をメモしていきますが、必要に応じて情報を提供します。患者さんの記憶を探ったり、詳細を覚えているかどうかを尋ねたりするのに夢中になって、セッションを停滞させないようにします。

患者さんがほとんど何も覚えていない場合は、「心配しないでください、こちらで全て書き留めていますよ。」などと伝えて、関連する部分を要約し、患者さんがその内容を覚えているかを確認します。もし、患者さんが重要な部分を除いて、その一部を思い出した場合には、「素晴らしいですね、その通りです。それから、\_\_\_\_\_もありましたね。」と補足します。

前回の内容のすべてを繰り返すことはできませんし、その必要もありませんが、今回のセッションでは、「前回、話合った\_\_\_\_\_について、覚えていらっしゃいますか」というようなフレーズで前置きするチャンスをうかがってみましょう。

**最初のセッションでは、あなたが損傷を負ってから、生活がどのように変化したかについて話し合いました。**

**また、TBIと怒りについても話し合い、一般の人々やあなたから見た、怒りの「プラス面とマイナス面」についても話し合いました。それでは、もう一度バランスシートを見てみましょう。**

（フォルダーからバランスシートを取り出すように伝えます。フォルダーかバランスシートを忘れた場合には、前週のバランスシートのコピーを使います。そして、セッションの終わりに問題解決のための時間を作り、どうすれば資材を忘れずに持って来れるかについて話し合います。）

### 資料：バランスシート

まずは患者さんが記入した「怒りのマイナス（－）欄」について簡単に振り返り、それらが、TBIとどのように関連しているかを復習します。そして「怒りのプラス（＋）欄」について振り返ります。なお、すべての「マイナス（－）欄」を取り上げる必要はありません。

このプログラムがこれらのマイナス面やプラス面とどのように関連しているかについて、覚えていることを教えてください。私たちはこれらを使って、何をしようとしているのでしょうか？

(追加した方がよい回答があれば、プラス (+) の欄に記入します。患者さんが思い出せない場合には、情報を提供します。)

### 資料：実践練習の振り返り（セッション1のアンガーログ）

患者さんがフォルダーを持ってこなかった時のために、アンガーログと心を落ち着かせる方法のシートの予備を準備しておきましょう。

前回、私たちは「セルフモニタリング」というテクニックについて話し合いました。これはポジティブな個人的スキルなので、プラス (+) の欄に書くことができます。前回、あなたに「アンガーログ」というシートを2枚お渡しして、アンガーログを用いたセルフモニタリングを実践練習するようにお伝えしました。

また、もう一つの実践練習は、このリスト（フォルダからリストを取り出す）から「心を落ち着かせる方法」を選ぶか、あなたが試してみたい「心を落ち着かせる方法」を選んで、アンガーログに記入していただくことでした。

先週、アンガーログを記入する機会があったかどうかを尋ねます。

これは、患者さんが実践練習をやり遂げたかどうかを評価する最初の機会です。今後のすべてのセッションでは、患者さんが取り組めなかった際に、セラピストが失望したり、批判的な反応をしないことがとても重要です。患者さんが練習に取り組めない場合には、

- セラピストは、実践練習がプログラムの効果を高めるので、患者さんが取り組めるように支援する方法を見つけ、プログラムを最大限に活用したいと考えていることを患者さんに伝えます。
- 患者さんが受容的であれば、練習を行えない原因と解決策を探って、問題解決を図ります：例えば、記憶の問題であれば、自分でメモをとったり、重要他者の方にリマインダーを頼んだりできるかもしれません。何を書けばいいのかわからないのであれば、あなたが怒りのエピソードを思い出させるような単語が1～2つあれば、セルフモニタリングには十分で、きちんとした文章や文法表現は必要ないことを伝えて、安心してもらいます。

患者さんが何らかの練習を行った場合には、取り組む姿勢を強化して、練習によって、より大きな変化が起こることを繰り返し伝えます。**書いてきたすべての記録を確認してください。**

一切、アンガーログに記録がない場合には、患者さんに先週（先週、そのような状況がなかった場合は、もっと以前）の腹立たしさや怒りを感じた状況の例を挙げてもらいます。セラピストは、患者さんが実際に話したとおりの言葉を使ってアンガーログに記入し、正しい情報を得られているか、何度も確認して下さい。例えば、「わかりました。水曜か木曜の朝に起こったことなので、ここは朝にチェックをして、ここには水曜か木曜と書いてください。」というように、アンガーログ作成のデモンストレーションを行います。

患者さんが先週の出来事を思い出せない場合は、**典型的な怒りの出来事**を取り上げて、ログを完成させます。セッション1で得た情報を使って話し合しましょう。患者さんは、全てのセッションで例として使えるような、特徴的なエピソードや出来事を随時、持っていることでしょう。

### **アンガーログの検討**

今後のセッションでは、アンガーログは患者さんとセラピストと一緒に検討するのに役立つ情報を提供します。アンガーログの情報を一緒に確認しながら、必要に応じて、怒りの引き金になる状況や打開策のパターンや共通点をメモしたり、口頭で伝えます。

セッションを通して、「怒りの引き金になること」と「役立ったこと」を比較することは、ストレスを予防したり、自己認識（怒りのきっかけとなる状況を認識して、コーピングスキルを効果的に使えるように、事前に計画する能力を高める）を作る第一歩になります。必要に応じて、今後のセッションで使えるような、特徴的なエピソードや出来事をメモしておきましょう。

### **心を落ち着かせる方法の検討**

アンガーログは完成していても、心を落ち着かせる方法が書けていないかもしれません。心を落ち着かせる方法が書けている場合には、どのように役立ったかを尋ね、必要に応じて、その方法が効果的であった理由を尋ねます。

心を落ち着かせる方法を使わなかった場合、または、患者さんが役に立たなかったと報告した場合は、効果的な使用を妨げる要因が何だったのかを探り、それを取り除く方法や、この先に試せそうな他の方法について、簡単に問題解決を行きましょう。「他に何が試せますか？」と尋ねて、心を落ち着かせる方法のリストを一緒に見直します。必要に応じて、アンガーログのスペースに「\_\_\_\_\_を試せたかもしれない」と記入しましょう。

## 2-1 セルフモニタリング

前回、セルフモニタリングという手法について、もっと話していく予定であるとお話しました。今やったようなアンガーログの使い方は、セルフモニタリングの一例です。これは、いつでも使えて、実践できる方法です。そして、これは、怒りの対処法を変えるために利用できるポジティブな個人スキルなので、プラス（+）欄に記入します。

### 資料：バランスシート

個人スキルのプラス（+）の欄に、「セルフモニタリング」と記入します。セラピスト（患者さんではなく）は、必要に応じて、患者さんが用いた言葉を使いながら、この事柄や今後の事柄をシートに書き込んでください。

バランスシートに記入する際は、ハッキリとした文字で書けているか確認します。患者さんがバランスシートの内容を読むのに苦労しないようにするために、各項目の間隔を空けましょう。

**セルフモニタリングとは、自分の怒りについて自分自身で詳しく学ぶプロセスのことです。では、なぜ、それがプラスになるのでしょうか？それは、自分が怒っていると早く気づけば気づくほど、より簡単に対処法を変えることができるからです。自分の行動を変えることはセルフモニタリングの一つなので、自分の怒りを自覚し、何がきっかけで、どのように感じるのかを知ることが大切です。**

**セルフモニタリングでは、これまでみてきたようなアンガーログを用いて、自分の怒りを記録して把握することを学び、実践します。**

行動のログを取るセルフモニタリングの利点について、患者さんと少し話し合います。

Q&Aで要点を引き出したり、必要に応じて情報を提供しましょう。禁煙のために1日の喫煙本数を記録したり、減量のために体重を測るなどの身近な例で説明するのも役立ちます。

セルフモニタリングの利点には、以下のようなものがあります。

- 前回のログで既に始めているように、より対処が難しい特定の状況や人々などのパターンを学習するのに役立ちます。
- 行動について正確に把握できるようになります—— 後から見返ることができるので、記憶だけに頼る必要がなくなります。
- 他人から指摘される前に、自分で自分の行動に気づくことができます。
- 行動をより客観的に捉えやすくなります—— 一歩下がって、状況に目を向けることができます。

**資料：セッション2のアンガーログ**

ここに新しいアンガーログがあります。セルフモニタリングにとっても役立つ情報をいくつか追加したので、2ページになっています。

セルフモニタリングを行うと、怒りを自覚できるとお話しました。実際には、自分が怒っているかどうかさえわからない時もあります。

そこで、怒りにはサイン、つまり、手がかりがあることを知っていれば、自分が怒っている時に気づくことができます。

## 2-2 身体、行動、思考における怒りのサイン

怒りは、誰か、または、何かによって引き起こされると考えがちです。しかし、怒りもまた、怒りの反応を引き起こします。怒りは、あなた自身や他者に、あなたが怒っていることを知らせるサインや兆候を引き起こします。これらのサインは、怒りの表現方法を変えることにも役立つので、さらに学んでいきたいと思います。

**怒りは、あなたの身体、行動、思考の変化を示すサインを作ります。**

アンガーログの「身体、行動、思考」における怒りのサインのリストを使うことで、TBI患者さんに構造を与えることができます。リストを見ることで、患者さんが情報を記憶から引き出さなくても、思い出して書き記すことができます。また、このリストは、これらがすべての人が経験する「正常な」怒りのサインであると思わせてくれます。

**資料：アンガーログ（身体はどう感じたか）**

**身体は、怒りを感じていることを知らせます。**

怒りによる身体的なサインは、脅威に対する正常な反応であり、脅威から逃げたり闘ったりする準備をすることによって由来していると説明します。

**怒りを感じているときに、これらのサインを感じるがありますか？**

アンガーログを見せて、身体的なサインのリストをゆっくりと読みましょう。患者さんは当てはまる項目にチェックを入れ、その他があれば記入します。

**資料：アンガーログ、2枚目（どんな行動をとるか）**

**私たちの行動もまた、怒りを知らせる特徴的なサインとなります。怒ると行動が変わり、その結果、他人にも怒っていることが分かってしまうのです。**

**怒っている時、あなたはどんな行動を取りますか？他の人はあなたが怒っていることがわかるでしょうか？**

先程と同様に、リストをゆっくり読んでください。患者さんが当てはまるという行動のサインにチェックを入れ、その他があれば記入します。セラピストは、完成したアンガーログを患者さんに返すのではなく、次のセクションに進むまで脇に置いておきましょう。

## 思考

**怒りはまた、思考の方法や思考の内容も変化させます。**

「思考について考えること」は非常に抽象的です。TBI患者さんは、怒りの身体面・行動面への影響については、容易に識別できるかもしれませんが、このセクションで扱う概念と関連づけるのは難しいかもしれません。

以下の点を説明する際には、定期的に手を止めて、セラピストが言うことに思い当たる節があるかどうか、怒りが思考に及ぼす影響の例を思い浮かべているかどうかを患者さんに尋ねてください。

**私たちは怒りを感じると、上手く考えることができなくなります。そして、一心不乱に、自分を挑発していると  
思われるものに意識を向けます。**

**残念なことに、別の視点で考えたり、耳を傾けたりできない、「視野狭窄」状態になってしまうことがあります。  
そして、以下のように考えることだけに集中してしまいます。**

- 相手がいかに間違っているか
- 相手がいかにこちらを尊重していないか
- どれだけ不当に扱われているか
- その状況によって、どれだけ傷ついているか など

**怒りによって、何度も何度も同じ思考を繰り返すことがあります。怒りによって、全く何も考えられなくなる  
こともあります。**

**つまり、怒っていると、一歩下がって何が問題なのかを把握し、状況を改善するための計画を立て、それら  
を実行すること（計画性や問題解決）が難しくなります。**

必要に応じて、TBIは計画を立てたり問題を解決することを難しくするので、怒りとTBIの影響で思考力が「二重の打撃」を受けていることを、患者さんが思い出せるようにします。

**このプログラムの大部分では、怒りの影響を和らげて、怒っている時でも、より良く考えられるようになる方法  
を紹介します。**

**しかし、ここでは、先ほど見た怒りのサインのリスト（新しいアンガーログを掲げる）と、それを何のために使う  
のかについて、もっと話し合いたいと思います。**



## 2-3 アンガーログを使った練習

次週までに、このアンガーログ（2ページ版）を記入する練習をしてもらいたいと思います。たとえ、怒りが小さかったとしても、怒りを感じた時に、少なくとも2回はアンガーログを書いてください。フォルダーにログを入れて、次のセッションに持ってきてください。その時に一緒に振り返りましょう。

**資料：セッション2のアンガーログ**

では、1つ練習をしてみましょう。――だとしましょう。

患者さんがすでに話したことのある例を用いましょう。その例や仮定の状況について記録したり、聞き取ったりしながら、一緒に記入します。一番上に、「例」と書きます。

このアンガーログの使い方を思い出せるように、ここに入れておきます。

フォルダーに、この例を記載したアンガーログと、3枚のアンガーログを入れます。

## 2-4 【小さな怒り】と【大きな怒り】（感情チェックリスト）

### 資料：感情チェックリスト

これは、今回ご紹介したい、もう1つのセルフモニタリングのスキルです。

このリストを見てください。これは、感情チェックリストと呼ばれるもので、さまざまな感情（怒りやその他の感情）を説明する言葉がたくさん書かれています。

再度、\_\_\_\_\_（アンガーログの練習で用いた状況）について考えながら、このリストを見てみましょう。そして、そのエピソードの前、最中、後に感じた、さまざまな感情の全てに○を付けてください。

患者さんが感情チェックリストに回答できるように手助けをしましょう。必要に応じて、リストに他の感情を追加しましょう。

患者さんと一緒にチェックリストを見直して、それぞれの単語を読み上げて、必要に応じて、理解しやすいように補いましょう。

患者さんが、単語の多さに圧倒されたようだったら、それぞれの単語について、「---の前、最中、後に、どのような感情を感じていましたか？」と尋ねましょう。特に、患者さんの教育水準が低かったり、語彙力が低い場合には、混乱させないように気をつけて、患者さんがわからないと言った単語の意味を説明しましょう。



セラピストが感情チェックリストを採点している間に、5～10分の休憩を取ることを提案しましょう。休憩から戻ってきたら、【小さな怒り】と【大きな怒り】の仕分け作業を一緒に行います。視覚や記憶の助けとなるので、当てはまる単語の横に「○」と「◎」を書きます。

## 感情チェックリストの検討

以下の3つの得点と2つの指標は、患者さんの回答から計算します。

得点は以下の通りです<sup>1</sup>：

- a = 【小さな怒り】 軽度な怒り (○)
- A = 【大きな怒り】 激怒 (◎)
- O = 【他の感情】 恐怖や心配、混乱などの怒り以外の感情 (□)

2つの指標は以下の通りです：

- a 【小さな怒り】：A 【大きな怒り】
- O 【他の感情】：( a 【小さな怒り】 + A 【大きな怒り】 )

ここに患者さんの得点を記入します：

a 【小さな怒り】 _____ A 【大きな怒り】 _____ O 【他の感情】 _____
a 【小さな怒り】：A 【大きな怒り】 _____：
O 【他の感情】：(a 【小さな怒り】 + A 【大きな怒り】 ) _____：( _____ + _____ )

## 得点とa 【小さな怒り】 / A 【大きな怒り】 の比の解釈のためのガイド

- a 【小さな怒り】、または、A 【大きな怒り】 が非常に少ない場合  
患者さんは、軽度の怒りですら拒否したり、過小評価している可能性があります。そのため、誰でも怒りを感じることを伝え、a 【小さな怒り】 に対する気づきを促しましょう。
- a 【小さな怒り】 はないが、A 【大きな怒り】 がいくつかある場合  
患者さんは、自分の感情が激しくなるまで感情を把握できません。そのため、【小さな怒り】に対する気づきを促し、次に、【小さな怒り】をサインとして使えるようになることに焦点を当てていきます。

<sup>1</sup> 日本語版マニュアルでは、視覚的な分かりやすさを目的に小さな怒りを○、大きな怒りを◎、他の感情を□として、それぞれ表記しています。

- A【大きな怒り】がない場合  
患者さんは、問題となるような怒りの表現を否認しているかもしれません。患者さんが治療プログラムに参加した理由を再度、確認しておく必要があるでしょう。
- 多くのA【大きな怒り】がある場合  
患者さんは、【大きな怒り】がもたらすネガティブな結果について学び、理解する必要があります。
- a【小さな怒り】よりも A【大きな怒り】が多い場合  
患者さんは、多少、軽度の怒りを理解していますが、【小さな怒り】をサインとして使えていません。そのため、セラピストは、その点（怒りをサインとして利用すること）を強調するとよいでしょう。
- A【大きな怒り】よりも a【小さな怒り】が多い場合  
軽度の怒りに対する患者さんの理解をより深めるようにします。
- その他  
セラピストは、【大きな怒り】、どのように怒りに対処しているかに関する患者さんの評価、怒りがもたらす結果などの関係についてコメントしてもよいでしょう。

それでは、リストを見て、あなたが怒る前、怒っている最中、怒った後のあなたの感情を見てみましょう。

#### a【小さな怒り】

あなたは\_\_\_\_\_の感情に○をつけていますが、これを【小さな怒り】と呼びます。

そして、あなたは、そのうちの\_\_\_\_\_に○をつけています。これらは、軽度の怒りを表すので、【小さな怒り】です。これらの感情は、貯め過ぎたり、強く表現し過ぎないかぎり、それほど問題になることはありませんし、役に立つこともあります。

私たちが【小さな感情】に気づき、正確に読みとり、適切に使うことができれば、「何か良くない状態にある」ことを教えてくれる手がかりになります。【小さな怒り】は、「何か良くない状態にある」ことを誰かに知らせて、何らかの行動を起こす動機づけになります。

注意：患者さんが【小さな怒り】に○をつけていない場合は、一般的な【小さな怒り】について話し合いながら、感情チェックリストから選択してもらいます。

## A【大きな怒り】

また、あなたは以下の感情 \_\_\_\_\_ に◎をつけています。これらは【大きな怒り】と呼んでいるもので、強い怒りや激怒を表します。

そのため、【大きな怒り】が生じた場合には、ほぼ確実に問題になります。あなたは、そのうちの \_\_\_\_\_ に○をつけています。

注意：患者さんが【大きな怒り】に○をつけていない場合は、感情チェックリストを示しながら、一般的な【大きな怒り】について話し合うようにします。

また、以前に【大きな怒り】が原因でトラブルになった出来事について話していたら、適宜、それを扱ってもよいでしょう。

なぜ、【大きな怒り】（または【小さな怒り】の蓄積）が問題なのでしょうか。

怒りは正常な反応であり、怒り自体は何の問題もありません。トラブルの元になったり、ネガティブな結果を引き起こしたりするのは、その表現の仕方です。多くの【小さな怒り】が慢性的に蓄積されたり、【大きな怒り】によって怒りを表現すると、ネガティブな結果につながる可能性があります。

それについて話し合みましょう。

## 2-5 怒りによるネガティブな結果

たくさんの怒りや激しい怒りを表現すると、どのようなネガティブな結果が起こるのでしょうか。

患者さんと話し合う中で、友人や家族を遠ざける、解雇される、孤立する、罰を受ける/法的なトラブルに巻き込まれる、健康、人間関係、仕事、人生の目標が損なわれるなど、「重大」で長期的なネガティブな結果に気づけるようにしていきます。必要に応じて、下記のように尋ねて、このような結果について患者さんが自発的に検討できるようにしましょう。

**このようなことが起きたことがありますか？...あなたの怒りは、あなたにどのような影響（ネガティブな）を与えましたか？**

患者さんの怒りと、失業や孤立など、本人がすでに認識している状態との関連性に気づけるように促しましょう。患者さんが話し合った結果を否定した場合には、セラピストは軽く反対意見を伝えたり、適宜、質問をしてもよいでしょう。

しかし、この話し合いの目的は、ネガティブなことをしつこく繰り返すことではなく、患者さんが怒りの結果を外在化し、広い視点を得ることであり、また、治療を受けている／受ける必要がある理由について、改めて認識してもらうことなのです。

それでは、本日のポイントを振り返りましょう。

**怒りのサインや自分の感情の強さをセルフモニタリングする方法を学ぶのはなぜでしょうか？**

それは、怒りのサインや感情について詳しく知ることで、怒りのネガティブな結果を防いだり、回避したりすることができるからです。

セルフモニタリングは、怒りのサインにいち早く気づくことで、自分が怒っていることを知らせてくれます。自分の感情をセルフモニタリングすることで、ちょっとした怒り（[小さな怒り]）を感じている時に、「何かが上手くいっていない」という手がかりを得ることができます。

何か上手くいかず、自分が怒っていると気づくことで、怒りすぎてネガティブな結果をもたらすことを防ぐことができます。

これについては次回、詳しく説明します。

では、今日取り上げたいいくつかのポイントをおさらいしましょう。

- 怒りは、身体、行動、思考の変化に関連したサインを与えます。これらをモニターする方法を知ること、自分が怒っていることをより早く知ることができます。
- 怒りの感情にもレベルがあり、【小さな怒り】と呼ばれる軽度なものと、【大きな怒り】と呼ばれる激しいものがあります。【小さな怒り】は、【大きな怒り】に変わる前に、怒りを知らせてくれます。イライラしたり、不快感を感じるなどの軽度な感情であっても、何か良くないことを示す重要な手がかりきっかけになります。
- 感情のモニタリングについて学ぶことで、怒りすぎで頭が真っ白になって、現実的な問題解決ができなくなる状態を回避する行動を学ぶことができます。
- そして、【大きな怒り】から生じるネガティブな結果を防ぎ、あなたの悩みごとに関して、より良い結果や解決策をもたらしてくれます。

次回は、さらにこれらのことを話し合っていきます。実践練習でやっていただきたいことは、以下となります

- 以前お話した2つのアンガーログです；
- アンガーログを書く際に、その状況で感じた感情を感情チェックリストにも記入しましょう。  
(フォルダーに3枚のアンガーログと3枚の感情チェックリストを入れる)
- フォルダーに入れて、次回のセッションに全部持ってきてください。

質問に回答します。

**資料：予約カード**

患者さんが次の予約の書かれたカードを持っているか確認します。

## セッション3 怒りのサインとしての【他の感情】と コミュニケーションの援助

### セッションの概要：

はじめに：前回のセッション／実践練習の振り返り

3.1 二次感情としての怒り

3.2 a【小さな怒り】とA【大きな怒り】について；O【他の感情】の紹介

3.3 ビデオ：a【小さな怒り】、A【大きな怒り】、O【他の感情】を特定する演習

3.4 エクササイズ：O【他の感情】を使う

終わりに：学んだ概念の振り返り、実践練習

### 資材：

- バランスシート
- セッション2のアンガーログ／感情チェックリスト
- 感情チェックリストのスコアリングシート
- 感情チェックリストの集計表
- ビデオ：映画「The Burning Bed」
- セッション3のアンガーログ（3部）
- 感情チェックリスト（3部）



