

# メタ認知トレーニング



## ユニット 3

ケースフォーミュレーション

こころの調子が崩れるパターン

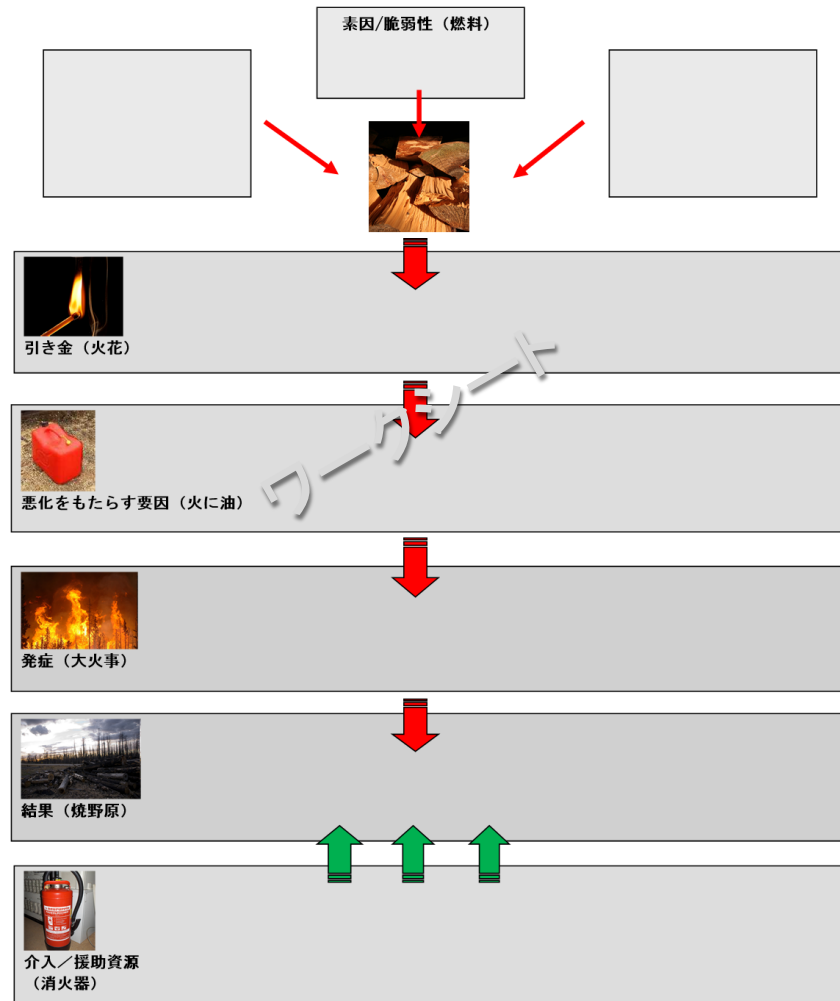
<p>素因／脆弱性</p>  <p>燃料</p>	<p>たとえば、親がこころの病を抱えていた、 幼少期のつらい体験</p>
<p>引き金</p>  <p>火花</p>	<p>たとえば、ストレス(仕事や人間関係)、 その他の特殊なストレス要因</p>
<p>悪化をもたらす要因</p>  <p>火に油</p>	<p>たとえば、お酒や薬の飲み過ぎ、 いい加減な服薬</p>
<p>発症</p>  <p>大火事</p>	<p>妄想、錯覚、 幻覚／幻声、疲労困憊、 抑うつ状態</p>
<p>結果</p>  <p>焼け野原</p>	<p>引きこもり、 失業、 孤独</p>
<p>介入／援助資源</p>  <p>消火器</p>	<p>精神科の薬 カウンセリング／変化への期待、 信頼できる人とのつながり、 すでに行われている治療内容(たとえば、リラクゼーション)</p>

# あなた自身のケースフォーミュレーション



## ユニット 3 : ケースフォーミュレーション

### ワークシート 3.1. あなたのケースフォーミュレーション



⇒ ワークシート 3.1

# こころの病に独特の信念はどのようにして強められるのでしょうか？



## ユニット3：ケースフォーミュレーション

ワークシート 3.2 独特の考えはどのように作られていくのでしょうか？  
あなた自身のことを例にして考えてみましょう。

内容 (例:隣の人が自分の話を盗聴している)	それは不安とどのように関係していますか？ (例:アパートは治安の悪い地域にある。両親が以前、隣の人を訴えた。アパートの壁はとても薄い、など)	なぜ、他のテーマではなく、このテーマになったのでしょうか？ (例:隣の人との潜在的な対立。隣人は自分より遥かに強く、短気である)	なぜ、今なのでしょう？ (例:この話題がメディアで取り上げられている[盗聴など]、アパートで盗聴をしている家主に関する記事)



→ ワークシート 3.2