

る関係性を築く大切さを伝えながら、身近な人の話を聴く時のポイントやストレス対処に活かす認知行動療法、うつ病の症状やその対応等について解説を行った。認知行動療法については、専門用語を使わずになるべく平易な言葉を用いるようにしたり、一般の方にも親しみやすい例などを挙げるなどの配慮を行い、認知行動療法のエッセンスを講話に織り交ぜるような形式にした。また、演習では「傾聴」のスキルトレーニングを行うことを目的に、相手が安心して語れるような雰囲気や非言語的要素の活用方法、ラポールの築き方、相手の感情を捉えて共感する方法、また、認知再構成法を活用したこころの整理法について、ワークやロールプレイングを行った。

12/13	<b>【3回目】</b> ① 講義；悩みを理解する③～認知行動療法のお話～ ② 演習；傾聴を学ぼう③～相手の感情を捉え共感する～
2/7	<b>【4回目】</b> ① 講義；カウンセリングの実際から学ぶ ② 演習；傾聴を学ぼう④～相手の良いところを見つけ承認する
3/14	<b>【講演会】</b> ① 講義；女川町民のためのこころのエクササイズ～認知行動療法の基礎を学ぼう～ ② 演習；こころの整理法～コラム～

表2 宮城県女川町の聴き上手ボランティアの養成研修

6/21	<b>【体験研修】</b> 1. 講義；ちょこっとこぼすところ・聴き上手を増やす意義 2. 演習；聴き上手を学ぼう～ロールプレイで聴き上手を体験してみよう～
10/25	<b>【1回目】</b> 1. 講義；女川町に聴き上手を増やす大作戦 2. 講義；悩みを理解する①～認知行動療法のお話～ 3. 演習；傾聴を学ぼう①～第一印象チェック～
11/22	<b>【2回目】</b> ① 講義；悩みを理解する②～認知行動療法のお話～ ② 演習；傾聴を学ぼう②～On,Offの関係～

#### 【アンケート結果】

研修参加後のアンケート集計結果は以下のとおりであった（5回分のアンケート提出者は72名）。

参加者の年代は、20代が9名（12.5%）、30代が9名（12.5%）、40代が18名（25.0%）、50代が9名（12.5%）、60代が25名（34.7%）、70代が2名（2.8%）であり、60代の参加者が最も多く、続いて40代の参加者が多かった。

研修の感想では、「参加してよかった」と回答した方が63名（88.7%）であり、普通と回答した方は8名（11.3%）であり、参加者の研修に対する満足度は高かった。各回の参加者の年代と感想については、表3、4に詳細を示す。

表3 研修参加者の年代

年代	性別	参加日					合計
		10/25	11/22	12/23	2/7	3/14	
20代	女性	1	3	2	1	2	9
	参加日の%	5.5%	33.3%	12.5%	10.0%	15.5%	12.5%
30代	女性	1	0	3	3	2	9
	参加日の%	5.5%	0.0%	18.8%	30.0%	10.5%	12.5%
40代	女性	7	1	3	2	5	18
	参加日の%	38.9%	11.1%	18.8%	20.0%	26.3%	25.0%
50代	女性	4	0	2	0	3	9
	参加日の%	22.2%	0.0%	12.5%	0.0%	15.8%	12.5%
60代	女性	5	5	6	3	6	25
	参加日の%	27.8%	55.6%	37.5%	30.0%	31.5%	34.7%
70代	女性	0	0	0	1	1	2
	参加日の%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%	5.3%	2.5%
合計	女性	18	9	16	10	19	72
	参加日の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表4 研修終了後の感想

感想	性別	参加日					合計
		10/25	11/22	12/23	2/7	3/14	
よかった	女性	14	8	14	9	18	53
	参加日の%	82.4%	88.9%	87.5%	90.0%	94.7%	88.7%
普通	女性	3	1	2	1	1	8
	参加日の%	17.6%	11.1%	12.5%	10.0%	5.3%	11.3%
合計	女性	17	9	16	10	19	71
	参加日の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

アンケートの記述項目では、「人の話を聴く際の考え方が変わりました」「ロールプレイングではみなさんの話の聴き方や受け取り方が素晴らしいと思いました。特に昨年も研修に出た方は素晴らしかったです。住民の中からプロが生まれていると感じました。」「普段の仕事を振り返り、自分自身のストレスケアについても考えることができました」「近頃、悩みを口にする人が多くなってきているようなので、少しでもその方々の話を聴いて、軽くしてあげる手助けをしたいと思います。」「話すことで気分が軽くなったとおっしゃる住民の方が増えているような気がします。このような研修会を通じて、女川町民の皆さまに少しずつ浸透してきているのかなと感じます。」等、多くの声が寄せられた。

【研修後の活動】

「聴き上手ボランティア」の研修後、希望者を地域の支援活動へ繋げている。昨年度の研修修了生は、うつ病の啓発紙芝居『海猫太郎』を女川方言で作成して披露したり、「お茶っこのみ」会で傾聴ボランティア活動をしたりするなど活躍の場を拓けている。仮設住宅内の集会場で実施する「お茶っこのみ」会では、地域の住民同士が一同に会し、ハーモニカに合わせて歌を歌ったり、大漁旗で服を作り踊りを披露したり、手作りのお菓子を食べて談笑し合うなど、楽しいひとときを過ごす場となっている。現在ではボランティアがこのような活動を企画・準備し、当日の会の進行を行っている。自らも被災体験を抱えた者同士が協力して地域住民の支援にあたり、一人一人の心情に触れる繋がりを強化することで、コミュニティ機能が一層強化されていくと思われる。