## 前回のセッション／実践練習の振り返り

以下の点について簡単に説明を行いましょう。メモは下記のスペースを使用してください。

- セルフモニタリングの意義と目的
- 身体・行動・思考における怒りのサインを観察する
- 軽度な（mild）怒りと強い怒りのレベルを同定／観察する（a【小さな怒り】／A【大きな怒り】）
- 怒りのネガティブな結果と、それを回避するためにセルフモニタリングがどのように役立つか

感情チェックリストについて話し合う前に、まずは患者さんが持参したアンガーログを確認してください。また、怒りにつながった状況、怒りの理由（考えたこと）、身体的な変化（怒りのサイン）、行動的な反応やその結果について、パターンや共通点を引き出したり指摘したりしながら、前回と同様にアンガーログの確認を進めましょう。

そして、その状況で患者さんがどのように振る舞い、心を落ち着かせる方法を試してみたのかを確認してください（もし試していればそれを強化します。何の方法も試さなかった場合は、どうすればよかったのか問題解決を行います）。

アンガーログや感情チェックリストが書けていない場合は、取り組めない要因を探り、問題解決をしてください。

アンガーログと感情チェックリストから、その週に患者さんが怒ったりイライラしたりした出来事を1つ、2つ振り返りましょう。出来事を思い出せない場合には、以前のセッションで話し合った特徴的なエピソードや出来事を用いて、アンガーログと感情チェックリストの記入方法について患者さんに説明しましょう。

### 3.1 二次感情としての怒り

#### 資料：感情チェックリスト

前回の実践練習である感情チェックリストについて尋ねます。何も書けていない場合は、アンガーログに記録された中で最も感情が高ぶったエピソードを尋ね、それについてチェックリストで振り返るのを手伝いましょう。

後ほどあなたがチェックした内容に戻ります。

このリストには、【小さな怒り】と【大きな怒り】に加え、怒りとの関係の有無にかかわらず、他の感情が多くあることに気づいたことでしょう。実際に、【小さな怒り】や【大きな怒り】とは異なる他の感情がたくさんあるため、私たちはそれらを【他の感情】と呼んでいます。それらは怒りとともに出てきます。

怒りは、痛みや脅威の感情に対する自然で適応的な反応であることを覚えておいてください。そして怒りは、闘争—逃走反応に備えるために古くから存在する感情であるため、常に私たちがさまざまな脅威から生き残るのに役立っていました。

私たちが何らかの脅威に対して怒りを感じる時、それは身体的な脅威のためかもしれませんが、そうではないかもしれません。また次のような個人的な脅威である可能性もあります：

- 侮辱
- 軽蔑
- 拒絶
- 誰かが自分たちを利用しようとしている、あるいは嘘をついてだまそうとしている時
- 誰かが自分たちをコントロールしようとしているようで脅威を感じる時（私たちにできること／できないことを一方的に言われるような時）

身体的な脅威である必要はなく、今現在、それを感じている必要さえありません。以前に怒った状況を思い出しても腹が立つこともあります。この先ちゃんとした扱いを受けられないだろうと考えるだけでも腹が立ちます。たとえば、誰かに話しかけて、無視されるかもしれないと考えるだけでも腹が立つでしょう。

怒りは脅威を感じることで生じる正常な感情であり、脅威にはさまざまな異なる種類のものがあります。

- 身体的、感情的な脅威
- 過去、現在、未来の脅威

考えていただきたいのは、脅威を感じる時に経験する怒りは、しばしば二次感情であるということです。二次感情である怒りは、しばしば別の感情と共に、もしくは感情が交じり合って起こります。たとえば、状況によっては、次のような感情を1つ、または複数感じるかもしれません。

- 脅かされた
- 攻撃された
- 気分を害した
- 傷つきやすい
- 恥ずかしい
- 軽蔑された
- 混乱した
- 圧倒された
- はめられた
- 強制された

これらの感情のいずれかがとても強い場合、私たちは怒りを二次感情として、または複雑な感情の一部として体験します。怒りは、脅威や不確実性に対する「闘争—逃走」反応の一部として起こります。

このリストにある感情を（読み上げるので）もう一度聞いてください。これらは【他の感情】の例であり、とても強く感じる場合、怒りは二次感情としてそれらと共に現れるか、入り混じった形で感じられます。

怒りは一般的なもので誰もが体験するにも関わらず、二次感情として捉えるという考え方は、ほとんどの人にとって目新しいものです。そのため、あなたが正しく理解できているかを確認するために、今度はあなた自身の言葉で、怒りが【他の感情】と共に起こる二次感情であることを説明していただけませんか？

患者さんがこの点を確実に理解できるよう、必要に応じて再度説明して話し合ってください。

## 3.2 【小さな怒り】と【大きな怒り】の解説 ;【他の感情】への導入

セッション2で扱った感情チェックリストと実践練習や以前のセッションで用いた感情チェックリストを用意しましょう。  
**チェックリストは、次のセクションで採点します。**

まずは【小さな怒り】／【大きな怒り】の意味、それらがネガティブな結果に結びつく理由を確認しましょう。

前回、【大きな怒り】、【小さな怒り】の積み重ねによって生じるネガティブな結果や、どのようにして\_\_\_\_\_  
(患者さんが共有した結果)に繋がるのかについて話しました。これらのネガティブな結果は、【大きな怒り】が自分自身に与える影響だけでなく、他の人々にも影響を及ぼします。

【大きな怒り】が問題になるのは、怒りが「攻撃」になってしまうからです。そうすると、他の人は：

- 不快になってあなたから離れる、あるいは避けるようになります
- あなたを追い出して、あなたの言うことに耳を傾けないようになります
- かえって怒り始めます
- かえって攻撃的になります

すでに学んできたように、あなたにとってのネガティブな結果は、あなたが：

- トラブルにあたり罰せられたり、または仕事や法律上の問題に巻き込まれたりします
- 合理的に考えたり行動したりすることができなくなり、誤った選択をします
- 良い選択をするための、きちんとした考えができなくなります

【小さな怒り】に関しても、周囲の人々があなたを避けたいと思うようになりますが、ただちに問題になるわけではありません。



チェックリストは、次のセクションで採点します（ここで少し休憩を入れましょう）。

a【小さな怒り】とA【大きな怒り】の割合：

あなたは \_\_\_\_\_ 【大きな怒り】と比べて、 \_\_\_\_\_ 【小さな怒り】を持っています。ここでの目標は、【小さな怒り】に気づき、それを危険信号、警告のサイン、または手がかりとして使い、【小さな怒り】をため込んで【大きな怒り】へ発展させないようにすることです。そのため、【大きな怒り】よりも【小さな怒り】のほうをより多く感じることを学びましょう。

何かが良くないことを示すサインとして \_\_\_\_\_ （【小さな怒り】）を使って、それについての対処法を学ぶことで、怒りが \_\_\_\_\_ のような【大きな怒り】にまで発展するのを防ぎます。こうすることで、ネガティブな結果を招くのを防ぐことができます。

しかし、どのように行うのでしょうか？

「怒っている」と早めに気がつけばつくほど対処は簡単です。例えば、私は \_\_\_\_\_ である（患者さんが共有した【小さな怒り】）と感じる・認識することが、最初のステップです。

次のステップは、あなたが【小さな怒り】を経験するたびに、このように自分自身に尋ねてみてください。

「自分は怒りや \_\_\_\_\_ （【小さな怒り】）の他に何を感じているのだろうか？」

この質問に答えるためには、感情チェックリストを見直し、【他の感情】（【小さな怒り】や【大きな怒り】以外の感情）を確認する必要があります。

これらの感情は怒り以外の感情であるため、【他の感情】と呼びます。

そのため、「自分は怒りの他に何を感じているのだろうか？」という質問の答えは、あなたがチェックした【他の感情】ということになります。

では、それらを読み上げてください。

患者さんにチェックリストから読みあげてもらいましょう。

**【他の感情】の数が少ない場合 [O【他の感情】 < (a【小さな怒り】 + A【大きな怒り】)]** : 患者さんは表現の手段として、また望むものや必要なものを得る手段として、怒りを使い過ぎる可能性があります。

これは、次のいずれか、または複数が原因である可能性があります :

- 感情のコントロールの脆弱性を認めたり言及したりすることが不快なために、怒りによって補おうとします。治療では、感情コントロールの脆弱性があることは通常認められることであり、練習を通して【他の感情】を使うことに慣れていく必要があることを強調しましょう。
- 怒り以外の感情表現のレパートリーが少ない（アレキシミア）。治療では、怒り以外の【他の感情】に気づき、それを用いる練習をすることを強調しましょう。
- 権力や駆け引きの戦略として、機能不全的に怒りを使用していることがあります。治療では、【他の感情】を通して自分の気持ちを伝えることや、周囲の協力とサポートを引き出して、自己効力感を高めることを強調しましょう。

**セラピストへの注意事項 :** このディスカッションやセッションを通して【他の感情】を扱う際、【大きな怒り】に対して【他の感情】を使うことは、怒りを防止したり、本人から怒りを奪ってしまったことではないことを理解し、伝えることが重要です（多くの患者さんは生き抜くためには怒りが必要だと感じているため、とても脅迫的に思われるかもしれないからです）。要するに、怒りの言語から【他の感情】の言語に切り替えられるようになることがポイントです。

あなたは、\_\_\_\_\_という【他の感情】を抱いていました。この状況でチェックできた【他の感情】は何ですか？ 【大きな怒り】、【小さな怒り】、【他の感情】を分類するための感情チェックリストを見てください。

**資料 : 感情チェックリスト - 集計表**

【他の感情】を選びやすくなるための感情チェックリスト集計表を患者さんに手渡します。【他の感情】について、また、どの感情が怒りの特徴的な「パートナー」になるのかについて簡単に話し合います。

【他の感情】がどのように役立つかについてもっと話し合みましょう。はじめに、それらを特定する練習をしましょう。

### 3.3 ビデオ：【小さな怒り】【大きな怒り】【他の感情】を特定する演習

ビデオ：Burning Bed (15:05～16:24)

就職活動がうまくいかずに帰ってきた男性のビデオを再生します。

彼は人生で挫折を経験し、失業しています。仕事を探したあと、家族のいる家に帰り、妻と言い合いになります。

彼がどのように感じているかを知る手がかりを得るために、注意深くこの男性を観察してください。

そのシーンを再生し、患者さんに感情チェックリスト集計表を渡します。

資料：感情チェックリスト

もう一度、ビデオを再生します。今回は、その男性や妻とのやりとりを見ながら、感情チェックリストを使って、感情、サイン、行動を特定してください。

ビデオを再生し、【小さな怒り】や【大きな怒り】を探してもらいます。

【小さな怒り】をほのめかすような行動や【小さな怒り】は何だったでしょうか？

あなたが彼の立場であることを想像して、「何かが変だと知らせる【小さな怒り】は何だろう？」と問いかけてみてください。

例：怒り、動揺、憤慨、嫌悪、不機嫌

**【大きな怒り】や強い怒りをほのめかすような兆候、サイン、行動は何だったでしょうか？**

必要に応じてヒントを出します。例えば、彼が妻と話した時の様子はどうですか？何を見ましたか？など…。チェックリストの形容詞を参照し、患者さんが男性の行動を解釈するのを手伝います。

- 声を荒げる、怒鳴る、妻の後を追う、ドアを押す = 癩癩を起しやすい、暴力的、コントロール不能
- 妻をつかむ、妻の衣服を引き裂く、壁を殴る = 激怒、暴力的

**もう一度見てみましょう。今度は彼の立場に立って、「怒りの他に感じる【他の感情】は何だろう？」と尋ねてみてください。チェックリストを用いて、【他の感情】を特定しましょう。**

ビデオを再生して、【他の感情】を尋ねます。不快、イライラ、プレッシャー、悲しい、心配、不安、失望、落ち着かなさ、落ち込みなどが可能性として考えられます。

正しい答えを強化しましょう。もし患者さんが【他の感情】を特定できない場合には、男性が怒ってイライラして、攻撃的になっている箇所ビデオを停止し、感情チェックリストを見ながら、この男性の感情を考えるように促しましょう。それでも【他の感情】を特定できない場合には、上記リストから適切な回答を伝えてください。



ビデオの男性は、家族との対話もあまりできていませんでした。なぜなら、彼が怒りのままに発言して行動していたからです。

彼がもっと早く【小さな怒り】に気づいていたとしても、その感情を手がかりにしたり、「怒りの他に何を感じているのか？」と尋ねたりはしませんでした。

その質問にどのような意味があるのでしょうか？

ポイントは、もしあなたが【他の感情】に気づいたら、【大きな怒り】のままに発言して他者を追い払う代わりに、【他の感情】を使って話すことができるということです。

- 【大きな怒り】よりも【他の感情】を用いて話すことで、あなたがしたいことや必要としているものがより手に入りやすくなります。
- 【他の感情】を口に出してみましょう。
- ビデオの場合、父親が彼に話しかけた時に、「本当にイライラしている／落胆している（もしくは患者さんが表現した単語を用いる）」と言うことで、【他の感情】を言葉にすることができました。
- 大切なのは、あなた自身の【他の感情】について話すために、あなたが話すことはなんでも「私は～」から始めるということです。実際にあなたが【他の感情】を伝える時、「私は落胆しています」「私はイライラしています」「私は圧倒されています」というように言うでしょう。

この男性は、【他の感情】を話しませんでした。彼は、自らの行動によって家族を遠ざけてしまい、家族が彼に同情しにくい状況にしまいました。

ここでの目標は、何かを変だというサインである【小さな怒り】のうちに、怒りを扱うことを学べるよう手助けすることです。また、怒り以外にどのような感情（【他の感情】）があるかを確認することも大切です。

- 他者とのコミュニケーションにおいて【他の感情】を使えるようになります。
- 【他の感情】を用いることで、周囲の人々からポジティブ、協力的、有益な反応を得る可能性が高くなります。
- 【他の感情】を用いて他者とコミュニケーションをとること、つまり、怒りに加えて、あなたが感じている【他の感情】について他者と話すことは、あなたが必要とするものを手に入れる力を与えてくれるのです。

それでは【大きな怒り】の代わりに【他の感情】を口にしたら、どのような違いが生じるのかを見てみましょう。

### 3.4 対人演習：【他の感情】の使用

次の2つの演習では、【大きな怒り】を使ったコミュニケーションと【他の感情】を使ったコミュニケーションの応答の違いを知ることが主なポイントです。どちらの演習でもセラピストは患者さん役を担当します。最初の演習では、セラピストは感情チェックリストに書かれた【大きな怒り】や患者さんの取った行動を用います。2番目の演習では、患者さんが述べた【他の感情】を使って、その状況に対応します。各演習の最後に、コミュニケーションの際にどのように感じたかを患者さんに説明してもらいます。

演習を始める前に、もし不快に感じる事があれば、スポーツで使う「タイムアウト」のサイン（手でTの形にする）を出してもらえれば、すぐに演習を止めると患者さんに伝えます。

**以前に書いた状況を確認してみましょう。**

セラピストは、アンダーログ／感情チェックリストで話し合った状況について、患者さんが述べたことを簡単に要約します。

**あなたは何を言い、何をしましたか？覚えている限り、その時と同じ言葉や声の大きさ、実際のトーンで、私にその様子を伝えてください。**

さて、あなたは \_\_\_\_\_（相手役）であると想像しましょう。そこであなたは、 \_\_\_\_\_ と言い、行動しました

（ここで患者さんが言ったり、行ったりしたことに対して、セラピストは実際のトーンや声の大きさよりも少し誇張した調子で演じます）。

**怒りを受け止める側をやってみて、どのような感じでしたか？**

ここで重要なポイントは、怒りを受けた後は怒っている人に同情を感じず、ポジティブに対応したいとはあまり思わないということです。それでは、怒りに対する最も一般的な二つの反応を見ていきます：

- 避けたい、または逃げ出したいと思い、恐れや不快な気分を感じる（逃走）
- 見返してやりたいと思い、怒り返す（闘争）

同じやり取りをもう一度してみましょう。

ここでも、あなたが \_\_\_\_\_（相手役）であると想像してみましょう。私はあなたを演じます。

今回のやり取りでは、私は自分が考えていることを伝える際に、【大きな怒り】ではなく【他の感情】を使います。

セラピストは【他の感情】を使って患者さん役を演じますが、大げさには演じません。患者さんが【他の感情】をほとんど、または全く支持しなかったとしても、そのやり方で演じます。

### 受け止める側をしてみて、どのような感じでしたか？

ここで重要なポイントは、【他の感情】を使ったコミュニケーションの後には、ポジティブに対応したいと思うということです。たとえば、

- 話し手に共感する（あるいは、少なくとも怒り返そうとは感じない）
- 助けてあげたい（または、少なくとも避けたり、追い返したりはしない）

怒り以外に、【他の感情】や他の気持ちを特定することが大切である理由がわかりますか？そのことは、あなたに何をもたらすでしょうか？

患者さんの考えを促して、説明を付け加えます：

**怒り以外の感情に気づいてそれを表現すると、以下のような、より良い結果が得られます**

- 相手が不快な気分を感じたり、もしくはあなたの元を去ったり、避けたりする可能性が低くなります
- 他の人が、あなたに耳を傾け、助けたいと思うようになります
- 他の人が、怒り返してきたり、攻撃的になりにくくなります
- 【他の感情】は、あなたが困ったり罰せられたり、仕事上の問題や法的な問題に巻き込まれないようにします
- 【他の感情】は、あなたが合理的に考えて行動できるように、そして誤った選択をしないようにします
- 【他の感情】を使うことによって、良い選択ができるようになり、より明確に考え、合理的に行動できるようになります
- 攻撃的ではなく、アサーティブに話すようになります

**さて、今度はあなたが試してみる番です。この例について考えてみましょう。**

(以前、患者さんが話したことやアンガーログに書かれたことを取り上げます。)

**この状況で、【他の感情】をどのように伝えることができたでしょうか？**

患者さんと話し合い、その状況で行えそうであった代わりに方法を使って、簡単なロールプレイを行います。フィードバックをして、少しずつできるように必要に応じて演習を繰り返します。その際、「私は」で文章が始まるように適宜修正してください。

ここでの主なポイントは、【他の感情】の表現と、【小さな怒り】と【大きな怒り】の表現の違いによる他者への影響について、患者さんが理解できるようになることです。

## 振り返り／実践練習

今日はいろいろなことを話し合いましたので、主なポイントを確認するために振り返りをしたいと思います。

私たちが話し合ったポジティブな個人スキル、対人関係スキルとサポートのうちの一つは、【他の感情】を特定する手がかりとして「怒りのサイン」を使うということです。

この【他の感情】を使うことで、より効果的にコミュニケーションが取れるようになります。そのため、「怒りのサイン」や怒りの感情を感じた時には、自分自身に質問を投げかけることによって、【他の感情】を特定できます。

この質問が何か、覚えていますか？

患者さんの努力を少しずつ強化しましょう。

そして必要に応じて好ましい答えを伝えましょう：

「自分は、怒りに加えて、または怒りの他に何を感じているのか？」

なぜこれを行うことが大切なのでしょう？これによって、どのような効果があるでしょう？

他の人が抵抗したり逃げ去ったりせず、共感してくれることでポジティブな結果を得ることができます。あるいは物事をクリアに考えられるようになります。

あなたが【他の感情】を口にしたり、表現したりする時のルールは何でしょうか？

「私は～」から表現し始める。

**資料：バランスシート**

【他の感情】を特定して伝えることは、2つの異なる側面でプラスになるスキルです。1つは個人スキルであり、それによってコミュニケーションがより良くなることでしょう。また、あなたが他者から得たいと思うものを得られるという点で、対人関係スキルとサポートでもあります。つまり、他者からより多くのサポートを得られるということです。

(シートのプラス (+) 欄に、「あなたの【他の感情】を用いる」と書き、患者さんのフォルダーにしまう)

## 実践練習

**資料：アンガーログ セッション3／感情チェックリスト**

今週は【他の感情】を探す手がかりとして怒りを使ってみてください。

これを行うために2つのログを付けます。チェックリストは1つだけでなく、それぞれのアンガーログに付けます。

アンガーログには、【他の感情】をどれだけ伝えられたかを記入するスペースがあることを伝えてください。フォルダーに3枚のアンガーログと3枚の感情チェックリストを挟みます。

質問に答えます。

**資料：予約カード**

患者さんが次の予約の書かれたカードを持っているか確認します。

## セッション4 タイムアウトテクニックの紹介

### 計画や問題解決の準備を行うための技法

#### セッションの概要

はじめに：患者と重要他者（いらしている場合）への挨拶；前回のセッション／実践練習の振り返り（患者のみ）

#### 4.1 タイムアウトの紹介（患者と重要他者）

- 4.1.1 S: シグナル (Signals) を読み取る
- 4.1.2 T: タイムアウト (Time out) を取ると決める
- 4.1.3 O: 他者 (Others) に伝える
- 4.1.4 P: 計画 (Plan) する
- 4.1.5 Return: 戻る

#### 4.2 タイムアウトとSTOP-Returnの復習

#### 4.3 タイムアウトのスキルトレーニング

終わりに：実践練習

#### 資材：

- バランスシート
- セッション3のアンガーログ
- セッション3の感情チェックリスト
- STOP-Returnの配布資料
- セッション4のアンガーログ（3部）
- セッション4の感情チェックリスト（3部）

重要他者の方がいらしている場合には、待合室で患者さんと重要他者の方に挨拶をしてください。

重要他者の方にいらしたことへの感謝を伝え、まずは患者さんとその週の振り返りをするのを伝えましょう。そして、その後でセッションに参加してもらうように伝えましょう。

## 前回のセッション／実践練習の振り返り

前回のセッションのポイントを簡単に振り返り、【他の感情】を特定して使えるようになることで、怒りがもたらすネガティブな結果を回避できることを強調しましょう。

患者さんに【小さな怒り】、【大きな怒り】、【他の感情】を覚えているかどうかあらためて確認します。【小さな怒り】や不快な気分気づいたら、「怒りに加えて、または、怒りの他に何を感じているのか」と自問することを復習しましょう。

また、【他の感情】を表現する時には、いつも「私は」から始まるというルールを振り返りましょう。

先週のアンガーログに書かれた内容を確認しましょう。

患者さんが記録していない場合には、この一週間で、怒ったりイライラしたりした出来事を患者さんに思い出してもらって、2、3つのアンガーログと感情チェックリストを記入します。

患者さんが出来事を思い出せない場合には、これまでのセッションで話し合った特徴的なエピソードや出来事を用いましょう。



次に、感情チェックリストとアンガーログに記入された【他の感情】を振り返ります。チェックリストで患者さんがチェックした単語の横に小さな怒りは（○）、大きな怒りは（◎）、他の感情は（□）と鉛筆で記入して、話し合います。

これは、とても重要で実践的な振り返りです。なぜなら、【大きな怒り】がもたらすネガティブな結果を避けるために、【小さな怒り】や【他の感情】をどのように使うかという中核概念を患者さんが記憶して、自分で使うことができるかを評価するための最初の機会になるからです。

