



#### 4. コラム法

～バランスの良い考え方を身につけましょう～

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(自動思考)によって影響されます  
考え方のバランスをとる方法に、コラム法があります。ここで、その方法について説明することにし  
ます。

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

つらい出来事があったとき、次のようなコラムを使って考えを整理していくことで、気分を改善し、対  
応策(これからのプラン)を考えることに役立ちます。

#### 7つのコラム

状況	
気分	
自動思考 (ホットな思考 に◎) (確信度%)	
根拠	
反証	
バランス思考 ・ プラン	
心の変化	

順を追って解説します。

はじめに、最初の3つのコラムについて説明します。

#### ◎状況を書き出しましょう → 1段目のコラム

最初の欄には、最近、つらい気持ちになったときの具体的な出来事を書きます。

※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、なぜ、どのように)

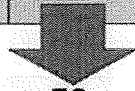
◎気分を理解しましょう → 2段目のコラム

～気分とは一語で表現できるものです。

次の図から選んでみても良いでしょう。

－ 気分の一覧表 －

憂鬱	不安	怒り	罪悪感	恥
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無我夢中	パニック	不満
神経質	うんざり	傷ついた	快い	失望
激怒	怖い	楽しい	焦り	屈辱感
安心	愛情			



0	25	50	75	100
全くない	少し	中くらい	かなり	最大

◎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%

◎自動思考を見つけましょう → 3段目のコラム

自分自身に対して、次のような質問をしてみましょう。

「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”を見つけましょう

上で上げた自動思考のうち、その時の気分を最もよく説明する考えを、“ホットな思考”と呼びます。

ホットな思考に○をつけておきましょう。

3つのコラム(状況、気分、自動思考)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%)

孤独感 (65%)

怒り (85%)

### 自動思考

いつも自分は良いように利用される役回りなんだ(自分に関する思考)

○上司は自分のことが嫌いなんだ(他者に関する思考)

これからも仲間はずれにされるだろう(将来に関する思考)

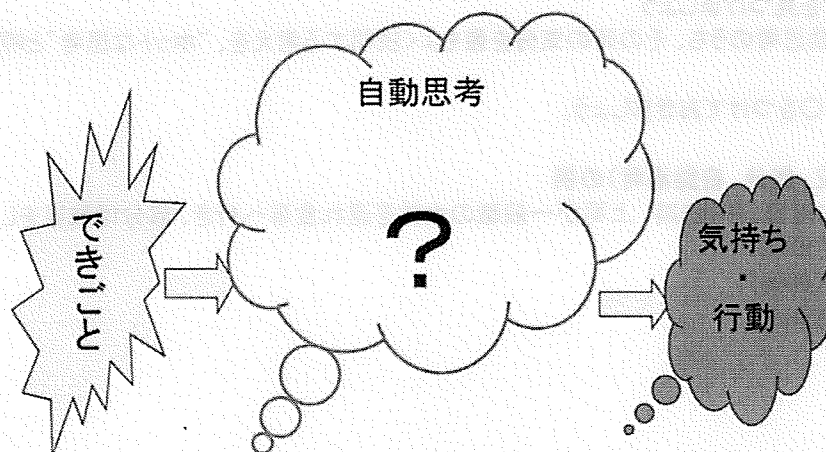
### 3つのコラムの例

状況	会社で私を残して事務職のみんなが上司と食事会に行った
気分	イライラ(70%)、あせり(65%)、悲しい(80%)
自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	○自分は嫌われている。(80%) 仲間はずれにされている。(80%) 自分は仕事が遅いだめな人間だ。(70%)

### 3つのコラム記入のポイント

状況	不快な感情を伴う出来事 ※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、なにを、いつ、どこで、なぜ、どのように)
気分	不安、悲しみ、落胆、怒りなど(強さ0~100%) ※一語で表せることが多い
自動思考	そのときに頭に浮かんだ考えやイメージ(確信度0~100%) 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

