

ストレスと  
うまくつきあう

# 5つのステップ

## —問題解決療法—

### ワークシート

#### 問題解決療法

本プログラムは、厚生労働省科学研究費補助金がん臨床研究事業「がん患者に対するリエゾンの介入や認知行動療法的アプローチ等の精神医学的な介入の有用性に関する研究」から助成を受け作成されました。

## 問題解決療法の内容と進め方を理解すること

### <内容と進め方>

多くのがんの患者さんがストレスや心のつらさを経験されています。そのストレスや心のつらさの背景には、様々な心配事や悩み（日常生活上の問題）が関係しています。例えば、担当医に思ったことが尋ねられない、ご家族に病気のことを話せない、などです。

ストレスやつらさを和らげるためには、あなたが抱えている日常生活上の問題に効果的に対処したり、あるいは解決の糸口を見つけることが重要です。すべての患者さんは、このような状況に対処する力を持っておられるのです。

### <ストレス、心配事、悩み、困難と心のつらさの整理>



### <心配事・悩みに 効果的に対処すると・・・>



# 問題解決療法とは？

- ・ アメリカやヨーロッパで開発・研究された心理療法（カウンセリング）の一つの方法です。
- ・ その人に合った日常の問題解決・対処の方法・技術について練習をしてそれを身につけていきます。
- ・ 5つのステップがあります。
  - ステップ1：問題を整理します（大きいものは小さく）。
  - ステップ2：目標を立てます（現実的で達成可能な目標）。
  - ステップ3：できるだけたくさんの解決策を考えます。
  - ステップ4：よりよい解決策を選びます。
  - ステップ5：解決策をやってみて、成果を点検します。

## 山登りのように



何かひとつでもよいので、コツを身につけましょう！！

**目標① 問題・心配事の整理の仕方を学ぶ****<問題・心配事を整理するときの“コツ”>****ルール① 場面や出来事を具体的に思い出してみよう**

- 気持ち・感情（「不安だ」「心配だ」「怖い」など）、体の症状（「痛い」「しびれる」）だけではなく、**行動**（自分ができなくなっていることなど）も書き出してみよう。