- 患者さんは、この一週間で怒りを引き起こす状況に関連した【他の感情】を特定できましたか？ 特定できた場合にはそれを強化します。そして、その状況で他者に対して【他の感情】を伝えられたかについても確認しましょう。
  - 特定できなかった場合には、【他の感情】の概念をもう一度振り返り、患者さん自身が【他の感情】を特定して認識できるようにアンガーログを見直しましょう。
  - 【他の感情】を他者に伝えるための簡単な方法を紹介し、お手本を見せてもよいでしょう。

- 患者さんは怒るきっかけとなった状況で、【他の感情】を特定しただけでなく、それをきちんと表現したでしょうか？

表現できた場合には、それができたことや、達成できたポジティブな結果までの経過について強化します。

- できなかった場合には、これはとても難しい課題であり、練習すれば容易にできると伝えて、共感を示します。そして、先週のアンガーログを振り返りながら、お手本を参考にもっと練習していきましょうと伝えましょう。
  - また、【他の感情】を伝えるのに何が障害になったかを尋ね、この先、これらを克服するための方法を提案したり、引き出したりしましょう。
- アンガーログを振り返る際、（１）患者さんの怒りの元にある【他の感情】は何か、（２）【他の感情】を表現した結果、または表現しなかった結果は何かという共通のテーマに、患者さんが注意を向けられるようにします。

振り返りが終わったら、重要他者の方を部屋に迎え入れることを再度伝えます。そして患者さんが新たに学び、練習するスキルについて話し合いますが、できれば重要他者の方の知識と助けを借りるといいでしょう。

その前に重要他者の方がいる場で患者さんが話したくない問題を明確にしておきます。

## 4.1 タイムアウトの紹介（可能であれば患者と重要他者と一緒に）

以下の振り返りは、セッション1以降、参加していない重要他者の方のために行います。重要他者の方がない場合はこの振り返りを飛ばして、タイムアウトのセクションに進んでください。

患者さんに重要他者の方と一緒にバランスシートを見るよう伝えます。または、コピーを作成して重要他者の方に渡ししましょう。

資料：バランスシート

前回あなた（重要他者の方）がここにいらした時に、怒りのネガティブな側面、ポジティブな側面をリストアップしたバランスシートについて話しました。そして脳損傷後は、なぜ怒りが悪化するのかについて話しました。

さらに、脳損傷を受けた方たちがなぜ怒りやイライラの問題を抱えるのか、その理由として、脳の側面と生活の側面から話し合いました。

バランスシートを見せる際、患者さんが記入したマイナスの側面に触れてください。

そしてネガティブな側面を補うポジティブな側面についても話しました。これらのポジティブな要素の中には、あなた（患者さん）自身が使えるスキルが含まれています（患者さんが書きたいいくつかの例に触れます）。また、あなた（重要他者の方）のような他の人々からのポジティブな要素もあり、これをポジティブな対人関係スキルやソーシャルサポートと呼びます。

（患者さんが書きたいいくつかの例に触れます）

このプログラム全体の目的は、「プラス（+）の欄に、より重点を置くことだ」と話しました。

「マイナス（-）」の項目は変えることができませんが、プラス（+）を増やすことで、両者のバランスを取ることができます。

あなた（患者）はすでになんらかのプラス（+）の要素を追加しました。

例えば、怒りのサインや怒りやすい状況のセルフモニタリングについて学ぶことです。これはポジティブな個人スキルです。

もう一つは、【他の感情】を使うといった方法です。怒りとともに生じる【他の感情】や、それ以外の感情に気づき、それを表現する方法を学ぶことです。

今日は、あなたの「プラス（＋）」欄に加えることのできる、重要なスキルをもう一つお話しします。これは、いつでもどこでも使えるスキルで、怒りのサインに気づいた時に、より優れた計画をたてたり問題解決を進めたりする前の準備段階になります。怒りのサインとは、身体、行動、考えの変化に現れる怒りの手がかりや、【小さな怒り】という軽度の怒り感情のことです。

このスキルは、タイムアウトと呼ばれます。

まず、あなたはタイムアウトという言葉聞いたことがあるでしょうか？

それは、どのようなことだと思いますか？

患者さんと重要他者の方の年齢、個人的な体験、素養によっては、タイムアウトというと、罰せられた子どもが部屋の片隅に座っているイメージなどを思い浮かべるかもしれません。その場合は、この言葉が罰や幼稚な行動とは関係ないことを説明する必要があります。逆に、スポーツで使うタイムアウトと言った場合には、この概念をこれから解説する際に役立ちます（下記参照）。

タイムアウトとは何でしょうか？それは、怒りに対処する際に、誰もがどこでも使えるテクニックです。

タイムアウトにはいくつかの利点があります。

- これはポジティブな方法であり、状況を避けるということではありません
- 自分の怒りのサインに気づき、サインに従って通常進めていることを止めます
- そして、冷静になるための時間を確保できます
- 問題を理性的に考えることができます
- 立ち戻って問題を解決したり、相手と一緒に問題を解決したりすることができます
- そのため、周囲の人々がタイムアウトについて知っていて、タイムアウトを取ることを了解してくれたら最も効果的です。これが\_\_\_\_\_（重要他者の方）にこのセッションへ参加していただいた理由でもあります。

タイムアウトを使いこなすためには、いくつかのステップを習得する必要があります。

これから詳細に説明していきますが、これまでのように聞いてください。

これらのステップを書き留めた用紙を渡しますが、最初に説明をします。

このステップを思い出すのに役立つフレーズがあります。それは「STOP-Return」です。最後には、あなたはいつも（その場に）戻ります。STOPの各文字は、何をすべきかを思い出させてくれます：

「S」はSignalsの略です。－最初のステップは、セルフモニタリングを行い、兆候（シグナル）を読み取ることです。これは、「何かが違っている」というサインであり、あなたは自分の身体にそれを感じるかもしれませんし、小さな怒りや不快な感じ、圧倒される感じ、あるいはその他の嫌な感情として感じられるかもしれません。

「T」はTime Outの略です。－シグナルを読み取ったら、タイムアウトを取ると決めます。

「O」はOthersの略で、他者、他の人々を意味します。－必ず他者にタイムアウトを取ることを伝え、いつその場に戻るかを伝えます。

「P」はPlanの略で、計画を意味します。－タイムアウトを利用して気持ちを落ち着かせることで、この状況に対処する最善の方法を考え、計画することができます。

「Return」は最後のステップです。あなたは相手のいる所やその状況に必ず戻り、対処します。



患者さんと重要他者の方に小休憩を提案しましょう

これはとても重要なスキルであり、やってみると簡単ではないため、もう一度各ステップについて説明します。  
ここにステップの順序を書いた資料があります。

（配布資料を患者さんと重要他者の方に渡し、必要に応じてメモを取るように促します。）

資料：STOP-Return に関する配布資料

もう一度同じ言葉を用いて説明します。

5つのステップをSTOP-Returnと記します。\_\_\_\_\_は\_\_\_\_\_です。

### 4.1.1 S : シグナル (Signals) を読み取る

5つのステップをSTOP-Returnで記します。SはSignals(シグナル)の略で、怒りのサインやその他の自分の兆候を捉えることです。

ステップ1は、怒りのサインやその他の兆候を捉えて、問題が起こりそうだと気づくことです。これはセルフモニタリングの一つです。私たちはこれまでアンガーログを付けることによって、問題が起こる前のサインを察知する練習をしてきました。また他の方法として、大きな怒りに変わる前に小さな怒りを捉えるか、【他の感情】を感知することで問題に気づくことができました。

\_\_\_\_\_ (重要他者の方) に、あなた自身や他の人が、あなたが怒っていることに気づけるようなことで、私たちがこれまでに見つけてきたサインや兆候について話してください。

### 4.1.2 T : タイムアウト (Time out) を取ると決める

次のステップに進みましょう。5つのステップはSTOP-Returnと記します。Tはタイムアウト(Time Out)の略で、タイムアウトを取ると決めることです。

ステップ2のタイムアウトを使うと、「反応」を中断できるので、「対応」する時間を確保することができます。

これはどういうことでしょうか？「反応」と「対応」の違いは何でしょうか？

(患者さん、次に重要他者の方に尋ね、良い回答に近づくようヒントを出します。)

反応と対応の違いについて考えてみましょう。

お医者さんに行って、お医者さんが小さなハンマーであなたの膝を叩くと、あなたの足が反射したり、ピクッと動いたり、足が少し跳ねたりします。これは反射的な「反応」です。刺激は脊髄を通りますが、思考する脳は通過しません。それは常に同じで変動はなく、何も考えられていません。いつも同じで、ありきたりなことを行う人のことを、「ニージャーク反応」<sup>2</sup>と言うのを聞いたことがあるでしょう。

---

<sup>2</sup> ニージャーク反応：起きたことに反応して即座にする行動を指すフレーズで、医療の検査場面における膝蓋腱反射から由来しています。いったん考える時間があれば、違った反応をしていたかもしれない際に使用します。

これらの反応とは異なり、「対応」は計画され、熟考され、考えられています。対応とは、あなたが問題を認識し、それについて理解し、悪化させずに解決するために何ができるかを考えることを意味します。

このように、タイムアウトを利用することで、計画を立てたり、問題解決したりすることができます。

サッカーやバスケットボールのタイムアウトは、試合の流れを中断してアドバンテージを取り戻したり、コーチとチームを再編成して次のプレーを決めたり、戦略を変更したりするために使うということなどを例示してもよいでしょう。

タイムアウトは、一人でいる時も、他の人と一緒にいる時にも役立ちます。

例えば、一人で何かに取り組んでいて、どうしてもわからないことがあるとします。イライラして怒ったりすると、余計に理解することができなくなります。その状態を続けると、さらにイライラしてしまうかもしれません。しかし、そこからいったん離れて（タイムアウト）、何か他のことをしてリラックスすれば、戻ってきた時に、何をしているのかをより明確に考えることができますでしょう。

他の人という時にも、タイムアウトは役立ちます。大きな怒りに対して、人がどう反応するかについて話し合ったことを思い出してください。（重要他者の方がいる場合には、患者さんから大きな怒りとは何なのか、何を意味するのかを説明してもらいます。必要に応じて、サポートしてください）

その状態を維持し続けることは、みんなが怒りや不満を感じるだけです。タイムアウトを取ることで、それぞれが冷静になって、問題解決のための方法を考え始めることができます。

（もし可能なら）重要他者の方に話しかけてください

あなた（重要他者の方）が \_\_\_\_\_（患者さん）のタイムアウトを手助けする方法はいくつかあります。一つは、患者さんが怒っているというシグナルを読み取る手助けをすることですが、これはなかなか難しいことです。患者さんが怒っているのを見たら、タイムアウトを取ることを勧めることもできます。

あなたができる他の方法は、\_\_\_\_\_（患者さん）がタイムアウトを取る必要があると言ったら、言い合いや議論をやめることです。そして、\_\_\_\_\_（患者さん）が怒っていることとその理由を直接的に、しかし丁寧にあなたに伝えてもらうことです。

患者さんの方に向き直します

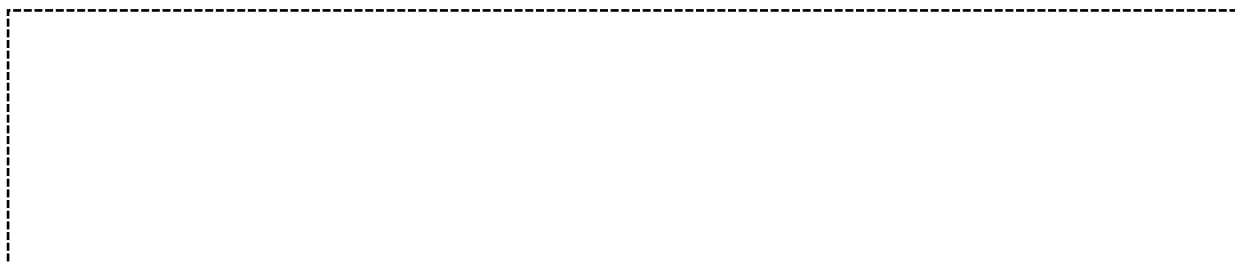
あたかもそれが簡単なことであるかのように話してきましたが、実際にはそうではありません。

自分の感情に「引きずられる」前にストップする練習が必要です。このスキルを練習している間は、他の人に思い出させてもらってもいいでしょう。

他にも怒りのサインが出た時にタイムアウトを取ることを忘れないようにする方法があります。  
大きな赤い一時停止記号（ステップ2の配布資料を示します）のようなものを思い浮かべることです。または、赤信号もいいかもしれません。あるいは、あなたにとってSTOPを意味する何かを思い浮かべてください。

あなたにとってSTOPを意味し、タイムアウトを取ることを思い出させてくれるものであれば、どんなものでも構いません。1分ほど時間を取って、大きな赤い一時停止記号や赤信号、STOPを意味する何かを想像して、心の中で思い浮かべてみてください。何が見えましたか？

（患者さんのSTOPのイメージを記録してください）



さて、タイムアウトの最初の2つのステップについて話しました。  
それでは、残りの部分に進みましょう。まず、タイムアウトがなぜ役立つか、どのような状況で使えるのかについて、何か質問やコメントはありますか？

コメントや質問に対応してください。

### 4.1.3 O：他者（Others）に伝える

次のステップに進みましょう。5つのステップはSTOP-Returnと記します。Oは他者（Others）の略です。あなたは他者に2つのことを伝えます。

ステップ 3のタイムアウトの「O」ステップは、他の人が関与している場合にとっても重要です。必ず他者に2つのことを伝えます。

1つは、あなたがタイムアウトを取ることです。もう1つは、状況を明らかにしたり、問題を解決したりするために、いつ戻ってくるかについてです。

なぜ、この2つを他者に伝えるのが重要なのでしょうか？ただ出て行って、気が向いたら戻ってきてはいけないのでしょうか？

患者さんと重要他者の方の両者から良い返答ができるように促してください。

あなたがタイムアウトを取る必要があり、いつ戻ってくるかを他の人に知らせるにはどうすればよいのでしょうか？

重要他者の方（セッションに重要他者の方がない場合は、患者さんが怒る状況に頻繁に関与している人）に対して使えるフレーズ（例えば、タイムアウトします。\_\_\_\_\_（分）したら戻ります）を患者さんに見つけてもらうようにします。重要他者の方がいる場合には、方法を提案してもらうこともできます。



#### 4.1.4 P : 計画 (Plan) する

次のステップに進みましょう。5つのステップはSTOP-Returnと記します。Pは計画 (Plan) の略です。

**ステップ4** あなたはセルフモニタリングを行い、シグナルを読み取って、タイムアウトを使うことに決めました。そして、他者にタイムアウトを取ること、いつ戻ってくるかという重要な2点を伝えました。

これで、タイムアウトの最後のステップである計画への準備が整いました。

タイムアウトの目的は、落ち着いて頭の中を整理する時間を作ることです。そうすれば、何も考えずに反応するのではなく、どのように対応すべきかを考え、計画することができます。

#### 資料 : バランスシート

あなたのバランスシートには、自分を落ち着かせたり、気分をよくしたりするために使っている個人スキル (+) が、すでにいくつか記載されています (シートの+を指してください)。

タイムアウトの間に、自分を落ち着かせて、計画を立てたり、じっくり考えたりするために、何ができますか？

患者さんが既に知っている心を落ち着かせるための方法をいくつか選択するよう促し、さらにもう少し考えてもらうように促します。患者さんが提案したアイデアをバランスシートの個人スキル (+) に追加します。患者さんが同意すれば、重要他者の方が提案したアイデアも追加します。

落ち着いている時には、状況を踏まえ、何ができるか計画できます。「何が起きたのか」と自問自答する時間が取れます。例えば、以下のような質問です。

- この状況での【他の感情】はありますか？それに対して何ができますか？【他の感情】をどのように表現しますか？
- 最終的にどうなっていたいですか？それを実現するのに、何ができますか？

#### 4.1.5 Return : 戻る

次のステップに進みましょう。5つのステップはSTOP-Returnと記します。最後のステップは必ず戻るということです。

**ステップ5** 最後のステップでは、タイムアウトから戻ると伝えた時間に必ず戻り、その状況を解決しようとする 것입니다。

たとえ自分の考えがまとまっていなくても、問題が「解決できていない」と感じて、戻るようにします。きちんとした形ではないかもしれませんが、それを解決しようとする心構えをすることができます。

以降のセッションでは、ステップ4と5に加えて、計画を立てたり、物事を解決したりするためのスキルを学びます。今のところは「タイムアウト」の手順を覚えて理解し、実践できるようにしたいと思います。



## 4.2 タイムアウトと STOP-Return の復習

**タイムアウトを取る理由を確認しましょう。その理由とは何でしょう？**

ヒントや足りない情報を提供しましょう。

タイムアウトは、怒りがエスカレートするのを遅らせたり止めたりして、何も考えずにパツと反応するのではなく、よく考えて対応するための時間を与え、計画を立てたり、問題を解決したりすることを可能にします。その上で、どうすれば自分が望むことを実現できるか考えられるようになります。

**いいですね。タイムアウトはどのようにして取るのでしょうか？その手順は？  
タイムアウトのときのフレーズを覚えていませんか？**

STOP-Returnを使うように促し、必要に応じて配布資料を参照するよう患者さんに伝えましょう。  
今度は重要他者の方に話しかけてください。

**私たちがこれまで見てきたステップに、どれくらい協力して頂けるか教えて頂けると助かります。**

患者さんが STOP-Return の各ステップを順番に説明するのを確認します。ステップ3 (O) では、患者さんが相手に伝えるべき2点を覚えているか確認してください。

重要他者の方は、ステップ1 (S) では必要に応じて患者さんに怒りのサインを思い出させて、ステップ2 (T) では患者さんにタイムアウトを取りたいと言われたらそうさせるようにしましょう。

## 4.3 タイムアウトのスキルトレーニング

タイムアウトのスキルトレーニングを患者さん（可能であれば重要他者の方にも）に勧めましょう。

患者さんは、アンガーログから出来事を選択するか、何か思いつく出来事を選んでもらいます。患者さんがいつ、どのようにSTOP-Returnのステップを進めるのか、手順を踏みながら検討します。

実際の文言を使って、タイムアウト中に、どこに行き、何をするのも説明してもらいましょう。

## 実践練習

この1週間、怒りや他の否定的な感情をそれほど激しく感じなくても、何度かタイムアウトの練習をしてみてください。

最初の3ステップである S-T-O と、最後のステップである Returnだけを練習します。つまり、あなた\_\_\_\_（患者さん）は、自分のサインに気づき、タイムアウトを取ることを決め、重要他者の方に対してタイムアウトを取ることと、いつ戻るのかを伝え、その時間にタイムアウトから戻ります。

次回以降は、ステップ 4（計画）を含めた一連の流れを再度練習していただきます。

**資料：アンガーログ セッション4／感情チェックリスト**

（患者さんに対して）

これはアンガーログですが、タイムアウトの内容を記録する新しい箇所があります。

これらのうち少なくとも2つのアンガーログを作成し、少なくとも1つの感情チェックリストを書いてきて頂きたいのです。

**資料：次回の予約カード**

質問に答え、患者さんと重要他者の方が次回の予約が書かれたカードを持っていることを確認しましょう。

## セッション5：ネガティブな気分を抑え、 対人関係上の問題解決力を高めるミラーテクニックの紹介

### セッションの概要：

はじめに：前回のセッション／実践練習の振り返り

- 5.1 コミュニケーションと問題解決のネガティブ・ポジティブなアプローチ
- 5.2 ミラーテクニックの紹介
- 5.3 ミラーテクニックの練習

終わりに：実践練習

### 資材：

- バランスシート
- セッション4のアンガーログ
- セッション4の感情チェックリスト
- しかめっ面／笑顔の絵
- 手鏡
- ミラーテクニック用ワークシート#1（2部）
- ミラーテクニック用ワークシート#2
- セッション5のアンガーログ（3部）
- 感情チェックリスト（3部）

## 前回のセッション／実践練習の振り返り

振り返りを行うことで、感情をコントロールするための新たな戦略（タイムアウト）を用いて、患者が【小さな怒り】と【他の感情】をどれくらい使いこなせるかを評価できます。まずはタイムアウトの手順と目的を簡単に確認します。

**前回のセッションでは、バランスシートに追加できる「個人スキル」についてお話をしました。このスキルは、自分を落ち着かせて、怒りがもたらすネガティブな結果を避けるための時間を作るものでしたね。そのスキルは何だったでしょう？**

### タイムアウトの目的は何でしたか？

自分が落ち着くための時間を作ること／相手が落ち着く時間を与えること／【大きな怒り】を避けること／パッと反応するのではなく、どう振舞うかを考えて計画できるようになること／状況がコントロールできないほど悪化するのを避けること。

### タイムアウトの各ステップを思い出すためのフレーズは何でしたか？このステップは何と呼びましたか？

ここで詳細に答えてもらう必要はありませんが、STOP-Returnのフレーズを思い出して（セラピストがヒントを出して）、各ステップを挙げてもらいます。

次に、先週の**アンガーログ**と**感情チェックリスト**を確認します。

記入していない場合には、怒りやイライラを感じた出来事を尋ねて、アンガーログやチェックリストを作成します。出来事を思い出せない場合には、これまでのセッションで扱った特徴的なエピソードや出来事を使います。

この際、以下を確認します：

- 怒りのきっかけとなった状況に関連した【**他の感情**】を**特定して表現**できていますか？
- 【**他の感情**】と【**小さな怒り**】を**タイムアウト**を取るサインとして使えていますか？
- タイムアウトを利用しましたか？利用した場合、どのように伝えましたか？タイムアウト中に何をしましたか？約束した時間に戻ることができましたか？
- 進歩していること全てを強化します。【**他の感情**】を表現したり、タイムアウトができなかったりした場合、新しい戦略を使うのは難しいので、練習する必要があると伝えます。アンガーログの「状況」を使って、**障害になっていることを話し合い**、【**他の感情**】の表現やタイムアウトを使った際に、何か違ったやり方をしていなかったか、ブレインストーミングやモデリング、リハーサルをして検討します。
- **感情チェックリストを見ながら**、【**大きな怒り**】を減らして【**他の感情**】や【**小さな怒り**】を増やすことに**進歩があればコメント**し、怒りを抑えるための語彙が増えるようにしていきます。
- **アンガーログを見ながら**、(1) 怒りに関連する【**他の感情**】は何か、(2) 怒りを表現した場合、しなかった場合、どのような結果になったのか、に注意を向けます。いつものように、怒りのサインの引き金となった状況や人に関してアンガーログに書いたことについて、コメントをもらいます。
- **怒りや葛藤に対して**、どの程度うまく対処できたと本人が考えているかを確認し、時間の経過による変化についてコメントします。**可能であれば**、【**他の感情**】を使うことが増えたり、タイムアウトが使えたり、怒りの感情（【**小さな怒り**】や【**大きな怒り**】）に頼ることが減ったりしたことを評価して、本人の**進歩と結びつけます**。

前回、タイムアウトの4つ目のステップとして行う**ポジティブ**なことについて、もっと詳しく話し合いましょうとお伝えしました。(S-T-O-) PのPは、**プランニング**の略であることを覚えておいてください。タイムアウトを取ると決めたら、戻った時に何をするかを計画しておく必要があります。

