

うつ病および不安症に対する集団認知行動療法の安全性と実施可能性の検討：単群前後比較

分担研究者：

菊地 俊暁

慶應義塾大学

佐藤泰憲

慶應義塾大学

研究趣旨：

目的：集団認知行動療法（以下、CBGT）はさまざまな疾患や対象に実施されているが、国内においては対照群を設けた比較研究はほとんど存在しない。このような背景を踏まえ、本分担研究では、成人のうつ病および不安症を対象としたCBGTプログラムを開発し、その安全性と実施可能性を検討することを目的とした。

方法：米国精神医学会で推奨されているCBGTのマニュアルを参考に、プログラムを開発した。精神科外来に通院する患者に対してCBGTを実施し、参加前後の症状の評価、参加者およびCBGT実施者のヒアリングを行った。

結果：CBGT実施者からは、実施上の留意点を事前研修で共有する、実施者マニュアルに記載するなどの工夫が必要との意見が挙げられた。CBGT参加前後の参加者のうつ症状や不安症状は改善傾向にあり、CBTに関する知識やスキルの活用についても、実施後に高まる傾向にあった。

結論：CBGTのプログラムを開発し実施した結果、留意点が明確化され、有用性が示された。プログラムは3つのパート（認知・行動・アサーション+問題解決）を4セッションずつ行い、各パートでの総括や評価を行うように改訂することで、参加者の状況やニーズに合わせる事が可能となる。今後は改訂を踏まえ無作為化比較試験等を計画していく。

A. 研究目的

集団認知行動療法（Cognitive Behavioral Group Therapy; 以下CBGT）は、未治療群と比較して優れた治療効果が示され¹⁾、通常治療群と比較して再発率を有意に抑制することが実証されている²⁾。国内においては、CBGTはうつ病などの気分障害のほか、統合失調症、不安症、強迫症などの疾患に対して、さらに、パーキンソン病患者や認知症の介護者など、さまざまな対象において実施されている。こうしたCBGTの効果は国内において多数報告されているが、対照群を設けた比較研究はほとんど存在しない。このような背景を踏まえて、本研究では、1. 成人のう

つ病および不安症を対象としたCBGTプログラムを開発すること、2. CBGTプログラムを実施し、その安全性と実施可能性を検討することを目的とした。

B. 研究方法

CBGTの実施にあたり、American Psychological Association (APA) で推奨されているCBGTマニュアル³⁾を参考に、内容について検討を重ね、1回120分、全8回のプログラムを開発し、教材（テキストとワークシートなど）を作成した。プログラムは、1) うつや不安の心理教育や認知行動モデルの紹介（動画を含む）、2) 認知的アプローチ、3) 行動的ア

アプローチ、4) コミュニケーション (対人交流) アプローチの4部構成とした。各回のセッションの進め方は、1) 気分の振り返りとホームワークの確認、2) 該当セッションの講義や演習、3) セッションのまとめ、4) ホームワークの設定と感想の共有とした。事前にCBGT実施者で教材の使い方を確認し、進行方法や運営上の留意点などを共有した。

慶應義塾大学病院精神・神経科の外来を受診する20歳以上70歳以下の患者のうち、DSM-5におけるうつ病または不安症の診断を有し、医師による臨床全般重症度 (CGI-S) が3 (軽度)~5 (やや重度) に評価された患者に対して、倫理委員会で承認の得られた同意説明文書および口頭で本研究の説明を行い、患者の自由意志による同意を文書で得た。本研究への参加同意を得た患者を対象に、8週間の実施期間にCBGT計8セッションを実施した。CBGTは、医師や公認心理士、精神保健福祉士など医療専門職のリーダー1名、コリーダー1名、さらにファシリテーターが参加した。主要評価項目は脱落率、副次評価項目は抑うつ症状 (PHQ-9)、不安症状 (GAD-7)、ストレス対処行動 (CISS)、有害事象の有無とし、介入開始時 (0週)、介入終了時 (8週) に評価した。さらに、CBGT参加前後のCBTスキルの理解や活用度についてオリジナルアンケートを作成し、「全くあてはまらない=0」から「大変よくあてはまる=4」の4件法で介入前後に評価した。最後に、CBGT実施者に対して、プログラムや教材の有用性、CBGTを運営した際の感想や課題などについてヒアリングを行った。

(倫理面への配慮)

本研究は慶應義塾大学医学部倫理委員会「うつ病および不安症に対する集団認知行動療法の安全性と実施可能性の検討：単群前後比較」(承認番号2021-1098)の審査を経て実施した。

C. 研究結果

1. CBGTに関する実施者の受容性

プログラム開発者と実施者に対して、プログラムや教材の有用性、課題などについてヒアリングを行い、

下記のコメントを得た。

- CBGT テキストのデザインやフォントなどの体裁は整っていて見やすかった
- 心理教育で動画を用いたのがよかった
- 事前研修を行い、専門知識や実施上の留意点を事前に共有する必要がある
- 映写スライドにセリフや留意点を記載するとリーダーの助けになる
- 「問題解決技法」を追加しておくのが良い。オプションとして用意し、必要に応じて組み入れてはどうか
- 重症度が比較的高い参加者に対しては、「行動的アプローチ」→「認知的アプローチ」の順に進めたほうが理解しやすい
- 参加者の重症度に応じてCBGTの進行や各内容の比重を柔軟に調整することは、経験の浅い実施者には困難である。
- CBGTの普及と実装の観点からプログラムの質を担保するための運用方法が明確になるとよい
- 欠席者へのフォローや主治医との状況の共有が必要
- CBGTでのホームワークの扱いについて検討が必要
- セッション外での参加者同士の交流をどの程度制限するかの検討が必要

2. CBGTプログラムの安全性と実施可能性

研究参加に同意した5名が、CBGTに参加した。参加者の年齢は 29.0 ± 9.8 (平均 \pm SD、以下同様)歳で、2名が休職中、2名が無職、1名が就学中であった。介入開始時の抑うつ症状 (PHQ-9)の平均は 10.5 ± 2.1 、不安症状 (GAD-7)の平均は 8.5 ± 0.7 であった。2名が復職のため中断、1名が就職のため中断した。CBGT参加中の有害事象は報告されなかった。

介入前後におけるうつ症状、不安症状、ストレス対処行動の変化について、対応のあるt検定を行ったところ、うつ症状、不安症状ともに有意差は認められなかったが (いずれも $t(1) = 1.0, p = .50$)、両症状とも改善傾向が示された。ストレス対処行動

(CISS)においては、課題優先タイプ、情動優先タイプ、気分転換タイプ（いずれも $t(1)=1.0, p=.50$ ）、気晴らし優先タイプ（ $t(1)=23.0, p=.03$ ）のいずれも有意差は認められなかったが、CBGT 終了後のストレス対処については、情動優先で対処するよりも、気分転換や気晴らし、回避することで対処する傾向が高まった。

CBTに関する知識やスキル活用においても、統計学的に有意ではないものの、介入の前後で変化が見られた。「自分の考え、行動、気分を客観的に捉えようとしている」（ 1.5 ± 0.7 から 2.5 ± 2.1 へ変化）、「どのように考えると、うつや不安な気分が強くなるのかわかっている」（ 1.5 ± 0.7 から 2.0 ± 0.0 ）「さまざまな視点から状況を捉えて、発想を切り替えようとしている」（ 1.0 ± 1.4 から 1.5 ± 0.7 ）、「どのように活動すると、うつや不安な気分が強くなるかわかっている」（ 1.5 ± 0.7 から 2.5 ± 0.7 ）、「活動することで気分を変えようとしている」（ 2.0 ± 0.0 から 3.0 ± 1.4 ）、「人と交流すると、うつや不安な気分が和らぐとわかっている」（ 2.5 ± 2.1 から 3.0 ± 1.4 ）、「自分の気持ちや考えを上手に他人に伝えようとしている」（ 2.0 ± 1.4 から 2.5 ± 2.1 ）など、CBTスキルの活用や知識の理解はプログラム終了後に高まったことが示唆された。

CBGTの参加者からは、「ネガティブなことばかり考えていると思ったが、紙に書いてみると気分がラクになる考え方が出て驚いた」、「うつの時には、必要最低限の人づきあいのみだったが、サポートマップを描いて振り返ってみると、意外にサポーターがいることに気づいた」、「自分は感情が極端になりがちだが、感情にはいくつもの段階があると初めて知った」、「自分自身の考えや行動のパターンを認識したり、立ち止まって整理したりする機会になった」、「これまでは自分で思い込んだらそうだとしか思えなかった。他の人の話を聞いて、いろいろな考えがあることを体感できた」などが挙げられた。

D. 考察

本研究を通して、CBGT実施におけるいくつかの留意点が確認された。特に実施者への適切なインス

トラクションが必要であり、場合によっては研修などの事前準備を要することが挙げられる。また、プログラムの追加項目やホームワークの扱い、また臨機応変な対応の是非など、セッションの内容についてもさらに検討が必要であることが明確となった。また、セッション外での主治医との情報共有や参加者同士の交流などについてもあらかじめ取り決めて参加者と共有する必要がある。

プログラムの有用性については、完遂した参加者が少なかったものの、復職や就職といったよりリカバリーに近づいた結果での脱落であった。抑うつや不安については統計学的に有意な変化ではなかったものの、それぞれベースラインからのスコア改善は認められていた。CBTスキルの活用や知識についても同様であった。また、ストレス対処については、治療によって情動優先の対処ではなく気分転換や気晴らしなど具体的な対応が強くなった点が特徴的である。

E. 結論

CBGTのプログラムを開発し、実施した結果、実施上の留意点が明確化され、また一定の有用性が示されたと考えられる。ただし経過中社会復帰により中断する参加者もあり、プログラムの内容について再考が必要ある。特にAPAのCBGTマニュアルの構成である3つのパート（認知・行動・アサーション+問題解決）を4セッションずつ実施することも検討する。各パートでの総括や評価を行うことで、参加者の状況やニーズに合わせた汎用性の高いプログラムになると想定される。改訂を踏まえ、来年度は有効性についてよりエビデンスレベルの高い無作為比較検討試験等を計画していく。

引用文献

1. Okumura Y, et al. Efficacy and acceptability of group cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2014; 164: 155-164.
2. Feng CY, et al. The effect of Cognitive Behavioral Group Therapy for depression: A meta-analysis 2000-

2010. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*. 2011; 9(1): 2-17.

