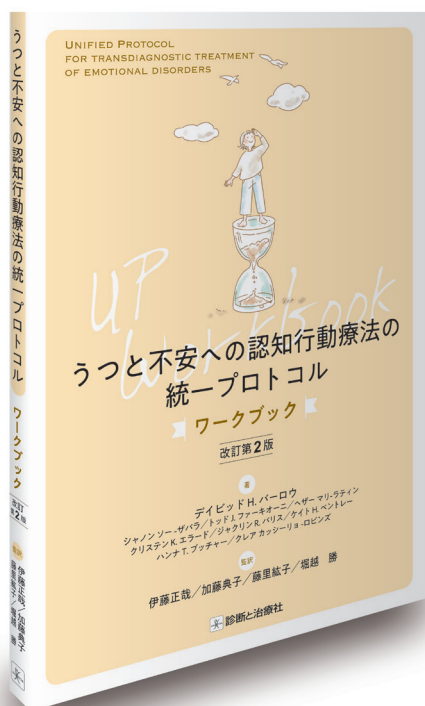


うつと不安への認知行動療法の 統一プロトコル

ワークブック

改訂第2版

◎用紙と記入例◎



目 次

■ 用 紙

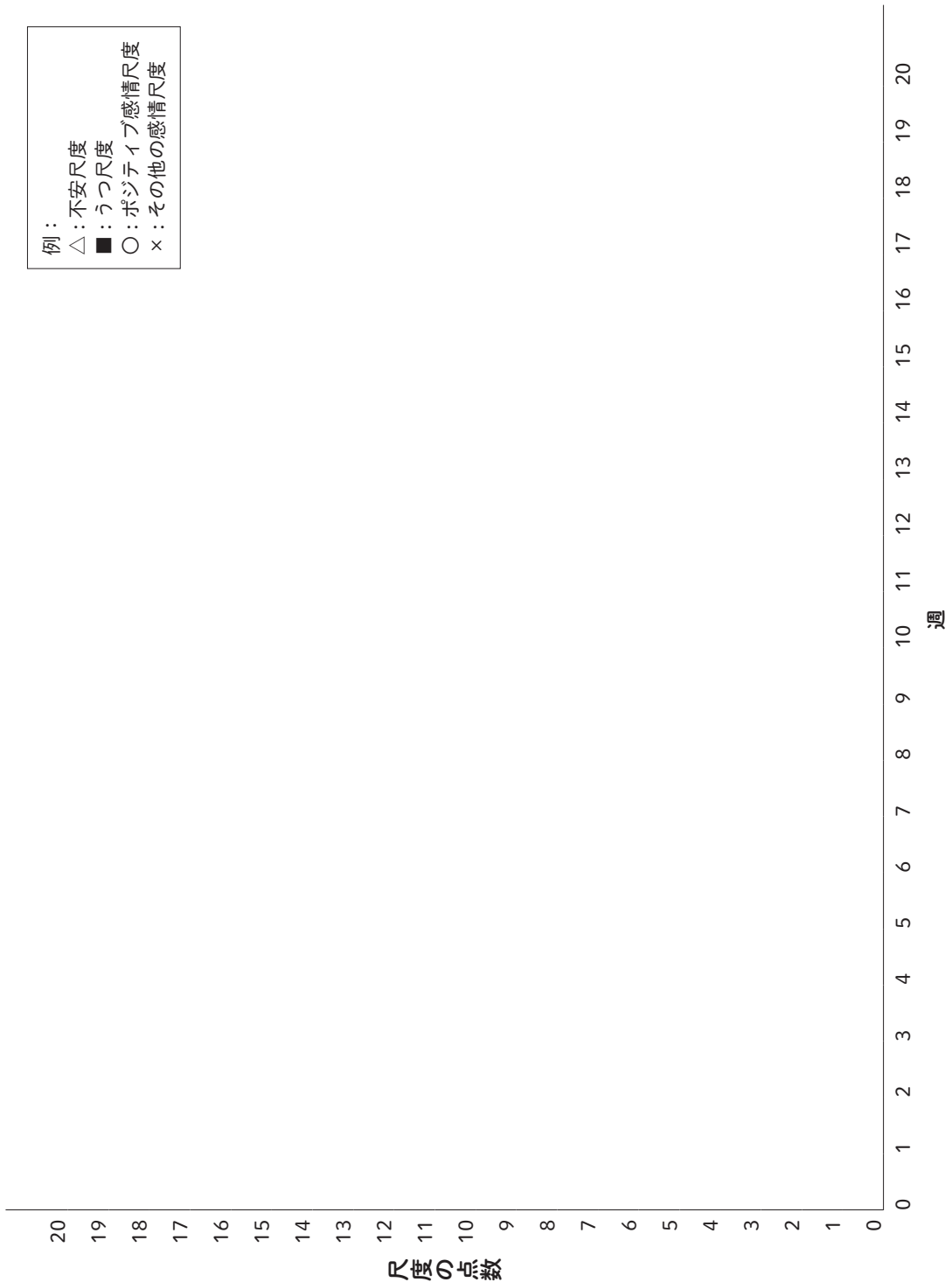
用紙 3.1	進行表	3
用紙 3.2	不安尺度	4
用紙 3.3	うつ尺度	6
用紙 3.4	ポジティブ感情尺度	8
用紙 3.5	その他の感情尺度 (オプション)	10
用紙 4.1	目標を定める用紙	12
用紙 4.2	両面を考える用紙	13
用紙 5.1	感情の3点チェック用紙	14
用紙 6.1	前後を観察する ARC 用紙	15
用紙 7.1	ありのままの現在への気づき用紙	16
用紙 8.1	やわらかく考える練習用紙	17
用紙 8.2	下向き矢印法	18
用紙 9.1	感情行動リスト	19
用紙 9.2	代替りの行動を実践する用紙	20
用紙 10.1	身体感覚テスト用紙	21
用紙 10.2	身体感覚になれる練習用紙	22
用紙 11.1	取り組むことリスト	23
用紙 11.2	感情とともに学ぶ用紙 (両面版)	24
用紙 11.3	感情とともに学ぶ用紙 (1枚版)	26
用紙 12.2	生活で実践するための用紙	27
用紙 12.1	できるようになったことのふり返り	28
表 9.1	感情駆動行動の傾向	30
Box12.1	UP スキル	31

■ 記入例

記入例 3.1	進行表	32
記入例 4.1	目標を定める用紙	33
記入例 4.2	両面を考える用紙	34
記入例 5.1a	感情の3点チェック用紙	35
記入例 5.1b	感情の3点チェック用紙	36
記入例 6.1	前後を観察する ARC 用紙	37
記入例 7.1	ありのままの現在への気づき用紙	38
記入例 8.1	やわらかく考える練習用紙	39
記入例 8.2a	下向き矢印法	40
記入例 8.2b	下向き矢印法	41
記入例 9.1a	感情行動リスト	42
記入例 9.1b	感情行動リスト	43
記入例 9.2a	代替りの行動を実践する用紙	44
記入例 9.2b	代替りの行動を実践する用紙	45
記入例 10.2	身体感覚になれる練習用紙	46
記入例 11.1a	取り組むことリスト	47
記入例 11.1b	取り組むことリスト	48
記入例 12.2	生活で実践するための用紙	49
記入例 11.2a	感情とともに学ぶ用紙	50
記入例 11.2b	感情とともに学ぶ用紙	52
記入例 12.1	できるようになったことのふり返り	54

用紙 3.1 進行表

この用紙を使って、〔不安尺度〕と〔うつ尺度〕と〔ポジティブ感情尺度〕（〔その他の感情尺度〕を使っているならそれも含む）の合計点をグラフに書き加えてください。



用紙 3.2 不安尺度

以下の項目では不安と恐怖についてお尋ねします。それぞれの項目について、過去1週間の体験に最もよく当てはまる数字に○をつけてください。

1. この1週間、どのくらいの頻度で不安を感じましたか？

- 0 = この1週間、不安を感じなかった
- 1 = たまに不安だった。数回不安に感じた程度
- 2 = ときどき不安だった。不安なときとそうでないときが同じくらいあり、リラックスするのが難しかった
- 3 = しばしば不安だった。ほとんどの時間不安だった。リラックスするのがとても難しかった
- 4 = いつも不安だった。絶えず不安で一度もリラックスできなかった

2. この1週間、不安を感じたときには、その不安はどのくらい強い、あるいは深刻なものでしたか？

- 0 = わずか、あるいはまったくなかった：不安がなかったか、ほとんど気づかないくらいだった
- 1 = 軽度：不安は弱かった。リラックスしようとすればできた。身体症状はわずかに不快な程度だった
- 2 = 中等度：不安がつかれることがあった。リラックスしたり集中したりするのが少し大変だったが、やろうとすればできた。身体症状は不快だった
- 3 = 重度：ほとんどの場合、不安は強いものだった。リラックスしたり、他のものに注意を向けたりすることが非常に難しかった。身体症状はとても不快だった
- 4 = 極重度：不安は圧倒的なものだった。まったくリラックスできなかった。身体症状は耐えられないものだった

3. この1週間で、不安や恐怖のために状況、場所、物品、活動をどの程度避けていましたか？

- 0 = なし：恐怖によって場所、状況、活動や物品を避けることはなかった
- 1 = たまに：たまに何かを避けることがあったが、状況に向き合ったり物品に直面するほうがふつうだった。生活の仕方には影響を受けていない
- 2 = ときどき：ある状況、場所、物品に対して恐怖があったものの、なんとかできる範囲だった。生活の仕方が少し変わった。1人にいるときには、いつもか、ほとんどいつものように物事を避けていたが、誰かがついてきてくれればなんとか対処できた
- 3 = しばしば：非常に大きな恐怖を感じていて、怖がらせるような物事をなんとか避けようとしていた。物品、状況、活動、場所を避けるために生活の仕方を大きく変えてきている
- 4 = いつも：物品、状況、活動、場所を避けることによって、生活が支配されている。生活の仕方は非常に影響を受けていて、以前楽しんでいたことをまったくできない

