

ようこそ！

イントロダクション

グループ・ルール

1. お互いに敬意を払いましょう（例えば、他の人が話し終わるのを待ちましょう）。
2. 話す内容は、あなた自身が決めることができます。
3. 休憩が必要な場合や部屋から出たい場合は、他の人の邪魔にならないように静かに退室してください。

メタ認知トレーニング (MCT)



メタ認知トレーニング (MCT)



メタ: ギリシア語で「～について」という意味です

認知: ラテン語で「思考」という意味です

メタ認知: 「思考について考える」という意味です

なぜMCTが必要でしょう？

- メンタルヘルスに問題が生じると、ネガティブな思考パターンが強くなることがあります
- こうした思考パターンの多くは、トレーニングすることで変えることができます

本日のトレーニング・セッション

結論への飛躍

エクササイズ

目標:

結論をくだす前に情報を集めましょう

次からのスライドでは、絵が何枚か示されます

最初の絵には、1つの部分だけが描いてあります

2番目の絵には、最初の絵に別の部分を加えられています

この手順が、絵全体が現われるまで繰り返されます

何を描いた絵なのか当ててください

1つ目の絵

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭

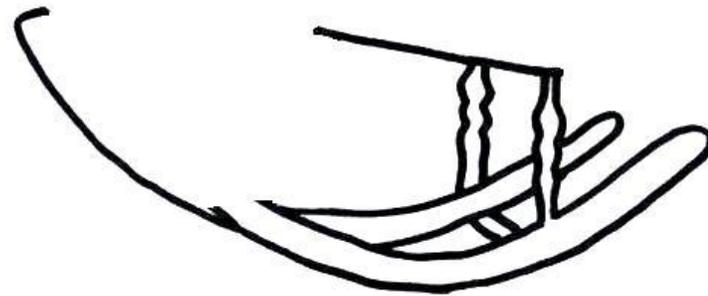


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭

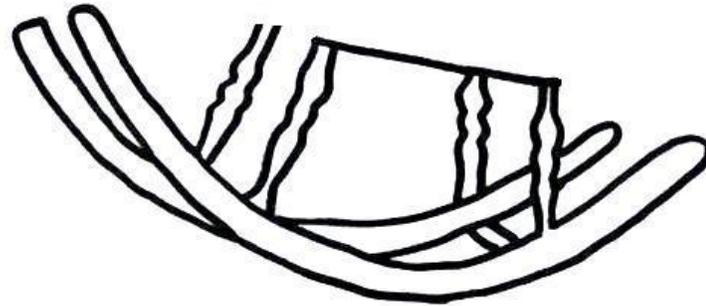


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭

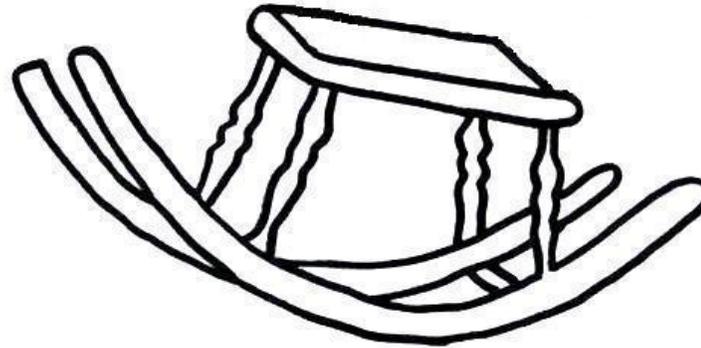


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭

