

## リワークプログラムにおけるストレングスカードとストレングス TEBB カードを用いた 認知行動療法的アプローチの実践的試み

平尾 渉<sup>1)</sup>・山本 眞利子<sup>2)</sup>

### 要 約

本論では当院のリワークプログラムに参加している休職者3名を対象にストレングスカードとストレングス TEBB (Thinking : 思考, Emotion : 情緒, Behavior : 行動, Body sense : 身体感覚) カードを用いて、自己のポジティブな側面 (ストレングスや長所など) に対する気づきや、肯定的・適応的な認知の構築を促すことを目的とした認知行動療法的アプローチを行った。第1回目のセッションでは、ストレングスカードを用いて、自己の短所を長所にリフレーミングした。その結果、自己の短所を【親切である】や【一度決めたらやり通す】、【実力がある】などの長所にリフレーミングすることができた。また、それを活かした行動やポジティブな自己イメージについても語ることもできた。第2回目のセッションでは、これまでのストレングスな出来事をたよりに、ストレングス TEBB カードを用いてストレングスな思考・情緒・行動・身体感覚を探った。その結果、「完璧でなくていい」「どうにかなるかも」「無理せずやってみよう」などのストレングスな思考を見つけることができた。今回の実践から、ストレングスカードやストレングス TEBB カードを用いることにより、自己のポジティブな側面に気づくことが容易になり、肯定的・適応的な認知の構築を促すことが示唆された。

キーワード：ストレングス、ストレングス TEBB、ストレングスカード

### 問題と目的

現在、うつ病等のメンタルヘルスの不調により休職する労働者の数が増加している。厚生労働省 (2012) の労働者健康状況調査によるとメンタルヘルスの不調により連続1ヶ月以上休業又は退職した労働者がいる事業所の割合は8.1%と報告されている。このような休職者数の増加は、事業所における労働力の低下やそれによる他の労働者への負担の増加、経済的な損失など、さらなる問題を引き起こしている。経済的な損失に関する調査では、わが国における自殺やうつ病による経済的な損失は年間約2.7兆円にも上り (金子・佐藤, 2010)、世界規模で見ると、2030年にはうつ病によ

る経済的な損失が最も大きくなると言われている (WHO, 2004)。このように、うつ病による休職者の問題は非常に深刻である。

こうした背景から、うつ病等による休職者を対象とした復職支援プログラム (リワークプログラム) が1990年代後半頃より各地の医療機関で実施されてきている。リワークプログラムは、基本的な生活習慣の確立や休職により低下した業務能力の回復、再発・再休職予防のためのセルフケア力の向上などを目的として行われるリハビリテーションプログラムである。職場復帰に向けたリハビリテーションにおいては、うつ症状の改善だけでなく、うつ病発症の背景に存在しているストレスへの脆弱性や認知、行動パターンなどの修正

1) 静光園 第二病院

2) 久留米大学

が、休職者の職場復帰後の適応や再発予防にあたって重要である(田上ら, 2012)。そのため、そのプログラム内容は心理教育や認知行動療法、ストレスマネジメント、SSTなどの心理社会的なアプローチが中心となっている。その中でも認知行動療法は、うつ病に対する治療効果や再発予防効果が実証されていることから(大野, 2010)、多くの医療機関のリワークプログラムで実践されている。

当院においても2012年9月より復職支援プログラム Rework を開設し、筆者が認知行動療法を担当している。リワークプログラムにおいて認知行動療法を実践していると、参加者の中には長い期間苦しめられていたネガティブな気分が、どのようなプロセスで発生していたかを理解されることで「そういうことだったのか」と少しすっきりされる方もいる。その一方で、実際に認知の修正を試みた時に「実際にやってみるとうまくできない」「適応的な認知が浮かばない」と悲観的な認知を適応的な認知へ修正することに苦慮される方も多い。また、類似したこととして、自分自身のポジティブな側面(自分のストレングスや長所など)に関することをお尋ねした場合に「特にありません」「わかりません」と返答されたり、ポジティブフィードバックをした場合に「そうですかね」「いや、でも」と実感が湧かなかつたりする方も多く、自己に対する悲観的な認知の強さを実感させられる。また、その結果、復職に対する意欲や自信が十分に向上せず、休職という問題解決に向けた行動を起こすことができずに悩まれている方もいる。休職という問題を解決し、復職後も再発・再休職することなく安定した気分で勤務を継続するためには、この悲観的な認知を適応的な認知に修正することができたり、自己のポジティブな側面に気づくことができるようになったりすることが必要であると考えられる。

