

問題解決法 ～RIBEYEメソッド～

千葉大学大学院 医学研究院 認知行動生理学
精神保健福祉士
田中 麻里



はじめに

- **問題を自分で解決できるようになることは、うつや不安の問題を抱える方にとっては、大きな自信につながります。セラピスト(サポーター)は、問題解決法RIBEYEを使って、そのプロセスを援助するだけなのです。**
- うつや不安の問題を抱える方は、視野が狭くなっていますが、**問題解決法RIBEYEを身につけることによって、考え方の幅が広がり、落ち着いて、柔軟に対応できるようになります**
- 問題解決法RIBEYEは、最初から難しい問題ではなく、比較的小さな、易しい問題から始めましょう



問題解決法：RIBEYE

1. リラックスして Relax
2. 問題を同定して Identify
3. ブレインストーム(何でもリストアップ)して
Brainstorm
4. 点数評価して Evaluate
5. 一つ選んで Yes to one
6. やる気を起こして、実行(実験)
する Encourage yourself



Relax リラックスする



問題解決に取りかかる前に...

リラックスして、心の準備をしましょう。

怒っている時や、興奮している時は、問題を解決しようとしなないことです！

課題：あなたがリラックスできる方法を書き出してみましよう

まずは、問題解決に向けて、 自分の考えを整えましょう



- 生きていれば、何らかの問題は生じるものだ。問題があること自体を受け入れよう。
- 原因を一つに決めつけず、様々な要因を見つけてみよう
- 問題を「悩む」のではなく、「何らかの解決を試みるべき状況」と捉えてみよう
- 大きな問題は小分けにしてみよう。小さな問題に分解して、突破口を見つけよう
- 「解決できるか」ではなく、「対処できそうなこと」「できないこと」を見極めよう
- できることから手をつけよう。「実験」としてチャレンジしてみよう
- どんな言葉を自分にかけて、リラックスして問題解決に取り組めそうか？

Identify the problem 問題を同定する



問題を**具体的に**明確化し、自分の問題（責任）
範囲を見極めましょう。他の人の問題を、まるで
自分の問題であるかのように引き受けるのでは
なく、自分でコントロールできることと、できない
ことを分けてみましょう。また、解決または改善され
た状況を具体的にイメージできるものを選びま
しょう。

課題：解決したい問題を一つ考え、時間・場所・人間関係・状況などの観点から、さらに何が問題なのか書き出しましょう。そして、その問題が解決された状況や気分などを具体的にイメージしましょう。



Brainstorm

ブレインストーム(アイデアを出す)

その問題に対する、あらゆるすべての解決法を、考えましょう。まだ、評価はしないでください。バカバカしく思えるようなアイデアであっても、大丈夫です。思いつく限り、書き出しましょう。他の人の意見が役に立つようなら、助けを求めましょう。



課題

皆さんでブレインストームしましょう。
その際は、傾聴・受容・共感を用いて、
批判や反対意見は控えてください。



Evaluate

点数評価しましょう

- それぞれの解決方法の**メリット**、**デメリット**を挙げて、点数化してみましょう。
- その解決策の実行をイメージできるかどうかも、点数に加味しましょう

課題：出てきた解決方法のメリット、デメリットを挙げて、点数をつけてみましょう
(たとえば、10点満点や○×で)



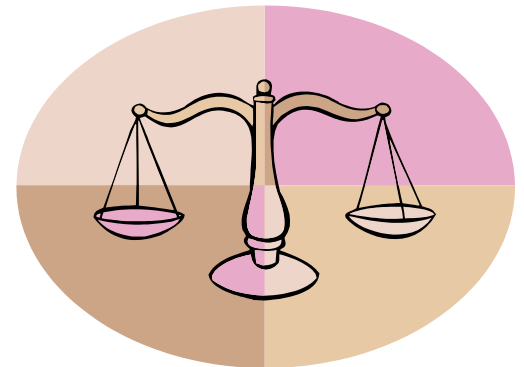
問題：

解決法の案	メリット	デメリット	点数



Yes to one 一つ選びましょう

- 解決法を一つ選び、その解決法に自信を持ちましょう。選ぶにあたっては、ひとつ前で行ったメリットとデメリットと点数を参考にしましょう。



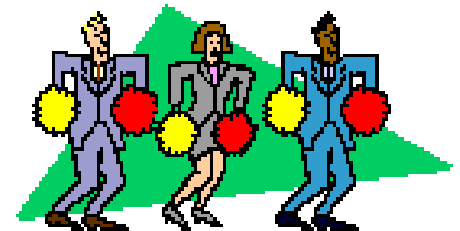
Encourage yourself

やる気を出して、実行(実験)しましょう

自分をやる気にさせましょう。解決法を決断したことを誇りに思い、実行に移して、その経過をみましょう。

もし、間違った方向に行ってしまったら、そこから学び、何度でも同じ手順でやり直しましょう。大切なのは、結果ではなく「姿勢」です。

上手く行ったら、再度自分を誇りに思い、自分に自信を持ちましょう！



課題

- 具体的な実行(実験)計画を立てましょう
 - いつ
 - どこで
 - どんな時
 - 誰と・誰に対して
 - 何をどうする
 - 実行を妨げる要因とその対策
 - 結果の検証の仕方



仕事・人間関係・家庭などで、何か問題が起きた時に、問題解決法（RIBEYEメソッド）を繰り返し活用することにより、人生をよりよくコントロールできるようになります