3. Munoz RF, et al. Group Cognitive Behavioral Therapy for Depression. Cognitive Behavioral Depression Clinic, Division of Psychosocial Medicine, San Francisco General Hospital, University of California. 2006.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

1. 菊地俊暁：認知行動療法における多職種連携のあり方、第 117 回日本精神神経学会学術総会、国立京都国際会館、京都、2021/9/20
2. 菊地俊暁：教育講演 うつ病のリカバリーを目指した認知行動療法、第 18 回日本うつ病学会・第 21 回認知療法・認知行動療法学会合同大会、パシフィコ横浜（ハイブリッド開催）、神奈川県、2021/7/8-10

3. その他

なし

うつと不安の 集団認知行動療法

1回目

1

本日の目的

- ① このグループの目的を共有する。
- ② うつや不安のメカニズムを知る。
- ③ 「考え」と「気分」の関連を学ぶ。

2

安心して参加するための約束

1. なるべく多くのセッションに、時間通りに参加しましょう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように
3. 他 の参加者を尊重して協力しましょう
4. 話したくないことは話さなくて結構です
5. 困ったことがあったらスタッフに相談してください



3

自己紹介をしましょう

- どのようなことに興味をもっていますか？
- 趣味はなんですか？
- あなたが得意だと思えることはありますか？
- あなたが育った場所の良いところは？
- あなたの家族の面白い話がありますか？

上記の中でも、それ以外でも結構です。
ご自身のことを紹介してください。



4

うつや不安について 整理しておきましょう

5

うつや不安の引き金となる出来事

- 病気
- 体内の生物学的/化学的なバランスが崩れる
- 経済的、金銭的な問題
- 喪失体験(死別、離別など)
- 気分が動揺するような出来事を体験する
- 人間関係のトラブル
- 人生の大きな変化
- ストレスフルな状況が長く続く



6


主なうつ症状



からだの不調	こころの不調
<ul style="list-style-type: none"> ● 眠れない ● 食欲/体重が落ちた ● 疲れやすい、からだがだるい ● 頭が痛い ● 下痢しやすい ● 過度の発汗 ● しびれる ● 息切れ、息苦しい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 何に対しても、興味が持てない ● 憂うつだ ● やる気が出ない ● 落ち着かない、イライラする ● もの悲しい

7

おもな不安症の症状




通常よりも過剰な心配をする、回避行動を取る

またパニック発作が起きるかもしれない	パニック症	社交不安症	人前で、恥をかくかもしれない
倒れて、死んでしまうかもしれない	広場恐怖症	全般不安症	この先、大変なことが起こるかもしれない

8

うつや不安を「マネジメント」するとは？

1. 気分の落ち込みや不安を和らげる
2. 落ち込んだり、不安になる時間を短くする
3. 現実的な問題に直面しても、再発しない方法を学ぶ




9

あなたが出来ること

- このグループに参加すること！
- グループで学んだスキルを日々、試してみること
- 家族、友人、その他の人のサポートを得ること
- 医師、看護師、カウンセラー等に気持ちを話すこと
- 治療(お薬等)について医師に相談すること

思った時や苦しむようになった時に、グループリーダーに相談してください。



10


このグループで学ぶこと	このグループで推奨しないこと
<ul style="list-style-type: none"> • 考え方の幅を広げる • 行動を変える手立てを考える <ul style="list-style-type: none"> - 活動内容 - コミュニケーションの仕方 • 気分の改善を図る 	<ul style="list-style-type: none"> • 辛い考えや体験をすべて話す • 自分の家族や幼少期のことを長々と話す

このグループでは、実践的な方法を学んでいきます

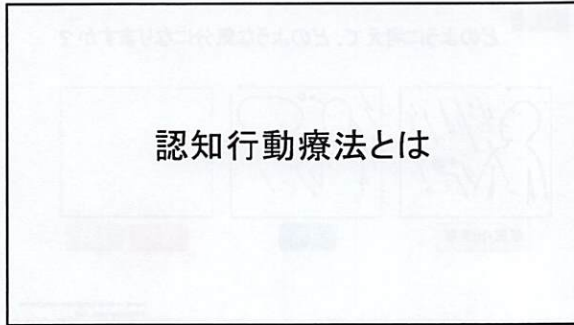
11

グループ療法のメリット

- 他の参加者からサポートを得ることができる
- 「自分は一人でない」と感じることができる
- 認知行動療法のスキルを学ぶことができる
- 他の参加者の工夫や取り組みを学ぶことができる



12



13

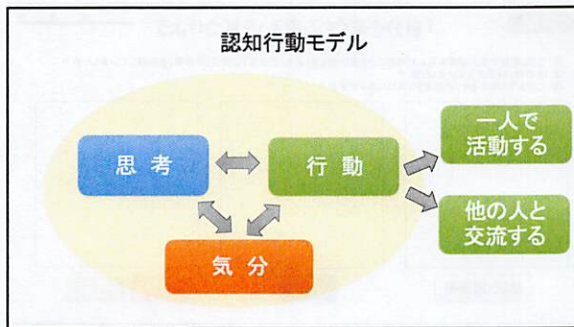
認知行動療法とは

人間の気分や行動が**認知(ものごとの考え方・うけとり方)** によって影響を受けるという理解にもとづいて

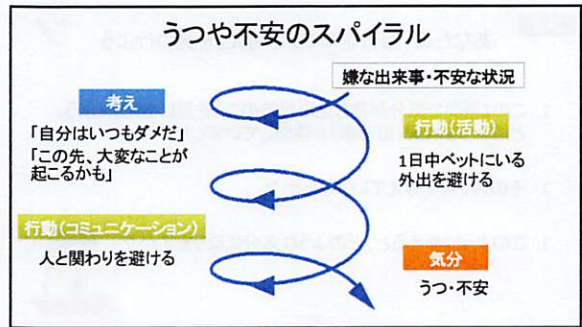
- ①その 認知のあり方を修正し
- ②問題に対処することによって
- ③気分の 状態を改善させる

ことを目的とした精神療法

14



15



16

「考え」と「気分」の関連

考え: 心のつぶやき

「今日の仕事はうまく行った！」
 「今日は青いシャツを着ようかな」
 「なんだか喉が痛いなあ」
 「今日は木曜日か」
 「おなかが空いたなあ」
 「私は何の役にも立たない」
 「私は仕事が遅い」
 「私と働きたい人なんていないだろう」

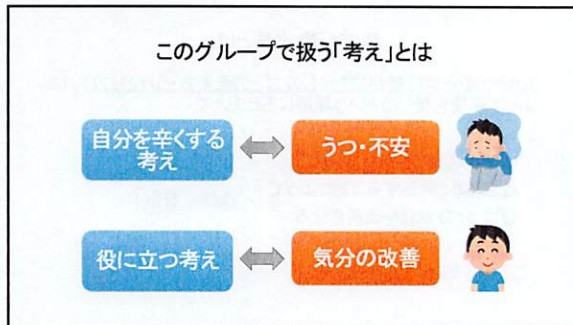
17

「考え」と「気分」の関連

気持ち: 感情・気分

憂うつ	不安	怒り	罪悪感	恥かしい
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇らしい	パニック	不満	怖れ
うんざり	傷ついた	快い	失望	焦り
怖い	楽しい	愛情	屈辱感	嫌悪
驚き	落胆	嬉しい	...	

18



19

演習 どのように考えて、どのような気分になりますか？

Manual for Group Cognitive-behavioral Therapy of Major Depression, 2010

20

演習 あなたの「自分を辛くする考え」を見つけよう

- この1週間で気分が落ち込んだ時のことを思い出しましょう。どのような状況(出来事)を体験していましたか？
- その時、何を考えていましたか？
- このように考えると、どのような気分になりますか？

21

演習 「自分を辛くする考え」を見つけよう

① この1週間で気分が落ち込んだ時のことを思い出しましょう。どのような状況(出来事)を体験していましたか？
 ② その時、何を考えていましたか？
 ③ このように考えると、どのような気分になりますか？

22

演習 「自分を辛くする考え」「役に立つ考え」を見つけよう

- 「自分を辛くする考えの例」を見てみましょう。辛い時によく考えていることはありますか？
- 「役に立つ考えの例」を見てみましょう。気持ちがラクになる考えはありますか？

23

演習 自分を辛くする考えの例

- 努力しても無駄だ。私には価値がない。
- すべて私のせいだ。
- 悪いことはいつも私に起こる。
- 楽しいことは何もない。
- 私には意思の力が足りない。
- 悪いことばかり起きる。
- 私がいくらがんばっても、誰も評価してくれない。
- 人生は不公平だ。
- 私はワガママだ。
- 健康に生きていくことができない。
- また、パニック発作が起こるかもしれない。
- 人前で倒れてしまうかもしれない。
- 飛行機がエンジントラブルを起こすかもしれない。
- 大切なものを間違えて捨ててしまったら大変だ。
- 人前で失敗して恥をかかかもしれない。
- 将来、何もいいことは無い。

書き足してみよう！


24

演習 役に立つ考えの例

- 気分転換をしてみよう。
- 今の状況は悪いけど、必ず良くなる。
- 生きていけば、いいこともある。
- これは難しい問題なのだから、仕方ない。
- 人生はラクあれば、苦もあるさ。
- 一生懸命やったことは評価される。
- やりたいことを見つけていこう。
- うまく処理できたこともあった。
- もう少しがんばれば、何とかなる。
- 私は他人を思いやることができる。
- 今の経験はきっと先に活きるだろう。
- 私は今、できることをやっている
- 私は正直者だ。
- 私には責任感がある。
- 分かってくれている人はいる。
- まずは誰かに相談してみよう。
- 必ずしも悪い人ばかりではない。
- 自分を助けてくれる人もいる。
- ゆっくり休もう。
- 今は我慢の時期だ。


書き足してみよう！

25

今日のまとめ 

「考え」は「気分」に関連する

認知行動モデル




The diagram illustrates the 'Cognitive-behavioral model' (認知行動モデル). It features three interconnected components: 'Thought' (思考) in a blue box, 'Action' (行動) in a green box, and 'Mood' (気分) in an orange box. Arrows indicate a cyclical relationship: Thought leads to Action, Action leads to Mood, and Mood leads back to Thought. Additionally, 'Action' is linked to two external outcomes: 'Acting alone' (一人で活動する) and 'Interacting with others' (他の人と交流する).