自己の持っているポジティブな側面を見つめるアプローチとしてストレングスアプローチやストレングス TEBB モデル(Thinking: 思考, Emotion: 情緒, Behavior: 行動, Body sense: 身体感覚)がある。ストレングスアプローチとは、家族や個人の肯定的資質を探求する支援であり、人の肯定的な資質であるストレングスなどの強みを見つけ、それを活かすアプローチである(山本, 2010)。また、ストレングス TEBB モデルは、思考・情緒・行動・身体感覚を包括的に扱い、問題状況や例外などから解決に役立ちそうなストレングスな思考・情緒・行動・身体感覚を見つけ、それを問題解決に活かすアプローチである(山本, 2012)。

山本(2010, 2011)は、ストレングスアプローチやストレングス TEBB モデルに基づいた認知行動療法的アプローチの実践から、これらのアプローチが自己に対するポジティブな認知の構築を促し、問題解決に役立つことを示している。また、その際、ストレングスカードやストレングス TEBB カード、ストレングスワードなど様々なアイテムを使用することで、クライアントがストレングスに気づき、ポジティブな認知を構築させる時の手がかりとしている。

以上のことから、悲観的な認知を肯定的・適応的な認知に修正するにあたっては、自分のポジティブな側面に気づくということも重要であり、そうすることでうつ状態からエネルギーを取り戻し、悲観的な認知を肯定的・適応的な認知に修正できたり、問題解決に向けた行動を起こすことができたりするのではないかと考えられる。

そこで本論では、山本(2010, 2011)での実践を参考に、当院のリワークプログラムに参加している休職者を対象とし、ストレングスカードとストレングス TEBB カードを用いた認知行動療法的アプローチが、自己のポジティブな側面に対する気づきや肯定的・適応的な認知の構築を促すかを検討する。

## 方 法

### 1. 対象者

当院のリワークプログラムに通所している方 計3名(男性3名, 女性0名)。

### 2. 対象者属性

平均年齢: 44歳 (SD=4.5)。

診断名: うつ病3名。

平均休職期間: 6.9ヶ月 (SD=2.6)

平均通所期間: 4.9ヶ月 (SD=1.8)

### 3. 材料

①ストレングスカード日本語版(楡木・竹田, 2005)

セントルークス社によって開発された原版を竹田(2005)が翻訳した日本語版。計48枚のカードからなり、1枚1枚のカードにはイラストと「実力がある」「親切である」など人が持っている強さや良さを表現する言葉が描かれている。

②ストレングス TEBB カード(山本, 2012)