図1 うつ病の啓発紙芝居『海猫太郎』

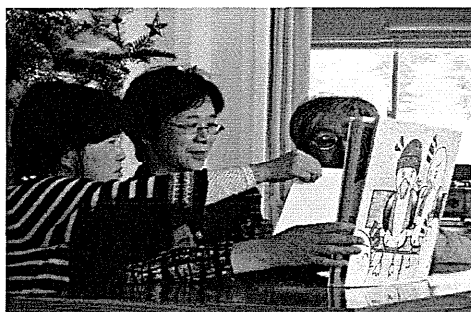


図2 読み聞かせの様子

### 【東北大学・みやぎ心のケアセンターとの協働】

東北大学・みやぎ心のケアセンターでは、一次予防の観点から認知行動療法の基本的な考え方やスキルを伝え、日常生活の中でのストレスケアについて学んでもらうことを目的とした研修を企画していた。そこで、われわれが実施している一般市民向けの認知行動療法研修カリキュラムを提供し、被災地域向けの研修プログラム作成に協働した。

宮城県内の震災支援にあたり被災地域の現状を把握している東北大学の上田一気先生に、独立行政法人国立精神・神経医療センター認知行動療法センター高田馬場研修センターで実施している研修（計6回、10月26日～）を見学していただいた。また、各研修後に宮城県の被災地域で行うプログラム作成について打合せを行った。

そして、被災地域の住民を対象とする前に、まずは、認知療法・認知行動療法に関心を持つ保健師および関係機関職員を対象にプログラムを試行し、プログラムに関する意見や改訂点等を挙げてもらうこととした。

### 【岩沼市での簡易型認知行動療法プログラムの試行】

宮城県岩沼市の協力を得て、下記の概要で研修プログラムを実施した。

- 日程：平成25年2月8日（金）、2月15日（金）、2月25日（月）、3月1日（金）、3月8日（金）、3月15日（金）
- 時間：13時30分～15時00分
- 場所：岩沼市総合福祉センターi あいプ

ラザ 2階 大会議室

- 対象：認知療法・認知行動療法に関心を持つ岩沼市保健師および関係機関職員
- 参加者数：第1回25名、第2回24名、第3回20名、第4回14名、第5回19名、第6回16名
- 講師：上田一気、田島美幸（2/8担当）
- ファシリテーター：内田知宏、高橋葉子、越道理恵
- 協力・後援：岩沼市役所 健康福祉部 健康増進課
- プログラム内容

本プログラムは全6回、各回の構成は下記の通りである。

<第1回 認知行動療法の基礎を学ぼう>

「こころのクセテスト」や「よいところ探し」などの演習を行い、認知行動療法の基礎を学んでもらう。

<第2回 “やる気”が先か“行動”が先か？～楽しめる活動を増やすコツ～>

行動活性化について学んでもらう。自分の行動パターンを知り、どこを変化させていったらよいのかを検討し、気持ちが軽くなる行動を意識的に増やしてもらう。

<第3回 コミュニケーションスキルアップ>

家族や友人など身近な人たちとよい関係を築き、相手の話を上手に聴く方法について学んでもらう。

<第4回 自分の気持ちや考えをうまく伝えるコツ>

アサーションについて学んでもらう。

自分の気持ちや考えがうまく伝える方法のコツを学び、ロールプレイングなどを通して体験してもらおう。

＜第5回 目からウロコ！発想転換のコツ＞

気持ちが落ち込んだり不安になった際の思考に気づき、考え方のバランスを取ってところを軽くする方法を学んでもらおう。

＜第6回 岩も砕けば持ち上がる?!～問題を上手に解決するコツ～＞

現実的な困難な問題にあたる際に、落ち着いて問題を整理し、問題を絞り込んで具体的に解決法を検討していく方法を試してもらおう。

プログラムに参加した岩沼市の保健師および関係機関職員から聞かれた意見や提案を踏まえて、次年度は岩沼市の一般市民を対象とした研修プログラムを作成予定である。

#### 【ふくしま心のケアセンターとの協働】

福島県双葉町の被災住民の避難状況は、福島県内に避難している方が3,755名、県外に避難している方が3,181名であり、被災者の訳半数が県外に避難している（平成25年4月1日現在）。また、県外避難の約1/3にあたる1,060名が埼玉県に在住している。埼玉県加須市にある旧騎西高校は東日本大震災後に全国で唯一残っている避難所であり、現在でも約130人が避難所で生活をしている。避難所生活者の平均年齢は68.1歳と高齢者が多い。

ふくしま心のケアセンター（加須駐在）では、加須市内に避難中の福島県民、および、

加須市内を除く埼玉県内に避難中の双葉町民を対象として、認知行動療法を用いたうつ病予防のプログラムと茶話会形式のサロン活動を検討していた。

そこで、福島県こころのケアセンターの田中康子先生に、独立行政法人国立精神・神経医療センター認知行動療法センター高田馬場研修センターで実施している研修（計6回、1月21日～）を見学していただいた。また、各研修後に福島県の被災者を対象としたプログラム作成について打ち合わせを行った。

現在、原発避難者の生活事情（喪失感・孤立感・先の見通しの無さ・長期化）に沿ったプログラムを作成中であり、平成25年8月からのプログラム施行を予定している。

#### 【被災地住民向けの 認知行動療法教育資料の作成】

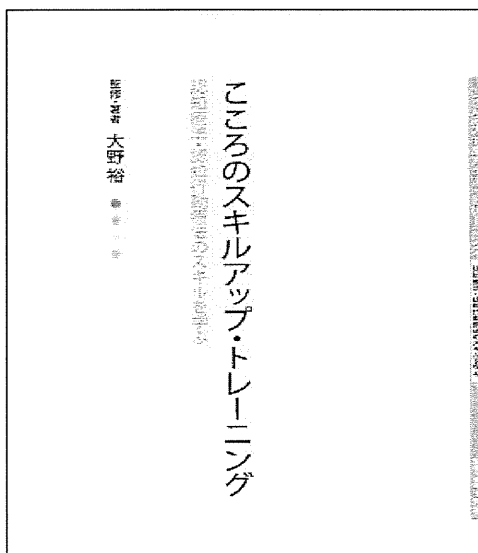
東日本大震災の被災地支援にあたっては、被災者数が膨大な数に上ることから、専門家による支援に加えて、住民自体のセルフヘルプの活用が重要となる。そこで、本年度は認知行動療法を活用したセルフヘルプ教材として小冊子を作成した。本冊子は専門家が住民を個人、または集団で支援する際に活用したり、住民配付用の普及啓発資料として活用してもらうことを想定した。