26

ホームワーク

- 気分のスケールを記録しましょう。
- 気分が落ち込んだ際に考えていたことをワークシートに記録しましょう。




The worksheet is divided into two sections. The left section, titled '気分のスケール' (Mood Scale), contains a table for recording mood levels over time. The right section, titled '自分の「考え」に目を向ける' (Focus on your 'thoughts'), provides a space for writing down thoughts when the mood is down.

27

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか？
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか？
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか？



An illustration of two people, a woman and a man, engaged in conversation, representing the sharing of thoughts.

28

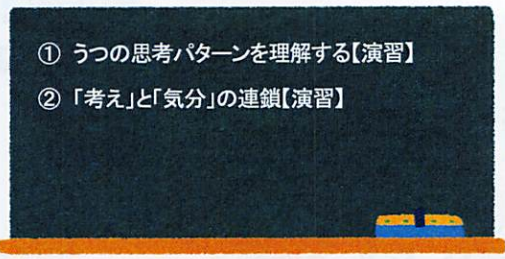
うつと不安の
集団認知行動療法

2回目

29

本日の目的

- ① うつの思考パターンを理解する【演習】
- ② 「考え」と「気分」の連鎖【演習】



An illustration of a chalkboard with two items listed on it, and a desk with a lamp in front of it.

30

演習

考え方のクセを知ろう

1. 自分の考え方のクセを振り返ってみましょう。それぞれの質問に対して、当てはまる数字に○を付けましょう。
2. 得点をチャートにプロットしましょう。

37

① 思い込み・レッテル貼り

自分が首目していることだけに目を向け、根拠が不十分なのに正しいにちがいないと決めつけてしまう
 関心のあることに注目して拡大解釈し、逆に自分の考えに合わないことは過小評価する

(-)「他の人はいつもうまくやっているのに、私はいつもまじかない…」
 →自分の失敗、他人の成功に注目し拡大解釈

(+)躊躇せずに前に進むことができる。

38

② 白黒思考

灰色（あいまいな状況）に耐えられず、ものごとを白か黒か、良いか悪いかと極端に捉えてしまう

(-)レポートに些細なミスがあり、上司に指摘された。「上司にも入を指摘されるなんて、自分は完全に失敗だ…」

(+)決断が早い

39

③ べき思考

「〇〇すべきだ」「〇〇すべきでなかった」などと、過去のことをあれこれ思い出して悩んでしまう

(-)みんな忙しいし、自分1人で仕上げる必要がある

(+)自分に厳しく、まじめにきちんとやり遂げる

40

④ 自己批判

よくないことがあると、何であって自分のせいだ…と考えて自分を責めてしまう

(-)私のせいでミスが起きてしまった…

(+)内省することで成長することができる

41

⑤ 深読み

相手の気持ちを一方的に推測して、きっとそうにちがいないと決めつけてしまう
 読心術の専門家

(-)話している相手が無意識に目を向けた。「私の話なんてつまらないにちがいない」

(+)相手に配慮できる、やさしい


42

⑥ 先読み

自分で「〇〇かも」「〇〇にちがいない」と悲観的な予測を立ててしまう

(-) 相手から1日メールの返信が来ない
→もう、2人の関係は終わりにちがいない

(+) 用心深く、失敗が少ない




43

その他にも...

・過度の予測(結論への飛躍)
ネガティブな出来事が起こる可能性を高く見積もること。まったく兆候がなかったり、その兆候がわずかであっても、「ネガティブなことがきつと起こるだろう」と解釈すること。
また、その他の、よりあり得そうな結果が起こる証拠を無視すること。


・破局視(最悪思考)
その他の可能性を考慮しないまま、最悪なシナリオが起こりつつあると勝手に予想すること。それが起こった際に対処できないと自分を過小評価すること。



44

「考え方のクセ」とは

- ・「間違った考え方」があるわけではありません。
- ・マイナスとプラスは裏表です。
- ・考え方が極端になりすぎて辛くなってしまうような時には、少し見直してみましょう。



45

「考え」と「気分」の連鎖


46

演習 「考え」と「気分」の連鎖を知ろう

1. 「事実や出来事」を「実際にあった出来事」に記載します。
2. どのように考えたら、気分が悪くなるでしょうか？その考えを「-1」に記載します。最も気分が悪くなるまで、思考を連鎖させましょう。
3. どのように考えたら、気分が少し良くなるでしょうか？その考えを「+1」に記載します。気分が最も良くなるまで、思考を連鎖させましょう。

47

演習 どのように考えて、どのような気分になりますか？



状況・出来事 → 考え → 気分 → 行動

Manual for Group Cognitive-Behavioral Therapy of Major Depression, 2002

48

例	
最も気分がよい (行動に移しやすい)	+4 帰ったら、温かいコーヒーでも飲んでゆっくりしよう
	+3 洗濯を干さなかったのは、不幸中の幸いだ
	+2 濡れても、すぐ拭けば風邪はひかないだろう
	+1 このくらいなら、走って帰れるかも
実際にあった出来事	出かけようとしたら、雨が降ってきた
	-1 朝、天気予報で雨と言っていたのに...
	-2 すっかり忘れてた、自分についてないなあ
	-3 こうやって、いつも失敗ばかりなんだ
最も気分が悪い (行動に移しにくい)	-4 自分は本当にダメな人間だ


49

演習	
最も気分がよい (行動に移しやすい)	+4 自分に合った仕事が見つかるまでチャレンジしよう
	+3 私には雇用主が求めるスキルがある
	+2 次の仕事を見つけるために情報を集めよう
	+1 前の仕事では多くのことを学んだ
実際にあった出来事	仕事を失った
	-1 次の仕事が見つかるか分からない
	-2 これまでも、うまく仕事が出来たとは思えない
	-3 「仕事出来る人」には、どうせ出来ないだろう
最も気分が悪い (行動に移しにくい)	-4 自分は本当にダメだ

50

演習	
最も気分がよい (行動に移しやすい)	+4
	+3
	+2
	+1
実際にあった出来事	
	-1
	-2
	-3
最も気分が悪い (行動に移しにくい)	-4

51

今日のまとめ 

- ① 体験した出来事や状況をきっかけにして、さまざまな「考え」が浮かんでいる。
- ② 「考え」と「気分」は連鎖する。

最も気分がよい (行動に移しやすい)	+4 帰ったら、温かいコーヒーでも飲んでゆっくりしよう
	+3 洗濯を干さなかったのは、不幸中の幸いだ
	+2 濡れても、すぐ拭けば風邪はひかないだろう
	+1 このくらいなら、走って帰れるかも
実際にあった出来事	出かけようとしたら、雨が降ってきた
	-1 朝、天気予報で雨と言っていたのに...
	-2 すっかり忘れてた、自分についてないなあ
	-3 こうやって、いつも失敗ばかりなんだ
最も気分が悪い (行動に移しにくい)	-4 自分は本当にダメな人間だ

52

ホームワーク

1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. ワークシートに「考え」を記録しましょう。「自分を辛くする考え」、「役に立つ考え」を書きます。

100% 気分のスケール

1週間(7日間)の気分のスケールを記録してください。1週間(7日間)の気分のスケールを記録してください。

日	1	2	3	4	5	6	7
気分							
理由							
気分							
理由							
気分							
理由							
気分							
理由							

100% 自分の「考え」に目を向ける


1週間(7日間)の気分のスケールを記録してください。1週間(7日間)の気分のスケールを記録してください。

日	1	2	3	4	5	6	7
気分							
理由							
気分							
理由							
気分							
理由							
気分							
理由							

53

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか？
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか？
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか？



54

うつと不安の 集団認知行動療法

3回目

55

本日の目的

- ①「自分を辛くする考え」を特定する
- ②「自分を辛くする考え」に反証する方法を学ぶ

【演習】

56

ホームワークの振り返り

1. 気分のスケールを記録しましたか？
2. 「考え」を記録しましたか？
「自分を辛くする考え」、「役に立つ考え」を書けましたか？

自分のスケール

1. 気分はどのくらい悪かったですか？ (0=とても悪く、10=とても良い)

2. 気分が良くなるまで、何をしましたか？ (何をしたら気分がよくなりましたか？)

日時	気分	原因	対処法	結果

自分の「考え」に目を向ける

1. 自分を辛くする「考え」を特定する (自分を辛くする「考え」を具体的に書き出す)