4. この1週間、仕事、学校、家などでやらずにはならぬことをやる能力に対して、不安がどれだけ支障を与えていましたか？

- 0 = なし：仕事・家・学校で、不安が支障を与えることはなかった
- 1 = 軽度：仕事・家・学校で、不安が少し支障を与えていた。物事に取り組むのが前よりも難しいが、依然としてやるべきことはすべてできている
- 2 = 中等度：不安が確実に支障を与えている。多くのことはこれまでと変わらずやり遂げることができが、いくつかのことは、できずにそのままになっている。
- 3 = 重度：不安のせいで何かをやり遂げる能力が確実に損なわれている。いくつかのことには手をつけられるが、多くはそれさえもできない。何かをする能力が確実に損なわれている
- 4 = 極重度：不安によって完全に能力が損なわれている。何かをやりきることができず、退学、辞職や解雇となった。あるいは、家でしなければならぬことがまったくできず、借金の取り立てにあたり、立ち退きを命じられた

5. この1週間、社会生活や人間関係について、不安がどれだけ支障を与えていましたか？

- 0 = なし：不安は人間関係に支障を与えていない
- 1 = 軽度：不安がわずかに人間関係に支障を与えている。いくつかの友人関係やその他の関係で影響を受けているものの、全体的には社会生活はまだ充実している
- 2 = 中等度：社会生活での支障をいくらか感じてはいるが、これまでと変わらず親しい関係をいくつか持っている。以前ほどは他人と時間を過ごしていないが、ときどき人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しむ
- 3 = 重度：不安のせいで友人関係やその他の関係に大きな支障が出ている。人とつきあうような活動が楽しくない。人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しむことはほとんどない
- 4 = 極重度：不安が社会活動を崩壊させている。すべての人間関係に支障があるか、関係が終わった。家族関係もきわめてこじれている

合計： _____

用紙 3.3 うつ尺度

以下の項目では抑うつについてお尋ねします。過去1週間の自分の体験に最もよく当てはまる数字に○をつけてください。

1. この1週間、どのくらいの頻度でうつを感じましたか？

- 0 = この1週間、うつを感じなかった
- 1 = たまにうつだった。数回うつを感じた程度
- 2 = ときどきうつだった。うつを感じる時とそうでない時が同じくらいあった
- 3 = しばしばうつだった。ほとんどの時間うつだった
- 4 = いつもうつだった。絶えずうつを感じていた

2. この1週間で、うつを感じたときには、そのうつはどのくらい強い、あるいは深刻なものでしたか？

- 0 = わずか、あるいはまったくなかった：うつはなかったか、ほとんど気づかないくらいだった
- 1 = 軽度：うつは弱かった
- 2 = 中等度：うつが強くなることがあった
- 3 = 重度：うつはだいたい強いものだった
- 4 = 極重度：うつは圧倒的なものだった

3. この1週間で、うつのために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることがどのくらい難しかったですか？

- 0 = なし：通常ならば楽しんでいる活動を行ったり興味を持ったりすることが、うつのために難しいということはない
- 1 = たまに：うつのために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持つことがたまに難しかった。生活の仕方には影響を受けていない
- 2 = ときどき：うつのために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることがいくらか難しかった。生活の仕方が少し変わった
- 3 = しばしば：うつのために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持つことがとても難しかった。以前楽しんでいた活動に興味を持てないために、生活の仕方がかなり変わった
- 4 = いつも：うつのために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることができなかった。生活の仕方は非常に影響を受けていて、以前楽しんでいたことをまったくしていない

4. この1週間、仕事、学校、家などでやらなくてはならないことをやる能力について、うつがどれだけ支障を与えていましたか？

- 0 = なし：仕事・家・学校でうつが支障を与えることはなかった
- 1 = 軽度：仕事・家・学校で、うつが少し支障を与えていた。物事に取り組むのが前よりも難しいが、依然としてやるべきことはすべてできている
- 2 = 中等度：うつが確実に支障を与えている。多くのことはこれまでと変わらずやり遂げることができが、いくつかのことは、できずにそのままになっている
- 3 = 重度：うつのせいで何かをやり遂げる能力が確実に損なわれている。いくつかのことには手をつけられるが、多くはそれさえもできない。何かをする能力が確実に損なわれている
- 4 = 極重度：うつによって完全に能力が損なわれている。何かをやりきることができず、退学、辞職や解雇となった。あるいは、家でしなくてはならないことがまったくできず、借金の取り立てにあたり、立ち退きを命じられた

5. この1週間、社会生活や人間関係について、うつがどれだけ支障を与えていましたか？

- 0 = なし：うつは人間関係に支障を与えていない
- 1 = 軽度：うつがわずかに人間関係に支障を与えている。いくつかの友人関係やその他の関係で影響を受けているものの、全体的には社会生活はまだ充実している
- 2 = 中等度：社会生活での支障をいくらか感じてはいるが、これまでと変わらず親しい関係をいくつか持っている。以前ほどは他人と時間を過ごしていないが、ときどき人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しんだりする
- 3 = 重度：うつのせいで友人関係やその他の関係に大きな支障が出ている。人とかかわる活動が楽しくない。人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しんだりすることはほとんどない。
- 4 = 極重度：うつが社会活動を崩壊させている。すべての人間関係に支障があるか、関係が終わった。家族関係もきわめてこじれている

合計： _____

用紙 3.4 ポジティブ感情尺度

ポジティブ感情についてお尋ねします。それぞれの項目について、過去1週間の体験に最もよく当てはまる数字に○をつけてください。ポジティブ感情には、幸せ、うれしい、楽しい、すがすがしい、面白い、ほっこりする、心温まる、気持ちいい、ありがたい、やさしい、かわいい、愛おしいなど、様々な種類のポジティブな感情、感覚、体験を含めてください。

1. この1週間、どのくらいの頻度でポジティブ感情を感じましたか？

- 0 = この1週間、ポジティブ感情を感じなかった
- 1 = たまにポジティブ感情を感じた。数回感じた程度
- 2 = ときどきポジティブ感情を感じた。感じる時とそうでない時が同じくらいあった
- 3 = しばしばポジティブ感情を感じた。ほとんどの時間感じていた
- 4 = いつもポジティブ感情を感じた。絶えず感じていた

2. この1週間、ポジティブ感情を感じたときには、それはどのくらい強いものでしたか？

- 0 = 非常に弱い、あるいはまったくなかった：ポジティブ感情がなかったか、ほとんど気づかないくらい弱かった
- 1 = 軽度：ポジティブ感情は弱かった
- 2 = 中等度：ポジティブ感情が強くなることがあった
- 3 = 非常に強い：ポジティブ感情はだいたい強いものだった
- 4 = 極めて強い：ポジティブ感情はほとんど常に強いものだった

3. この1週間、活動を行ったり、興味を抱き続けたりするのにポジティブ感情はどのくらい助けになりましたか？

- 0 = なし：ポジティブ感情がごくわずかだったため、通常ならば楽しんでいる活動を行ったり興味を持ったりすることが難しかった
- 1 = たまに：ポジティブ感情のおかげでたまに活動を行ったり、興味を抱き続けたりした
- 2 = ときどき：ポジティブ感情のおかげでときどき活動を行ったり、興味を抱き続けたりした。生活のなかで何度か活動を楽しめた
- 3 = しばしば：ポジティブ感情のおかげでしばしば活動を行えて、興味を抱き続けた。楽しい活動を行うために、生活の送り方がかなり変わった
- 4 = いつも：ポジティブ感情のおかげで、ほとんどすべての活動を行い、興味を抱き続けることができた。活動を最大限に楽しめる生活スタイルになっていた

4. この1週間、仕事、学校、家などでやらなくてはならないことをやるうえで、ポジティブ感情はどれだけ助けになりましたか？

- 0 = なし：仕事・家・学校で、ポジティブ感情が助けになることはなかった
- 1 = 少し：仕事・家・学校で、ポジティブ感情が一部の面で助けになった
- 2 = 助けになった：ポジティブ感情は、やらなければならないことの楽しさを確実に高めていた
- 3 = 非常に助けになった：ポジティブ感情のおかげで、何かをやり遂げる能力は確実に改善した
- 4 = 極めて助けになった：ポジティブ感情は生活の質に最良の変化をもたらした

5. この1週間、社会生活や人間関係において、ポジティブ感情はどれだけ助けになりましたか？

- 0 = なし：ポジティブ感情は人間関係に影響を与えていない
- 1 = 少し：ポジティブ感情がわずかに人間関係により影響を与えた
- 2 = 助けになった：ポジティブ感情のおかげで、社会生活はいくらか改善した。以前より人間関係を楽しみ、社交的なつきあいに参加していることに気づいた
- 3 = 非常に助けになった：ポジティブ感情のおかげで友人関係やその他の関係が大きく改善した。社交的な活動を楽しみ、人づきあいをしばしば行った
- 4 = 極めて助けになった：ポジティブ感情が社会活動に最良の変化をもたらした。すべての人間関係が改善した。家族生活も良好だ

合計： _____

用紙 3.5 その他の感情尺度(オプション)

自分にとってとくに苦しい感情(怒り、恥、嫉妬など)を1つ選び、その感情をそれぞれの質問の空欄に書き込んでください。それぞれの項目について、過去1週間の体験に最もよく当てはまる数字に○をつけてください。

1. この1週間、どのくらいの頻度で _____ を感じましたか?