例：「家族がわかってくれない」<だれと？>

→「昨晚、私が病気の不安を口にすると、主人は『仕方ないだろう』というだけで話を聞いてくれなかった。主人に病気の話をする気がしなくなった」

例：「病気のことが不安だ」<いつ？><どこで？>

→「先週、家に一人でいるときに、がんが再発するのではないかと心配で、家事が手につかなかった」

**ルール② 目の前にある「今、ここ」の心配事をあげよう**

- 今、目の前にあり、変化させることができることを書き出しましょう。

例：「あれもこれもやらなくてはいけない」

→「今週、仕事に加えて通院もあるため自分のための時間がとれなかった」  
「今週、子どもの世話に加えて通院もあるため、主人と一緒に過ごす時間がとれなかった」

Q1. 現在、心配事や悩み、困難やストレスになっていることをあげてみましょう


## 目標② 目標を具体的にしましょう

### <目標を具体的にするときの“コツ”>

**ルール①** 「〇〇する」という形であらわしましょう

※「〇〇しない」という表現はやめましょう

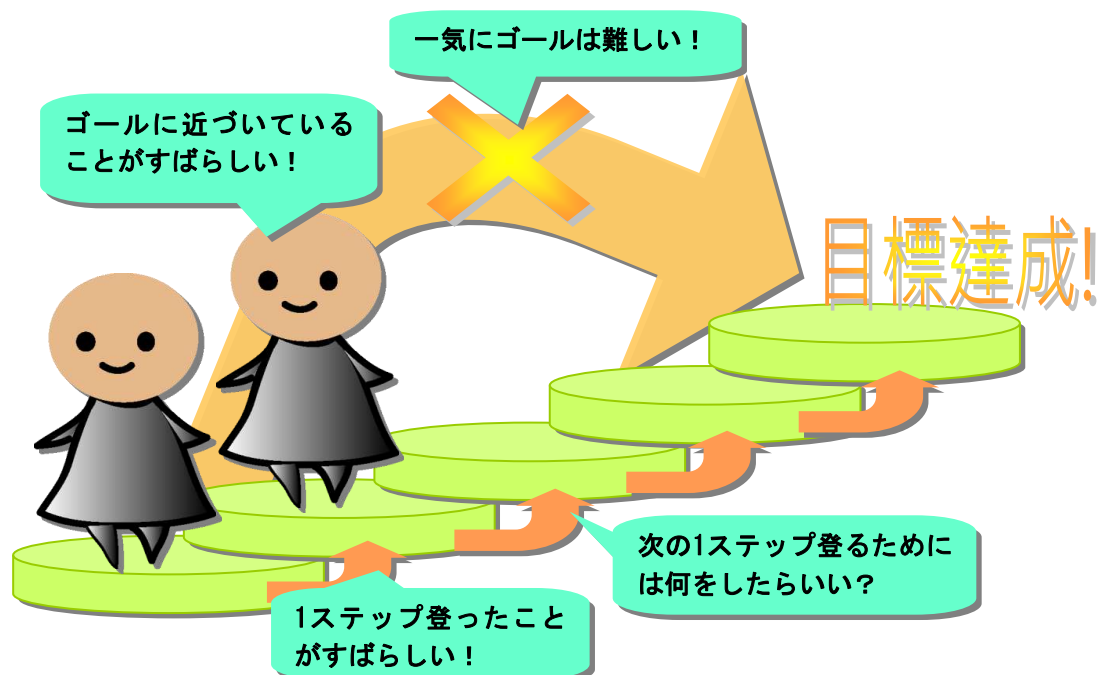
- 例：「主人に話を聞いてもらいたい」  
→「今週中に、主人と自分の思っていることについて話をする」  
例：「抗がん剤の副作用を知りたい」  
→「今週中に、抗がん剤の副作用を自分で調べてみる」

**ルール②** 大きな目標を小さく砕いて、できそうな目標を考えてみましょう

- 例：「病院を探す」  
→「今月末までに、自分にあった病院を見つける」

**ルール③** 目標はあとでできたかどうか点検できるものにしましょう

- 例：「家事が手につかない」  
→「毎日（日曜日以外）家事をする時間を作る」



**Q4. ルールに従って目標（こうなりたい）を一つ考えてみましょう**

目標

**■ 上で考えた目標は**

具体的ですか？	Yes ・ NO
あとでできたかどうか点検できますか？	Yes ・ NO
難しすぎませんか？	Yes ・ NO
心配や問題が少しでも楽になりそうですか？	Yes ・ NO
来週までにできそうですか？	Yes ・ NO

**■ この1週間の目標を考えてみましょう**

目標

**目標③ できるだけ多くの解決方法を考えましょう****<解決方法を考えるときの“コツ”>****① 数のルール**

- できるだけたくさんの解決策を考えましょう。

→考え出された解決方法の数が多いほど、問題が解決する可能性が高くなる

**② 判断後回しのルール**

- 解決策について、良いか悪いかや、できるかできないかは後で考えましょう。
- 他の人だったらどうすると思うかを考えたり、あえてばかばかしい方法も考えてみましょう

