

令和5年度厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)
分担研究報告書

うつ病の集団認知行動療法プログラムの実施可能性に関する研究

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：

集団認知行動療法（CBGT）プログラムの有効性の検討について、非盲検化ランダム化比較検討試験（RCT）によって検証するため、CBGTを2クール実施した。34名に対して無作為割付を行い、うちデータ提供の同意撤回の1名を除外し、結果33名が対象となった（対照群16名、介入群17名）。対象者のうち女性は20名（60.6%）、平均年齢は45.2±12.4歳であった。ベースライン（0週）、治療終了後（12週）、治療終了6か月後（24週）で評価を行い、CBGT群ではうつ症状（PHQ-9）の改善やQOLの身体的領域（WHOQOL26）の向上が認められた。さらにCBGT群におけるうつ症状の改善はプログラム終了6ヶ月後も大きな変化はなく維持されていた。CBGTへの満足度（CSQ-8J）では、平均点が32点満点中25点と高い評価が得られ、概ね好評であった。また今回の有効性の検証を通して、患者向けテキストの作成や、治療者が用いることのできる治療計画書やインテークシート、またセッションの記録シートなどを開発することができた。今後は詳細な統計解析を実施すると共に、CBGTの国内における普及と実装に向けた展開が期待される。

研究協力者

藤澤 大介	慶應義塾大学医学部・准教授
田島 美幸	慶應義塾大学医学部・特任講師
中川 敦夫	聖マリアンナ医科大学・教授
小林 由季	慶應義塾大学医学部・特任助教
清水 恒三朗	慶應義塾大学医学部・研究員
腰 みさき	慶應義塾大学医学部・研究員
原 祐子	慶應義塾大学医学部・研究員
田村 法子	慶應義塾大学医学部・研究員
近藤 裕美子	慶應義塾大学医学部・研究員

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2021年度に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た。続いて同年度にはCBGTの安全性と実施可能性を検討するためにパイロット研究を行い、その検証結果をもとにプログラム内容やセッション回数について検討を重ね、今年度は非盲検ランダム化比較試験(RCT)によりCBGTの有効性を検証することを目的とした。

B. 研究方法

慶應義塾大学病院精神・神経科外来を受診する18歳以上70歳以下の患者のうち、DSM-5におけるうつ病の診断を有し、医師による臨床全般重症度(CGI-S)が3(軽度)～5(やや重度)に評価された患者を対象とした。

対象患者は重症度にて層別化し、CBGT群と、対照群となる通常治療(TAU)群に1:1で割り付けた。プログラムは米国精神医学会で推奨されている集団認知行動療法(CBGT)のマニュアルをベースとして、国内の認知行動療法マニュアルやエキスパートの意見を参考に開発したものを使用した。週1回120分、全12回実施し、行動編・認知編・コミュニケーション編の3部構成とした。

主要評価項目は抑うつ症状(PHQ-9)と

し、副次評価項目は不安症状(GAD-7)、自己効力感(GSES)、パーソナルリカバリー(QPR-J)、ストレス対処行動(CISS)、QOL(WHOQOL26)、機能障害(SDS)、有害事象の有無、脱落率のほか、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、認知の変容、行動の変容、コミュニケーションスキルの変容について「全くあてはまらない=0」から「大変よくあてはまる=4」の4件法で同様に評価した。主要評価は説明同意時、介入開始時(0週)、4回目終了時(4週)、8回目終了時(8週、介入終了時(12週)、観察期間終了時(治療終了6ヶ月後)(24週)の計6回、副次評価は介入開始時(0週)、介入終了時(12週)、観察期間終了時(24週)の計3回評価した。さらに、患者満足度(CSQ-8J)を研究終了時(12週)に実施した。

患者の割付については、抑うつ症状(PHQ-9 \geq 10点、PHQ-9 \leq 9)の1要因で層化したうえで、介入群または通常治療群のいずれかに無作為割付を行った。割付は研究グループとは独立した慶應義塾大学SFC研究所において、中央管理方式で実施した。プログラムの実施期間は2023年5月から12月であった。

本研究は慶應義塾大学医学部倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号20221103)。

C. 研究結果

34名が研究に同意し、CBGT群18名、TAU群16名の2群に割り付けられた。CBGT群のうち1名は同意を撤回したため、33名が対象となった。背景情報として、年

年齢、婚姻状況、教育歴、就労就学の有無、診断名、過去の精神療法の有無、身体疾患の有無、精神科に関する家族歴の有無について取得した。

介入開始時(0週)、介入終了時(12週)、観察期間終了時(24週)3時点において各評価項目を取得した。CBGT群では、セッション8回目終了時(8週)に抑うつ症状(PHQ-9)は改善を示し、その後プログラムが終了した24週時点でも改善は概ね維持されていた。また同様に、不安症状(GAD7)や、ストレス対処行動(CISS)、リカバリープロセス(QPR-J)、機能障害(SDS)についても変化が認められた。またオリジナルアンケートで評価された認知行動療法スキルにおいても、認知の変容や行動の変容、コミュニケーションスキルの変容が改善を示した。一方で自己効力感(GSES)には大きな変化は認めなかった。

介入終了時に評価したCBGTに対する満足度では、全体の70%以上が「とてもよい(とても満足)、または「よい(満足)」と回答した。全体の約90%が「とてもよい」、「よい」と回答したのは、「もし知人が同じ援助を必要としていたら、このCBGTを推薦しますか」、「CBGTを受けたことで、以前よりもあなたが自分の問題に対処するのに役立ちましたか」、「また援助が必要になったとき、CBGTをもう一度受けたいと思いますか」であった(図1)。

最後に、CBGT行動編、認知編、コミュニケーション編の各モジュールごとに患者向けテキストを作成した。また、治療者が用いることのできる治療計画書やインテークシート、セッションの記録シートなどを開発した。

D. 考察

今年度は集団認知行動療法(CBGT)の有効性を検証するためにRCTを実施した。CBGTに参加したうつ病患者の抑うつ症状は介入開始時と比較して8週、12週、24週において改善しており、介入終了時に改善した抑うつ症状はその後も持続していることが示唆された。さらに、うつ病患者のQOLのうち身体的領域においても改善を認めた。今回のCBGTプログラムでは、行動編、認知編、コミュニケーション編の順に各4回実施しており、8週目の評価時は行動編と認知編の終了時であった。当プログラムの行動編では、行動を通して気分の改善をはかる「行動活性化」を行っており、参加者が実生活で行動活性化に取り組んだことがQOL身体領域の改善に寄与したことが考えられる。

CBGTの満足度アンケート(CSQ-8J)では、「CBGTを受けたことで、以前よりもあなたが自分の問題に対処するのに役立ちましたか」について、参加者の9割以上が「大いに役立った」「まあまあ役立った」と回答しており、CBGTの演習や参加者どおしのディスカッションを通して、参加者がより主体的に行動活性化、認知再構成に取り組んだほか、人との交流について振り返りコミュニケーションスキルを活用していたことが示唆された。

E. 結論

CBGTはうつ病患者において抑うつ症状の軽減に有用である可能性が示唆された。詳細な統計解析を実施すると共に、CBGTの国内における普及と実装に向けた展開が期待される。

<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. Kishimoto T, Kinoshita S, Kitazawa M, Hishimoto A, Asami T, Suda A, Bun S, Kikuchi T, Sado M, Takamiya A, Mimura M, Sato Y, Takemura R, Nagashima K, Nakamae T, Abe Y, Kanazawa T, Kawabata Y, Tomita H, Abe K, Hongo S, Kimura H, Sato A, Kida H, Sakuma K, Funayama M, Sugiyama N, Hino K, Amagai T, Takamiya M, Kodama H, Goto K, Fujiwara S, Kaiya H, Nagao K; J-PROTECT collaborators. Live two-way video versus face-to-face treatment for depression, anxiety, and obsessive-compulsive disorder: A 24-week randomized controlled trial. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2023 Dec 15. doi: 10.1111/pcn.13618. Online ahead of print. PMID: 38102849

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

1. Kikuchi T*, Iga J, Oosawa M, Hoshino T, Moriguchi Y, Izutsu M. A web - based survey on the occurrence of emotional blunting in patients with major depressive disorder in Japan: Patient perceptions and attitudes. *Neuropsychopharmacology Reports*, in press.
2. Kato M, Kikuchi T, Watanabe K, Sumiyoshi T, Moriguchi Y, Oudin Åström D, Christensen MC. Goal Attainment Scaling for Depression: Validation of the Japanese GAS-D Tool in Patients with Major Depressive Disorder. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2024 Jan 16;20:49-60. doi: 10.2147/NDT.S441382. eCollection 2024.
4. Tokumitsu K, Sugawara N, Adachi N, Kubota Y, Watanabe Y, Miki K, Azekawa T, Edagawa K, Katsumoto E, Hongo S, Goto E, Ueda H, Kato M, Yoshimura R, Nakagawa A, Kikuchi T, Tsuboi T, Watanabe K, Yasui-Furukori N. Real-world predictors of divorce among outpatients with bipolar disorder: sex differences and clinical implications. *Ann Gen Psychiatry*. 2023 Dec 12;22(1):52. doi: 10.1186/s12991-023-00487-6. PMID: 38087387
5. Kato M, Kikuchi T, Watanabe K, Sumiyoshi T, Moriguchi Y, Åström DO, Christensen MC. Assessing

- Reliability and Validity of the Oxford Depression Questionnaire (ODQ) in a Japanese Clinical Population. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2023 Nov 8;19:2401-2412. doi: 10.2147/NDT.S428443. eCollection 2023. PMID: 38029050
6. Adachi N, Kubota Y, Goto E, Watanabe K, Yoshimura R, Tsuboi T, Yasui-Furukori N, Kato M, Hongo S, Azekawa T, Katsumoto E, Edagawa K, Nakagawa A, Kikuchi T, Ueda H, Miki K. Costs of psychotropics for outpatients with bipolar disorder in Japan; the MUSUBI 2016 survey. *Ann Med*. 2023 Dec;55(1):2224047. doi: 10.1080/07853890.2023.2224047. PMID: 37322994
 7. Takano C, Kato M, Adachi N, Kubota Y, Azekawa T, Ueda H, Edagawa K, Katsumoto E, Goto E, Hongo S, Miki K, Tsuboi T, Yasui-Furukori N, Nakagawa A, Kikuchi T, Watanabe K, Kinoshita T, Yoshimura R. Clinical characteristics and prescriptions associated with a 2-year course of rapid cycling and euthymia in bipolar disorder: a multicenter treatment survey for bipolar disorder in psychiatric clinics. *Front Psychiatry*. 2023 May 17;14:1183782. doi: 10.3389/fpsy.2023.1183782. eCollection 2023. PMID: 37265558
 8. Aoki Y, Takaesu Y, Inada K, Yamada H, Murao T, Kikuchi T, Takeshima M, Tani M, Mishima K, Otsubo T. Development and acceptability of a decision aid for anxiety disorder considering discontinuation of benzodiazepine anxiolytic. *Front Psychiatry*. 2023 May 12;14:1083568. doi: 10.3389/fpsy.2023.1083568. eCollection 2023. PMID: 37252154
 9. Katayama N, Nakagawa A, Umeda S, Terasawa Y, Shinagawa K, Kikuchi T, Tabuchi H, Abe T, Mimura M. Functional connectivity changes between frontopolar cortex and nucleus accumbens following cognitive behavioral therapy in major depression: A randomized clinical trial. *Psychiatry Res Neuroimaging*. 2023 Apr 11;332:111643. doi: 10.1016/j.psychres.2023.111643. Online ahead of print.
 10. Kudo S, Uchida T, Nishida H, Takamiya A, Kikuchi T, Yamagata B, Mimura M, Hirano J. Clinical characteristics and potential association to Parkinson's disease and dementia with Lewy bodies in patients with major depressive disorder who received maintenance electroconvulsive therapy: a retrospective chart review study. *BMC Psychiatry*. 2023 Apr 11;23(1):243. doi: 10.1186/s12888-023-04743-7.
 11. Tokumitsu K, Yasui-Furukori N, Adachi N, Kubota Y, Watanabe Y, Miki K, Azekawa T, Edagawa K, Katsumoto E, Hongo S, Goto E, Ueda

- H, Kato M, Nakagawa A, Kikuchi T, Tsuboi T, Watanabe K, Shimoda K, Yoshimura R. Predictors of psychiatric hospitalization among outpatients with bipolar disorder in the real-world clinical setting. *Front Psychiatry*. 2023 Mar 16;14:1078045. doi: 10.3389/fpsy.2023.1078045. eCollection 2023.
12. Amano M, Katayama N, Umeda S, Terasawa Y, Kikuchi T, Tabuchi H, Abe T, Mimura M, Nakagawa A. The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Future Thinking in Patients with Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Front. Psychiatry*. doi: 10.3389/fpsy.2023.997154.
- (総説)
1. 菊地 俊暁 : AI によるメンタルヘルス対応 : 日本臨牀, 2023-10, Vol.81 (10), p.1499-1503
 2. 菊地 俊暁 : 臨床においてプラセボ反応を最大限活かすには : 臨床精神薬理, 2023-09, Vol.26 (9), p.911-916
 3. 菊地 俊暁 : 医師国家試験から語る精神・神経疾患(vol.8)抗うつ薬の情動面での副作用 : *Brain and nerve*, 2023-08, Vol.75 (8), p.977-980
 4. 菊地 俊暁 : 多職種連携における薬剤師への期待と認知行動療法の活用について : 医師の立場から : 認知療法研究, 2023-08, Vol.16 (2), p.134-136
 5. 菊地 俊暁 : 薬物療法における治療同盟とは : 精神科, 2023, Vol.43 (2), p.231-234
 6. 藤澤 大介, 田島 美幸, 岡田 佳詠, 大嶋 伸雄, 岡島 美朗, 菊地 俊暁, 耕野 敏樹, 佐藤 泰憲, 高橋 章郎, 中川 敦夫, 中島 美鈴, 吉永 尚紀, 近藤 裕美子, 田村 法子, 大野 裕 : 本邦における集団精神療法の現状と展望 厚生労働科学研究:効果的な集団精神療法の施行と普及および体制構築に資する研究班、最新精神医学, 2023, Vol.28 (3), p.225-230
 7. 菊地 俊暁 : うつ病に対して認知行動療法と薬物療法を併用する際の効果と注意点 : 臨床精神薬理, 2023, Vol.26 (5), p.467-472
 8. 菊地 俊暁 : うつ病の性差から見た治療の最適化を考える うつ・不安・不眠を乗り越えるには : 女性心身医学, 2023, Vol.27 (3), p.234
 9. 菊地 俊暁 : デジタル精神医療は心のケアにどのように役立つのか : 地域での取り組みを中心に. 認知療法研究, 2023, Vol.16 (1), p.48-50
 10. 菊地 俊暁 : AI を用いた認知行動療法、臨床精神薬理, 2023, Vol.26 (3), p.305-310
- 2. 学会発表**
1. Shimizu K, Tajima M, Tamura N, Kondo Y, Okada Y, Kikuchi T, Fujisawa D. The current practice of group psychotherapy in Japan: a nationwide survey: 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapy, 2023年6月2日、ソウル

H. 知的所有権の取得状況(予定も含む)

1. 特許取得

なし

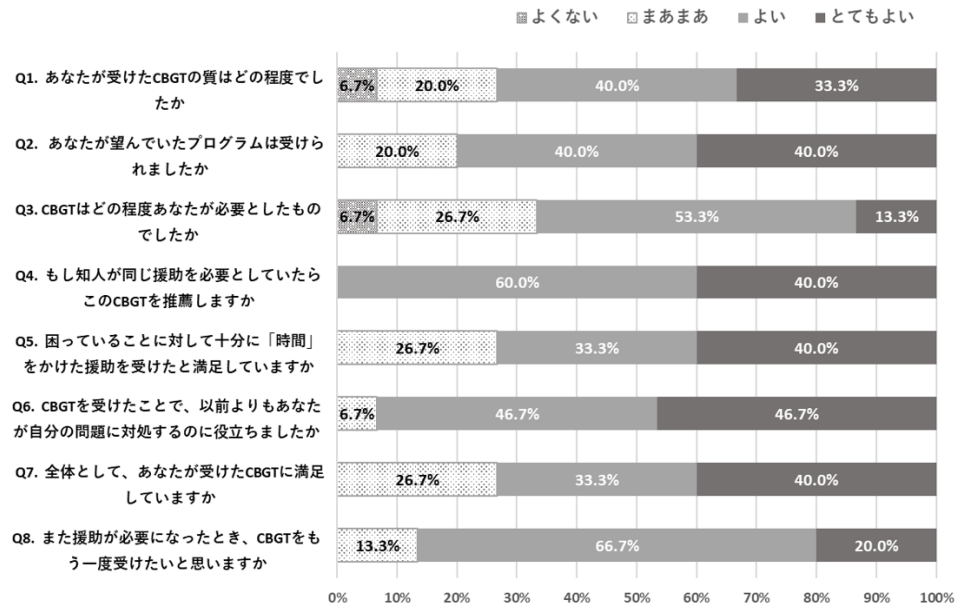
2. 実用新案登録

なし

3.その他

なし

図 1. CBGT に対する満足度 (CSQ-8J)



