

「適応思考」の見つけ方・具体例

- 家族や友人が同じような考えをしていたら、どのようにアドバイスするだろう？
- 家族や友人に打ち明けたら、なんて言ってくれるだろう？
- 他の人(〇〇さん)なら、他の見方をしないだろうか？
- 元気な時だったら、違う見方をしないだろうか？
- 以前、似たような体験の時、どう対処をしただろうか？
- 自分ではどうしようもない事で、自分を責めていないだろうか？

33

心の変化

- 当初の“気分”や“考え”がどのように変化しましたか？
- これからの対応策・行動プランは思いつきましたか？



34

認知のかたより①

1) 感情的きめつけ

証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと

「〇〇に違いない」

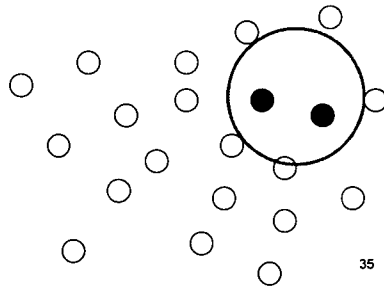
例: 取引先から一日連絡がない

→ 「嫌われた」と思いこむ

2) 選択的注目

(こころの色眼鏡)

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く



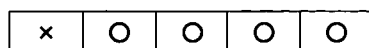
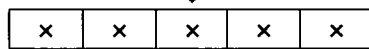
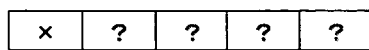
35

(認知のかたより)②

3) 過度の一般化

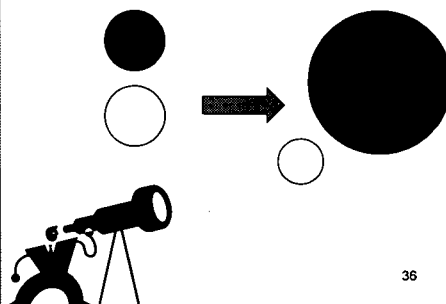
わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう

例: 一つうまくいかないと、「自分は何一つ仕事が出来ない」と考える



4) 拡大解釈と過小評価

自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える

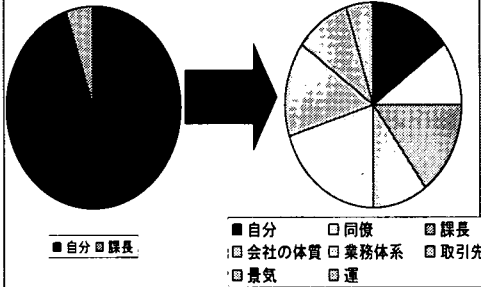


36

認知のかたより③

5) 自己非難(個人化)

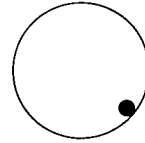
本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連つけて、自分を責める



6) “0か100か”思考 (白黒思考・完璧主義)

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める

例:取引は成立したのに、期待の値段ではなかった、と自分を責める



37

認知のかたより④

7) 自分で実現してしまう予言

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。

そして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

例:「誰も声をかけてくれないだろう」と引っこみ思案になって、ますます声をかけてもらえなくなる

自分のこころの法則に 気づきましょう

(こころの法則＝“スキーマschema”
とも呼ばれます)

39

“心の法則”について

- 人の考え・行動には、その人なりのパターンがあり、日々の考えや行動に影響を与えています。
 - 過去の経験、トラウマ、人間関係、成功/失敗体験などによって作られます。
- うつ状態では、マイナスの”心の法則”が優勢になり、柔軟な考え方や行動を妨げます
- 自分の“心の法則”に気づけると、マイナスの自動思考から早く脱出でき、うつ病の再発予防に役立ちます。

心の法則が自動思考を作る

事実

心の法則

自動思考

- | | | |
|-----------|-----|-----------------|
| ・会話中あくび → | 私 → | ・私の話は退屈？ |
| | は | |
| | 好 | |
| ・食事の誘いを → | か → | ・私なんかと食事 |
| 断られた | れ | したくないのかな？ |
| | な | |
| ・電話がない → | い → | ・ああ、嫌われた..(><;) |