山本(2012)によって作成されたストレングスな思考、情緒、行動を表現する言葉が書かれたカード。思考カード37枚、情緒カード29枚、行動カード25枚の計

91枚のカードからなる。

③リフレーミングシート

山本（2011）が作成したストレングスアプローチワー

クブックの「ストレングスカードを活かす（4）弱さを活かすリフレーミング」（p.21）を参考に筆者が作成したワークシートである。詳細は図1に示す。

リ フ レ ー ミ ン グ シ ー ト

リフレーミング：捉え方の枠組みを変えること。ネガティブワードで表現せず，  
ポジティブワードで表現する

例) 頑固である → 意志が強い 消極的 → 慎重に行動している

本日のテーマ

自分の短所をリフレーミングして，自分の“強さ”，“良さ”に変える

STEP1 自分の短所を書いてください。できるだけ一言で表現してください。

その中でも特に気になっている短所には赤○（2～3つ）をつけてください。

STEP2 書きだした短所をご自分でリフレーミングしてみてください。ストレングスカードを参考にネガティブワードをポジティブワードに変えましょう。

STEP3 他のメンバーさんの短所をみんなでリフレーミングしてみましょう。

自分の短所は？		自分でリフレーミング	他のメンバーからリフレーミング
	→		
	→		
	→		
	→		
	→		

STEP4 ストレングスの活用

「リフレーミングによって気づいた，または手に入れたご自身の“強さ”や“良さ”をこれからの生活に活かすとすると，どんなことができそうですか？また，その時の自分はどんなふうに見えるのでしょうか？」

図1 リフレーミングシート

④ストレングス TEBB シート (山本, 2011)

山本 (2011) が作成したストレングスアプローチワークブックの「ストレングス TEBB モデルに基づくス

トレングスシンキングマイカードアプローチ解決思考を見つけて活かす」(p.64) のワークシートを参照にしたもの。詳細は図 2 に示す。

ス ト レ ン グ ス TEBB モデル

人はいつもネガティブな思考ではなく、ある問題を乗り越えたり、解決したりする時もあります。つまり、人には成功体験や乗り越え体験が必ずあります。その時にはその人の中にあるストレングスな思考、感情、行動、からだの感覚が働いていると言われています。

～目的～

なにか問題を抱えている時でも、「できた (できている)」「～はよかった」「～はある」「～はもっている」と思えるような出来事があります。今日は、その時の思考、感情、行動、からだの感覚を見つけます。ストレングス TEBB カードを参考に見つけていきましょう。まずは、その出来事とその時の自分をイメージし、シートに記入しましょう。

行 動 「これからどんなことができますか？」	感 情 「どんな気持ちでしたか？」
ス ト レ ン グ ス 「どんな出来事でしたか？」	
思 考 「どのように思いましたか？」	からだの感覚 「からだはどんな感じでしたか？」

今後の生活の中で、活かせそうな思考 (ストレングスシンキング) は、どんな思考でしょうか？ 見つけた思考を下に記入しましょう。

--	--

図 2 ストレングス TEBB シート

⑤外在化カード（白紙のカード）

気づいた長所や適応的な思考などを外在化するために使用する。日常生活や職場などでも、見つけた長所や思考を再確認できるように、持ち運びができるサイズの厚紙や画用紙などである。

4. 手続き

手続きの流れは図3に示す。第1回目のセッション（60分）では、ストレングスカードを用いたリフレーミングを行った。導入の段階では、筆者が取り組みの内容や目的について説明した。次に、対象者は、リフレーミングシートに自分の短所をいくつか記入し、その中でも特に気になる短所に丸をつけた。自分でリフレーミングの段階では、対象者は、ストレングスカードを用いて、自分の気になる短所を長所に自分自身でリフレーミングを行った。他のメンバーからのリフレー

ミングの段階では、他のメンバーがストレングスカードを用いて、その人の気になる短所を長所にリフレーミングした。それを各対象者で繰り返した。そして、ストレングスの外在化の段階では、気づいた長所の中でも特に気に入ったもの、力となるものを外在化カードに外在化した。ストレングスの活用の段階では、「リフレーミングによって気づいた、または手に入れたご自身の強さや良さをこれからの生活に活かすとすると、どんなことができそうですか？また、その時の自分はどんなふうに見えるでしょうか？」と尋ね、長所を活かした行動や自己イメージについて考えてもらった。最後に、自由記述に記入した。

その1週間後の第2回目のセッション（60分）では、ストレングスTEBBカードを用いて、これまでのストレングスな出来事をたよりに、ストレングスな思考・情緒・行動・身体感覚を探った。導入の段階では、筆