うつの集団認知行動療法

行動編 1回目

行動と気分の関連を知ろう

1


本日の目的

- ① うつのメカニズムを知る
- ② 認知行動療法の概要を知る
- ③ 「行動」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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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

- 名前を教えてください。
- ご自身のことについてご紹介ください。

例

- 参加動機
- このプログラムに期待すること
- 趣味や好きなこと
- 好きな食べ物 …




4

①うつについて

5

うつ病とはどんな病気？


- うつ病は、多くの方が経験します。
- 女性の10-25%、男性の5-12%は、少なくとも生涯に1度は深刻なうつ病エピソードを経験します。
- 治療には、薬物療法や精神療法、休養などの環境調整、脳刺激療法(電気療法・磁気刺激等)などがあります。



6

うつ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



7


うつの主な症状

からだの不調

- 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

こころの不調

- 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



8

演習

あなたの「うつ」の症状は？

• あなたは、どのような症状でお困りですか？

- 悲しい気持ちが続く
- やる気がわかない
- 食欲がわかない
- 眠れない
- 興味を持てない
- 疲れやすい

9

うつを「マネジメント」とは？

1. 気分の落ち込みを和らげる。
2. 落ち込む時間を短くする。
3. ストレスを感じる問題が生じても、再発しない方法を学ぶ。

10

あなたがができること

- 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
- 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

困った時や苦しくなった時には、スタッフに相談してください。


11

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"> • 行動を変える • 考え方の幅を広げる • コミュニケーションの仕方 <p>⇒気分の改善を図る</p>	<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
<p>このグループでは、実践的な方法を学んでいきます</p>	

12

集団療法のメリット

- 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



13

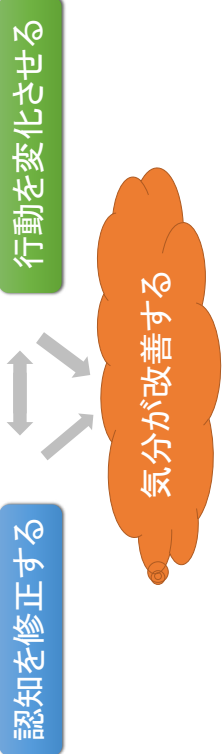
②認知行動療法とは

14

認知行動療法とは

前提

気分や行動は認知によって影響を受ける
(認知⇒ものごとの考え方・うけとり方)



15

認知行動療法とは

認知とは・・・

考え
(思考、捉え方、こころのつぶやき)

行動とは・・・

- どのように行動するか
- 何をするか
- 他の人とどのように接するか

認知行動療法では、あなたの気分を改善するために、あなたの「**考え**」と「**行動**」に焦点を当てます。

16

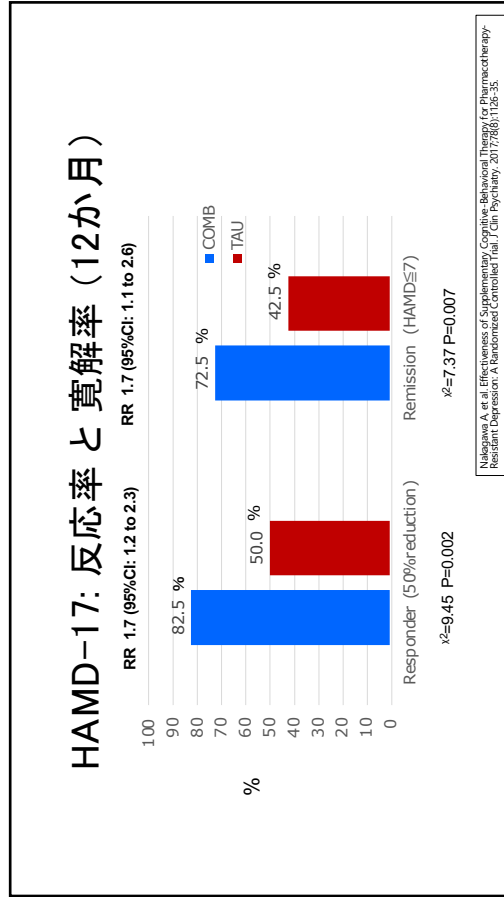
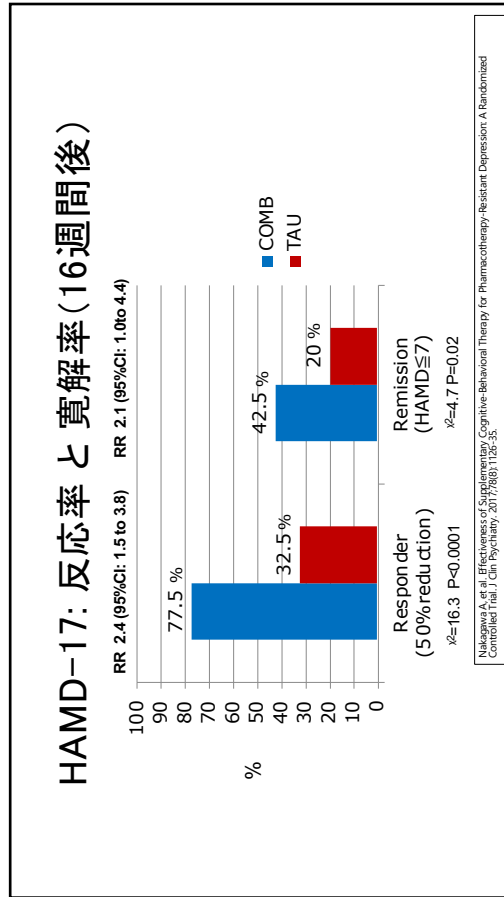
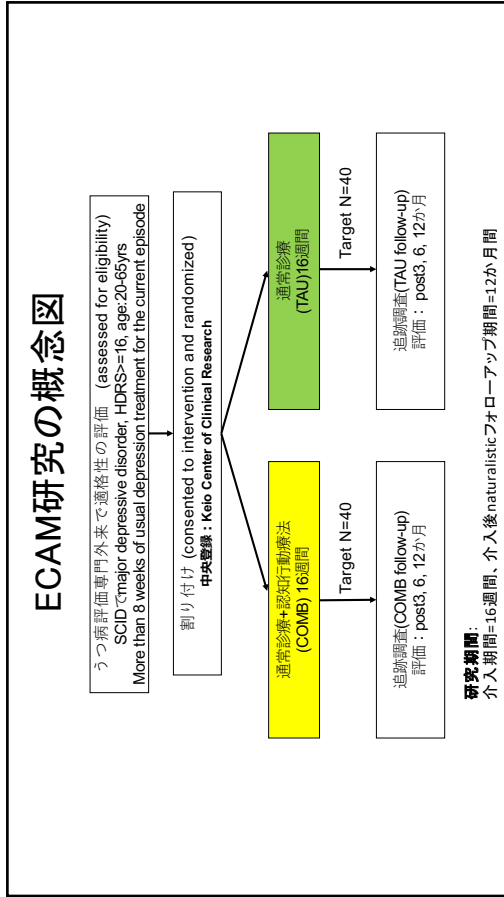
うつ病における通常治療と併用療法(通常治療+認知行動療法)の有効性および費用対効果に関する単盲検多施設共同ランダム化並行群間比較試験

Original Research
 This item is not in its final published form; it is to be used only for [PubMed review](#) or as a [resource for press releases](#).

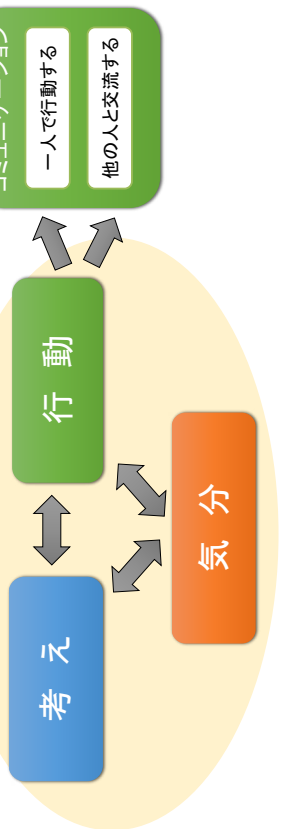
Effectiveness of Supplementary Cognitive-Behavioral Therapy for Pharmacotherapy-Resistant Depression: A Randomized Controlled Trial

Atsuo Nakagawa, MD, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, Dai Mitsuda, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, Misuhiko Sado, MD, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, Takayuki Abe, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, Daisuke Fujiwara, MD, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, Satoshi Iwashita, MD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, Masaru Amura, MD, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}, and Yutaka Ono, MD, PhD^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100}

ABSTRACT
Objective: Antidepressant medication is efficacious in the treatment of major depressive disorder (MDD). However, some patients do not respond to the initial course of antidepressants and only a quarter to the second course. This stable proportion of nonresponders to the second course of antidepressants is considered to have treatment-resistant depression. Although researchers have investigated the best treatment for patients with pharmacotherapy-resistant depression, pharmacotherapy-resistant depression remains a clinical challenge. Standard treatment has yet been established.
Sample evidence: shows that cognitive-behavioral



認知行動モデル



22

うつ病の認知行動療法(集団)の効果

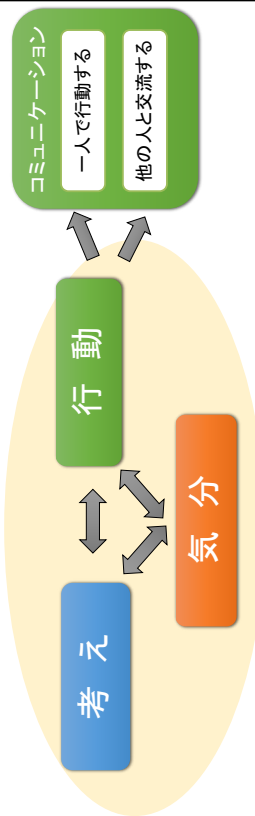
- CBGTは未治療群と比較して優れた治療効果を示されて、通常治療群と比較して再発率を有意に抑制することが明らかになった (Okumura et al., 2014, Feng et al., 2012)。
- 国内では、CBGTはうつ病の他、統合失調症や不安症などの精神疾患、教育領域や司法領域など、さまざまな対象や領域で実施されている。
- アメリカ心理学会 (APA) のホームページには、うつ病に対する集団認知行動療法のマニュアルが掲載されており、本プログラムはこれを翻訳し国内の実情に即して改変してある (Muñoz & Miranda, 1996)。

21

演習

認知行動モデルに当てはめて考えてみよう

- 仕事でミスをした場面を思い描いてみましょう。
- その場で、どのようなことを考え、どのように振る舞うでしょうか？
- その時、どのような気分になりますか？

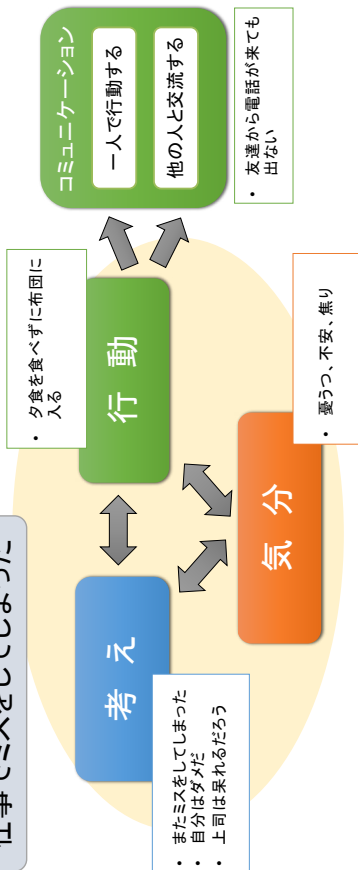


23

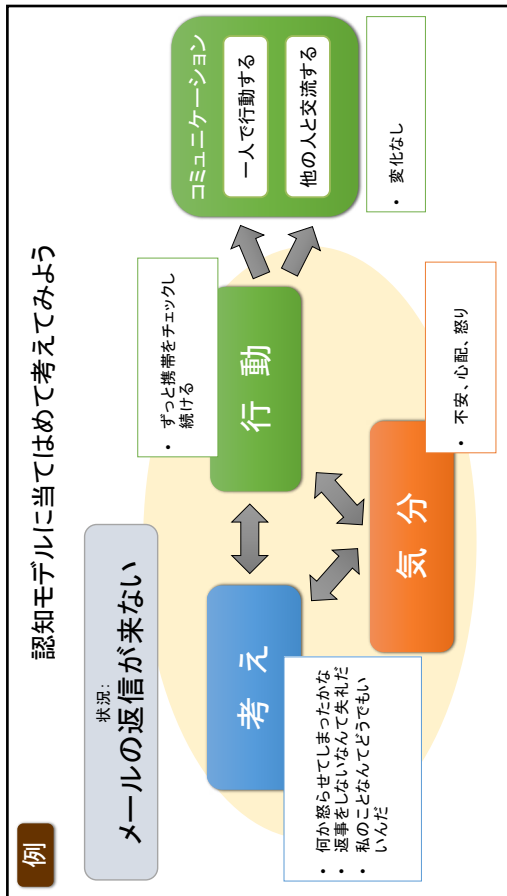
例

認知モデルに当てはめて考えてみよう

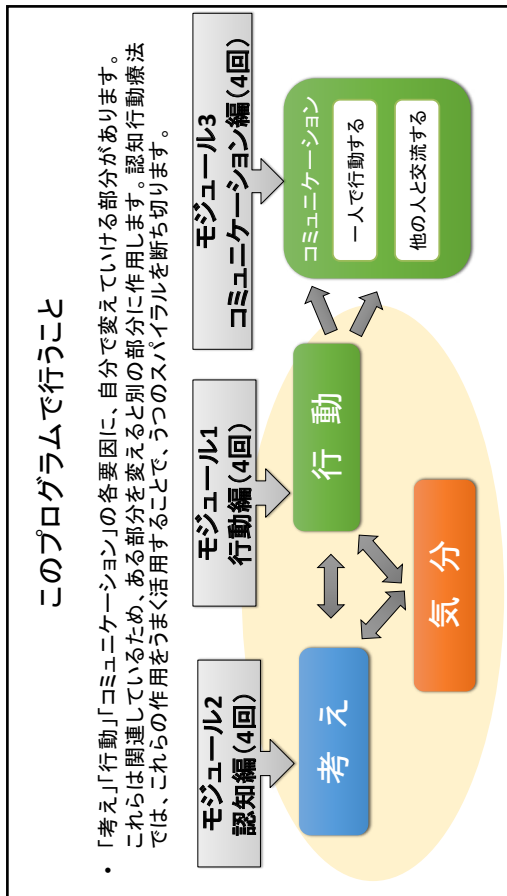
状況：
仕事でミスをしてしまった



24



25



26

モジュール1(行動編)で学ぶこと

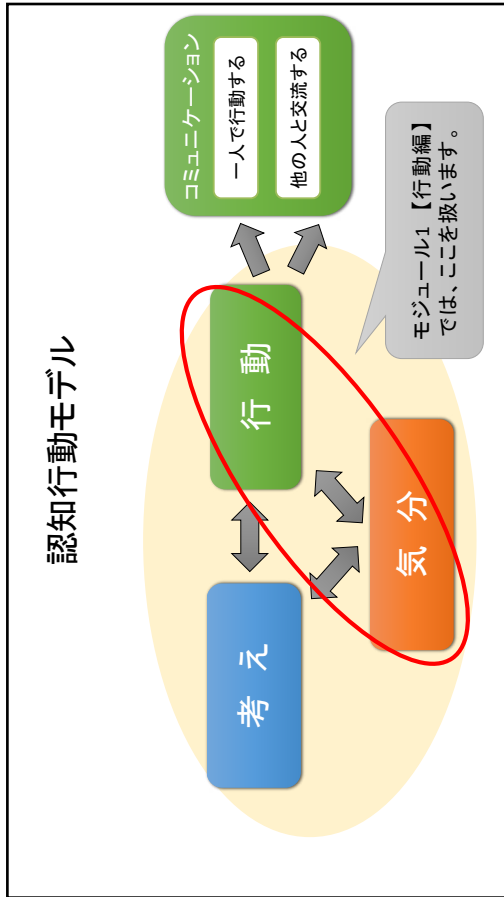
- セッション1: 行動と気分との関連を知ろう
- セッション2: 行動を変化させていこう
- セッション3: ころころの健康行動を「妨げる要因」を取り除こう
- セッション4: 価値観にあったころころの健康行動を行おう

