

ロールプレイで学ぶ！

「保健室で役立つ

認知行動療法」

生徒が「頭が痛い」「お腹が痛い」という症状を訴えて、保健室にやって来ました。問診、バイタルのチェックなどを行い、緊急性を排除した上で、精神的な問題が背景にあるのではないかと考えました。

こんなとき、あなたならどうしますか？

このDVDでは、保健室で活用できる『認知行動療法』の基本とテクニックを学んでいきます。

何かきっかけとなる出来事があったの？



商品番号 Y28-S

全1巻 7,000円+税 (送料別)

84分

弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中！

ジャパンライム 認知行動療法

検索



■監修・解説

清水 栄司

(千葉大学大学院医学研究院
認知行動生理学 教授/
子どものこころの発達教育研究センター長)



1990年、千葉大医学部卒後、精神科医として勤務。1997年、同大学院修了、医学博士取得後、プリンストン大学へ留学し、学習能力を増強した「天才マウス」の研究に従事。2000年、帰国後、認知行動療法の研究と実践を開始。2006年より、同大学院、教授。千葉認知行動療法士トレーニングコース (chibacbt.net) を2010年より主宰。日本認知療法学会役員 (2009年大会長)。日本不安症学会理事 (2016年大会長)。著書に「認知行動療法のすべてがわかる本」(講談社)、「自分でできる認知行動療法」(星和書店)、「自分で治す社交不安症」(法研) など。

収録内容

《講義編》

■認知行動療法とは

*「感情」の障害について／認知行動療法の有効性／発達段階における不安症／社交不安症 (対人恐怖症)／認知行動療法の基本モデル／個人認知行動療法の実際の流れ／認知行動療法の3要素 (4要素)／

■認知行動療法の個別モデル (ケースフォーミュレーション) とは

①-1 感情 (気持ち) をとらえよう／①-2 体の反応をとらえよう／
② 認知 (考え) をとらえよう／③ 行動をとらえよう／
認知行動療法の個別モデル《大恐怖症 (限局恐怖症) の場合》
《社交不安症 (対人恐怖症) の場合》《うつ病の場合》／
ケースの概念化

■別の考えを見つけよう (認知再構成)

*二通りのものの見方／別の考えの見つけ方／
常識といわれる考えにも別の考えを見つけよう／
ネガティブな感情を起こす考え (ホットな認知) をとらえよう／
バランスのとれた考えを見つけよう／考えのバランスをとろう／
思考記録表 (コラム法) を用いた認知再構成の流れ／
思考記録表の記入例／ネガティブな感情を起こしやすい考え方の
パターンについて／考え方のバランスをとる (二つの見方をする)／
ソクラテスの質問を練習しよう／最後に

【購入特典】カウンセリングやセルフケアに役立つワークシート

○【記入シート】個別モデル (ケースフォーミュレーション) ※事例①②の記入例付き

○【記入シート】思考記録表 ※記入例付き

特典は弊社通販サイト内の「特典ダウンロードセンター」より
ダウンロードできます。 ※商品記載のパスワードが必要です

計4種
(PDF形式)

いま話題の認知行動療法 (CBT) で、
**認知 (考え方のクセ) を変え、
つらい気持ちを軽減！**

《実践編》

■事例①学校を辞めたいと考える生徒の場合

*主訴：頭痛／学校がつまらないという気持ちを抱える生徒
(うつ傾向の高校生女子)

■事例②合唱祭の練習に行きたくない生徒の場合

*主訴：腹痛／うまく歌えず笑われると考え、不安な気持ちを抱く生徒
(社交不安傾向の中学生男子)

■保健室における認知行動療法の留意点

「教えて！清水先生～保健室で行うCBTの疑問にお答えします～」

- *簡単に認知行動療法とは、どのようなものなのでしょうか？
- *認知行動療法の適用年齢を教えてください。いくつぐらいから使えますか？
- *保健室で行う認知行動療法の適用範囲とは？
- *認知行動療法は、どのような疾患に適用できるのか具体的に教えてください。
- *認知行動療法に向いていない疾患や、どのような時に使えないのでしょうか？
- *なぜ0～100で数値化させるの？5段階で数値化させてもよいのでは？
- *偏った考え／バランスのとれた考えの定義とは？
マイナス思考／プラス思考ととらえて良いのか？
- *「いや」は、「気持ち」と「考え」のどちらに分類されますか？
- *認知行動療法を保健室で行うことの利点や目的を教えてください。
- *認知行動療法のマイナス面、使うことで悪化するようなことはありますか？
- *精神疾患の生徒を医療機関につなげる場合の判断基準は？

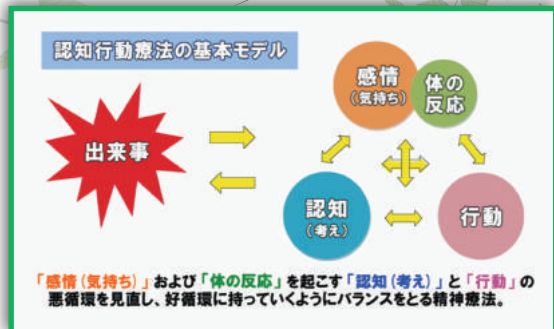
人にやさしい精神療法 「認知行動療法」とは？



ロールプレイで学ぶ！

「保健室で役立つ認知行動療法」

商品番号 Y28-S 全1巻 7,000円+税 (送料別)



認知行動療法は、うつ病や不安症の第一選択の治療法で、およそ2人に一人が回復するといわれています。

人は「感情(気持ち)」や「体の反応」、「認知(考え)」に影響されて「行動」しています。

そのため、悩みやストレスを抱えて悲観的になると、「私ではダメだ」「ミスしたら終わりだ」といった偏った考え方や極端なものを見方をしてしまうことがあります。

心が健康なときは、この悪循環が自然に良い循環に変わりますが、うつ病などの心の病気では、悪循環が維持されてしまいます。

認知行動療法は、この悪循環を見直し、好循環に持っていくようにバランスをとる、人にやさしい精神療法です。



D V D の 見 所 !

多彩な図解で分かる！認知行動療法のABC

このDVDでは、認知行動療法の第一人者として不安障害とうつ病の治療にあたる清水栄司先生が、多彩な図解を用いて、認知行動療法の様々な理論や技法を分かりやすく解説しています。

養護教諭の先生方の声をもとに制作しているため、保健室で適用する際の留意点や適切な声かけが網羅され、すぐに実践できる内容となっています。

認知的に偏った考え方が起きるメカニズムやそのとらえ方、バランスのとれた考え方を身につける方法を学び、自身のセルフケアにもお役立てください！



保健室を舞台にしたロールプレイを収録！



実践編では、具体的に2つの事例をもとにロールプレイを収録。

カウンセリングで用いられるシートを実際に記入しながら、ネガティブな感情を起こしやすい考え方のパターンを探り、別の考え方を見つけていくまでの流れを映像で見えていきます。

DVDでは、特にうつ病や社交不安症傾向のある生徒に対して、認知行動療法のカウンセリング技法(ケースフォーミュレーションと認知再構成)を使い、新たな気づき(考え)の発見を促し、不安やうつの気持ちを軽減させることを目指しています。清水先生によるシーン解説も必見です！

映像コンテンツサービス(DVD・動画配信)の企画・制作・販売
JLCジャパンタイム株式会社

TEL 03-5840-9980
FAX 03-3818-6656 <http://www.japanlaim.co.jp/>

ネット注文なら更にポイントついてお得です！
新規会員登録で1,000ポイントプレゼント！

お申込み方法：ご希望の商品名と番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。送料は1回につき500円+税となります。