小冊子の構成は下記の通りである。

- ① 認知行動療法を使ってこころのスキルアップを行う
  - どんな気持ちがしましたか？
  - つらい時には認知と気分、行動の悪循環が起きています
  - 悪循環から抜け出すために

- プラス思考になる必要はない
  - こころのスキルアップ・トレーニングの実際
  - コミックで認知行動療法入門
- ② こころのスキルアップでしなやかな考えを身につけましょう
- 行動活性化：心が軽くなる行動を増やして心を活性化する
  - 認知再構成法：考えを柔軟に切り替える
  - 問題解決技法：問題を解決するスキル
  - コミュニケーションスキル：まわりの人に自分の気持ちをきちんと伝えるスキル

小冊子は2部構成となっており、第1部では認知行動療法の基本的な考え方を解説し、漫画を用いて誰にでも分かりやすいようにストレス対処に活かす認知行動療法について紹介した。



これらの小冊子は、東日本大震災被災地の住民向け研修および講演会の際に配付したり、各関連施設・団体に送付して普及啓発に役立ててもらった。

#### D. 考察

本年度は、われわれがこれまで単一地域で実施してきた災害後のうつ病予防のための認知行動療法研修や、東京で行っている市民向けの認知行動療法研修の内容を踏まえて、被災地域向けの教育プログラム案を作成した。作成にあたっては、実際に各被災地域の支援に従事している方に、当センターで実施している研修を見学してもらい、研修内容や研修の進め方を具体的に学んでもらった。また、各被災地域の特性に合わせて、これらのプログラムをどのように改訂していけばよいかについて意見交換を重ねた。

被災地域の支援従事者が、地域住民に対してどのような研修を行いたいと考えてい

るのか、対象者はどのような年齢層を想定し、どのような内容であれば関心を持って参加してくれるのか等の現場のニーズや状況は、被災地域の支援者が一番詳しく把握している。一方で、現場で支援にあたっていらっしゃる方々が一から認知行動療法を学び、その内容を踏まえた教育プログラムや教育資料を作成するには労力を要する場合も多い。そこで、認知行動療法の普及等を専門とするわれわれと、現場で支援にあたっていらっしゃる方々とが協働して、プログラムを作成する意義は大きいと思われる。

本年度は被災支援にあたる方々に東京に来ていただき、実際に研修方法を見ていただくというオンザジョブトレーニング形式を取ったが、次年度以降は、支援者向けの研修マニュアルを作成して、それに沿って支援者が各地域で研修を行えるようにしたり、研修を行う際の教育資料を作成し、各地域でそれらを改訂して利用できるようにしていく予定である。

## E. 結論

本研究班では、①被災3県の地域支援者が求めるニーズを把握し、②われわれがこれまで単一地域で実施してきた災害後のうつ病予防のための簡易型認知行動療法の内容等を踏まえて教育プログラム案を作成し、③被災自治体の地域支援者を対象に教育プログラムを予備的に実施した。

本知見を活用して、次年度は被災地での亜症候性の抑うつ症状に対する支援者向けマニュアル、研修教育資料等を完成させる予定である。

## F. 研究発表

### 1. 論文発表

- ① 平山史子、宮川暁子、粕屋祐子、横井淳子、高橋文子、佐藤由理、木村るみ子、菅原諭子：女川町地域保健再構築に向けた取り組み、精神科臨床サービス、12、190-194、2012

### 2. 学会発表

- ① 大野裕：シンポジウム；地域社会がストレス科学に求めるもの～認知療法・認知行動療法の立場から、第28回日本ストレス学会学術総会、札幌市、2012.12.1
- ② 大野裕、坂野雄二：会長会談；地域医療におけるうつ病予防と認知行動療法、第28回日本ストレス学会学術総会、札幌市、2012.12.1
- ③ 大野裕：地域の絆作りに活かす認知療法・認知行動療法、帝京平成大学臨床心理専門職大学院シンポジウム、東京都、2012.10.21.
- ④ 田島美幸：大会企画シンポジウム；災害後支援。宮城県女川町こころとからだとくらしのケア体制における人材育成～認知行動療法を用いた研修～、第12回日本認知療法学会、東京、2012.11.23.
- ⑤ 田島美幸・坂本友香・堀越勝・大野裕：一般市民を対象とした認知行動療法研修の開発・運営について、第12回日本認知療法学会、東京、2012.11.23.

## G. 知的所有権の取得状況

### 1. 特許取得


なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし

こころの   
スキルアップ・  
トレーニング

認知療法・認知行動療法スキルを学ぶ

監修・著者  
大野 裕

## 目次

認知療法（認知行動療法）を使って、 このころのスキルアップ	4
■どんな気持ちがしましたか？	4
■つらいときには認知と気分、行動の悪循環が起きています	5
■悪循環から抜け出すために	6
■プラス思考になる必要はない	8
■このころのスキルアップ・トレーニングの実際	10
■コミックで認知療法入門	11
このころのスキルアップで しなやかな考えを身につけましょう	16
■行動活性化：心が軽くなる行動を増やして心を活性化する	16
■認知再構成法：考えを柔軟に切りかえる	18
■問題解決技法：問題を解決するスキル	20
■コミュニケーションスキル	21
まわりの人に自分の気持ちをきちんと伝えるスキル	21
おわりに	23



## 認知療法（認知行動療法）を使って、 こころのスキルアップ

### ■どんな気持ちがしましたか？

認知療法とは、「認知」に注目した精神療法（カウンセリング）です。

これは、治療のためだけではなく日常生活でも使えます。

認知療法で使っている方法が、日常生活で使っている私たちの心の知恵を「型」としてまとめただけからです。

「認知」というのは、ものの考え方、受け取り方という意味です。

同じ出来事に出会っても、私たちのそのときの気持ちや行動、体の反応は違っていきます。それは、私たちの考え方や受け取り方が違うからです。その考え方が悲観的になりすぎると、つらくなっていきます。