1つ1つステップを進もう

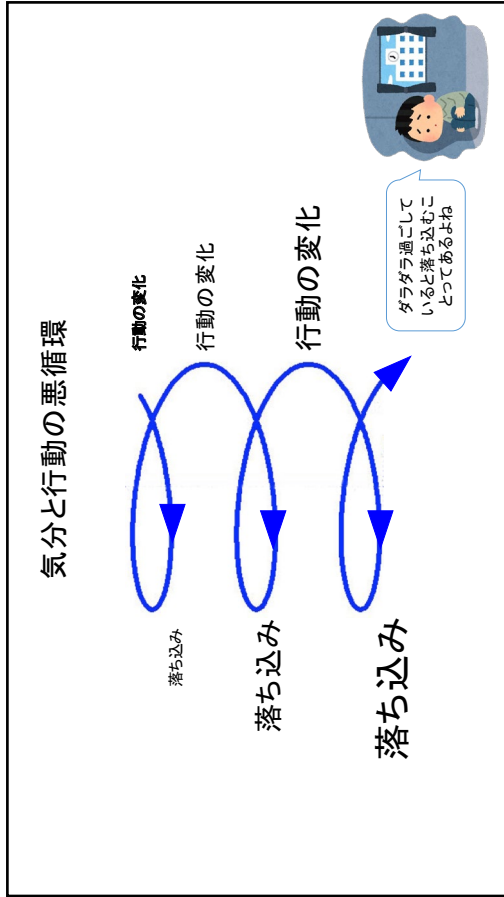
27

③「行動」と「気分」の関連

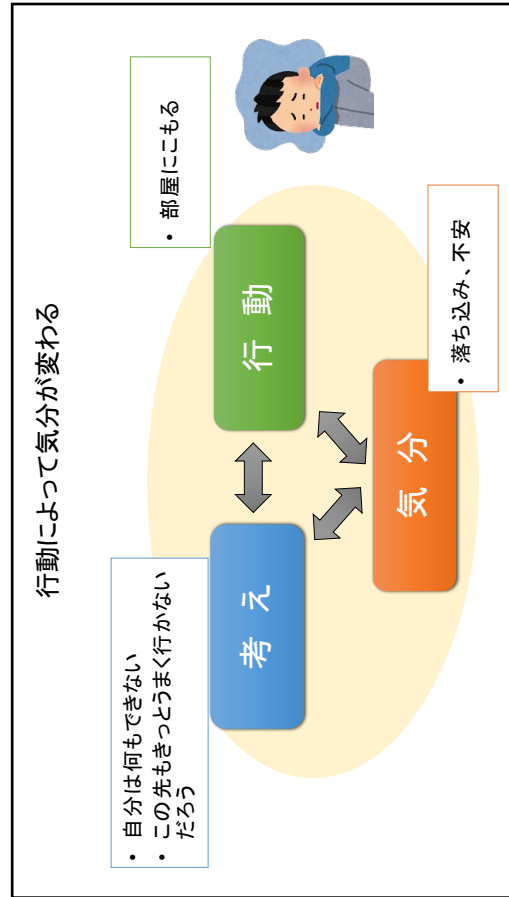
28



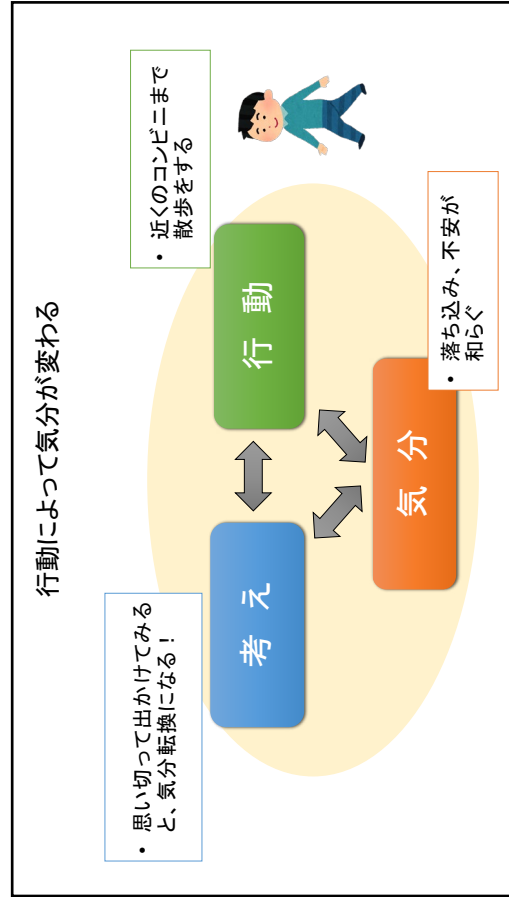
29



30



31



32

「こころの健康行動」と「うつ行動」


こころの健康行動

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
- 短期的にはしんどいけれど、長期的にはラクになる行動

(例)

散歩する
部屋の掃除をする
ペットと遊ぶ
資格試験の勉強をする




うつ行動

うつ病やうつ症状と関連している行動

- 嫌な気分を回避するための行動
- 短期的にはラクだけれど、長期的にはつらくなる行動


(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

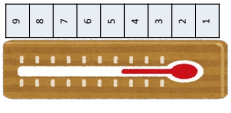


33

グループ参加前と参加中の今の気分を1-9で評価してみましょう




今朝の様子

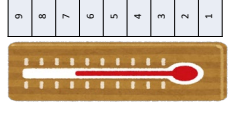


気分の温度計

➔



グループに参加している今の様子




気分の温度計

34

グループへの参加もこころの健康行動の一つです

- 今日、プログラムに来るのは大変でしたか？うつになると、活動すること自体が辛いことがあります。
- グループで、自分の気持ちを他の人と共有するのは不安だったり緊張したりします。
- 今日、グループに来ることができた自分を褒めてあげましょう。あなたは、こころの健康行動を行っているのです！




35

「行動」と「気分」の関連をモニタリングしよう

36

「行動」と「気分」の関連をモニタリングしよう

何をしていると、比較的气持ちはラクなんだろう？



何をしていると、気持ちは減入るのだろうか？

そもそも、私って1日をどう過ごしているのだろうか？

そのためにはデータ(記録)を集めることが大切です

週間活動記録表

★週間活動記録表
各欄に①活動を書き、②その時の「楽しみ/喜び(P)」、達成感(M)をそれぞれ0～100%で書き込みましょう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前7時～7時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前7時～8時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前8時～9時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前9時～10時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前10時～11時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前11時～12時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後0時～1時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後1時～2時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後2時～3時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後3時～4時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後4時～5時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後5時～6時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後6時～7時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後7時～8時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後8時～9時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後9時～10時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後10時～11時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後11時～12時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%

モニタリングの方法

1. 1時間ごとに行動(活動)の内容を書きこみます。
2. その行動(活動)によって、どの程度**楽しい気持ち**を感じたか、どの程度**達成感**を感じたかを100%満点で点数化します。

0

・何も感じなかった

100

・とても楽しかった
・とても達成感を感じた

演習

週間活動記録表を付けてみましょう

- ・今朝起きてから今までの「行動」と「気分」を記録してみましょう。
- ・①活動内容、②その時の気分(楽しさ、達成感)を100%満点で点数化してください。

★週間活動記録表
各欄に①活動を書き、②その時の「楽しみ/喜び(P)」、達成感(M)をそれぞれ0～100%で書き込みましょう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前7時～7時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前7時～8時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前8時～9時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前9時～10時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前10時～11時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午前11時～12時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後0時～1時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後1時～2時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後2時～3時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後3時～4時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後4時～5時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後5時～6時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後6時～7時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後7時～8時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後8時～9時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後9時～10時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後10時～11時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%
午後11時～12時	()%	()%	()%	()%	()%	()%	()%

例

年 月 日 成長: _____ ID: _____ (1/15)

A子さんの週間活動記録表

各欄に①活動を書き、②その時の楽しみ/喜び(印)、達成感(印) をそれぞれ0~100%書き込みましょう

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前6時~7時	起床 (50%)	起床 (50%)	起床 (50%)	起床 (50%)	起床 (50%)	起床 (50%)	起床 (50%)
午前7時~8時	朝食 (40%)	朝食 (40%)	朝食 (40%)	朝食 (40%)	朝食 (40%)	朝食 (40%)	朝食 (40%)
午前8時~9時	現着 (40%)	現着 (40%)	現着 (40%)	現着 (40%)	現着 (40%)	現着 (40%)	現着 (40%)
午前9時~10時	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)
午前10時~11時	洗面 (40%)	洗面 (40%)	洗面 (40%)	洗面 (40%)	洗面 (40%)	洗面 (40%)	洗面 (40%)
午前11時~12時	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)	着替 (40%)
午前12時~1時	ランチ (40%)	ランチ (40%)	ランチ (40%)	ランチ (40%)	ランチ (40%)	ランチ (40%)	ランチ (40%)
午前1時~2時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前2時~3時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前3時~4時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前4時~5時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前5時~6時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前6時~7時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前7時~8時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前8時~9時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前9時~10時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前10時~11時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)
午前11時~12時	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)	お風呂 (40%)

ホームワーク


週間活動記録表を記録しましょう。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前6時~7時	()	()	()	()	()	()	()
午前7時~8時	()	()	()	()	()	()	()
午前8時~9時	()	()	()	()	()	()	()
午前9時~10時	()	()	()	()	()	()	()
午前10時~11時	()	()	()	()	()	()	()
午前11時~12時	()	()	()	()	()	()	()
午後1時~2時	()	()	()	()	()	()	()
午後2時~3時	()	()	()	()	()	()	()
午後3時~4時	()	()	()	()	()	()	()
午後4時~5時	()	()	()	()	()	()	()
午後5時~6時	()	()	()	()	()	()	()
午後6時~7時	()	()	()	()	()	()	()
午後7時~8時	()	()	()	()	()	()	()
午後8時~9時	()	()	()	()	()	()	()
午後9時~10時	()	()	()	()	()	()	()
午後10時~11時	()	()	()	()	()	()	()
午後11時~12時	()	()	()	()	()	()	()

今日のまとめ


- うつの症状で、活動する気になれない時もある。
- 自分がどのような行動するかによって、その時々の方々の気分は変わる。
- こころの健康行動とは、「喜びを感じる行動」「達成感を感じる行動」

「短期的にはしんどいが長期的にはラクになる行動」のこと。



今日の感想を共有しよう

- 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？



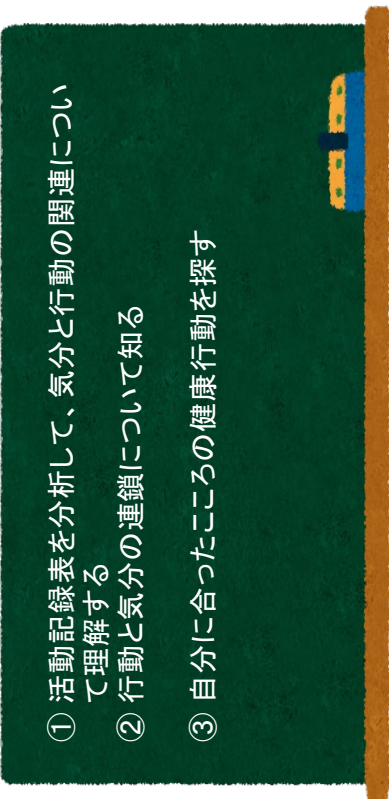
うつの集団認知行動療法

行動編 2回目 行動を変化させていこう

45

本日の目的


- ① 活動記録表を分析して、気分と行動の関連について理解する
- ② 行動と気分の連鎖について知る
- ③ 自分に合ったところの健康行動を探す



46

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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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



47

ホームワークの振り返り

週間活動記録表を記録してみて、気が付いたことがありますか？


時間	気分	活動	気分	時間	気分	活動	気分
07:00-08:00				08:00-09:00			
08:00-09:00				09:00-10:00			
09:00-10:00				10:00-11:00			
10:00-11:00				11:00-12:00			
11:00-12:00				12:00-13:00			
12:00-13:00				13:00-14:00			
13:00-14:00				14:00-15:00			
14:00-15:00				15:00-16:00			
15:00-16:00				16:00-17:00			
16:00-17:00				17:00-18:00			
17:00-18:00				18:00-19:00			
18:00-19:00				19:00-20:00			
19:00-20:00				20:00-21:00			
20:00-21:00				21:00-22:00			
21:00-22:00				22:00-23:00			
22:00-23:00				23:00-24:00			
23:00-24:00							

48

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 自分がどのような行動するかによって、その時々の気分は変わる。
- ③ こころの健康行動とは、「喜びを感じる行動」「達成感を感じる行動」「短期的にはしんどいが長期的にはラクになる行動」のこと。




① 週間活動記録表を分析する

★週間活動記録表
各欄に①活動を書き、②その時の 楽しみ/喜び(P)、達成感(M) をそれぞれ0～100%で書き込みましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午前 0時～7時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午前 7時～9時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午前 9時～10時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午前 10時～11時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午前 11時～12時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 0時～1時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 1時～2時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 2時～3時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 3時～4時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 4時～5時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 5時～6時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 6時～7時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 7時～8時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 8時～9時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 9時～10時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 10時～11時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 11時～12時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)
午後 0時～1時	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)	() (%)

モニタリングの方法

1. 1時間ごとに行動(活動)の内容を書きこみます。
2. その行動(活動)によって、どの程度、**楽しい気持ち**を感じたか、どの程度、**達成感**を感じたかを100点満点で点数化します。



記録する時のコツ

- 何をしていても気持ちが変わらないという場合には・・・
- 行動する「前」「最中」「後」の気持ちを思い出し出してみよう。

大切なポイント！

気分は刻々と変化しています

- 1日中憂うつだったと思える日も、ちよっとした行動をした後に少し気分が晴れたり、「がんばったな」という感覚を持てたりすることもあります。
- 調子が悪ければ悪い程、そうした『ちよっとの気分転換』に注目することが大切です。
- 今の自分の体調にあった『気分転換』は何かを分析してみましよう。

②「行動」と「気分」の連鎖

「行動」は自分で選ぶことができる

- 気持ちが減入る出来事があったとしても、その後に自分が取る「行動」でその後の気分は変わります。

気持ちが減入るので、部屋にこもって過ごす

気持ちが減入るけれども、スーパーに寄って、好きなモノを買って帰る

演習

「行動」と「気分」の連鎖を知る

行動によって、気分は変わります。行動と気分の連鎖の演習の演習をしてみよう。

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

61

例

最も気分がよい	+4	上司に相談してアドバイスをもらう
	+3	クレーム対応の本がないかをWebで調べてみる
	+2	同僚に愚痴を聞いてもらう
	+1	休憩時間に美味しいコーヒーを飲む
実際にあった出来事		お客様からクレームが来た
	-1	誰にも相談しない
	-2	残業して、遅くまで会社にいる
	-3	深酒をして、お風呂に入らずに寝る
最も気分が悪い	-4	翌日から出社しない

事実や実際にあった出来事を書きます

62

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	

63

「行動」と「気分」の関連を知る

- 行動することで、より良い、健康的な気分になる
- 問題の解決に向けて、前向きに考えることができる
- 他の人と良い対人交流を持てる

どう考え、どう行動するかは、自分自身で選ぶことができる！

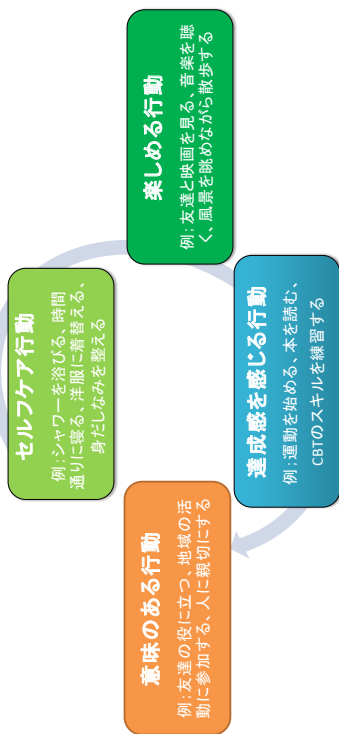


64

③こころの健康行動を見つける

こころの健康行動を見つげるために①

4つの行動の分類に沿って、できそうな行動を見つけてみましょう。



66

こころの健康行動を見つげるために③

こころの健康行動を見つげるための質問に答えてみましょう。

うつ病になる前に、楽しんでいたことは何でしょうか？

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？

他の参加者は何を楽しんでますか？ご家族、友達、同僚などは何を楽しんでますか？

テレビやSNSなどで紹介されている、あなたでもできそうなこころの健康行動はありませんか？

68

こころの健康行動を見つげるために②

毎日の活動に、活動記録表でみつけた「楽しめる行動」「達成感を感じる行動」を**意識的に**組み込んでみましょう。

楽しめる行動	・ ストレッチをする ・ 犬の散歩に行く ・ 映画をみる	2/20	2/21	2/22
達成感を感じる行動	・ 部屋を掃除する ・ 借りっぱなしになっていた図書館の本を返す	13:00 図書館に借りていた本を返しに行く	14:00 愛犬の散歩に行く	15:00 ストレッチをし てみる

65

67

④ ころの健康行動を見つけるために

行動のリストの中から、できそうな行動を選んでみましょう。

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. 他人の語に興味を持つ
9. 良いこと探しをする
10. 雑かを寝る
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. 褒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. 園を磨く
34. おいしい料理を作る
35. クロスワードパズルをする