**③ バラエティのルール**

- すでに考えた解決策を組み合わせ、別の新しい解決策を考えましょう。
- 解決策はできるだけ小さく碎きましょう

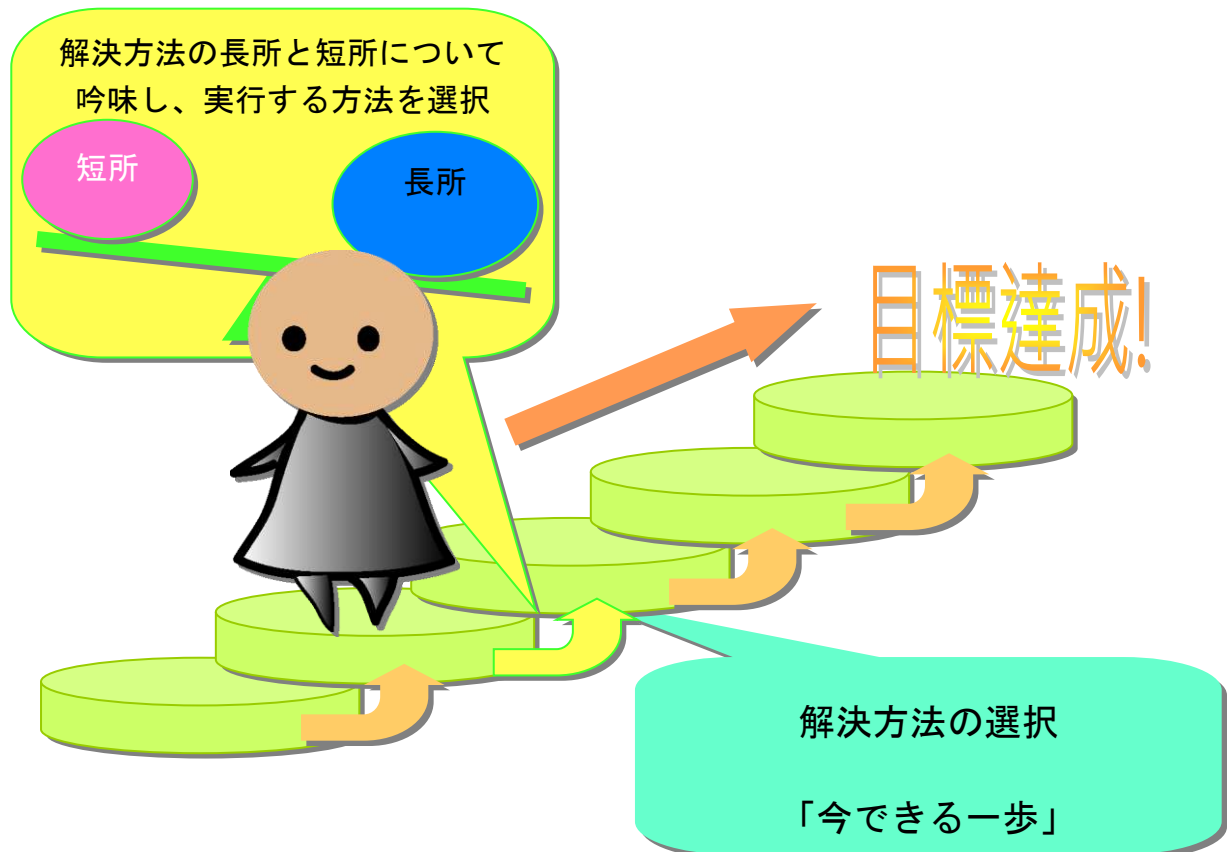
例：運動をする。⇒具体的な方法：散歩する、水泳する



Q6. ルールに従って、もう一度、解決方法を考えてみましょう。考え出した解決方法の中から、最も有効であると思うものを1つえらんで右に○をつけましょう


**目標④ よりよい解決方法を選ぶ****<よりよい解決方法を選ぶときの“コツ”>**

- ルール①** 明らかに自分の手には負えないと思える方法や、援助や時間などがないためにできそうもない方法を削除しましょう。
- ルール②** 人に迷惑をかけたり、自分の身体に負担がかかったりするような方法を削除しましょう。
- ルール③** それぞれの解決方法の長所と短所を考えましょう。
- それぞれの長所と短所がどれくらい重要か考えましょう。
  - 長所が最大で短所が最小の解決法を選びましょう。



Q7. 解決方法とその長所と短所を書き出し、その長所と短所が自分にとって、どのくらい重要であるか(0=重要ではない、1=あまり重要ではない、2=多少重要である、3=重要である)を評定してみましょう。