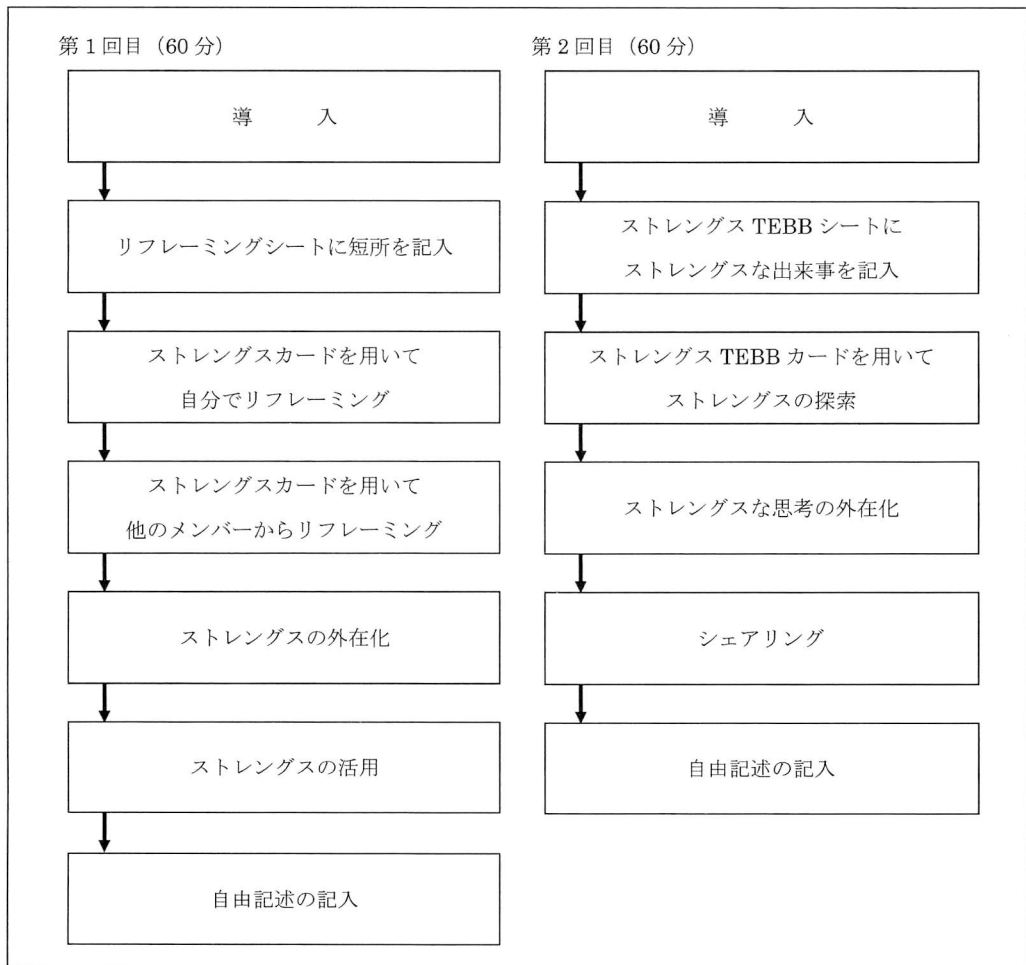


図3 手続きの流れ

者が取り組みの内容や目的について説明した。次に、対象者はこれまで「～はできた」「～はよかった」「～はある」などのストレングスワードを手がかりに、ストレングスな出来事をイメージし、それをストレングス TEBB シートに記入した。ストレングスの探索の段階では、対象者はストレングス TEBB カードを用いて、その時のストレングスな思考・情緒・行動・身体感覚を探り、それをシートに記入した。身体感覚についてはカードが作成されていないため、イメージしてもらった。ストレングスな思考の外在化の段階では、対象者は見つけたストレングスな思考の中から、

今後の生活に活かせるようなストレングスな思考をカードに外在化した。シェアリングの段階では、自分が見つけたストレングスな思考を発表し、他のメンバーと共有した。最後に自由記述に記入した。