行動のリスト

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)
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. きれいに家を保つ
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
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. ヲガや太極拳を習う
63. 友達と一緒に過ごす

⑤ ころの健康行動を見つけるために

いろいろな視点で、取り組みやすいような行動を選んでみましょう。

一人で

できる活動は？

お金をかけずに

できる活動は？

人と一緒に

できる活動は？

手軽に、簡単に

できる活動は？

最初の1歩は「小さな」行動から始める

ソファから立ち上がる

窓を開ける

1杯の水を飲む

顔を洗う

洋服に着替える

ウォーキングシューズを履く

次はどのような一歩を踏み出しますか？




演習 自分の「こころの健康行動」を決めましょう

①～⑤を参考に、この1週間で行う「こころの健康行動」を決めましょう。

73

今日のまとめ



- こころの健康行動は気分を改善させ、うつ行動は気分を悪化させる。
- 自分に合ったこころの健康行動を選び、少しずつ増やしていくことが大切。

74

ホームワーク

- 週間活動記録表を記録しましょう。
- 先程決めた「こころの健康行動」を試してみてください。

週間活動記録表

※生活リズムを整え、②～⑤の項目、楽しみながら、継続的に、基本生活リズムを改善しましょう。

項目	1週間	2週間	3週間	4週間	5週間
① 睡眠					
② 食事					
③ 運動					
④ 社会生活					
⑤ 心身の健康					
⑥ 気分					
⑦ 行動					
⑧ 生活リズム					
⑨ 継続性					
⑩ 満足度					
⑪ 継続期間					
⑫ 継続回数					
⑬ 継続回数					
⑭ 継続回数					
⑮ 継続回数					
⑯ 継続回数					
⑰ 継続回数					
⑱ 継続回数					
⑲ 継続回数					
⑳ 継続回数					
㉑ 継続回数					
㉒ 継続回数					
㉓ 継続回数					
㉔ 継続回数					
㉕ 継続回数					
㉖ 継続回数					
㉗ 継続回数					
㉘ 継続回数					
㉙ 継続回数					
㉚ 継続回数					
㉛ 継続回数					
㉜ 継続回数					
㉝ 継続回数					
㉞ 継続回数					
㉟ 継続回数					
㊱ 継続回数					
㊲ 継続回数					
㊳ 継続回数					
㊴ 継続回数					
㊵ 継続回数					
㊶ 継続回数					
㊷ 継続回数					
㊸ 継続回数					
㊹ 継続回数					
㊺ 継続回数					
㊻ 継続回数					
㊼ 継続回数					
㊽ 継続回数					
㊾ 継続回数					
㊿ 継続回数					

演習


自分の「こころの健康行動」を決めましょう

①～⑤を参考に、この1週間で行う「こころの健康行動」を決めましょう。

75

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？



76

うつの集団認知行動療法

行動編 3回目

こころの健康行動を妨げる要因を取り除こう

77


本日の目的

- ① こころの健康行動を妨げる要因を探り、克服する方法を学ぶ
- ② こころの健康行動をより良く実施するためのアクションプラン(行動計画)を立てる

78

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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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



79

ホームワークの振り返り

週間活動記録表を振り返りましょう。先週決めたこころの健康行動を試してみましたか？こころの健康行動を実施する前と後で気分は変わりましたか？

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
気分																				
行動																				
達成度																				
気づき																				
課題																				
振り返り																				
感想																				
その他																				

振り返り

自分の「こころの健康行動」を決めましょう

①～⑤を参考に、この1週間で何がこころの健康行動を決めましょう。

80

復習

前回のポイント

- ころろの健康行動は気分を改善させ、うつ行動は気分を悪化させる。
- 自分に合ったころろの健康行動を選び、少しずつ増やしていくことが大切。



81

①「ころろの健康行動」の実践報告

82

演習

「ころろの健康行動」の振り返り

- 自分が決めた「ころろの健康行動」の実施状況を振り返ってみましょう。
 - 自分が決めた「ころろの健康行動」はどのようなものでしたか？
 - 「ころろの健康行動」は実行できましたか？
 - やってみる前と後では、気分は変わりましたか？
 - 実行できた場合、うまくいった理由はありますか？
 - 実行できなかった場合、何が原因だと思いますか？



84

「ころろの健康行動」をやってみた振り返りをしよう

- 「ころろの健康行動」を行えたかどうかの問題ではありません。
- 「ころろの健康行動」を行うことで、本当に「気分」が変化したのかを分析することが目的です。
- 自分の気分を改善させる行動のレパトリーを拡げていくために、丁寧に振り返りをしましょう。



83

演習 うまくなかった例

「こころの健康行動」の振り返り

こころの健康行動は何でしたか？

実施状況は？(いつ、どの程度、誰と、どうやって行いましたか？)

やってみる前と後で気分が変わりましたか？

うまくなかった場合)その理由は何だと思いますか？

うまくなかった場合)その理由は何だと思いますか？

その他、気づいたことは？

明日から毎日、資格試験に向けた勉強をする

翌日は張り切って5時間くらい勉強したが、続かずに止めてしまった。

勉強した日は達成感があった。でも、実行できない日は憂うつだった。

—

初日に張り切り過ぎて疲れてしまった。内容も難しく、分からないことが出てくると、つい他のことをしてしまった。

これがいつもの自分の自分のパターンだと思った。

85

演習 うまかった例

「こころの健康行動」の振り返り

こころの健康行動は何でしたか？

実施状況は？(いつ、どの程度、誰と、どうやって行いましたか？)

やってみる前と後で気分が変わりましたか？

うまくなかった場合)その理由は何だと思いますか？

うまくなかった場合)その理由は何だと思いますか？

その他、気づいたことは？

昔、好きだった歌手の曲を聴き直してみる。

グループの帰りの電車で聴いてみた。

すごく懐かしくて、気持ちかがホンワカした。家に帰ってからもずっとその曲を口ずさんでいた。

サブスクでその歌手の歌がすぐに見つけたので、手間が掛らなかつたから。

—

やっぱり音楽はいいなあと思った。他の歌手の曲も聴いてみようと思った。

86

演習

「こころの健康行動」の振り返り

こころの健康行動は何でしたか？

実施状況は？(いつ、どの程度、誰と、どうやって行いましたか？)

やってみる前と後で気分が変わりましたか？

うまくなかった場合)その理由は何だと思いますか？

うまくなかった場合)その理由は何だと思いますか？


その他、気づいたことは？

87

演習

「こころの健康行動」の振り返り

- 小グループに分かれましょう。
- 振り返りをしてみて、気づいたことをシェアしてみましょう。




88

②こころの健康行動を妨げる要因を探る

89

こころの健康行動を妨げる要因を探る

- こころの健康行動をうまく行えなかった場合には、「何が妨げになっていたのか」を把握し、乗り越えるための手段を検討することが大切です。



1つ1つ丁寧に問題を
見ていこう！

90

こころの健康行動を妨げる主な要因

- ① **自分では変化させにくい現実的な要因(時間、天候など)**
 - 友人と約束していたが、急な残業が入った
 - ウォーキングを計画していたが、1日中、雨が降っていた
- ② **考え・気分・体調に関連する要因**
 - 散歩に行こうとしたが、「こんなことでも無駄」と考えてやめた
 - 映画に行こうとしたが、不安になってしまった
 - 買い物に行こうとしたが、頭痛がするのでやめた
- ③ **目標設定の要因(目標が高すぎる、ストイックすぎる)**
 - 毎日ジョギングしようとしたけれど、2日目から嫌になった
 - 三食手作りをしようとしたけど、挫折した

91

妨げる要因①

自分では変化させにくい現実的な要因

92


妨げる要因① 自分では変化させにくい現実的な要因

自分では変化させにくい、現実的な要因(時間、天候など)が影響して、こころの健康行動を行えなかったことがあるかもしれません。

例

- 友人と約束していたが、急な残業が入って行けなくなりました。
- ウォーキングを計画していたが、1日中、雨で行けなかった。

こんな時には、「問題解決技法」が使えます！



93

妨げる要因①の対処法 問題解決技法

「やろうと思った、でも...」の先に原因が隠れています！

数の法則、判断延期の法則

完璧な方法でなくても、より良い解決策を選ぶ。いくつかの解決策を組み合わせるのもOK!

「まずはやってみよう!」と軽い気持ちで始めてみましょう

うまくいかなかった場合もしかりデータが蓄積できます!

Step1 こころの健康行動ができなかった原因を探る

Step2 解決策をたくさん挙げる(ブレインストーミング)

Step3 解決につながる、今の自分が実行できそうな解決策を選ぶ

Step4 解決策を試してみる

Step5 うまくいかなかったら、別の方法を試してみる

94

例

Step1 こころの健康行動ができなかった原因を探る (時間、費用がなかった等)

- ウォーキングに行こうとしたが、1日中、雨が降っていていけなかった

Step2 解決策をたくさん挙げる

- レインウェアを着て出かける
- 家の中を歩き回る
- ラジオ体操をする
- テレビを見ながら、その場で足踏みする
- 腹筋トレーニングをする

Step3 解決につながる、今の自分が実行できそうなことを選ぶ(複数も可)

選んだ行動に○をつける

Step4 解決策を試してみる

Step5 うまくいかなかったら、別の方法を試してみる

- 家の中を散歩したら、家族に不評だったし、つまらなかった。
- テレビを見ながら足踏みをする」を試してみよう!

95

妨げる要因①の対処法 問題解決技法

Step1 こころの健康行動ができなかった原因を探る (時間、費用がなかった等)

Step2 解決策をたくさん挙げる

Step3 解決につながる、今の自分が実行できそうなことを選ぶ(複数も可)

選んだ行動に○をつける

Step4 解決策を試してみる

Step5 うまくいかなかったら、別の方法を試してみる

96

妨げる要因②


考え・気分・体調に関連する要因

97

妨げる要因② 考え・気分・体調に関連する要因

こころの健康行動は
気分を改善させる！

うつ病になると、
「こんなことしても無駄」と考えたり
意欲が低下したりして、
活動する気持ちになれない



2つの矛盾
どのように解決すれば
よいのだろうか...

98


妨げる要因② 考え・気分・体調に関連する要因

やる前に色々考えてしまったり、気分や体調が悪くて、こころの健康行動が行えないこともあるかもしれません。

例

- ・ 散歩に行こうとしたが、「こんなことしても無駄」と考えてやめてしまった
- ・ 映画に行こうとしたが、急に不安になってしまった
- ・ 買い物に行こうとしたが、頭痛がするのでやめた

こんな時には、
行動と気分の関連をもう一度、思い出して
自己指示法を試してみましょう！



99

「行動」を変えることによって「気分」が変わるのでしたね！

考え

- ・ 今日はい天気だな
- ・ 何か美味しいものを買って食べよう
- ・ 一人で悩むのは止めよう

⇄

行動

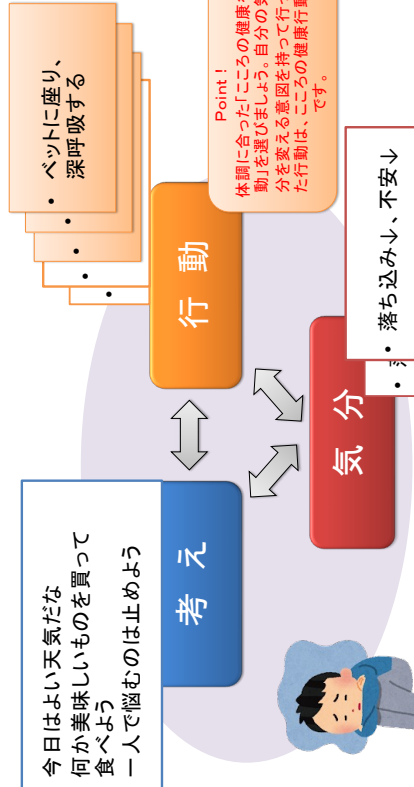
- ・ ベッドに座り、深呼吸する

気分

- ・ 落ち込み↓、不安↓

Point!

体調に合った「こころの健康行動」を選びましょう。自分の気分を変える意図を持って行った行動は、こころの健康行動です。



100


自己指示法 (self instruction) とは

声に出したり、頭の中で、自分の気持ちを整えたり、前向きになれる言葉をつぶやいてみるテクニックのこと。

例

- 今の自分にできるころの健康行動を試せばよい
- とりあえず立ち上がってみよう
- 全部できなくてもいい
- 何もやらないよりは前進だ
- 焦りは禁物
- 誰でもやる前は不安になるもの
- やったらすっきりするかもね

「考え」に対する対処法は、次の認知モジュールで詳しく扱います



101

自己指示法

妨げる要因②の対処法

自分に合った指示を探してみましょう。やる気が削がれそうになったら、自分で自分に声をかけてみましょう。

- 今の自分にできるころの健康行動を試せばよい
- とりあえず立ち上がってみよう
- 全部できなくてもいい
- 何もやらないよりは前進だ
- 焦りは禁物
- 誰でもやる前は不安になるもの
-
-

102

妨げる要因③

目標設定の要因

103


妨げる要因③ 目標設定の要因

きちんとやりたい人やストイックな人は、目標を高く設定しすぎると目標設定の要因によって、こころの健康行動をうまく行えないこともあります。

例

- ・ 毎日ジョギングしようとしたけれど、2日目から嫌になった
- ・ 栄養バランスを考えた手料理を毎食作ろうとしたが、すぐに挫折した

こんな時には、
スマールステップで目標を設定をしよう！



104

妨げる要因③の対処法 **スモールステップで目標設定する**

何もうらない

「このころの健康行動」
毎朝、ジョギングをする

今日はいいや...
どうせ私は意思が弱いから...

今朝走ったら痩せるかも！
1日5kmはいけるかも！

テレビをしながらストレッチする

ラジオ体操をする

近所のコンビニまで歩いてみる (10分)

少し速くのスーパーまで歩いてみる (30分)

ちよっと速くの公園まで歩いてみる (45分)

0か100かの間を埋めるスモールステップを考えてみましょう。
最初は小さな計画から試していこう！

105

妨げる要因③の対処法 **スモールステップ**

0

100

あなたの健康
このころの健康
行動を書いて
みよう

何もやらない

スモールステップで目標を決めると...

106

このころの健康行動を妨げる要因と対処法のまとめ

このころの健康行動を妨げる3つの要因	対処法
自分では変化させにくい現実的な要因 (時間、天候など)	問題解決法 妨げになる問題を特定して、解決策をたくさん考えてみる
考え・気分・体調に関連する要因	自己教示法 自分の気持ちを整える言葉を自分で自分に投げかける
目標設定の要因 (目標が高すぎる、ストイックすぎるなど)	スモールステップで目標を設定する 「0か100か」になりそうだったら、その間の小さな計画を考えてみる

107

このころの健康行動を妨げる要因と対処法を考えよう

このころの健康行動がうまく実施できなかった要因を振り返り、対処法を検討しましょう。

ワークシート①**問題解決法**、②**自己教示法**、③**スモールステップ**で目標設定をする)から1枚を選び、記入してみましょう。

このころの健康行動を妨げる要因と対処法のまとめ

健康行動を妨げる3つの要因	対処法
自分では変化させにくい現実的な要因 (時間、天候など)	問題解決法 妨げになる問題を特定して、解決策をたくさん考えてみる
考え・気分・体調に関連する要因	自己教示法 自分の気持ちを整える言葉を自分で自分に投げかける
目標設定の要因 (目標が高すぎる、ストイックすぎるなど)	スモールステップで目標を設定する 「0か100か」になりそうだったら、その間の小さな計画を考えてみる

108

演習

「こころの健康行動」の振り返り

- 小グループに分かれましょう。
- 振り返りをしてみてください、気づいたことをシェアしてみましょう。



109

こころの健康行動をより良く実施するための
アクションプランを立てる

110

こころの健康行動をより良く実施するためにアクションプランを立てる
こころの健康行動を妨げる要因やその対処法を検討しました。
こころの健康行動を継続して実施するためには、なるべく具体的なプランが必要です。プランの練り方のコツを紹介します。



111

アクションプランとは


- アクションプランとは行動計画です。目標を達成するプロセスを具体的に
して、いつ、誰と、何をするのかなど計画を立てていきます。
- こころの健康行動を継続的に実施するために、アクションプランを立てまし
よう。具体的な計画を立てれば、「できたかできなかったか」だけでなく、次
はどこをどう変えればよいかが見えてきます。



112

アクションプランを立てる際のコツ ①

具体的に、実行可能な計画を立てましょう。具体的であるほど、実際にできたかどうかを後で測定できます。また、いつまでにやるかの期限も設定しましょう。




例

- とにかく外出する⇒ 実施できない日ばかりだった。自分はやっぱりダメだ...
- 毎日午前11時に庭で2分間深呼吸する⇒ 毎日は無理だったが週3回は実施できた。雨の日は家の中で行った。

113

アクションプランを立てる際のコツ ②

- アクションプランができたなら、そのプランに沿って実際に自分がやっていると、順番にイメージしてみよう。アクションプランを実施したらどのような気分になりますか？
- 実行しているイメージが湧かない場合には、プランに無理があるのかもしれません。どこをどのように変えたらよさそうでしょうか？



114

演習 「こころの健康行動」をより良く実行するためのアクションプランを立てる

- あなたがこころの健康行動を実施する上で、予想される阻害要因は何でしたか？
- どのような対処法が取れたでしょうか？
- どのようなこころの健康行動を「誰と」「いつ」「どこで」「どのくらい(どの程度)」「いつまでに」行うかを計画してみよう。その計画を実行しているイメージが具体的に湧きますか？

演習 「健康行動」をより良く実行するためのアクションプランを立てる

どんな健康行動を？	誰と？	いつ？
どこで？	どこまで？	どれくらい？
予想される阻害要因		
対処法		

115

演習 「こころの健康行動」をより良く実行するためのアクションプランを立てる

どんなこころの健康行動を？ _____

誰と？ _____ いつ？ _____

どこで？ _____ どれくらい？ _____


いつ開始？ _____

予想される阻害要因

対処法

116

今日のまとめ



- ころの健康活動を思ったように実行できない場合には、妨げる要因を特定して対処法を検討することが大切。
 - ① 現実的な要因 → 問題解決法
 - ② 考え・気分・体調に関連する要因 → 自己指示法
 - ③ 目標設定の要因 → スモールステップで計画を考える
- ころの健康活動をより良く実行するためには、具体的なアクションプランを立てるとよい。

117

ホームワーク

1. 週間活動記録表を付けましょう(ころの健康行動を実施した時間帯や内容を記録しましょう)。
2. ころの健康行動を実行するためのアクションプランを試してみよう。

項目	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
歩行時間																																	
歩行距離																																	
歩行回数																																	
歩行速度																																	
歩行時間(歩行機)																																	
歩行距離(歩行機)																																	
歩行回数(歩行機)																																	
歩行速度(歩行機)																																	
歩行時間(歩行機)																																	
歩行距離(歩行機)																																	
歩行回数(歩行機)																																	
歩行速度(歩行機)																																	

添削 「ころの健康行動」をより良く実行するためのアクションプランを立てる

どんな健康行動を？ _____

誰と？ _____ いつ？ _____

どこで？ _____ どれくらい？ _____

いつ開始？ _____



予想される阻害要因 _____

対処法 _____

118

今日の感想を共有しよう

- 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？

119

うつの集団認知行動療法

行動編 4回目

価値観にあったころの健康行動を行おう


120

価値観に合ったところの健康行動を探そう

125

うつ時には...