資料：バランスシート

バランスシートには、このような状況下で、**前向きに対処するための計画や準備に役立つことが、すでにたくさん書かれています**。

タイムアウトのP（計画）で使った戦略、あるいは、今後使える戦略について指摘します。

**どのような状況でも正しい答えがあるわけではありません。出くわした状況でどう対処するか、その選択肢を持つことが重要なのです**。

今日はP（計画）段階で役立つ、もう1つの戦略を見ていきましょう。それは**ミラーテクニック**といいます。ミラーテクニックとは、バランスシートの**プラス（+）欄**にある、「**個人スキル**」に加えることができるスキルです。このテクニックは、相手に願う時の**言葉の選び方**に関係しています。そして、相手がいる状況にも、一人で対処する時にも、タイムアウトの過程で何をするかを「**計画**」する際に役立ちます。

## 5.1 コミュニケーションと問題解決のためのネガティブ・ポジティブなアプローチ

リクエストや計画は、ネガティブな言葉でも、ポジティブな言葉でも表現できます。ここで覚えておくべきルールは：

- ネガティブな言葉は、相手のネガティブな反応、非協力的な反応、サポーターでない反応を引き起こしやすくなります。つまり、ネガティブな言葉を使うと、望むものや必要なものを得られないことが多くなります。
- ポジティブでアサーティブな態度で自分を表現し、したくないことよりもしたいことを伝えれば、私たちが望むものや必要なものを、相手を与えてくれる可能性が高くなります。
- ポジティブな言葉は、自分がしようとしていることや計画していることについて、自分自身に話しかける際にも有効です。

### ネガティブになることの危険性

ネガティブな言葉とは、しない、止まれ、やめろ、できない、すべきでないなど、「No」や「not」などの否定語を含む言葉です。

私たちは、このような言葉を使って、自分が嫌だと思うことを相手に止めさせようとしています。しかし、ネガティブな要求は効果的でないことも多いのです。むしろ、このような言葉は、問題を改善するどころか悪化させる可能性が高くなります。

それはなぜでしょうか？



その通りです。

ほとんどの人、特に大人は、何かをすべきだとか、何かをしてはいけないと言われると不快に感じます。

ネガティブな言葉によるリクエストは要求されているように聞こえるので、勝者のいない権力闘争のようになってしまいます。

例えば、（セラピストはここで怒りを含んだ語調で話します）：ある人物が「黙れ」と言うと、もう一人は「いやだ、お前こそ黙れ！」と答えます。事態は平行線のままです。

最近、誰かと言い合いになった際、どちらかが「いやだ」「やめろ」「するな」などのネガティブな言葉を使い、相手が否定的な反応を示したことはありましたか？

例えば、怒りをあらわにしたり、協力しないことになったり、自分が望むこととは反対のことをする等です。必要に応じて、アンガーログに書かれた出来事を挙げてもらいます。

本人が挙げた例に対して、ネガティブな言葉は相手を否定することになるとフィードバックします。

そして、コミュニケーションでは言葉だけではなく、声のトーンも重要です。声のトーンによってネガティブにもポジティブにも聞こえます。「何を言うかではなく、どのように言うかである」と聞いたことがあるでしょう。

言葉を慎重に選ぶことで相手からポジティブな反応を得やすくなるのと同様に、声のトーンに配慮することで、相手のポジティブな反応を引き出しやすくなります。

声のトーンがイライラ、怒り、皮肉、焦り、不満を帯びているように聞こえたなら、穏やかで心地よい声の調子と比べて、相手が否定的な反応を示す可能性は高くなるでしょう。

以下の発言について考えてみましょう：

怒りや皮肉を帯びたように聞こえる声のトーンで読み上げます。

このゴミを片付けてもらえますか！

私がこのように言った時、どう感じましたか？

それでは、全く同じことをポジティブな声のトーンで言ってみます。

心地よい声のトーンで読み上げます。

このゴミを片付けてもらえますか？

今度はどのように感じましたか？

声のトーンの違いによって、効果が違うことを本人が理解できるようにします。

そうです。2つの言葉は同じですが、とても違った印象を受けますね。ネガティブな声のトーンの時よりも、ポジティブな声のトーンの方が、相手から望ましい反応を得られる可能性が高いでしょう。

それでは、相手から望ましい反応を得るのに役立つ言葉選びについて、話題を移しましょう。



## 5.2 ミラーテクニックの紹介

ミラーテクニックを使うことで、問題に対して別の方法でアプローチができるようになります。それはネガティブな方法ではなく、ポジティブな見方や話し方による方法です。ミラーテクニックがプラス（+）欄に分類されるのは以下の理由からです：

- 相手と衝突した時に、ネガティブな考え方を止めることができるからです
- 自分の望むことや必要なことを、ネガティブな方法ではなく、ポジティブでアサーティブな方法で表現できるからです。
- ポジティブに自分を表現することで、望むことが手に入りやすくなるからです。

資料：「しかめっ面／笑顔の絵」と「手鏡」

ミラーテクニックという名称は、鏡で何かを見た時に起こることに由来しています。

鏡でものを見ると、何が見えるでしょうか？鏡に映る姿は、実物と完全に同じでしょうか？

同じ姿を反転しているだけであることを強調して伝えます。患者が正解してもしなくても、「しかめっ面／笑顔の絵」と「手鏡」を見せます。

鏡を使うとどうなるのかを示します。

しかめっ面が本人に見えるよう向きを変えて、「しかめっ面／笑顔の絵」を見せます。紙は折らないでください。

この絵の顔を見てください。何が見えますか？

「しかめっ面」という答えを引き出します。

そうです、これはしかめっ面の絵ですね。

手鏡を持って、患者が鏡に映る自分の姿を見られるようにしてください。

今はどのような顔に見えますか？

鏡が顔の特徴を反転させて、しかめっ面が笑顔に変わります。

その通りです、ミラーテクニックは、しかめっ面を笑顔に「反転」させるのです。もちろん、鏡がなくても反転させることができます。

（カードを逆さにするだけで、表情が変わることを患者に試してもらいます）

ミラーテクニックが意味するのは、ポジティブな言葉を使えば、いつでもネガティブなことをポジティブな響きに反転できるということです。

望むものを手に入れるためには、ポジティブな言葉はとても効果的です。

この考え方に対する本人のコメントをメモします。

第1セッションでは、次のようなことを話し合いました：

- TBIの人々は、以前よりも怒りやイライラ、攻撃的な気分になりやすいと感じている
- TBI後は、物事をよりネガティブに見たり、ネガティブに言ったりするようになったと感じている
- TBIの人々は、自信を失い、悪いことばかりに意識が向くようになる
- できることではなく、できないことにこだわってしまう
- 些細なことでも気が散ったり、イライラしたり、煩わされたりして、「止めてしまいたい」と思ってしまう
- イライラしやすくなり許容範囲が狭くなるので、ネガティブな言葉を使ったり、物事を「遠ざけたり」するようになる

ミラーテクニックを使えば、自分を煩わせていることについて話し合うことができます。ネガティブな言葉ではなく、ポジティブでアサーティブな言葉で表現すれば、鏡に映し出すかのように反転できるのです。

ミラーテクニックを使えば、ネガティブな行動を反転させて、ポジティブな行動に置き換えて表現できます。以下の3つの例をよく聞いてください：

ネガティブな言葉からポジティブな言葉に「反転」させる時には、手のひらを裏返したりして（手のひらを下に向けた状態から上に向けるなど）、ミラーテクニックをより具体的に視覚化して見せるようにします。

1...誰かが大声で叫んだり、話したりしています。あなたは「叫ぶのを止めてください！」と望まないことを伝えることもできるし、ミラーテクニックを使ってリクエストを反転させて、「もう少し静かに話していただけますか」とあなたが望むことをポジティブに伝えることもできます。

2...例えば、よく遅刻をする人がいるとします。「いつも遅刻しないでください！」と望まないことをネガティブに言うこともできますが、「時間通りに来ていただきたいのです」と望むことをポジティブに言うこともできます。

3...例えば、一人になりたいと思っている時に、誰かがあなたに構ってくるとします。「付きまとわないで！」とネガティブに言うこともできますが、「今は少し一人になりたいのです」「後で話してもよいですか？」とポジティブに望むことを伝えることもできます。

覚えておいてください。

- 一般的に、ネガティブな言葉には、「やめる」「やらない」「できない」「しない」などの言葉が含まれます。
- ポジティブな言葉には、「できる」「するつもり」「したい」などの言葉が含まれます。
- ポジティブなリクエストは、相手がしていることとは逆だったり異なっていたりすることについて、ポジティブな方法で伝えます。
- ポジティブなリクエストは、相手がしていることを止めて欲しいとか、して欲しくないと伝えるのではなく、自分がして欲しいことを相手にしてもらうことができます。
- 何を言うかだけでなく、どのように言うかも重要です：感じの良い声のトーンやポジティブな声のトーンは、相手が私たちの話に耳を傾け、話を聞いてくれるかどうかを左右します。

## 5.3 ミラーテクニックの練習

資料：ミラーテクニック用のワークシート#1  
(患者用とセラピスト用のコピー)

ネガティブな言い方の例をいくつか挙げてみましょう。

例を声に出して読んでから、別の言い方を教えてください。ポジティブな声のトーン、ポジティブな伝え方で、あなたが望むことを言ってみてください。これは、ミラーテクニックを使っていることになります。

ワークシート1を渡します。参考のために「解答用紙」を用意しておきます。

どのような反応だったかをメモするために、セラピスト用のワークシートのコピーを使います。

本人の正しい答えや近い答えを拾って、強化します。ネガティブな表現であつたら、その表現がまだネガティブであることを具体的に伝えて、ポジティブに言い換える例を挙げます。3つやってもポジティブな言い換えができない場合には、本人の言い方がネガティブであることを指摘して、もう一度やり直してもらいます。それでも直らない場合には、ポジティブな言い方を伝えます。このやり方で6つの例題すべてを行います。

## ミラーテクニックの応用

このエクササイズでは、自分や相手がネガティブなリクエストをしたり、ネガティブな発言をした出来事を思い出してもらいます。そして、ミラーテクニックを使って、よりポジティブに表現してもらいます。TBIの人にとって、これはとても難しく、混乱するかもしれません。

文字通りに記憶してもらうのではなく、ワークシートの題材よりも、より個人的で身近な題材を使うことが重要です。もし、本人がエクササイズに沿った具体的な出来事や発言を思い出せない時には、「相手のネガティブな発言やリクエストで、あなたがうんざりするのとはどのようなものでしょうか？」「怒りにまかせて言ってしまった時、どのようなネガティブな発言やリクエストをしてしまいがちですか？」と、質問して答えを促します。

それでは、ミラーテクニックを少し違った方法で取り組んでみましょう。

最近、誰かにネガティブにリクエストされたり、何かを止めるように指図されたりして、腹が立ったりイライラしたりしたことを思い出していただきます。思い当たることはありますか？相手はなんと言っていたかを教えてください。その人が言った言葉をそのまま使ってみてください。

その人がそのように言った時、あなたがどう感じましたか？

それでは、ミラーテクニックを使いましょう。---〇〇さんが（具体的な相手の名前）ポジティブな言葉で、あなたに何か違うことをするように頼むとしたら、どのような伝え方があるでしょうか。

よりポジティブな言い方になっているかをフィードバックします。何も思いつかない場合には、相手が言ったことを**ポジティブに言い換える方法を2つ示します**。ネガティブな言い方との違いを強調しながら、その言い方を聞いて、どのように感じたかを尋ねます。

最近、あなたが何かネガティブなことを言ったかどうか考えてみて下さい。

誰かに、「止めてください！」、「よしてください！」と否定的なことを言った時を思い出してみましょう。

その状況や誰が関わっていたのかを説明してもらいます。必要に応じて、アンガーログに書かれた状況を使うように促します。

それではミラーテクニックを使いましょう。どのようにしたら、よりポジティブでアサーティブな言い方ができたかを教えてください。自分が望んでいることを言うのでしたね。

よりポジティブでアサーティブな方法で、自分が望むことを伝えられているかをフィードバックします。何も思いつかない場合には、ポジティブな言い換えを2つ示して、どちらの言い方が、望んでいることや必要なことが伝わるかを尋ねます。うまくいかない場合には、ポジティブな伝え方で、望んでいることや必要なことを表現できるように、一緒に取り組みます。そして、本人の努力を認めます。

資料：バランスシート

バランスシートを受け取るか、自分用のコピーを作ります。プラス（+）欄の「個人スキル」と「対人関係スキルおよびサポート」に「ミラーテクニック」と書き込みます。ミラーテクニックはいつでも利用できるスキル（個人スキル）であるとともに、相手のサポートや支援を受けるためのコミュニケーションスキル（対人関係スキル）であることを患者に伝えます。

次週までにミラーテクニックを実践してもらいたいと思います。ミラーテクニックは他人に対して使うと言いましたが、自分自身にも使えることを覚えておきましょう。そのような状況で、ミラーテクニックをどのように使うかを話し合しましょう。

思い出して下さい。

- タイムアウトテクニックは、あなたが何かをしようとしているとき、うまくいかずにイライラしたり怒ったりしている際に使うことができます。
- 怒っていると理性的に考えることができないので、そのような状況でタイムアウトを使います：あなたは、S-怒りのサインに気づき、T-タイムアウトをとると決めて、O-いつ戻るかを自分に言い聞かせて、P-戻った時にどう対処するかを計画を立てます。
- Pの段階でできることの一つに、ミラーテクニックを使って、状況に対するネガティブな考えを反転させることが挙げられます。
- 「こんなこと耐えられない！」「こんなことできない！」など、ネガティブなことを言う代わりに、「これは対処できる－私には選択肢がある」「落ち着けば、これができるようになるだろう」などと、自分に言い聞かせることができます。
- そうすることによって、その状況に戻った時に、前向きな気持ちで対処できるようになります。

## 実践練習

資料：ミラーテクニック用ワークシート#2

次回のセッションのために、ワークシートの文章を書き直してきていただきます（ミラーテクニック用ワークシート#2を渡します）。

ミラーテクニックを使って、それぞれの考えや発言をポジティブな形に書き直してください。

資料：セッション5のアンガーログ

次週までにもう1枚、アンガーログを書いてきてください。このログでは（指さしながら）、この1週間にミラーテクニックを使ったかをここに記載します。タイムアウトをされていて問題のある状況に戻る際、何を言い、何をするのかを計画するためにミラーテクニックを使ったかどうか特に注意を向けてください。また、タイムアウト以外の場面で、ミラーテクニックを使ったかどうかについてもです。ネガティブなことを考えたり言ったりしたこと、ミラーテクニックを使ってポジティブに言い換えた言葉を書き留めてきてください。

資料：感情チェックリスト

アンガーログができれば、もう一度、感情チェックリストを記入してください。（フォルダーにアンガーログ3枚と感情チェックリスト3枚を入れます。）

### 何か質問はありますか？

患者さんに質問がある場合は回答します。

次回の予約カード

患者さんが次の予約の書かれたカードを持っているか確認します。

## セッション6：コミュニケーションスキルの向上 －アクティブリスニング

### セッションの概要：

はじめに：前回のセッション／実践練習の振り返り

6.1 アクティブリスニングの紹介

6.2 アクティブリスニングのためのスキル練習

6.3 アクティブリスニングの利点

終わりに：実践練習

### 資材：

- バランスシート
- アンガーログ／セッション5の感情チェックリスト
- アクティブリスニング用資料
- アンガーログ－セッション6（3部）
- 感情チェックリスト（3部）



## 前回のセッション／実践練習の振り返り

この1週間のアンガーログを見直し、以下について検討します：

- 怒りのサインに気づくこと
- **【他の感情】を特定した上で相手に表現し、それを手がかりにタイムアウトを取りましたか？**
- タイムアウトを使用した場合、**その相手に患者さんがタイムアウトを取っていることや、いつ戻るのかを知らせ、実際に戻ったことを伝えましたか？**
- 何らかの進歩や対処方法の使用を促し、取り組む上での障害を避けるために問題解決を行います。
- アンガーログを全く記入していなければ、この一週間で怒りやイライラを感じた出来事について、ログと感情チェックリスト（1 セット）を記入して振り返ります。出来事を思い出せない場合には、これまでのセッションの話し合いの中から特徴的なエピソードや出来事を取り上げます。

### 円滑にコミュニケーションをとるためにミラーテクニクを利用する

患者さんは、相手とのコミュニケーションでミラーテクニクを使用しましたか？

- **使用した場合には**、そのことを強化し、ポジティブな結果について話し合います。そして、患者さんが話した具体的なことについてメモをとり、コメントします。ミラーテクニクの使用に部分的に成功した場合には、患者さんが自分自身を表現するための別の方法について提案します。
- **使用していなかった場合には**、ミラーテクニクは難しいけれども、練習をすれば簡単にできることを強調します。怒りの出来事に関する患者さんの説明に基づき、ミラーテクニクを用いていれば、もっと上手に伝えられたことについて、考えたこと、または言ったことを尋ねます。  
さらに、ミラーテクニクを用いたとすればどのように自分自身を表現したかについて確認します。ポジティブな言葉を促すために、「**何を得ようとしたのですか？**」や、「**どのようなことが起こってほしかったのですか？**」などの質問を用いてもかまいません。それでも適切な反応を思いつかない場合には、患者さんの出来事におけるミラーテクニクの使用例を説明します。

## 資料：ミラーテクニック用ワークシート2

実践練習で使用したミラーテクニック用ワークシート2を振り返ります。患者さんがワークシートを記入していなかった場合には、その場で記入してもらい、見直します。そして好ましい反応は促進し、まだネガティブな反応があれば修正します。

ワークシートを確認しながら、下記のミラーテクニックの主な利点を強調します：

- **ネガティブな言葉自体は、状況を改善するどころか、むしろ悪化させる可能性を高めます。**
- **ミラーテクニックでは、あなたが気になることをネガティブな方法ではなく、ポジティブでアサーティブな方法を使って話すことができます。**
- **ポジティブな方法で自分を表現することで、あなたが必要なことを得られる可能性が高くなります。**

ミラーテクニックは、自分で使えるスキル（ポジティブな個人スキル）であるだけでなく、他の人からさらに多くのサポートや助けを得られるスキル（ポジティブな対人関係スキルとサポート）でもあるので、バランスシートの2箇所に記載されているということを覚えておいてください。

- **ミラーテクニックは、ネガティブな怒りの言葉ではなく、ポジティブな言葉を用いることで、他の人により円滑なコミュニケーションをとる際に役立ちます。**

今日は、他の人とコミュニケーションをとる際や、怒りを感じた際により効果的に対処できるスキルに取り組んでいきます。

それは、アクティブリスニングと呼ばれるスキルです。

## 6.1 アクティブリスニングの紹介

アクティブリスニングという少し違和感があるかもしれません。

リスニングは、どちらかという受け身的な活動だと思いますよね。例えば、BGMとして音楽を「聴く」場合、気にしなくても特に注意を払う必要はありません。

アクティブリスニングとは、相手の話に耳を傾けることであり、ある程度の労力とスキルが必要とされます。

なぜ聞くことにスキルが必要なのでしょう？

聞くことは自然にできそうですが、実際はそうではありません。相手の話を聞いて本当に理解することは、実際には難しいことなのです。それにはいくつかの理由があり、バランスシートにいくつか書かれているかもしれません。

患者さんにバランスシートを見せてもらうか、コピーを作成します。

### 資料：バランスシート

相手の話を聞いたり、その内容を理解／記憶したりすることを困難にしている可能性として、患者さんが支持する「脳の側面からの理由」と「生活の側面からの理由」を説明します。例えば、「**脳の側面からの理由**」における**集中力、理解、記憶力の低下**や、「**生活の側面からの理由**」における**何らかの気が散る問題**などです。

これらの理由に加えて、自分や相手が怒っていると、お互いの話に耳を傾けることは更に難しくなります。怒りはあなたの思考に影響を及ぼし、周りで起こっていることを正確に把握できなくなることを覚えておきましょう。こういった周りの出来事には、相手が言っていることも含まれます。

つまり、あなたの怒りの感情は聞く力を鈍らせ、さらに悪い誤解が生じる可能性があります。

アクティブリスニングの方法を学ぶことで、この歪みを修正することができます。

そして、相手の言っていることを正確に把握し、より良いコミュニケーションがとれるようになり、状況の改善に役立ちます。

アクティブリスニングには次の3つのステップがあります：

1. まず、話を遮ることなく注意して耳を傾けることです。
2. 次に、相手が言ったことをできるかぎり正確に繰り返すことです。
3. 最後に、その話を自分が理解しているか確かめるために確認することです。

これらの3つのステップを繰り返してもらいますが、暗記してもらう必要はありません。  
大切なのは、このスキルには3つのステップがあるということだけを理解してもらうことです。

これらの3つのステップについてもう少し詳しく説明しますが、まずは試してみましょう。\_\_\_\_\_（スポーツ、趣味、テレビ番組など、患者さんが意見を持っているようなトピックで、あまり感情的でない話題を選ぶ）**についてあなたの考えを教えてください。**

数分間、\_\_\_\_\_について話してもらいますが、話しているときは私の目を見ていてください。

患者さんが話している間、セラピストはうなずき、時折視線を合わせ、その話に興味を持っているように見せます。患者さんが意見を述べたときは、「あなたは\_\_\_\_\_と考えているのですね」と言って意見を繰り返した後、「**これで合っていますか？**」と再確認します。

**私はあなたの言っていることに興味を持っているように見えましたか？それはなぜでしょうか？  
私のどのような行動からあなたはそう感じたのでしょうか？**

それではもう一度試してみましょう。（\_\_\_\_\_）について思うことをもう一度話してください。先ほどと全く同じことを言う必要はありませんので、あなたが思うことを教えてください。そして、話している間は私を見ていてください。

セラピストは、話を遮って「冗談でしょう！」や「よくそんなことが言えますね?!」と言ったり、腕時計を見たり、貧乏ゆすりをしたり、退屈やイライラしている素振りをします。患者さんが話し終わったら、「あなたは間違っています」と言って、反対の意見を伝えます。

**今回、私はあなたの話を理解したいと思っているように見えましたか？なぜそう見えなかったのでしょうか？私のどのような行動があなたにそう感じさせたのでしょうか？**

患者さんが目の前の状況に反応し、セラピストの批判的な振る舞いに不安を抱いているかもしれないことを念頭に置いておきましょう。セラピストは誰かの振りをしただけであることを明確にします。



セラピストは、この2例における行動を要約して比較し、セラピストの行動が、話を聞いてもらっているという患者さんの感覚にどのような影響を及ぼしたかを説明します。

**あなたが話に耳を傾け、理解しようとしていると相手が思えば、その相手もあなたの話に耳を傾け、理解しようとするでしょう。**

- そうすれば、お互いに腹を立てるのではなく、問題について話し合い、解決できる可能性が高くなります。
- それがアクティブリスニングです。

## アクティブリスニングの価値

自分の怒りのサイン（【小さな怒り】）と【他の感情】をモニタリングし、何かおかしいと気がついたときは、タイムアウトを取ると解決につながる場合があります。しかし、全ての状況でタイムアウトを取れるわけではありません。