重要度が高い長所(2~3点)の数が多く、重要度の高い短所(0~1点)の数が少ない解決方法を優先させ、順位をつけてみましょう。

優先 順位	解決方法		
長所	重要度	短所	重要度
優先 順位	解決方法		
長所	重要度	短所	重要度

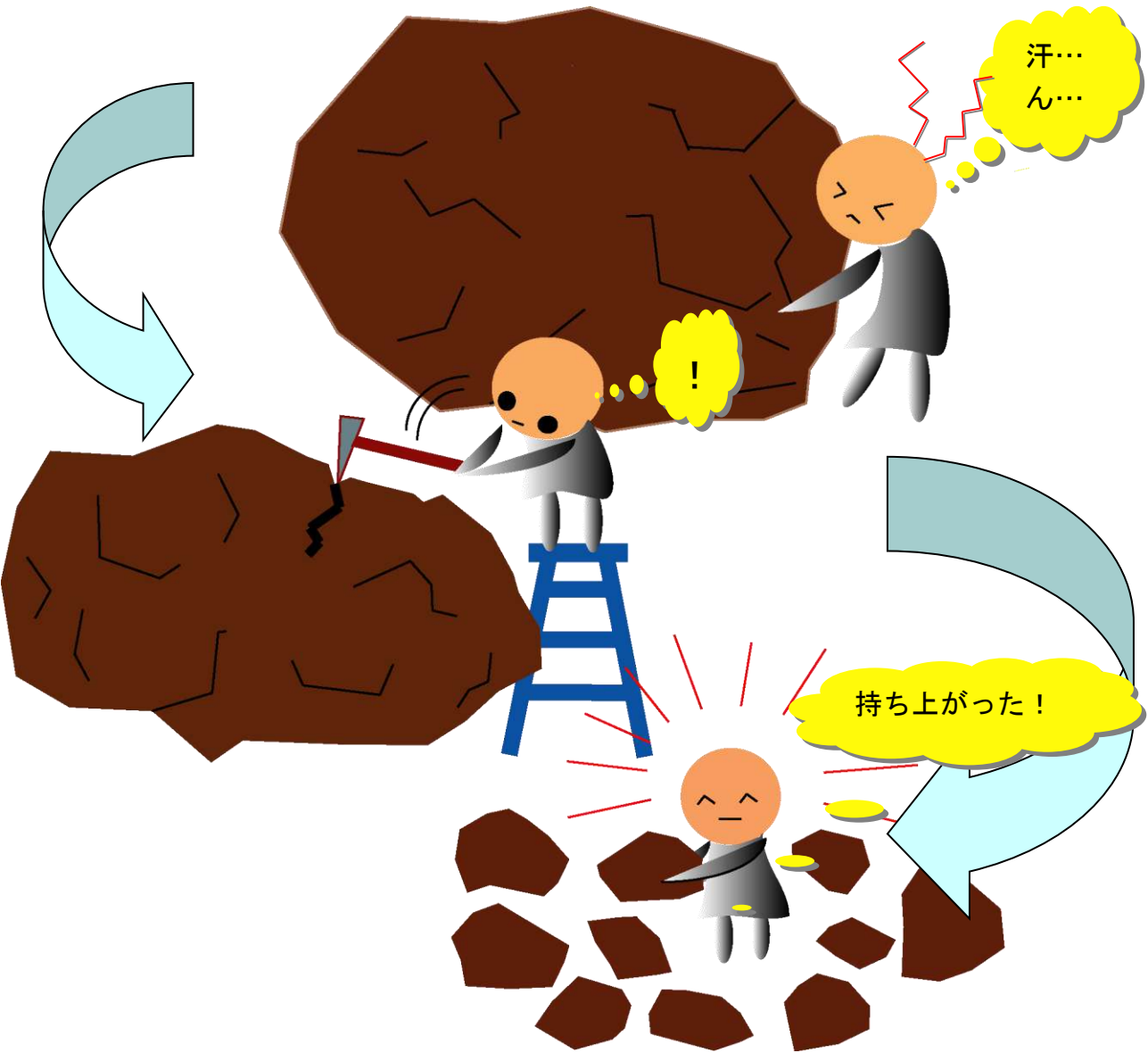
優先 順位	解決方法		
長所	重要度	短所	重要度
優先 順位	解決方法		
長所	重要度	短所	重要度

優先 順位	解決方法				
長所		重要度	短所		重要度
優先 順位	解決方法				
長所		重要度	短所		重要度

**目標⑤ 解決方法を行動にうつす**

＜解決方法を行動にうつすときの“コツ”＞  
実行する解決方法は、より具体的な行動（何をどうする）、時期（いつ）、時間（どのぐらい）を明確にしておきましょう。

- 例：「夫と食事に行く」  
→「夫とAレストランへ行く、来週の日曜日、次の来院までに1回」



**Q8. 選んだ解決方法を、より実行しやすいように具体的に計画しましょう。**

**※ 1つの解決方法につき、1シート作成しましょう！**

何を ・ いつ ・ どうする	どのぐらい (回数・時間)	達成の 自信 (%)	達成度 (%)																		
解決方法																					
①		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
②		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
③		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
④		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
⑤		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
⑥		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
⑦		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
⑧		<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%			<table style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">50</td><td style="text-align: center;">100</td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;"> ----- </td></tr> <tr><td colspan="3" style="text-align: center;">[            ]%</td></tr> </table>	0	50	100	-----			[            ]%		
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					
0	50	100																			
-----																					
[            ]%																					

