

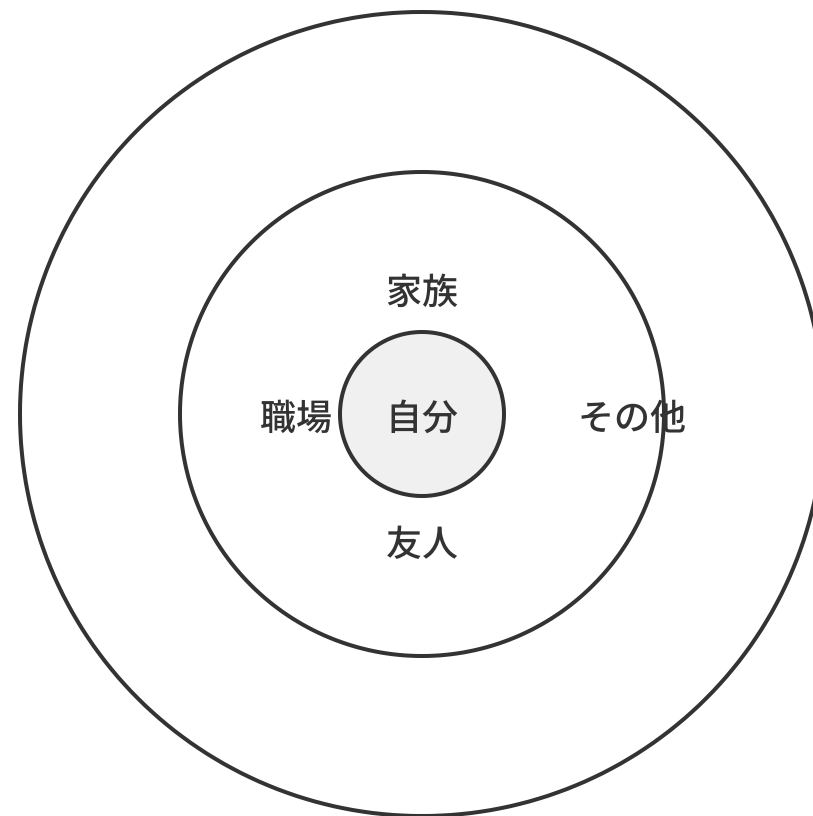
第1回：導入・インターパーソナルインベントリー

本プログラムは「対人関係療法（IPT）」をベースに構成されています。
第1回では「インターパーソナルインベントリー」という、自分の人間関係を整理する作業を行います。

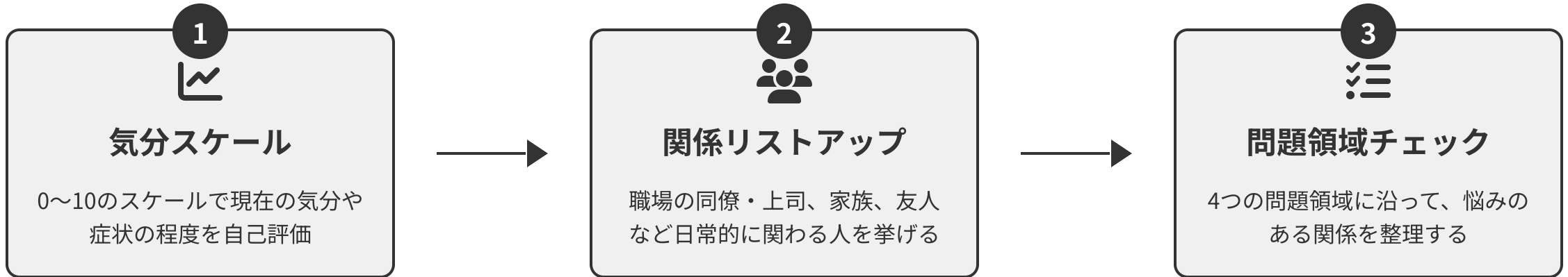
これは、自分がどの関係性にストレスや悩みを抱えているのかを見える化する重要な一歩です。

本日のゴール

- 自分の気分や症状を簡単に把握すること
- 職場・家族・友人など身近な人間関係をリストアップすること
- 「4つの問題領域」に当てはめながら、どこに重点を置くかを考えること



ワークシートの流れ



ワークシートの意義

ワークシートは自分の気分と対人関係の状態を可視化するための道具です。
まず現在の気分を数値化し、次に人間関係を広くリストアップすることで、
どの関係に悩みがあるのかを明確にし、4つの問題領域に当てはめていきます。

4つの問題領域

IPT-Bの目的は、対人関係の改善を通じて気分や症状の回復を促すことです。インターパーソナルインベントリーで、以下の4つの問題領域に沿って人間関係の課題を整理します。

① 悲嘆



喪失

大切な人との死別や別れ、重要な関係性の喪失に伴う悲しみや適応の困難さ。

例：家族の死、離婚、親しい同僚の退職など

② 役割争い



対立

重要な人間関係における期待の不一致や意見の対立、コミュニケーション問題。

例：上司との対立、家族内の意見の相違、同僚との摩擦など

③ 役割転換



変化

人生における大きな変化や新しい役割への適応の困難さ。

例：就職・転職・退職、結婚・出産、引越し、昇進など

④ 対人欠陥



孤立

人間関係を形成・維持するスキルの不足や社会的孤立の状態。

例：新しい環境での人間関係構築の難しさ、社会的孤立など

※一人の方が複数の問題領域を抱えていることもあります

今日のまとめ

本日の重要ポイント

1 気分・症状の記録

0～10のスケールで自分の現在の気分や症状の程度を客観的に自己評価することから始めます。

2 人間関係リストアップ

職場、家族、友人など、日常的に関わる人間関係を幅広く書き出し、全体像を把握します。

3 4つの問題領域で整理

悩みのある関係を「悲嘆」「役割争い」「役割転換」「対人欠陥」の4つの領域に当てはめます。

ステップ	プロセス
①	準備
②	現在地：インベントリー
③	問題領域の詳細検討
④	対人関係の改善

次回までの準備

ワークシートを記入し、自分の気分や関係性について整理しておく、次回のセッションがスムーズに進みます。
小さな一歩ですが、改善への重要な基盤となります。