- うつになると、何かをやろうとする意欲が沸かなくなります。ベットから起き上がることさえ、辛い時もあるでしょう。
- うつの時には、「それをやって、何の意味があるの?」と思えるかもしれません。



意欲の低下

疲労感


億劫

憂うつな気分

126

自分が大切に思っていることは?

- 憂うつな気分の時には、何から手をつけてよいか迷ってしまいうこともあろうでしょう。
- そんな時には、「自分はどうありたいのか」「自分は何を大切にしたいのか(価値観)」を振り返ってみましょう。
- 自分の価値観に合う活動を行うと、やりがいを感じますし、気持ちいが和らぎます。



127

あなたが大切に思っていることは何ですか？

楽しみ
推し活、音楽、鉄道など

健やかさ
お風呂、サウナ、運動、読書など

仕事
頼まれたことをやり遂げるなど

社会貢献
電車で席を譲る
ごみを捨てるなど

家族
一緒に食事する
食事を作ってあげる
ペットと過ごすなど

人との関わり
LINEで近況を聞く
友達と食事に行くなど

スピリチュアリティ
信仰、信念など

128

自分が大切に思っていることが分からない時には・・・

「自分はどうありたいのか」「自分は何を大切にしたいのか(価値観)」がはっきりしている方もいるでしょう。一方で、「自分の価値観は？」と問われると戸惑う方もいるかもしれません。

「それをやっているとなんだか楽しい」「なんだかやりがいを感じる」「行動や活動を振り返ってみましょう。それらの行動を並べてみると、自分の価値観が見えてくるかもしれません。」



129

演習

「自分は何を大切にしたいのか(価値観)」を探してみましょう

- 「それをやっているとなんだか楽しい」「なんだかやりがいを感じる」という活動や行動をリストアップしてみましょう。
- それらの活動や行動を表右の「自分が大切に思っていること(価値観)」と繋げてみましょう。
- 「自分が大切に思っていること(価値観)」に関連したところの健康行動のアクションプランを立ててみましょう。この1週間できそうな具体的な計画を立ててみましょう。

130

③ ころの健康行動を見つげるために

ころの健康行動を見つげるための質問に答えましょう。

- うつ病になる前に、楽しんでいたことは何でしょうか？
- 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？大人になっただけやってみたかったことは？
- 他の参加者は何を楽しんでいますか？ご家族、友達、同僚などは何を楽しんでいますか？
- テレビやSNSなどで紹介されている、あなたもできそうなころの健康行動はありませんか？

131

例

やっていると楽しい行動、やりがいを感じる行動をリストアップしてみましょう

- 音楽を聴く
- 仕事に関連した研修を受ける
- 家族と一緒に出かける
- 道に迷っている人に声をかける
- 友達とおしゃべりする

楽しみ

人との関わり

仕事

自分が大切に思っていること(価値観)

132

演習 自分が大切に思っていること(価値観)

やっていると楽しい行動、やりがいを感じる行動をリストアップしてみましょう

133

演習 自分の価値観にあったところの健康行動を探してみましょう

自分の価値観

どんなところの健康行動を? _____

誰と? _____ いつ? _____

どこで? _____ どれくらい? _____

いつ開始? _____

予想される阻害要因
対処法

134

演習 自分の価値観にあったところの健康行動を探してみましょう

自分の価値観 人との関わり

どんなところの健康行動を? 大学時代の友達をLINEでお茶に誘う

誰と? 一人で いつ? 明日の夕食後

どこで? 自分の部屋 どれくらい? 1回

いつ開始? _____

妨げる要因 「相手はどう思うだろう」と不安になってしまいかも
自己教示法 「やってみなければ、結果は分からない!」と心の中で繰り返し言うようにする

135

演習 自分の価値観にあったところの健康行動を探してみましょう

自分の価値観 健やかさ

どんなところの健康行動を? 2日に1回ウォーキングをする

誰と? 一人で いつ? 朝食後

どこで? 近所の公園 どれくらい? 30分

いつ開始? 明日から

妨げる要因 梅雨で雨が続くかも
対処法 雨の日はラジオ体操をする

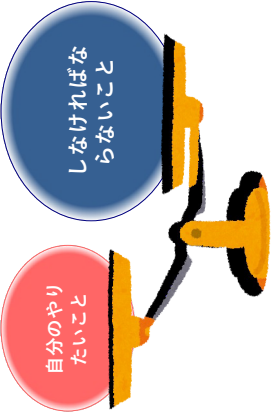
136

活動のバランスを取る

137

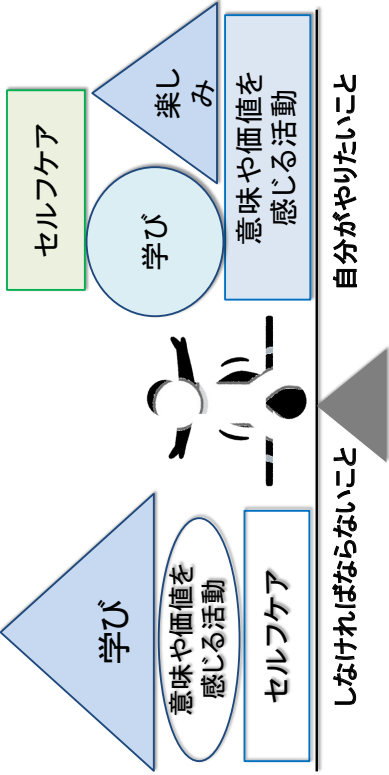
活動のバランスを見直そう

日々の活動は、「しなければならぬこと」ばかりになってしまおうと苦しくなりますし、「自分のやりたいこと」ばかりになってしまっても空しくなってしまいます。双方のバランスを取ることが大切です。



138

活動のバランスを取ろう

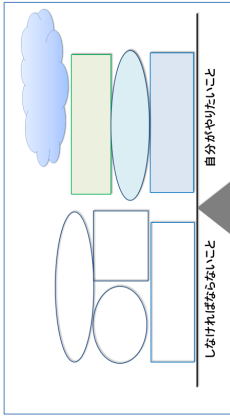


139

活動のバランスリストを作る

演習

これからあなたがやりたい活動のリストを作成しましょう。下記の図形の中にその活動を書き込んでいきましょう。日々の生活のバランスが取れるように、さまざまな活動をリストに加えていきましょう。



140

例

活動のバランスリストを作る

【家事】
子ども・ペットの世話
洗濯、掃除、料理

【仕事】
資料の作成
後輩の指導

【セルフケア】
入浴、食事、休息

【健康】
服薬・通院
運動

【楽しみ】
趣味、推し活、運動

【仕事】
資格を取るための勉強

【社会的交流】
友人との付き合い
SNS

【価値観に合う行動】
子どもに絵本を
読んであげる
困っている人が
いたら助ける

しなければならないこと

自分がやりたいこと

141

行動編のまとめ

143

演習：記入用

活動のバランスリストを作る

なければならないこと

自分がやりたいこと

142

認知行動療法とは

前提

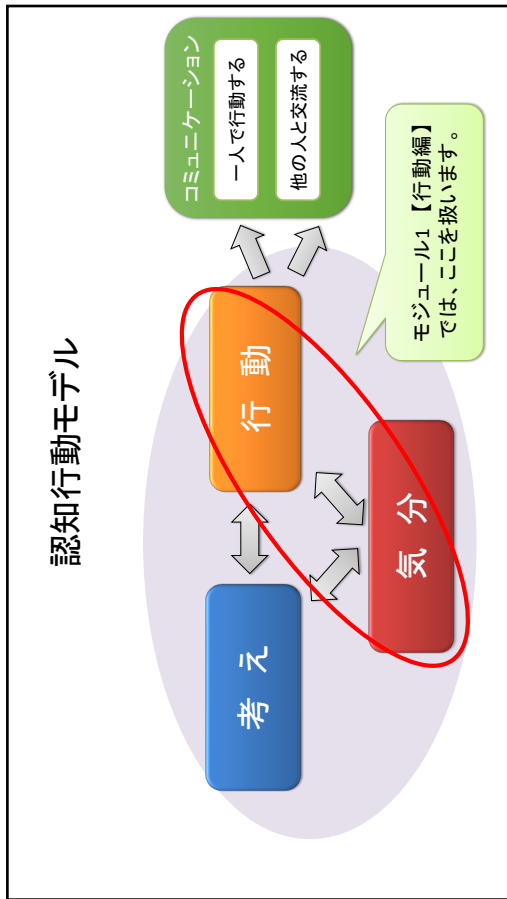
気分や行動は認知によって影響を受ける
(認知⇒ものごとの考え方・うけとり方)

認知を修正する

行動を変化させる

気分を改善する

144



145

モジュール1(行動編)で学ぶこと

- セッション1: 行動と気分の関連を知ろう
- セッション2: 行動を変化させていこう
- セッション3: こころの健康行動を「妨げる要因」を取り除こう
- セッション4: 価値観にあったこころの健康行動を行おう

1つ1つステップを進もう (Let's move forward one step at a time).

146

「こころの健康行動」と「うつ行動」

こころの健康行動

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
- 短期的にはしんどいけど長期的にはラクになる行動

(例) 散歩する、部屋の掃除をする、ペットと遊ぶ、資格試験の勉強をする

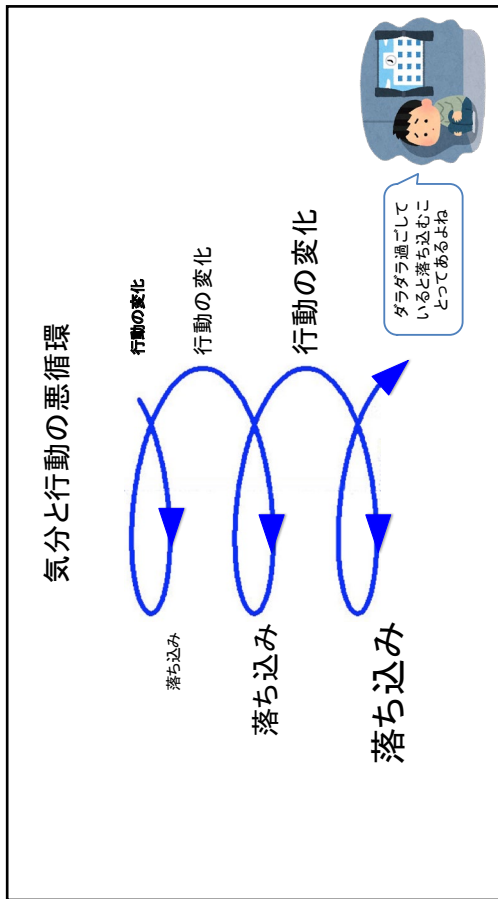
うつ行動

うつ病やうつ症状と関連している行動

- 嫌な気分を回避するための行動
- 短期的には楽だけど長期的にはつらくなる行動

(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


147




148

「行動」は自分で選ぶことができる

- ・ 気持ちが減入る出来事があったとしても、その後に自分が取る「行動」でその後の気分は変わります。



気持ちが減入るので、部屋にこもって過ごす



気持ちが減入るけれども、スーパーに寄って、好きなモノを買って帰る

149

こころの健康行動を見つげるために①

4つの行動の分類に沿って、できそうな行動を見つけてみましょう。

セルフケア行動

例：シャワーを浴びる、時間通りに寝る、洋服に着替える、身だしなみを整える

意味のある行動

例：友達のをに立つ、地域の活動に参加する、人に親切にする

達成感を感じる行動

例：運動を始める、本を読む、CBTのスキルを練習する

楽しめる行動

例：友達と映画を見る、音楽を聴く、風景を眺めながら散歩する

150

こころの健康行動を見つげるために②

毎日の活動に、活動記録表でみつけた「楽しめる行動」「達成感を感じる行動」を意識的に組み込んでみましょう。

楽しめる行動

- ・ ストレッチをする
- ・ 犬の散歩に行く
- ・ 映画をみる

達成感を感じる行動

- ・ 部屋を掃除する
- ・ 借りっぱなしになっていた図書館の本を返す

➡

	2/20	2/21	2/22
13:00	図書館に借りていた本を返しに行く		
14:00		愛犬の散歩に行く	
15:00			ストレッチをし てみる

151

こころの健康行動を見つげるために③

こころの健康行動を見つげるための質問に答えてみましょう。

うつ病になる前に、楽しんでいたことは何でしょうか？

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て良かったことは？

他の参加者は何を楽しんでますか？ご家族、友達、同僚などは何を楽しんでますか？

テレビやSNSなどで紹介されている、あなたでもできそうなこころの健康行動はありますか？

152

④ ころの健康行動を見つげるために

行動のリストの中から、できそうな行動を選んでみましょう。

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. 他人の語に興味を持つ
9. 良いこと探しをする
10. 雑かを寝る
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. 褒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. 園を磨く
34. おいしい料理を作る
35. クロスワードパズルをする

⑤ ころの健康行動を見つげるために

いろいろな視点で、取り組みやすそうな行動を選んでみましょう。

一人でできる活動は？	人と一緒にできる活動は？
お金をかけずにできる活動は？	手軽に、簡単にできる活動は？

行動のリスト

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)
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. きれいに家を保つ
52. 花の種を植える
53. 家族や子供と遊ぶ時間を大切にす
54. 新鮮な果物を食べる
55. 洗濯をする
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

あなたが大切に思っていることは何ですか？



演習 自分の価値観にあったところの健康行動を探してみましょう

自分の価値観 人との関わり

どんなところの健康行動を？ 大学時代の友達をLINEでお茶に誘う

誰と？ 一人で いつ？ 明日の夕食後

どこで？ 自分の部屋 どれくらい？ 1回

いつ開始？ _____

妨げる要因 「相手はどう思うだろう」と不安になってしまいかも
 自己指示法 「やってみなければ、結果は分からない！」と心の中で繰り返し
 対処法 言うようにする

157

活動のバランスを見直そう

日々の活動は、「しなければならぬこと」「ばかりになってしまおうと苦しくなり
 ますし、「自分のやりたいこと」「ばかりになってしまっても空しくなってしまいま
 す。双方のバランスを取ることが大切です。

158

今日のまとめ

- ころの健康行動は、「自分にとって大切なこと」「意味のあるこ
 と」と関連していると実施しやすい
- 「それをやっているとなんだか楽しい」「なんだかやりがいを感じ
 る」行動や活動から、「自分は何を大切にしたいのか(価値観)」
 が見つかるともある。
- 日々の活動は、「しなければならぬこと」と「自分のやりたいこ
 と」のバランスを取ることが大切