認知の状態がよくわかるのが、気持ちが動揺したときに考えていることです。これを専門的には「自動思考」と呼びます。自動的に頭に浮かんでくる考えという意味です。

### ■つらいときには認知と気分、行動の悪循環が起きています

「携帯メールを送ったが、すぐに返事が来ない」とき、どのような気持ちになるでしょうか。

「嫌われたんだ」と考えると、悲しくなります。そうすると元気がなくなつて引きこもるようになります。

「喪失」という認知が、「悲しみ・うつ」という気持ちや、「引きこもり」という行動を引き起こします。

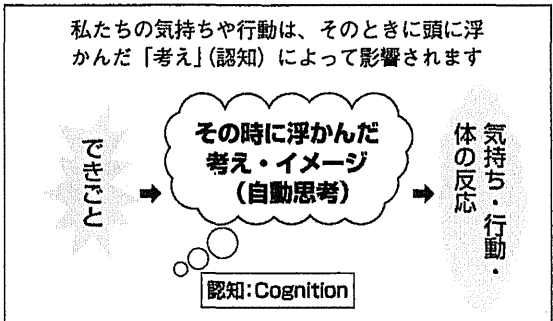
引きこもると人とのふれあいが減ってくるので、現実の喪失体験が増え、ますます悲しくなります。

「怒っているのかな」と考えると、不安になります。不安は「危険」という認知から生まれます。危険な人や場所は当然避けようとしています。そうすると、危険だという認知、そして不安が続きます。

「ひどいな」と考えると、腹が立ちます。

怒りは、「ひどい（不当だ）」という認知と関係しています。

ひどいという気持ちを伝えようとすると、口調は厳しくなりま



す。そうすると人間関係がぎくしゃくして、怒りはますます強まります。

このように、「悲しみ」「不安」「怒り」というネガティブな感情には、それぞれ対応する認知と行動があり、つらいときにはその悪循環から抜け出せなくなっているのです。

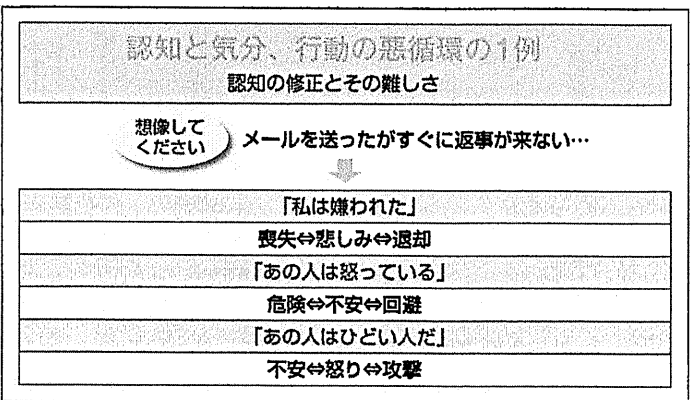
### 悪循環から抜け出すために

でも、携帯メールの返信がすぐに来なかつたからといって、嫌われているのか、怒っているのか、ひどいことをしようとしたのか、本当のことはわかりません。これはすべて推測です。その推測のために心の悪循環が始まり、苦しくなっているのです。

そうしたとき、私たちは、本当はどうか確認するでしょう。心の悪循環から抜け出すためには、現実に戻って確認するのが一番だからです。「手がかりは現場にある」というのは、私たちの心の知恵です。

そこで、もう一度メールを送ってみたり、電話をしてみたりします。

そうすると、相手の人が「あ、ごめん、ごめん、ちょっと忙しくてすぐに返信できなかったんだ」と言ってくれば、ホッと安心できます。自分が勘違いしていたとわかるからです。実際に行動して、考えていたような悲観的な状況ではなかつたとわかれば、安心できます。



頭のなかだけで悩んでいないで、行動して確認する。こうしたことは、多くの人がやっていることです。認知療法は、決して特別な方法ではないのです。そうは言っても、確認するのは、なかなか難しいものです。

自分の直感が当たっているのが、心配だからです。実際に、嫌われていたり、怒っていたりすることがあります。その事実を知ることが、私たちは怖いのです。

でも、それがわかって困ることはありません。たしかに傷つきますし、嫌な気持ちにもなります。しかし、そうだとわかれば、次の手を考えることができます。

その人につき合うかどうか、つき合うとすれば、どのような距離の取り方をするのかなど、いろいろ

な可能性を考えて行動することができます。

心のなかで考えているだけでは、そこから先に進めず、つらい気持ちが続きます。行動して現実を確認すれば、先に進めます。

### ■プラス思考になる必要はない

落ち込んでいるときには、よくない側面ばかりが気になります。だからといって、プラス思考をすればよいかというと、必ずしもそうではありません。

コップに水が半分入っているときに、「水が半分しか入っていない」と考えると、不安になって、焦ってきます。

だとすれば、『水が半分も入っている』と考えればいいじゃないか、そう考えれば気持ちが楽になる』といわれます。

たしかに、いま私たちが街のなかで生活しているときには、それでよいでしょう。

しかし、それが山奥や砂漠にいるときだったらどうでしょうか。すぐに水が手に入らないような場所にいるときに、「水が半分も入っている」と考えて全部飲んでしまったら、あとで大変な思いをすることになります。

自分の考えが役に立つかどうかは、現実のなかで初めて判断できます。

私たちが現実に生きていくのに役に立つ考えを「適応的思考」といいます。

「適応的思考」を導き出すには、現実に照らし合わせながら判断をするようにします。現実を見ないまま、「水が半分しか入っていない」と考えるのも、「半分も入っている」と考えるのも、どちらも「決めつけ」です。

この「決めつけ」から、いかに抜け出せるかで、気持ちはずいぶん違ってきます。そのように抜け出す方法を練習するのが、こころのスキルアップ・トレーニングです。それは、しなやかに現実に目を向ける力をつけるトレーニングです。

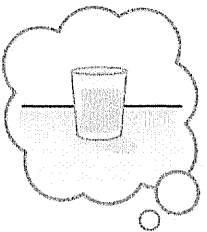
「しなやか」というのは、一つの考えに縛られないで、情報を多く集めて柔軟に判断するということなのです。