2. 「役に立つ考え」を特定する (自分を辛くする「考え」をどうにかする「考え」)

自分を辛くする「考え」	役に立つ「考え」

57

復習

前回のポイント

- ① 体験した出来事や状況をきっかけにして、さまざまな「考え」が浮かんでいる。
- ② 「考え」と「気分」は連鎖する。

考え	気分
帰ったら、温かいコーヒーでも飲んでゆっくりしよう	+
洗濯をできなかったのは、不集中のせいだ	-
濡れても、すぐ拭けば風邪はひかないだろう	-
このくらいなら、走って帰れるかも	+
出かけようとしたら、雨が降ってきた	-
朝、天気予報で雨と言っていたのに	-
すっかり忘れてた。自分についていないなあ	-
こうやって、いつも失敗ばかりなんだ	-
自分は本当にダメ人間だ	-


58

「自分を辛くする考え」に反証する

59

「自分を辛くする考え」に反証する3つの方法

1. 探偵のように、自分の考えを検証するための証拠集めをする
2. 「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換える
3. 落ち込んだ時には、「考え」に気づき、調べて、変えてみる



60

演習 「自分を辛くする考え」に反証してみよう


- ここ最近で、気分が辛くなった時のことを思い出してみましょう。どのような出来事や状況でしたか？
- その時の気分を思い出してみましょう。
- その時に考えていたことを書いてみましょう。

気分が辛くなった時の出来事や状況	その時に考えたこと	気分が辛くなった時の出来事や状況	その時に考えたこと

61

1. 自分の考えを検討するための証拠集め


- 「自分を辛くする考え」を書き出す
- 自分に問いかける
 - 考えが事実である/事実でない という証拠は？
 - その考えがどの程度が事実だ/事実でないと思う？
- 自分の考えを他の人に話してみる
 - 人と話すことで違う視点に気づくこともある。人の考えを聞いてみよう。



62

1. 自分の考えを検討するための証拠集め

- 実践して、証拠を集める
 - 「友達と会っても楽しめないだろう」→会ってどうなるか試してみる
- 証拠を集めつくしたら、その考えを検討する
 - その考えは、どの程度、現実的か？どの程度、有害・有益か？(5段階評価)
- すべての証拠を検討した上で、より役立つ考えを見つける



63

2. 自分を辛くする考えを置き換える

- 気分の変化を感じたら深呼吸する。そして、自分を辛くする考えを見つける。
- 「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換える。
 - 置き換えた考えは？
 - 考えが変わると、気分はどのように変わるか？

自分を辛くする考え	役に立つ考え
正確でない(事実でない)	正確な(事実)
不完全な(いくつかの事実が抜けている)	完全な(すべての事実を含む)
アンバランスな(極端すぎる)	バランスの良い(公平で合理的)

64



2. 自分を辛くする考えを置き換える

	自分を辛くする考え	役に立つ考え
思い込み・レッテル貼り	彼はひどい人だ。	彼のあの行動は良くないが、穏やかで優しい一面もある。
白黒思考	私のミスですべてを台無しにしてしまった。	ミスで時間を浪費してしまったのは確かだが、そこから学ぶことも多かった。
べき思考	あの人を信頼すべきでなかった。	信頼できる人かどうかを見定めるには、ゆっくり時間をかける必要がある。
自己批判	家族に何もしてあげられない自分はダメだ。	これまで何度も家族の支えになってきたし、これからも出来ることはたくさんある。
深読み	上司がしかめっ面をした。私に不満を持っているのだろう。	上司の機嫌が悪い理由は分らないし、良いことがあったのかもしれない。
先読み	何か恐ろしいことが起こるかもしれない。	今は不安だが、だからといって、悪いことが起こるとは限らない。

65

3. 「考え」に気づき、調べて、変えてみる


- Catch it ! (捕まえる)
 - 気分が変化したら、自分の考えをキャッチする
 - 今、どんなことを考えていたの？
- Check it ! (調べる)
 - その考えをいろいろな視点から見直してみる
 - その考えは正確か(事実か)？、正確でないか(事実でないか)？
 - その考えは完全か(すべての事実を含むか)？、不完全か(いくつかの事実が抜けているか)？
 - その考えはバランスがよいか(公平で合理的)？、アンバランスか(極端すぎる)？

66

3. 「考え」に気づき、調べて、変えてみる


③ Change it! (変える)
 「自分を辛くする考え」を役に立つ考えに変える
 - どのように考えるのが妥当だろう?



67

3. 「考え」に気づき、調べて、変えてみる


何が起きたか? 例: 親と喧嘩した	どのような気分になったか? 例: 悲しい、怒り	どのように考えたか? 例: 親はいつも言い過ぎにしようとする	考えをよく検討する(正確で、完全に、バランスが取れているか?) 例: 気の毒だったようにできることもある。気の毒さは完全ではないからいい。	「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換えてみる 例: お互いがいつも同じ意見ということはない。親の考えが通ることあるし、私もやりたいように出来ることもある。



68

演習 「自分を辛くする考え」に反証してみよう

- 自分の考えを検証するための証拠集めをしてみましょう。
- 自分を辛くする考えを置き換えてみましょう。
- 自分を辛くする考えに気づき、調べて、変えてみましょう。



69


今日のまとめ

- ① 「自分を辛くする考え」に反証することで、気分を改善できる
- ② 「自分の考え」を調べることで、それが有害か、役に立つかを判断できる
- ③ 「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換えることができる

70

ホームワーク


1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. 「自分を辛くする考え」に気づき、調べて、変えてみましょう。



71

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか?
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか?
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか?



72

うつと不安の 集団認知行動療法

4回目

73

本日の目的

- ①「自分を辛くする考え」に反証する方法を学ぶ
【演習】
- ②「行動」と「気分」の関連を学ぶ

74

ホームワークの振り返り

1. 気分のスケールを見てみましょう。
2. 「自分を辛くする考え」に気づき、調べて、変えてみましたか？

気分		気分が良くなる		気分が悪くなる	
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

75

復習

前回のポイント

- ①「自分を辛くする考え」に反証することで、気分を改善できる
- ②「自分の考え」を調べることで、それが有害か、役に立つかを判断できる
- ③「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換える方法を学ぶ



76

「自分を辛くする考え」に反証する

77

「自分を辛くする考え」に反証する3つの方法

1. 探偵のように、自分の考えを検証する証拠集めをする
2. 「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換える
3. 落ち込んだ時には、「考え」に気づき、調べて、変えてみる



78

演習 「自分を辛くする考え」に反証してみよう

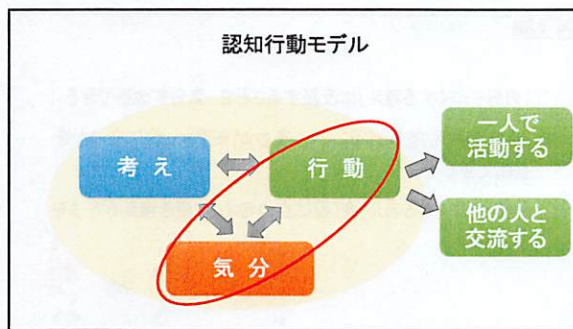
ホームワークで書いてきた内容を発表しましょう。
役に立つ視点が浮かばない時には、他の参加者に意見を聞いてみましょう。

何が良かったか？	どんな点が良いか？	どんな点が良かったか？	何を学びましたか？

79

行動と気分の関連

80



81

健康行動とうつ行動

健康行動
⇒元気な時にやっていた行動

- ◆喜びを感じられる行動
- ◆達成感を感じられる行動
- ◆短期的にはつらいが長期的には楽になる行動

(例)

- 友達と電話をして会話する
- 身体を動かす
- 美味しい物を食べる

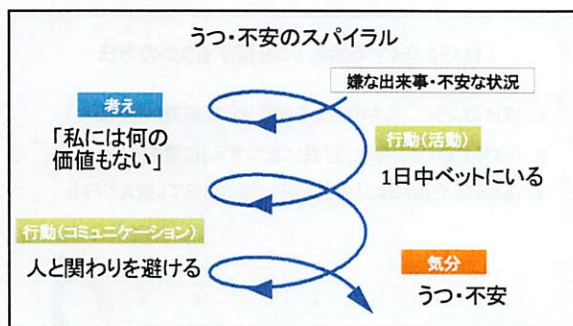
うつ行動
⇒うつ症状と関連している行動

- ◆嫌なことを回避する行動
- ◆短期的には楽だが長期的にはつらくなる行動

(例)

- ベッドの上で寝っぴなって過ごす
- テレビをぼーっと眺める
- 同じことを何度も考える

82



83

演習 「行動」を邪魔する考え

「行動」と「考え」も関連しています。よく頭に浮かぶ考えをチェックしましょう。

- 何もする気がしない・・・
- 何をしても楽しくない・・・
- ただ、眠っていたい・・・
- シャワーを浴びたり、服を着たりする気力もない・・・
- 楽しいことをして過ごすなんて私には無理だ・・・

84

演習 「行動」と「気分」の関連を知る

活動によって、気分は変わります。活動(行動)と気分の連鎖の演習をしてみましょう。

1. 「事実」「出来事」を「実際にあった出来事」に記載します。
2. どのような活動をしたら、気分が少し悪くなるでしょうか？その考えを「-1」に記載します。気分が最も悪くなるまで、行動を連鎖させましょう。
1. どのように活動したら、気分が少し良くなるでしょうか？その行動を「+1」に記載します。気分が最も良くなるまで、行動を連鎖させましょう。