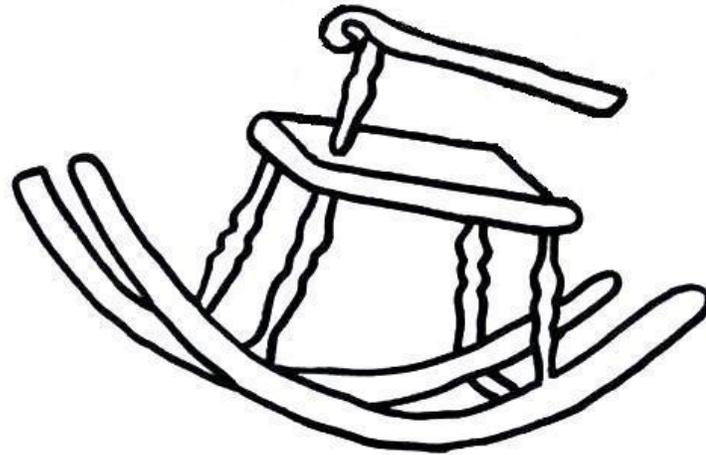


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭

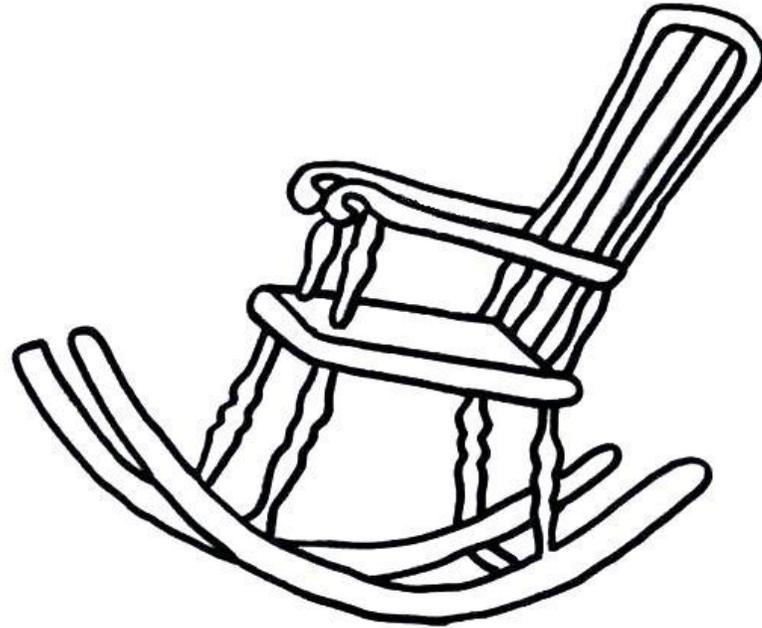


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- ボート
- そり
- ロッキング・チェア
- 象の頭



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

結論

正しい判断をくださるのは難しいものです...

- 非常に少ない情報 と
- 多くの可能性

という問題が同時に存在します。

できるだけ多くの情報を収集することは、正しい判断をくださるのに役立ちます。

背景

結論への飛躍

結論への飛躍

私たちは、全体を見ずに決定してしまうことがよくあります。

結論への飛躍

私たちは、全体を見ずに決定してしまうことがよくあります。

例えば:

... 情報が少なすぎるとき

結論への飛躍

私たちは、全体を見ずに決定してしまうことがよくあります。

例えば:

... 情報が少なすぎるとき

... 過去の経験に似ているとき

結論への飛躍

私たちは、全体を見ずに決定してしまうことがよくあります。

例えば：

- ... 情報が少なすぎるとき
- ... 過去の経験に似ているとき
- ... 決断にそれほど影響しないとき

トレーニング・セッションの 目標

セッションの目標

- 特に情報が少ない場合は、あまり急いで決断をくださないようにしましょう
- 重要な決断をくだす前に、できるだけ多くの情報を集めましょう
- 自分自身が間違っている可能性をいつも忘れないようにしましょう
人間は誰でも間違いを犯すものです！
- 決断を誤ると、誤解が生じてケンカになってしまう可能性もあります

エクササイズ

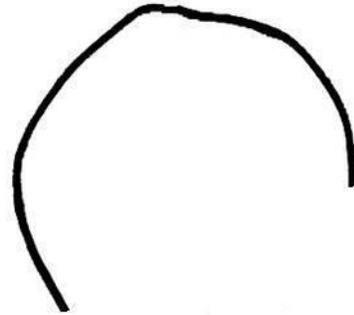
目標:

特に、十分な情報がない場合は、あまり急いで判断を
くたさないようにしましょう

2つ目の絵

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子

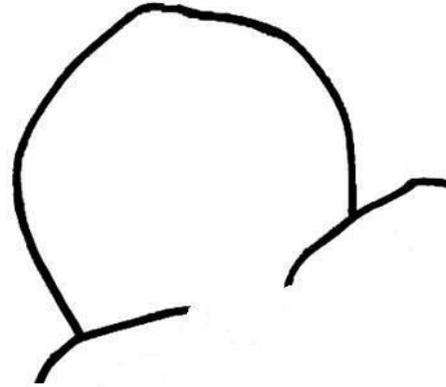


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子

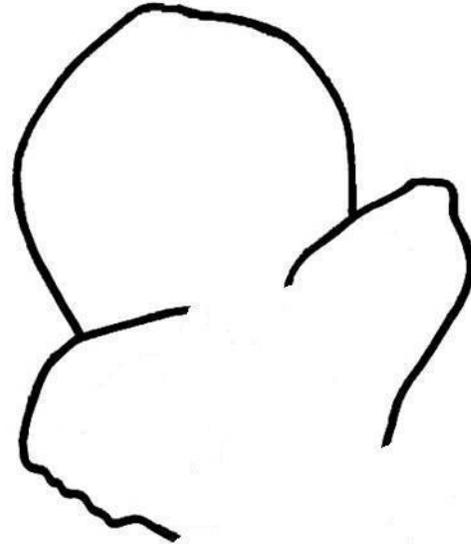


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子

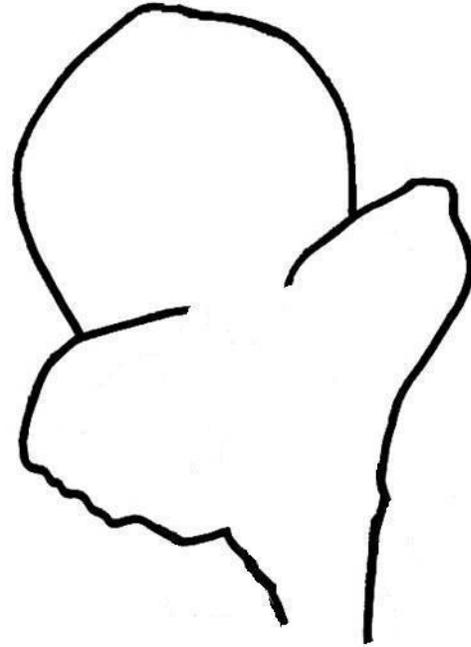


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子

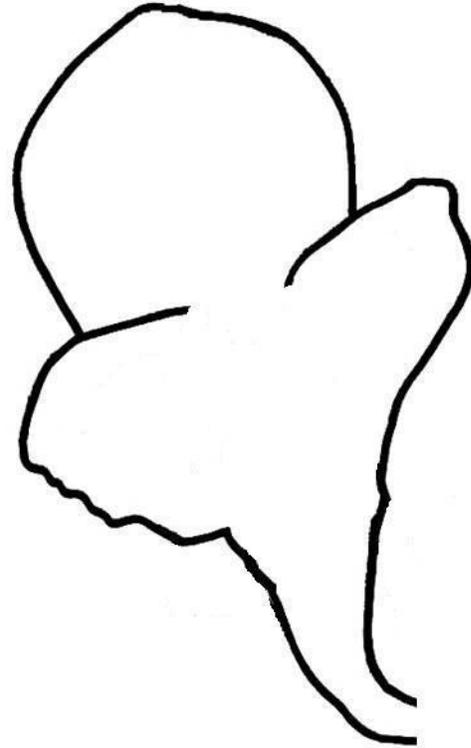


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子

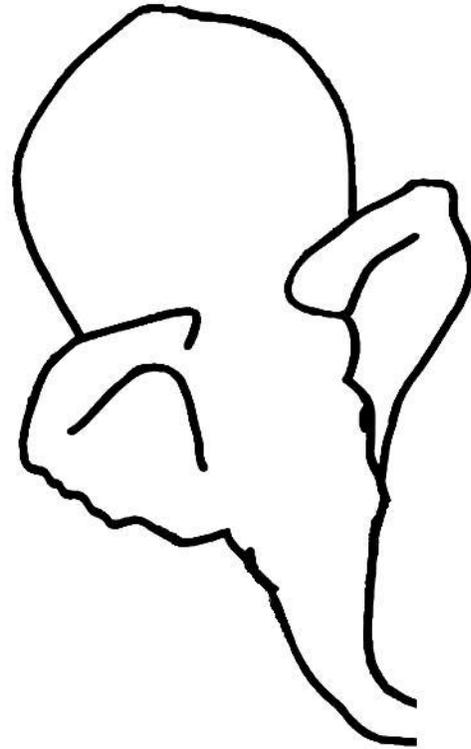


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子

