

メタ認知トレーニング



ユニット 2

メタ認知トレーニング(MCT+)への招待

メタ認知トレーニングとは何でしょうか？

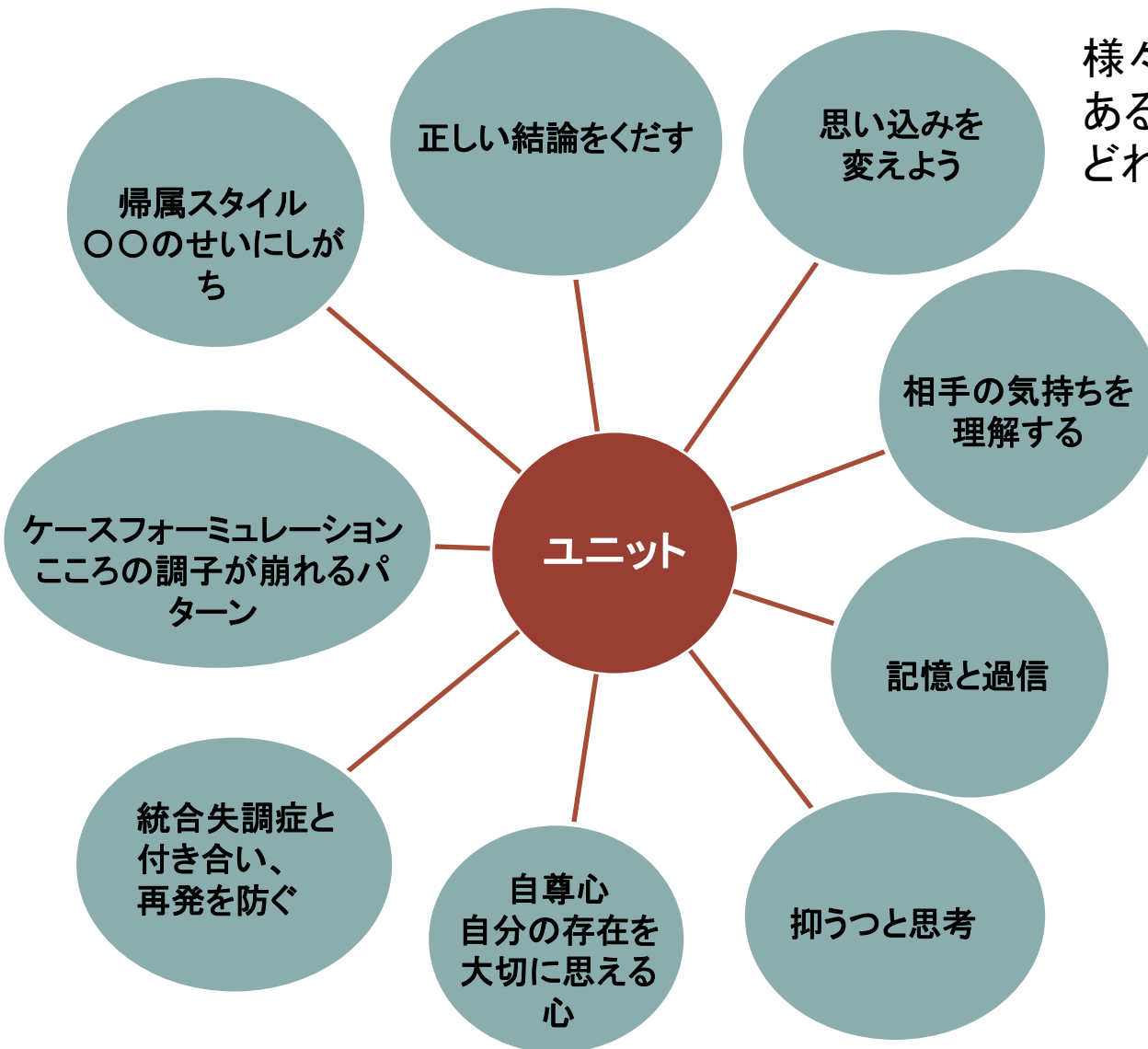
- メタ = ~についての思考
- 認知 = 思考

つまり、メタ認知とは「思考についての思考」
という意味になります

メタ認知トレーニングでは、こころの問題につながるような認知の偏りについて話し合います。

トレーニングの中では、様々な問題や考え方が説明され、それが日常生活にどのように影響しているかを考えます。これらの考え方は認知の偏りを修正することに役立ち、こころの問題の再発を防ぎます。