85

見本

最も気分がよい	+4	実際に食事に行って、デートを楽しむ
	+3	アプリで出会った人とのやり取りを楽しむ
	+2	マッチングアプリに登録してみる
	+1	親しい友人に話したり、愚痴ったりする
実際にあった出来事		恋人と別れた
	-1	友人や家族からのLINE・電話を無視する
	-2	恋人を思い出しそうな場所に行かない
	-3	パジャマを着替えないで過ごす
最も気分が悪い	-4	1日中ベットの中にいる

事実や実際にあった出来事を書きます

86

最も気分がよい	+4	
	+3	
	+2	
	+1	
	-1	
	-2	
	-3	
最も気分が悪い	-4	

87

行動が変わると、考えや気分も変わる

人生、悪いことばかりではない！

考え ↔ 行動

↑ ↓

気分

久しぶりに友達と会う
楽しい

88

行動が変わらないと、考えや気分も変わらない

自分には何もできそうにない……

考え ↔ 行動

↑ ↓

気分

一人で部屋にこもる
落ち込み

89


演習 活動する気になれない時には

下記の文章を埋めてみましょう。



- 確かに私は活動する気分ではない。しかし、_____することならできそうだ。
- 活動しなければ、_____と感じるだろう。
- もし活動すれば、_____と感じるかもしれない。

90

今日のまとめ





- ① うつの症状で、活動する気になれない時もある。
- ② 「行動」が変わると「気分」も変わる。
- ③ 体調に合わせた小さな行動(活動)を意識的に取り入れることが大切。

91

ホームワーク

1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. 「自分を辛くする考え」に気づき、調べて、変えてみましょう。

92

ホームワーク


3. 演習で作成した表に記載した「気分がよくなる行動」を実際に試してみよう。

気分がよくなる	+4	
	+3	
	+2	
	+1	
	0	
	-1	
	-2	
	-3	
気分がよくなる	-4	

93

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか？
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか？
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか？



94

うつと不安の 集団認知行動療法

5回目

95

本日の目的

- ① 自分の「健康行動」を見つける【演習】
- ② 活動のバランスを取る大切さを知る【演習】

96

ホームワークの振り返り

1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. 「自分を辛くする考え」に気づき、調べて、変えてみましたか？

100 気分のスケール

● 100は最高、0は最低の気分を記録します。0～100の間で気分の高さを記録し、100に近いほど気分が良い状態であることを示します。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
気分										
気分										
気分										
気分										
気分										
気分										
気分										
気分										
気分										
気分										

何か起きたか？ どのくらい気分がよくなったか？ どのくらい辛くなる考えに気づきましたか？ 気分がよくなる考えに気づきましたか？

気分がよくなる考えに気づきましたか？ 気分がよくなる考えに気づきましたか？ 気分がよくなる考えに気づきましたか？

97

ホームワーク

3. 演習で作成した表に記載した「気分がよくなる行動」を実際に試してみましたか？

気分がよくなる行動

気分がよくなる行動

気分がよくなる行動

気分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
気分											
気分											
気分											
気分											
気分											
気分											
気分											
気分											
気分											
気分											

98

復習 前回のポイント

- ① うつの症状で、活動する気になれない時もある。
- ② 「行動」が変わると「気分」も変わる。
- ③ 体調に合わせた小さな行動（活動）を意識的に取り入れることが大切。

気分がよくなる

気分がよくなる

気分がよくなる

気分がよくなる

気分がよくなる

気分がよくなる

99

健康行動を見つけよう

100

最初の一步は「小さな行動」から

- 背伸びをする
- 水を飲む
- 顔を洗う
- 気分が明るくなる音楽を流す
- LINEを送ってみる

101

演習 グループへの参加も健康行動

グループ参加前、最中、参加後の気分を1-10で測定してみましょう。


今朝の様子

グループ参加時

帰宅時

102

「健康行動」を見つけるための質問



普段、どのようなことが気分転換になっている？

もともとご自身が好きなこと、得意なことは？

やろうと思っていたけれど、ずっと先延ばしになっていたことは？

子供の頃の夢は？大人になったらやってみたかったことは？

他の参加者がやっている健康行動で、自分もやってみたく思ったものはあった？

うつにならなかつたら、やってみたかったことは？

103

これなら出来る！という健康行動を見つけよう

一人で出来る活動は？	人と一緒に出来る活動は？
無料で出来る活動は？	手軽に、簡単にできる活動は？

104

演習 4つの視点で「健康行動」を探してみよう

一人で出来る活動	
人と一緒に出来る活動	
無料で出来る活動	
手軽に簡単に出来る活動	

105

健康行動のリスト

1. 好きな服を着る
2. ラジオを聞く
3. 人を見る
4. 雲を見る
5. おいしいものを食べる
6. 近所の庭掃除を手伝う
7. 観葉植物の手入れをする
8. 他人の話に興味を持つ
9. 良いこと探しをする
10. 誰かを褒める
11. スポーツや時事問題について話す
12. 美しい風景を見る
13. 散歩をする
14. 新しい友達を作る
15. 映画や演劇を見に行く
16. 美術館に行く
17. トランプや将棋をする
18. 夕日を見る
19. 美術品や工芸品を作る
20. 新しいことを学ぶ
21. 物を集める
22. サークルに入る
23. 普段読まないような本を読む
24. 動物保護のボランティアをする
25. フリーマーケットに行く
26. 誰かを助ける
27. 自分の部屋を整理する
28. 電話で話す
29. ボランティアをする
30. 表め言葉を受け入れる
31. 本や雑誌、詩などを読む
32. 空想する
33. 歯を磨く
34. おいしい料理を作る
35. クロスワード/パズルをする

106

健康行動のリスト

<ol style="list-style-type: none"> 36. お風呂にゆっくり入る 37. 歌う 38. 教会へ行く 39. 新聞を読む 40. 集会や講演会に行く 41. 運動する 42. 個人的な問題を解決する 43. 音楽を聴く 44. 屋外で仕事をする 45. 髪を切る(髪型を変える) 	<ol style="list-style-type: none"> 46. 安らぎと静寂を得る 47. 公園、お祭り、動物園に行く 48. 手紙を書く 49. 鳥の鳴き声を聞く 50. 図書館に行く 51. きれいな家を保つ 52. 花の種を植える 53. 家族や子供と遊ぶ時間を大切に 54. 新鮮な果物を食べる 55. 洗濯をする 	<ol style="list-style-type: none"> 56. 靴を磨く 57. リサイクルする 58. ギターの練習をする 59. 授業を受ける 60. 数学や読書をする 61. 車のオイルを交換する 62. ヨガや太極拳を習う 63. 友達と一緒に過ごす
---	--	--

107

演習 楽しさの予測

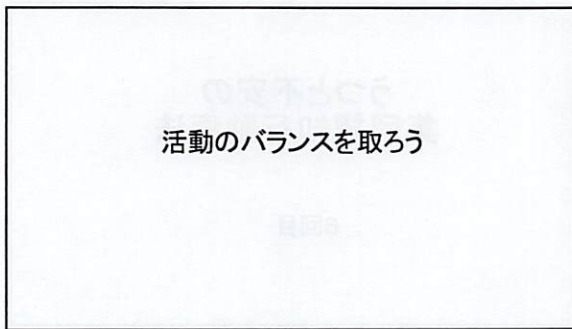
• 気分が落ち込んでいると、活動をする前から「どうせ、楽しめないだろう」「何をしても無駄だ」と考えて、活動を避けてしまいがちです。

• 活動前と後に気分の評価をしてみましょう。予想以上に「楽しかった！」と感じるかもしれません。

活動	活動前	活動後
例：買い物に行く	この活動をどの程度楽しめると思えますか？ ***	実際に、この活動をどの程度楽しめましたか？ *****

*全くない **少し ***まあまあ ****かなり *****とても

108



109

活動のバランスを取ろう

時間の使い方によっても、あなたの気分は変わります。1つの活動ばかりに時間を費やしていると、バランスよく活動している時よりも気分が落ち込みやすくなります。

責任

- 家族のこと
- 仕事のこと
- 職業を維持すること
- 美運、健康など
- 身の周りの清潔を保つこと...

自分のための時間

責任

自分の好きなことやりたいこと

110

活動のバランスを取ろう

いろいろな活動にバランスよく時間を使うと、気分は良くなります。自分や家族との時間を大切に、仕事と楽しみ事のバランスを取り、自分にとって意味のあることを行いましょう。

111

演習 活動のバランスリストを作る

活動のバランスリストを作りましょう。下図にリストを書き込んでください。人生のバランスが取れるように、様々な活動をリストに入れましょう。

112

今日のまとめ

- ① 生活に「健康行動」を取り入れることが大切。
- ② 始める前は億劫に思えても、始めてみると楽しかったり、やりがいを感じることもある。
- ③ 仕事と自分や家族との時間のバランスを取ることが大切。

113

ホームワーク

1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. 健康行動(一人で出来る活動、人と一緒に行う活動、無料でできる活動、手軽に簡単にできる活動)からそれぞれ1つを選び、試してみましょう。

気分のスケール

項目	1	2	3	4	5
気分(元気)					
気分(集中)					
気分(落ち着き)					
気分(やる気)					
気分(疲れ)					
気分(ストレス)					

4つの視点で「健康行動」を試してみよう

一人で行える活動	人と一緒に出来る活動	無料で出来る活動	手軽に簡単に出来る活動

114

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか？
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか？
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか？



115

うつと不安の
集団認知行動療法

6回目

116

本日の目的

- ①問題に対する解決策を検討する【演習】
- ②「コミュニケーション(人との交流)」と「気分」の関連を学ぶ【演習】

117

ホームワークの振り返り

1. 気分のスケールを見てください。
2. 健康行動を実行しましたか？

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
気分										
健康行動										
気分										
健康行動										

118

復習

前回のポイント

- 生活に「健康行動」を取り入れることが大切。
- 始める前は億劫に思えても、始めてみると楽しかったり、やりがいを感じることもある。
- 仕事と自分や家族との時間のバランスを取る大切。



119

決めたことがうまく出来ない時には...