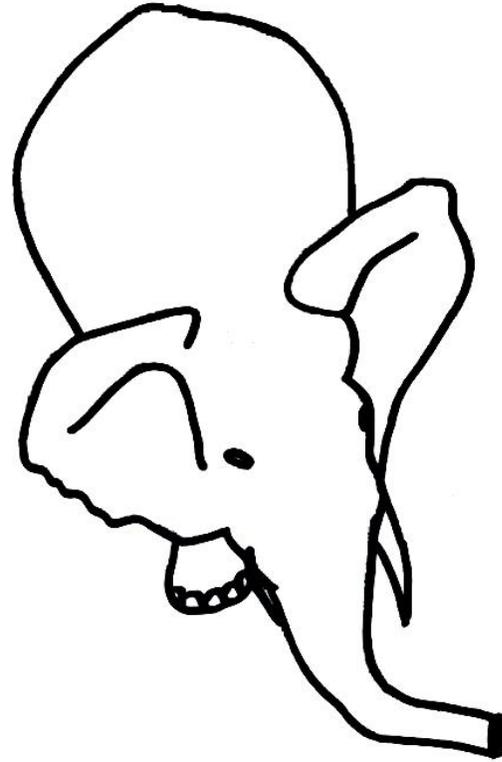


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 花
- アイスクリーム
- 象
- 帽子



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

3つ目の絵

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車

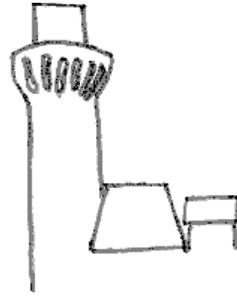


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車

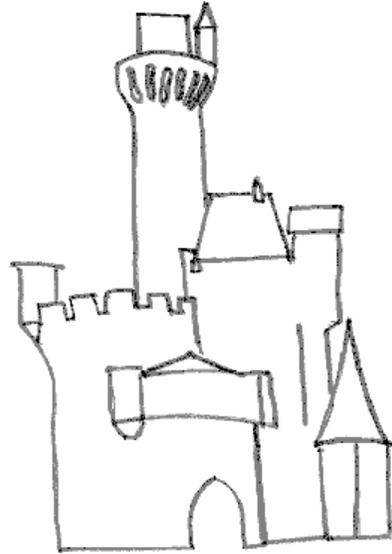


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車

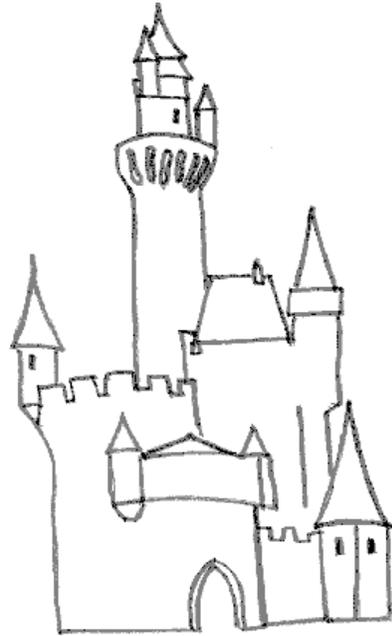


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

- 城
- 木
- フェンス
- 列車



