



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、どれくらい悩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		
○ 自分には特殊な能力や才能があるという感じ		
○ 自分は特別な使命のために選ばれたという感じ		
○ 他の人に自分の考えがつつぬけになっている(ころろが見透かされている)感じ		
○ 他の人が自分や自分の考えをコントロールしているという恐怖感		
○ みじめな感じ／気分の落ち込み		
○ 脱力感／疲労感		
○ 集中力の低下、記憶力の低下		
○ 考えのまとまらなさ(考えが次から次へと浮かんで来て混乱すること)		
○ 身の周りのことへの関心の低下		
○ 引きこもっていること(例えば、恐怖感や不安のために)		
○ 自殺を考えたり、自殺の計画を立てたりする		
○ 仕事をする能力の低下		
○ 日常生活や住居の問題		
○ 金銭的な問題		
○ 罪悪感		
○ 神経過敏、緊張		
○ 健康に対する不安		
○ 攻撃性／暴力／自制心を失うこと		
○ 家庭や家族関係の問題		
○		
○		



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.	
2.	
3.	
4.	
5.	



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つの質問を自分してみてください。

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。カードに頼れ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／助けになると感じますか？

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？