- 0 = この1週間、この感情を感じなかった
- 1 = たまに：数回感じた程度
- 2 = ときどき：感じるときとそうでないときが同じくらいあった
- 3 = しばしば：ほとんどの時間感じていた
- 4 = いつも：絶えず感じていた

2. この1週間、_____ を感じたときには、その _____ ほどのくらい強い、あるいは深刻なものでしたか?

- 0 = わずか、あるいはまったくなかった：この感情がなかったか、ほとんど気づかないくらいだった
- 1 = 軽度：この感情は弱かった
- 2 = 中等度：この感情が強くなることがあった
- 3 = 重度：ほとんどの場合、この感情は強いものだった
- 4 = 極重度：この感情は圧倒的なものだった

3. この1週間、_____ のために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることがどのくらい難しかったですか?

- 0 = なし：この感情のために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり興味を持ったりすることが、難しいということはなかった
- 1 = たまに：この感情のために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることがたまに難しかった。生活の仕方には影響を受けていない
- 2 = ときどき：この感情のために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることがいくらか難しかった。生活の仕方が少し変わった
- 3 = しばしば：この感情のために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることがとても難しかった。以前楽しんでいた活動に興味を持てないために、生活の仕方がかなり変わった
- 4 = いつも：この感情のために通常ならば楽しんでいる活動を行ったり、興味を持ったりすることができなかった。生活の仕方は非常に影響を受けていて、以前楽しんでいたことをまったくできていない

4. この1週間、仕事、学校、家などでやらなくてはならないことをやる能力について、_____がどれだけの強さで支障を与えていましたか？

0 = なし：仕事・家・学校でこの感情が支障を与えることはなかった

1 = 軽度：仕事・家・学校で、この感情が少し支障を与えていた。物事に取り組むのが前よりも難しいが、依然としてやるべきことはすべてできている

2 = 中等度：この感情が確実に支障を与えている。多くのことはこれまでと変わらずやり遂げることができるが、いくつかのことは、できずにそのままになっている。

3 = 重度：この感情のせいで何かをやり遂げる能力が確実に損なわれている。いくつかのことには手を付けられるが、多くはそれさえもできない。何かをする能力が確実に損なわれている

4 = 極重度：この感情によって完全に能力が損なわれている何かをやりきることができず、退学、辞職や解雇となった。あるいは、家でしなくてはならないことがまったくできず、借金の取り立てにあたり、立ち退きを命じられたりした

5. この1週間、社会生活や人間関係について、_____がどれだけ支障を与えていましたか？

0 = なし：この感情は人間関係に支障を与えていない

1 = 軽度：この感情がわずかに人間関係に支障を与えている。いくつかの友人関係やその他の関係で影響を受けているものの、全体的には社会生活はまだ充実している

2 = 中等度：社会生活での支障をいくらか感じてはいるが、これまでと変わらず親しい関係をいくつか持っている。以前ほどは他人と時間を過ごしていないが、ときどき人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しんだりする

3 = 重度：この感情のせいで友人関係やその他の関係に大きな支障が出ている。人とつきあうような活動が楽しくない。人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しんだりすることはほとんどない。

4 = 極重度：この感情が社会活動を崩壊させている。すべての人間関係に支障があるか、関係が終わった。家族関係もきわめてこじれている

合計： _____

用紙 4.1 目標を定める用紙

<p>困っていること 感情（悲しみ、不安、罪悪感）は、どのように問題を引き起こしてきましたか？</p>	<p>具体的な目標を定める 困っていることを解決していくための具体的な目標は何ですか？ その目標を達成できたときには、あなたは何をしていますか、何をしていますか？</p>	<p>ステップに分ける 目標をいくつかのステップに分けます。そうすれば、どう進めばよいかみえてくるでしょう。</p>
<p>困っていること</p>	<p>具体的な目標 1</p>	<p>ステップ 1： ステップ 2： ステップ 3： ステップ 4：</p>
	<p>具体的な目標 2</p>	<p>ステップ 1： ステップ 2： ステップ 3： ステップ 4：</p>
<p>困っていること</p>	<p>具体的な目標 1</p>	<p>ステップ 1： ステップ 2： ステップ 3： ステップ 4：</p>
	<p>具体的な目標 2</p>	<p>ステップ 1： ステップ 2： ステップ 3： ステップ 4：</p>

用紙 4.2 両面を考える用紙

変わること (UP に取り組むこと) と今のままであることの両面について、メリットとデメリットを考えられる限りすべて探ります。

	メリット／利益	デメリット／不利益
<p>変わること</p>	<p>今のままですること</p>	

用紙 5.1 感情の3点チェック用紙

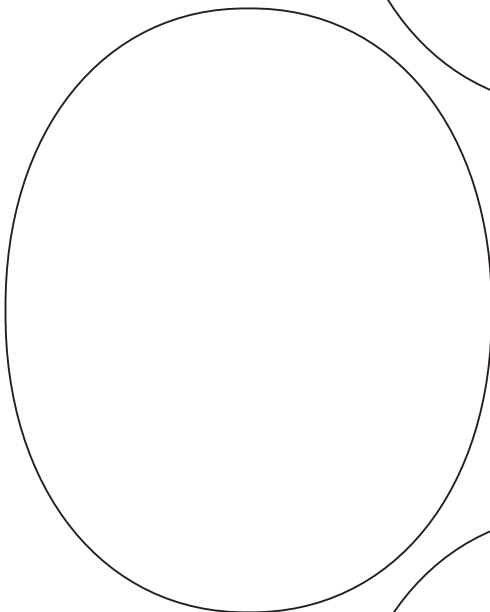
この用紙を使って、感情を3要素に分けましょう。感情を体験したすぐ後にこの用紙を使えば、その感情がどのように起こったかをふり返ることがができます。

状況(日時): _____

感情: _____

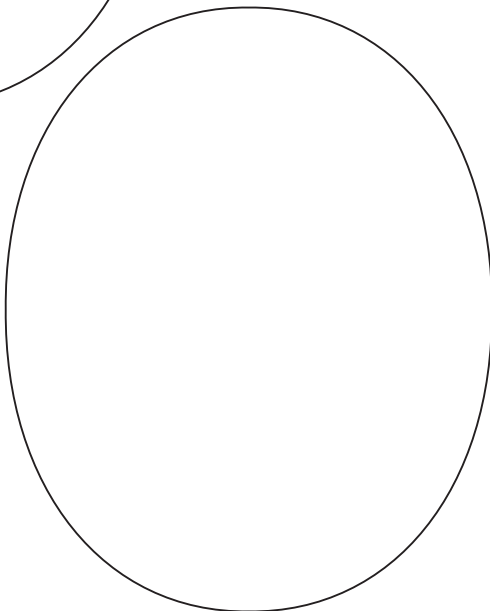
身体感覚

(体で何を感じているか)



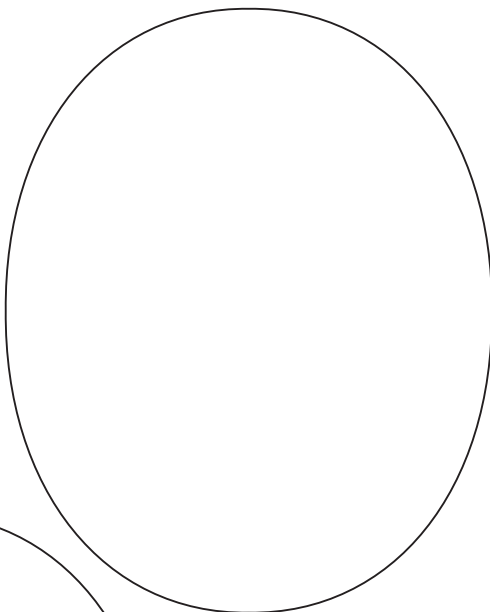
考え

(何を考えているか)



行動

(何をしているか)



用紙 6.1 前後を観察する ARC 用紙

日付 /時間	先行刺激(A) その場のきっかけ？ 反応しやすくなった 背景は？	反応(R) 感情： 思考 身体感覚 行動	その場 感情はどうなったか？ その状況に役立ったか？	結果(C) 長期的 同じ状況で同じ行動をくり 返し続けたらどんな結果に なる？
		感情： _____ 思考 身体感覚 実際の行動 行わりの行動		
		感情： _____ 思考 身体感覚 実際の行動 行わりの行動		
		感情： _____ 思考 身体感覚 実際の行動 行わりの行動		

用紙 7.1 ありのままの現在の気づき用紙

「ありのままの現在の気づきの基本練習」「音楽で感情を喚起しながらの応用練習」「現在にとどまる実践練習」を行ったら、この用紙に体験を記録してください。

- **ありのままの現在の気づきの基本練習**：日本版サイトを入手できる5分間の音声ガイドを聞いて、体験を記録する(167 ページ参照)。
- **音楽で感情を喚起しながらの応用練習**：感情をよび起こす曲を選び、決めつけずに今現在の様子を観察する練習をして体験を記録する。
- **現在にとどまる実践練習**：感情反応が高まっていることに気づいたら、次の4ステップを実行する。(1) 現在の瞬間にとどまるために手がかり(例：呼吸)に注意を向ける。(2) 3点チェック(考え・身体感覚・行動)を行う。(3) 感情反応が現在に合っているかどうかをふり返る。(4) 今現在の瞬間に注意を向け直す。