159

ホームワーク

1. 気分のスケールを付けましょう。
2. 自分の価値観に沿ったところの健康行動のアクションプランを
 実行しましょう。

HW 自分のスケール-行動編
1. 100%やる気がある、80%やる気がある、60%やる気がある、40%やる気がある、20%やる気がある、0%やる気がない

項目	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
最も高い気分	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
最も低い気分	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

演習 自分の価値観にあったところの健康行動を探してみましょう

自分の価値観

どんな健康行動を？ _____

誰と？ _____ いつ？ _____

どこで？ _____ どれくらい？ _____

いつ開始？ _____

予想される阻害要因
 対処法 _____

160

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？



161

うつの集団認知行動療法

認知編 1回目
「考え」と「気分」の関連を知ろう

162

本日の目的

- ① あなたの「考え」は、あなたの気分に影響を与えることを知る
- ② 「自分を辛くする考え」が気分を低下させ、「役に立つ考え」が気分を改善することを理解する
- ③ 「自分を辛くする考え」を「気づく」



163

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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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



164

ホームワークの振り返り

1. 気分のスケールを記録してみて、気が付いたことがありますか？
2. 自分の価値観に沿ったところの健康行動のアクションプランを実行しましたか？

気分のスケール-行動編										
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝の気分										
昼の気分										
夜の気分										
平均気分										
変化の理由										
気づいたこと										

添削 自分の価値観にあったところの健康行動を探してみましょう

自分の価値観

どんな健康行動を？ _____

誰と？ _____ いつ？ _____

どこで？ _____ どれくらい？ _____

いつ開始？ _____

予想される阻害要因 _____

対処法 _____

165

前モジュール1(行動編)で学んだこと

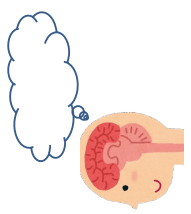
- セッション1: 行動と気分の関連を知ろう
- セッション2: 行動を変化させていこう
- セッション3: ところの健康行動を「妨げる要因」を取り除こう
- セッション4: 価値観にあったところの健康行動を行おう



166

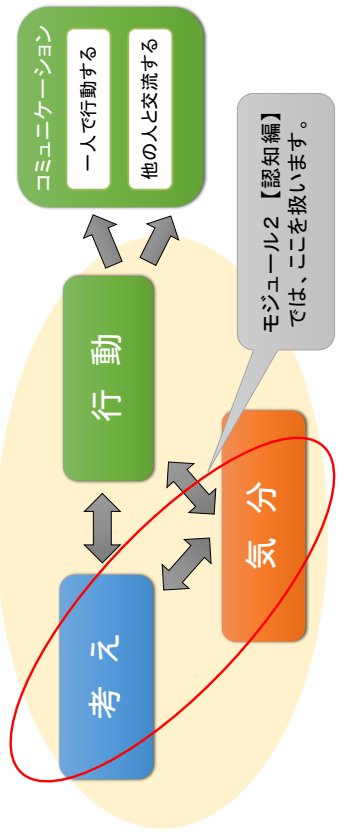
今回のモジュール(認知編)で学ぶこと

- セッション1: 「考え」と「気分」の関連を知ろう
- セッション2: 「自分を辛くする」考えへの対処法
- セッション3: 「自分を辛くする」考えへの対処法(続き)
- セッション4: 「役に立つ」考えを増やして気分を改善させよう



167

認知行動モデル




168

① 考えと気分の関連


169

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, 2000

170


「考え」は「気分」に影響を与える

状況・出来事




出かけようとしたら、雨が降ってきた

考え




気分



気分：憂うつ

気分



気分：ワクワク

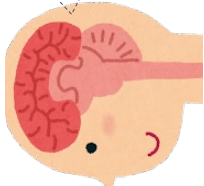
出来事をどのように考え、どのように反応するかによって気分は変わります。

Manual for Group Cognitive-Behavioral Therapy of Major Depression, 2000

171

「考え」とは

考え：こころのつぶやき、自分に言い聞かせる文章



「今日は木曜日か」

「今日は青いシャツを着ようかな」

「なんだけ喉が痛いなあ」

「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居ないだろう」

172

「気分」とは

気分：一語で表現できる気持ち



嬉しい



悲しみ



怒り


173

気分の一覧

落ち込み	不安	悲しい	心配	パニック
ムカつく	怒り	憎い	うんざり	怖い
嬉しい	楽しい	びっくり	焦り	恥ずかしい
申し訳ない	ほっとする			


174

このグループで扱う「考え」とは



自分を辛くする
考え

うっ



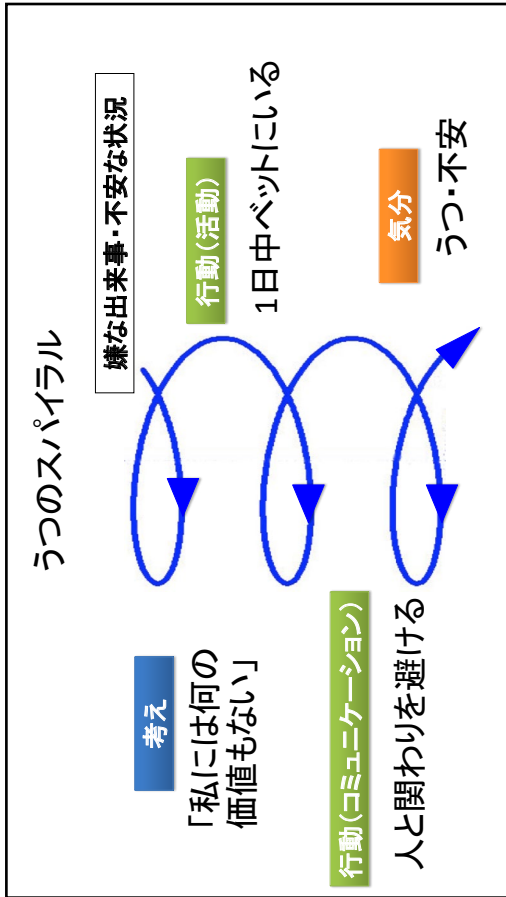
役に立つ考え

気分の改善

175

②「考え」と「気分」の連鎖

176



177

「考え」と「気分」の連鎖を確かめよう

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、考え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、考えを連鎖させましょう。

【記入例】 「考え」は「気分」の連鎖を確かめよう

	+4
	+3
	+2
	+1
	-1
	-2
	-3
	-4

※「+」は気分がよくなるまで、「-」は気分が悪くなるまで記入してください。

178

例

最も気分がよい	+4	買い物は早めに済ませて、カフェでのんびりしよう
	+3	新しいレイングッズで出かけてみよう
	+2	このくらいの雨なら、出かけても大丈夫
	+1	洗濯を干してなくて良かった
実際にあった出来事		買い物に出かけようとしたら、雨が降ってきた
	-1	せっかく外出しようとしたのについてない
	-2	雨が降ってきたから、もう今日は外出できない
	-3	今日は一日何もできないだろう
最も気分が悪い	-4	何かしようとしてもいつも上手くないかない

事実や実際にあった出来事を書きます

179

演習

最も気分がよい	+4	上司は自分のことを育てようとしてくれている
	+3	上司はより良く仕事を回すためにアドバイスをくれた
	+2	次は同じミスをしないように気をつけよう
	+1	重大なミスをする前に教えてもらって助かった
実際にあった出来事		上司から仕事のミスを指摘された
	-1	自分はいつもミスしてしまう
	-2	上司にダメな部下だと思われたらどうしよう
	-3	会社をクビになったらどうしよう
最も気分が悪い	-4	自分は本当にダメな人間だ

事実や実際にあった出来事を書きます

180

演習 「考え」と「気分」の連鎖を確かめよう

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書きます

181

「考え」と「気分」は連鎖する

1. 自分を辛くする考えは、別の自分を辛くする考えにつながり、あなたの気分を低下させる。

2. 役に立つ考えは、別の役に立つ考えを導き、気分を改善させる。

3. 自分の考え方は自分で選ぶことができる。

182

③自分を辛くする考えを「気づく」「調べる」「変える」

Catch It (気づく) **Check It** (調べる) **Change It** (変える)

183

「気づく」「調べる」「変える」とは？

① Catch it! (気づく)
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だろうか？

② 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。その考えは妥当だろうか？

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。どのように変えるのが妥当だろうか？

184

「気づく」「調べる」「変える」ためのツール 7つのコラム


本日はここを練習します！

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	④Check it! (調べる)	⑤Change it! (変える)	⑥Check it! (調べる)	⑦Change it! (変える)
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

185

「自分を辛くする考え」を「Catch it! (気づく)」

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)でしたか？
2. その時、どのような気分になりますか？
3. その時、何を考えていましたか？



186

「自分を辛くする考え」を書いてみよう

年 月 日

- 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)でしたか？
- ② このように考えると、どのような気分になりますか？
- ③ その時、何を考えていましたか？

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	④Check it! (調べる)	⑤Change it! (変える)	⑥Check it! (調べる)	⑦Change it! (変える)
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

187

自分を辛くする考えの例

参考

- 努力しても無駄だ。
- 私にはいつも悪いことが起きる。
- 私には価値がない。
- この先、楽しいことは何も無い。
- 私は意志が弱い。
- 私がいくらがんばっても、誰も評価してくれない。
- 私は不公平だ。
- 私は自分勝手だ。
- 健康に生きていくことができない。

例

- 私は周りの人の負担になっている。
- 私には価値がない。
- この憂うつな気分は一生治らない。
- ベットから出ても仕方がない。
- 物事は悪くなる一方だ。
- 私が神経質すぎるのが悪いのだ。

188

役に立つ考えの例

参考

- 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。
- 生きていれば、いいこともある。
- これは難しい問題なのだから、仕方ない。
- 人生はラクもあれば、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、何とかかなる。
- 私は他人を思いやることができる。
- 今の経験はきつと先に活かせるだろう。
- 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。
- ゆつくり休もう。
- 今は我慢の時期だ。

189

今日のまとめ

- あなたの「考え」は、あなたの「気分」に影響を与える
- 「自分を辛くする考え」が気分を低下させ、「役に立つ考え」が気分を改善する
- 「自分を辛くする考え」に気づき、調べて、変えていくことで「気分」は改善する

「考え」は気分に影響を与える

このグループで「考え」は

自分辛くする考え → うつつ → 役に立つ考え

気分を改善する考え → 気分が → 気分を改善

「気づく」(捉える) 自分辛くする考えがあることに気づく

「Check it ! (調べる)」 自分辛くする考えの原因を探る

「Change it ! (変える)」 自分辛くする考えを変えてみる

190

ホームワーク

行動簿のこのところの健康行動は続けていきましよう！

- 「気分のスケール」を記録しましょう。
※「自分を辛くする考え」に気づくことができたかどうかを「はい」「いいえ」で、表の一番下に書き込んでください。
- 気分が落ち込んだ際に考えていたことを7つのコラムに記録しましょう。
(「状況」「気分」「自分を辛くする考え」を書いてみましょう)

①Catch it ! (気づく) 状況

気分	自分を辛くする考え	原因	結果	気分の改善 (変化思考)

②Check it ! (調べる) 原因

③Change it ! (変える) 役に立つ考え (変化思考)

①Catch it ! の箇所のみ記載します。

191

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？

192

うつの集団認知行動療法

認知編 2回目

「自分を辛くする考え」への対処法

193


本日の目的

- ① 「自分を辛くする考え」の特徴をヒントに「役に立つ考え」を探してみる
- ② 「自分を辛くする考え」を検証する（根拠と反証）
- ③ 「役に立つ考え」を第三者の視点で考える

194

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（SNS含む）
3. 他の参加者を尊重して協力し合しましょう
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



195

ホームワークの振り返り

1. 「気分のスケール」を付けてみていかがでしたか？
2. 「自分を辛くする考え」に気づくことができましたか？
3. 気分が落ち込んだ際に考えていたことを7つのコラムに記録してみてください。いかがでしたか？

① Catch it!
[気づく]

状況

② Check it!
[調べる]

原因

③ Change it!
[変える]

検証

④ Catch it!
[気づく]

状況



196

復習

前回のまとめ

- あなたの「考え」は、あなたの「気分」に影響を与える
- 「自分を辛くする考え」が気分を低下させ、「役に立つ考え」が気分を改善する
- 「自分を辛くする考え」に気づき、調べて、変えていくことで「気分」は改善する

197

「自分を辛くする考え」への対処法

198

「自分を辛くする考え」への対処法

方法1: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

方法2: 証拠を集める(根拠と反証)

方法3: 第三者の視点で考える

方法4: バランスよく考える

方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)

本日はここを練習します!

199

「気づく」「調べる」「変える」ためのツール 7つのコラム

本日はここを練習します!

① Catch it! (気づく)	② Check it! (調べる)	③ Change it! (変える)	④ 気分
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	役に立つ考え (適応思考)
	根拠	反証	今の気分

200

方法 1 「自分を辛くする考え」の特徴 と照らし合わせる



201

特徴：共通する思考のクセ①

	自分を辛くする考え	見直すポイント
感情的決めつけ 自分が「そう感じる」から事実であると考え、証拠が少ないのに思いつきを信じ込むこと	仕事で忙しい恋人から数日連絡がない。 →「もう嫌われてしまったから、連絡が来ないのだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・ そう考える根拠はどこにあるか？ ・ 具体的な証拠はありますか？
選択的抽出（心のフィルター） 自分が関心のある否定的な事柄にばかり目が向き、結論づけること	健康状態が気になる時に、身体の不調にはばかり目を向けてしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他に見過している事実がないかを調べてみましょう
過度の一般化 わずかな事実を取り上げて、他のこととも同様に決めつけてしまうこと	一度でも失敗すると、... →「何をやってもだめだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・ すべての状況やすべての人に拡大して考えていませんか？ ・ 当てはまらない状況や人はありますか？
拡大解釈と過小評価 自分の関心があることは大きく捉え、反対に自分の考えや予測に合わない部分はことさらに小さく見ること	うまくいかなかったことは大きく捉えて、うまくいったことははすくえられてしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実際には、その問題はどの程度重要なのでしょうか？ ・ 最終的には、どうなりそうですか？ ・ その問題にどう対処できそうでしょうか？

203

「自分を辛くする考え」の特徴とは？

202

特徴：共通する思考のクセ②

	自分を辛くする考え	見直すポイント
自己関連づけ 自分と関連しないことも、自分が悪いと何でも自分を責めること	チームの仕事がうまくいかなかった時 →「自分がいけなかったのだ。自分のせいだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・ すべて自分のせいでしょうか？ ・ 他の要因はありますか？ ・ あなたのおかげでうまくいったことがありますか？
全か無か思考（白黒思考、二分思考） 曖昧な状態に耐えられず、いつも白黒をつけないといられないこと	上司からミス指摘されて、修正を指示された。 →「自分の仕事はすべて失敗だ。」	<ul style="list-style-type: none"> ・ グレーな部分に濃淡はないでしょうか？ ・ 正確な考えは、中間部分にあるかもかもしれません。
自分で実現してしまう予言 否定的な予測をして行動が制限され、その結果予測が実現すること。	「誰も私なんて相手にしてくれない」と引込み思案になり他者と距離をとることで、ますます声をかけてもらえなくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未来の予測はどの程度、正確ですか？ ・ 予測して備えることも大切ですが、折々に問題に対処する方法を考えていくこともできます
レッテル貼り 合理的な証拠を考慮せず、自分や他者に対して、ステレオタイプや偏見をもとに、否定的な結論を出すこと。	「自分はダメ人間だ」 「あの人はとは合わない」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 具体的には、何が問題ですか？ ・ あなたが向着者であるかよりも、実際に何が起きていてどのように考えてみましょう。

204

方法1 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

その考えが「共通する思考のクセ」に当てはまるか検討する

<input type="checkbox"/> 感情的決めつけ	<input type="checkbox"/> 自己関連づけ
<input type="checkbox"/> 選択的抽出 (心のフィルター)	<input type="checkbox"/> 全か無か思考 (白黒思考、二分劃思考)
<input type="checkbox"/> 過度の一般化	<input type="checkbox"/> 自分で実現してしまう予言
<input type="checkbox"/> 拡大解釈と過小評価	<input type="checkbox"/> レッテル貼り

- ・ 検討してみて、考えはどのように変わりますか？
- ・ 考えが変わると、気分はどのように変わりますか？



205

演習

方法1 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

- ・ 「共通する思考のクセ」に当てはまれば、✓をして、「役に立つ考え(適応的思考)」を探してみよう。
- ・ 「今の気分」も書いてみましょう。

<input type="checkbox"/> 感情的決めつけ	<input type="checkbox"/> 自己関連づけ
<input type="checkbox"/> 選択的抽出 (心のフィルター)	<input type="checkbox"/> 全か無か思考 (白黒思考、二分劃思考)
<input type="checkbox"/> 過度の一般化	<input checked="" type="checkbox"/> 自分で実現してしまう予言
<input type="checkbox"/> 拡大解釈と過小評価	<input type="checkbox"/> レッテル貼り

