

9.3.1 攻撃的発言を作成する

(自分のことだけを思いやった言い方を書き出す)

- 「帰れもしないのに定時に帰るなんていうから食事を作って待っていたのよ。いつ帰るか、食事もとらずに待っていたのに連絡もなくて、ようやく帰って来たら食事はいらないと何よ！仕事だから、なんて言い訳にもならないわ。家族と仕事とどっちが大事なのよ！電話なんて1分もあればできるじゃない！連絡くらいいれてよ！」

9.3.2 受動的発言を作成する

(受け身的で相手のことだけを思いやった言い方)

- 「遅くまでおつかれさま。お仕事大変だったでしょう。定時に帰るつもりが残業ではさぞ大変だったでしょうね。お腹もずいぶん空いて、外で食事を摂ったのね。仕方がないわ。連絡する時間も惜しいくらい早く帰ろうとがんばったのね。「遅れる」と連絡することで私のがっかりした声を聞きたくなかったのかもしれないわね。本当におつかれさま」

9.3.3 二つを融合してアサーティブな発言を作成する (相手のことも自分のことも思いやった言い方)

- 「お仕事おつかれさま。遅くまで大変だったでしょう。食事はとってしまったんですか。いっしょに食べようと思って待っていたのに残念だわ。忙しくて気が急いでいたとは思いますが、できれば連絡を下さい。そうすればお風呂や簡単なお酒の用意もできるから。私にも、少しでも労をねぎらわせて。今度遅れる時はぜひ連絡下さいね。本当におつかれさまでした」

編集

平成20年2月刊行

編集)慶應義塾大学認知行動療法研究会

この冊子は、厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」補助金で作成されました。

うつ病の認知行動療法

患者さま向け資料

目次

- うつ病とは？ 2
- 認知行動療法とは？ 7
- コラム法 ～考えを切り替えましょう 9
- バランス思考のコツ 14
- “認知のかたより”とは 18
- 自分の心の法則に気づきましょう 20
- 治療を終了するにあたって 23
- 問題を解決するコツ 25
- 対人関係のコツ 28

1

2

うつ病とは

3

うつ病はめずらしくない

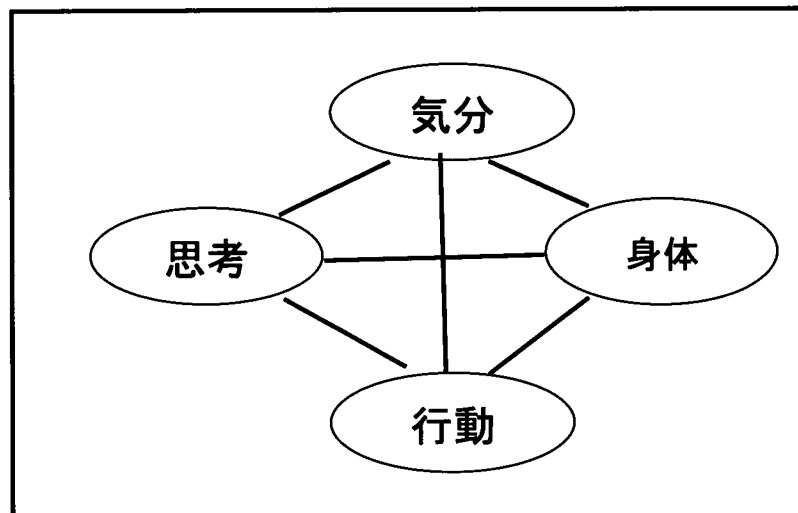
- うつ病は日本人の約15人に1人が経験する身近なものです。
- **☆どんな人がうつ病にかかりやすいか**
 - 年齢、職業などに関係なく誰でもかかります。
 - 几帳面で責任感や正義感が強く、他人から信頼される真面目な人、その一方で、上手な手抜きができず、自分一人で責任を抱え込んでしまいがちな人がなりやすいともいわれています。
 - 性格や心の弱さのせいではありません。

4

うつ病 の症状

- 気分の症状
 - 抑うつ気分
 - 悲哀感
 - 不安感, イライラ
- 行動の症状
 - 興味の喪失, 集中力の低下
 - 意欲低下
 - 焦燥
- 思考の障害
 - 些細なことへのこだわり, 悲観的な考え方, 自責感
 - 自殺念慮, 自殺企図
- 身体の症状
 - 全身倦怠感, 易疲労性
 - 不眠, 食欲低下, 性欲減退
 - 身体不定愁訴
 - 頭痛, 頭重, 肩こり
 - 口渇
 - 動悸
 - 咽喉頭異常感, 胃部不快
 - 頻尿

