

◎否定的な認知の3つの特徴◎

ストレスがたまつてうつ的になっているとき、私たちは自分、周囲、将来の3つに悲観的な考えを持ちやすくなります。

自分にたいして悲観的

「きちんとできない自分はダメな人間だ」と考えて、自分自身を否定するような考え方をしてしまいます。

周囲にたいして悲観的

「自分のように何の役にも立たない人間とつきあいたいと思う人はいない」と考え、まわりの人との関係がうまくいっていないと感じるようになります。

将来にたいして悲観的

将来への希望を失い、「いまの状況はこのまま変わりようがないし、このつらい気持ちは一生続くだろう」と考えます。

このような時こそ、すこし立ち止まり、問題を見つめなおし、解決のドアを押したり引いたりしてみると、また違った考えがみえてきます。

◎つらくなったときに頭に浮かんだ考えやイメージに注目して、バランスの良い考え方に変える◎

認知行動療法では、つらくなったときに頭に浮かぶ自動思考を現実にとった柔軟なバランスのよい新しい考えに代えて行くことで、そのときどきを感じるストレスを和らげる方法を学ぶことが出来ます。そして楽な気持ちでもっと自分らしく生きられる可能性がでてきます。

—あなたが悪いわけではない—

ここで問題にしているのは「あなた」ではなくあなたの「考え」です。「人」は変えられませんが、「考え」は変えられます。あなたのストレスを軽くするために、あなたの考えをやわらかくするのは、あなたが自分らしく生きていくためには、あなたが自由な考えを身につけること、そしてストレスを軽くすること、の両方が必要なのです。

認知行動療法のすすめかた

認知行動療法のやり方を簡単に説明します。

原則として16回の面接で行います。

- (1) まずあなたのストレスに気付いて、問題を整理してみましょう
- (2) その問題がどのような状況で起き、その結果どのような感情を引き起こしているのか調べてみましょう。
- (3) あなたの考え方(自動思考)があなたの感情や行動にどのように影響しているのか調べましょう。
- (4) あなたの自動思考の特徴的なくせに気付きましょう。
- (5) 自動思考の内容と現実とのズレに注目して、自由な視点で現実にとった柔軟なものの見方に変える練習をします。
- (6) 考え方が変わってきたら問題を解決する方法や人間関係を改善する方法も練習してみましょう。

*面接のあいだには毎回宿題がだされていきます。それは治療と治療をつなぎ、外来と日常生活を結ぶもので、面接で話し合った事を考えたり、行動してみる目的があります。

(1) ~ (6) のようなかたちで認知へのアプローチは行われていきます。新しい柔軟な考え方を実際に毎日の中で生かして、使っていくことで、あなたの気持ちが楽になり、ストレスに対する抵抗力も高まってきます。自分を信じて、練習をしましょう。

認知行動療法がわかる本

Beck, A.T., Rush, A.J. & Shaw, B.F., et al., 1979 Cognitive Therapy of Depression. Guilford Press.

(坂野雄二監訳 1992 『うつ病の認知療法』岩崎学術出版社。)

井上和臣『心をつぶやきがあなたを変える』星和書店

バーンズ, D 『イヤな気分よさようなら』星和書店

パデスキー, CA & グリンバーガー, 『うつと不安の認知療法練習帳』創元社

大野裕『うつを治す』

大野裕『こころが晴れるノート』創元社

Judith S. Beck, Ph. D. Cognitive Therapy: Basic and Beyond (伊藤絵美、神村栄一、藤澤大介訳『認知療法実践がイド基礎から応用まで—ジュディスベックの認知療法テキスト』星和書店)

うつ病とは

☆うつ病はめずらしくない

日本人の約 15 人に 1 人が経験するというデータがあるほど身近なものです。

☆どんな人がうつ病にかかりやすいか

年齢、職業などに関係なく誰でもかかります。一般的には、几帳面で責任感や正義感が強く、他人から信頼される真面目な人、その一方で、ごまかしや手抜きができず、自分一人で責任を抱え込んでしまいがちな人がうつ病になりやすいといわれています。