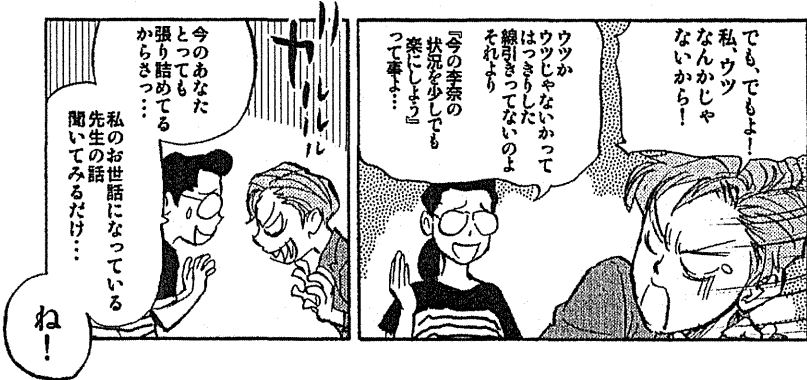
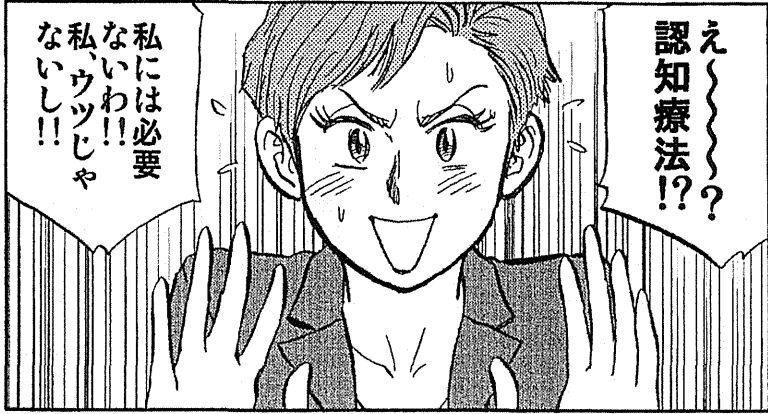
情報を集めれば、さまざまな可能性や解決策が見えてきます。

自分にとって本当に大切なものが見えてきます。

そのために、認知療法では、話し合ったことを現実生活で確認する

ホームワーク(宿題)を重視します。単に頭の体操ではありません。





■「こころのスキルアップ・トレーニング」の際

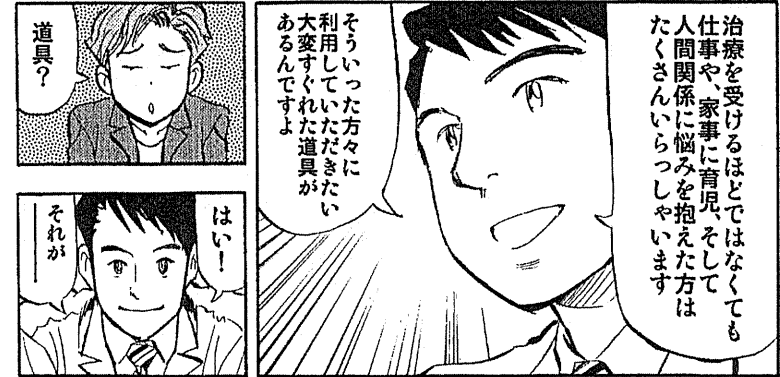
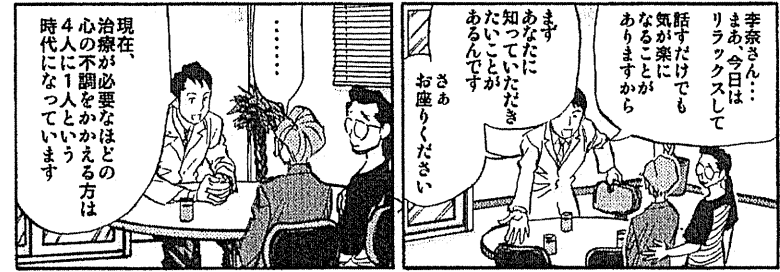
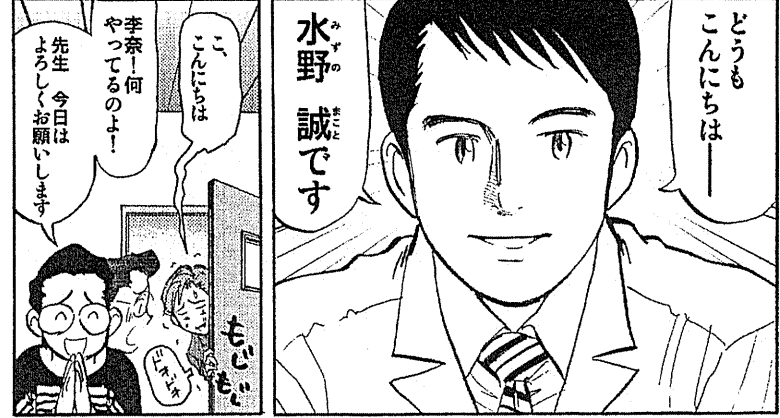
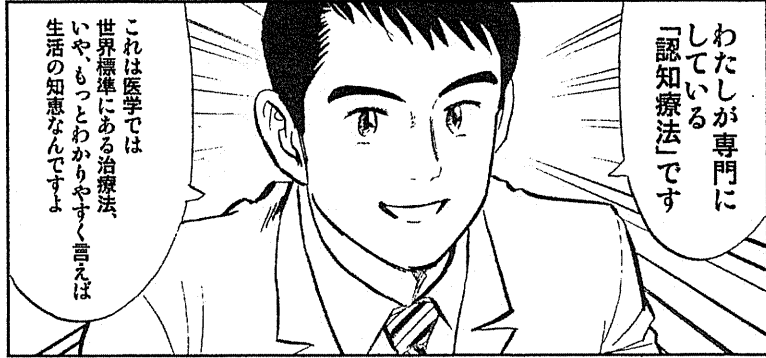
認知療法・認知行動療法は、精神疾患の治療のためだけでなく、毎日の生活で弱ったところを元気にするために役立ちます。