練習	何に気づきましたか？			どの程度、体験をありのままに受け止められましたか？	どの程度、今現在にとどまれましたか？
	考え	身体感覚	行動		
日付				0(まったくできなかった) 10(とてもよくできた)	0(まったくできなかった) 10(とてもよくできた)
基本・応用 現在にとどまる			行動		
基本・応用 現在にとどまる					
基本・応用 現在にとどまる					
基本・応用 現在にとどまる					
基本・応用 現在にとどまる					
基本・応用 現在にとどまる					
基本・応用 現在にとどまる					

用紙 8.1 やわらかく考える練習用紙

ネガティブな思考の落とし穴にはまっていますかを見定め、いろいろな解釈を考えて、最初の解釈から抜け出す練習をしてください。

- _____ が起こることやそれが事実であることを絶対確実に知っているか？
- この考えの確たる証拠は何か？ 逆にそれを否定する証拠はあるか？
- 他の説明はまったくあり得ないか？
- _____ はどのくらい事実と感じるか？ 一方で現実的な可能性はどのくらいか？
- この考えは激しい感情から生まれていないだろうか？
- _____ が事実だとして絶対に対処不能か？ 本当に1ミリも耐えられないか？

状況／きっかけ	自動思考	他の解釈・やわらかな考え 例：「自動思考は事実ではないかもしれない」、 「たとえそうであってももどろもどろにかかろうか」

用紙 8.2 下向き矢印法

根底にある信念がないか、探ってみましょう。

自動思考： _____



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え： _____



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え： _____



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え： _____



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え： _____

※「これが自分にとって大事だ!」「こう考えて、いろいろなところにつらくなっているんだ」「自分はいつでもこう考えるパターンがあるな」と思えるまで、この問いをくり返してください。

用紙 9.1 感情行動リスト

この用紙で、自分の感情行動を見つけていきましょう。UPでは、これまで避けてきた状況や活動に向き合っていきますので、そのときにもこのリストを活用します。どの欄に書けばよいかわからなくても、大丈夫です。最も大切なのは、とにもかくにも、自分がとっている様々な感情行動を見つけていくことです。

明らかな回避	微妙な回避	認知回避	安全信号	感情駆動行動

用紙 9.2 代わりの行動を実践する用紙

生活のなかで、代わりの行動を実践していきましょう。「状況／きっかけ」にはそのときの日時と状況を、「感情」にはそのときに生じた感情を記入してください。「感情行動」には、これまでやりがちな感情行動を記入してください。「代わりの行動」には実際に取り組んだ代わりの行動を、「短期」には代わりの行動をとったその場の結果を記入してください。最後に、同じような状況で代わりの行動をくり返し行っていったとしたら、自分の今後の人生がどんなふうに変わっていきそうかを考え、それを「長期」に記入してください。

日時 状況／きかけ	感情	感情行動	代わりの行動	結果
				短期： 長期：
				短期： 長期：
				短期： 長期：

用紙 10.1 身体感覚テスト用紙

1. 過呼吸

口からできるだけ速くて深い呼吸をしてください。風船をふくらます感じで、目一杯、力を入れましょう。この練習は、頭のふらつき、めまい、非現実感をもたらします。

2. 細いストローで呼吸をする

鼻をつまんだまま細いストローをくわえて呼吸をしてください。ストローの周りに隙間を空けず、ストローを通してだけ、空気を出し入れしてください。このエクササイズは、窒息しそうな感じにさせて、不安を感じさせるように作られています。60秒間続けることで、その効果が得られます。

3. 回転する

立ったまま素早く、ぐるぐると回転してください（3秒に1回転くらいのペースで）。目は開いても閉じていても構いません。回転するイスに座って回ってもよいでしょう。立って回転する場合には、後で座れるようにイスやソファがある場所で実施するようにしてください。この練習は、めまい、浮遊感、立ちくらみを生み出すためのものです。

4. その場で走る

膝をできるだけ高く上げて、その場で走る動作をしてください。この練習は心臓の高鳴り、息切れ、頬の赤らみ、体温の上昇などを引き起こすためのものです。

身体感覚テスト

手順	体験した症状	苦痛(0~10)	類似度(0~10)
過呼吸 (60秒)			
ストロー呼吸 (60秒)			
回転する (60秒)			
その場で走る (60秒)			
その他 (秒)			
その他 (秒)			
その他 (秒)			

用紙 10.2 身体感覚になれる練習用紙

強い感情を感じているときと最も似ている身体感覚を生み出し、その感覚にとどまるエクササイズをして、この用紙に記録してください。
 「試行」は、エクササイズをくり返した回数です。「苦痛」には、苦痛の強さを0～10（0＝苦痛なし、10＝非常に苦痛だった）で記録します。「類似度」は、強い感情を体験したときの感覚との感覚との類似度（0＝ぜんぜん似ていなかった、10＝非常に似ていた）です。
 各エクササイズを一度に連続して5回以上くり返してください。

エクササイズ： (日時)		エクササイズ： (日時)		エクササイズ： (日時)	
試行	苦痛	試行	苦痛	試行	苦痛
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	

エクササイズ： (日時)		エクササイズ： (日時)		エクササイズ： (日時)	
試行	苦痛	試行	苦痛	試行	苦痛
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	

用紙 11.1 取り組むことリスト

感情が出てくるために、生活のなかで避けてきた状況や活動を書き出してください。それぞれの状況をどれくらい避けているか、どのくらいつらいものか、右側の欄に0～10の点数を記入してください。また、その活動が、自分にとってどれだけ大切なのかも記入してください。

0		5		10
避けない	ほとんど避けない	ときどき避ける	だいたい避ける	いつも避ける
つらくない	少しつらい	つらい	とてもつらい	ものすごくつらい
どうでもよい	まあまあ大切	大切	とても大切	ものすごく大切

	状況	避ける	つらさ	大切さ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

用紙 11.2 感情とともに学ぶ用紙(両面版)

日時：

取り組むこと(感情を起こすために選んだ活動を簡単に書いてください)

取り組む前の準備

自動思考・恐れていること(予想)
(今までの自分だったらどう考える?)

やわらかく考える
(今の自分なら、他にどう考える?)

感情行動
(感情をまぎらわせるためにしそうな行動は?)

代わりの行動
(感情行動とは逆の、別の行動は?)

ありのままの現在への気づき

感情を悪いものと決めつけずに、みずから進んで体験する姿勢をとりましょう。
取り組んでいる最中に、現在にとどまるのを忘れないようにしましょう。

取り組んだ後のふり返り

感情

考え

身体感覚

行動

ありのままの現在に気づく

どの程度、自ら進んで感情を体験しましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） _____

どの程度、現在にとどまれましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） _____

やわらかく考える

最中に、どの程度やわらかく考えられましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） _____

代替りの行動をとる

最中に、どの程度代替りの行動をとれましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） _____

この取り組みで何を学びましたか？

その状況や行動、自分の感情について、何を学びましたか？

予想通りでしたか？ 対応できましたか？

次の取り組みでは、どのような工夫ができるでしょう？

スキルをどう使えるでしょう？

用紙 11.3 感情とともに学ぶ用紙(1枚版)

日時： _____

取り組むこと(感情を起こすために選んだ活動を簡単に書いてください)

取り組む前の準備	
自動思考・恐れていること(予想) (今までの自分だったらどう考える?)	やわらかく考える (今の自分なら、他にどう考える?)
感情行動 (感情をまぎらわせるためにしそうな行動は?)	代替りの行動 (感情行動とは逆の、別の行動は?)

取り組んだ後の振り返り

感情： _____



どのくらい、スキルをうまく使えましたか？ (0 = まったく ~ 10 = 非常に)

ありのままの現在に気づく _____ やわらかく考える _____ 代替りの行動をとる _____

この取り組みで何を学びましたか？

その状況や行動、自分の感情について何を学びましたか？ 予想通りでしたか？ 対応できましたか？

次の取り組みでは、どのような工夫ができるでしょうか？ スキルをどう使えるのでしょうか？

用紙 12.2 生活で実践するための用紙

これからも UP スキルの練習を続けていくための計画を立ててください。

	ありのままの現在に気づく	やわらかく考える	身体感覚になれる	代わりの行動をとる
目標へと歩んでいくうえでどう役に立ちますか？				
具体的に練習する方法は？ いつ、どんなタイミングで、何を、どのくらいの長さで取り組みますか？				
自分で責任をもって、取り組みを確認していく方法は？				

用紙 12.1 できるようになったことの振り返り

それぞれのスキルが具体的にどう役立っているか確かめてください。

ありのままの現在への気づき

過去を思い出してぐるぐる考えたり、未来を心配したりせず、今現在の瞬間にとどまって、自分の感情や周囲の状況に気づくスキルです。UPをはじめる前と比べて、具体的にどんな変化がありましたか？ どんな時に役立ってきましたか？

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？
ありのままの現在にとどまるのがとくに難しいような、苦手な状況はありますか？

やわらかく考える

状況について、落ち着いて、様々な可能性を考えるスキルです。結論を決めつけたり、最悪の事態を考えることは減りましたか？ UPをはじめる前と比べて、具体的にどんな変化がありましたか？ どんな時に役立ってきましたか？

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？
やわらかく考えるのがとくに難しい状況はありますか？

身体感覚になれる

体の感覚をありのままに感じるスキルです。UPをはじめる前に回避していた身体感覚に対して、今はどう接していますか？ どんな時に役立ってきましたか？

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？ まだ身体感覚を感じるのがとくに苦痛な状況がありますか？

代わりの行動をとる

回避や感情駆動行動を見つけ、それとは別の行動をとるスキルです。UPをはじめる前と比べると、具体的にどんな変化がありましたか？ どんな時に役立ってきましたか？

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？ 代わりの行動をとるのがとくに難しい状況はありますか？

