

■ 表1. 外来標準型森田療法の方法

治療前期	第1回
	治療導入 病歴を聴取し、神経症であることを確認
	性格診断 ① 森田神経質の要素が認められること ② 人格障害の鑑別 ⇒ 精神交互作用の図を示し、反応を確認 森田療法実施の合意 ⇒ 短期集中治療（治療回数 10 回）であることを伝える 指示：① 症状リスト作成（症状の場面と回避行動） ② 『森田療法のすすめ』を購読
治療中期	第2回
	症状リストと『森田療法のすすめ』の購読を確認 ⇒ 実行していない場合は治療再考 症状場面について細かく吟味 ⇒ 第1課題の設定（日常的、小さな課題、試みに実施） 指示：課題に関する行動の記録を作成
	第3回
治療後期	行動の記録を確認 ⇒ 記録していない場合は治療再考 課題の実行の有無⇒不安の検討 予想した不安と実際の場面で体験した不安の比較 ⇒ 煩悶即解脱：核体験の形成 課題の設定について吟味 ⇒ 第1課題の繰り返し、第2課題の設定、もしくは自由課題
	第4回
	行動の記録を確認 自発的な課題設定・行動について吟味
治療後期	第5回～第7回
	① 行動の記録は継続 ② 症状と行動以外のへのテーマの展開【森田療法的対話】
	第8回
治療後期	終結の提案：「10回で終了」の再提示 ⇒ 本人の反応を確認 治療者・患者の「なれあい」の打破
	第9回
	終結前不安の出現と、本人の対応について吟味 一時的な症状の悪化・不安の再出現 ⇒ 本人にまかせる 治療回数の延長はしない（間隔をおいての再接触は可）
治療後期	第10回
	治療前と現在との変化について確認 ① 症状の変化 ② 行動の変化 ③ 心境の変化 再接触の希望があれば設定⇒治療終結