そこで、認知療法・認知行動療法を活用したこころのスキルアップの実際について説明していくことにします。

こころのスキルアップ・トレーニングでは、以下の四つについて練習していきます。

- ① 生活のリズムをとって、張りのある楽しい行動を増やす「行動活性化」
- ② 考えを柔軟に切りかえるしなやかな考え方を身につける「認知再構成法」
- ③ 問題を解決する「問題解決技法」
- ④ まわりの人に自分の気持ちをきちんと伝える「コミュニケーションスキル」

こうした方法は、私たちが元気なときには自然にできていることです。でも精神的に疲れてくると思うようにできなくなります。その具体的な方法について次に説明します。なお、治療面接では「行動活性化」などを使って生活のリズムを整えながら徐々に認知(考え方)に目を向けていくようにするのが一般的です。





「STEP1」  
どのようなことが  
起こりましたか？

最近なにか気になる  
事はありましたか？  
書き出してください

そ  
うです  
ね

彼とケンカを  
しました…  
ちよつとへこみ  
ました…



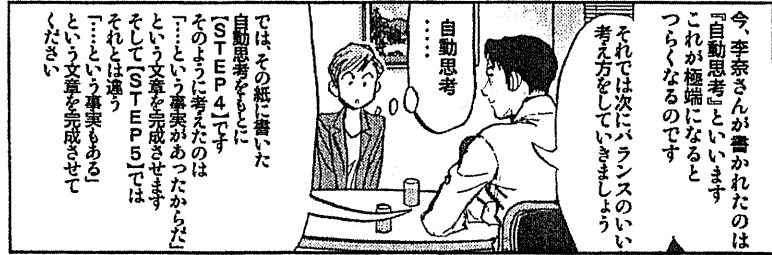
「STEP2」  
そのとき、どのような  
気持ちになりましたか？

そして「STEP3」  
そのとき、どのような  
考えが頭に浮かびましたか？  
書いてください

彼を怒らせて  
しまった…

もう  
私たちは  
終わりのね

また極端な  
…



今、李奈さんが書かれたのは  
「自動思考」といいます  
これが極端になると  
つらくなるのです

それでは次にバランスのいい  
考え方をしていきますよう

自動思考  
…

ではその紙に書いた  
自動思考をもとに  
「STEP4」です  
そのように考えたのは  
「…という事実があったからだ」と  
いう文章を完成させます  
そして「STEP5」では  
それとは違う  
「…という事実もある」と  
いう文章を完成させて  
ください

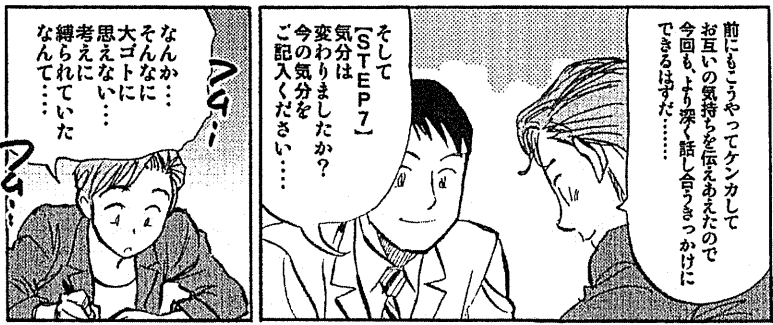


「STEP4」を根拠  
「STEP5」を反証といえます  
この2つを「かし」で  
つなげてみてください  
それが「STEP6」です  
そうすると気分が  
楽になつてきます

可能なら  
新しい考えをたしかめたり  
プラスに生かしたりする方法も  
考えてみてください

私は  
彼を怒らせて  
しまった  
と考えた  
彼が怒つたのは  
事実…しかし、  
あとで彼も  
言い過ぎだと  
謝つてくれた  
…それも事実

一方的に自分を責めなくても  
いいのかも…



前にもこうやってケンカして  
お互いの気持ちを伝えあえたので  
今回もより深く話し合おうきっかけに  
できるはずだ…

そして  
「STEP7」  
気分は  
変わりましたか？  
今の気分を  
ご記入ください…

なんか…  
そんなに  
大ゴトに  
思えない…  
考えに  
縛られていた  
なんて…

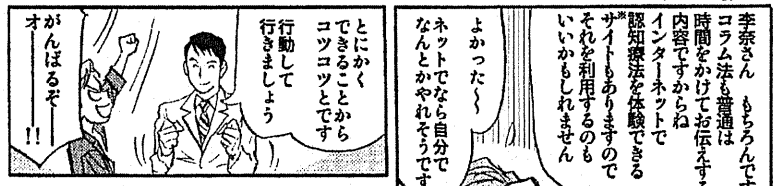


以上がとつても単純ですが  
とつても効果のある方法の  
ひとつです  
道具箱の道具には他にも  
みなさんが使つてくださると  
不安、ストレスの軽減に  
お役に立てるものが  
いっぱいあります

ぜひ李奈さんも  
使つてみてください  
嬉しいですね

一度にはふりす  
ひとつひとつ  
教えて下さるなら、  
今日のコラム法も  
一度では  
覚えられませぬ

※こころのスキルアップ・トレーニング <http://cbit.jp.net>

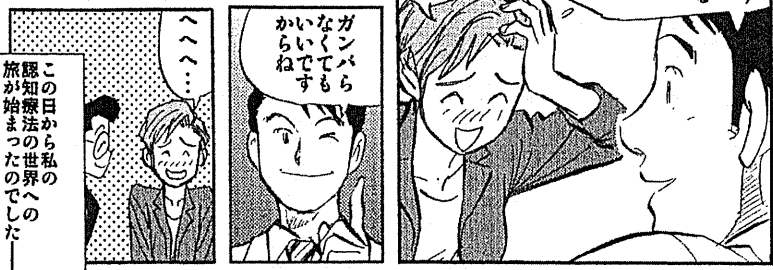


李奈さん もちろんです  
コラム法も普通は  
時間をかけてお伝えする  
内容ですからね  
インターネットで  
認知療法を体験できる  
サイトもありますので  
それを利用するのも  
いいかもしれません

よかったです  
ネットなら自分で  
なんとかがれそうです

とにかく  
できることから  
コツコツとです  
行動して  
行きましょう

がんばるぞ  
!!