☆何がうつ病を引き起こしているのか？

きっかけがない場合もありますが、一般的に「喪失体験」や「状況の変化」が引き金になって始まることが多いようです。肉親の死や失恋、離婚、子どもの独立によって人間関係が失われる喪失体験や引越しや転職などの変化はもちろん、身近な人々との誤解や気持ちの行き違いなどから生じるストレスの積み重ねが、うつ病発症のきっかけになることがよくあります。

さらに、結婚や進学、出産、昇進など、普通であれば喜ばしいと思われるような出来事も場合によってはストレスに転じ、うつ病をもたらすこともあるのです。

☆うつ病の症状

2大症状

大野裕：「うつ」を治す PHP 新書



(1)一日中気分がふさぎ込んでいる



(2)これまで好きだったことに興味もなくなる

他にもこんな症状があります

- ・ 食欲（体重）の低下/増加
- ・ 睡眠の減少/増加
- ・ 焦り・いらだち/動きの低下
- ・ つかれ、気力の低下
- ・ 自分を責める、価値がないと思う
- ・ 思考力・集中力の低下 / 決断困難
- ・ 自殺についての考え

(アメリカ精神医学会：DSM-IV,1996)

気分、行動、思考、身体はお互いに影響しあっています

- ・ 気分 ゆうつ、楽しめない
- ・ 行動 ひきこもる、人付き合いが減る
- ・ 思考 やる気が出ない（特に朝に悪化）、思考力の低下、死を考える、「自分はダメだ」「お先真っ暗だ」「他の人のほうがすごい」など、悲観的・自責的になる
- ・ 身体 眠れない、眠りすぎる、食欲不振、食べすぎ、身体症状（肩こりなど）、

うつ病の治療

うつ病は治る病気です。ゆっくり、焦らずに一緒に治療に取り組んで行きましょう。
うつ病の治療法には、大きく分けて3つの柱があります。

- ①生活の調整
- ②お薬
- ③カウンセリング

ここではそれぞれについて簡単に紹介をします。

①生活の調整

A.休養をとる

うつ病では、こころとからだのエネルギーが不足してしまいます。そのためゆっくりと休むことでエネルギーの充電をすることが大切です。

ここでいう「休むこと」とは、気が楽になること、楽しめることをすることも含みます。

B.生活を整える

生活リズムの乱れは病状にも影響を与えるので、無理のない範囲で生活を整えていくことも重要です。

C.環境を調整する

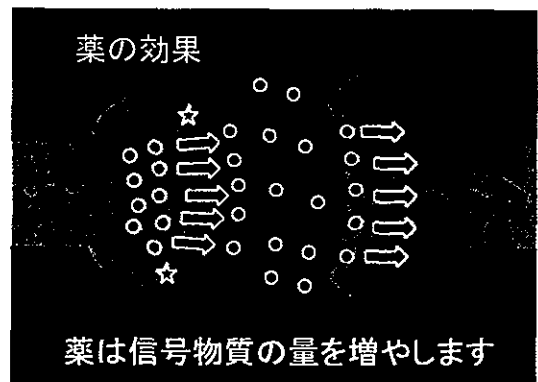
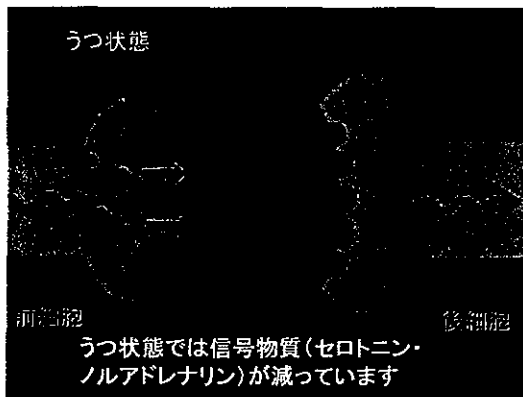
ストレスがうつ病の原因となることが多いため、そのストレスを少なくしていくための工夫が必要となっていきます。

