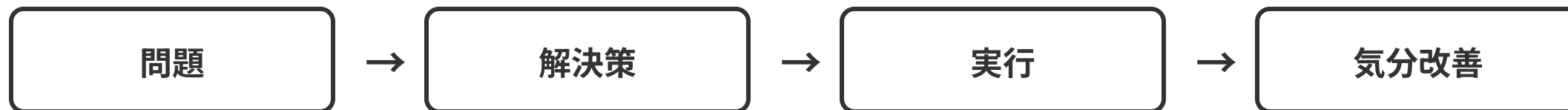


第6回 問題解決スキルを身につける

精神的な不調があると、日常の小さな課題でも大きな負担に感じ、解決策を見つけるのが難しくなります。問題解決スキルでは、課題を段階的に整理し、実行可能な解決策を選び出す方法を学びます。認知行動療法の重要な技法として、練習することで現実的な問題に対処しやすくなり、気分の安定にもつながります。

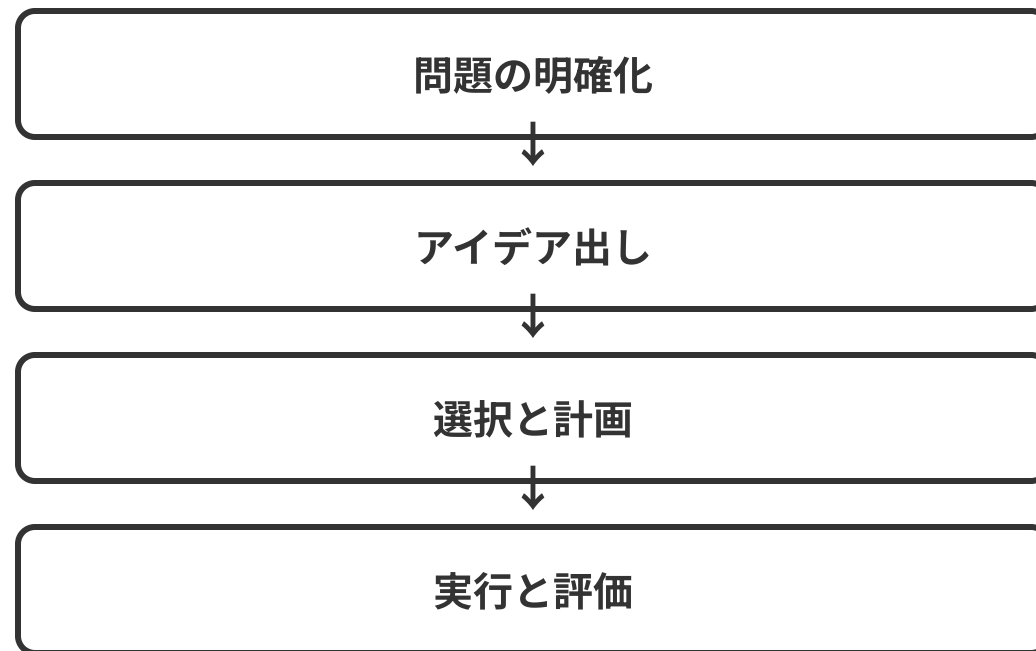
- 問題を整理する
- 解決策を考える
- 実行可能な方法を選ぶ



問題解決ワークシート

今回使用するワークシートは、7つのステップで問題を段階的に解決に導きます。日常の小さな困りごとから始めて、具体的な課題を題材に取り組んでみましょう。

- ❶ 問題を明確化する
- ❷ 取り組む問題を一つ選ぶ
- ❸ 解決策のアイデアを出す
- ❹ 長所・短所の分析
- ❺ 解決策を決める
- ❻ 行動計画を立てる
- ❼ 実行後に振り返る



問題解決の7ステップと実践例

問題解決法の7ステップを活用して、日常の課題を段階的に解決していきます。

- ① 問題を明確化する（曖昧にせず具体的に）
- ② 取り組む問題を一つ選ぶ
- ③ 解決策を思いつくまま書き出す（ブレインストーミング）
- ④ それぞれの長所・短所を整理する
- ⑤ 実行可能で効果的な解決策の一つ選ぶ
- ⑥ 具体的な行動計画を立てる（誰が、いつ、どのように）
- ⑦ 実行後に振り返り、改善点を確認する

実践例：朝なかなか起きられない

解決策A：夜早く寝る

✓ 睡眠時間確保

✗ 実行が難しい

解決策B：光目覚ましを使う

✓ 自然な覚醒

✗ 費用がかかる

解決策C：朝に用事を入れる

✓ 起きる動機になる

✗ 心理的プレッシャー



選択した解決策：「光目覚まし」＋「午前中に散歩を予定」
明日から1週間実行し、起床時間を記録して評価

まとめ・振り返り

問題解決スキルは日常の小さな課題から大きな問題まで応用できます。完璧な解決策ではなく、「少しでも前に進む方法」を見つけ実行することが大切です。

- 問題は具体的にする
- 実行可能な解決策を選ぶ
- 小さな一歩から始める

課題を一人で抱え込まず、解決と振り返りを繰り返すことで、自己効力感を高め、気分の改善にもつながります

