

## Form1.1 考えを共有する

妊娠したことと、家族に子どもが1人増えることの両方から、Dahlia の生活のどの部分が影響を受ける可能性がありますか？また、どんな具合に？

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Form1.2 自分自身の振り返り

自分自身の振り返り：不安は妊娠および母親になることにどのような影響を与えましたか？

不安についての理解が深まったところで、妊娠中または産後の期間またはその両方で不安があなたに与えた影響を数分かけて評価してみてください。

### 1. 不安はあなたが日常生活を送るのにどのような影響を与えましたか？

---

---

---

### 2. 不安は、自分自身に対する見方にどのような影響を与えましたか？

---

---

---

### 3. 不安は、あなたのパートナーや家族との関係にどのような影響を与えましたか？

---

---

---

### 4. 不安は、あなたの仕事人生や将来に対する見方にどう影響しましたか？

---

---

---



## Form 2.1 自己内省

**自己内省：**うつ病は妊娠中や母親への移行にどのような影響を与えましたか？

うつ病の症状が妊娠中および産後にあなたに与えている可能性の影響を評価してみましょう。

1. どのような抑うつ症状に気づきましたか？

---

---

---

2. うつ病の症状は、日常の機能にどのように影響しましたか？

---

---

---

3. うつ病の症状は、パートナー、友人、または家族との関係にどのように影響しましたか？

---

---

---

4. うつ病の症状はあなたの妊娠中、産後、そしてそれ以降の見方にどのように影響しましたか？

---

---

---



Form3.1 CBT モデルワークシート

環境 / 状況： \_\_\_\_\_

感情： \_\_\_\_\_

重症度 / 強度： \_\_\_\_\_

身体反応・症状： \_\_\_\_\_

思考： \_\_\_\_\_

行動： \_\_\_\_\_

環境 / 状況： \_\_\_\_\_

感情： \_\_\_\_\_

重症度 / 強度： \_\_\_\_\_

身体反応・症状： \_\_\_\_\_

思考： \_\_\_\_\_

行動： \_\_\_\_\_

環境 / 状況： \_\_\_\_\_

感情： \_\_\_\_\_

重症度 / 強度： \_\_\_\_\_

身体反応・症状： \_\_\_\_\_

思考： \_\_\_\_\_

行動： \_\_\_\_\_



Form4.1 思考モニタリング用紙

状況	感情（0-100）	身体感覚	思考	思考エラー
<p>それは何曜日の何時でしたか？            あなたはどこにいましたか？            誰と一緒にいましたか？            あなたは何をしていましたか？</p>	<p>あなたは何を感じましたか？            それぞれの感情はどれくらい強かったですか(0-100、0：まったくくない、100：完全に衰弱した)？</p>	<p>あなたの身体のなかで、何に気づきましたか？            動悸、息切れ、熱感、発汗、胸痛、軽い頭痛、倦怠感？</p>	<p>あなたの思考は何でしたか？            起こったことに対して何を考えましたか？            あなたの心には何が起こっていたのですか？</p>	<p>あなたの思考の内省し、思考エラーを明確にできましたか？</p>



#### Form4.4 一般的な思考エラーのリスト

思考エラー：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

思考エラー：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

思考エラー：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

思考エラー：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Form5.3 “ベストフレンド” 法

この状況で私は何を考えていますか？	このような場合、私は親友や別の母親に何を考えたり、言ったりしますか？
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Form5.6 “根拠の検証”

根拠の検証

特定された思考エラー： \_\_\_\_\_

私の思考の根拠

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

私の思考に反する根拠

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

バランスのとれた / 正確な思考

- 1.
- 2.
- 3.

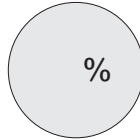




Form5.9 “可能性のパイ”

自分の最初の考え / 意見を書き出してください： \_\_\_\_\_

上記の考えがどの程度真実であると思うか、数字で評価してください（円の中にパーセンテージを記入）



他にどんな可能性がありますか？ あなたは、それぞれの可能性がどの程度真実であると思いますか？

1. \_\_\_\_\_ ( %)

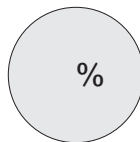
2. \_\_\_\_\_ ( %)

3. \_\_\_\_\_ ( %)

4. \_\_\_\_\_ ( %)

5. \_\_\_\_\_ ( %)

最初の考えと意見を、下の円で再度評価してください。



結論： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Form6.3 問題解決の戦略

### 1. 問題と目標を明確にする。

問題：

---

---

目標：

---

---

---

### 2. 可能な解決策を生み出す。

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

### 3. 最適な解決策を選択する。

---

---

### 4. 解決策を管理可能なステップに分解する。

- a. 

---
- b. 

---
- c. 

---
- d. 

---
- e. 