②お薬

うつ病では、改善を促すために、抗うつ薬を使用することがあります。薬を使用することで、脳の中にあるセロトニンやノルアドレナリンといった、「神経伝達物質」を整えることができます。



うつ病は、脳のはたらきの
バランスが崩れておこります



お薬は、効果が出るまでには約1～4週間かかります。そのため、決められた使用方法でお薬を服用を続けることが大切になります。

量や種類は人によって違うので、自分に合うお薬を探していくことが大切です。また、突然お薬を止めることは危険なので、医師と相談をしながらお薬の調節をしていきましょう。

③カウンスリング

負担を軽減するために、カウンスリングを行って、困ったことの解決方法を一緒に考えていったり、またストレスと上手く付き合う方法を覚えていったりします。カウンスリングには様々な形式がありますが、当院では「認知行動療法」を中心とした治療を行っています。



回復と予防 ～ストレスと上手につきあう～

こころの健康のためには「3つのC」、認知（Cognition）、コントロール感覚（Control）、コミュニケーション（Communication）が大切といわれています。それぞれについてみていきましょう。

☆認知（Cognition）

認知とは、ものごとの見方、捉え方のことで、私たちの感情や行動に影響を及ぼします。たとえば、夜道を1人で歩いていたら、向こうから人が歩いてきたとします。このとき、「1人じゃなくてよかった」と考えたとすると、安心して歩くペースを落とすでしょう。ところが、「痴漢だったらどうしよう」と考えたとすると、不安になって早歩きをしたり、走って逃げたりするかもしれません。このように、同じ状況でも、捉え方によって感情や行動は異なります。とくにうつ状態になっていると、悲観的になりすぎるなど、極端な考え方をしていることが多いといわれています。そのとき浮かんだ考えに「ちょっと待った」をかけて、現実的かどうか検討する練習が大切です。

☆コントロール感覚（Control）

一生懸命やっているのに成果があがらない、自分のやっていることの意味がわからない、自分の能力以上のことをやらされている……。こんなとき、人は絶望感や無力感に襲われます。このような状況から抜け出すためには、コントロール感覚を取り戻す必要があります。自分が今、何で困っているのかを明らかにし、どのような解決策があるか、それらのメリット・デメリットは何か、現実的で実現できそうな方法かを検討する問題解決のスキルが役に立ちます。

☆コミュニケーション（Communication）

困ったときに、親しい人に話を聞いてもらおうと、また元気になれることがあります。日ごろの人間関係は大切にしたいものです。ところが、人間関係もときに、ストレスの原因になります。自分に自信がなくて相手に気を遣ってばかりいる、相手が身勝手に思えて攻撃的に接してしまう、わかってもらえると期待していたのにそうでなかった、などなど……。人間関係のストレスに対しては、その人との間にどのようなことが起こっているのか検討したり、気持ちや考えを上手に伝えることが大切です。

「3つのC」には、さまざまなスキルが必要です。練習すれば自分でできるようになります。まずは、セラピストと一緒に取り組んでみましょう。



年 月 日 氏名: ID

☆問題リスト (ポジティブな情報も記載)

