セッションの合間のCBTホームワークのための、プライベートな場所

ThinkGOは、認知行動療法（CBT）の技法にもとづく20のガイド付きセルフヘルプワーク（思考記録、心配タイム、行動活性化、不安の階段、落ち着くためのツール）を収めたiPhoneとApple Watchのアプリです。記録はデバイスと自分のiCloudに保存され、アカウントも広告もありません。

クライアントが練習できること

アプリと同じグループに分けた20のワークすべて。各ワークは1画面に1つの質問をし、途中経過を下書きとして保存します。

考えのワーク
思考記録, ABC記録, ソクラテス式質問, ダブルスタンダード法

活動
活動記録, 活動スケジュール, 行動実験

エクスポージャー
不安のはしご, エクスポージャーの練習

思い込み
下向き矢印法, 中核信念の記録, 連続体法, 責任のパイ

心配と問題
心配タイム, 問題解決, メリット・デメリット分析

毎日
コーピングカード, 毎日の気分チェックイン

落ち着く
ゆっくり呼吸, 5-4-3-2-1グラウンディング

PDF書き出しのしくみ

1. **クライアントが内容を選ぶ**
   期間または個別の記録、ワークの種類、気分とチェックインのグラフを含めるかどうか。
2. **必要ならパスワードを付ける**
   iPhoneから送る前にファイルをロックできます。表紙の名前は任意です。
3. **好きな方法で共有する**
   iPhoneの共有シートから、メール、AirDrop、印刷、ファイルへ。自動では何も共有されません。

受け取るもの

PDFファイル1つ。アカウント、アプリ、ダッシュボードは不要で、私たちには何も送られません。

プライバシー

記録はクライアントのiPhoneと本人のiCloudに残ります。アカウントなし、広告なし、広告トラッカーなし。

臨床ツールではありません

ThinkGOは、セッションの合間に使う、CBTの技法にもとづくセルフヘルプツールです。セラピスト、医師、診断の代わりにはなりません。

2027年1月にApp Storeで公開予定

ThinkGOは認知行動療法（CBT）の技法にもとづくセルフヘルプツールです。治療、診断、救急医療ではありません。

詳しくはthinkgo.app/ja/for-therapists/ · info@thinkgo.app