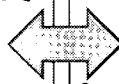
“心の法則”リスト の例

元気なときの心の法則

- ・ 自分について
 - 時には失敗もするけど、人並の実力はある
 - 苦手な人もいるが、信頼されている方だ
- ・ 人々について
 - ライバルも、仲間のうちだ
- ・ 世界観について
 - ウマが合わない人がいてもいい
 - 人生、七転び八起き
 - 夫婦は助け合うもの

うつの時の心の法則

- ・ 自分について
 - 自分は無能な人間だ
 - 自分は嫌われ者だ
- ・ 人々について
 - この世は弱肉強食だ
- ・ 世界観について
 - みんなに好かれたいといけない
 - 少しでも失敗したらおしまいだ
 - 家事は妻の仕事



“心の法則”リストを作しましょう

元気なときの心の法則	うつの時の心の法則
<ul style="list-style-type: none">• 自分について• 人々について• 世界観について	<ul style="list-style-type: none">• 自分について• 人々について• 世界観について

43

Blank area for creating a list of "Heart's Laws".

44

治療を終了するにあたって

45

また不調を感じたら...

- 少しの悪化を破局的に考えないこと
 - たまたま具合が悪いことは誰にでもあります
- つらい気分になった状況を分析しましょう
 - 不安は失敗でなく、さらなる進歩のチャンスです
 - 治療で身につけた技法を試せないでしょうか？
- 治療ノートを読み返すこと
- 早めに主治医と連絡をとること

46

その他のアドバイス

- 人生には必ず困難があります。また不安を感じることもあるかもしれません。
- この治療で身につけた技術の一部は、その時に応用することができます。例えば：
 - あなたの「考え」が気分や行動に影響すること
 - 段階的に困難を解決していくこと
 - 人間関係の解決 などがそうです。
- 誰かに相談することも時には大切です。必要な時にはまた相談してください。

47

治療で身につけた手法

- 1. うつ病の基礎知識：症状に早く気づきましょう
- 2. 健康的な生活
- 3. 考え・行動をかえることで、気分を改善できる
- 4. 自動思考に気づき、バランス思考をすること
- 5. 問題解決のコツ
- 6. 人間関係のコツ
- 7. 自分の「心の法則」

48

問題を解決するコツ

巻末の付録(問題解決と対人関係の
コツ・モジュール)も参照してください

49

まず、問題に取り組める 心の準備をしましょう

×「もうどうしようもない」

×「やるだけ無駄だ」



○「なんとかなるかもしれない」

○「やるだけやってみて判断しよう」

- 自己教示法
- 認知再構成
 - 「とりくむ気持ちを妨げている、自動思考を検証しましょう」

自己教示法

- 次のように自分に語りかけてみましょう
 - 気軽にやってみよう
 - ゆっくりと、1回にひとつずつ取り組もう
 - 挑戦の機会、成長の機会と考えよう
 - できれば自信が出るだろう
 - できなくても、問題がよりはっきりするだろう

問題解決の6つのステップ

- | | |
|---|---|
| ① 問題解決志向 <ul style="list-style-type: none">・目を背けない・やる気になる | ④ 解決策の決定 <ul style="list-style-type: none">・方針の決定 |
| ② 問題の明確化 <ul style="list-style-type: none">・何が問題か | ⑤ 解決策の実行 <ul style="list-style-type: none">・具体的なプラン |
| ③ 解決策の案出 <ul style="list-style-type: none">・どうとrikむか・ブレイン・ストーミング | ⑥ 効果の評価 <ul style="list-style-type: none">・ふりかえり |

解決策の利点・欠点を評価する

解決策	利点	欠点
さらに残業する	仕事はすすむ	もっと疲れる これ以上はむり
辞める!	(´o`) /	食べていけない
上司に相談する	上司が態度を改めてくれるかも	ますます嫌われるかも
同僚に相談する	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事を手伝ってくれるかもしれない ・気持ちを理解してくれるかもしれない 	負担をかけてしまい、距離ができてしまうかも