---

### 5. 開始時期を決める。

---

---



Form7.1 私が回避 / 逃避する状況

私が回避 / 逃避する状況

---

---

---

---

---

回避 / 逃避の長所 : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

回避 / 逃避の短所 : \_\_\_\_\_

---

---

---

---



Form7.2 私が安心感を求める状況

私が安心感を求める状況

---

---

---

---

---

安心感を求めることの長所： \_\_\_\_\_

---

---

---

---

安心感を求めることの短所： \_\_\_\_\_

---

---

---

---



Form7.3 私が確認や繰り返しを行う状況

私が確認や繰り返しを行う状況

---

---

---

---

---

---

確認 / 繰り返しの長所 : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

確認 / 繰り返しの短所 : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---





## Form8.1 活動のリスト

### 喜び、または楽しみを得る活動リスト

#### 小さな活動

お茶を飲むために 5 分座る。

短い雑誌の記事を読む。

子どもが寝たらパートナーと  
テレビを視る。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 中くらいの活動

シンプルだが美味しいランチ  
をつくる。

あなたがお気に入りの本の 1  
章を読む。

パートナーと散歩に行く。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 大きな活動

新しいレシピで夕飯をつく  
る。

新しい本を数章読む。

パートナーとの夜のデートを  
計画する。

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Form8.1 活動のリスト (つづき)

満足もしくは成し遂げた感覚をもたらす活動のリスト

**小さな活動**

キッチンの一角だけをきれいにする。

**中くらいの活動**

キッチン全体をきれいにする。

**大きな活動**

家をきれいにする。

支払が必要な請求書を探す。

銀行の取引明細をチェックする。

請求書を支払う。

10分間元気に歩く。

20分間のジョギングをする。

ジムやヨガ教室に行く。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Form8.2 活動 気分モニタリング用紙

計画された活動を実行する前は、計画された活動から「予想と実際」喜び / 楽しみ / 満足度がどの程度予想できますか。活動の完了後に、それから得た喜び / 楽しみ / 満足度の「実際」の量の再度評価してください。

曜日	活動	どのくらいの喜び / 満足度を期待するか	実際にどれくらい喜び / 満足度を得られたか	コメント
土曜 夜	夫と夜のデート 息子を祖父母に 預ける。	2	6	家を後にするまでは疲れていて多忙だった。レストランに到着した途端にリラックスし始めて、自分自身楽しんだ。



Form8.3 ペース配分呼吸法記録用紙

日付と状況	苦痛 / 不安 実施前 (0-100)	苦痛 / 不安 実施後 (0-100)	練習についてのコメント
	8	4	苦痛はすぐには消えませんが、一定ペースでの呼吸を整えることで苦痛が減り、ただ反応するのではなく、はっきりと考える時間ができました。



Form9.1 アサーティブネス（自己主張）の難しさ

1. 状況： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

思考 / 信念： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 状況： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

思考 / 信念： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 状況： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

思考 / 信念： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. 状況： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

思考 / 信念： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Form9.3 アサーティブコミュニケーションの長所と短所の比較

状況： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

短所	長所





Form9.6 アサーティブネスの台本

状況： \_\_\_\_\_

私の目標： \_\_\_\_\_

私の台本： \_\_\_\_\_

1. 共感ステートメント： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 基本となる主張：

a. 私は～を感じる \_\_\_\_\_

b. あなたが～のとき \_\_\_\_\_

c. なぜなら～ \_\_\_\_\_

3. あなたが変えたいことを書きましょう：

私はあなたに○○○○○して欲しい

4. 共感ステートメントを追加する（任意）

たとえば、『これはあなたが聞きたかったことではないかもしれないことはわかっているのですが～』

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Form9.7 私のアサーティブネス実践のモニタリング

状況： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

時間／日付： \_\_\_\_\_

結果： \_\_\_\_\_

よかったこと： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

悪かったこと： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

次回は別の方法でしようと計画していること（ある場合）： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Form10.1 困難な状況の再評価

状況	重症度			支障		
	0	—	100	0	—	100
	まったくない	—	非常に	まったくない	—	非常に
	ベースライン		今日	ベースライン		今日
赤ちゃんと一緒に食料品店に行く (Keesha)。	90		55	75		35





## Form10.2 目標の再検討

プログラム開始時の目標	結果
<p>頻繁な赤ちゃんのチェックをやめたい (Zoë)。</p>	<p>まだ思っている以上に赤ちゃんのチェックはしていますが、回数は減りました。また、チェックしているときに不安は感じません。</p>
<p>私に幸せをもたらすための「自分」の活動をする時間を多くつくることで、私の人生をバランスのとれたものに発展させる (Elizabeth)。</p>	<p>私は今、毎週土曜日の朝、友人の Sarah とコーヒーを飲みに行きます。これは、スタートだ！</p>



Form10.3 効果の維持と新しい目標の計画

効果を維持するための計画	次のステップの目標
<p>役に立たない考えを特定する練習を続け、社会的な状況でより役立つ思考を発達させる (Keesha)。</p>	<p><b>私の計画：</b> 週1回、自分がある「新しい」社会的状況について思考モニタリング用紙に記入します。“ベストフレンド”法を使って、より役立つ思考を生み出します。</p>
<p>夫が私のニーズが何であるかを知らず、私が困惑しても、私は彼にイライラしたり憤慨しそうになりました。必要に応じて、オープンコミュニケーションを実践し、夫に必要なものを尋ねます (Elizabeth)。</p>	<p>私の計画：積極的にワークシートを確認し、状況をみた私が言うべきことを計画します（たとえば、夫と一緒に述べる）言葉を伝えることに慣れるまでは、まず友人とせりふを練習します。</p>
<p>1.</p>	<p>私の計画：</p>
<p>2.</p>	<p>私の計画：</p>
<p>3.</p>	<p>私の計画：</p>
<p>4.</p>	<p>私の計画：</p>



## Form10.4 私の危険信号

真夜中に何度か赤ちゃんのチェックを行い、自分の睡眠に影響があると、不安が悪化していることがわかります (Zoë)。

何も改善されない (認知) という考えをし始め、赤ちゃんとの時間を楽しむのをやめると、うつ病は間違いなく悪化しています (Elizabeth)。

1.

2.

3.

4.

5.

6.



## Form10.6 行動計画

### 再発を管理するための私の行動計画

1.

2.

3.

4.

5.

6.