心理・精神症状

対人関係

職業上

医学的

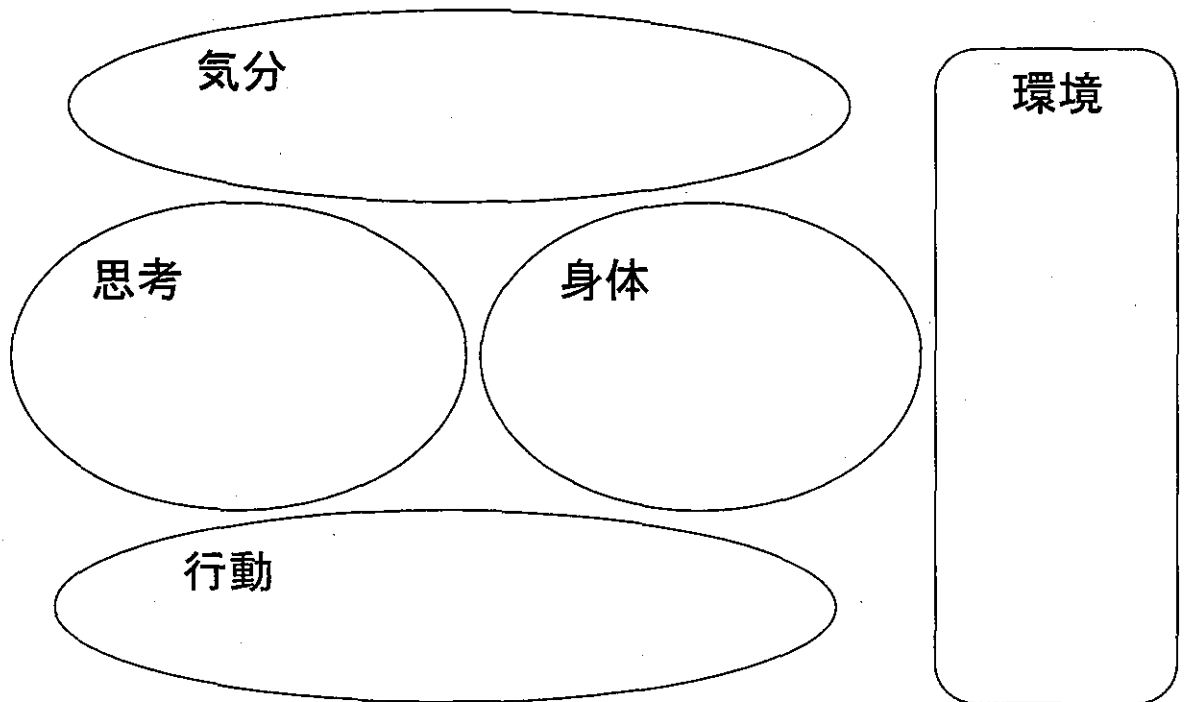
経済的

住居

法的

余暇・娯楽

☆5つの領域に情報を整理する



21-CL(2005.2)

☆治療目標の設定

1. 前回作成した『困ったことリスト』を見直して、今回取り扱うものを選びましょう。

Ex: 仕事が遅く、なかなか終わらない。

2. 1で挙げたことが、どのようになったらよいと思いますか？

★Point: 少し漠然としていてもOKです。自分の理想の状態をイメージしてみましょう。

Ex: 決められた仕事を時間内に片付けられるようになりたい。

3. 2の目標を達成するために、自分はどのようなことに取り組めるでしょうか？

★Point: こちらは2と異なり、より具体的な形で書き出してみましょう。

取り組む際の状況、自分の行動、など詳しく設定していきましょう。

Ex: 午前中の一時間を、メールチェックなどの時間に当てる。

一週間の予定を週の初めに確認する。

設定のヒント

- ・具体的で現実的ですか？
- ・取り組みが困難なものではないですか？
- ・自分自身でコントロールできる変化ですか？

年 月 日 氏名: ID

☆週間活動記録表(記録する気分:)
 各欄に①活動を書き、②その気分の程度(0~100%)を書き込みましょう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前6~7時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前7~8時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前8~9時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前9~10時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前10~11時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前11~12時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後0時~1時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後1時~2時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後2時~3時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後3時~4時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後4時~5時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後5時~6時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後6時~7時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後7時~8時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後8時~9時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後9時~10時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後10時~11時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後11時~12時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前0時~1時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)

