認知行動療法（CBT）　問題解決ワークシート

精神科訪問看護・利用者さんと一緒に考える

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　記入日：＿＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日　次回確認：＿＿＿＿＿月＿＿＿日

① 問題を具体的にする

「何となくつらい」を、いつ・どこで・何が起きているかに分けてみよう

今、一番困っていること

いつ・どんな場面で起きる？

② 目標を決める

「全部変える」ではなく、「少し良くするなら？」

まず、どうなれば少し楽になりそう？（具体的・達成できそうな目標）

③ 解決策をたくさん出す

良い・悪いを決めずに、思いつく方法を書いてみよう

アイデア①〜⑤

④ 「できそうな方法」を選ぶ

一番できそうな方法

できそう度 0〜10

選ぶポイント：無理がない？　本人がやってみたい？　周囲のサポートは使える？

⑤ 実際にやってみる

いつ・どのくらいやる？

できたら何にチェックする？

□月 □火 □水 □木 □金 □土 □日　実施できた日：＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑥ 振り返る・次を考える

ポイント：看護師が答えを決めるのではなく、本人が考え、選び、試すことを支援します。