①Catch it! (気づく)		②Check it! (調べる)		③Change it! (変える)	
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
上司に仕事のミス指摘された	落ち込み	上司にダメな部下だと思われたらどう	反証	「ダメな部下」とは『レッテル貼り』だ。もう一度、ミスした部分を丁寧に見直して、上司に報告すればよい。	軽い落ち込み やる気

206

演習

方法2 証拠を集める(根拠と反証)

①「自分を辛くする考え」を支える証拠(根拠)を集める

- ・ その考えが事実であるという根拠は何ですか？

①Catch it! (気づく)		②Check it! (調べる)		③Change it! (変える)	
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
上司に仕事のミス指摘された	落ち込み	上司にダメな部下だと思われたらどう	反証 ミスを指摘された		

207

方法2 証拠を集める(根拠と反証)



208

演習 方法2 証拠を集める(根拠と反証)

②「自分を辛くする考え」を否定する証拠(反証)を集める

- その考えが事実ではないという根拠は何ですか？

①Catch it! (気づく)		②Check it! (調べる)		③Change it! (変える)	
状況	自分に仕事のミス指摘された	気分	落ち込み	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠
	上司に仕事のミス指摘された		落ち込み	上司にダメな部下だと 思われたらどう	反証
					その後、すぐに別の仕事を任せられた
					今の気分

209

演習 方法2 証拠を集める(根拠と反証)

③「根拠」と「反証」を手掛かりにして、「役に立つ考え(適応的思考)」を探してみましょう。
「今の気分」も書いてみましょう。

①Catch it! (気づく)		②Check it! (調べる)		③Change it! (変える)	
状況	上司に仕事のミス指摘された	気分	落ち込み	役に立つ考え (適応的思考)	今の気分
	上司に仕事のミス指摘された		落ち込み	上司にダメな部下だと 思われたらどう	根拠
			落ち込み		反証
					その後、別の仕事を任せられた
					今の気分


210

方法 3
第3者の視点で考えてみる

211

方法3 第3者の視点で考えてみる

- 友人が同じことで悩んでいたり、同じ状況に置かれていたら、あなたは何と言うでしょうか？
- あなたが信頼している人ならば、この状況をどう捉えると思いますか？
- 元気な頃の自分であれば、どのように考えるでしょうか？
- 友人にするのと同じアドバイスを自分にもしてみよう。



212

演習 方法3 第3者の視点で考えてみる

「第3者の視点」で考えてみて、「役に立つ考え(適応的思考)」を探してみましょう。「今の気分」も書いてみましょう。

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	今の気分
状況 上司に仕事のミス指摘された	気分 落ち込み	自分を辛くする考え (自動思考) 上司にダメな部下だと 思われたらどう	今の気分 軽い落ち込み 安心
	根拠 反証	役に立つ考え (適応思考) 仕事をしていたら、 ミスすることだって あるよ。 仕事全体が回るよう に指示するのが上 司の役目！こちらは気 思うほど、上司は気 にしていなくても。	

213

みんなまで7つのコラムを完成しよう

214

演習 みんなで7つのコラムを完成してみよう

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	今の気分
状況	気分 自分を辛くする考え (自動思考)	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
	根拠 反証		

215


演習 方法1 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

その考えが「共通する思考のクセ」に当てはまっていないかを検討する

<input type="checkbox"/> 感情的決めつけ	<input type="checkbox"/> 自己関連づけ
<input type="checkbox"/> 選択的抽出 (心のフィルター)	<input type="checkbox"/> 全か無か思考 (白黒思考、二分劃思考)
<input type="checkbox"/> 過度の一般化	<input type="checkbox"/> 自分で実現してしまう予言
<input type="checkbox"/> 拡大解釈と過小評価	<input type="checkbox"/> レッテル貼り

検討してみて、考えはどのように変わりますか？

考えが変わると、気分はどのように変わりますか？



216

演習

方法2 証拠を集める(根拠と反証)

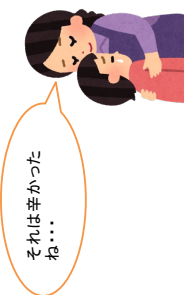
- ①「自分を辛くする考え」を支える証拠(根拠)を集める
 - ・ その考えが事実であるという根拠は何ですか？
- ②「自分を辛くする考え」を否定する証拠(反証)を集める
 - ・ その考えが事実ではないという根拠は何ですか？
- ③「根拠」と「反証」を手掛かりにして、
「役に立つ考え(適応的思考)」を探してみましょう。

217

演習

方法3 第三者の視点で考えてみる

- ・ 友人が同じことで悩んでいたり、同じ状況に置かれていたら、あなたは何と申すでしょうか？
- ・ あなたが信頼している人ならば、この状況をどう捉えると思いますか？
- ・ 元気の頃の自分であれば、どのように考えるでしょうか？
- ・ 友人にするのと同じアドバイスを自分にもしてみましよう。



218

演習

最後に今の気分を書いてみましょう

「役に立つ考え」をすると最初の気分はどうなりますか？
新しい気分も出てきたら、書いてください。

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	今の気分
気分 自分を辛くする考え (自動思考)	根拠 反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

219

自分の7つのコラムを完成して
「役に立つ考え」を書こう

220

演習 自分の7つのコラムを完成してみよう

- 前回のワークシートまたはHWで作成したワークシートの続きを書いてみましょう。
- 3つの対処法を使って、「役に立つ考え」を書いてみましょう。
 - 方法1: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる
 - 方法2: 証拠を集める(根拠と反証)
 - 方法3: 第三者の視点で考える
- 今の気分も書きましょう。

221

演習 自分の7つのコラムを完成してみよう

① Catch it! (気づく) 気分 自分を辛くする考え (自動思考) 根拠 反証 役に立つ考え (適応思考) 今の気分

② Check it! (調べる)


③ Change it! (変える)

222


今日のまとめ

- 「自分を辛くする考え」への対処法について学びました
 - 方法1 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる
 - 方法2 証拠を集める(根拠と反証)
 - 方法3 第三者の視点で考える


⇒「役に立つ考え(適応思考)」を探すのに役立ちます



「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる



証拠を集める



第三者の視点で考える

223

ホームワーク

行動編のこころの健康行動は続けていきましよう!

- 「気分のスケール」を記録しましょう。
※「自分を辛くする考え」に気づくことができたら「はい」「いいえ」で、表の一番下に書き込んでください。
- 気分が落ち込んだ際に考えていたことを題材に7つのコラムを書きましよう。
 (「状況」「気分」「自分を辛くする考え」「根拠」「反証」「役に立つ考え」「今の気分」を書いてみましょう)

HW 7つのコラムを書いてみよう

この活動で気分が落ち込んだ人々の悩み、気分、考えを聞いてみよう。
 ・ 3つの対処法を使って、役に立つ考えを書いてみよう。
 ・ 自分自身や身近な人々の悩み、気分、考えを聞いてみよう。
 ・ 今の気分を書きましよう。

HW 気分のスケール

今日の活動に「役に立つ考え」を記入する。気分が落ち込んだときに「役に立つ考え」を思い出して、書き込んでみよう。
 ・ 自分自身や身近な人々の悩み、気分、考えを聞いてみよう。
 ・ 今の気分を書きましよう。

目付	気分	自分を辛くする考え	根拠	反証	役に立つ考え	今の気分
朝	9	9	9	9	9	9
昼	8	8	8	8	8	8
夜	7	7	7	7	7	7
平均	6	6	6	6	6	6
平均	5	5	5	5	5	5
平均	4	4	4	4	4	4
平均	3	3	3	3	3	3
平均	2	2	2	2	2	2
平均	1	1	1	1	1	1

224

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？



225

うつの集団認知行動療法

認知編 3回目
「自分を辛くする」考えへの対処法(続き)

226

本日の目的

- ① 自分の考えが事実だった場合の対処法を知る
- ② 自分の考えを検証する証拠を実際に集めてみる(アクションプラン)



227

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(SNS含む)
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



228

ホームワークの振り返り

1. 「自分のスケール」を付けてみていかがでしたか？
「自分を辛くする考え」に気づくことができましたか？
2. 気分が落ち込んだ際に考えていたことを7つのコラムに記録してみて、いかがでしたか？

HW 気分が落ち込んだ時に、自分の気分を辛くする考えをスケールで測ってみよう。
 ・ 気分が落ち込んだ時に、自分の気分を辛くする考えをスケールで測ってみよう。
 ・ 気分が落ち込んだ時に、自分の気分を辛くする考えをスケールで測ってみよう。
 ・ 気分が落ち込んだ時に、自分の気分を辛くする考えをスケールで測ってみよう。

気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
最も悪い気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
平均的な気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
最も良い気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9

HW 7つのコラムを書いてみよう
 ・ この課題で自分の気分が落ち込んだ時の状況、気分、考えを思い出してみよう。
 ・ 3つの列をそれぞれ「Catch it!」「Check it!」「Change it!」と見出し、7つのコラムに記入しよう。
 ・ 今の気分を書きこもう。

気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
最も悪い気分									
平均的な気分									
最も良い気分									

229

前回のポイント

復習

- ・ 「自分を辛くする考え」への対処法について学びました
 - 方法1 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる
 - 方法2 証拠を集める(根拠と反証)
 - 方法3 第三者の視点で考える

⇒「役に立つ考え(適応思考)」を探すのに役立ちます

「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

証拠を集める

第三者の視点で考える

230

「自分を辛くする考え」への対処法(続き)

231

「気づく」「調べる」「変える」とは？

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
だろう？

② 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

その考えは妥当だろうか？

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？

232

方法4 Yes, but法でバランスよく考える

Yes, But法で考えてみる

- ・ 気分が落ち込んでいる時には、自分自身や自分の置かれた状況について、別の視点で考えることが難しいかもしれません。
- ・ そんな時には、考えに「Yes, but」を加えてみましょう。
- ・ 問題や事実は受け入れつつ、考えにバランスを取り入れましょう。

確かに、
今、私は落ち込んでいる。

でも、
こうやってグループに参加して、今できることをやっている。

237

方法4 シナリオ法でバランスよく考える

「自分を辛くする考え」が正しいとして、この先はどうなることを心配しているのか色々なシナリオを考えてみる

最悪のシナリオ

このまま落ち込みが続いて、会社をクビになる

＜もともと気分が落ち込む＞

↓

↓

最良のシナリオ

明日からすごい気分が良くなって、大出世する

＜今より気分が良くなる＞

一番現実的なシナリオ

今は落ち込むことも多いけど、治療もしているし、グループにも参加して活動量も増えてきた。周囲に相談をして、自分の状態をケアしながら、仕事を続けていけば、納得のいく仕事ができるだろう。

238

方法4 バランスよく考える

「Yes, but法」や「シナリオ法」を用いて、「役に立つ考え」と「今の気分」を書いてみよう。

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	今の気分
状況 3年連絡を取っていない友人にLINEで食事の誘いをした。学生時代の友人でよく飲みに行っていたが、3年前に友人の子供が生まれてから、飲み会に誘うのは控えるようになった。最近は何気なく「今年は何かに行く」と書かれていた。	気分 悲しい 落ち込み 無視されている	自分を辛くする考え (自動思考) もう返事は来ない 無視されている	今の気分 少し悲しい 落ち着く
根拠	反証	役に立つ考え (適応思考) 確かにまだ返信はすぐに来ない。しかし、友人は子育てで忙しく、すぐには返信ができないのかもしれないので、もう少し待とう。	

239

方法4 バランスよく考える

「Yes, but法」や「シナリオ法」を用いて、「役に立つ考え」と「今の気分」を書いてみよう。

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	今の気分
状況	気分 自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	役に立つ考え (適応思考)
反証	③Change it! (変える)	今の気分	

240


方法 5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

241

自分を辛くする考えは本当に正しいのか？


自分の考えが正確で、完全に、バランスが取れているかどうかかわからな
いときは、行動実験をして、もっと証拠を集める必要があるかもしれませ
ん。

自分を辛くする考え




➔

行動計画
(アクションを起こし
て試してみる)



➔

「役に立つ考えの
情報」を入手する



242

方法5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

Step1 行動計画
職場の食事会に参加する

Step2 予想される問題
上手く話せなくて、楽しめない

Step3 問題の対処案
聞き役になる
好きな飲み物を味わう
好きなデザート頼む
どうしても辛くなったら、お腹が痛くなったこととして、帰ろう。

Step4 結果検証
話を聞いているだけでも楽しめた。
同僚Aが私の趣味の話を振ってくれて、みんなが聞いてくれて嬉しかった。
美味しい食事を楽しめた。
やはり友人Aは盛り上げるのが上手い。助けられた。

Step5 新しい役に立つ考え
食事会に行く前は少し不安だけど、盛り上げ役のAもいるし、みんなの話を聞いたり、食事を味わって、楽しんでみよう。

行動モジュールの問題
解決技法の応用です

243

方法5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

自分の考えが本当に正しいのか、証拠を集める行動計画
(アクションプラン)を立てて、「役に立つ考え」を探そう。

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	CHECK	CHECK	CHECK
状況	気分	役に立つ考え (自動思考)	根拠	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
職場の食事会 に誘われた。	不安	自分を辛くする考え (自動思考) 上手く話せなくて、 楽しめない。	反証	食事会に行っても、 上手く盛り上げら れないかもしれない けれど、みんなの 話を聞いて、食事 や飲み物を味わっ てみよう。	不安 VS 楽しみ

244

演習

方法5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

Step1 行動計画	
Step2 予想される問題	
Step3 問題の対処案	
Step4 結果検証	
Step5 新しい役に立つ考え	

245

みんなで7つのコラムを完成しよう

246

演習

みんなで7つのコラムを完成してみよう

状況	①Catch it! (気づく) 気分 自分を辛くする考え (自動思考)	②Check it! (調べる) 根拠 反証	③Change it! (変える) 役に立つ考え (適応思考)	今の気分

247

参考

「自分を辛くする考え」への対処法


方法1: 証拠を集める(根拠と反証)

方法2: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

方法3: 第三者の視点で考える

方法4: バランスよく考える

方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)



248

自分の7つのコラムを完成して 「役に立つ考え」を書こう

249

自分の7つのコラムを完成してみよう

自分に合った対処法を使って、「役に立つ考え」を書こう

方法1: 証拠を集める(根拠と反証)
方法2: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる
方法3: 第三者の視点で考える
方法4: バランスよく考える
方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)				今の気分
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

250

自分の7つのコラムを完成してみよう

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)				今の気分
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

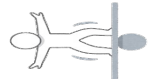
251

今日のまとめ

- 「自分を辛くする考え」への対処法について学びました
 - 方法4: バランスよく考える
 - 方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)
 ⇒ 「役に立つ考え(適応思考)」を探すのに役立ちます

YES


確かに、
今、私は落ち込んでいます。



But

でも、
グループに参加して、今できることをやっている。

Yes, But法で考える



行動実験してみる

252

ホームワーク

行動編のここらの健康行動は続けていきましょう！

1. 「気分のスケール」を記録しましょう。
※「自分を辛くする考え」に気づくことができたかどうかを「はい」「いいえ」で、表の一番下に書き込んでください。
2. 気分が落ち込んだ際に考えたことを題材に7つのコラムを書きましよう。
(「状況」「気分」「自分を辛くする考え」「根拠」「反証」「役に立つ考え」「今の考え」を書いてみよう)

HW		気分のスケール							
目的		このスケールは、自分の気分の状態を数値で表すことにより、自分の気分の状態を把握し、自分の気分の状態を改善するためのツールです。							
注意		このスケールは、自分の気分の状態を数値で表すことにより、自分の気分の状態を把握し、自分の気分の状態を改善するためのツールです。							
最低気分	9	8	7	6	5	4	3	2	1
最高気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
平均気分									
最低気分									

HW 7つのコラムを書いてみよう

この課題であなたが考えた7つのコラムが、考えを書き出すためのヒントです。



- ・ 1. 「状況」(いつ、どこで)
- ・ 2. 「気分」(どんな気分だったか)
- ・ 3. 「自分を辛くする考え」(どんな考えがあったか)
- ・ 4. 「根拠」(自分の考えの理由)
- ・ 5. 「反証」(自分の考えの間違い)
- ・ 6. 「役に立つ考え」(どんな考えがあったか)
- ・ 7. 「今の考え」(今の考え)

状況	気分	自分を辛くする考え	根拠	反証	役に立つ考え	今の考え

253

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？

254

うつの集団認知行動療法

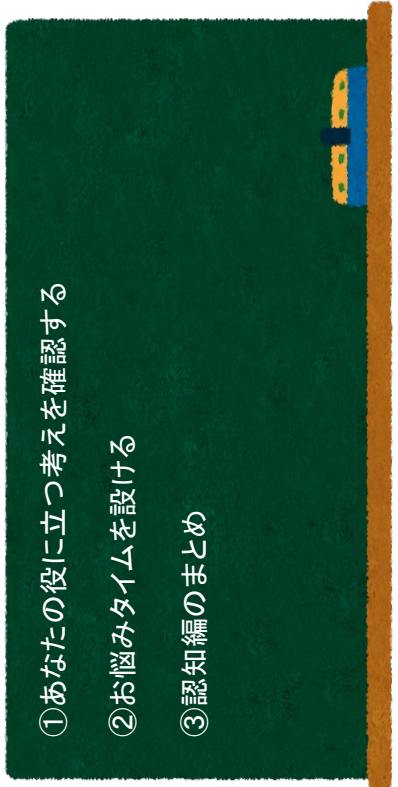
認知編 4回目

「役に立つ」考えを増やして気分を改善させよう

255

本日の目的

- ①あなたの役に立つ考えを確認する
- ②お悩みタイムを設ける
- ③認知編のまとめ



256

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(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合いましょ
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