☆コラム表

<p>①状況</p> <ul style="list-style-type: none"> > いつのことか？ > どこにいたか？ > 誰と一緒にいたか？ > 何をしていたか？ 	
<p>②気分・感情(強度%)</p> <ul style="list-style-type: none"> > 気分を一言で 	
<p>③自動思考(イメージ)(確信度%)</p> <ul style="list-style-type: none"> > そのような気持ちになる直前に頭に浮かんだことはなんですか？ > その状況で、どのようなイメージや記憶が浮かんでいましたか？ > こんなことが起こるのではと恐れていることはなんですか？」 > もしそれが実際に起こったとして最悪のことはなんでしょう？ > それが本当だとして、あなたにとってどういうことを意味しますか？ > 他の人があなたのことをどう感じたり、考えたりするかという点について、それはどういう意味になりますか？ > それは、他の人たち全体に関していえばどういう意味になりますか？ <p style="text-align: center;">ホットな自動思考には○をつける</p>	
<p>④根拠(ホットな自動思考を裏づける事実)</p> <ul style="list-style-type: none"> > ホットな思考を裏づける根拠となる事実を書く(相手の心を読むような勝手な思い込みや事実の解釈は避ける) 	
<p>⑤反証(ホットな自動思考と矛盾する事実)</p> <ul style="list-style-type: none"> > もし家族や友人が同じような考えをしていたら、あなたはなんてアドバイスしますか？ > もし家族や友人に打ち明けたら、なんてアドバイスされると思いますか？ > 元気な時だったら、違う見方をしないでしょうか？ > 5年後、10年後に振り返ったなら、今とは違う見方をしないでしょうか？ > 以前にも似たような経験をしたことはありませんか？ その時はどうなりましたか？ > それと今回はどのように違いますか？ > その体験から、今回役に立ちそうなものはありますか？ > 見逃している点はありませんか？ > どんな些細なことでも、自動思考に矛盾することはありませんか？ > 自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか？ 	
<p>⑥適応的思考(確信度%)</p> <ul style="list-style-type: none"> > 根拠と反証をそれぞれ要約して、「そして」でつないでみましょう。 > 新しい人にあなたならどのようにアドバイスしますか？ > その自動思考があたっているとして、この先のことを考えたとき、最悪のシナリオはどんなものですか？最良のシナリオは？そして一番現実的なシナリオとはどんなものだと思いますか？ > あなたが信頼している人は、この状況を他の見方をする可能性はないでしょうか？ 	
<p>⑦今の気分・感情(強度%)</p>	

気分／感情とは？

気分・感情とは、「不安」「悲しい」「怒り」「緊張」など、一言で表現できるものです。思いつかない時は、下から選んでみましょう

- | | | | | | | | |
|-------|--------|------|-------|------|----|----|-----|
| 悲しい | 落ち込み | 寂しい | 不幸な | ゆううつ | 絶望 | | |
| 不安 | 心配 | 恐れ | おびえ | 怖い | 緊張 | 後悔 | 罪悪感 |
| 怒り | 激怒 | イライラ | ムツとした | 不満 | 興奮 | | |
| 恥かしい | 戸惑い | 屈辱感 | パニック | 神経質 | | | |
| がっかり | うんざり | 失望 | 傷ついた | | | | |
| ねたましい | うらやましい | やましい | 疑い | | | | |

書き出したそれぞれの気分の後に、その強さを 100 段階で書き込みましょう

0%	25%	50%	75%	100%
全く〇〇ない	やや〇〇	中程度に〇〇	かなり〇〇	ものすごく〇〇

自動思考とは？

ある特定の場面で瞬間的に頭に浮かぶ考えやイメージのことです。はじめは自動思考を把握するのが難しいかもしれませんが、強くネガティブな感情が生じたときに、下記のヒントを参考に自問することで、自動思考を簡単に把握できるようになります。

ヒント

- ・「そのような気持ちになる直前に頭に浮かんだことはなんですか？」
- ・「その状況で、どのようなイメージや記憶が浮かんでいましたか？」
- ・「こんなことが起こるのではと恐れていることはなんですか？」
- ・「もしそれが実際に起こったとして最悪のことはなんでしょう？」
- ・「それが本当だとして、あなたにとってどういうことを意味しますか？」
- ・「他の人があなたのことをどう感じたり、考えたりするかという点について、それはどういう意味になりますか？」
- ・「それは、他の人たち全体に関していえばどういう意味になりますか？」