- 気分が乗らなくても、行動すれば気分が変わることは分かっている。でも、出来ないこともあるでしょう。
- 「出来ない自分はダメだ...」と責めないようにしましょう。
- うまく出来ない時には、理由があるはず。どこをどのように変えればよいか、見直してみましょう。



120



121

演習 「健康行動」を邪魔するものを取り除く～問題解決～

Step 1	何が邪魔をしているのか、声に出して、または頭の中で言ってみる 「やろうと思った、でも...」出来なかった、なぜなら... 例:仕事の後に健康行動をしようと思った、でも、残業があつて出来なかった。	問題に対してあらゆる解決策を考える (ブレインストーミング) 例:時間のかからない活動をする (友達に電話してスケジュールの調整をする、運動に友達をやる、部屋の掃除を誰か、朝に遠くかい路良路に入る)
Step 2		
Step 3	完璧ではなくても、自分にとってより良い解決策を選ぶ。または、いくつかのアイデアを組み合わせる。	
Step 4	解決策が有効か、試してみる。	
Step 5	解決策がうまくいかない時には、別の方法を試してみる。	

122

演習 小さなステップで進める

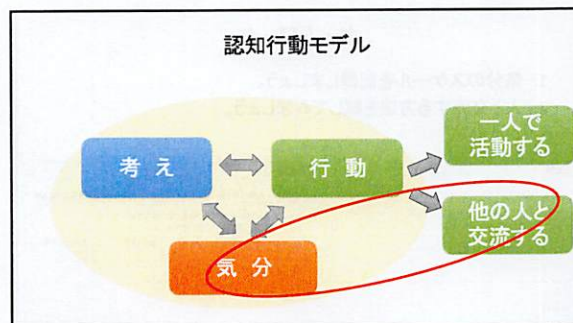
少しずつ、自分のペースで行いましょう。全て完璧にやろうとしないで大丈夫です。何か1つでも始めてみるのが大切です。

何もやらない	5分間、ストレッチする	ラジオ体操をする	近所のコンビニまで歩いてみる (10分)	少し遠くのスーパーまで歩いてみる (30分)	遠くの公園まで早足で歩いてみる (60分)	ジョギングをする
何に取り組み?						
自分に合ったペースでやるには?						

123

「人との交流」と気分の関連

124



125

うつと人との交流

うつ	人との交流が減る
<ul style="list-style-type: none"> 落ち込み 孤独 悲しい 怒り 誰も気にしてくれていないように感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 人との接触が減り、人を避けるようになる イライラしやすくなる 人との衝突が増える 人と接するのが苦手になる 口数が少なくなる 無視されたり、批判されたり、拒絶されたりすることに敏感になる 人をあまり信用しない

126

演習 「人との交流」と「気分」の関連を知る

人との関わり方によって、気分は変わります。人との関わり方(行動)と気分の連鎖の演習をしてみましょう。

- 「事実」「出来事」を「#5」に記載します。
- どのように人と関わったら、気分が少し悪くなるでしょうか？それを「#4」に記載します。気分が最も悪くなるまで、次々に連鎖させましょう。
- どのように人と関わったら、気分が少し良くなるでしょうか？それを「#6」に記載します。気分が最も良くなるまで、次々に連鎖させましょう。

127

見本

最も気分がよい	+4	友達をご飯に誘う
	+3	友達に電話をして、仲直りのきっかけを作る
	+2	友達にメールをする
	+1	他の友達にアドバイスをもらう
実際にあった出来事		友達とケンカをした
	-1	友達の悪口を言う
	-2	グループで遊ぶときに友達を呼ばない
	-3	友達からの連絡を無視する
最も気分が悪い	-4	友達と直接会っても、無視する

事実や実際にあった出来事を記します

128

演習

最も気分がよい	+4	
	+3	
	+2	
	+1	
実際にあった出来事		
	-1	
	-2	
	-3	
最も気分が悪い	-4	

事実や実際にあった出来事を記します

129

演習 人との交流を増やす


- 誰かがいる場所で、役に立ったり、楽しかったり、リラックスできるような活動をしてみましょう。
- 人と交流した後、気分はどうなると思いますか？
- 1つを選んで、次回までに試してみましょう。

人との交流	始める前の気分(予想)	行った後の気分
例: CB7グループの参加者に挨拶をする	例: 心配	例: 達成感
例: 友達に電話する	例: 不安	例: 楽しい

130

今日のまとめ

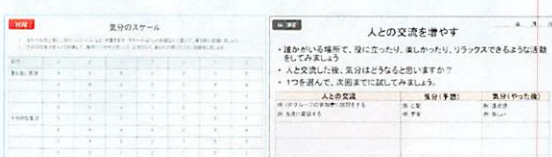
- 「健康行動」の阻害要因を取り除くためには、問題解決のスキルが利用できる。
- 人との交流は、気分を改善する。



131

ホームワーク


- 気分のスケールを記録しましょう。
- 人と交流する方法を試してみましょう。



132

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか？
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか？
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか？



133

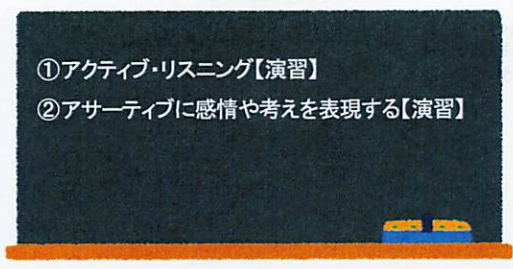
うつと不安の 集団認知行動療法

7回目

134

本日の目的

- ①アクティブ・リスニング【演習】
- ②アサーティブに感情や考えを表現する【演習】



135

ホームワークの振り返り

- 気分のスケールを記録しましたか？
- 人と交流する方法を試してみましたか？

自分のスケール

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
気分										
不安										
集中力										
睡眠										
食事										

人との交流を増やす

- 誰かがいる場所で、役に立ったり、楽しかったり、リラックスできるような活動をしてみましょう。
- 人と交流した後、気分はどなると感じますか？
- 1つを選んで、次回までに試してみてください。


人との交流	気分(1-10)	実行(やった/没)

136

復習

前回のポイント

- 「健康行動」の阻害要因を取り除くためには、問題解決のスキルが利用できる。
- 人との交流は、気分を改善する。



137

コミュニケーションとは

Communication = communis (共通の) + unio (一致) + munitare (疎通をよくする)



138

上手にコミュニケーションが取れると・・・

- 自分や相手の感情・希望・考え・意見を尊重できる。
- はっきりと、かつ、相手に敬意を払いながら意見が言える。
- 気持ちや考えを表現できることで、気分が良くなる
- 必要なもの、欲しいものを手に入れられる可能性が高まる。
(希望に相手が沿ってくれる場合もあれば、そうでない場合もある。妥協する必要がある。)
- やりたくないことを強制的にやられる可能性が減る。

139

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

140

コミュニケーションの問題が生じた時には

問題は2人の内側ではなく、外側にあると考えてみましょう。

- あなたは怠けている
- あなたは私を助けてくれない
- あなたがすること全てがイライラする
- 食器を洗わないといけない
- やらないといけないことがたくさんあって、2人とも忙しい
- うつ病のせいで、イライラしやすい

141

上手なコミュニケーションのコツ

【聴く】

- 相手の話していることに耳を傾ける

【伝える】

- 困っていることを隠さない
すてじ大丈夫ですと言わない
叱責をおそれない
- 考えをはっきりと相手に伝える
まわりくどい話さない
間接的だと伝わらないことも

常態的な伝え方の例	重要な伝え方の例
ああ、ほんとは食器を洗うの、疲れるわー	忙しいところ悪いけれど、それが終わったら食器を洗うの手伝ってくださる?

- 「言わなくても分かっているはず」「伝えたくつもり」に気をつける

142

コミュニケーション
～聴く～

143

アクティブ・リスニング

- アクティブ・リスニングとは、会話に全神経を集中させて、相手の話をすべて聞くこと(積極的傾聴)。

「耳」と「目」と「心」で聴く

144

演習 アクティブ・リスニング

- ペアになりましょう。
- 「話し役」は、自分がどうなっていたいか？を話しましょう。持ち時間は3分です。
- 「聞き役」は、相手の話を遮らずに聞きます。関心を持って相手の話を聞き、心から話を聞いていることを示しましょう。言葉だけでなく、相手の声のトーンやボディランゲージにも気を配りましょう。

145

演習 アクティブ・リスニング

- 「話し役」は以下を観察しましょう。
 - 「聞き役」はあなたの話を聞いていましたか？どういふ点からそう感じましたか？
 - 「聞き役」はどのように振舞っていましたか？
 - 話し終えた後、どのように感じていますか？相手と自分の考えや感情を共有することで、気分が良くなりましたか？

146

演習 アクティブ・リスニング

- 「聞き役」は以下を観察しましょう。
 - 「話し役」の気持ちを理解できましたか？
 - 「話し役」が語ったことで、最も重要なことは何でしたか？
 - 「事実」と「感情」の両方を理解できたかどうか、「話し役」に尋ねてみましょう。正しく理解できていなかった場合には、もう一度、相手に説明してもらってください。
 - 話をじっくり聞いた後、あなたはどうか感じましたか？良い聞き役になることで、気分は良くなりましたか？