表 9.1 感情駆動行動の傾向

感情	とりやすい行動とその役割
不安	
悲しみ・落ち込み	
怒り	
罪悪感／恥	
ポジティブ感情 (喜び)	
その他の感情	

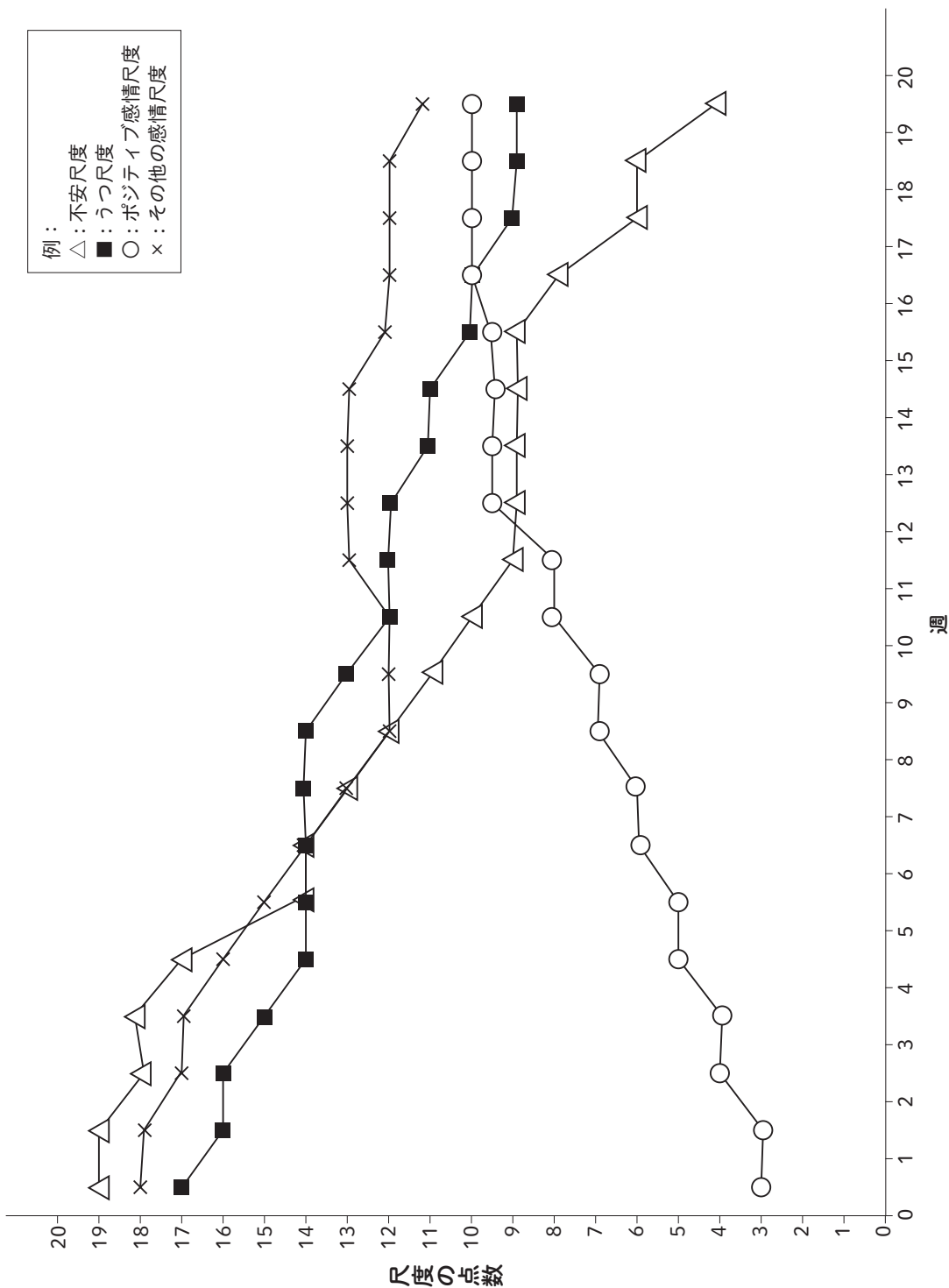
Box
12.1 UP スキル

「3点チェック」をしましょう。呼吸に注意を向けて、頭のなかから抜け出し、今現在の瞬間に自分をとどめます。

- 今、何を考えていますか？** 今、どんなネガティブな考えがありますか？ 結論を決めつけて最悪なことばかり考えていませんか？ 過去の出来事を反すうしたり、未来を心配して不安になっていませんか？ 今の状況に立ち戻って、他の解釈をやわらかく考えましょう。
- 今、身体に何を感じていますか？** どんな身体感覚がありますか？ 疲れ、空腹、緊張などでしょうか？ 身体感覚が感情を強めたりその逆はありませんか？ コントロールしたりまぎらわそうとせず、身体感覚をそのままにして、今現在の瞬間にとどまりましょう。
- 今、何をしていますか？** 感情を引き起こす状況を回避したり、感情に駆られて行動していませんか？ 感情行動ではなく、代替りの行動をとってみましょう。

記入例 3.1 進行表

この用紙を使って、〔不安尺度〕と〔うつ尺度〕と〔ポジティブ感情尺度〕（〔その他の感情尺度〕を使っているなら、それも含む）の合計点をグラフに書き加えてください。



記入例 4.1 目標を定める用紙

<p>困っていること</p> <p>感情(悲しみ、不安、罪悪感)は、どのように問題を引き起こしてきましたか？</p>	<p>具体的な目標を定める</p> <p>困っていることを解決していくための具体的な目標は何ですか？ その目標を達成できたときには、あなたは何をしていますか？</p>	<p>ステップに分ける</p> <p>目標をいくつかのステップに分けます。そうすれば、どう進めばよいかみえてくるでしょう。</p>
<p>困っていること</p> <p>世間から孤立している</p>	<p>具体的な目標 1</p> <p>新しい友人を作る</p> <p>具体的な目標 2</p> <p>同僚ともっと親しくなる</p>	<p>ステップ 1: ネットで趣味のサークルや市民講座をさがす</p> <p>ステップ 2: 新しい講座などに申し込んで参加する</p> <p>ステップ 3: 誰かとちょっとした会話をしてみる</p> <p>ステップ 4: 講座の後、誰かをお茶に誘う</p> <p>ステップ 1: 休室で何かを食べる</p> <p>ステップ 2: 同僚とちょっとした会話をしてみる</p> <p>ステップ 3: 同僚と少し長い会話をしてみる</p> <p>ステップ 4: 職場の会食に参加する</p>
<p>困っていること</p> <p>仕事を進められない</p>	<p>具体的な目標 1</p> <p>仕事を早めに片付けられるようになる</p> <p>具体的な目標 2</p> <p>人に仕事を任せられるようになる</p>	<p>ステップ 1: 仕事を指示されたときに、それを終えるまでの各段階を確認する</p> <p>ステップ 2: 毎日少しの時間、その仕事に取り組む</p> <p>ステップ 3: 気がおちなくなっても、あえて取り組むようにする</p> <p>ステップ 4: 完璧でなくても「まずまず」できたら、終わったら、終わって報告する</p> <p>ステップ 1: 仕事なら同僚に、家事なら家族に何を手伝ってもらおうかと考える</p> <p>ステップ 2: 仕事を誰かをお願いしてみる(できそうな期日やれることを相談する)</p> <p>ステップ 3: 気になっても、お願いした仕事の経過確認はせずに優先すべき自分の仕事に取り組む</p> <p>ステップ 4: 期日になったら、お願いした仕事を確認して、おれさ言う</p>

記入例 4.2 両面を考える用紙

変わること (UP) に取り組むこと) と今のままであることの両方についての、メリットとデメリットを考えられる限りすべて探ります。

	メリット／利益	デメリット／不利益
変わること	<p>目標に向かって進める 今より幸せになる よく眠れるようになる 最後まで片づけられる物事が増える 妻／夫との関係が改善する 人間関係が広がる</p>	<p>時間がかかる お金がかかる 大変だろうの感情と向き合うことを考えると緊張する もし失敗したら、本当に希望がなくなってしまう</p>
今のままであること	<p>UP に取り組まないほうが、今までと同じなので楽だろう 生活が予測できる。少なくとも何が起ころいそうかわかる 今でも生活できている</p>	<p>ずっとこれからもこうした気持ちで味をい続けることになる。もっと悪くなるかもしれない 望んでいるような社会生活が送れない 昇進できない ものが片づけられないまま</p>

記入例 5.1a 感情の3点チェック用紙

この用紙を使って、感情を3要素に分けましょう。感情を体験したすぐ後にこの用紙を使えば、その感情がどのように起こったかをふり返ることができます。

状況(日時)：バスに乗り遅れそうになっている(6月11日 11時5分)

身体感覚

(身体で何を感じているか)

息が荒くなっている
心臓がどきどきする
めまいがする
不安

考え

(何を考えているか)

「とても不快だよ」
「このバスに乗ったらパニック発作を
起こすだろう」
「もう起りかけている——間違いない
パニックになるよ」

行動

(何をしているか)

職場まで歩いていく

記入例 5.1b 感情の3点チェック用紙

この用紙を使って、感情を3要素に分けましょう。感情を体験したすぐ後にこの用紙を使えば、その感情がどのようなように起こったかをふり返ることができます。

状況(日時)：友人が予定をキャンセルした(11月18日18時30分)

身体感覚

(身体で何を感じているか)

感情：悲しみ、恥ずかしさ

考え

(何を考えているか)

「きっと私なんかと仲良くしたくないんだわね」
「さっさと寝たほうがいいの」

喉が詰まるような感じ
疲労感

行動

(何をしているか)