## 結 果

### ①ストレングスカードを用いたリフレーミング

各対象者のリフレーミングシートの結果を表 1 に示す。まず、A さんは自分自身の短所として“神経質”と“真面目すぎる”を挙げた。自分でリフレーミングの段階では、ストレングスカードを用いて、“神経

表 1 各対象者のリフレーミングシートの結果

	自分の短所は？	自分でリフレーミング	他のメンバーからリフレーミング
A さん	神経質	感受性が豊かだ 用心深い	熱心である、力強い、一生懸命である、責任感が強い、 <u>親切である</u> 、他の人を支援できる、慎重に行動する など
	真面目すぎる	我慢強い 誠実である	実力がある、一度決めたらやり通す、協力的である、 <u>思慮深い</u> 、正々堂々としている、能率よく仕事ができる、信頼されている など
B さん	無口	思慮深い	独立心が強い、我慢強い、力強い、 <u>一度決めたらやり通す</u> 、正々堂々としている、寛大である、気持ちがゆったりしている など
	他人の目を気にする	気配りができる	感受性が豊かだ、慎重に行動する、立ち直りが早い、 <u>責任感が強い</u> 、創造的である、用心深い など
C さん	短気	元気がある	<u>実力がある</u> 、力強い、熱心である、立ち直りが早い、一生懸命である、感受性が豊かだ、自分の意見を主張できる など
	考えすぎる	用心深い	寛大である、熱心である、創造的である、 <u>幸せである</u> 、ものを工夫して使える、融通がきく、感受性が豊かだ など

質”を【感受性が豊かだ】と【用心深い】に，“真面目すぎる”を【我慢強い】と【誠実である】にリフレーミングすることができた。他のメンバーからのリフレーミングの段階では、他のメンバーはストレングスカードを用いて、Aさんの“神経質”を【熱心である】や【一生懸命である】、【親切である】などにリフレーミングした。そして、こうして見つけた長所の中から、Aさんは【親切である】を気に入った、力となるストレングスとして選択し、外在化カードに外在化した。同様に、他のメンバーは“真面目すぎる”を【実力がある】、【一度決めたらやり通す】、【思慮深い】などにリフレーミングした。気に入った、力となるストレングスとして、Aさんは【思慮深い】を選択し、それを外在化カードに外在化した。BさんとCさんにおいてもAさんと同様のプロセスで表1のようにストレングスカードを用いて短所を長所にリフレーミングすることができた。そして、Bさんは【一度決めたらやり通す】と【責任感が強い】を、Cさんは【実力がある】と【幸せである】をカードに外在化した。

ストレングスの活用の段階では、Aさんは「自分自身を見つめ直して、前向きな自分が見えてくる」、Bさんは「物事をポジティブに捉えられるようになる。考えがプラス思考になるかもしれない」「自信に満ち溢れたように見える」、Cさんは「実力があることに気づいた時には公私ともに自信に満ちた生活ができる」「他人にも優しくなれるような気がする」と長所を活かした行動やポジティブな自己イメージが語られた。

また、自由記述の結果を表2に示す。自由記述においても「自分にこんな良いところがあったんだと自分を発見できた」「前向きな考え方をもちやすくなった」「新しい考え方を知れた」などのポジティブな内容の

記述が多く見られた。

## ②ストレングス TEBB カードを用いたストレングスの探索

各対象者のストレングス TEBB シートの結果を図4から図6に示す。Aさんは、これまでのストレングスな出来事として「休職開始時は引きこもり気味だったが、リワークや一人で外出することができるようになった」を挙げた。そして、ストレングス TEBB カードを用いて、その出来事をたよりにストレングスな思考・感情・行動・からだの感覚を探ることができた。思考では【自分にできることをすればいい】、【どうにかなるかも】などを見つけることができた。感情では【気持ちが軽くなる】、【ふっきれた】などを見つけ、行動では【自分にできることをする】【少しずつやる】などを見つけることができた。からだの感覚では【頭の中のモヤモヤが晴れた】と【肩こりがとれた】をイメージすることができた。そして、見つけたストレングスな思考の中から、これからの生活に活かせそうな思考として【どうにかなるかも】を選択し、外在化カードに外在化した。BさんとCさんにおいても、Aさんと同様にストレングス TEBB カードを用いてストレングスな思考・感情・行動・からだの感覚を見つけることができた。そして、これからの生活に活かせそうな思考として、Bさんは【完璧でなくてもいい】を、Cさんは【一人じゃない】、【無理せずやってみよう】、【まあいいっか】をカードに外在化した。

