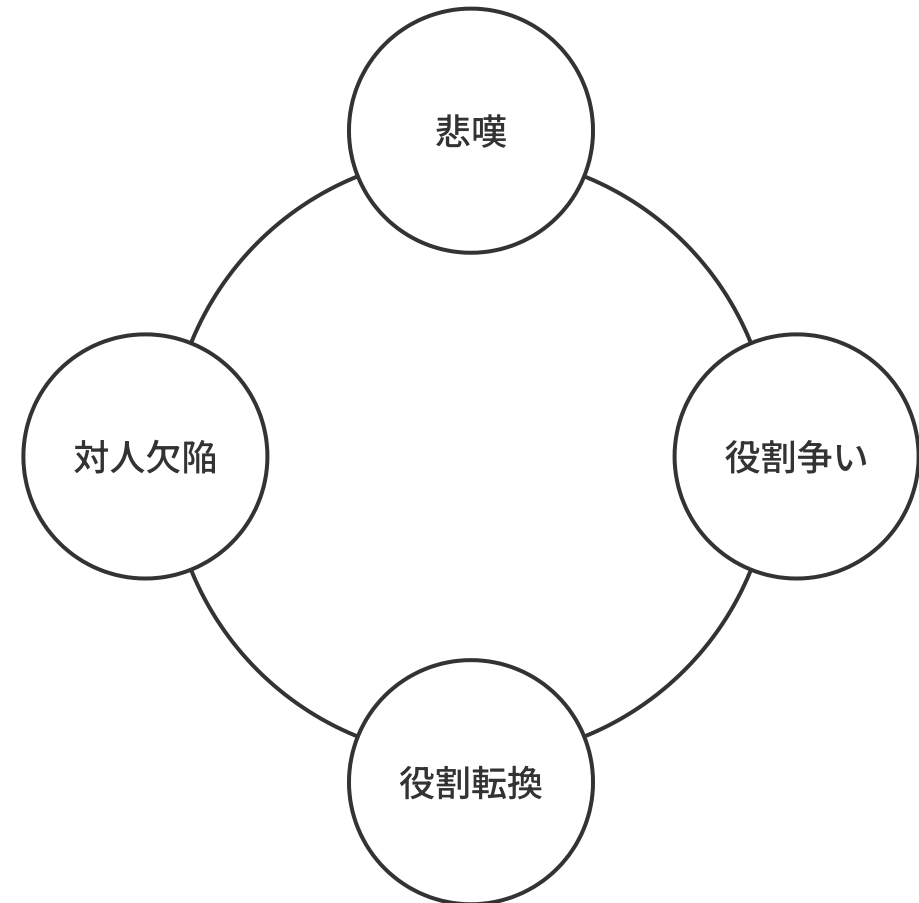


# 第2回：問題領域の特定

人間関係に起因するストレスや感情を理解するために

## 学ぶこと

- 4つの領域の理解
- 自分の重要な関係を選ぶ
- 症状との関連づけ



# ワークシート（事前課題）

事前課題では、自分の人間関係リストから最も重要  
と思える1～2つを選びます。その関係がどの問題領  
域に当てはまるか、およびどのような症状とつなが  
っているかを記載しましょう。

## 【ワーク手順】

- ・ 人間関係リストから重要な1～2つを選ぶ
- ・ 問題領域を特定する
- ・ 症状との関連を記述する

| 関係     | 問題領域  | 症状との関係 |
|--------|-------|--------|
| 上司との関係 | 役割争い  | 不眠、緊張感 |
| 親友との別れ | 悲嘆    | 抑うつ気分  |
| （記入欄）  | （記入欄） | （記入欄）  |

※ワークシートに記入することで、自分にとって重要な関係と症状  
の関連性が見える化できます

# 4つの問題領域

## 悲嘆

大切な人との別れや喪失をめぐる苦しみ。重要な対象を失ったことへの適応の難しさ。

### 例

- 親しい人との死別
- 離婚・別れ
- 親友との関係喪失

## 役割争い

相手との間で期待や立場の衝突がある状態。互いの役割期待にずれが生じている。

### 例

- 上司との方針の対立
- パートナーとの家事分担の問題
- 親子間の教育方針の違い

## 役割転換

結婚、転職、退職など大きな環境変化に伴う適応の難しさ。新たな役割への移行に伴う困難。

### 例

- 結婚・出産による生活変化
- 転職・昇進による責任の変化
- 転居・引越しによる環境変化

## 対人欠陥

親しい関係を築いたり維持したりすることが苦手な状態。社会的孤立や対人関係形成の困難。

### 例

- 社会的孤立
- 対人関係の構築困難
- 繰り返される対人トラブル

# まとめ

## 本日の重要ポイント

- 問題領域は4つに整理できる
- 症状と関係性を結びつける視点が大切
- 今後は特定した領域を深めて学ぶ

## 次回に向けて

ワークシートを活用し、自分にとって大切な関係と症状の関係性を明確にしましょう。次回以降は、特定された問題領域に対する具体的なアプローチ方法を学んでいきます。自分自身の人間関係パターンを理解することで、より効果的な対処法が見えてきます。

## IPTの3つのステップ