ベッドに入り、友人を怒らせることを
何かしたかくり返し考える

記入例 6.1 前後を観察する ARC 用紙

日付 /時間	先行刺激(A) その場のきっかけ？ 反応しやすくなった 背景は？	反応(R) 感情： 身体感覚 思考 行動	結果(C) その場 感情はどうなったか？ その状況に役立ったか？	結果(C) 長期的 同じ状況で同じ行動をくり 返し続けたらどんな結果に なる？
11/15 7:30am	運転中に他の車に 進路をさえぎられた	感情：怒り 身体が熱く、汗ばんで くる。歯を食いしばる 相手のドライパーに怒鳴り声を上げる その車の後ろにぶついたり車間距離をつめて走る ハンドルを握りしめる 相手に聞こえないくらい声で、文句をいう 大声で好きな歌を歌う おぞと邪魔されたの 遅刻しそうだ	うっずんが晴れる。自分が 「正しい」と感じる 不満は残る。やられっぱ なしの気分になる。 少しは発散できる	いつか事故を起こす。 相手とのトラブルになる。 危険な目にはあわずにすむ
11/20 11:00am	少し疲れているような 感じがした	感情：落ち込み 身体が少ししだるい 予定をキャンセルする 1日中ベッドで過ごす キャンセルせずに友人と会う またうつになったに違 いない。今晚の約束 に行けそうにない	キャンセルして気が楽にな る。眠っている間は何も感 じない。友人はがっかりし たと思う 疲れる。友人とそれなりに 楽しい時間を過ごせる	ちよつでも疲れていると、 何でもキャンセルしたり、 最後までやらなくなる 多少、体調がよくなっても 動けるようになる。
11/21 6:15pm	外出前に鏡をみた	感情：不安 胃が痛い 汗をかいている すごくたつて見えるの が、だと思われろだ ろう はじめに手にとった服を外出す 服をいくつかも試してみる パートナーに確認を求める	不安になる 緊張がほぐれる。自分が ちよつとはマシを感じる	人目を気にし過ぎることが なくなる 外見がどんだん気になって いく。外出するのに時間 がかかろうようになる。

記入例 7.1 ありのままの現在への気づき用紙

「ありのままの現在への気づきの基本練習」「音楽で感情を喚起しながらの応用練習」「現在にとどまる実践練習」を行ったら、この用紙に体験を記録してください。

- **ありのままの現在への気づきの基本練習**：日本版サイトで入手できる5分間の音声ガイドを聞いて、体験を記録する(167ページ参照)。
- **音楽で感情を喚起しながらの応用練習**：感情を呼び起こす曲を選び、決めつけずに今現在の様子を観察する練習をして、体験を記録する。
- **現在にとどまる実践練習**：感情反応が高まっていることに気づいたら、次の4ステップを実行する。(1)現在の瞬間にとどまるために手がかり(例：呼吸)に注意を向ける。(2)3点チェック(考え・身体感覚・行動)を行う。(3)感情反応が現在に合っているかどうかをふり返る。(4)現在の瞬間に注意を向け直す。

日付	練習	何に気づきましたか？			どの程度、体験をありのままに受け止められましたか？	どの程度、いま現在にとどまれましたか？
		考え	身体感覚	行動		
10月1日	基本・応用 現在にとどまる	なかなかリラックスできないう。十分にゆっくりと呼吸できているだろうか？ 母親の誕生日は何をプレゼントすればいいだろうか？	胸が苦しい	呼吸から注意をそらした。い衝動	0(まったくできなかつた)	0(まったくできなかつた)
10月2日	基本・応用 現在にとどまる	こんなことをしている時間はない。今日はやるべきことが山積みだ。	そろそろ、イライラ、びりびり	練習をやめた。い衝動、イスに何度も座り直す	5	7
10月3日	基本・応用 現在にとどまる	別れた相手を思い出す。楽しい時間を過ごしたのに、そのことを考えるといまでも気持ち悪く、手がかりが信じてられない。	頭が重い、喉が詰まるような感じ	練習が終わったからフェイスブックで別れた相手をさがしたい衝動	4	4
10月4日	基本・応用 現在にとどまる	仕事に遅れそう。今日はイライラしている。駐車場が見つからない。	心拍上昇、発汗	車のスピードを上げる、時計をくり返し確認する、ラジオの音量を下げる	5	8
10月4日	基本・応用 現在にとどまる	楽しい曲を聴く意味がわからなくなっている。聴いた後もやっぱりじめじめに感じる。どうしよう。	疲労感、長く眠っているほど心拍上昇	つま先でとんとんとする、踊りたい衝動が少し	7	9
10月5日	基本・応用 現在にとどまる	昔と同じで、今度の相手との関係もだめにしてしまう。15年ぶりの初デートだ。何を話したらいいかわからない。	身体が重い、疲労感、胃が痛い	キャンセルしたい衝動、悲しい音楽を聴く、話題をリストアップする	7	8
10月6日	基本・応用 現在にとどまる	明日の試験は失敗するだろう。週末に友人と出かけたのは本当にはかかった。勉強をしよう。バキバキだ。	筋肉の緊張、心拍上昇、喉が詰まるような感じ	遅くまで勉強したい衝動、夕食の約束をキャンセルする	8	6

記入例 8.1 やわらかく考える練習用紙

ネガティブな思考の落とし穴にはまっただけで見定め、色々な解釈を考えて、最初の解釈から抜け出す練習をしてください。

- _____ が起こることや、それが事実であることを絶対確実に知っているか？
- この考えの確たる証拠は何か？ 逆に、それを否定する証拠はあるか？
- 他の説明はまったくあり得ないか？
- _____ はどのくらい事実と感ずるか？ 一方で現実的な可能性はどのくらいか？
- この考えは激しい感情から生まれていないだろうか？
- _____ が事実だとして絶対に対処不能か？ 本当に1ミリも耐えられないか？

状況／きっかけ	自動思考	他の解釈・やわらかな考え
土曜の晩、家にひとり	自分は負けだぞ。 結婚相手など見つけられない。	例：「自動思考は事実ではないかもしれない」、 「たとえそうであってもどうにかできるだろう」 今、一緒に出かける人がいないからといって、負けだとはかぎらない。 この先ことはわからない。今は落ち込んでいて本が タイプなことしか考えられなけれど、明日は違うかも しれない。
会議で上司が賛成してくれなかった。	自分の意見は評価されない。 自分は仕事ができな人間だ。 クビになるだろう。	同僚たちと意見が違うこともあるが、だからといって卑 重されていらないわけで、かならずクビになるわけでも ない。 上司が賛成してくれなかったとしても、世界が終わるわ けではない。
発表の前に心臓の鼓動が速くなり、汗をかいているのに気づいた。	パニック発作を起こすだろう。 これでは発表をやり遂げられない。 どれほど不安か、みんなに気づかれる。	前の発表のときも同じように感じたが、発作にならな かった。 不快に感じながらも発表をすることはできる。 発表の途中で休みを入れたりする必要があるかもしれない。 いけれど、やってみよう。

記入例 8.2a 下向き矢印法

根底にある信念がないか、探ってみましょう。

自動思考：上司は私のミスを見つけて怒るだろう



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え：7ピになる



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え：私は仕事がうまくできない



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え：絶対に成功できない



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？
なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？
これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？
次には何が起こるだろうか？

考え：私は無能だ

※「これが自分にとって大事だ!」「こう考えて、色々なところでつらくなっているんだ」「自分はいつでもこう考えるパターンがあるな」と思えるまで、この問いをくり返してください。

記入例 8.2b 下向き矢印法

根底にある信念がないか、探ってみましょう。

パートナーが記念日を忘れていた。

自動思考：相手はふたりの関係を気にかけていないに違いない。



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？

なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？

これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？

次には何が起こるだろうか？

考え：相手は私をもう愛していない。



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？

なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？

これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？

次には何が起こるだろうか？

考え：私たちの仲はもう続かない。



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？

なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？

これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？

次には何が起こるだろうか？

考え：私はまたひとりになる。



もしそれが事実だとすると、それは自分にとって何を意味するだろうか？

なぜそれが自分にとって問題となるのだろうか？

これが事実だとすれば、何が起こるだろうか？

次には何が起こるだろうか？

考え：私は愛されない人間だ。

※「これが自分にとって大事だ！」「こう考えて、色々なところでつらくなっているんだ」「自分はいつでもこう考えるパターンがあるな」と思えるまで、この問いをくり返してください。

記入例 9.1a 感情行動リスト

この用紙で、自分の感情行動を見つけていきましよう。UPでは、これまで避けてきた状況や活動に向き合っていますので、そのときにもこのリストを活用します。どの欄に書けばよいかかわからなくても、大丈夫です。最も大切なのは、ともかくにも、自分がとっている様々な感情行動を見つけていくことです。

明らかな回避	微妙な回避	認知回避	安全信号	感情駆動行動
<p>公共交通機関を使わない</p> <p>配偶者との会話で、面倒なことやけんかになりそうな話題を避ける</p>	<p>苦手な状況で人と目を合わせない</p> <p>意見を求められたら「わかりません」と答える</p>	<p>通勤中に音楽を聴く</p> <p>ストレスを感じたときに、ネット動画をみて気をまわす</p>	<p>いつでも携帯電話と充電器を持ち歩く</p> <p>職場で発表をするときには幸運の本をクリックを身につける</p>	<p>配偶者を怒らせるときは、やりすぎなほど謝る</p>