また、自由記述の結果を表3に示す。自由記述では、「こんなふうに考えると、行動も感情もプラスになるのかな」、「発見する楽しさ」、「カードがあった方が気づかされる」などの記述が見られた。

表2 第1回目のセッション時の自由記述の結果

自由記述
・良いことしか返ってこなかったから、気持ちよかった
・他人から見た自分を発見できておもしろかった
・自分にこんな良いところがあったんだと自分を発見できた
・前向きな考え方をもちやすくなった
・新しい考え方を知れた
・元気になれた、気分爽快
・はっきり言ってもらえて嬉しい

<p>行 動</p> <p>「これからどんなことができますか？」</p> <p>自分にできることをする、少しずつやる 無理せずやってみる、気張り過ぎず頑張る これからの予定を立てる、気持ちを切り換える</p>	<p>感 情</p> <p>「どんな気持ちでしたか？」</p> <p>気持ちが軽くなる、ふっきれた、前向きになれ そう、少しやる気がでる、視野が広がる、緊張 がとける、何かできそう</p>
<p>ストレングス</p> <p>「どんな出来事でしたか？」</p> <p>休職開始時は引きこもり気味だったが、リワー クや一人で外出することができるようになった</p>	
<p>思 考</p> <p>「どのように思いましたか？」</p> <p>自分でできることをすればいい やれることをやろう <u>どうにかなるかも</u></p>	<p>からだの感覚</p> <p>「からだはどんな感じでしたか？」</p> <p>頭の中のモヤモヤが晴れた 肩こりがとれた</p>

図 4 A さんのストレングス TEBB シートの結果

<p>行 動</p> <p>「これからどんなことができますか？」</p> <p>コツコツやる、自分にできることをする やりやすいことから取り組む 気張りすぎずがんばる</p>	<p>感 情</p> <p>「どんな気持ちでしたか？」</p> <p>ワクワクする 楽しい 視野が広がる</p>
<p>ストレングス</p> <p>「どんな出来事でしたか？」</p> <p>今までは妻にまかせっきりだったけど、料理が できた</p>	
<p>思 考</p> <p>「どのように思いましたか？」</p> <p>やれることをやろう <u>完璧でなくてもいい</u> うまいくかも</p>	<p>からだの感覚</p> <p>「からだはどんな感じでしたか？」</p> <p>「よしっ」というポーズ 肩が軽くなる</p>

図 5 B さんのストレングス TEBB シートの結果



<p>行 動</p> <p>「これからどんなことができますか？」</p> <p>やりやすいことから取り組む、のんびり過ごす 気持ちを切り換える、一つずつやる、のんびり できることをする、息抜きしながら取り組む、 気張りすぎずがんばる、やりたいことをはじめ る計画をたてる</p>	<p>感 情</p> <p>「どんな気持ちでしたか？」</p> <p>明るい、ワクワクする、楽しい、ちゃんとでき る、前向きになれる、視野が広がる、モヤモ ヤが落ち着く、緊張がとける、すっきりする、 余裕ができる、ほっとする、少しやる気がでる すっとする</p>
<p>ストレングス</p> <p>「どんな出来事でしたか？」</p> <p>以前は子ども任せだったけど、今は犬の散歩や 世話が楽しめるようになった</p>	
<p>思 考</p> <p>「どのように思いましたか？」</p> <p>やれることをやろう、考えを少し変えられそう 一人じゃない、これもいい経験になるかも 無理せずやってみよう、完璧でなくてもいい 自分の気持ちを大切にしよう、受け入れよう まあ一いつか</p>	<p>からだの感覚</p> <p>「からだはどんな感じでしたか？」</p> <p>笑顔 全体的に体が軽い 全体的に楽になった 足取りが軽くなる</p>