MCT+のユニット



様々なユニットからあなたに関連のあるコンテンツを選んでください。
どれを選びますか？



ポケットの中のソクラテスイエローカードとレッドカード

もし、ばかにされたり、脅されたりしていると感じたら…イエローカードに書いてある3つの質問を自分にしてみてください。



メタ認知トレーニング (MCT) : 自分に対する3つの質問
もしあなたが、バカにされた、おどされた、恥をかかされた、と感じたら…?



1. 証拠はあるか?

どうやってそれがわかったのか? 本当の証拠? うわさ? 推測? 私は真実をすべて知っているのか?



2. 別の見方はあるか?

私が信頼する人は、別の見方をするのではないか? 結論に飛びついていないか? この状況を公平に、客観的にとらえているか?

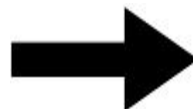


3. たとえそれが本当だとしても…、私は過剰に反応していないか?

私は適切に反応しているか? 過剰に反応して、将来損をすることはないか? まずよく考えて—それから行動!

もし、危険な状況に陥ったら、
_____さんを頼りましょう。

カードに名前を書き入れて
ください!



危機が迫っている—誰に相談すべきか

友達/家族



主治医/病院スタッフ



電話相談



その他の信頼できる人



現在あなたが抱えている症状／問題はどのようなもので、それはどのくらい辛いですか？



ユニット2：メタ認知トレーニング（MCT+）への招待

ワークシート 2.1 抱えている症状／問題

次の項目を見て、今あなたが抱えている問題に○をつけ、その深刻度を数字（％）で表してください。あるいは、以前に症状や問題が発生していたときに、どれくらいまされていたかを記入してもかまいません。

抱えている症状／問題	深刻度 (0-100%)	
	現在	以前
声が聞こえてくることと、その他の知覚の誤り／錯覚（例えば、他の人にはわからないにおいがすること）		
自分は迫害されているという考え		

あなたは治療でどのような目標を達成したいですか？



ユニット2：メタ認知トレーニング（MCT+）への招待

ワークシート 2.2 ゴール：あなたはメタ認知トレーニングから何を学びたいですか？

ゴール	ゴールに達したことは、どうしたらわかりますか？
1.	



ユニット2：メタ認知トレーニング（MCT+）への招待

ワークシート 2.3：メタ認知トレーニングプログラムについて

メタ認知とは何でしょうか？

メタ = 〜についての思考
認知 = 思考 } つまり、メタ認知とは「思考についての思考」という意味です

MCT+では、こころの問題につながるような認知の偏りについて話し合います。トレーニングのなかでは、さまざまな問題や考え方が説明され、それが日常生活にどのように影響しているかを考えます。これらの考え方は認知の偏りを修正することに役立ち、こころの問題の再発を防ぎます。

イエローカードとレッドカード

もし、ばかにされたり、脅されたりしていると感じたら・・・イエローカードに書いてある3つの質問を自分にとってみてください。
レッドカードは危険な状況に陥ったときの緊急カードです。カードに預ける人や施設と電話番号を記入しましょう。
カードは財布やポケットなどに入れて、いつでも使えるようにしてください。

MCT+のどんなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

次回までに、今回学んだことをいつ、どんな場面で使ったり、実践したいですか？

まだ分からないところはありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？



→ ワークシート 2.1, 2.2, 2.3