4つの領域の症状は、それぞれ関連しあっています



☆うつ病の原因はなに？

- うつ病のはっきりした原因はわかっていませんが、ストレスをきっかけに起こることが多いのです。
- ストレスには2種類あります
 - 大きなストレス
 - 病気、離別・死別、転職、配置転換、引越し…
 - 小さなストレスの積みかさなり
 - 仕事・学業上のストレス、日々の人間関係、孤独感…

7

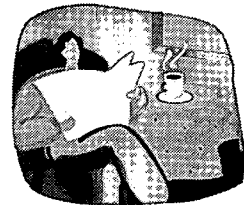
うつ病に負けない生活

- 十分な休養
 - 無理をせずに、エネルギーを充電しましょう
- 健康的な生活
 - 3食食べる
 - 過度の飲酒を避ける（なんでも“1杯”まで）
 - 飲酒は、睡眠を浅くし、うつを悪化させます
 - 運動する → 体力増進、気分の向上
 - 汗ばむ程度に、できれば週3回以上
 - 6－8時間の睡眠

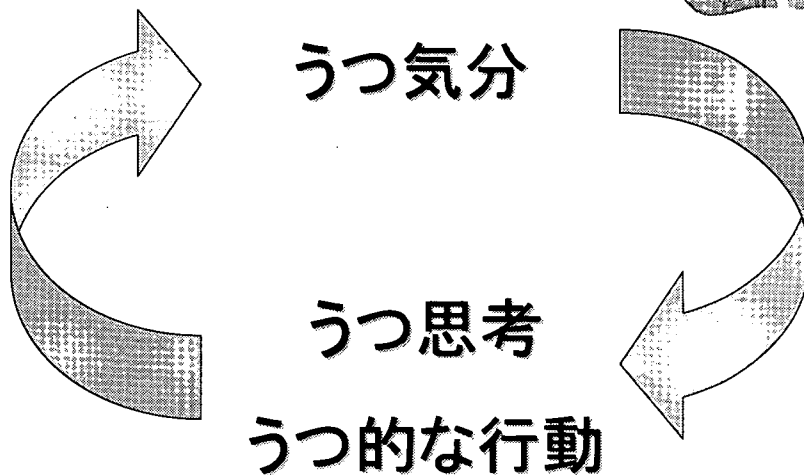
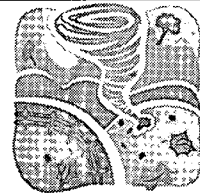


楽しみ、くつろぎの時間を大切にしましょう

- 疲れが残らない範囲なら、何をやってもいいです
- 自分なりの“趣味”…飲食・スポーツ・読書
- 仲間の活用：相談、おしゃべり
- リラックス：マッサージ・音楽
- リフレッシュ：睡眠・旅行



うつ状態の心のしくみ (うつ病スパイラル)



10

うつ思考 ……マイナス思考の3パターン

1. 自分のことをマイナスに考えすぎる
 - ・自分の能力を過度にマイナスに考える
「集中できない、物覚えも悪い。自分はダメな人間だ。」
 - ・過度に自分を責める
2. 周りの人やものごとをマイナスに考えすぎる
 - ・十分に考えてもみずに、うまくいかないと決めつける
 - ・他人の気持ちを深読みしすぎる(“被害妄想”)
3. 今後のことを前向きに考えられない
 - 「どうせだめだ」と始めからあきらめてしまう
 - 現状がいつまでもかわらない、と思い込む

うつ的な行動の例

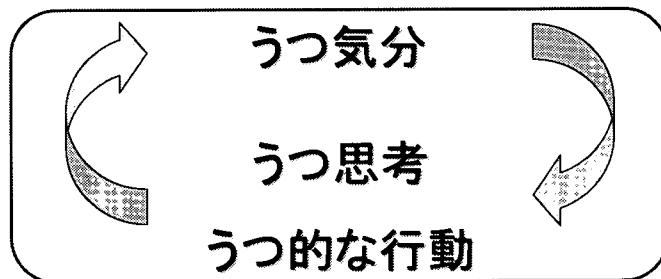
- 活動量が減る
 - 楽しいことや、達成感が得られず、元氣のもとがなくなってしまう
 - 「何もできていない」と自分を責めてしまう
- ぐずぐず主義
 - 先延ばし
 - 問題を避けて他のことにふける(酒、インターネット..)