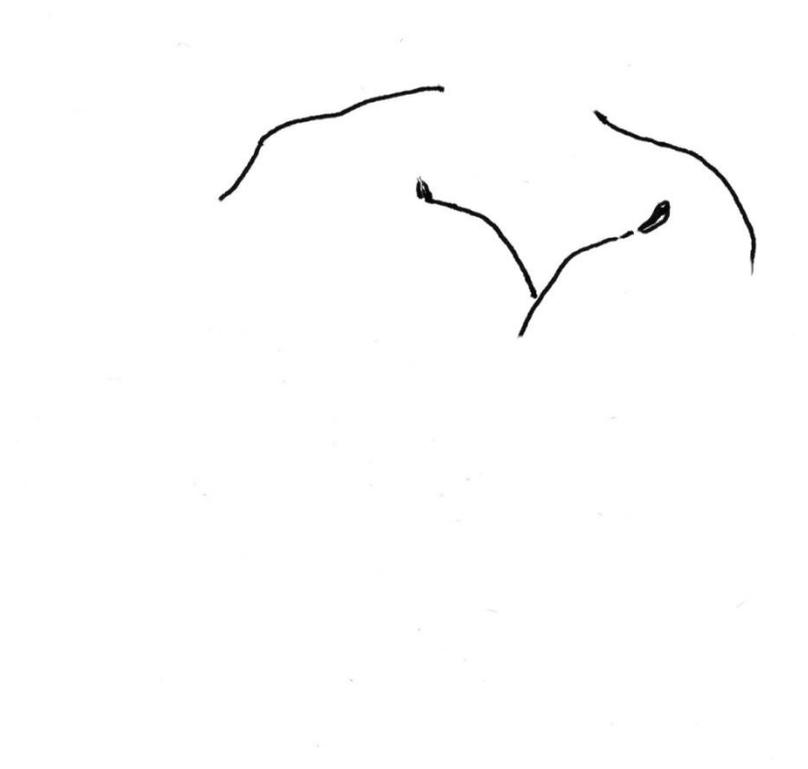
その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

4つ目の絵

次の絵からは、選択肢がありません
何の絵なのか、ご自身で考えてみてください

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？

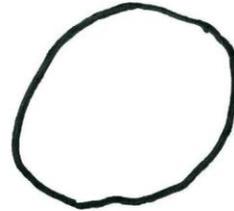


その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

5つ目の絵

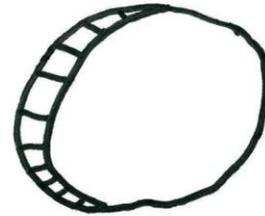
これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

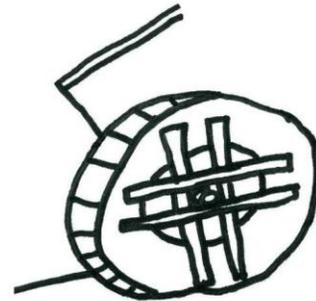
これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

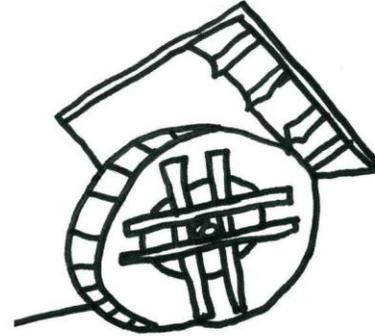
これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