ガンバラ  
なくても  
いいです  
からね

…  
…  
…

この日から私の  
旅が始まったのでした

## こころのスキルアップで しなやかな考えを身につけましょう

### ■行動活性化：心が軽くなる行動を増やして心を活性化する

「行動活性化」は、やりがいのある行動や、楽しい行動をすることによって、心を活性化するという「認知行動療法」の方法です。

なんとなく気分が晴れないとき、あなたはどのようにするでしょうか。友達と会って話をしたり、好きな趣味に没頭したり、楽しめそうなことをして気分転換するはずです。

楽しいこと、やりがいのあることをすると、気持ちが楽になってきます。そして、もう少し頑張ってみようというやる気がわいてきます。

このような気分転換を意識的にすることを、専門的には「行動活性化」と呼びます。私たちは、何かをしてよかったと思うと、またしてみようという気持ちになります。

私たちのやる気は、何かをするところから出てきます。無理のない範囲で取りあえず動いてみて、元気が出てくるかどうか試してみてください。

【時間】	【行動】	【こころの天気変化図】 <small>（0でかこむ）</small>

- ①気持ちが晴れた→晴れマーク
- ②気持ちが少し軽くなった→太陽に雲がかかったマーク
- ③気持ちは変わらない→曇りマーク
- ④気持ちが少しつらくなった→小雨マーク
- ⑤気持ちがとてつらくなった→大雨マーク

私たちは意識しないで行動をしているものです。ですから、まず自分の行動を振り返ってください。

私が監修している認知療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」では、気持ちが晴れたものを晴れ、気持ちが変わらない行動を曇り、とてもつらくなった行動を雨で書き込んで、あとで晴れの行動が何か、曇りの行動が何か、それをまとめて表示できるようにしています。

このように毎日の生活を振り返って日常的にしないといけないこと、どうしてもやらなければいけないことと同時に、楽しめる活動ややりがいのある活動、心が軽くなる活動を徐々に増やしていきます。そうすると気持ちは軽くなっ

てきます。

■認知再構成法：考えを柔軟に切りかえる

私たちは悩んでいるとき、自分の考えに縛られて苦しくなっています。その考えから自由になつて、気持ちを軽くする方法が、コラムを使う認知再構成法（コラム法）です。

それは、気持ちが動揺したときの状況、そのときの気持ち（感情）と自動思考、その自動思考を裏付ける事実（根拠）と反対の事実（反証）を書き込み、それをもとにバランスのよい役に立つ考え（自動思考）を書き込んで、最後に、それで気分が変わったかどうかをチェックするという方法です。

これはとても効果的で、認知療法活用サイトのコラムを使った研究からは、8〜9割で気持ち軽くなっていました。それは、このコラムが決して特別なものではなく、普通の人間関係で相談に乗っているときの話の自然な流れだからです。それはまた、私たちが心を整理するときの考えの流れでもあります。

それを型としてまとめたのが、このコラムです。ですから必ずしもコラムに書き込まなくても考えを切りかえる練習はできますが、最初はコラムを使つたほうがわかりやすい場合が多い

でしょう。サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」では、根拠と反証を「しかし」で結んだ適応的思考の案が自動的に返信されます。

下に示したのは、マンガで作られたコラムです。

マンガでは最初からコラムを使っていますが、通常の臨床では初めからコラムを使うのは難しい場合が多いので、最初は行動活性化を使って気持ちを軽くしながら、徐々にコラムを導入するのが一般的です。

治療面接で、患者さんがコラムに慣れていないときは、セラピストが代わりに書き込むことがよくあります。

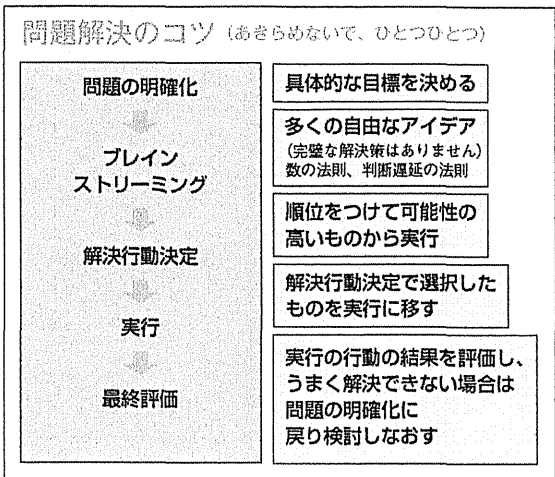
思考記録表（コラム）

状況	彼とケンカした
気分	落ち込み（85%）
自動思考	彼を怒らせてしまった。もう私たちは終わりだ。
根拠	彼は怒った。しばらく関係がぎくしゃくした。
反証	彼はあとで、言いすぎたと謝ってくれた。以前にケンカしたときには、お互いの気持ちを伝え合うことができた。
適応的思考	彼が怒ったのは事実だ。しかし、あとで言いすぎたと謝ってくれた。だから、一方的に自分を責めなくてもいいし、終わりだというのは考えすぎだ。よく話し合っただけでいい。よく話し合っただけでいい。
気分の変化	落ち込み（30%）



問題解決技法：問題を解決するスキル

困った問題に出会ってすぐに解決策が見つからないとき、私たちはあれこれ解決策を考えま



そうしているうちに、ふとよい解決策を思いつくものです。

問題が解決できれば、「どうすることもできない」という認知が切りかわります。

こうした方法をまとめたものが、問題解決技法です。

問題を解決するときには、悲観的な考えから少し自由になり、解決しないといけない課題をはつきりさせ、そしてできるだけ多くの解決策を考えるようにします。

問題を絞り込んで解決策をたくさん考えられるかどうかで、解決の可能性がずいぶん違ってくる

きます。

考えた解決策が多ければ、それだけ役に立つ解決策が含まれている可能性が高まります。

考えた解決策のなかで一番役に立ち実行できる可能性の高いものを選び出して、プランを立て実行します。認知療法活用サイトは、効果的で実行可能な解決策をリストアップする手助けをします。