→やらなくてはいけないことがたまってしまう。
- 周りにうまく助けを求められない

認知行動療法とは？

13

認知行動療法のイメージ



認知と行動の修正
バランスのとれた考え方
と、前向きな行動を身に
つけていきます

問題にとりくむ
あなたを悩ませている、困った問題につ
いても一緒に考えて
いきましょう

問題領域リストを作しましょう

- 心理・精神症状の問題
- 健康の問題
- 対人関係の問題
- 経済的な問題
- 職業上・学業上の問題
- 余暇・娯楽の問題
- その他

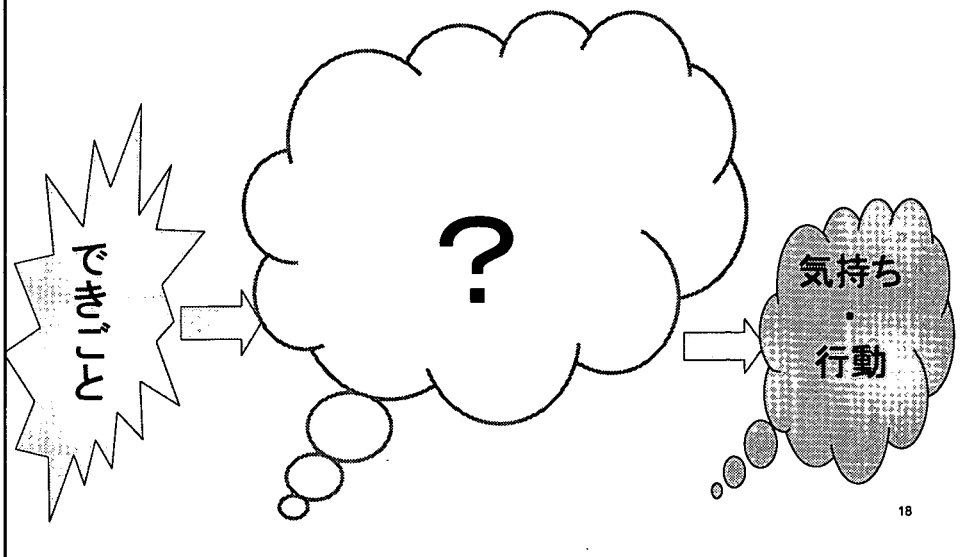
15

16

コラム法 ～考えの切り替えをしましょう～

17

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ
「考え」(認知)によって影響されます



18

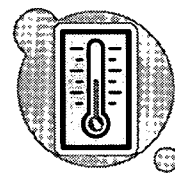
気分を理解しましょう ～気分とは一語で表現できるもの



19

気分のレベルをはかりましょう

- 気分の強さをはかることで、気分の変化に気づきましょう
- 「全く感じない」=0%、「最大」=100%



20

自動思考の見つけ方

- 「その時どんなことが頭に浮かびましたか？」
… 考え・イメージ・記憶
- 「どんなことが心配になりましたか？」
 - ・自分のこと
 - ・誰か他の人のこと
 - ・今後のなりゆき
- “ホットな思考”はなんでしたか？
– その時の気分を最もよく説明する考え

21

状況と気分の例

状況：先週の木曜日、午後8時
上司が一般職の女性を連れ食事へ行き、
自分は残業をしていた

気分：悲しい（70%）
つらい（60%）
孤独感（65%）
怒り（85%）

3つのコラム ……一例

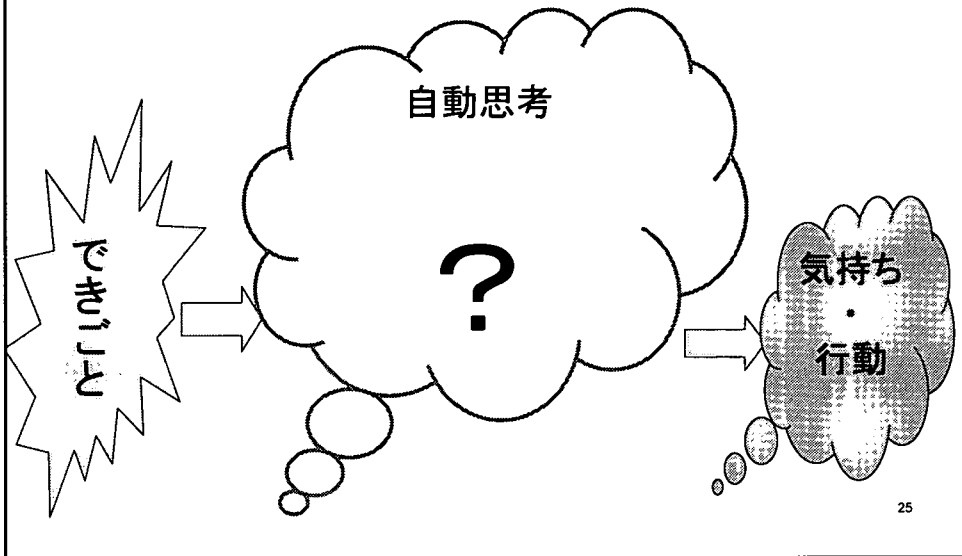
状況	終業10分前に課長に仕事を頼まれた
気分	1)怒り(95%)、2)脱力(80%)
自動思考	<ul style="list-style-type: none"> ・「いつも自分は、いいように利用される役回りなんだ」 (自分に関する思考) ・「もっと早く言ってくれ！」 (他者に関する思考) ○「せっかく早く終われそうだったのに…今日もまた深夜残業になるに違いない」 (将来に関する思考)