図 6 Cさんのストレングス TEBB シートの結果

表 3 第 2 回目のセッション時の自由記述の結果

<p>自由記述</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こういうふうにと考えると、行動も感情もプラスになるのかな</li> <li>・ なんか肩の荷が下りた</li> <li>・ 自分が思っている以上に表現できた</li> <li>・ 安定している、気楽になれる</li> <li>・ あてはまる言葉を見つけていくのが楽しい</li> <li>・ 発見する楽しさ</li> <li>・ カードがあった方が気づかされる</li> <li>・ 具体的に書いてあるからわかりやすい、見つけやすい</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 考 察

認知行動療法は、認知、つまり現実の受け取り方や考え方が人間の情緒状態に影響を与えるという理解に基づいて、悲観的すぎる認知をより現実的で柔軟なものに修正し、問題解決を手助けするアプローチである(大野, 2012)。つまり、認知が変われば、気分も変わり、行動も変わると言うことができる。認知行動療法の理論は、私たちが日常生活の中で無意識的に実践しているようなことを理論的に説明しているため、非常に理解しやすかったり、実践しやすかったりする。しかし、こういった理論が頭では理解できていても、実際にネガティブな気分を引き起こしている悲観的な認知を捉え、肯定的・適応的な認知に修正することは容易ではない。このことは、うつ病という疾患を抱えた方々にとってはより顕著である。時に、頭では理解できているのに、どうしても肯定的・適応的な認知が思い浮かばない自分自身を責めてしまう方もいる。また、なんとなく思い浮かんではいないが、それをどういう言葉で表現したらよいかということに戸惑われる方もいる。

このような時に、今回使用したストレングスカードやストレングス TEBB カードは役に立つ。ストレングスカードには人の強みや良さを表現する言葉が、ストレングス TEBB カードにはストレングスな思考・感情・行動を表現する言葉が具体的に書かれている。そのため、「カードがあった方が気づかされる」「具体的に書いてあるからわかりやすい」と自由記述にもあるように、これらのカードが自己のポジティブな側面に気づいたり、肯定的・適応的な認知を構築したりする時の手がかりになっていると考えられる。こういった手がかりを得ることで、新たな思考が見つかるきっかけになる(山本, 2012)。さらに、ここで気づいた自己のポジティブな側面や肯定的・適応的な認知をこれからの生活にどのように活かせるかを尋ねることで、現在から未来のポジティブな自己をイメージでき、「元気になれた」「こういうふうにと考えると行動も感情もプラスになるのかな」など、これまで失われていたエネルギーを取り戻し、問題解決に向けた行動につながっていくのではないかと考えられる。

また、ストレングス TEBB モデルでは、思考・情緒・行動・身体感覚はつながっており、どこかが変われば全てが変わると考えている(山本, 2012)。そのため、肯定的・適応的な認知が見つかりにくい場合には、その他の情緒・行動・身体感覚のどこからでも見

つけやすいところからアプローチし、他の側面とのつながりから肯定的・適応的な思考を見つけることもできる。こうした特徴から、対象者にとっては自分が見つけやすいところから選択できるため、抵抗感や拒否感、自己不全感などが低減し、取り組みやすかったのではないかと考えられる。

今回の実践を通して、認知行動療法にストレングスカードやストレングス TEBB カードを用いるなどの工夫を行うことで、自己のポジティブな側面に対する気づきや、それを活かした肯定的・適応的な認知の構築を促すことを実感できた。

