

## 認知処理療法プログラムの開始にあたって

### ・認知処理療法の従来のプログラム

セッション		内容
第1回	イントロダクション	・トラウマによる症状について知る ・困っていること、よくしたい症状について話し合う
第2回	出来事の意味	・トラウマについてどう考えているかを話し合う
第3回	思考と感情を見つける	・考えと感情を区別する方法を知る
第4回	出来事を思い出す	・出来事が起きたときの感情が出てくるようにトラウマ筆記をする
第5回	トラウマ筆記2回目	・前回の筆記との違いを見つける
第6回	考え直しの質問	・スタックポイントの考え直すときに役に立つ問いかけを知る
第7回	問題ある思考パターン	・アンバランスな考え方をするときのパターンを見つけ、考え直す
第8-11回	安全・信頼・力とコントロール・価値・親密さ	・テーマごとに関連したスタックポイントがないか話し合い、テーマに沿って考え直しをおこなう。
第12回	出来事の意味	・出来事の意味を再度振り返る ・追加のセッションが必要か話し合う

・トラウマ筆記を含まないプログラム

セッション		内容
第1回	イントロダクション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウマによる症状について知る</li> <li>・困っていること、よくしたい症状について話し合う</li> </ul>
第2回	出来事の意味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウマについてどう考えているかを話し合う</li> </ul>
第3回	思考と感情を見つける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・考えと感情を区別する方法を知る</li> </ul>
第4回	スタックポイントを見つける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情が強く出る、または出てこない部分をヒントにトラウマによる症状の回復を妨げている考え方（スタックポイント）を見つける</li> </ul>
第5回	考え直しの質問	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタックポイントの考え直すときに役に立つ問いかけを知る</li> </ul>
第6回	問題ある思考パターン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンバランスな考え方をするときのパターンを見つけ、考え直す</li> </ul>
第7-11回	安全・信頼・力とコントロール・価値・親密さ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマごとに関連したスタックポイントがないか話し合い、テーマに沿って考え直しをおこなう。</li> </ul>
第12回	出来事の意味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出来事の意味を再度振り返る</li> <li>・追加のセッションが必要か話し合う</li> </ul>