**目標⑥ 行動した結果を評価する****<結果を評価するときの“コツ”>**

**ルール①** 実行できた宿題の結果(何を・いつ・どうした)を記録しましょう。

●例：「〇月〇日、夫とAレストランで食事をした」

**ルール②** 宿題を実行したことで生じたよかったこと・よくなったことを書き出してみましよう。

●例：「久しぶりに夫との時間をもつことができた」

**ルール③** 宿題を実行する際に経験した問題や困難について書き出してみましよう。

●例：「前日、約束が守れるか不安だった」





Q10. 24 ページから 26 ページにあげた具体的解決方法のそれぞれがどのくらい達成できたかを 0～100%で評価しましょう。

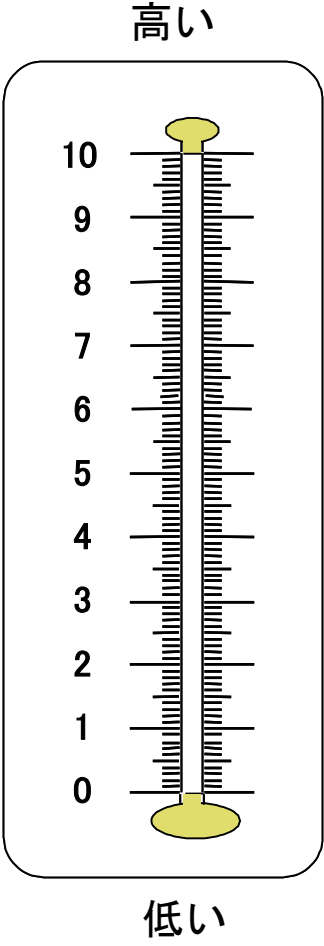
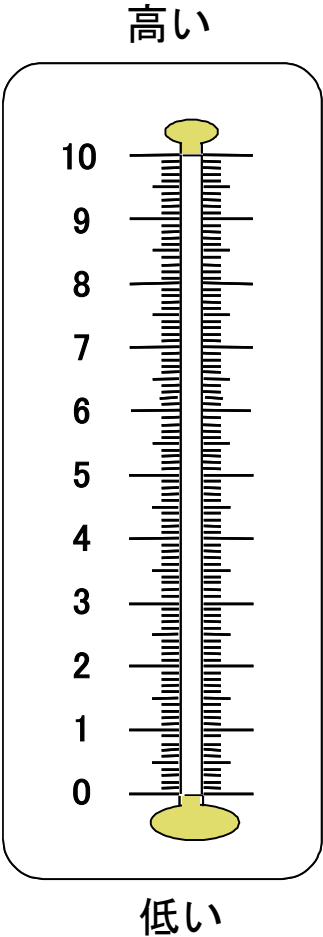
また全体として解決方法の結果、よい影響やよかったこと、問題点や困難だったことはどんなことでしょうか？