147

コミュニケーション
～伝える～

148


復習 3つのコミュニケーションスタイル

スタイル	説明	例: 他人との衝突	他人の意見を尊重する	自分の意見を尊重する
受身的	自分が感じたり考えたりすることを我慢したり、隠したりする。	(自分に向かって) ああ、ダメだ、いつになったら終わるんだろう...	はい	いいえ
攻撃的	怒鳴る、口論する、物を投げる、人を殴るなど、自分の考えや感情を爆発的に表現する。	あなたって本当にひどい人ね！あなたがすることすべてが、私をイライラさせるのよ！	いいえ	はい
アサーティブ	ポジティブまたはネガティブな感情や考えを冷静に、正面に、敬意を持って表現する。	あなたと私がみ合おうのは嫌なの。どうしたら仲良くできるか、話し合いたいんだけど、どうかな？	はい	はい

149

演習 考えてみよう

- あなたはどのようなコミュニケーションスタイルをとることが多いですか？
- そのコミュニケーションスタイルは、あなたの気分にとってどのような影響を与えますか？
- どのコミュニケーションスタイルが、あなたの気分を向上させるでしょうか？




150

アサーティブ・コミュニケーション

お願いごとを伝える

気持ちを伝える

- ① 自分が何を伝えたいのかをはっきりさせる
- ② 伝えた場合のメリット、デメリットを考える
- ③ 気持ちや考えを伝えるための準備をする
(声のトーン、伝える場所やタイミングを検討する、色々な伝え方を考えてみる、リハーサルする等)
- ④ アサーティブに伝えた後の結果を振り返る




151

アサーティブに伝えるコツ

みかんでいいな

- **みたこと**(客観的なこと・状況)
- **かんじたこと**(主観的なこと)
- **ていあん**する(提案)
- **いな**(可否をたずねる)




152

上手に伝えるためのコツ

- **心の準備をしてもらうための一言を添える**
 - 「ちょっとお願いしたいことがあるんだけど...」
 - 「少し厳しい意見になるかもしれないけど...」
 - 「これはあくまで私の提案なんですけど...」
- **話し合う状況をセッティングする**
 - 「少し込み入った話なのですが、今お時間よろしいですか？別の時間の方がよろしいですか？」
 - 「お伝えしたいことがあるのですが、〇〇分ほどお時間いただけますか？」

- 相手に聞く準備をしてもらえる
- 相手のショックを和らげることができる
- 相手が真剣に聞く姿勢になる
- まず相手の都合を尋ねるため、好感度が上がる




153

アサーティブにお願いごとを伝える

お願いごとを伝える

気持ちを伝える

- ① 自分が何を伝えたいのかをはっきりさせる
- ② 伝えた場合のメリット、デメリットを考える
- ③ 気持ちや考えを伝えるための準備をする
(声のトーン、伝える場所やタイミングを検討する、色々な伝え方を考えてみる、リハーサルする等)
- ④ アサーティブに伝えた後の結果を振り返る



154

演習 やってみよう！相手にお願いごとを伝える

お願いごと(欲しいもの、必要なもの)を考えてみましょう。何を願いますか？	
誰に頼みますか？(友達・家族・医師など)	
どのようにお願いしますか？ <small>(声のトーンは？、伝える場所やタイミングは？)</small>	
みかんでいいなのフレーズで伝えるとどうなりますか？ <small>(お願いごとが叶ったら、どう感じるかも相手に伝えましょう。)</small>	
相手に要求を伝えることで、自分の気分はどう変化しましたか？「一方的に我慢すること比べてどうでしたか？」	


155

アサーティブに気持ちを伝える

お願いごとを伝える

気持ちを伝える

- ① 自分が何を伝えたいのかをはっきりさせる
- ② 伝えた場合のメリット、デメリットを考える
- ③ 気持ちや考えを伝えるための準備をする
(声のトーン、伝える場所やタイミングを検討する、色々な伝え方を考えてみる、リハーサルする等)
- ④ アサーティブに伝えた後の結果を振り返る




156

アサーティブに気持ちを伝える

「I feel...」
私は傷つきました。/ 私は悲しい気持ちです。

「I think」
私たちは、もっと話し合う必要があると思う。
私は、やっていないことであなたに非難されているように思う。



157

演習 やってみよう！相手に要求を伝える

どのような気持ちや考えを伝えたいですか？	
誰に伝えたいですか？（友達・家族・医師など）	
どのようにお願いしますか？ <small>（感情のワードは？、伝え方もサインは？）</small>	
みかんでいいなフレーズで伝えるとどうなりますか？ <small>（お願いごとが叶ったら、どう感じるかも相手に伝えましょう。）</small>	
このように表現したら、相手はどのような反応を思いますか？ このように伝えられたら、自分はどのように感じますか？	

158

基本的アサーション権

- 私たちには、誰からも尊重される権利がある
- 私たちは、他人の期待に応えるかどうか決める権利がある
- 私たちは誰でも過ちをし、それに責任を持つ権利がある
- 私たちは、支払いに見合ったものを得る権利がある
- 私たちには、自己主張をしない権利もある


引用: 平木典子「自分の気持ちをもっとよく伝える」(1) (NHK出版)

159

距離をおくべき関係もある

その関係から離れるべき場合もあります。相手と対立したり衝突した場面、互いの安全がどの程度保たれているか振り返ってみましょう。

1. 自分の安全について、恐れや心配を感じましたか？
2. あなたや相手が、傷つけたり、脅したりするのを言いましたか？
3. あなたや相手が、押ししたり、突いたり、蹴ったり、叩いたりしましたか？



160

今日のまとめ

- アクティブ・リスニング（積極的傾聴）は、コミュニケーションの重要な要素です。
- 自分の要望や要求を伝え、自分の気持ちをアサーティブに表現することで、人との関係や気分を改善することができます。

161

ホームワーク

1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. 人の話を傾聴してみましょう。
3. アサーティブにお願いしたり、気持ちや考えを伝えてみましょう。

気分のスケール

※ 朝と夜に記入し、朝と夜に比べて気分がどう変わったかを記録し、その理由を記入する。

項目	朝	昼	夜
気分			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			
気分がよい			

演習 やってみよう！相手に要求を伝える

① どのような気持ちや考えを伝えたいですか？

② 誰に伝えたいですか？（友達・家族・医師など）

③ どのようにお願いしますか？
（感情のワードは？、伝え方もサインは？）

④ みかんでいいなフレーズで伝えるとどうなりますか？
（お願いごとが叶ったら、どう感じるかも相手に伝えましょう。）

⑤ このように表現したら、相手はどのような反応を思いますか？
このように伝えられたら、自分はどのように感じますか？

162

今日の感想を共有しましょう

- 今日のセッションで役に立ったことは何ですか？
- 今日のセッションで難しかったことは何ですか？
- セッションを良くしていくために、何か提案がありますか？



163

うつと不安の 集団認知行動療法

8回目

164

本日の目的

- ① 自分の周りにあるサポートに目を向ける【演習】
- ② これまでのセッションの振り返り
- ③ 今後に向けて

165

ホームワークの振り返り

1. 気分のスケールを見ましたか？
2. 人の話を傾聴しましたか？
3. アサーティブに自分の要求を伝えたり、気持ちや考えを伝えてみましたか？

166

復習

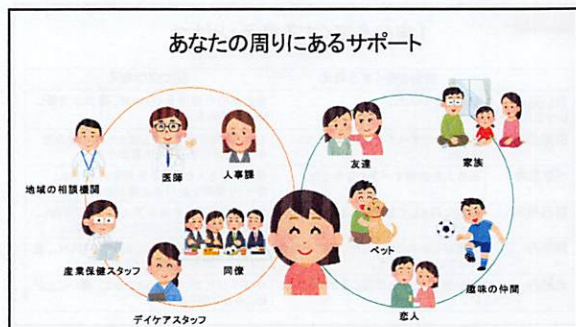
前回のポイント

- アクティブ・リスニング(積極的傾聴)は、コミュニケーションの重要な部分です。
- 自分の要望や要求を伝え、自分の気持ちをアサーティブに表現することで、人との関係や気分を改善することができます。

167

あなたのサポートマップ

168



169

私たちは、たくさんの人に支えられています

- **実用的なサポート**
困った時に手助けをしてくれる
- **情報やアドバイスを提供してくれる**
- **情緒的なサポート**
気持ちをわかってくれる
- **仲間**
一緒に居て楽しい、好きなことを一緒にできる

170

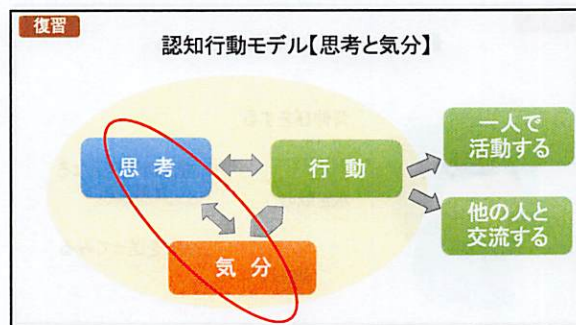
演習 サポートマップを描いてみよう

実用的なサポート 誰? どのようなサポート?	アドバイスや情報 誰? どのようなサポート?
情緒的なサポート 誰? どのようなサポート?	仲間 誰? どのようなサポート?