根拠のヒント

根拠の欄には自動思考を裏付ける事実を記入します。

- ①客観的な事実を書きましょう。
- ②相手の心を読むような「勝手な思い込み」や「事実の解釈」は避けましょう

反証のヒント

反証の欄には自動思考と矛盾する事実を記入します。

- ①第3者の立場で答えてみましょう
「もし家族や友人が同じように考えていたら、あなたはどのようにアドバイスしますか？」
「もし家族や友人に打ち明けたら、どのようにアドバイスされると思いますか？」
- ②過去や未来での自分を想定して答えてみましょう
「元気な時だったら、違う見方をしないでしょか？」
「5年後、10年後に振り返ったなら、今は違う見方をしないでしょか？」
- ③経験を踏まえて答えてみましょう
「以前にも似たような経験をしたことはありませんか？ その時はどうなりましたか？」
「それと今回はどのように違いますか？」
「その体験から、今回役に立ちそうなものはありますか？」
- ④もう一度見直してみましょう。
「見逃している点はありませんか？」
「どんな些細なことでも、自動思考に矛盾することはありませんか？」
「自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか？」

適応的思考のヒント

- ①根拠を一つの文に要約し、次に反証も一つの文に要約して、この二つの文を「そして」でつなぐと、あらゆる情報を考慮に入れた総合的な考え方になります。
- ②親しい人がこのような状況で、同じような情報を手にして、同じように考えているとき、あなたはどのようにアドバイスしますか？この状況をどのように理解すればいいと言ってあげるでしょう？
- ③その自動思考があたっているとして、この先のことを考えたとき、最悪のシナリオはどんなものですか？最良のシナリオは？そして一番現実的なシナリオとはどんなものだと思いますか？
- ④あなたが信頼している人を思い浮かべてください。この状況についてその人が他の見方をする可能性はないでしょうか？

認知のかたよりは？

気持ちが動揺したときにあなたの頭に浮かんでいる自動思考の中に、下記のような極端なものの考え方や受け取り方がないか考えてみましょう。

- ①**根拠のない決め付け** → 証拠が少ないままに思いつきを信じ込むこと
例:初めて手がけた仕事がうまく進まないときに、「この仕事はうまくいかないだろう」とすぐに決めつける
- ②**白黒思考** → 灰色(あいまいな状態)に耐えられず、ものごとをすべて白か黒かという極端な考え方でわりきろうとすること
例:なんでも完全にできていないと気になる。
- ③**部分的焦点づけ** → 自分が着目していることだけに目を向け、短絡的に結論づけること
例:苦手な人に会ったときに挨拶をされなかったという事実が目が向いて、「やはりうまくいかないのだ」と考える。
- ④**過大評価・過小評価** → 自分が関心のあることは拡大してとらえ、反対に自分の考えや予想にあわない部分はことさらに小さく見ること
例:対人交渉が下手だと思っているために、上手に交渉できなかった時のことばかりを思い出して、うまくいった時のことは忘れてしまう。
- ⑤**べき思考** → 「こうすべきだ」「あのようにはべきではなかった」と過去のことをあれこれ思い出して悔んだり、自分の行動を自分で制限して自分を責めること
例:家事が十分にできない自分を見て「主婦なら家事を完璧にできるべきだ」と責める。
- ⑥**極端な一般化** → 少数の事実を取り上げ、すべてのことが同様の結果になるだろうと結論づけること
例:ひとつのあるプロジェクトが思ったように進まないときに、過去の失敗を思い出して、自分はいつも失敗すると考える。
- ⑦**自己関連づけ** → 何か悪いことが起きると、自分のせいで起こったのだと自分を責めること
例:子どもが学校で問題を起こして担任から注意を受けたときに、「すべて自分の育て方が悪かったんだ」と自分を責める。
- ⑧**情緒的な理由づけ** → そのときの自分の感情に基づいて、現実を判断すること
例:新しい仕事についたときに不安を感じると、「はじめてでよくわからないから不安なんだ」とは思わずに「こんなに不安なんだから、自分にはできないほど難しい仕事に違いない」と思いこむ。
- ⑨**自分で実現してしまう予言** → 自分で否定的予測を立てて行動を制限してしまい、予測どおり失敗してしまう。その結果、否定的な予測をますます信じ込み、悪循環におちいってしまうこと
例:人前で話そうとすると声が震えるのではないかと心配しているために、人前で話すことになると失敗することばかり考えて、結局は意識過剰になって声が震えてしまい、やはりそうだったと考える。