【解決方法】何を ・ いつ ・ どうした	
結果	
<よい影響・よくなったこと>	<問題点・困難だったこと>

Q11. 目標達成できましたか？結果に満足できましたか？

達成度

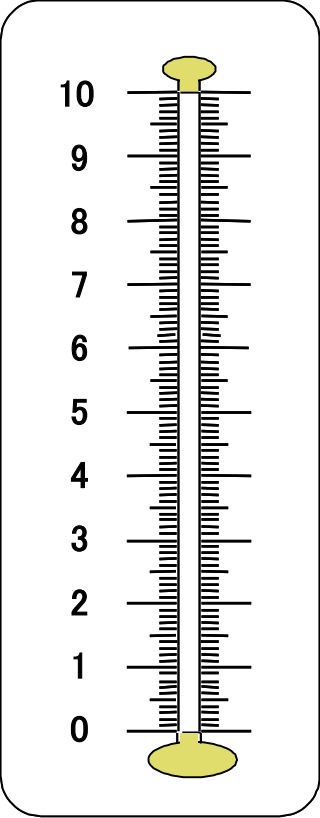
満足度



Q. 今回の練習で学んだコツは、日常生活に役立ちそうですか？ また、学ん

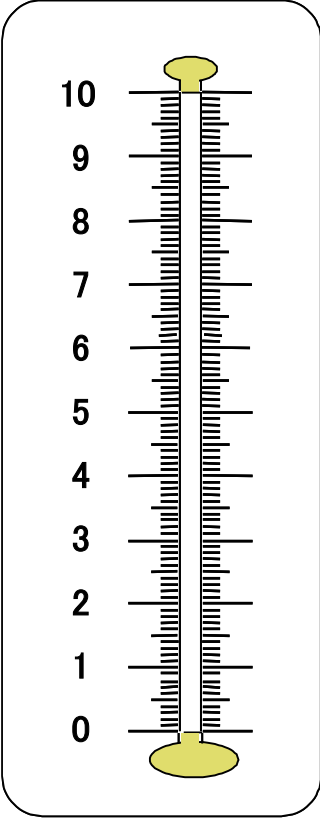
だコツは今後自分でも使えそうですか？

役立つ



役立たない

使える



使えない

感想



## ＜ストレス・心配配事に向き合うときに助けになる考え方

### －他の人が経験の中で生み出した考え方－>

#### 【人に相談する】

「気持ちについて、信頼できる方にうちあけてみる」

「患者会やサポートグループに参加してみる」

「担当医に日常生活における心配事がでてきたら相談してもよいか、あらかじめ尋ねてみる」

「担当医に遠慮なく相談する。そのかわり、要点をメモにして持っていき、できるだけ簡潔に伝えられるように準備をしておく」

「思い切って心療内科や精神科などで相談してみる。ある本には、専門家の力を借りながら、自分の気持ちをコントロールすることは、『弱さ』ではなく『強さ』だと書いてあった。」

「専門施設の電話相談窓口を利用してみる」

- 日本対がん協会 がんホットライン：<http://www.jcancer.jp/soudan/hotline/>
- 癌研有明病院：<http://www.jfcr.or.jp/hospital/conference/index.html>
- 静岡がんセンター よろず相談：<http://www.scchr.jp/>

#### 【心の中を整理する】

「正しい情報を集める」

「心配事を紙に書き出して整理してみる」

「できることとできないことを分けてみる。できることには実際に取り組んでみる。できないことについては考えないようにする。」

「・・・今現在、私にできることを探すのだ。それを模索しはじめたとき、心は打ちのめされたままでも、一步を踏み出しているのである」

「今の自分にとって大切なことは何かを考えてみる。そして、大切なことに優先順位をつけてみる」

#### 【病気を忘れる時間を作る】

「小さい目標を設定する。今日こそは掃除機をかける、洗濯をするといった、具体的なことを。それに集中している間、頭はがんに支配されておらず、ある意味で、がんを乗り越えている。そういう時間が、1日のうち、なるべく多くなればいい。達成すれば、自分への肯定感、セルフイメージの向上につながる」

「病気を忘れる時間を作る（散歩をする、体を動かす、軽い運動をする、畑仕事をするなど）」

#### 【違う対処法を試す】

「過去のつらい状況を乗り越えるのに役にたった方法を思い出して、試してみる」

「闘病記などを読んで、他の患者さんの対処法を参考にする」

「チャレンジしてみよう」

**【視点を変える】**

「自分が心配していることは実際にどれぐらいの可能性で起こるのかを科学者のような目で冷静に考えてみる」

「視点を変えてみる。例えば、同じ状況におかれた他の人にあなたはどのようにアドバイスするか、を考えてみる」

**【受け容れる】**

「このような不安は、誰もが感じるものである」

「落ち込みや不安を、あるがままに認める」

「自分を責めないようにする。時には、前向きになれない自分を受け入れる」

**【自分を大切にする】**

「自分の行ってきた貢献を考えてみる」

「自分の役割を考えてみる」

「自分をいたわろう」

**【自分らしく生きる】**

「自分を取り戻そう」

「雨降って、地固まる」

「自分らしく生きよう」

「何をすれば再発しないかは、誰にもわからない。なので逆に『再発転移したときに、何をしていたら、私は後悔しないか』を考える」

「つらいときは、一人で思いっきり泣く」

「ユーモアに触れる」

「人生は砂時計のようなものである。再発がわかったとき、すなわち自分の命が有限であることを知った時、砂時計の砂は『金』になる。『金』の内容は人によって様々。そして、そこには優劣はなく、すべてが尊いもの。当たり前のことだが、『死ぬまで生きている』のです。生きている限りは『金』を目指して自分らしく生きていたい」

**<参考文献>**

工藤玲子・篠原麻子 編(2006). がんを生き抜く実践プログラム. NHK 出版.

香住想(2005). アルペジオ. 自主出版.

