



ユニット 8: 記憶と過信

ワークシート 8.2. ユニット 8 について

こころの調子が悪い人の多く(全てではない！)には記憶障害があります。くよくよ考えたり、声が聞こえるなどの症状は記憶障害を悪化させることがあります。

こころの調子が悪い人の多くが、間違った記憶を正しい記憶だと信じていることが研究によって明らかにされています。

同時に、こころの調子が悪い人の多くは、実際に起こった出来事については、自分の記憶が正しいかどうかあまり確信が持てません。

正しい記憶と間違った記憶を区別する能力は低下することがあり、これが誤解につながります。

- 何かを鮮明に思い出せない場合は、自分が間違っているという可能性も考えてみる。
- ある記憶について確信がない場合は、その記憶に関係がある人に、その状況をどのように記憶しているか尋ねる。
- 忘れやすい場合は、記憶を助けるもの(携帯電話のカレンダー、付箋、ノートなど)を活用する。

このユニット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がありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？