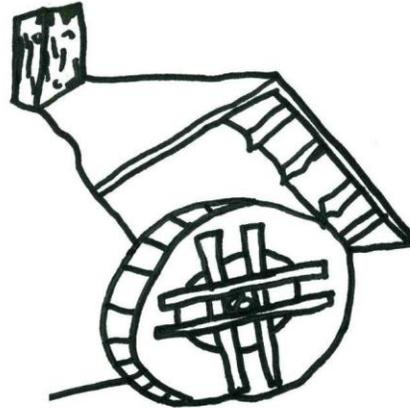
これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

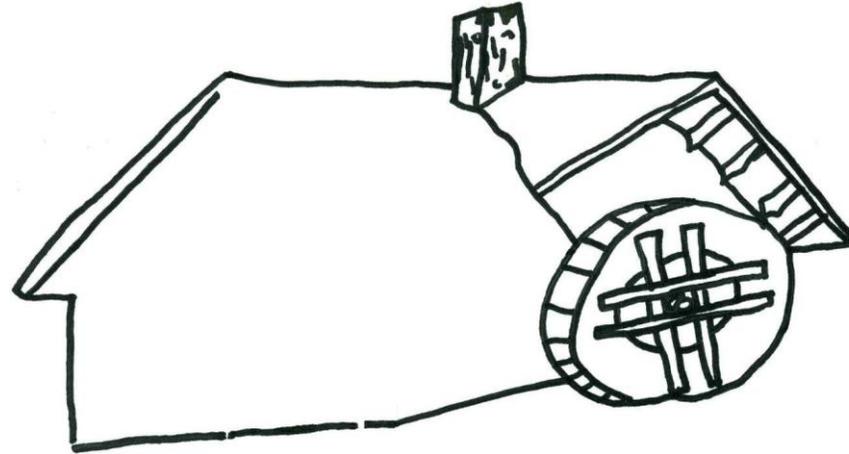
これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

6つ目の絵

これは何の絵でしょう？

9

その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

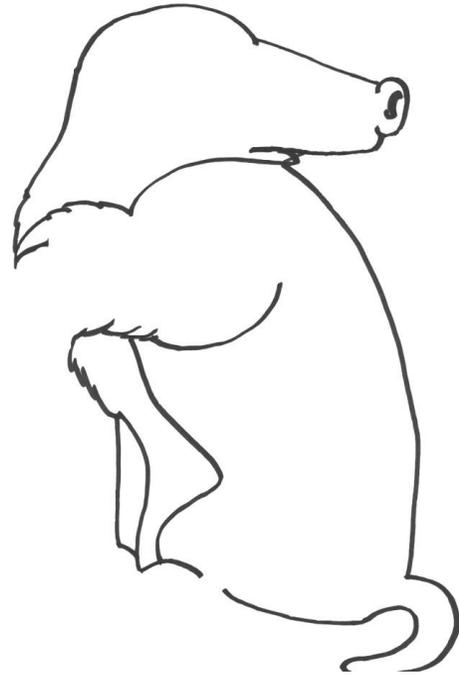
これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

これは何の絵でしょう？



その予想にどのくらい自信がありますか？

決定してもいいですか？

背景

結論への飛躍

私たちが何かを決めるとき、多くの複雑な情報を同時に検討しなければならぬことがよくあります。

結論への飛躍

私たちが何かを決めるとき、多くの複雑な情報を同時に検討しなければならぬことがよくあります。

ときには、十分信頼できる証拠がないままに決定することがあります。

結論への飛躍

私たちが何かを決めるとき、多くの複雑な情報を同時に検討しなければならないことがよくあります。

ときには、十分信頼できる証拠がないままに決定することがあります。

何かを決めなければならないときは、次の2つの中間点を見つけてください：

結論への飛躍

私たちが何かを決めるとき、多くの複雑な情報を同時に検討しなければならないことがよくあります。

ときには、十分信頼できる証拠がないままに決定することがあります。

何かを決めなければならないときは、次の2つの中間点を見つけてください：

- 非常に速い決定（「即断」）

結論への飛躍

私たちが何かを決めるとき、多くの複雑な情報を同時に検討しなければならないことがよくあります。

ときには、十分信頼できる証拠がないままに決定することがあります。

何かを決めなければならないときは、次の2つの中間点を見つけてください：

- 非常に速い決定（「即断」）
- 決定まで時間がかかりすぎる

エクササイズ (日常生活での例)