↑ホットな思考に◎

3つのコラムのポイント

状況	<p>不快な感情を伴う出来事</p> <ul style="list-style-type: none"> ※できるだけ具体的に(情景がありありとうかぶくらい) ※特定の時間(one slice of time) ※5W1H(誰と、どこで、なにを、どのように)
気分	<p>不安、悲しみ、落胆、怒りなど ※一語で表せることが多い (強さ0~100%)</p>
自動思考	<p>そのときに頭に浮かんだ考えやイメージ (確信度0~100%)</p> <p>疑問形は言い切りの形にかえて書くこと (例: ×どうして自分ばかり仕事を押し付けられるのか? ⇒ ○自分ばかりが仕事をおしつけられる 最も心を強く動かした考え(ホットな思考)に◎をつける</p>

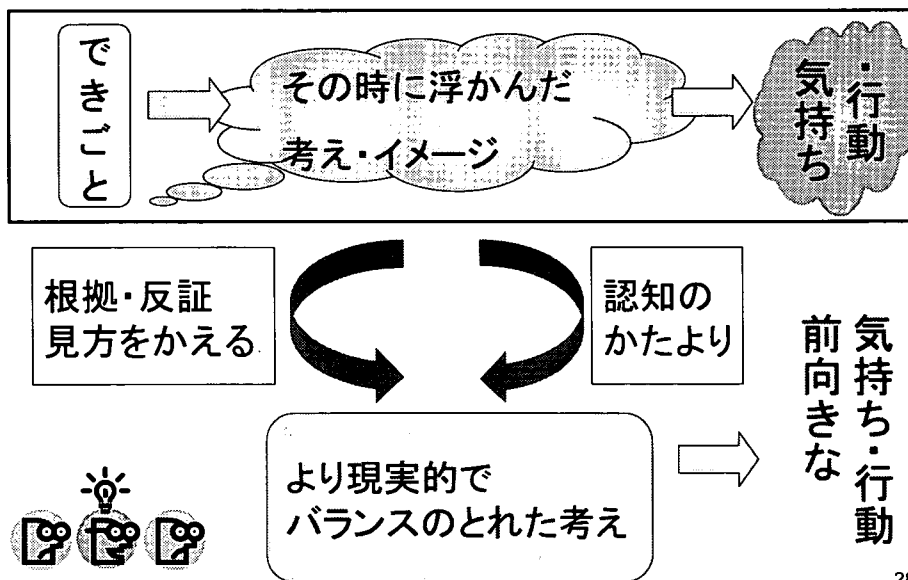
参考)3つのコラムは、下記の図を表にしたものです



バランス思考のこつ

27

バランス思考に切りかえましょう



バランス思考に切りかえましょう

- 「認知のかたより」の6パターンにあてはまるものはありますか？
- 「根拠」「反証」を記入する

29

バランスのある考え方のヒント

1. 事実にもとづいて考える

- そう考える理由(証拠)は？
- 反対の根拠はないだろうか？
- 最良のシナリオ vs 最悪のシナリオ ⇒ 現実的なシナリオは？

2. 視点を変えてみる

- 他の人が同じ立場にいたら、なんて言ってあげるだろう？」
- 他の人(〇〇さん)なら、どうアドバイスしてくれるだろう？」
- 以前、同じような経験はなかったか？ その時どう対処しただろう？」

3. 意味を考える

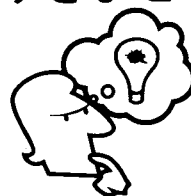
- 「なんのためにこれをやるのだろう？」 …… 最終的な目的
- 「自分はどんなことを心配しているのだろう？」 …… 心配する結果

30

「根拠」の見つけ方

– 自動思考を裏付ける客観的な事実だけを書きます

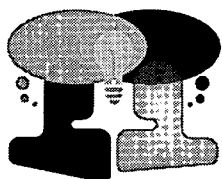
- “きっと～だろう”は「想像」にすぎません



31

適応思考(バランス思考)を みつけましょう

- 根拠と反証を“だから…”でつないでみましょう
- 最悪のシナリオ／最良のシナリオは？
…現実的なシナリオは？



32