アクティブリスニングは、どうしてもその場から離れられないときに有効です。時にはその場にとどまり、【他の感情】を使ったり耳を傾けたりすることも必要です。

- タイムアウトは自分の考えをまとめるチャンスだと思うかもしれませんが、アクティブリスニングは相手の考えをまとめるチャンスになります。
- 自分の怒りのサインや感情のセルフモニタリングを学んだと同様に、アクティブリスニングは相手の怒りのサインや感情をモニタリングする方法にもなります。
- 特に怒りを感じているときは、相手の話を聞けないと感じることもあるでしょう。そのようなときは以下のことを思い出してください
  - 相手の話を聞くことは、それに同意しなければならないという意味ではありません：
  - 相手の話に耳を傾けているということを示せば、相手もあなたに耳を傾けてくれる可能性が高くなります。
- また、アクティブリスニングは、いつまでも延々と話し続ける人にも役立ちます。あなたが耳を傾けていることがわかれば、その相手は自分の言っていることが理解されたとわかるので、話をやめる可能性が高くなります。

### 資料：アクティブリスニング用資料

ここにアクティブリスニングの3つのステップについてあなたに思い出してもらうための資料があります。先ほどのデモンストレーションを思い出しながら確認していきましょう。

資料を見直して、アクティブリスニングの3つのステップや、「やるべきこと」・「やってはいけないこと」について説明されたデモンストレーションの最中に、セラピストが何をしたかを尋ねたり、思い出したりしてもらいます。必要に応じて、情報を提示したり、もう一度デモンストレーションを行ったりします。

配布資料の空欄部分に、**患者さんが自分の経験から「やるべきこと」、「やってはいけないこと」を追加するように促します。**

## 6.2 アクティブリスニングを用いたスキル練習

アクティブリスニングには「時間を共有する」ことが求められるため、TBIの患者さんにとっては非常に難しいかもしれません。患者さんが複数の構成要素（注意を払って行動すること、言われていることを覚えておくこと、自分の理解を相手に確認すること、話を遮るのではなく一段落したときに話す方法を学ぶことなど）を同時に組み合わせた練習をするまでは、標準的な会話のやり取りができるように見える患者さんでも、これらの練習は難しいかもしれません。

次の練習は、患者さんがこのスキルを習得する際に自身の情報処理能力を超えてしまわないように、この資料（脚本）に対して一つの場面をとりあげて使用するよう作成されています。

### 資料：アクティブリスニングの脚本

このアクティブリスニングの練習では、患者さんに3つのシナリオを使って、会話形式の簡単な資料を提示します。内容をより詳細にする、話す速度を上げる、感情的な内容を増やしていく、などを通してアクティブリスニングの難しさを徐々に高めていきます。

脚本は以下のように例示されていますが、セラピストはそれを「一語一句」同じように使う必要はありません。重要なのは、それを読み上げるのではなく、アイコンタクトを取りながら、会話中のボディランゲージを使うという状況をシミュレーションすることです。

この練習の目的は脚本の主題について話し合うことではなく、アクティブリスニングの練習であることを理解してもらうのは難しいかもしれません。必要に応じてセラピストは「役割」から外れ、この練習の目的は相手（この場合はセラピスト）が言ったことに耳を傾け、繰り返す、自分の理解を相手に確認することにあると強調します。

**ここまでアクティブリスニングについて話してきましたので、実際に何回か練習してみましょう。**

アクティブリスニング用資料を患者さんの前に置いてください。

## 最初の練習 – 相手の話を遮ることなく注意を払って耳を傾ける；正確に繰り返す

これから、あるテーマについて数分間お話しします。私が話している間、アクティブリスニングのパート1と2を練習して頂きます。つまり、注意を払って耳を傾けていることを私に示してください。そして話の内容を覚えるように努め、私が話し終わったときにできるだけ正確に繰り返してください。

最初の練習では、以下の脚本の言い換えを使用します。通常の会話よりも少しゆっくり話し、声のトーンは普通にします。必要に応じてタイムアウトを用いて患者さんを止め、アイコンタクトやうなずきなどを通して、注意を払いながら相手の話の話を傾けていることを示します。

先週末、私は妹と一緒に公園で長時間の散歩をしました。その日は本当に良い日で、素晴らしいお天気でした！涼しかったのですが寒いほどではなく、良い風が吹いていましたので、外にいるのが気持ちよかったです。

私たちはとても良い1日を過ごしましたが、実をいうと私は妹のことを少し心配していました。その理由はわかりませんが、妹は何かで頭がいっぱいなようでしたし、もしかしたらただ疲れていただけかもしれません。たぶん何でもないのかもしれませんが。実際妹は何か問題があるとは言いませんでしたから。全体としては良い時間を過ごすことができました。

必要に応じて、話し終わったら要点を繰り返すように促します。

セラピストは、必要があれば気配りのある行動のお手本を見せ、より正確に繰り返してもらえるよう「脚本」の一部を繰り返すことができます。脚本を繰り返す必要がある場合には、内容を少し変更します。そして、優れたパフォーマンスに徐々に近づいていくよう促します。

必要に応じて、「つまり、あなたは...とおっしゃっているのですね」などを使うよう患者さんにヒントを出します。患者さんの様子についてメモを取ります。



## 2回目の練習 – 相手にゆっくり話そうに／繰り返そうに頼む

相手の話すスピードが速すぎたり、一度に沢山のことを話すために何を言っているかを理解できなかつたりすることがあります。そのような場合には、相手にゆっくり話してほしい、もう一度話してほしいと頼むことが有効です。どのように頼めばよいと思いますか？

話が一段落するのを待ってから、「あなたのお話を全て聞き取れませんでした。先ほどのお話をもう少しゆっくり繰り返して頂けませんか？」と伝えるといった患者さんの回答を促します。患者さんにとってそれが難しいようなら、アクティブリスニング用資料を参照するように伝えます。

今度は少し早く話します。今回も注意を払って聞いていることを示して頂きますが、私が言っていることを理解したいので、もう一度ゆっくり言ってくださいと伝える練習もして頂きます。最後に、私が言ったことをできるだけ正確に繰り返してください。

この脚本では、より早く話し、事実に基づいた説明を加え、話題に「熱中」するにつれて声のトーンや表情をイライラさせていきます。しかし、患者さんがゆっくりと話してほしいと伝えられるように、「一息」（あざ笑うように頭を振るなど）入れてください。必要に応じて、「役割」から外れて、患者さんに対して相手に頼むポイントでヒントを出します。脚本の終わりでは、患者さんが必ずしも同意できない内容に対応する練習をするために、「極端な」意見を述べます。

今の社会はマナーが悪くなって、もううんざりしています。今朝私が薬局で並んでいると、1人の女性が私の前に割り込んできました。こういうことは最近増えています。そして、みんな携帯電話で無駄話ばかり・・・文句を言いたしたらきりがありません。こういう人達には気遣いというものがないんですね。いいですか？私だけが言っているわけではないんです。私が読んだ記事では、アメリカ人の約80%がこの10年間でマナーが低下し、さらに悪化していると思っていると書かれていました。

この責任は親にあると思います。最近の子どもたちは公共の場で行動することが許されていますよね。信じられません。私の言っていること、わかりますか？公共の場で失礼なことをしたら違反切符を切ったり、罰金を取ったり、刑務所に入れるべきなのです。もし私に権限があれば、公共の場での携帯電話の使用を禁止します。もううんざりです。

セラピストは適宜、フィードバック、プロンプティング<sup>3</sup>とシェイピング<sup>4</sup>を行います。はじめの脚本と同様に必要に応じて繰り返し、追加練習の際には内容を少し変更します。

<sup>3</sup> プロンプティング：患者さんが目標としている行動へ近づく為の具体的な手がかり（行動）を様々な方法で提示することです（言葉かけ・身振り・見本提示など）。

<sup>4</sup> シェイピング：患者さんの行動レパートリーにない新しい行動の習得を目的に、少しずつ介入の難易度を高めていく方法です。

### 3回目の練習 – 怒っている相手に対するアクティブリスニング

最初の練習で私が妹と散歩に行った話をした時は、アクティブリスニングをしやすいように話しました。ゆっくりと話しましたし、あの話は基本的に公園での良い1日の話でした。そして、2回目の練習では少し早く話したり、私が「腹を立てた」出来事について話したりして、アクティブリスニングを少し難しくしました。

今回はさらに難しくなります。私はあなたに対して怒っているかのように振る舞いながら、何について怒っているのかを話したいと思います。もちろん、あなたに対して本当に怒っているわけではありませんが、本当に怒っている人の振りをしてみます。

これは最も難しい練習になりますが、このやり取りによって、怒っている人に対するアクティブリスニングの練習をあなたにしてほしいのです。

怒っている人に対してアクティブリスニングを使うときは、相手の考えをまとめるために努力しなければなりません。相手の言い方だけでなく、相手が言っている内容にも耳を傾けなければなりません。

相手が自分を批判しているように見えたり、反対や否定をしたり、何らかの無理を言っているように見えたりするために、話を聞くのが難しいと感じたときのことを考えてみましょう

（患者さんと話し合っ、この説明に合うような脚本を検討します。この脚本を作成するために、以前のアンガークログを使用しても構いません。セラピストは、患者さんに対して怒った人が実際に言ったことを含め、そのストーリーの詳細すべてを把握するためにメモを取り、その人物を演じます）。

今回は、アクティブリスニング 3 つ目のステップもやって頂きたいと思います。

私の話を注意深く聞き、必要に応じてスピードを落として話すよう伝え、話の内容を繰り返してもらいます。これら一連のものに加えて、私が言ったことをあなたが理解しているかどうか確認して頂きたいのです。これは、私が言ったことを明確にするために、あなたが私に質問をするということです。「おっしゃっている意味がよくわからないのですが – あなたがおっしゃっているのは『これ』ですか？それとも『あれ』ですか？」と言ったり、「あなたは X とおっしゃっているように私には思えますが、それで合っていますか？」と言ったりすることができます。

準備はよろしいですか？

患者さんにとっては、アクティブリスニングで求められる認知的タスクから自分の感情的な反応を切り離すのは非常に難しいかもしれません。この練習は難しくなるようにしていますが、患者さんが圧倒されたり混乱したりしているサインを出していないか注意することが大切です。必要に応じて「タイム」の仕草をして役割から離れ、最も難しいリスニングを練習するために、あえて刺激的な脚本を使っていることを伝えます。必要に応じて、やり取りを非常に短く（1-2文）することで練習の難易度を下げます。そして「怒っている人」が何を言おうとしているかを確認するために患者さんが何を言えばよいか、必要に応じてそのお手本を見せます。

この練習には、患者さんが正確に理解できているかどうかを尋ねたときに、患者さんの理解を「修正する（正す）」ことも含まれます。これは文字通りの修正である必要はありません。 – 話し手が考え方を変えたり、視点を和らげたりするようなもので構いません。

例えば患者さんが、「あなたは私にずっと黙っていてほしいように聞こえます」と言った場合、セラピストは「まあ、“ずっと”ではありませんから少し違う気がします – 私が頼んだ時は静かにしてもらいたいのです」と言うことができます。

患者さんがアクティブリスニングをしていることを示すと、セラピストは怒りを表現するのをやめて、理解を示す発言を始めます。



これまでと同様に、セラピストは必要に応じて役割から外れて、アクティブリスニングのスキルを使うように促します。この練習の後、セラピストは患者さんが示したアクティブリスニングの要素についてフィードバックを行い、それがいかにこの話し合いの結果を改善することに繋がったかを伝えます。

## 6.3 アクティブリスニングの利点

### 資料：バランスシート

この練習の後、患者さんにバランスシートを見せてもらい、「ポジティブな個人スキル」と「ポジティブな対人関係スキルとサポート」の下にある「プラス（+）」の欄に、「アクティブリスニング」を追加してもらいます。

アクティブリスニングは、ポジティブな個人スキルであり、他人からさらにサポートを得るためのスキルでもあります。怒りの場面で相手に対処する際に、なぜアクティブリスニングが役立つのか復習してみましょう。アクティブリスニングは相手にうまく対処するために、どのように役立つのでしょうか？

この話し合いのなかでは、以下のポイントを説明したり引き出したりします：

- アクティブリスニングは、あなたが相手の話を理解しようとしていることを伝えるものです。
- 相手が自分の話を聞いてくれていると感じれば、その相手が腹を立てる可能性が少なくなり、状況がエスカレートしたり悪化したりすることがなくなります。
- アクティブリスニングは、相手が言ったことをあなたが理解しているかどうかを確認するのに役立ち、その相手も自分の意見を修正する機会にもなるので、結果的に誤解を減らすことができます。

「また、アクティブリスニングが脳の側面でも「プラス（+）」になるという人もいます（バランスシートを参照する）。アクティブリスニングを練習していた時に、以下のようなことに役立つと感じませんでしたか？

- 集中力
- 記憶力
- 理解力？

また、アクティブリスニングでは話を遮ってはいけませんので、衝動的にならずにすむスキルだと感じる人もいます。

これから一週間アクティブリスニングを練習してみて、あなたにとって役立ったかどうか見てみましょう。

## 実践練習

### 資料：アンガーログ6

アンガーログを使って、怒りの経験について少なくとも一つ、詳細に記録してください。

その状況に対処するために用いた戦略、特にタイムアウトやミラーテクニック、アクティブリスニングについて記入してください。

またこの状況についての感情チェックリストも記入してください。

(フォルダーに、アンガーログ3部と感情チェックリスト3部を入れる)

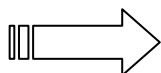
次のセッションの前にセラピストが重要他者に連絡をとり、進捗状況や患者さんが怒りにどう対処しているかについて、重要他者の見解を確認する予定であると伝えます。

**このことについて患者さんが懸念を示した場合は、それについて話し合います。**

何か質問はありますか？

### 資料：予約カード

患者さんが次の予約の書かれたカードを持っているか確認します。



次のセッションの前に、セラピストは重要他者に連絡し、その人の評価を行う必要があります。

## セッション7：自己評価とスキルの整理

### **セッションの概要：**

はじめに：前回のセッション／実践練習の振り返り

7.1 情報の原則と概念の確認

7.2 スキルに関する自己評価と重要他者の評価

7.3 個別の小テスト／実践練習シートの作成

終わりに：実践練習

### **資材：**

- セッション6のアンガーログ／感情チェックリスト
- 自己評価のための尺度
- 重要他者の評価（完了済み）
- セッション7：実践練習シート

## 前回のセッション／実践練習の振り返り

前週のアンダーログを確認し、以下の事柄を振り返る：

- 患者さんの怒りのサインに対する認識
- 患者さんは【他の感情】を特定し、その状況のなかで相手に表現し、それを手がかりにタイムアウトを取ったか？
- タイムアウトを使用した場合、その相手にタイムアウトを取っていることを知らせ、いつ戻るか、そして戻ったことを伝えたか？
- 患者さんは積極的にコミュニケーションをとるためにミラーテクニックを使ったか？患者さんが少しでも使うことができた場合には、それを強化し、シェイピング／練習を行う。
- 何らかの戦略をとったり、練習を妨げる要因を回避するための問題解決を行ったりした、というような進歩が見られれば、それを強化する。

一切ログを記入していなかった場合には、この1週間で怒りやイライラを感じた出来事について患者さんの記憶に基づき、1つのログとそれに対する感情チェックリストを記入する。出来事を思い出せない場合には、以前のセッションでの話し合いに基づいて、特徴的なエピソード／出来事を用いる。

**アクティブリスニングの使用：**患者さんは、コミュニケーションをとる際にアクティブリスニングを用いたか？

- **使用した場合には、**そのことを強化し、アクティブリスニングを用いたことで生じたポジティブな結果について話し合う。
- **使用しなかった場合には、**アクティブリスニングは難しいが、練習すれば簡単に使えることを強調する。怒りのエピソードに対する患者さん自身の説明を用いて、アクティブリスニングによって、より良く伝えられたかもしれないことと、自分の理解を伝えるために何を言えばよかったのかを尋ねる。  
それでも適切な反応を思いつかない場合には、患者さんの出来事に沿ったアクティブリスニングの使用例を伝える。

## 7.1 情報の原則と概念の確認

セラピストは、これまでに学んだ主な概念やテクニックについて簡単に復習するために話し合いを設けて、適切にリードします。そして、患者さんがこれまでの経験から進歩したことについて、ポジティブに発言することが必要です。

### 資料：バランスシート

患者さんにバランスシートについて尋ねるか、コピーを用意します。この確認作業では、各トピックやスキルについて、バランスシートのなかで（必要に応じて）触れていきます。

ご存知の通り、このセッションは最後から2番目のセッションです。今までに扱った主な内容や、あなたが学んで練習してきた新しいスキルを復習するには、良い機会です。

- 怒りは正常な感情です。それは、脅威があることを知らせ、「闘争—逃走」反応の準備をさせる感情です。
  - 怒り自体は問題ではありません。
  - 問題なのは、ネガティブで攻撃的な怒りの使い方なのです。
- あなたは自分の身体、考え、そして行動のなかで、怒っていることを示すサインを認識できるようになりました。
- そして怒りに圧倒されて【大きな怒り】になってしまう前に、【小さな怒り】を手がかりにして自分の怒りをコントロールできるようになりました。
- さらに、怒りと関連している【他の感情】を認識できるようになりました。
  - こういった他の感情を表現するほうが、【小さな／大きな怒り】を表現するよりも、必要な助けを得られる可能性は高いのです。
- またあなたは、ポジティブな個人スキルと対人関係スキルとサポートを学んできました。あなたはいつでもこれらのスキルを使うことができるので、人と上手に付き合うときや、円滑なコミュニケーションをとるときにこれらが役に立ちます。
  - 1つのスキルは、落ち着きを取り戻して自分に考える時間を与えるためのタイムアウトです。
    - どうすればいいのかを考えれば、その場のしぎに反応するのではなく、対応できるチャンスがあります。
  - ネガティブな要求をポジティブな要求に変えるミラーテクニックを学びました。
    - ポジティブでアサーティブな方法で自分を表現すれば、相手からも良い結果が得られます。
  - さらにアクティブリスニングを学びました：
    - アクティブリスニングは相手が何を言おうとしているのかを理解するのに役立ち、あなたがその相手を理解しようとしていることを伝えることができます。



- これらのスキルを通して、
  - あなたは自分の怒りについて更に学びを深め、
    - 何が怒りの引き金となり、
    - 自分がどのように反応しているか、
    - そして、怒りが生じていることを知らせるサインや兆候について学びました。
  - また、怒りに対処する方法の選択肢も増えました。
- こういったスキルを自然に使えるように、そしてどうすれば自分になじむか理解するために、多くの練習が必要です。
- これらのスキルを様々な状況で練習すればするほど、より簡単に使えるようになり、さらに自然に感じられるようになります。そして、良い結果を得られるようになります。

## 7.2 スキルに関する自己評価と重要他者の評価

これまでのところ、自分の怒りへの対処がどれくらい上手いと思っているか、いくつか質問をしたいと思います。

次の話し合いでは、まず各ポイントに対する患者さんの自己評価を聞き出し、セッションで各スキルをどれだけうまく使っているかについて患者さん自身のコメントを求めます。そしてスキルの使用を妨げる要因についてコメントします。また、このセッションの前に別途行われた重要他者の方の評価から選択したコメントを追加します。

### 資料：自己評価の尺度

この自己評価では3つの反応尺度を使用します：1つ目は患者さんがどれだけ上手く対処しているかについての評価で、2つ目は患者さんがどれだけ変化したかについての評価、そして3つ目はスキルを使用する頻度の評価です。各尺度は別々のシートに印刷します。セラピストは、各質問に関する尺度を机に置き、5段階で自己評価するよう伝えます。

患者さんの反応やコメントを以下に記録します。

はじめに、全体として自分の怒りにどれくらい上手く対処できると思うか教えてください。1「全くできていない」、3「普通」、そして5「とてもよくできている」の5段階で評価してください。

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

## 変化の評価

次に、このプログラムに参加してから、怒りに対する対処方法は変わったと思いますか。怒りへの対処方法は改善しましたか？悪化しましたか？それともあまり変化していませんか？

「（改善／悪化している場合）その変化は小さな改善（悪化）ですか？それとも大きな改善（悪化）ですか？」

---

1	2	3	4	5
大きな悪化	小さな悪化	あまり変化せず	小さな改善	大きな改善

それでは、あなたが学んできたスキルについて話し合いましょう。

まずはセルフモニタリングからです。セルフモニタリングとは、怒りのサインや身体に現れる怒りの兆候、【小さな怒り】、【大きな怒り】を読み取ることです。そして何かが間違っていて、あなたが怒りを感じ始めていることを素早く認識することです。

どれくらいの頻度でセルフモニタリングを使用していますか？（5段階）

---

1	2	3	4	5
全くない		時々		非常によく

セルフモニタリングがどの程度できていると思いますか？（5段階）

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

実際に使ってみて役に立っていますか？どれくらい役に立っていますか？

---

このスキルについて、もっとサポートや練習が必要だと思いますか？

このスキルを使うことを妨げる何らかの要因があると思いますか？それは何でしょうか？

患者さんが述べた要因について、考えられる解決策を話し合います。そしてそれらを以下に書き留めます。

患者さんの自己評価、セッションやアンダーログからのセラピストの評価、そして（もしあれば）重要他者の方の評価をまとめて、セルフモニタリングに関する患者さんの状態を要約します。そしてその進歩のポジティブな側面や、セルフモニタリングを実践するための最善の方法について重点的に話します。さらに、今後セルフモニタリングを使用する際に、阻害要因となりそうなことを話し合います。

それでは、【他の感情】の使用について話し合しましょう。

【他の感情】を使用するということは、\_\_\_\_\_というような怒りに付随するその他の感情をはじめに認識することです（患者さんに特徴的な【他の感情】を選択する）。自分自身を表現するために【小さな／大きな怒り】を表現するのではなく、そういった他の感情を使用します。

どれくらいの頻度で【他の感情】を使用していますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くない		時々		非常によく

【他の感情】の使用はどの程度できていると思いますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

実際に使ってみて役に立っていますか？どのように役に立っていますか？

---

このスキルについて、もっとサポートや練習が必要だと思いますか？

---

このスキルを使う上で妨げとなる何らかの要因があると思いますか？それは何でしょうか？

患者さんが述べた要因について、考えられる解決策を話し合います。そしてそれらを以下に書き留めます。

患者さんの自己評価、セッションやアンダーログからのセラピストの評価、そして（もしあれば）重要他者の方の評価をまとめて、【他の感情】の使用に関する患者さんの状態を要約します。そしてその進歩のポジティブな側面や、【他の感情】の使用を実践するための最善の方法について重点的に話します。今後、【他の感情】の使用を使う際に阻害要因となりそうなことを話し合います。

それでは、タイムアウトについて話し合しましょう。

タイムアウトとは、状況がエスカレートするのを防いだり、落ち着きを取り戻したり、状況に対処するための方法を決めるための段階的なプロセスのことです。これらのステップは、S-T-O-Pで示されます。タイムアウトの最後のステップであるリターンは、状況に対処するために戻ることです。