目標:

結論を急ぎがちな状況について考えてみましょう

日常生活での結論への飛躍

日常生活での結論への飛躍

例:

同じ病院の患者さんとすれ違ったのですが、彼女はあなたに気づきませんでした。

日常生活での結論への飛躍

例:

同じ病院の患者さんとすれ違ったのですが、彼女はあなたに気づきませんでした。

彼女はあなたをわざと無視したのでしょうか？それとも、単にあなたに気づかなかっただけでしょうか？

日常生活での結論への飛躍

例:

同じ病院の患者さんとすれ違ったのですが、彼女はあなたに気づきませんでした。

彼女はあなたをわざと無視したのでしょうか？それとも、単にあなたに気づかなかっただけでしょうか？

あなたにも同じような経験がありますか？
あなた自身の例はありますか？

日常生活での結論への飛躍

例:

目が覚めたら腕がしびれていました。

日常生活での結論への飛躍

例:

目が覚めたら腕がしびれていました。

これは深刻な病気のサインでしょうか？

それともただ寝相が悪かっただけでしょか？

日常生活での結論への飛躍

例:

目が覚めたら腕がしびれていました。
これは深刻な病気のサインでしょうか？
それともただ寝相が悪かったただけでしょうか？

あなたにも同じような経験がありますか？
あなた自身の例はありますか？

日常生活での結論への飛躍

例:

店内で新製品の広告を見かけました。

日常生活での結論への飛躍

例:

店内で新製品の広告を見かけました。

あなたはすぐにその製品を購入しますか？

それとも、その製品の広告が信頼できるかどうかをまず確認しますか？

日常生活での結論への飛躍

例:

店内で新製品の広告を見かけました。

あなたはすぐにその製品を購入しますか？

それとも、その製品の広告が信頼できるかどうかをまず確認しますか？

あなたにも同じような経験がありますか？

あなた自身の例はありますか？

學習目標

学習目標

- 私たちは、利用できるすべての情報を検討せずに、何かを決めてしまうことがよくあります

学習目標

- 私たちは、利用できるすべての情報を検討せずに、何かを決めてしまうことがよくあります
- 即断は、しばしば間違いにつながります

学習目標

- 私たちは、利用できるすべての情報を検討せずに、何かを決めてしまうことがよくあります
- 即断は、しばしば間違いにつながります
- 即断してしまうと誤解につながることもありますし、ときには他の人とのケンカの原因になってしまうこともあります

学習目標

- 人間は誰でも間違えます。自分が間違っている可能性を忘れないでください

学習目標

- 人間は誰でも間違えます。自分が間違っている可能性を忘れないでください
- 日常生活では、できるだけ多くの情報を集めるようにしましょう
例えば、信頼できる人に質問したり、情報を交換したりすると状況を理解しやすくなります

学習目標

- 人間は誰でも間違えます。自分が間違っている可能性を忘れないでください
- 日常生活では、できるだけ多くの情報を集めるようにしましょう
例えば、信頼できる人に質問したり、情報を交換したりすると状況を理解しやすくなります
- これらのことは、ストレスが溜まっていたり、メンタルヘルスに問題を抱えている場合には特にあてはまります

終わり

今日のセッションではどのような収穫がありましたか？

ご参加いただき
ありがとうございました！

The images used in this module have been reproduced with the indirect (creative commons license) or direct permission of the artists below, for which we would like to thank you! A complete list is available at www.uke.de/mkt. Should we have unintentionally violated the copyright, we apologize for this and ask for permission to use the images.

Photographer/Artist Name	Source	Name of Image	CC = used under creative commons license; PP = used with personal permission of the artist	Description
Research Group Neuropsychology	- - -	Black and white drawings of fragmented images	Production for the MKT; © Neuropsychology Research Group	Various motifs: rocking chair, elephant etc.