☆下向き矢印法 シート

状況

自動思考

それはどういうことなのか？



それはどういうことなのか？

☆問題を解決しよう☆

考え方を变えるだけでもずいぶん気持ちは楽になりますが、悩みのきっかけになった問題が解決できるともっと楽になります。ここでは問題をどうやって解決していけばよいかやってみましょう。

問題解決に取りかかる前に・・・

まず、実際に問題に取り組む前に心の準備をしましょう。

問題を目の前にして「どうして自分だけこんな問題が・・・」などと考えていませんか？

次のように考えてしまっていないませんか？ ちょっと別の言葉を自分にかけてあげましょう。

1.「こんなことが起きて大変だ」「どうして自分だけ・・・」

⇒問題が起きるのは当たり前、特別なことではない

2.「自分にはどうすることもできない」

⇒多くの問題は解決可能です。

3.「辛くてどうしようもない」

⇒精神的に辛いのは心の信号です。

4.「すぐにとりかからないと大変なことになる」

⇒立ち止まって考えましょう。

5.「早く解決しないと・・・」

⇒問題解決には時間がかかるものです

また、次のように考えてやっていくことも大事なことです。

- ・ ゆっくりやろう。
- ・ 気軽にやってみよう。
- ・ 1回に1個ずつ。
- ・ 自分にはできる。
- ・ 困った問題ではなくこれは挑戦の機会だ。
- ・ 私が成長する良い機会だ。
- ・ これを解決できれば自信ができるだろう。
- ・ これを解決できなくても問題がはっきりするだろう。

実際に問題を解決しよう。

さて、準備が終わりました。では、実際に問題に取り組んでみましょう。ここでは 6 つのステップに分けて説明して行きます。

① 何が問題かはっきりさせる

<問題をあげる>

まず何が問題なのかをはっきりさせましょう。今ある問題を紙に書き出してみましょ
う。困った場面では感情に押し流されて問題が見えなくなりがちですが、書き出す
ことで冷静に整理できますが、書き出すことで冷静に整理できます。次に何個か問
題が見つかったら関係するものを矢印でつないでみてください。どの問題が重要
なのかわかってくるでしょう。

<どの問題を解決するか決定する>

実際にどの問題を解決するのかを決定します。ここで重要なのはあまりに大きな問
題やすぐには解決できない問題を選ばないことです。もし迷ったら治療者に相談し
てみるのも一つの方法です。

<誰が、何が、いつ、どこで、なぜ、どのように？>

問題が決まったら、その問題がどんな問題なのか、もう一度見直してみます。「誰が、
何が、いつ、どこで、なぜ、どのように？」問題なのか具体的に書いてみましょう。問
題の全体像を把握するのに役立つはずで

<目標を決定する>

次にその問題をどうしたいのか、目標を設定しましょう。ここでもあまりに実現不
可能な目標は禁物です。実際にできそうなことを一つか二つあげてみましょう。

② どんな解決策があるかできるだけ挙げる

次に問題を解決するための方法を考えてみましょう。思いついたことを何でも良
いので書き出してみてください。ぱかぱかしいと思われることでもかまいません。
それが良い方法かどうかを考える必要はありません。良い方法かどうかは後回し
にしてまずはたくさん挙げられるだけ挙げてみてください。

③ どの方法を選択するか決定する

次に解決の方法を一つ一つみていきます。その方法の良いところと悪いところをそれぞれ考えてみましょう。その方法を行えばどのくらい問題が解決する可能性があるのか、逆にその解決方法を行うと何か良くないことが起こってしまわないかなどを考えていきます。それぞれの解決方法の長所短所を検討して、どの方法がもっとも適切なのかを考えて、実際に行う方法を決めましょう。

④ 行動の計画を具体的に立てる

計画を具体的に立ててみましょう。まず、いつから行うのか決定しましょう。次に実際に行動した時にどのようなことが起こるか、何か障害が生じないか予測してみましょう。障害が予測されたら、それに対する対処法もあらかじめ考えておきましょう。一つではなくいくつか挙げられると良いでしょう。