記入例 9.1b 感情行動リスト

この用紙で、自分の感情行動を見つけていきます。UPでは、これまで避けてきた状況や活動に向き合っていきますので、そのときにもこのリストを活用します。どの欄に書けばよいかかわからなくても、大丈夫です。最も大切なのは、とにもかくにも、自分がとっている様々な感情行動を見つけていくことです。

明らか回避	微妙な回避	認知回避	安全信号	感情駆動行動
混雑した雑貨屋に行かない ラッシュアワーの運転を避ける 橋の上を運転しない 人混みを避ける	課題の提出前に完壁かどうか確かめる	眠るために本を読む テレビを見る 仕事をしなければいけないのに掃除をする 「悪い」考えをもたないよう自分に言い聞かせる	処方薬 本	ハンドルを強く握りしめる 運転中に他人とのしる 人があまりにも接近していきるときには、過剰なほどに身を縮めたり、距離をとったりする

記入例 9.2a 代わりの行動を実践する用紙

生活のなかで、代わりの行動を実践して行ってください。「状況／きっかけ」にはそのときの日時と状況を、「感情」にはそのときに生じた感情を記入してください。「感情行動」には、これまでやりがちな感情行動を記入してください。「代わりの行動」には実際に取り組んだ代わりの行動を、「短期」には代わりの行動をとったその場の結果を記入してください。最後に、同じような状況で代わりの行動をくり返し行っていったとしたら、自分の今後の人生がどんなふうに変わっていきそうかを考え、それを「長期」に記入してください。

日時 状況／きっかけ	感情	感情行動	代わりの行動	結果
4/25 18:30 両親が賛成しないような、 気まずい会話をする	罪悪感、不安、 怒り	目を合わせやない。 過剰に謝る	目を合わせる。一度だけ 謝って(謝ることが正当な 場合)、あとは譲らない	短期：不快に感じる。両親が怒るのでは ないかと心配になる 長期：自分を主張することで両親との関 係が改善されていく
4/26 15:00 自分より成功している友人 と話す	嫉妬	相手の業績を皮肉るような ことをいい、自分について は卑下するようなことをいう	相手さ心から褒める	短期：難しくても会話を続けられる 長期：友情が深まる
4/27 17:00 混雑した雑貨屋の中を歩く	怒り	人を押しのける。大きなた め息をついてイライラして いることを示す	ゆっくり歩く。人にほほえ みかける。軽くあいさつを する	短期：イライラする 長期：店の中で「かっ」となっていない 自分に誇りを感じる

記入例 9.2b 代わりの行動を実践する用紙

生活のなかで、代わりの行動を実践して行ってください。「状況／きっかけ」にはそのときの日時と状況を、「感情」にはそのときに生じた感情を記入してください。「感情行動」には、これまでやりがちな感情行動を記入してください。「代わりの行動」には実際に取り組んだ代わりの行動を、「短期」には代わりの行動をとったその場の結果を記入してください。最後に、同じような状況で代わりの行動をくり返し行っていったとしたら、自分の今後の人生がどんなふうに変わっていきそうかを考え、それを「長期」に記入してください。

日時 状況／きっかけ	感情	感情行動	代わりの行動	結果
1/25 8:00am 歩いて職場に行く	不安	音楽を聴く 仕事の心配をする	歩いている途中、今現在の気づきをを使って、目に入るものに注意を向ける	短期：不安な気持ちが続く 長期：不安があったも大丈夫になっていくその瞬間を楽しめるようになる
1/26 14:00 職場で、コンロの火を付けた瞬間で出てきたのではないかと気になってくる	不安	家に戻って確認する	その場で取り組んでいることに注意を戻す	短期：不快な気持ちが続く 長期：不安にふり廻されなくなる。仕事の生産性が上がる
1/27 21:15 別れた相手を思い出させる曲を聴く	悲しみ	その曲を何度もくり返し聴く 何を間違えて関係が壊れたかを振り返る 考える	新しい曲を聴く ありのままの現在への気づきを使って、曲に入り込む	短期：だらだらと過去に浸っていた気持ちが出てくる 長期：だらだらしなくなる。過去のことと振り返ると考えるのではなくなって、その時にしたいことのできるようになる

記入例 10.2 身体感覚になれる練習用紙

強い感情を感じているときと最も似ている身体感覚を生み出し、その感覚にとどまるエクササイズをして、この用紙に記録してください。「試行」は、エクササイズをくり返した回数です。「苦痛」には、苦痛の強さを0～10（0＝苦痛なし、10＝非常に苦痛だった）で記録します。「類似度」は、強い感情を体験したときの感覚との感覚との類似度（0＝ぜんぜん似ていなかった、10＝非常に似ていた）です。各エクササイズを一度に連続して5回以上くり返してください。

エクササイズ： ストローで呼吸する (日時) (5/7, 9:00am)		試行	苦痛	類似度
1.	7			8
2.	7			8
3.	6			8
4.	6			8
5.	5			8

エクササイズ： ストローで呼吸する (日時) (5/8, 9:30)		試行	苦痛	類似度
1.	6			8
2.	5			8
3.	4			8
4.	4			8
5.	4			8

エクササイズ： ストローで呼吸する (日時) (5/9, 9:30)		試行	苦痛	類似度
1.	4			8
2.	5			8
3.	3			8
4.	3			8
5.	2			8

エクササイズ： 過呼吸 (日時) (5/10, 9:00am)		試行	苦痛	類似度
1.	9			7
2.	9			7
3.	9			7
4.	8			7
5.	8			7

エクササイズ： 過呼吸 (日時) (5/11, 10:00am)		試行	苦痛	類似度
1.	9			7
2.	8			7
3.	8			7
4.	7			7
5.	8			7

エクササイズ： 過呼吸 (日時) (5/12, 9:15)		試行	苦痛	類似度
1.	7			7
2.	6			7
3.	6			7
4.	5			7
5.	5			7

記入例 11.1a 取り組むことリスト

感情が出てくるために、生活のなかで避けてきた状況や活動を書き出してください。それぞれの状況をどれくらい避けているか、どれくらいつらいものか、右側の欄に点数を記入してください。また、その活動ができることが、自分にとってどれだけ大切なのかも記入してください。

0	5			10
避けない	ほとんど避けない	ときどき避ける	だいたい避ける	いつも避ける
つらくない	少しつらい	つらい	とてもつらい	ものすごくつらい
どうでもよい	まあまあ大切	大切	とても大切	ものすごく大切

	状況	避ける	つらさ	大切さ
1	職場で発表をする	10	10	10
2	転職活動で面接を受ける/自分を売り込む	8	8	10
3	求人に応募する	8	7	10
4	やるべきことのリストを作り、最初の作業にすぐに着手する	7	7	9
5	同僚に反対意見をいう	7	6	5
6	混雑した映画館で映画を見る	5	5	5
7	上役と話をする	5	5	6
8	よく知らない人と会話をはじめてみる	5	4	4
9				
10				

記入例 11.1b 取り組むことリスト

感情が出てくるために、生活のなかで避けてきた状況や活動を書き出してください。それぞれの状況をどれくらい避けているか、どれくらいつらいものか、右側の欄に点数を記入してください。また、その活動ができることが、自分にとってどれだけ大切なのかも記入してください。

0		5		10
避けない	ほとんど避けない	ときどき避ける	だいたい避ける	いつも避ける
つらくない	少しつらい	つらい	とてもつらい	ものすごくつらい
どうでもよい	まあまあ大切	大切	とても大切	ものすごく大切

	状況	避ける	つらさ	大切さ
1	家の鍵をかけずに仕事に行く	10	10	7
2	自分の気持ちを友人に話す	9	8	10
3	以前は楽しんでいた活動をする	8	6	9
4	パートナーとの会話で話しにくいことを話す	7	6	10
5	自分のうつについて書く	6	5	6
6	車を運転する	5	5	7
7	人に確認せずに物事を決める	5	5	7
8	コンロの火が消えているのを確認しないで出かける	5	4	7
9				
10				

記入例 12.2 生活で実践するための用紙

これからも UP スキルの練習を続けていくための計画を立ててください。

	ありのままの現在に気づく	やわらかく考える	身体感覚になれる	代わりの行動をとる
目標へと歩んでいくうえでどう役に立つか？	現在の瞬間にとどまる練習にもっと取り組めば、友人や家族との時間をもっと楽しむことができろ。	結論を決めつけた人が私に腹を立てていると思えば、まずにいれば、反すうして時間をとられずに済む。	動悸があっても回避せず、ありのままに感じることで、発表中にもそれほど気さそらさずに済む。	人を喜ばせようとはばかりしないようにして、家族と過ごす時間が増える。
練習する具体的な方法は？ いつ、どんなタイミングで、何を、どのくらいの長さするか？	仕事を終えて帰宅したとき、車を降りる前に少し時間をとって気持ちを整理し、現在の瞬間にとどまる練習をする。	メールやメッセージを読んで誰かが私に腹を立てているのではと不安を感じたときは、ほかに考えられる可能性をいくつか書き出す(相手は急いでいた、相手にとって大変な日だった、など)。	ランチを終えて会社に戻ったとき、エレベーターを使わずに階段を使う。	できないことを人に頼まれたら、その日のうちに返事をする。
自分で責任をもって、取り組みを確認していく方法は？	車のエンジンスタートボタンの横に付箋を貼っておき、エンジンを切る前に2つの実践計画を思い出しやすくする。	親友にメールを転送するかスクリーンショットを送るかして意見を求めれば、他の可能性をまず考えたかどうかを尋ねかえしてくれる。	階段を上っている自撮り写真を未だに毎日送信する。	頼んでくれた相手に「できない」と伝えるまで退勤しない。

記入例 11.2a 感情とともに学ぶ用紙(両面版)

日付：12月20日 19:30

取り組むこと(感情を起こすために選んだ活動を簡単に説明してください)

会食で初対面の人に自己紹介をする

取り組む前の準備

自動思考・恐れていること(予想)
(今までの自分だったらどう考える?)