## オプション1

あなたにとっての心配事や困っていることは他にもありませんか？

●現在、心配している項目をチェックしてください。

- がん治療
- 症状・副作用
- 再発・転移への不安
- 医療者との関係
- 家族・周囲の人との関係
- 経済的なこと
- 情報
- 就労・就学
- その他 ( )



### オプション2

実際にどんなことがあったかルールに従って詳しく思い出してみましょう

だれと？ いつ？ どこで？ どんな気持ち？ どんな影響？
だれと… いつ … どこで… どんな気持ち… どんな影響…
だれと… いつ … どこで… どんな気持ち… どんな影響…
だれと… いつ … どこで… どんな気持ち… どんな影響…
だれと… いつ … どこで… どんな気持ち… どんな影響…

■ 問題を整理してみましょう

--

オプション3

■ この問題がなくなったり減ったりしたら、どの程度楽になりそうですか？

0 全然楽 になら ない	_____	100 とても 楽になる
-----------------------	-------	--------------------

オプション4 (1)		***活動記録表***							
記入法:各時間にあなたが行っていた活動(例:家族で食事、仕事、友人と買い物、睡眠など)を左の欄に記録しましょう。また、その活動がどれくらい楽しかったかを0(全く楽しくなかった)~10(非常に楽しかった)で右上の欄(P)に、その活動をやったどれくらい達成感を感じたかを0(全く感じなかった)~10(非常に感じた)で右下の欄(M)に記録しましょう									
時間	例) 7月 12日 金曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日
0時	睡眠	P 3 M 0		P M		P M		P M	
1時		P M		P M		P M		P M	
2時		P M		P M		P M		P M	
3時		P M		P M		P M		P M	
4時		P M		P M		P M		P M	
5時		P M		P M		P M		P M	
6時	↓	P M		P M		P M		P M	
7時	起床・着替え 夫と朝食	P 5 M 1		P M		P M		P M	
8時	通勤	P 2 M 1		P M		P M		P M	
9時	仕事	P 3 M 6		P M		P M		P M	
10時		P 4 M 5		P M		P M		P M	
11時	↓	P 1 M 5		P M		P M		P M	
12時	同僚と朝食	P 6 M 0		P M		P M		P M	
13時	仕事	P 3 M 5		P M		P M		P M	
14時		P 5 M 6		P M		P M		P M	
15時		P 4 M 3		P M		P M		P M	
16時		P 2 M 6		P M		P M		P M	
17時	↓	P 5 M 6		P M		P M		P M	
18時	夕食の準備	P 6 M 7		P M		P M		P M	
19時	夫と夕食	P 9 M 0		P M		P M		P M	
20時	夫とテレビ	P 7 M 0		P M		P M		P M	
21時	お風呂	P 5 M 0		P M		P M		P M	
22時	テレビ	P 5 M 0		P M		P M		P M	
23時	就寝	P 4 M 0		P M		P M		P M	

オプション4 (2)		***活動記録表***							
記入法:各時間にあなたが行っていた活動(例:家族で食事、仕事、友人と買い物、睡眠など)を左の欄に記録しましょう。また、その活動がどれくらい楽しかったかを0(全く楽しくなかった)～10(非常に楽しかった)で右上の欄(P)に、その活動をやってどれくらい達成感を感じたかを0(全く感じなかった)～10(非常に感じた)で右下の欄(M)に記録しましょう									
時間	月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日
0時			P			P			P
			M			M			M
1時			P			P			P
			M			M			M
2時			P			P			P
			M			M			M
3時			P			P			P
			M			M			M
4時			P			P			P
			M			M			M
5時			P			P			P
			M			M			M
6時			P			P			P
			M			M			M
7時			P			P			P
			M			M			M
8時			P			P			P
			M			M			M
9時			P			P			P
			M			M			M
10時			P			P			P
			M			M			M
11時			P			P			P
			M			M			M
12時			P			P			P
			M			M			M
13時			P			P			P
			M			M			M
14時			P			P			P
			M			M			M
15時			P			P			P
			M			M			M
16時			P			P			P
			M			M			M
17時			P			P			P
			M			M			M
18時			P			P			P
			M			M			M
19時			P			P			P
			M			M			M
20時			P			P			P
			M			M			M
21時			P			P			P
			M			M			M
22時			P			P			P
			M			M			M
23時			P			P			P
			M			M			M

オプション5

問題解決療法

1. 心配事・困難なこと・悩み

2. 目標

3. 解決方法

解決方法	長所	重要度	短所	重要度

4. 選んだ解決方法

5. 解決方法を成し遂げるための課題（宿題）

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