⑤ 実際に行動する

解決方法が決まったら、実際に行動してみましょう。行動に移すのが難しそうな時は予行練習してみましょう。頭の中でシュミレーションしたり、治療者と練習したりしてみても良いでしょう。

⑥ 結果を振り返る

行動してみた結果はどうだったでしょうか？その結果をきちんと評価しましょう。問題が最初からうまく解決されることは少ないと思います。大事なことは、たとえうまくいかなかったとしてもその要因を明らかにし、次の行動へとつなげていくことです。うまくいった点、うまくいかなかった点をあげながら今回の行動で学んだことをまとめてみてください。

問題がうまく解決できなかつたら・・・

問題があった時に、私たちが生活していくためには大きく分けて二つの方法があります。一つは問題を解決すること、そしてもう一つはその問題からくる苦痛を最小限にする方法です。うつろのときは辛い気持ちになりがちです。そのような時に、問題に向き合うとかえって辛くなってしまふこともあるでしょう。辛くてどうしようもない時や、すぐに解決できない問題をかかえてしまったときに、一時的にでも、辛さを和らげる方法を知っておくとよいでしょう。ここでは苦痛を最小限にする方法について簡単に紹介していきます。これら全部を習得する必要も、試す必要もありません。自分に合った方法が一つでも見つければ良いという気持ちで読んでみてください。

① その問題から気持ちを紛らわす

1. 活動する…読書、運動、趣味、掃除、英語、コンサート、友達と会うなど
2. 誰かの役にたつ…ボランティア、しばらく会ってない友人に電話をする
3. 他の感情で置き換える…音楽を聴く、感動的な映画を見る。
4. 感覚…熱い風呂、冷たいシャワー、氷を手で持つ

② 自分を安らかにする

1. 視覚…花をみる
2. 聴覚…音楽を聴く、ラジオを聴く、ハミングする、電話する
3. 嗅覚…花、香水、新鮮な空気などを嗅ぐ
4. 味覚…特別なお茶を飲む、キャンディを舐める
5. 触覚…人と手を握り合う、マッサージをする

③ その場を切り抜ける

1. 想像…別の場所にいる自分、全てがうまくいっている場面を想像する
2. 祈る…神に祈る
3. リラックス…ゆっくり呼吸する、腹筋に力を入れて抜く
4. 移動…外にでかける、家の中の雰囲気を変える
5. 激励…自分を励ます

おわりに

問題解決は繰り返し練習していくことによってうまくいくようになっていくはずで、今後もわからないことがあったら治療者に相談しながら練習を続けていきましょう。

☆ 問題解決シート ☆

<解決すべき問題>

--

- ▶ チェックしてください
 - ◇ 非現実的な問題設定ではありませんか？
 - ◇ 自分自身の変化で変えられる問題ですか？
 - ◇ あなたにとって重要な問題ですか？

<解決案（ブレインストーミング）>

- ▶ その問題を解決するための解決案をできるだけたくさん挙げてください。
- ▶ それぞれの解決案の長所、短所も書き出しましょう

①	
	長所：
	短所：
②	
	長所：
	短所：
③	
	長所：
	短所：

<実施する解決行動>

- ▶ どの解決案を実行しますか

--

<解決行動の具体的なアクションプラン>

- ・ いつ、どこで、どのように、この解決行動を実施しますか
 - いつ
 - どこで
 - どのように

- ・ どのような問題がこの解決行動の実施を妨げそうですか
 -
 -
 -

- ・ そのような問題が起きたときにはどのように対応しますか
 -
 -
 -

<結果の評価>

- 問題はうまく解決しましたか
 - ◇ はい ◇ いいえ

- 〈はいの場合〉その理由は何ですか
 - ◇
 - ◇

- 〈いいうの場合〉何が問題になりましたか
 - ◇
 - ◇

- 〈いいうの場合〉次回どのような点を注意したらよいとおもいますか