どれくらいの頻度でタイムアウト（ステップの一部もしくは全て）を使用していますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くない		時々		非常によく

タイムアウトはどの程度できていると思いますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

実際に使ってみて役に立っていますか？

タイムアウトはどのように役に立っていますか？／どのステップが最も役に立っていますか？

タイムアウトや特定のステップについて、もっとサポートや練習が必要だと思いませんか？

タイムアウトや何らかのステップの使用を妨げるような何らかの要因があると思いますか？それは何でしょうか？

患者さんが述べた要因について、考えられる解決策を話し合います。そしてそれらを以下に書き留めます。

患者さんの自己評価と、セッションやアンダーログからのセラピストの評価、そして（もしあれば）重要他者の方の評価をまとめます。そして、その進歩のポジティブな側面や、タイムアウトを使用するための最善の方法について重点的に話します。

今後、タイムアウトを使用する際に阻害要因になりそうなことを話し合います。

それでは、心を落ち着かせる方法について話し合しましょう。

心を落ち着かせる方法とは、怒りを感じたときに自分を落ち着かせたり、冷静になったりするために行うものです。

どれくらいの頻度で心を落ち着かせる方法を使っていますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くない		時々		非常によく

心を落ち着かせる方法はどの程度できていると思いますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

実際に使ってみて役に立っていますか？どのように役に立っていますか？

このスキルについて、もっとサポートや練習が必要だと思いますか？

このスキルを使うことを妨げている何らかの要因があると思いますか？それは何でしょうか？

患者さんが述べた要因について、考えられる解決策を話し合います。そしてそれらを以下に書き留めます。

患者さんの自己評価と、セッションやアンダーログからのセラピストの評価、そして（もしあれば）重要他者の方の評価をまとめます。そしてその進歩のポジティブな側面や心を落ち着かせる方法を使用するための最善の方法について重点的に話します。

今後心を落ち着かせる方法を使用する際に阻害要因となりそうなことを話し合います。

それでは、ミラーテクニクについて話し合しましょう。

**ミラーテクニク**とは、よりポジティブになるように言葉を慎重に選ぶ際に、ネガティブな話し方や考え方ではなく、ポジティブな話し方や考え方をすることです。ミラーテクニクを用いて、自分が望まないことについてのネガティブな発言を、自分が**望むこと**についてのポジティブでアサーティブな発言に変化させることができます。

どれくらいの頻度でミラーテクニクを使用していますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くない		時々		非常によく

ミラーテクニクはどの程度できていると思いますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

実際に使ってみて役に立っていますか？どのように役立っていますか？

このスキルについて、もっとサポートや練習が必要だと思いますか？

このスキルの使用を妨げている何らかの要因があると思いますか？それは何でしょうか？

患者さんが述べた要因について、考えられる解決策を話し合います。そしてそれらを以下に書き留めます。

患者さんの自己評価と、セッションやアンガーログからのセラピストの評価、そして（もしあれば）重要他者の方の評価をまとめます。そしてその進歩のポジティブな側面やミラーテクニクを使用するための最善の方法について重点的に話します。

今後ミラーテクニクを使用する際に阻害要因となりそうなことを話し合います。

それでは、アクティブリスニングについて話し合しましょう。

アクティブリスニングとは、他人の話を遮らずに注意深く聞き、相手が言ったことをできるだけ正確に言い直し、自分が理解しているかどうかを確認することです。

どれくらいの頻度でアクティブリスニングを使用していますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くない		時々		非常によく

アクティブリスニングはどの程度できていると思いますか？（5段階）

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

実際に使ってみて役に立っていますか？どのように役に立っていますか？

このスキルについて、もっとサポートや練習が必要だと思いますか？

このスキルの使用を妨げている何らかの要因があると思いますか？それは何でしょうか？

患者さんが述べた要因について、考えられる解決策を話し合います。そしてそれらを以下に書き留めます。

患者さんの自己評価と、セッションやアンダーログからのセラピストの評価、そして（もしあれば）重要他者の方の評価をまとめます。そしてその進歩のポジティブな側面やアクティブリスニングを使用するための最善の方法について重点的に話します。

今後アクティブリスニングを使用する際に阻害要因となりそうなことを話し合います。

それでは、あなたのTBIへの対応について更に2つ質問させてください。

全体としてあなたがどのようにTBIに対応しているかについて、1「全くできていない」～3「普通」～5「とてもよくできている」の5段階で評価してください。

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

次に、このプログラムに参加してから、TBIへの対応方法は変わったと思いますか。TBIへの対処方法は改善しましたか？悪化しましたか？それともあまり変化していませんか？

(改善／悪化している場合) その変化は小さな改善(悪化)ですか？それとも大きな改善(悪化)ですか？

---

1	2	3	4	5
大きな悪化	小さな悪化	あまり変化せず	小さな改善	大きな改善



## 7.3 個別の小テスト／実践練習シートの作成

資料：〈セッション7〉実践練習シート

これは小テストです。自宅に持ち帰って、次回のセッションまでにやってきてください。

質問は全部で5つあり、今日話し合った主なテクニックについてそれぞれ書かれています。それぞれの質問について、最も当てはまる回答を○で囲むか、記入してください。

また、この一週間のいつ、どこで、どのように、これらのスキルを練習するのかといったリマインダーのためのスペースもあります。一緒に記入してみましょう。

各スキルに対する自己評価／重要他者の方の評価から得られた話し合いをもとに、患者さんと一緒にスキルの練習に集中するための状況、人、その他の具体的な内容を検討します。

全てのスペースを埋める必要はありません。つまり、患者さんおよび／または重要他者の方が役に立つけれども、更に努力が必要だと特定したスキルの練習方法を提案することに集中します。

セラピストは、患者さんと意見が一致したところでシートに簡潔な「処方箋」を記入します。例えば、特定のテクニックと一緒に練習できる具体的な人や、集中すべきタイムアウトの具体的なステップ、【他の感情】を表現する上で役立つ具体的な発言などです。

必要に応じてセラピストは、この一週間で患者さんが練習できるように、簡単なロールプレイのためのシナリオを作成したり、スキルのリハーサルを行ったりするために、過去のアンダーログを用いても構いません。

可能なかぎり、患者さんが様々なスキルのつながりやそういったスキルをどのように一緒に使えるかを理解できるように手伝います。例えば、心を落ち着かせる方法はタイムアウトを取った後で使うことができます。そして状況が戻ったときにミラーテクニックやアクティブリスニングなど別のスキルを使うことができます。そして、スキルについて柔軟に考え、自分の怒りの引き金となるような共通の状況に対して、それらのスキルを組み合わせたり、適応させたりすることを患者さんに促します。

### 実践練習

次のセッションまでに小テストに回答することや、ホームワークを練習するよう伝えます。

資料：予約カード

患者さんが次の予約の書かれたカードを持っているか確認します。

## セッション8：最後の振り返りと再発予防

### **セッションの概要：**

はじめに：患者さんと重要他者の方（いらしている場合）に挨拶をする；  
前回のセッション／実践練習の振り返り（患者さんのみ）

- 8.1 概念の最終確認
- 8.2 般化および再発予防（重要他者の方がいらしていたら一緒に）
- 8.3 スキルの維持

### **資材：**

- バランスシート
- 実践練習／セッション7のクイズ

重要他者の方がいらしている場合には、待合室で患者さんと重要他者の方に挨拶をします。重要他者の方にいらっしゃったことへの感謝を伝え、まずは患者さんとセッションを始めることを伝えます。重要他者の方に対して、約30分後にセッションに参加してもらいたいと伝えます。

### **前回のセッション／実践練習の振り返り**

このセッションでは、ASMTの方法を患者さんがどのくらい習得して、どのくらい使えているのかを評価したり、強化したりする最後の機会です。患者さんのこれまでの参加と努力を認めるようにしましょう。とりわけ、参加開始時からの「全体的に良くなったこと」に対してコメントしてください。

前週の実践練習用シートのクイズを確認します。クイズを完了できていない場合には、患者さんに質問を読み聞かせて、患者さんの回答を記録し、必要に応じて資材を参照できるようにしてください。クイズを完了してきた場合には、回答を確認し、強化や修正を行います。

各質問を確認しながら、最近スキルを使う機会があったか、またその結果はどうだったのかを尋ねます。そして、実践的に努力し続けていることを強化してください。

**このプログラムで学んだスキルを継続して使うために、いつでも練習シートを参照できることと、スキルを習得し、自然に使いこなすようになるには継続的に使うことが必要であると患者さんに伝えます。**

## 8.1 概念の最終確認

必要に応じて、質問をしたり、正しい回答を強化したり、不足した情報を追加したり、明確にしたり、優しく修正したりして、治療で取り上げた概念と一緒に復習します。必要なときには、バランスシートやログなどの視覚的教材を参照してもらいます。

これまで、怒りに対処するのに役立つスキルや方略を数多く練習してきました。

それでは今から、話し合ってきた概念の最終確認をしましょう。先週は、概念がどういったものだったかを一緒に復習しました。今週は、それらに関する質問をいくつかお尋ねします。最初は記憶に頼って答えてみてください。必要であれば、今までに使った資料を見ても構いません。

1) このプログラムでは、TBI後の怒りのネガティブな側面とバランスをとることができる、2つのポジティブな事柄について話し合ってきました。バランスシートに記入してきた2種類のポジティブなこととは何でしょう？

患者さんがバランスシートから2つの具体的なスキルを答えた場合には、「その通りです」と言い、それらのスキルが属するカテゴリーを伝えます。必要に応じて、見逃したカテゴリーについても伝えます。

2) 自分が怒っていることを知らせるいくつかのサインについて学んできました。それは、身体、思考、そして行動において生じるものがあります。あなたが怒っていることを知らせる2つのサインを教えてください。

患者さんのアンガーログから2つのサインを選んでもらうのがよいでしょう。セラピストは、患者さんが言及しなくても当人にとって重要だと思われるものがあれば、追加してください。

3) あなたは心を落ち着かせる方法について学んできました。あなたが使える2つの方法は何ですか？

4) 【他の感情】が存在することを示すサインとして怒りを使えるようにするために、自分に問かける質問とはどのようなものですか？

「私の【他の感情】は何だろう？」「私は怒り以外にどんな感情を持っているだろう？」

5) あなたがこれまで学んできたことから、人々が怒りに加えて、もしくは怒り以外によく感じる【他の感情】の例を3つ教えてください。

6) 【他の感情】を感じていたことを私に伝える必要があるとしたら、どのように言いますか？

患者さんが【他の感情】を感じていることや具体的な感情を含めて表現できていることが望ましいです。患者さんが「（主語として）私は」で話し始める場合は、それを強化します。

患者さんが他の方法で話し始める場合には、「あなたが\_\_\_\_\_という言葉で話し始めたことに気が付きました。【他の感情】やその他の感情を自分自身が感じていることを表現できる別の良い言葉があります。それは何でしょう？」と尋ねてください。「私は」を使うように促してください。もし患者さんが「私は」を使わない場合には、使うようにヒントを出してください。

7) 例えば、私たちが会話をしている時に、私があなたに対して失礼なことを言ったとします。あなたは圧倒されてしまい、その感情に対処するための時間と空間が必要です。  
そういった感情に対処するために使う方法は何ですか？

タイムアウト

8) タイムアウトを取る方法をステップごとに教えてください。  
そのステップを覚えるために役立つものは何ですか？

STOP-Return

S – 自分のシグナル (signal) を読み取る

T – タイムアウト (time out) を取ることを決める

O – 相手 (others) にタイムアウトをとることと、いつ戻るかを伝える

P – 対処法を計画 (plan) する

Return – 必ずその状況に対処するために戻る

9) ミラーテクニックは、あなたが学んできたもうひとつの方法です。  
ミラーテクニックの目的は、ネガティブな発言や要求を\_\_\_\_\_と言い換えることです。

10) 以下の文章について、ミラーテクニックを使った例を挙げてください：「あなたは騒音を出すのをやめるべきです。」

「すこし静かにして欲しいです。」

11) アクティブリスニングは、友人や家族や他の人々の話をよりよく聞くための方法です。アクティブリスニングの3つの基本的な部分について教えてください。または実際にやってみてください。

話を遮らずに注意深く耳を傾ける

次に、自分が聞いたと思う他の人の発言を繰り返したり、言い直したりする

そして、自分の理解が正確かどうかを尋ねる

12) アクティブリスニングには、すべきこととすべきでないことがあります。このすべきことと、すべきでないことにはどのようなものがありますか？

13) もし私があなたと一緒に生活しているとして、「あなたが家に電話をくれなかったので気が気でありませんでした」と私が言ったとしたら、積極的に話を聞いていることを私に知らせるためにどのように言いますか？

私が電話をすることを忘れていたので、あなたは本当に心配していたようですね。

この確認を終えたら、患者さんがこれまでやってきたことを褒めて、**具体的に患者さんが上手く使っている方法を1つか2つ取り上げます。**

## 8.2 般化および再発予防（重要他者の方がいらしていれば一緒に）

患者さんに休憩を取ってもらい、セッションの残りの時間に参加してもらうために重要他者の方に声をかけてください。重要他者の方がいない場合には、以下のセクションは患者さんのみで行うように調整してください。

セッションのこの時間の目的は、患者さんと重要他者の方のこれまでの参加と進歩を強化し、これまでの成果を維持するための方法を伝えることです。セラピストは、患者さんがプログラムを修了したことからも、今後も改善のための努力を継続できる素質があると強調してください。**セラピストは、患者さんの自己効力感を高めるようなコメントをしてください（継続的な成功を期待できるようなものが望ましいです）。**

ご存知のように、今回のセッションで、あなたは「怒りのセルフマネージメントトレーニング」プログラムを修了しました。これは（お二人にとって）素晴らしいことです。

**このプログラムを修了したことが、あなた自身にとって良いことである理由を復習しましょう。**

**何が主なメリットだと思いますか？なぜこれが素晴らしいことなのでしょう？**

(この話し合いでは、セラピストは以下の点を強化したり、引き出したりします—結果に関わらず努力することで、自己強化をすることをモデル化します)

- 問題のある状況に「真っ向から」目を向ける勇気を持つ。
- 難しいことでも、練習をすることによって容易になる。
- (その気になってもならなくても) 毎週のように何かを続けることは、決意の表れとなる。
- 患者さんはいつでも役に立つ新しいスキルやテクニックを学んできた。

**それでは、今後について少々話し合いましょう。**

**今後、時には怒りを感じたり、激昂したりすることがあるでしょう。それはなぜだと思いますか？**

(促すように、セラピストは以下のポイントを引き出したり補足したりします)

- 怒りは普通の感情である—誰もが怒りを感じる
- 怒りには目的がある—怒りは生存や、防御、脅威に対する対処において役立つ感情である
- 怒りをなくすことはできないし、そうしたいとも思わないが、むしろ、欲しいものや必要なものを手に入れるために、怒りをうまく処理する方法を学びたいと思う。



**資料：バランスシート**

重要他者の方がいらしていたら、バランスシートの全体的な概念と、患者さんが学んできたスキルを振り返ります。セラピストは、セルフモニタリングや、【他の感情】に気づくこと、コミュニケーションで【他の感情】を用いること、タイムアウトをとること、よりポジティブな方法でコミュニケーションをとること、相手の話をよく聞くこと、具体的なスキルについて言及し、簡単に説明してください。そのなかでも特に患者さんが上手くできたことをとりあげてください。セラピストは、重要他者の方がネガティブな形で口を挟まないように気をつけながら、重要他者の方のフィードバックをこのまとめに取り入れて下さい。そして、この治療プログラム中になされた重要他者の方からのサポートについて強化してください。

セラピストはバランスシートのプラス（+）の列を参照しますが、重要他者の方がいらしていない場合には、スキルについてはそれほど詳細に話し合う必要はありません。

これらのスキルを学んだからといって、これから怒りを感じる事がなくなるわけではありません。でも、あなたは怒りに対処するための新たな方法を手に入れたということです。それでは、今後、怒りを感じ始めた時は、今までと違うことができるでしょうか？

建設的な返答（特にバランスシート上のスキルについて言及したもの）があれば、強化してください。患者さんがとりわけ上手く使えたスキルを取り上げて、今後の活用を促してください。

いいですね。そしてあなた（重要他者の方）は（患者さんの） \_\_\_\_\_ に気がついたとおっしゃいました。重要他者の方が見たポジティブな変化を取り上げて、それを強化します。

このようなスキルを維持するには、\_\_\_\_\_（患者さんの方）は今後もこれらのスキルを使い続ける必要があります。

それでは、今後について少し話し合しましょう。

## 落とし穴を予期する

このプログラムを通じて、問題となる状況にもっと気づけるようになり、それらに対処する方法を増やしました。

怒りは道にできた落とし穴に例えることができます。落ちたら大きなダメージを受ける大きな穴は、しばしば事前に察知することができます。そしてそれがどのようなものか理解すれば、予期したり、発生しつつあることを認識して和らげたり、乗り越えたり、迂回したり、全く違う道を通ったりすることができます。

それでは「大きな」落とし穴の状況の例を1つ教えてください。

例えばあなたが以前困ったような状況、あるいは今後また発生すると思うような状況です。どのような状況なのか、誰が巻き込まれそうなのか、その状況のどのような点があなたにとって困難なのか教えてください。

理想的なのは、患者さんがアンガーログや話し合いの中で繰り返された状況を挙げることです。もし、取り上げるべき特定の状況が存在するにもかかわらず、そのことに言及しなかった場合には、セラピストはそれを取り上げてください。また、患者さんが同意するのであれば重要他者の方の意見を聞いてください。

### このような状況を事前に察知するにはどうしたらよいでしょうか？

患者さんの回答についてコメントしてください。その状況を予測する方法を患者さんが思いつかない場合には、アンガーログや話し合いにおいて観察された共通点に基づいて提案します。

### あなたが予想する怒り以外の【他の感情】にはどのようなものがありますか？

患者さんが【他の感情】を認識できるように促します。

【他の感情】を思いつかない場合には、セラピストは感情チェックリストを用いたエクササイズでの典型的な反応に基づいて提案してください。

**この状況で、どのような対処が考えられますか？**

患者さんの回答へコメントしてください。治療で学んだ方法について適切な言及があればそれを強化してください。患者さんがどのような方法を使うべきか思いつかない場合には、セラピストが提案してください。また、重要他者の方の意見も取り入れてください。

## スキルの練習

**詳しい状況とその対処方法の練習をしましょう。**

患者さんと一緒に、その状況で適切な方法を用いるロールプレイをします。

**それでは、別の落とし穴を思い浮かべて、同じように進めていきましょう。**

**問題が発生する前にその状況についてしっかり考えて、どのように対処するかを決めます。これはいつでもできる方法です。**

落とし穴になるような別の状況について同様に進めていきます。この別の状況は重要他者の方のフィードバックから得られたものでも構いません。

## 8.3 スキルの維持

それでは、今一緒に行ったように練習してくださいと私が言わない場合、この新しいスキルを維持するためにはどうしたらいいでしょうか？

学んだスキルを維持するには、継続して実践することが大切です。

【他の感情】の使用、タイムアウト、ミラーテクニック、アクティブリスニングなどのスキルは、イライラしたり怒ったりしていないときでも、日常生活の中で使うことができます。これらは、どんなコミュニケーションの場面でも役立つ方法です。特に怒りを感じていない時でも、こういったスキルを利用すればするほど、

- あなたにとって身近なものになるでしょう。そして慣れれば慣れるほど、
- 本当に必要になった時、例えば落とし穴になるような状況が発生した時に、自然に使える可能性が高まります。

資料：バランスシート

もう1度バランスシートを見てみましょう。ここで学んだ方法の中で、最も役立ったのはどれですか？

\_\_\_\_\_（患者さんが役に立つと特定した方法）を使う場合の例を教えてください。

（患者さんが述べたシナリオの簡単なロールプレイを行い、患者さんに実演してもらいます。この時、患者さんを強化してください【修正するようなフィードバックはしないようにします】）。

他にどのような方法が役立つと思いますか？

セラピストは、患者さんが言及しなくても役立つ方法があれば提案します。また、重要他者の方の意見も取り入れてください

すでに上手くいくことがわかっているスキルを練習するだけでなく、困難な状況に対処するための新しいアイデアも試すこともできます。

セルフモニタリングと様々な問題解決の方法を組み合わせることで、患者さんは新しい方法を試し、それが様々な状況や様々な人との間でも機能したかどうかを自己評価することができるようになる、という考えについて話しあったり強化したりします。

（重要他者の方に対して）私たちの身近にいる人々は、私たちの行動がポジティブな方向に変化したとしても、その変化に不満を持つことがあります。一般的に、私たちはストレスがかかると、上手くいかなくても古い行動パターンに陥ってしまう傾向にあります。たとえ良い変化であったとしても、新しい物事に慣れるまでにはなんでも時間が必要です。

また、\_\_\_\_\_（患者さん）が新しい方略を使うのではなく、怒りに満ちた反応をすることを望んでいるかのような言動をする人がいるかもしれません。これを避けるためには、\_\_\_\_\_（患者さん）が身近な人に、自分のアンガーマネジメントの目標や、何を変えようとしているのかを伝えておくことです。

（重要他者の方に対して）あなたも\_\_\_\_\_（患者さん）がそれらの方略をあなたや他の人々と一緒に使えるよう援助することで、患者さんを支えることができます。また、\_\_\_\_\_（患者さん）は「失敗」するかもしれませんが、目標を達成するために懸命に取り組んでいることを他の人々に説明することもできます。

あなた（重要他者の方）が手助けできるもうひとつの方法は、患者さんが怒りを感じ始めているとあなたが気づいた時に、患者さんがそのサインを見逃している場合には、患者さんに合図を出すことです。

これは、お二人への質問です。

どうすれば\_\_\_\_\_（重要他者の方）は\_\_\_\_\_（患者さん）が怒り始めているように見えることを、\_\_\_\_\_（患者さん）に知らせることができますか？

患者さんの発言が、患者さんが怒り始めていることを他者に知らせるための良い方法であるかについてコメントします。重要他者の方に、患者さんに合図を出すために何ができるとするかを尋ねます。

どのようにしたらいいか、お互いが納得できるように話し合います。必要に応じて患者さんと重要他者の方に提案してください。

あなたができるもう一つの方法は、患者さんが怒りに上手く対処できているときに、そのことを患者さんに伝えることです。

そのためには、どのような方法があるでしょうか？

セラピストは患者さんと重要他者の方の両方から意見を聞き、重要他者の方が患者さんの怒りの対処を強化するような2つ、3つの方法について、お互いが納得のいくように話し合います。