参考)3つのコラムは、下記の図を表にしたものです



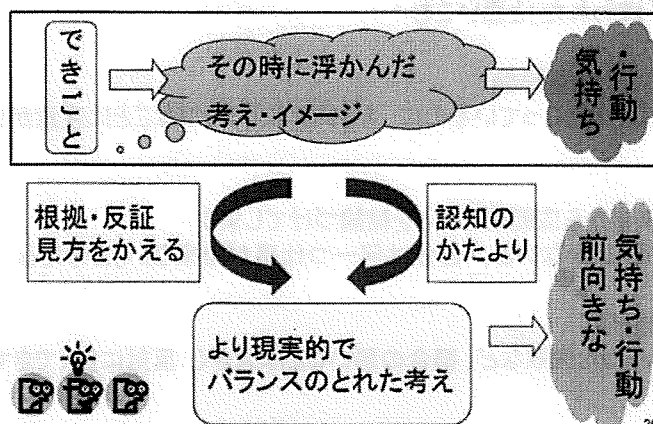
### ◎ バランス思考に切り替えましょう

ここからは、コラムの4～7段目の欄に記入していきます。

バランスのある考え方には、3つのアプローチがあります。それぞれを使って、6段目のコラム(バランス思考・プラン)に書き込んでいきます。

1. 事実にもとづいて考える
  2. 「認知のかたより」に注目する
  3. 視点を変えてみる
- の3つです。順に解説します。

### バランス思考に切りかえましょう



#### 1. 事実にもとづいて考える

- ・そう考える理由(根拠)と 反対の根拠(反証)を考えてみます。
- 4つ目のコラム(根拠)、5つ目のコラム(反証)に書き込みます。

#### 「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
  - ・最良のシナリオ vs 最悪のシナリオ を想像してみて、現実的なシナリオ を考えてもよいでしょう
- 根拠と反証を“しかし…”でつないでみて、適応思考(バランス思考)を考えて見ましょう。
- 6段目のコラム

#### 2. 「認知のかたより」に注目する

私たちはしばしば、「認知のかたより(認知のアンバランス)」と呼ばれる、非機能的な考え方のパターンに陥っています。

これは、多くの人が共通して持っているものですが、うつ状態だと特に顕著になることが多いのです。

次のページによくある「認知のかたより(認知のアンバランス)」の例をあげます。

### 認知のかたより(アンバランス)

#### 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きているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く

#### 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

#### 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づけて、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

#### 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。

そうして、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

### 3. 視点を変えてみる

バランス思考を導き出す3番目の方法は、視点を変えることです。

次のように、自分に問いかけてみて、「自動思考」をもう一度考え直してみよう。

- ・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？
- ・他の人(〇〇さん)がここにいたらなら、どうアドバイスしてくれるだろう？
- ・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、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？
- ・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？

- ・自分が今悩んでいることの「意味」を考える、こともときに役に立ちます  
「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  
などを検討してみましょう。

### ◎気分の変化

最後に、7段目のコラムに、当初の“気分”はどのように変化したかを書きます。  
気分は改善しなくても、これからの対応策や行動プランを思いつければ成功です

#### 7つのコラムの記入例

状況	会社で私を残して事務職のみんなが上司と食事会に行った
気分	イライラ(70%)、あせり(65%)、悲しい(80%)
自動思考 (ホットな思考 に○) (確信度%)	○自分は嫌われている。(80%) 仲間はずれにされている。(80%) 自分は仕事が遅いだめな人間だ。(70%)
根拠	食事会に行けず、残業していた。 仕事が進まない。
反証	他の事務職の同僚も何人か残業していた。 確かに仕事は締めきりもあり忙しかった。
バランス思考 ・ プラン	仕事は締めきりもあり忙しかったので、私に気がつかなかったのではないか。(50%) 信頼されているからこそ仕事が多いのだ。(65%)
心の変化	イライラ(40%)、あせり(30%)、悲しい(25%)、やる気(20%)

## 5. 自分のこころの法則に気づきましょう

こころの法則は“スキーマschema”とも呼ばれます

### “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 は →	・私の話は退屈？
・食事の誘いを断られた	→ 好 か →	・私なんかと食事したくないのかな？
・電話がない	→ れ な →	・ああ、嫌われた・・(><:)
	い	

### “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”リストを作りましょう



**元気なときの心の法則**

- ・自分について
- ・人々について
- ・世界観について

**うつの時の心の法則**

- ・自分について
- ・人々について
- ・世界観について

## 6. 問題を解決するコツ

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ませんか？ ちょっと別の言葉を自分にかけてみてください。

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. 「すぐにとりかかれ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、自己教示法といって、次のように自分に言い聞かせてみることも役に立ちます。

- ・ 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ましょう。

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 何が問題かをはっきりさせます

<今ある問題を書き出してみます>

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めます>

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。

<目標を決定します>

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、できるだけ多く挙げます

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。

(例) 解決策の利点と欠点を評価する: 仕事がたまってプレッシャーを感じているとき

解決策	利点	欠点
さらに残業する	仕事がすすむ	もっと疲れる これ以上はむり
辞める!	楽になる	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◎	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

③ どの方法を選択するか決めます

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ます

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 実際に行動します

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。頭の中でリハーサルをしたり、治療者と練習したりしてみても良いでしょう。