解決策の利点・欠点を評価する

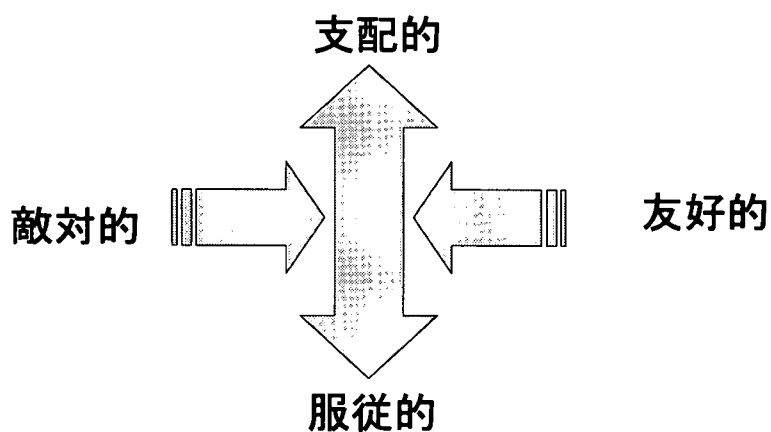
解決策	利点	欠点

対人関係のコツ

巻末の付録(問題解決と対人関係の
コツ・モジュール)も参照してください

55

対人関係の法則 (Kieslerの対人円環)



縦の関係: 一方が支配的になると相手は服従的に、服従的になると相手は支配的になる

横の関係: 友好的に接すると相手も友好的に、敵対的に接すると相手も敵対的になる

アサーショントレーニング

- 日常の対人関係場面での「上手な主張のしかた」を学ぶトレーニング
 - 具体的なストレス場面と会話の抽出
 - 攻撃的発言を作成
 - 受動的発言を作成
 - 二つを融合してアサーティブな発言を作成

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。

(附録)

「問題解決と対人関係のこつ」モジュール

☆問題を解決しよう☆

考え方を変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
ていきましょう。

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すよ。

<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。ばかば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次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う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。全部を習得する必要はありません。自分に合う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すが。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。

☆アサーショントレーニング☆

(いかに自分の言いたいことを相手に上手に伝えるか、の練習)

はじめに

言いたいことがうまくいえない。いつも相手を傷つけてしまう。あるいは、いつも自分ばかり貧乏クジを引いてしまう。そんなふうに考えて憂鬱な気持ちになっていませんか。ストレスを溜めていませんか。自分の気持ちを相手にうまく伝えられないと感じている人はこんなことを考えているようです。

- ※ こんなことをいうと相手が気を悪くするにちがいない
- ※ こんなことをいうときっと嫌われるに決まっている
- ※ 相手の希望を叶えないと関係が終わってしまうだろう
- ※ 好きなもの同士なら意見の相違はあってはいけない
- ※ 話さなくてもわかってくれるべきだ
- ※ 自分の意見を主張しないと相手にいいようにされてしまう

あてはまるものはありませんか?それはとても残念なことです。「自分だけが」という考えは自分を苦しめるだけの無益なものです。第一、「自分だけ」ではないのです。その証拠にアサーショントレーニングという方法が考案されています。

これは「自分の言いたいこと」を「相手のこと」も「自分のこと」も思いやりながら伝えるにはどうしたらいいだろうか、という練習です。

以下の順番で繰り返し練習して下さい。いきなり上手にはなれませんが、必ず上手になれます。でははじめましょう。

1. もっと上手に自分の気持ちを伝えられたらよかったのに、と思った出来事を書き出してみる

例1) 今日は定時に帰るよ、と言っていた夫が、連絡なしに遅く帰って来た。「食事だって作って待っていたのに、連絡ぐらい入れてよ。」と言ったら、「仕事だから仕方がないだろう」と不機嫌に言い返してきた。こちらもカッときて「いつもそうじゃない!帰れないなら定時に帰る、なんて言わないで!」と言い返したところ怒って部屋に行ってしまった。

例2) 友人と会う約束があった日の夕方に、上司に「この仕事明日までにやっておいてよ」と言われ、断れずに「はい」と引き受けてしまった。