\_\_\_\_\_（患者さんの名前）さん、本当によく頑張りましたね。

そしてあなた（重要他者の方）も、これまで重要な役割を果たしてくれました。

何か質問はありますか？

質問があれば、セラピストは答えて下さい。

この調子でこれからも頑張ってください。

# アンガーログ

# アンガーログ：セッション1

**説明：** 各々のセクションでは、イライラや怒りを経験した今週の出来事を最も良く表す情報にすべてチェックを入れてください（1つ以上のボックスにチェックを入れることができます）。

**いつでしたか？** 曜日： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_  
 朝  午後  夕方

**どこでしたか？**  
 自宅  仕事場  その他

**誰が関わっていましたか？**  
 配偶者/恋人  親  他の家族 \_\_\_\_\_  
 近い友人  知人  同僚 \_\_\_\_\_  
 上司/責任者  他人  その他 \_\_\_\_\_

**どんなことが起きましたか？** 出来る限り詳しく出来事を説明してください。

---

---

---

## **アンガーマネジメントのテクニック**

心を落ち着かせる方法を利用しましたか？ \_\_\_\_\_ はい \_\_\_\_\_ いいえ  
利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

**怒りのレベルを評価してください。**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
怒り なし		軽い 怒り			中程度 の怒り			大きな 怒り		非常に 大きな 怒り

**自分の怒りの対処について、どれくらい上手く対処できたと思うか評価してください。**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
非常に 悪い			改善の 余地あり		ほど ほど			良い		非常に 良い



## アンダーログ：セッション2

**説明：** 各々のセクションでは、イライラや怒りを経験した今週の出来事を最も良く表す情報にすべてチェックを入れてください（1つ以上のボックスにチェックを入れることができます）。

### いつでしたか？

曜日： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_

朝

午後

夕方

### どこでしたか？

自宅

仕事場

その他

### 誰が関わっていましたか？

配偶者/恋人

親

他の家族 \_\_\_\_\_

近い友人

知人

同僚 \_\_\_\_\_

上司/責任者

他人

その他 \_\_\_\_\_

**どんなことが起きましたか？** 出来る限り詳しく出来事を説明してください。

---

---

---

### 身体感覚

興奮：心拍数の増加、血圧の上昇、アドレナリンの放出、爆発寸前

熱：赤みや紅潮；発汗；沸騰するくらいの熱さ

冷たさ：冷え、無感覚、凍結するくらいの冷たさ

緊張：筋肉のこわばりや震え；力の入った肩；握りしめられた拳、噛み締められた顎/歯ざしり；頭痛；こわばった声

腹部の不快感

疲労、困憊

その他 \_\_\_\_\_

### 自分がしたこと（自分の行動）

- 叫んだ、または声を荒らげた
- 敵対的または侮辱的なことを言った
- 呪った
- 殴った
- 蹴った
- 何かを投げた
- 殴った
- 蹴った
- 誰かを押した
- 自傷行為をした
- 暴力をふるうと脅した、または誰かに復讐した
- 対処を避けた
- 単純に受け止め、思い悩んだ
- 他人に協力しなかった、または他人が望む反対のことを行った
- 復讐することを想像した
- 泣いた
- 話すことができなかった
- その他、具体的に説明してください \_\_\_\_\_

怒りのレベルを評価してください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
怒り なし		軽い 怒り			中程度の 怒り			大きな 怒り		非常に大きな 怒り

### アンガーマネジメントのテクニック:

心を落ち着かせる方法を利用しましたか？ \_\_\_\_\_ はい \_\_\_\_\_ いいえ  
利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

自分の怒りの対処について、どれくらい上手く対処できたと思うか評価してください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常に悪い		改善の余地あり		ほどほど		良い		非常に良い		

今週、怒りを上手くコントロールできたことがありましたか？ あった場合は、どんなことが起きたのかを説明してください：

---

---

## アンダーログ：セッション3

**説明：** 各々のセクションでは、イライラや怒りを経験した今週の出来事を最も良く表す情報にすべてチェックを入れてください（1つ以上のボックスにチェックを入れることができます）。

**いつでしたか？** 曜日： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_  
 朝  午後  夕方

**どこでしたか？**  
 自宅  仕事場  その他

**誰が関わっていましたか？**

<input type="checkbox"/> 配偶者/恋人	<input type="checkbox"/> 親	<input type="checkbox"/> 他の家族 _____
<input type="checkbox"/> 近い友人	<input type="checkbox"/> 知人	<input type="checkbox"/> 同僚 _____
<input type="checkbox"/> 上司/責任者	<input type="checkbox"/> 他人	<input type="checkbox"/> その他 _____

**どんなことが起きましたか？** 出来る限り詳しく出来事を説明してください。

---

---

---

### **身体感覚**

- 興奮：心拍数の増加、血圧の上昇、アドレナリンの放出、爆発寸前
- 熱：赤みや紅潮；発汗；沸騰するくらいの熱さ
- 冷たさ：冷え、無感覚、凍結するくらいの冷たさ
- 緊張：筋肉のこわばりや震え；力が入った肩；握りしめられた拳、噛み締められた顎/歯ざしり；頭痛；こわばった声
- 腹部の不快感
- 疲労、困憊
- その他 \_\_\_\_\_

**自分がしたこと（自分の行動）**

- 叫んだ、または声を荒らげた
- 敵対的または侮辱的なことを言った
- 呪った
- 殴った  蹴った  何かを投げた
- 殴った  蹴った  誰かを押した
- 自傷行為をした
- 暴力をふるうと脅した、または誰かに復讐した
- 対処を避けた
- 単純に受け止め、思い悩んだ
- 他人に協力しなかった、または他人が望む反対のことを行った
- 復讐することを想像した
- 泣いた
- 話すことができなかった
- その他、具体的に説明してください \_\_\_\_\_

**怒りのレベルを評価してください。**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
怒り なし		軽い 怒り			中程度の 怒り			大きな 怒り		非常に大きな 怒り

**アンガーマネジメントのテクニック:**

心を落ち着かせる方法を利用しましたか？ \_\_\_\_\_ (はい) \_\_\_\_\_ (いいえ)  
 利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

---

あなたは自分の【他の感情】を表現しましたか？ \_\_\_\_\_ (はい) \_\_\_\_\_ (いいえ)  
 表現した場合、発言したことと、それがどのように機能したかを説明してください。

---

**自分の怒りの対処について、どれくらい上手く対処できたと思うか評価してください。**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常に悪い		改善の余地あり			ほどほど			良い		非常に良い

今週、怒りを上手くコントロールできたことがありましたか？あった場合は、どんなことが起きたのかを説明してください：

---

---

---

## アンガーログ：セッション4

**説明：** 各々のセクションでは、イライラや怒りを経験した今週の出来事を最も良く表す情報にすべてチェックを入れてください（1つ以上のボックスにチェックを入れることができます）。

**いつでしたか？** 曜日： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_

朝

午後

夕方

**どこでしたか？**

自宅

仕事場

その他

**誰が関わっていましたか？**

配偶者/恋人

親

他の家族 \_\_\_\_\_

近い友人

知人

同僚 \_\_\_\_\_

上司/責任者

他人

その他 \_\_\_\_\_

**どんなことが起きましたか？** 出来る限り詳しく出来事を説明してください。

---

---

---

**身体的感覚**

興奮：心拍数の増加、血圧の上昇、アドレナリンの放出、爆発寸前

熱：赤みや紅潮；発汗；沸騰するくらいの熱さ

冷たさ：冷え、無感覚、凍結するくらいの冷たさ

緊張：筋肉のこわばりや震え；力が入った肩；握りしめられた拳、噛み締められた顎/歯ぎしり；頭痛；こわばった声

腹部の不快感

疲労、困憊

その他 \_\_\_\_\_

**自分がしたこと（自分の行動）**

- 叫んだ、または声を荒らげた
- 敵対的または侮辱的なことを言った
- 呪った
- 殴った  蹴った  何かを投げた
- 殴った  蹴った  誰かを押した
- 自傷行為をした
- 暴力をふるうと脅した、または誰かに復讐した
- 対処を避けた
- 単純に受け止め、思い悩んだ
- 他人に協力しなかった、または他人が望む反対のことを行った
- 復讐することを想像した
- 泣いた
- 話すことができなかった
- その他、具体的に説明してください \_\_\_\_\_

**怒りのレベルを評価してください。**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
怒り なし		軽い 怒り			中程度の 怒り			大きな 怒り		非常に大きな 怒り

**アンガーマネジメントのテクニック:**

心を落ち着かせる方法を利用しましたか？ \_\_\_\_\_ (はい) \_\_\_\_\_ (いいえ)

利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

あなたは自分の【他の感情】を表現しましたか？ \_\_\_\_\_ (はい) \_\_\_\_\_ (いいえ)

表現した場合、発言したことと、それがどのように機能したかを説明してください。

タイムアウトを利用しましたか？ \_\_\_\_\_(はい)\_\_\_\_\_いいえ

タイムアウトを利用した場合、実行したことで、役立ったかどうかを説明してください。

---

自分の怒りの対処について、どれくらい上手く対処できたと思うか評価してください。

**0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10**

非常に悪い      改善の余地あり      ほどほど      良い      非常に良い

今週、怒りを上手くコントロールできたことがありましたか？ あった場合は、どんなことが起きたのかを説明してください：

---

---

---



## アンガーログ：セッション5

**説明：** 各々のセクションでは、イライラや怒りを経験した今週の出来事を最も良く表す情報にすべてチェックを入れてください（1つ以上のボックスにチェックを入れることができます）。

**いつでしたか？** 曜日： \_\_\_\_\_

日付： \_\_\_\_\_

朝

午後

夕方

**どこでしたか？**

自宅

仕事場

その他

**誰が関わっていましたか？**

配偶者/恋人

親

他の家族 \_\_\_\_\_

近い友人

知人

同僚 \_\_\_\_\_

上司/責任者

他人

その他 \_\_\_\_\_

**どんなことが起きましたか？** 出来る限り詳しく出来事を説明してください。

---

---

---

**身体感覚**

興奮：心拍数の増加、血圧の上昇、アドレナリンの放出、爆発寸前

熱：赤みや紅潮；発汗；沸騰するくらいの熱さ

冷たさ：冷え、無感覚、凍結するくらいの冷たさ

緊張：筋肉のこわばりや震え；力の入った肩；握りしめられた拳、噛み締められた顎/歯ぎしり；頭痛；こわばった声

腹部の不快感

疲労、困憊

その他 \_\_\_\_\_

### 自分がしたこと（自分の行動）

- 叫んだ、または声を荒らげた
- 敵対的または侮辱的なことを言った
- 呪った
- 殴った
- 蹴った
- 何かを投げた
- 殴った
- 蹴った
- 誰かを押した
- 自傷行為をした
- 暴力をふるうと脅した、または誰かに復讐した
- 対処を避けた
- 単純に受け止め、思い悩んだ
- 他人に協力しなかった、または他人が望む反対のことを行った
- 復讐することを想像した
- 泣いた
- 話すことができなかった
- その他、具体的に説明してください \_\_\_\_\_

怒りのレベルを評価してください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
怒り なし		軽い 怒り			中程度の 怒り			大きな 怒り		非常に大きな 怒り

### アンガーマネジメントのテクニック:

心を落ち着かせる方法を利用しましたか？ \_\_\_\_\_ はい \_\_\_\_\_ いいえ

利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

\_\_\_\_\_

あなたは自分の【他の感情】を表現しましたか？ \_\_\_\_\_ はい \_\_\_\_\_ いいえ

表現した場合、発言したことと、それがどのように機能したかを説明してください。

\_\_\_\_\_

タイムアウトを利用しましたか？ \_\_\_\_\_(はい)\_\_\_\_\_ (いいえ)

タイムアウトを利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

---

ミラーテクニックを利用しましたか？ \_\_\_\_\_(はい)\_\_\_\_\_ (いいえ)

ミラーテクニックを利用した場合、発言したことと、役立ったかどうかを説明してください。

---

**自分の怒りの対処について、どれくらい上手く対処できたと思うか評価してください。**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
非常に悪い		改善の余地あり			ほどほど		良い			非常に良い

**今週、怒りを上手くコントロールできたことがありましたか？ あった場合は、どんなことが起きたのかを説明してください：**

---

---

---

## アンガーログ：セッション6

**説明：** 各々のセクションでは、イライラや怒りを経験した今週の出来事を最も良く表す情報にすべてチェックを入れてください（1つ以上のボックスにチェックを入れることができます）。

**いつでしたか？** 曜日： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_

- 朝  午後  夕方

### どこでしたか？

- 自宅  仕事場  その他

### 誰が関わっていましたか？

- 配偶者/恋人  親  他の家族 \_\_\_\_\_
- 近い友人  知人  同僚 \_\_\_\_\_
- 上司/責任者  他人  その他 \_\_\_\_\_

**どんなことが起きましたか？** 出来る限り詳しく出来事を説明してください。

---

---

---

### 身体的感覚

- 興奮：心拍数の増加、血圧の上昇、アドレナリンの放出、爆発寸前
- 熱： 赤みや紅潮；発汗；沸騰するくらいの熱さ
- 冷たさ：冷え、無感覚、凍結するくらいの冷たさ
- 緊張：筋肉のこわばりや震え；力の入った肩；握りしめられた拳、噛み締められた顎/歯ざしり；頭痛；こわばった声
- 腹部の不快感
- 疲労、困憊
- その他 \_\_\_\_\_

**自分がしたこと（自分の行動）**

- 叫んだ、または声を荒らげた
- 敵対的または侮辱的なことを言った
- 呪った
- 殴った
- 蹴った
- 何かを投げた
- 殴った
- 蹴った
- 誰かを押した
- 自傷行為をした
- 暴力をふるうと脅した、または誰かに復讐した
- 対処を避けた
- 単純に受け止め、思い悩んだ
- 他人に協力しなかった、または他人が望む反対のことを行った
- 復讐することを想像した
- 泣いた
- 話すことができなかった
- その他、具体的に説明してください \_\_\_\_\_

**怒りのレベルを評価してください。**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
怒り なし		軽い 怒り			中程度の 怒り			大きな 怒り		非常に大きな 怒り

**アンガーマネジメントのテクニック:**

心を落ち着かせる方法を利用しましたか？ \_\_\_\_\_ (はい) \_\_\_\_\_ (いいえ)

利用した場合、実際にしたことと、それが役立ったかどうかを説明してください。

\_\_\_\_\_

あなたは自分の【他の感情】を表現しましたか？ \_\_\_\_\_ (はい) \_\_\_\_\_ (いいえ)

表現した場合、発言したことと、それがどのように機能したかを説明してください。

\_\_\_\_\_

タイムアウトを利用しましたか？ \_\_\_\_\_(はい)\_\_\_\_\_ (いいえ)

タイムアウトを利用した場合、実際にしたことと、役立ったかどうかを説明してください。

---

ミラーテクニックを利用しましたか？ \_\_\_\_\_(はい)\_\_\_\_\_ (いいえ)

ミラーテクニックを利用した場合、発言したことと、役立ったかどうかを説明してください。

---

アクティブリスニングを利用しましたか？ \_\_\_\_\_(はい)\_\_\_\_\_ (いいえ)

アクティブリスニングを利用した場合、その状況と、役立ったかどうかを説明してください。

---

**自分の怒りの対処について、どれくらい上手く対処できたと思うか評価してください。**

**0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10**

非常に悪い      改善の余地あり      ほどほど      良い      非常に良い

**今週、怒りを上手くコントロールできたことがありましたか？ あった場合は、どんなことが起きたのかを説明してください：**

---

---

---

# 感情チェックリスト

### 感情チェックリスト

あなたと他人との間で発生した葛藤や口論について考えてください。  
その時にあなたが感じた感情を表す語句の全てに○を付けてください。

- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| 1. 困難          | 41. 動揺                        |
| 2. コントロール不能    | 42. ぞっとするような恐ろしさ              |
| 3. 抵抗          | 43. 混乱                        |
| 4. ショック        | 44. 満たされない                    |
| 5. 不快          | 45. 希望に満ちた                    |
| 6. 複雑な気持ち      | 46. 軽蔑                        |
| 7. 葛藤          | 47. 暴力的な                      |
| 8. 嫌悪          | 48. 楽観的                       |
| 9. 絶望          | 49. 軽いイライラ                    |
| 10. 悲観的        | 50. 意欲的                       |
| 11. 傷ついた       | 51. 怖い                        |
| 12. 好戦的        | 52. 攻撃的な                      |
| 13. プレッシャーを感じる | 53. 当惑させる                     |
| 14. ムカつく       | 54. 恥ずかしい                     |
| 15. 気を揉む       | 55. 激怒                        |
| 16. 悲しみ        | 56. 衰弱した                      |
| 17. 心配         | 57. 憤り                        |
| 18. 愛          | 58. 圧倒されている                   |
| 19. 激昂         | 59. 不機嫌                       |
| 20. 怒り         | 60. 抜け出せない                    |
| 21. 懸念         | 61. 気難しい                      |
| 22. 嫉妬         | 62. 焦れている                     |
| 23. イライラ       | その他 _____                     |
| 24. 弱々しい       | a【小さな怒り】 _____                |
| 25. 敗北感        | A【大きな怒り】 _____                |
| 26. 憤怒         | A【大きな怒り】/a【小さな怒り】             |
| 27. 恨み         | _____ / _____                 |
| 28. かつとなる      | a【小さな怒り】+A【大きな怒り】             |
| 29. ひどく腹を立てる   | _____ + _____                 |
| 30. 不安         | O【他の感情】 _____                 |
| 31. ぶちぎれる      | (a【小さな怒り】+A【大きな怒り】) / O【他の感情】 |
| 32. 無視される      | _____ / _____                 |
| 33. 失望         | _____ + _____                 |
| 34. 迷惑         | O【他の感情】 _____                 |
| 35. 自信がない      | (a【小さな怒り】+A【大きな怒り】) / O【他の感情】 |
| 36. 上昇志向       | _____ / _____                 |
| 37. 悪化         | _____ + _____                 |
| 38. 抑うつ        | ( _____ + _____ ) / _____     |
| 39. 脅かされる      | _____ / _____                 |
| 40. 気分を害する     | _____ / _____                 |



## 感情チェックリストの採点基準

a = 【小さな怒り】低いレベルの怒り

A = 【大きな怒り】高いレベルの怒り/激怒

- 15. 気を揉む
- 20. 怒り
- 23. イライラ
- 27. 恨み
- 34. 迷惑
- 37. 悪化
- 40. 気分を害する
- 41. 動揺
- 44. 不満
- 49. 軽いイライラ
- 53. 当惑させる
- 61. 気難しい
- 62. 焦れている

- 2. コントロール不能
- 8. 嫌悪
- 12. 好戦的
- 14. ムカつく
- 19. 激昂
- 26. 憤怒
- 28. かつとなる
- 29. ひどく腹を立てる
- 31. ぶちぎれる
- 47. 暴力的な
- 55. 激怒
- 57. 憤り
- 59. 不機嫌

O = 【他の感情】

- 4. ショック
- 5. 不快
- 6. 複雑な気持ち
- 7. 不満
- 11. 傷ついた
- 13. プレッシャーを感じる
- 16. 悲しみ
- 17. 心配
- 18. 愛
- 21. 懸念
- 22. 嫉妬
- 24. 弱々しい
- 30. 不安
- 32. 無視される

- 33. 失望
- 35. 自信がない
- 38. 抑うつ
- 39. 脅かされる
- 42. ぞっとするような恐ろしさ
- 43. 混乱
- 46. 軽蔑
- 51. 怖い
- 52. 攻撃的な
- 54. 恥ずかしい
- 56. 衰弱した
- 58. 圧倒されている
- 60. 抜け出せない

P  
ポジティブ (「O」としてコード化)

- 1. 困難
- 36. 上昇志向
- 45. 希望に満ちた
- 48. 楽観的
- 50. 意欲的

N  
ネガティブ (「O」としてコード化)

- 3. 抵抗
- 9. 絶望
- 10. 悲観的
- 25. 敗北感
- 39. 脅かされる\_ (「O」としてコード化)

## 採点に関する教示と感情チェックリストに関するメモ

これらの得点と2つの指標は、提供されている解答を用いて計算します。

この3つの得点に含まれるもの：

a = 【小さな怒り】軽度な怒り・○；

A = 【大きな怒り】および激怒・◎；

O = 【他の感情】恐怖や、心配、もしくは混乱などの怒り以外の気持ち・□；

2つの指標は以下のようになる；

a 【小さな怒り】：A 【大きな怒り】

O 【他の感情】：（ a 【小さな怒り】 + A 【大きな怒り】 ）

様々な得点のパターンから示されている事は何か？どのように様々なパターンが治療に影響を及ぼすか？

- 【小さな怒り】が無い場合：患者さんは、感情が強烈なものにならない限りは自分の感情に触れていません。よって、まず【小さな怒り】に対する認識を向上させてから、サインとしての【小さな怒り】を利用する事に焦点をあてる方が良いでしょう。
- 【小さな怒り】以上の【大きな怒り】がある場合：患者さんは、低いレベルの怒りを多少理解していますが、サインとしての【小さな怒り】を利用していません。そのため、【他の感情】を探すためのサインとしての【小さな怒り】の利用を強調してから、コミュニケーションで【他の感情】を利用する方法を学ぶ方が良いでしょう。
- 【小さな怒り】および【大きな怒り】が非常に少ない場合：患者さんは、低いレベルの怒りの気持ちですら、拒否もしくは最小化している可能性が高いです。よって、怒りを感じることの普遍性を強調してから、【他の感情】の利用に移る前に、【小さな怒り】についての認識を向上させる必要があります。
- 【他の感情】 < (【小さな怒り】 + 【大きな怒り】) の場合：患者さんは表現の形式として、また自分の求める／必要とするものを得るための手段として、怒りを過剰に利用している可能性が高いです。これには1つ以上の以下の理由があるかもしれません：
  - 自らの脆弱性に関連する感情を認めることや表現することへ不快感がある為に、怒りで補っています。よって、脆弱性に関連した感情が普通のものであること、そういった感情を持つことに問題がないということを強調し、練習を通じてそれらの感情を用いるための脱感作ができるようにしましょう。
  - 怒りの感情以外の感情的な語彙が限られています（アレキシサイミア）。そのため、怒り以外の感情を認識することを強調し、それらを利用する練習が必要となります。
  - 力や駆け引きとしての非機能的な怒りの使用があります。よって、【他の感情】の利用を通じて感情を明確に表現することの力と、協力とサポートを喚起する【他の感情】の利用を通じた自己効力感の向上を強調する必要があります。

RWの練習からの感情チェックリストをどのように利用すべきか？

セラピストが【小さな怒り】と、【大きな怒り】、そして【他の感情】を計上するために感情チェックリストの採点シートを用いている間に、患者さんは自分がチェックした気持ちを声に出して読む事ができます。またセラピストは、患者さんが支持した【小さな怒り】についてコメントし、それに対する意識の向上を促します。

さらに、【小さな怒り】と【大きな怒り】との比率についてもコメントし、どちらが多いかについて指摘します。併せて、【他の感情】に対する認識も促進し、患者さんが支持した【他の感情】の種類を要約します。そして、【他の感情】と（【小さな怒り】+【大きな怒り】）との比率の変化についてコメントします。

a 【小さな怒り】 \_\_\_\_\_ A 【大きな怒り】 \_\_\_\_\_ O 【他の感情】 \_\_\_\_\_

a 【小さな怒り】 : A 【大きな怒り】 \_\_\_\_\_ :

O 【他の感情】:(a 【小さな怒り】 + A 【大きな怒り】 ) \_\_\_\_\_ : ( \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ )

その他にセラピストは、【大きな怒り】と患者さんによる怒りへの対処に対する自己評価との関係性と、怒りの結果にもコメントをすると良いかもしれません。

# ハンドアウトとワークシート

## セッション1

## 脳と脊髄

脳

頭皮

頭蓋骨

脊柱（骨）

脊髄





# バランスシート



脳の側面  
からの理由

個人スキル

生活の側面  
からの理由

対人関係スキルと  
サポート

## 心を落ち着かせる方法

### I. セルフトーク

- ☆ 自分との対話を行います
- ☆ 他人に対しては、「疑わしきは罰せず」の態度で対応する事を強調します（「恐らく、彼らは自分を傷つけようとしたのではないだろう...プレッシャーを感じていたり...問題を抱えているのだろう」）。
- ☆ ポジティブな「〇〇できる」形式の話し方を練習します（「自分はこれに対処できる...または、これに対処するためのポジティブな方法とは何か考えてみよう...」）

### II. 攻撃的でない身体的活動

- ☆ ウォーキング、ジョギング、または水泳

### III. 気晴らし活動

- ☆ ガーデニング、読書、洗車、公園に行く、愉快的な映画を観に行く

### IV. 誰かと会話する

- ☆ 実行に移す前に、アイデアを確認したり、対処法を「リハーサル」する「サポートシステム」を作る

### V. 顔や目を冷水で冷やしたり、お湯で温めたりする

- ☆ 両手、濡れタオル、ティッシュペーパーなどを使う

### VI. 趣味に興じる

- ☆ 執筆、コレクション、プラモデル、車いじり

### VII. リラックスできる、アグレッシブでない音楽を聴く

- ☆ お気に入りの音楽を録音して聴くなど、「リラクゼーションゾーン」を作る；ウォークマン、ヘッドホン、iPod などを使う

**セッション2**  
**新しいハンドアウトや**  
**ワークシート無し**



# ハンドアウトとワークシート

## セッション3

## 気持ちリスト

### 【小さな怒り】

気を揉む  
怒り  
イライラ  
恨み  
迷惑  
悪化  
気分を害する  
動揺  
満たされない  
軽いイライラ  
当惑させる  
気難しい  
焦れている

### 【大きな怒り】

コントロール不能  
嫌悪  
好戦的  
ムカつく  
激昂  
憤怒  
かっとなる  
ひどく腹を立てる  
ぶちぎれる  
暴力的な  
激怒  
憤り  
不機嫌

---

### 【他の感情】

ショック  
不快  
複雑な気持ち  
不満  
傷ついた  
プレッシャーを感じる  
悲しみ  
心配  
愛  
懸念  
嫉妬  
弱々しい  
不安

無視される  
失望  
自信がない  
抑うつ  
脅かされる  
ぞっとするような恐ろしさ  
混乱  
軽蔑  
怖い  
攻撃的な  
恥ずかしい  
圧倒されている  
衰弱した  
抜け出せない

**動画：「バーニング・ベッド」**

**【小さな怒り】と【大きな怒り】の特定を説明および練習するために、この映画のシーンを利用することができます。  
この映画のDVDはオンラインを通じて購入でき、関連するシーンは15：15から16：24の間です。**

# ハンドアウトとワークシート

## セッション4

# STOP-Return

タイムアウトを取る



ジジジ!