話すことが何も無い

面倒なやつだとか、変な人間だと思われるだろう

やわらかく考える
(今の自分なら、他にどう考える?)

共通の話題を見つけられるかもしれない。話すことが思いつかなくても、相手が思いつくかもしれない

会食は人と交わるための場でもある。相手が私のことをどう思うか、確実にはわからない

感情行動
(感情をまぎらわせるためにしそうな行動は?)

安全そうな人にだけ近づく

急いで何杯かひっかけ

短い会話しかしない

代わりの行動
(感情行動とは逆の、別の行動は?)

自分が興味をもった相手に話しかける

お酒は飲まないか、一杯だけにする

相手に質問を続けるようにする/言うことがなくなってもその場にとどまる

ありのままの現在への気づき

感情を悪いものと決めつけずに、みずから進んで体験する姿勢をとりましょう。

取り組んでいる最中に、現在にとどまるのを忘れないようにしましょう。

取り組んだ後の振り返り

感情 不安

考え とても気まずい。負け犬だと思われるに違いない。
緊張しているのがまるわかりだ

身体感覚 心臓がドキドキして、汗をかいて、少し息切れがする。

行動 話しかけるまでに時間がかかった(自分を奮い立たせる必要があった)。
話しかけたことを謝った

ありのままの現在に気づく

どの程度、自ら進んで感情を体験しましたか？(0 = まったく～10 = 非常に) 8

どの程度、現在にとどまれましたか？(0 = まったく～10 = 非常に) 7

やわらかく考える

最中に、どの程度やわらかく考えられましたか？(0 = まったく～10 = 非常に) 9

代替りの行動をとる

最中に、どの程度代替りの行動をとれましたか？(0 = まったく～10 = 非常に) 9

この取り組みで何を学びましたか？

その状況や行動、自分の感情について、何を学びましたか？
予想通りでしたか？ 対応できましたか？

不安を感じているときでも人と話ができること。話してみると、意外と会話できることを学んだ。
途中で話そうとしたことを忘れてしまうこともあったが、大きく問題になることもなかった。誰も
それに気づかなかったようだ。

次の取り組みでは、どのような工夫ができるでしょう？
スキルをどう使えるでしょう？

もっと自信を持って、謝らずに人にアプローチできるだろう。時間をかけて自分を奮い立たせるこ
となく何も失うものはないという気持ちで飛び込める。自分のことをもっと話せる。

記入例 11.2b 感情とともに学ぶ用紙(両面版)

日付：2月8日 15:20

取り組むこと(感情を起こすために選んだ活動を簡単に説明してください)

カフェまで散歩をする

取り組む前の準備

自動思考・恐れていること(予想)
(今までの自分だったらどう考える?)

力が出ない

行く気になれない

カフェで人がおしゃべりするのを聞いていると、自分がどれほど落ち込んでいるかを思い出すだけだ

昔は楽しんでいたことがまるでつまらなくて、よけいに落ち込んでくるだろう

やわらかく考える
(今の自分なら、他にどう考える?)

行けば力が湧いてくるかもしれない

する気になれないからといって、できないわけではない

カフェに行ったときにどんな気持ちになるかはわからない。家にこもっていると落ち込むことは間違いなくわかっている

コーヒーの味や、足の裏の歩道の感じに注意を向けていったら、ぐるぐると落ち込んでいかなかもしれない

感情行動
(感情をまぎらわせるためにしそうな行動は?)

散歩を早めに切り上げる

以前はもっと楽しんでいたという、過去のことを頭のなかでぐるぐると反すうする

代わりの行動
(感情行動とは逆の、別の行動は?)

カフェまで行く道順を考える

散歩中、今現在の、周囲の状況に注意を向ける

ありのままの現在への気づき

感情を悪いものと決めつけずに、みずから進んで体験する姿勢をとりましょう。

取り組んでいる最中に、現在にとどまるのを忘れないようにしましょう。

取り組んだ後の振り返り

感情 落ち込み

考え 自分にはあらゆることがこんなに大変だ。コーヒーを飲みに行くのに自分を無理に動かさなければいけないというのは、とても恥ずかしい

身体感覚 疲労感、喉が詰まるような感じ

行動 散歩中にヘッドフォンで音楽を聴いた。好きなラテではなく、レギュラーコーヒーを飲んだ

ありのままの現在に気づく

どの程度、自ら進んで感情を体験しましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） 5

どの程度、現在にとどまれましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） 7

やわらかく考える

最中に、どの程度やわらかく考えられましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） 7

代替りの行動をとる

最中に、どの程度代替りの行動をとれましたか？（0 = まったく～10 = 非常に） 4

この取り組みで何を学びましたか？

その状況や行動、自分の感情について、何を学びましたか？

予想通りでしたか？ 対応できましたか？

ものすごく楽しめたとは言えないとしても、以前は楽しんでいたことをやれることは学んだ。よけいに落ち込むということはなく、楽しめた部分もあった。外にでて、空気が気持ちよかった。

次の取り組みでは、どのような工夫ができるでしょう？

スキルをどう使えるでしょう？

ヘッドフォンなしで散歩に出て、好きなコーヒーを心から楽しめるよう、やってみることができたらう。

記入例 12.1 できるようになったことの振り返り

それぞれのスキルが具体的にどう役立っているか確かめてください。

ありのままの現在への気づき

過去を思い出してぐるぐる考えたり、未来を心配したりせず、今現在の瞬間にとどまって、自分の感情や周囲の状況に気づくスキルです。UPをはじめの前と比べて、具体的にどんな変化がありましたか？ どんな時に役立ってきましたか？

落ち込んでいるときにあまり自分を責めないという点では改善した。いつもなら、自分より生活が苦しい人がたくさんいるというのに私は何を落ち込んでいるんだ、と自分に腹を立てるところだが、今では自分の感じ方が悪いと決めつけずにただ注意を向けるようにしている。落ち込んだり不安になったりしているのを責めなくてすむようになると、そのことにとらわれずにすぐに前に進んでいける。

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？ ありのままの現在にとどまるのがとくに難しいような、苦手な状況はありますか？

仕事から帰宅したとき、家族と関わるのがとても難しい。子どもたちが学校であったことを話すのを聞いていながら、完全に上の空になっている自分に気づくことがある。どうすれば物事をすべて片付けられるか心配になることがよくある。

やわらかく考える

状況について、落ち着いて、様々な可能性を考えるスキルです。結論を決めつけたり、最悪の事態を考えることは減りましたか？ UPをはじめの前と比べて、具体的にどんな変化がありましたか？ どんな時に役立ってきましたか？

まだ結論を決めつけたり、可能性を高く見積もりすぎたりしている。しかし、自分がそうしていることに気づくのはうまくなっている。それに気づいたら、その状況について他にあり得る説明を考えることができる(上司が会議中に自分に無愛想な態度を示したように見えたときなど)。無理にでも別の視点から物事を考えると、不安は消えないものの、それほど圧倒されたり、激しく感じたりしないということに気づいた。

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？ やわらかく考えるのがとくに難しい状況はありますか？

メールやテキストメッセージでいわれたことをやわらかく考えるのが、なぜかとても難しい。相手からの返信がひと言だけだったり、「もちろん!」ではなく、ただの「もちろん」だったりすると、その人が私に腹を立てているのではないかと考えてしまう。

身体感覚になれる

体の感覚をありのままに感じるスキルです。UPをはじめる前に回避していた身体感覚に対して、今はどう接していますか？ どんな時に役立ってきましたか？

身体に疲れを感じたり、身体が重く感じたりしたときに、そのことをあまり重大に考えすぎないようにするという点ではよくなっている。落ち込んでいるときはいつもエネルギーが足りず、何もできないように感じる。今では、そういう身体感覚は何か悪いことを意味しているわけでも、永遠に続くわけでもないと思いつくことができる。おかげで、そのときはできないと感じられる場合でも、がんばってやれるようになってきている（友人との夕食の約束をドタキャンしないなど）。

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？ まだ身体感覚を感じるのがとくに苦痛な状況がありますか？

心臓がどきどきしはじめると、危険ではないとわかっていても、とても心配になる。とくに、はじめからいくぶん不安を感じているとき（仕事で新しい契約相手の候補を経営陣に認めてもらおうとするときなど）はそうなる。いったん動悸に気がくと、不安が急にふくらんで、こんなに不安を感じていてちゃんとできるだろうかという考えが頭から離れなくなる。

代わりの行動をとる

回避や感情駆動行動を見つけ、それとは別の行動をとるスキルです。UPをはじめる前と比べると、具体的にどんな変化がありましたか？ どんな時に役立ってきましたか？

腹が立ったときに黙り込まないということは、うまくできるようになっている。そんなときこれまで、何の問題もないというふりをしてきたが、今では、とても不安になるけれども、人に気持ちを話すように努力している。その結果、相手の反応はたいていポジティブだということがわかりはじめた。相手が同意してくれなくても、世界が終わるわけではない。

これから、どんな場面で役立ちそうでしょうか？ 今後も改善したいのは、どんな部分ですか？ 代わりの行動をとるのがとくに難しい状況はありますか？

現実的に無理な状況で、できないと言えば相手をはっきりさせるとわかっている場合、やはり「できません」というのがとても難しい。そういうときは何も答えないことで状況を回避するが、時間が経つとますます自分がひどい人間に感じられてくる。相手はおそらく、私が答える気がないほど無関心なのだと考えるだろうから。