コミュニケーションスキル：

まわりの人に自分の気持ちをきちんと伝えるスキル

つらい気持ちが続いているとき、私たちは、自分なりに考えを切りかえたり、問題を解決したりしようとするでしょう。でも、それがうまくいかないときには、信頼できる人に相談するでしょう。

私たちが自分一人で行えることは限られていますから、あまり一人で頑張るすぎないで、他の人に助けってもらうことが大切です。

私たちは、自分の考えや気持ちを伝えようとしたときにも、「言ってもどうせ無駄だ」「自分が弱音を吐いたら家族を心配させてしまう」といった考えに縛られています。

そうした考えが強いときには、先に紹介した認知再構成法(コラム法)を使って考えを切りかえながら、自分の考えや気持ちを上手に伝える言い方を考えてみてください。

### 自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう (アサーション)

- 1 ・まず相手のことは考えず、自分の言い分を優先する「強い言い方」を考えます
- 2 ・次に、自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する「弱い言い方」を考えます
- 3 ・①と②を考え合わせてバランスのよい「ほどほどの言い方」を考えます

それには、強い言い方と弱い言い方を考えてみて、ほどよい言い方を見つけてという方法があります。これは、私たちが元気なときによく使っている方法です。

思い切って、一気に自分の考えを言いたいと思いますが、あまり強く言いすぎると反発されて関係がぎくしゃくします。

それでは弱い言い方をすればよいかというと、それでは気持ちが伝わりません。そう考えていくうちに、ほどほどの適切な言い方が見つかってきます。

### おわり

落ち込んでいるときは、過去を振り返って悩んでいます。

しかし、過去は変えることができません。でも、いまから変えることはできます。

ですから、過去を悔やんでいるときに、「いまから何ができるか」と、考えが切りかわると楽になるのです。

不安を和らげるためにも、いまに目を向けることが大事です。

不安なときには将来を心配しています。

危険なことが起こるのではないか、その危険に対処できないのではないかと考えて悩んでいるのです。

将来に何が起きるかはわかりません。しかし、将来に備えていまから準備することはできます。

「いま」が大事なのです。

気持ちを軽くするためには、自分の世界に入っている状態から、いまの現実はどう戻ってくるかがポイントになります。

そのように現実を目を向けるために、まずそのときに考えたこと、つまり自動思考に注目してください。

そして、その考えが本当に役に立っているかどうか、いま何ができるかを考えてみてください。

大野 裕

監修・著者プロフィール

大野裕 (おおの ゆたか)

1950年、愛媛県生まれ。1978年、慶應義塾大学医学部卒業と同時に、同大学の精神神経学教室に入室。その後、コーネル大学医学部、ペンシルバニア大学医学部への留学を経て、慶應義塾大学教授 (保健管理センター) を務めた後、2011年6月より、独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長 に就任、現在に至る。

国際的な学術団体 Academy of Cognitive Therapy を設立したフェローの一人。日本認知療法学会理事長。ポジティブサイコロジイ医学会理事長、日本ストレス学会副理事長、日本うつ病学会や日本不安障害学会の理事など、諸学会の要職を務める。

著書に「こころが晴れるノート」(創元社)、「はじめての認知療法」(講談社現代新書)、「認知療法・認知行動療法マニュアルガイド」(星和書店) など多数。

●本テキストのPDFは以下のサイトから自由にダウンロードできます

認知療法活用サイト

「こころのスキルアップ・トレーニング」

<http://cbtjp.net/>

認知行動療法センターホームページ

<http://www.ncnp.go.jp/cbt/>

## こころのスキルアップ・トレーニング

認知療法・認知行動療法のスキルを学ぶ

監修・著者 大野 裕

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター

東京都小平市小川東町4-1-1 TEL:042-341-2711(代)

2012.12.10

## 研究成果の刊行に関する一覧表

### 書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
松岡洋夫	災害時の精神科医：対応と今後の医療に向けて	鴻池 治、久道 茂編	今を生きる－東日本大震災 復興と再生への提言－シリーズ4 医療と福祉	東北大学出版会	仙台	2013	107-120
小西聖子、丹羽真一、細谷光亮、大津留晶	震災と原発事故、こころの健康にどう向き合っているか。	福島県立医科大学附属病院被ばく医療班編	放射線災害と向き合って－福島に生きる医療者からのメッセージ	ライフサイエンス出版	東京	2013	189-208

### 雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
松本和紀、小原聡子、林 みづ穂、原敬造、白澤英勝	東日本大震災における宮城県の精神科医の活動	精神医学	55(4)	391-400	2013
大塚耕太郎、酒井明夫、中村 光、赤平美津子、富沢秀光、佐藤瑠美子、小久保ゆみ、大杉美和子、齊藤多佳子、岩戸孝政、岩戸清香	東日本大震災以後の岩手医科大学におけるこころのケア活動について	精神医学	55(3)	297-302	2013
丹羽真一	東日本大震災・福島第一原発事故と精神科医の役割 第1回	精神医学	55	89-91	2013
丹羽真一	東日本大震災・福島第一原発事故による避難生活と睡眠障害	Clinical Neuroscience	31(2)	238	2013
松岡洋夫	精神保健医療福祉の中長期計画－宮城県の場合－	精神経誌	114(3)	218-222	2012
佐藤博俊、松岡洋夫	東日本大震災における東北大学精神科としての支援	精神科診断学	5(1)	69-75	2012
松本和紀	東日本大震災における精神保健医療・宮城での経験から	治療の聲	13(1)	77-84	2012
松本和紀、佐久間 篤、上田一気	大規模災害後のうつ病	内科	110(6)	1085-1089	2012