## 文 献

- 秋山剛・松本聡子・長島杏那(2012). リワーク・復職を困難にする要因 臨床精神医学 41(11) 1551-1559.
- ブランウエン・エリオット, マローニー・ルイス, オニール・ディー(2005). 一家族のカウンセリング—親子・家族の強さを見つけるストレングスアプローチ 榎木満生・竹田知子(監訳) ブレーン出版.
- 平石賢二(1990). 自己肯定意識感尺度 堀洋道(監)・山本真理子(編) 心理測定尺度集 I サイエンス社 16-22.
- 五十嵐良雄(2010). 「うつ病リワーク」プログラムへの期待と展望 精神科病院マネジメント 15 2-5.
- 金子能宏・佐藤格(2010). 自殺・うつ対策の経済的便益(自殺・うつによる社会的損失)の推計の概要 <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000000sh9m-att/2r9852000000shd1.pdf> 2010年9月.
- 厚生労働省(2013). 平成24年労働安全衛生特別調査(労働者健康状況調査) [http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50\\_05.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_05.pdf) 2013年9月19日.
- 大熊保彦編(2011). リフレーミング: その理論と実際 現在のエスプリ 523 至文堂.
- 大野裕(2010). 認知療法・認知行動療法 日本医事新報 4516 55-59.
- 大野裕(2011). はじめての認知療法 講談社.
- 大野裕(2012). STRATEGY 認知療法・認知行動療法を含めたうつ病治療の実際 Depression strategy 2(4) 7-9.
- 鈴木伸一・大野真由子・松永美希(2010). うつ病の CBT と再燃・再発のケア 臨床心理学 10(1) 22-28.
- 田上明日香・伊藤大輔・清水馨・大野真由子・兼子唯・白井麻理・貝谷久宣・熊野宏昭・鈴木伸一

- (2012). 認知行動療法とリワークプログラム Depression Frontier 10(1) 81-87.
- 山本眞利子 (2010). ストレングスアプローチ入門 ふくろう出版.
- 山本眞利子 (2011). ストレングスアプローチワークブック ふくろう出版.
- 山本眞利子 (2012). ストレングスの認知行動療法ワークブック ふくろう出版.
- 山本眞利子・近松正孝・山園エリ・阿部美咲・岡田紀子・吉田渉人 (2012). ブリーフセラピーの包括的ストレングス TEBB モデルに基づく認知療法・認知行動療法的アプローチの試み 久留米大学心理学研究 11 23-34.
- 山本眞利子・佐々木絢子・新開玲奈・松村茜 (2012).

ストレングスダイアリー・ストレングスグッズ・ストレングスイベントが大学生のストレス反応と抑うつへの低減に及ぼす影響 久留米大学心理学研究 11 35-44.

World Health Organization (2004). The global burden of disease 2004 update [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GBD\\_report\\_2004update\\_part4.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_part4.pdf) Part4 40-51.

## 謝 辞

今回、本事例の発表を快くご承諾いただきましたリワークプログラムのメンバーのみなさまにこの場をお借りして、深く御礼を申し上げます。

## Practical implementation of cognitive behavioral therapy in using strength cards and strength TEBB cards on return-to-work program

WATARU HIRAO (*Seikouen daini Hospital*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

### Abstract

In the present study, which was conducted on three individuals who were taking a leave of absence from work and were participating in the return-to-work program at our hospital.

We aimed at enabling subjects to realize their positive aspects (strengths, good points, strong points, etc.) and establish a positive cognition using strength cards and strength TEBB (thinking (T), emotion (E), behavior (B), and body sense (B)) cards. In the first session, the subjects' weak points were reframed into strong points by using strength cards. As a result, subjects were able to modify their weak points into strong points such as "is generous", "carries through once one has decided to do something", and "has the ability". Subjects were also able to talk about behaviors that made use of these "strengths" as well as positive self-images. In the second session, subjects searched for the thinking, emotion, behavior, and body sense that were their strengths among strength events using strength TEBB cards. As a result, subjects were able to find positive thoughts based on strengths such as "it does not have to be perfect", "it might work out", and "let's try it without trying to do too much". These findings suggest that the use of strength cards and strength TEBB cards facilitates the realization of one's own positive aspects as well as establishment of positive cognition.

**Key words:** strength, strength TEBB, strength card