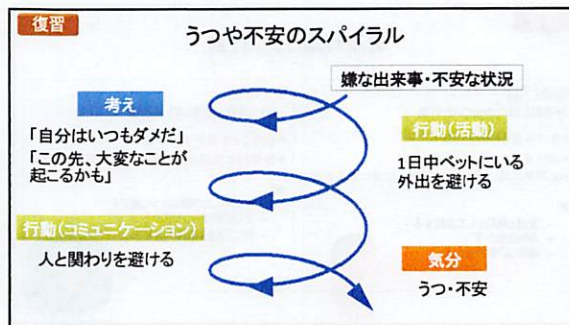
171

これまでの振り返り

172



173



174

復習 「自分を辛くする考え」とは？

正確でない(事実でない)	VS.	正確な(事実)
私は正しいことは何もしない	VS.	私は間違っていることがあるが、多くは正しく行っている
私は決して人を信用しない	VS.	人に裏切られたことはあるが、信頼できる人との関係を築くよう努力している
不完全な(いくつかの事実が抜けている)	VS.	完全な(すべての事実を含む)
私の結婚は失敗だった	VS.	この結婚から、私が人間関係に何を求めるかを学ぶことができた
私は仕事ができます、何の役にも立たない	VS.	今は働くことができないが、家族を精神的に支えている
アンバランスな(極端すぎる)	VS.	バランスの良い(公平で合理的)
私は何も知らない	VS.	私は多くのことを知っているし、また、すべてを知る必要などはない
私は失敗ばかりだ	VS.	間違っただけはあるが、今は正しいことをしようと努力している

175

復習 「自分を辛くする考え」とは？

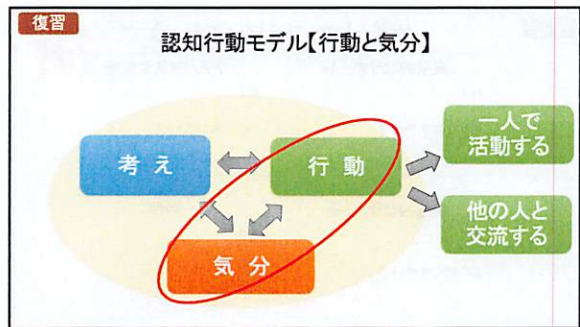
	自分を辛くする考え	役に立つ考え
思い込み・レッテル貼り	彼はひどい人だ。	彼のあの行動は良くないが、穏やかで優しい一面もある。
白黒思考	私のミスですべてを台無しにしてしまった。	ミスで時間を浪費してしまったのは確かだが、そこから学ぶことも多かった。
べき思考	あの人を信頼すべきでなかった。	信頼できる人かどうかを見定めるには、ゆっくり時間をかける必要がある。
自己批判	家族に何もしてあげられない自分はダメだ。	これまで何度も家族の支えになってきたし、これからも出来ることはたくさんある。
深読み	上司がしかめっ面をした。私に不満を持っているのだろう。	上司の機嫌が悪い理由は分からないし、良いことがあったのかもしれない。
先読み	何か恐ろしいことが起こるかもしれない。	今は不安だが、だからといって、悪いことが起こるとは限らない。

176

復習 「自分を辛くする考え」に反証する3つの方法

- Catch it ! (捕まえる)**
気分が変化したら、自分の考えをキャッチする
- Check it ! (調べる)**
その考えをいろいろな視点から見直してみる
- Change it ! (変える)**
「自分を辛くする考え」を役に立つ考えに変える

177



178

復習 健康行動とうつ行動

健康行動	うつ行動
⇒元気な時にやっていた行動	⇒うつ症状と関連している行動
◆喜びを感じられる行動	◆嫌なことを回避する行動
◆達成感を感じられる行動	◆短期的には楽だが長期的にはつらくなる行動
◆短期的にはつらいが長期的には楽になる行動	
(例) - 友達と電話をして会話を - 身体を動かす - 美味しい物を食べる	(例) - ベッドの上で横になって過ごす - テレビをぼーっと眺める - 同じことを何度も考える

179

復習 最初の一步は「小さな行動」から

- 背伸びをする
- 水を飲む
- 顔を洗う
- 気分が明るくなる音楽を流す
- LINEを送ってみる

180

復習 健康行動を見つけよう

一人で出来る活動は？	人と一緒に出来る活動は？
無料で出来る活動は？	手軽に、簡単にできる活動は？

181

復習 活動のバランスを取ろう

いろいろな活動にバランスよく時間を使うと、気分は良くなります。自分や家族との時間を大切に、仕事と楽しみ事のバランスを取り、自分にとって意味のあることを行いましょう。

182

復習 ハシゴを使って1歩ずつ進めば簡単です

183

復習 小さなステップで進める

少しずつ、自分のペースで行いましょう。全て完璧にやろうとしなくて大丈夫です。何か1つでも始めてみるのが大切です。

何もやらない	5分間、ストレッチする	ラジオ体操をする	近所のコンビニまで歩く(10分)	少し遠くのスーパーまで歩く(30分)	遠くの公園まで散歩で歩く(60分)	ジョギングをする
--------	-------------	----------	------------------	--------------------	-------------------	----------

184

復習 認知行動モデル【コミュニケーションと気分】

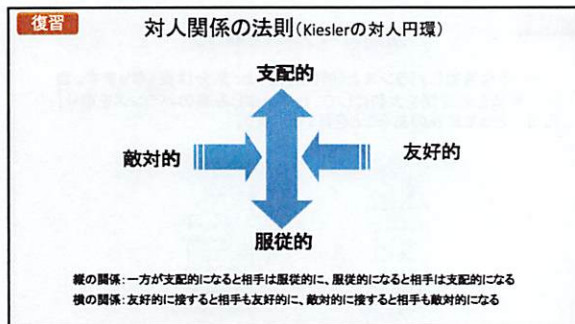
185

復習 うつと人との交流

- 落ち込み
- 孤独
- 悲しい
- 怒り
- 誰も気にしてくれていないように感じる

- 人との接触が減り、人々を避けるようになる
- イライラしやすくなる
- 人との衝突が増える
- 人と接するのが苦手になる
- 口数が少なくなる
- 無視されたり、批判されたり、拒絶されたりすることに敏感になる
- 人をあまり信用しない

186



187

復習 アクティブ・リスニング

・アクティブ・リスニングとは、会話に全神経を集中させて、相手の話をすべて聞くこと(積極的傾聴)。

「耳」と「目」と「心」で聴く

188

復習 3つのコミュニケーションスタイル

スタイル	説明	例: 他人との衝突	他人の意見を尊重する	自分の意見を尊重する
受身的	自分が感じたり考えたりすることを我慢したり、隠したりする。	(自分に向かって) ああ、ダメだ、いつになったら終わるんだろう...	はい	いいえ
攻撃的	怒鳴る、口論する、物を投げる、人を殴るなど、自分の考えや感情を爆発的に表現する。	あなたって本当にひどい人ね! あなたがすることすべてが、私をイライラさせるのよ!	いいえ	はい
アサーティブ	ポジティブまたはネガティブな感情や考えを冷静に、正直に、敬意を持って表現する。	あなたと私がみ合うのは嫌なの。どうしたら仲良くできるか、話し合いたいんだけど、どうかな?	はい	はい

189

復習 アサーティブに伝えるコツ

みかんでいいな

- ・みたこと(客観的なこと・状況)
- ・かんじたこと(主観的なこと)
- ・ていあんする(提案)
- ・いな(可否をたずねる)

190

復習 私たちは、たくさんの人に支えられています

- ・実用的なサポート
困った時に手助けをしてくれる
- ・情報やアドバイスを提供してくれる
- ・情緒的なサポート
気持ちをわかってくれる
- ・仲間
一緒に居て楽しい、好きなことを一緒にできる

191

今後に向けて

これまでの自分のパターンを検証してみよう

192

演習 「こころのパターン」を振りかえりましょう

- これまでの自分は、どのように考えて、どのように行動するパターンを持っていましたか？
- その結果、どのようなことが起きていましたか？

【例1】 周りの期待に応えなければならない
【行動】 頼まれたことは断らず、いつも「Yes」と言う

→

【例2】 相手が喜ぶと嬉しいが、いつも相手に合わせていると、自分自身が疲れてしまう

その結果...

193

演習 自分のパターンを検証してみよう

これまでの考えのパターン	これまでの行動のパターン	結果	新しい考えのパターン	新しい行動のパターン
例) 周りの期待に応えなければならない	例) 頼まれたことは断らず、いつもYesと伝える	例) 自分が疲れてしまう	例) 相手の期待に応えること、遠慮しないことがあるのは当たり前	例) その場ですぐにYesと答わずに、持ち帰って考えたり、人に相談する

194

演習 再発予防に役立つスキルを見つけよう

- 今後、生じる可能性のある問題を予測しましょう。
- 学んだ内容やスキルで、今後、活用できそうなものを挙げましょう。

グループで学んだこととスキル

- 「自分を導く考え」を見つける (正確でない/不完全なアン/パワースナ)
- 「役に立つ考えのリスト」を整理する (正確な/完全な/パワースナの良い)
- 自分を押しやる考えのクセが出ていないかを確認する
- 「自分を導く考え」に反応する (Catch it, Check it, Change it!)
- 健康行動を生活に取り入れる
- 意識のワークスをする
- 問題が生じても、意図的にプレインストーミングして解決法を考える
- 上手い/かたい/弱くには、小さなステップに分けて少しずつ手をつける
- 人との交流を増やす
- 意見が言い渡ったら、「問題」が外側にあると考える
- 相手の話をちゃんと聞く(傾聴)
- アサーティブに「断り」ことを伝えたり、気持ちを伝える(みかんでいいな)
- 周りのサポートを上手に取り入れる(サポートマップ)
- リラクゼーションを試みる
- その他()

195

58 演習 今後に活かすコーピングカード

年 月 日

今後、生じる可能性のある問題を予測しましょう。

1

学んだこと・スキルで、活用できそうなものを挙げましょう。

2

具体的には、どのように活用できそうでしょうか？(時間、場所、方法等)

3

196

卒業に向けて

- 全てのモジュールを学び、今日で卒業です。大変お疲れさまでした。感想などのコメントをお願いします。

- 学んだことの中で、気分の改善に役立ちそうなことは何ですか？
- あなたの目標を達成するために、役立ちそうなことを教えてください。
- グループ終了後に、憂うつな気分になったらどうしますか？

197