1. 怒りの S シグナルを読む



2. T タイムアウトを用いる決断をする



3. 他者 O に対してタイムアウトをとる事と、後から戻る事を伝える

戻る



その後

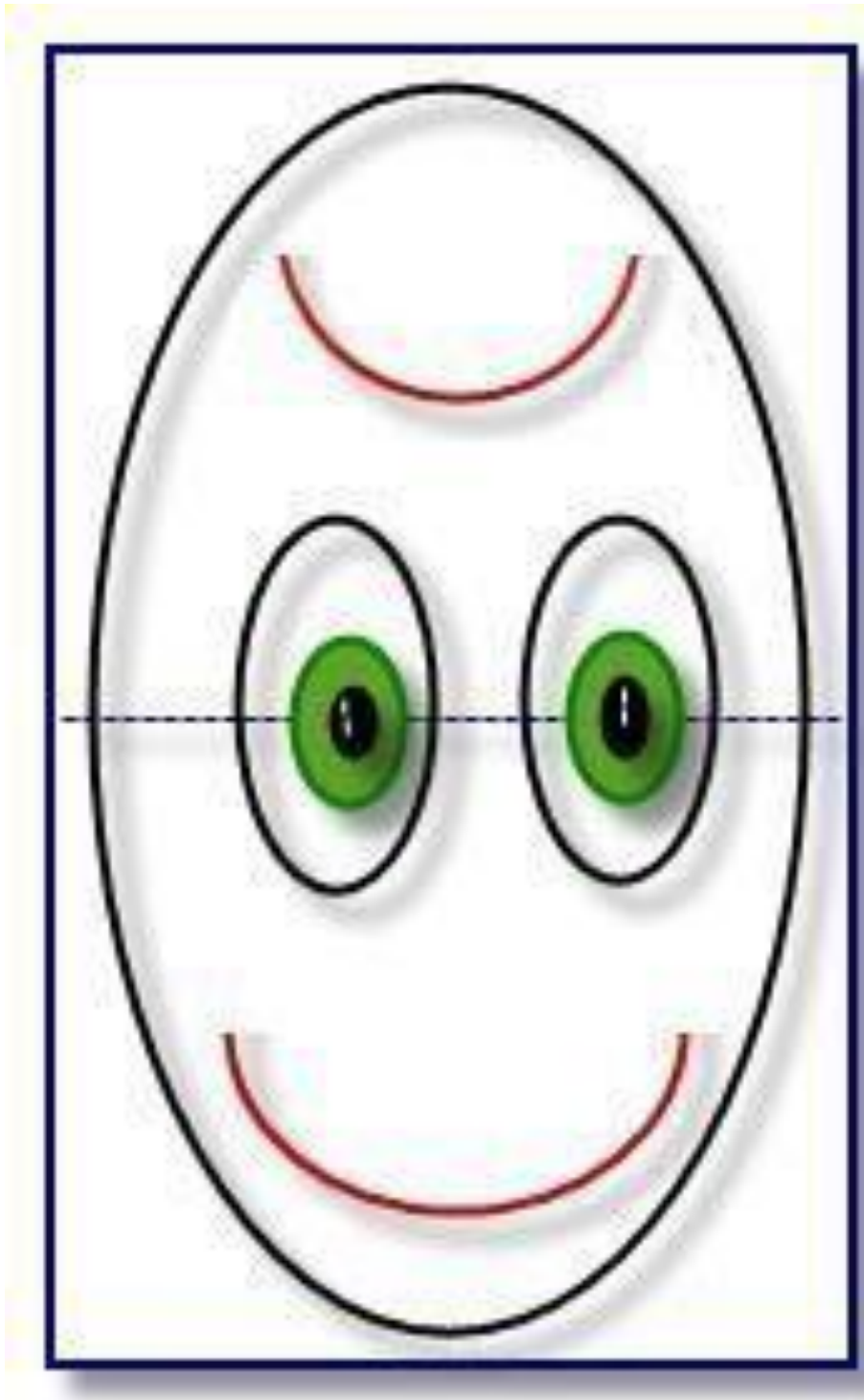
4. P 計画 – 落ち着きを取り戻す、もしくは考える上で役立つ事を何でも実行する – 当該の状況を改善するための方法について考える。



5. 常に計画したとおり、または約束したとおりに、タイムアウトから復帰する。Return

# ハンドアウトとワークシート

## セッション5



## ミラーテクニック用ワークシート1

1. ネガティブ：ゴミを出すことを忘れるな。

ポジティブ：

2. ネガティブ：黙れ!

ポジティブ：

3. ネガティブ：馬鹿げた音楽を大きな音で流すな！

ポジティブ：

4. ネガティブ：無視するのをやめろ。

ポジティブ：

5. ネガティブ：仕事中に電話してほしくないと何度も何度も言ったはずだ。

ポジティブ：

6. ネガティブ：あなたが牛乳を片付けないことが我慢できない。

ポジティブ：



**ミラーテクニック用ワークシート1**  
**サンプル回答シート**

1. ネガティブ：ゴミを出すことを忘れるな。

ポジティブ：ゴミ出しを覚えておいて欲しいです。

2. ネガティブ：黙れ!

ポジティブ：ちょっと静かにしてもらえますか。

3. ネガティブ：馬鹿げた音楽を大きな音で流すな!

ポジティブ：音量を下げてもらえませんか?

4. ネガティブ：無視するのをやめろ。

ポジティブ：私の言っていることを聞いてください。

5. ネガティブ：仕事中に電話して欲しくないと言ったはずだ。

ポジティブ：仕事中ではなく家に帰ってから話をしたいです。

6. ネガティブ：あなたが牛乳を片付けないことが我慢できない。

ポジティブ：牛乳を片付けてもらえますか?

## ミラーテクニック用ワークシート2

1. ネガティブ：偉そうに指図するのをやめろ！

ポジティブ：

2. ネガティブ：サラダにタマネギを入れるのは嫌いだと言っただろ！

ポジティブ：

3. ネガティブ：あなたの汚れた服を捨てるのはうんざりだ！

ポジティブ：

4. ネガティブ：私を批判するのをやめろ！

ポジティブ：

5. ネガティブ：あなたが口を挟んだり話を遮ったりするのが嫌いだ。

ポジティブ：

6. ネガティブ：私がしたくないことをさせられるのが我慢ならない。

ポジティブ：

## ミラーテクニック用ワークシート2

### サンプル回答シート

1. ネガティブ：偉そうに指図するのをやめろ！

ポジティブ：自分のやり方は自分で選びたいです。

2. ネガティブ：サラダにタマネギ入れるのが嫌いだと言っただろ！

ポジティブ：私が本当に好きなのは単純なグリーンサラダです。

3. ネガティブ：あなたの汚れた服を拾うのにはうんざりだ！

ポジティブ：洗濯籠に服を入れてもらえれば助かります。

4. ネガティブ：私を批判するのをやめろ！

ポジティブ：あなたとはもっとお互いを尊重した会話をしたいです。

5. ネガティブ：あなたが口を挟んだり話を遮ったりするのが嫌いだ。

ポジティブ：私が言いたいことを言い終えるための時間を下さい。

6. ネガティブ：私がしたくないことをさせられるのが我慢ならない。

ポジティブ：その事に関して意見を言わせてもらえればありがたいです。

# ハンドアウトとワークシート

## セッション6



## アクティブリスニング

アクティブリスニングには3つの部分があります。以下がその部分です：

### 1. 話を遮ることなく注意深く耳を傾けます

- 興味を持ってみましょう！相手の方を向き、耳を傾けていることを示すために適宜うなずきます。
- 相手が話し終えてから自分が話し始めます。
- 相手の発言を覚えられるようにしっかりと耳を傾けます。  
－これがパート2で必要になります。

### 2. 相手が言ったことを出来る限り正確にくり返します

- まず以下のように言きましょう：
- 「つまり、あなたは...と言っているわけですね」
- 「あなたは...と言ったように私には聞こえました」
- 「あなたは...と言ったように私には思えます」
- その後、出来る限り正確に聞いたことを繰り返します。
- これは、相手が言ったことに同意しなければならないという意味では**ありません**。
- 相手にもう1度言ってもらったり、繰り返せるようにゆっくり言ってもらったりするように頼む必要があるかもしれません。それでも全く問題ありません。  
話がひと段落着くのを待ってから「もう1度言ってもらえますか？...または、私が理解できるようにもう少しゆっくり話してもらえますか？」と言きましょう。

### 3. 自分が理解できたかを確認します

- 「私は自分が理解できたかを確認したいです。あなたは...と言いましたか？」
- 「あなたは...と言ったように聞こえましたが、これで合っていますか？」
- 自分が理解できていないかもしれないことを確認するために質問します。
- また、アクティブリスニングのこの部分によって、相手も誤解を避けることができます。

## アクティブリスニングにおいて すべきことと、すべきでないこと

### すべきでないこと

- 話を遮ること
- 口論
- 相手の考えを変えようとする
- 目を白黒させたり、貧乏揺すりをしたり、しかめ面をしたり、ため息をついたり、首を横に振ったりして怒りを「漏らす」こと
- 
- 
- 

### すべき事

- 自分ではなく、相手の考えを理解することに集中する
- 自然に話が一段落つくまで自分が話しをするのを待つこと
- 役立つ場合は、相手に話の要点を書き出してくれるように頼むこと
- 
- 
-

# **重要他者の評価**

## **(セッション6およびセッション7)**

## 重要他者の評価

対象： \_\_\_\_\_ 日付 \_\_\_\_\_

回答者/関係性 \_\_\_\_\_

以下の言葉遣いは単なるガイドラインです。重要他者の方に対して様々な怒りのセルフマネジメントスキルを説明する際、彼／彼女に理解してもらいたい事に関して、理解しやすいように一般的な言葉遣いや説明、もしくは例を用います。

ご存知の通り、\_\_\_\_\_は8回の怒りのセルフマネジメントプログラムの内の6回をこなしてきました。今回は、今後の残りのセッションで、追加のトレーニングや練習が必要かもしれないある特定の部分に集中する事ができるように、進歩の具合を評価したいと思っています。

あなたには、\_\_\_\_\_がどのようにプログラムをこなしていると思うかについていくつか質問をしたいと思います。また、\_\_\_\_\_の視点からも同じタイプの質問に答えてもらいます。

## 全体としての評価

まずは、全体として、\_\_\_\_\_が怒りにどれくらい上手く対処できていると思うか教えてください。1を「悪い」、3を「まあまあ」、そして5「非常に良い」とする5段階評価を用いてください。

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

## 変化の評価

次は、\_\_\_\_\_がこのプログラムを始めて以来、\_\_\_\_\_の怒りに対する対処方法が変わったと思うかどうかを教えてください。怒りへの対処方法は改善しましたか？悪化しましたか？それともあまり変化していませんか？

(良く／悪く変化している場合) この変化は小さな改善 (悪化) ですか？それとも大きな改善 (悪化) ですか？

---

1	2	3	4	5
大きな悪化	小さな悪化	あまり変化せず	小さな改善	大きな改善



それでは、\_\_\_\_\_が練習したり、怒りとは異なる方法で対処しようとしていたりしている所を見てきた事について具体的にいくつか質問をさせてください。

各々のスキルに対して一般的な説明をし、患者さんがそれを利用した事に重要他者の方が気付いたかどうかを尋ねます。気が付かなかった場合には次のスキルに移りましょう。気が付いた場合には、どれくらい上手く利用してきたかを、1を悪い、3をまあまあ、5を非常に良いとする5段階で評価するように尋ねる。

1. **セルフモニタリング**とは、自分のきサインと兆候を認識する事です – これは何か良くない事が発生し、怒りを感じ始めていることを素早く認識するためのものです。つまり自分が怒り始めたり、怒りを感じたりする前に「自ら気づく」という事です。

あなたは\_\_\_\_\_がセルフモニタリングを利用していた事に気が付いた事がありますか？

はい \_\_\_\_\_ いいえ \_\_\_\_\_ (次の質問をスキップ)

どれくらい上手くセルフモニタリングを出来ていると思いますか？

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

\_\_\_\_\_がこのスキルを利用する事を妨げている何らかの障害物があると感じていますか？

そういった障害物とは何でしょう？

重要他者の方によって述べられた障害物に対して有り得る解決策を議論します。有り得る解決策を以下に書き留めましょう。

2. **【他の感情】の利用**とは、(患者さんに特徴的ないくつかの【他の感情】を選択する) などの感情を含む怒りに付随する他の感情を最初に認識し、その後に自己主張のために怒りを表現するのではなく、そういった他の感情を利用する事です。ですから、怒りを爆発させたり皮肉を言ったりするのではなく、\_\_\_\_\_は「あなたがそれを言ったとき、私は\_\_\_\_\_と感じました」と言う事ができます。

あなたは\_\_\_\_\_が【他の感情】を利用していた事に気が付いた事がありますか？

はい \_\_\_\_\_ いいえ \_\_\_\_\_ (次の質問をスキップ)

\_\_\_\_\_はどれくらい上手く【他の感情】を利用できていると思いますか？

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

\_\_\_\_\_がこのスキルを利用する事を妨げている何らかの障害物があると感じていますか？  
そういった障害物とは何でしょう？

重要他者の方によって述べられた障害物に対して有り得る解決策を議論します。有り得る解決策を以下に書き留めましょう。

3. タイムアウトとは、物事がエスカレートする事を防止したり、落ち着きを取り戻したり、状況への対応を判断したりするための段階を踏んだプロセスの事です。これらのステップは（S-T-O-Pを要約）です。タイムアウトの最後のステップは回帰で、状況への対処に戻る事です。

\_\_\_\_\_がタイムアウト（のステップの一部もしくは全て）を利用している事に気が付いた事はありますか？  
はい \_\_\_\_\_ いいえ \_\_\_\_\_ （次の質問をスキップ）

\_\_\_\_\_はどれくらい上手くタイムアウトを利用できていると思いますか？（5段階で）

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

\_\_\_\_\_がタイムアウトや何らかのステップを利用する事を妨げている障害物があると感じていますか？  
そういった障害物とは何でしょう？

重要他者の方によって述べられた障害物に対して有り得る解決策を議論します。有り得る解決策を以下に書き留めましょう。

4. 心を落ち着かせる方法とは、怒りを感じたときに自分を落ち着かせるために行う行動の事です。

\_\_\_\_\_が心を落ち着かせる方法を利用している事に気が付いた事はありますか？

はい \_\_\_\_\_ いいえ \_\_\_\_\_ (次の質問をスキップ)

\_\_\_\_\_はどれくらい上手くこれを利用できていると思いますか？

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

\_\_\_\_\_がこのスキルを利用する事を妨げている何らかの障害物があると感じていますか？そういった障害物とは何でしょう？

重要他者の方によって述べられた障害物に対して有り得る解決策を議論します。有り得る解決策を以下に書き留めましょう。

5. ミラーテクニックとは、ネガティブな方法ではなくポジティブな方法で話したり考えたりするという事です。ミラーテクニックを用いる事によって、自分が望まない事についてのネガティブな発言を、自分が望む事についてのポジティブでハッキリとした発言に変化させる事ができます。このスキルは、よりポジティブになるように注意深く言葉を選択する方法です。

\_\_\_\_\_がミラーテクニックを利用している事に気が付いた事はありますか？

はい \_\_\_\_\_ いいえ \_\_\_\_\_ (次の質問をスキップ)

\_\_\_\_\_はどれくらい上手くミラーテクニックを利用できていると思いますか？

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

\_\_\_\_\_がこのスキルを利用する事を妨げている何らかの障害物があると感じていますか？そういった障害物とは何でしょう？

重要他者の方によって述べられた障害物に対して有り得る解決策を議論します。有り得る解決策を以下に書き留めましょう。

6. **アクティブリスニング**とは、他人の話を遮る事なく注意深く聞き、相手が言った事を出来る限り正確に言い直し、自分が理解した事を確認するという事です。つまり、相手の言っている事により集中し、同意できなかったとしても理解しようとするという事です。

あなたは\_\_\_\_\_が**アクティブリスニング**を利用していた事に気が付いた事がありますか？

はい\_\_\_\_ いいえ\_\_\_\_\_ (次の質問をスキップ)

\_\_\_\_\_はどれくらい上手く**アクティブリスニング**を利用できていると思いますか？

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

\_\_\_\_\_がこのスキルを利用する事を妨げている何らかの障害物があると感じていますか？そういった障害物とは何でしょう？

重要他者の方によって述べられた障害物に対して有り得る解決策を議論します。有り得る解決策を以下に書き留めましょう。

それでは、\_\_\_\_\_の**TBI**への適応について2つ質問をさせていただきます。1を「悪い」、3を「まあまあ」、そして5「非常に良い」とする5段階評価を用いて、全体として\_\_\_\_\_がどのように対応しているかについて教えてください。

---

1	2	3	4	5
全くできていない		普通		とてもよくできている

次は、\_\_\_\_\_がこのプログラムを始めて以来、\_\_\_\_\_のTBIに対する対処方法が変わったと思うかどうかを教えてください。怒りへの対処方法は改善しましたか？悪化しましたか？それとも余り変化していませんか？

(良く／悪く変化している場合) この変化は小さな改善 (悪化) ですか？それとも大きな改善 (悪化) ですか？

---

1	2	3	4	5
大きな悪化	小さな悪化	あまり変化せず	小さな改善	大きな改善

\_\_\_\_\_がもっと効果的に怒りに取り組む上で役立つかもしれないコメントが他に何かありますか？

# ハンドアウトとワークシート

## セッション7

---

1  
全くできていない

2

3  
普通

4

5  
とてもよくできている

---

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>大きな悪化</b>	<b>小さな悪化</b>	<b>あまり変化せず</b>	<b>小さな改善</b>	<b>大きな改善</b>



---

1  
全くない

2

3  
時々

4

5  
非常によく

怒りのセルフマネジメントトレーニング：セッション7のクイズ／実践練習

名前 \_\_\_\_\_ 日付 \_\_\_\_\_

最も当てはまる回答に○を付けるか、記入してください。

1. 怒りのサインに対するセルフモニタリングは以下の事柄に役立つ：

- a.自分が怒っている事により早く気付ける
- b.より効果的に怒りに対処するためのステップを取れる
- c.他人の目線で自分の怒りを見る事ができる
- d.上記のすべて

自分の怒りのサインをより良く、またはより早くセルフモニタリングできると思う場所、どこで、タイミングはいつで、介在する他人は誰ですか？

---

2. 以下のような場合に「【他の感情】を利用」する：

- a.怒りを引き起こしたり、怒りに随伴したりする【他の感情】を認識する場合
- b.怒りによって自分を表現するのではなく、「自分は」という発言を通じてそういった他の感情を用いて自分を表現する場合
- c.上記の両方

「【他の感情】の利用」をより上手く、またはより頻繁にできる場所はどこで、介在する他の人物は誰ですか？

---

3. タイムアウトは以下のような事柄を可能にする段階的なプロセスです：

- a.怒りが悪化する事を予防する
- b.落ち着くために心を落ち着かせる方法を利用する
- c.状況に戻る事を他人に伝える事ができる
- d.上記のすべて

タイムアウトをより効果的に利用できる状況はどのようなものですか？

---

4. ミラーテクニックとは、自分が**望まない**事についての**ネガティブ**な発言を、自分が\_\_\_\_、\_\_\_\_な発言に変化させる事です。ミラーテクニックをより上手く利用できるタイミングはいつで、介在する他の人物は誰ですか？

---

5. アクティブリスニングとは：

- a.話を遮る事なく注意深く耳を傾ける事である
- b.相手が言った事を出来る限り正確に繰り返す事である
- c.自分が正確に理解したかどうかを確かめる事である
- d.上記のすべて

アクティブリスニングをより上手く利用できるタイミングはいつで、介在する他の人物は誰ですか？

---