## ⑥ 結果を振り返ります

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ったときには・・・

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 その問題から離れて、気持ちを紛らわします

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 自分を安らかにします

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 その場を切り抜けます

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

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。

## 7. 対人関係のコツ

### 対人関係の法則(Kieslerの対人円環)

力の関係: 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ります

距離の関係: 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ります

### ★アサーショントレーニング(自分の言いたいことを上手に相手に伝えるための練習)

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すか?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

任されている仕事の締め切りが近づいてきたときに、仕事の進みが遅いと一方的に上司に怒鳴られて、何も言えずに黙ってしまった。

#### 2. 攻撃的な(自分のことだけを思いやった)言い方を書き出してみる

「そんなに怒鳴らなくても良いじゃないですか。下準備はできて、後はそれをまとめるだけなんですから、そんな言い方はないでしょう。そもそもいつまでにやらないといけないとはっきりおっしゃらなかったじゃないですか」と、強い調子で言う。

#### 3. 受け身的な(相手のことだけを思いやった)言い方を書き出してみる

「申し訳ありません」と弱々しく言って黙り込む。

#### 4. 望ましい(相手のことも自分のことも思いやった)言い方を考える

「仕事が遅れていて申し訳ありません。お怒りはわかりますが、下準備はできて後はまとめるだけですので、もう少しだけ待っていただけませんか」と、穏やかに言う。

4. まで出来たら、今度は4. で考えた文章を実際に声に出します。場面を思い浮かべながら声にだしてみましよう。どうですか。言いにくい部分がありませんか。そういう部分は言いやすい様に変えましよう。声に出してみてもスムーズにいえる様になったら、数回繰り返しましよう。

練習はこれだけです。いくつもの場面についてこれらを練習して下さい。だんだん、4. の文章がすらすらと書ける様になってくるでしょう。そうしたら今度は実際の場面でやってみる番です。

話をする時に、以下の点に注意をしてみましよう。

- ※ 落ち着いて話をするように気をつける
- ※ 穏やかに話すよう心掛ける
- ※ 相手の気持ちを深読みしない
- ※ 「話さなくてもわかる」ことはないと自覚する
- ※ 言いたいことは簡潔に伝えるよう努力する
- ※ バランスよく伝えるよう努力する

初めはうまくいかないかもしれません。やはり後から「ああ言えばよかった」「ああ言わなければよかった」と思うかもしれません。それでも構わないのです。次はもっとうまくできるかもしれません。もちろん、残念ながらさらにうまくいかないかもしれません。しかしもうあなたは、「自分の言いたいことを言えない」と考えてくよくよしているあなたではなくなっているはずです。大切なことは、「上手に伝えられる様になること」以上に、「上手に伝えようと思える様になること」だからです。

## 8. 治療を終了するにあたって

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

### 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。

### 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. 考え・行動をかえることで、気分を改善できる
4. 自動思考にきづき、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」

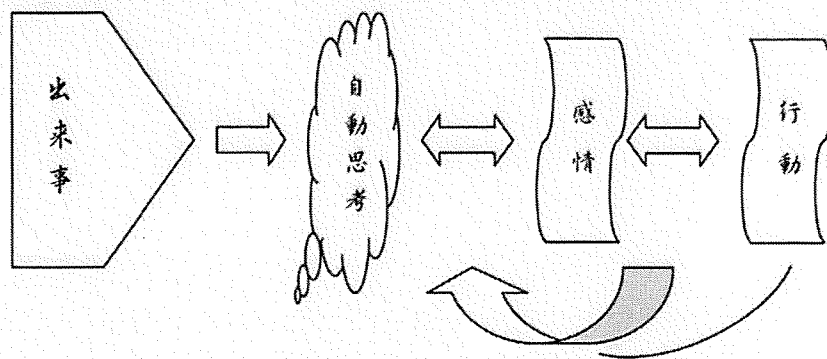
## 認知行動療法のご案内

生活の中でわたしたちが感じるストレスは確実に増えてきています。認知行動療法は、何か困ったことにぶつかったときに、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、いまもっとも注目を集めている精神療法（カウンセリング）です。



### ◎認知行動療法とは◎

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を「認知行動療法」といいます。認知には、何かの出来事があった時に瞬間的にかぶ考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろな気持ちが動いたり行動が起こります。ストレスに対して強い心育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。





