

第7回：統合と強化

これまでの学びを振り返り、次につなげる

この回では、これまで学んだ対処法や取り組みを振り返り、統合していくことを目的とします。

統合とは「点在していた知識や経験をつなげて一つの枠組みにする」こと、強化とは「自分が実践できる力を確かめ、維持できる状態にする」ことです。

精神的不調の回復過程では、この振り返りと定着が重要です。学びを「終わり」ではなく「続けられる習慣」として整理していきましょう。

統合	強化
意味： 点在していた知識や経験をつなげて一つの枠組みにすること 効果： 学びが体系化され、全体像が把握しやすくなる	意味： 自分が実践できる力を確かめ、維持できる状態にすること 効果： 継続的な実践が可能になり、効果が定着する

ワークシート：統合と強化

- 成功体験の整理
- 改善した項目の振り返り
- 今後維持したいポイントのまとめ

項目	完了	メモ欄
成功体験の整理	☒	
改善点の振り返り	☒	
維持したい習慣	☐	

ワークシートでは「自分がうまくいったこと」「改善できた点」「今後も続けたいこと」を整理します。これは、自分の成長を可視化する作業であり、自己効力感を高める効果があります。

大切なのは「完璧にやれたか」ではなく「どこに工夫や前進があったか」を見つけることです。

成功と改善点を振り返り、生活の中で再現可能なポイントを明確にしましょう。

IPT-Bの振り返り

- 対人関係と気分のつながり
- 問題領域の特定
- 対処法の実践

ステップ	プロセス	内容
1	導入	対人関係と気分の関連を確認し、目標を設定
2	問題領域の特定	対人関係における課題を明確化
3	対処法の実践	具体的な方法を試行し、結果を観察
4	振り返り・統合	学びを整理し、自己統制力を高める

IPT-Bの目的は「気分と人間関係の改善を通じて回復を支援する」ことでした。ここまでの流れを振り返ると、①関係性や問題領域を特定し、②対処法を試し、③振り返りを重ねて改善につなげてきました。

これらを統合して理解することが、自己統制力を高める基盤となります。自己統制力とは、状況に応じて自分の行動や思考を調整する力です。

回復の過程では、この自己統制力を育てることが重要です。IPT-Bの学びを統合することで、日常生活における様々な状況に対応できる力が身につきます。

まとめ：統合と強化

- 学びを振り返り、自分の強みを確認する
- 成功体験を生活に取り入れる
- 自己統制力を生かして今後に備える

スタート	現在（統合と強化）	未来
問題領域の特定と対処法の学習	学びの統合と自己効力感の強化	継続的な実践と自己調整
●	→	○
個別の知識や経験	体系化された理解	日常生活での活用

統合と強化は、今後の生活の中で困難が生じてても、自分の力で調整していける準備を整えるものです。

小さな成功を積み重ね、維持する工夫を重ねていくことが大切です。

この回のワークを通じて、自分の強みを意識し、次の一歩に向けて自信を深めていきましょう。