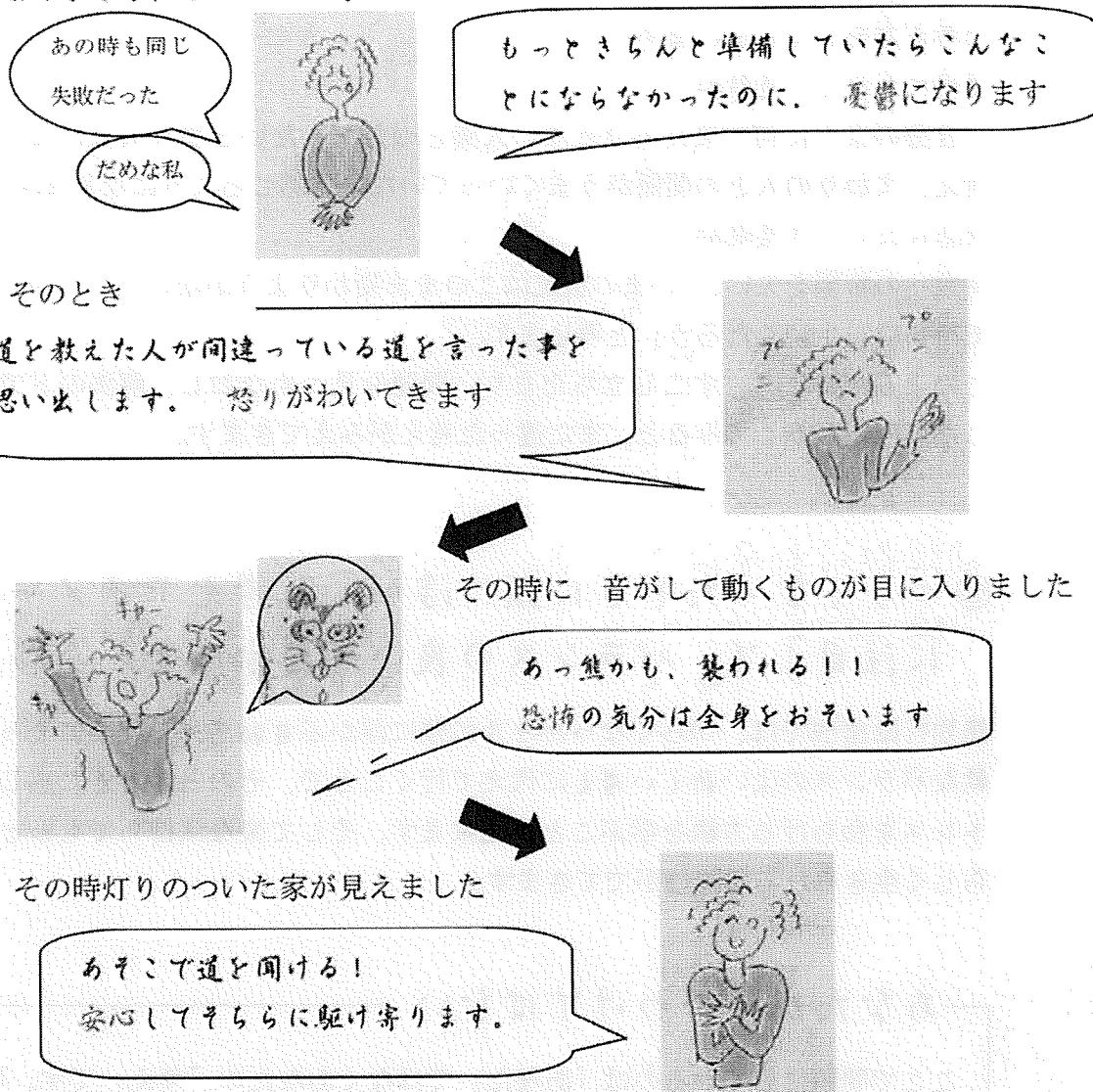
## ◎気持ちは考え方に影響される◎

例をひとつあげてみましょう。

一人で夜道に迷っている場面を想像してください

まわりには誰もいません。疲れが全身に広がります

このようなとき、どのような考えが浮かびますか？



この例から分かるように、同じ体験をしても、それをどのようにとらえるか（自動思考）でそのときに感じる気分はずいぶん違ってきます。身体の反応や行動も違ってきます。認知行動療法はあなたの気分を軽くしてストレスを減らせるように、あなたの考えをやわらかくするのです。

## ◎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。

## ◎つらくなつ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、つらくなつたときに頭に浮かぶ自動思考を現実にとつ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、そのときどきに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てみましょう。
- (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あ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『心の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&グリーンバーガー,『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『認知療法実践ガ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)

広島大学CBGTワークシート簡略版

ワークシート1-1

**問題リスト：あなたが解決したいと思う問題を書き出してみよう。**

- ヒント・何か負担に感じられることが最近なかったらどうか？
- ・私の生活に何が辛いことや、不愉快なことは起こっていないだろうか？
  - ・毎日の生活の中でおおしていきたいと思うことはないだろうか？