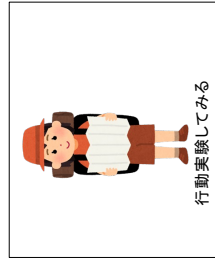
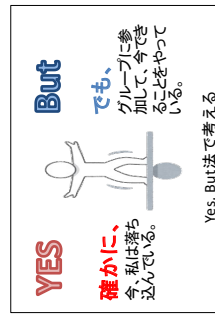


257

復習

前回のポイント

- 「自分を辛くする考え」への対処法について学びました
 - 方法4: バランスよく考える
 - 方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)
- ⇒「役に立つ考え(適応思考)」を探すのに役立ちます



259

ホームワークの振り返り

1. 「自分のスケール」を付けてみていかなかったか？
2. 「自分を辛くする考え」に気づくことができましたか？
3. 気分が落ち込んだ際に考えていたことを7つのコラムに記録してみて、いかがでしたか？

HW 気分のスケール

このセッションで学んだ「気分のスケール」を、自分の生活の中で使ってみよう。気分のスケールは、自分の生活の中で使ってみよう。気分のスケールは、自分の生活の中で使ってみよう。

気分のスコア	1	2	3	4	5	6	7	8	9
現在の気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
平均的な気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
最も悪い気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9

HW 7つのコラムを書いてみよう

このセッションで学んだ「自分を辛くする考え」の7つのコラムに、自分の生活の中で使ってみよう。気分のスケールは、自分の生活の中で使ってみよう。

1. Catch it! (気づく)	2. Check it! (調べる)	3. Change it! (変える)	4. Balance it! (バランスをとる)	5. Act on it! (行動する)
気づく	調べる	変える	バランスをとる	行動する
気づく	調べる	変える	バランスをとる	行動する
気づく	調べる	変える	バランスをとる	行動する

258

「自分を辛くする考え」への対処法

- 方法1: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる
- 方法2: 証拠を集める(根拠と反証)
- 方法3: 第三者の視点で考える
- 方法4: バランスよく考える
- 方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)



260

全体演習

261

自分の7つのコラムを完成してみよう

演習


状況	① Catch it! (気づく) 気分	② Check it! (調べる) 自分を辛くする考え (自動思考)	③ Change it! (変える) 役に立つ考え (適応思考)	今の気分

262

お悩みタイムを設ける

263

お悩みタイムとは？



自分を辛くする考えを完全に避けることは現実的ではありません。


➔

そこで、1日に1回「お悩みタイム」を設けることで、「自分を辛くする考え」に捕らわれる時間や頻度をコントロールすることが可能です。

➔

その結果、辛いことを考え続けて一日が終わってしまうことを避け、本当に向き合ふべきことを考えたり、実行する時間を確保することができます。

264




「お悩みタイム」を設けよう

1. 1日1回、5～10分程度、「お悩みタイム」を設けましょう。時間内は、集中して悩み事について考えます。時間内は、他のことをしてはいけません。ただ、悩んでいることにごう対処するか、代替案を考えたいです。
2. 「お悩みタイム」が終わったら、別の行動をしましょう。思いついた解決策を試したり、楽しいことを考えたり、楽しい活動をしたりします。

※予めタイマーをセットしたり、友達と会う約束をしたりして、「考えを断ち切り」しましょう。

265




「お悩みタイム」を試してみよう

演習

1. 目を閉じて、自分を辛くする考えを思い出してください
2. 「自分を辛くする考え」をやめてください
3. 別の考えや行動をしましょう。

例) 九九
100から逆に数える(100, 99, 98, 97, ...)
知っている野菜や動物の名前を考える(キャベツ, じゃがいも, にんじん, ...)
深呼吸する
ストレッチをする

266




「お悩みタイム」を決めよう

演習

お悩みタイムの頻度は？ (毎日？特定の曜日だけ？)	
お悩みタイムの時間帯は？ (何時ごろ？)	
お悩みタイムの時間は？ (何分？)	
お悩みタイムの終了後に何をしますか？	

お悩みタイムが終わったら、心配を止めて残りの時間を過ごします。時間が過ぎても、まだ考え事をしていたら、その考えを脇に追いやります。
考えるべきことを書き留めて、次のお悩みタイムに続きを考えよう！にします。

267



今日のまとめ

- ① 「自分を辛くする考え」を「役に立つ考え」に置き換えるための方法がいろいろとあることを学びました。
- ② 「役に立つ考え」を見つければ、気分が改善します。
- ③ 1日1回の「お悩みタイム」を設けてみましょう。

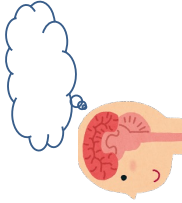
268

認知編のまとめ

269

今回のモジュール(認知編)で学んだこと


- セッション1:「考え」と「気分」の関連を知ろう
- セッション2:「自分を辛くする」考えへの対処法
- セッション3:「自分を辛くする」考えへの対処法(続き)
- セッション4:「役に立つ」考えを増やして気分を改善させよう



270


「考え」と「気分」は連鎖する

- 自分を辛くする考えは、別の自分を辛くする考えにつながり、あなたの気分をダウンさせる。
- 役に立つ考えは、別の役に立つ考えを導き、気分を高揚させる。
- 自分の考え方は自分で選ぶことができる。



自分を辛くする
考え

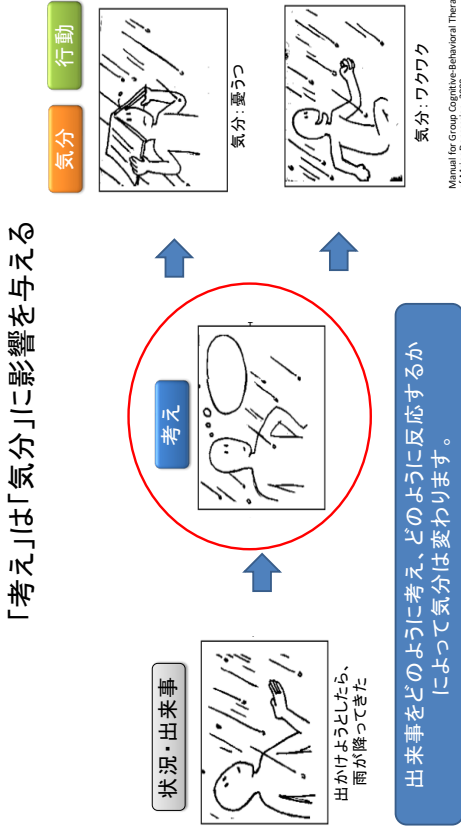
うつ



気分の改善

271

「考え」は「気分」に影響を与える



状況・出来事

気分

行動

気分:憂うつ

気分:ワクワク

出来事かどうかによって気分は変わります。

出来事をどのように考え、どのように反応するかによって気分は変わります。

Manual for Group Cognitive-Behavioral Therapy of Major Depression, 2001

272

「気づく」「調べる」「変える」とは？

Catch it! (気づく)
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だろうか？



②Check it! (調べる)
その考えをいろいろな視点から見直してみる
その考えは妥当だろうか？



③Change 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か？



273

「気づく」「調べる」「変える」ためのツール 7つのコラム

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)	今の気分
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠
気分	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠
気分	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

274

「自分を辛くする考え」への対処法


方法1: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

方法2: 証拠を集める(根拠と反証)

方法3: 第三者の視点で考える

方法4: バランスよく考える

方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)



275


方法1 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

その考えが「共通する思考のクセ」に当てはまるか検討する

<input type="checkbox"/> 感情的決めつけ	<input type="checkbox"/> 自己関連づけ
<input type="checkbox"/> 選択的抽出 (心のフィルター)	<input type="checkbox"/> 全か無か思考 (白黒思考、二分劃思考)
<input type="checkbox"/> 過度の一般化	<input type="checkbox"/> 自分で実現してしまう予言
<input type="checkbox"/> 拡大解釈と過小評価	<input type="checkbox"/> レッテル貼り

・ 検討してみて、考えはどのように変わりますか？

・ 考えが変わると、気分はどのように変わりますか？



276

方法2 証拠を集める(根拠と反証)

- ①「自分を辛くする考え」を支える証拠(根拠)を集める
 - ・ その考えが事実であるという根拠は何ですか？
- ②「自分を辛くする考え」を否定する証拠(反証)を集める
 - ・ その考えが事実ではないという根拠は何ですか？
- ③「根拠」と「反証」を手掛かりにして、
「役に立つ考え(適応的思考)」を探してみましょう。

277

方法3 第三者の視点で考えてみる

- ・ 友人が同じことで悩んでいたり、同じ状況に置かれていたら、あなたは
何と言うでしょうか？
- ・ あなたが信頼している人ならば、この状況をどう捉えると思いますか？
- ・ 元気の頃の自分であれば、どのように考えるでしょうか？
- ・ 友人にするのと同じアドバイスを自分にもしてみよう。



278

方法4 Yes, but法でバランスよく考える

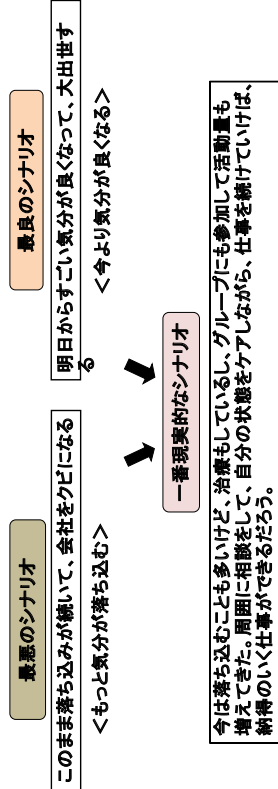
- Yes, But法で考えてみる
- ・ 気分が落ち込んでいる時には、自分自身や自分の置かれた状況について、別の視点で考えることが難しいかもしれません。
 - ・ そんな時には、考えに「Yes, but」を加えてみましょう。
 - ・ 問題や事実は受け入れつつ、考えにバランスを取り入れましょう。



279

方法4 シナリオ法でバランスよく考える

「自分を辛くする考え」が正しいとして、この先はどうなることを心配しているのか色々なシナリオを考えてみる



280

方法5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

Step1 行動計画


Step2 予想される問題

Step3 問題の対処案

Step4 結果検証

Step5 新しい役に立つ考え

281



「お悩みタイム」を設けよう

- 1日1回、5～10分程度、「お悩みタイム」を設けましょう。時間内は、集中して悩み事について考えます。時間内は、他のことをしてはいけません。ただ、悩んでいることにごう対処するか、代替案を考えてもよいです。
- 「お悩みタイム」が終わったら、別の行動をしましょう。思いついた解決策を試したり、楽しいことを考えたり、楽しい活動をしたりします。

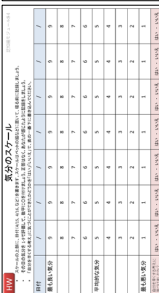
※予めタイマーをセットしたり、友達と会う約束をしたりして、「考えを断ち切り」しましょう。

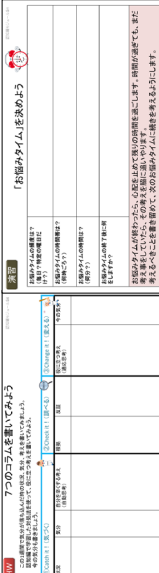
282

ホームワーク

行動編のころの健康行動は続けていきましょう！

1. 「自分のスケール」を記録しましょう。
※「自分を辛くする考え」に気づくことができただかどうかを「はい」「いいえ」で、表の一番下に書き込んでください。
2. 気分が落ち込んだ際に考えていたことを題材に7つのコラムを書きましょう。
3. 「お悩みタイム」を試してみましょう。






283

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？



284

うつの集団認知行動療法

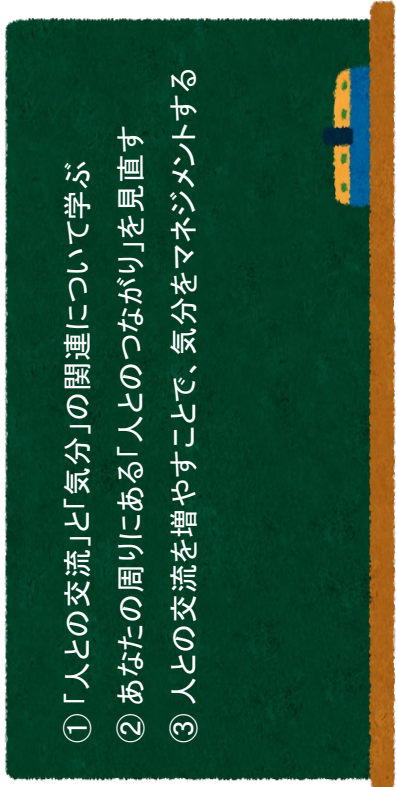
コミュニケーション編 1回目

「人との交流」と「気分」の関連を知ろう

285

本日の目的


- ① 「人との交流」と「気分」の関連について学ぶ
- ② あなたの周りにおける「人とのつながり」を見直す
- ③ 人との交流を増やすことで、気分をマネジメントする



286

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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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



287

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. 「自分を辛くする考え」を検証するために、7つのコラムを作成してみましたか？
3. 「お悩みタイム」を決めて、試してみましたか？

気分のスケール

1週間前

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

7つのコラムを書き添えてみよう

1. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

2. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

3. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

4. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

5. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

6. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

7. 自分を辛くする考えを1つ書き添えてみよう

「お悩みタイム」を決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

お悩みタイムを決めよう

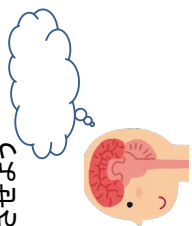
お悩みタイムを決めよう

288

復習

これまでのモジュール（認知編）で学んだこと


- セッション1: 「考え」と「気分」の関連を知ろう
- セッション2: 「自分を辛くする」考えへの対処法
- セッション3: 「自分を辛くする」考えへの対処法（続き）
- セッション4: 「役に立つ」考えを増やして気分を改善させよう



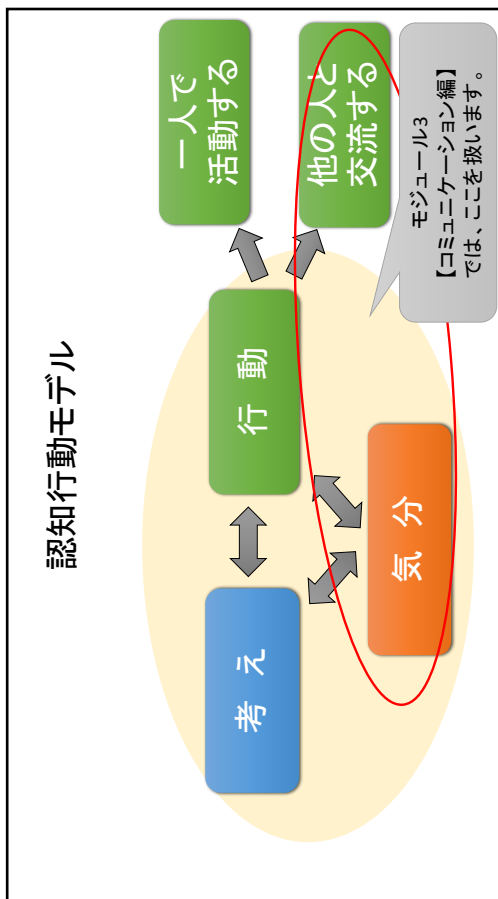
289

今回のモジュール（コミュニケーション編）で学ぶこと

- セッション1: 「人との交流」と「気分」の関連を知ろう
- セッション2: コミュニケーションスキルを学ぼう
- セッション3: 身近な人との関係を分析してみよう
- セッション4: 自分の中にある人間関係のルールに気づく



290




291

コミュニケーション編で扱う2つのテーマ


① 人との交流の減少とうつとの関連

気持ちが落ち込むと人との交流が億劫になったり、減少したりします。人との交流を再開することで、うつを改善する方法を学びます。



② 人間関係の問題とうつとの関連

人間関係上の問題は気分落ち込みにつながることもあります。トラブルになりうる要因と対処法を学びます。



292

①「人との交流」と「気分」の関連

293

うつのスパイラル

考え
 「私には何の価値もない」
行動(コミュニケーション)
 人と関わりを避ける
気分
 うつ・不安

294

「うつ」と「人との交流」

うつ

⇄

人との交流が減る

- 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
- 無情されたり、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

295

「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。身近な人との交流と気分の連鎖について、演習をしてみましょう。

演習

1. 「事実」「出来事」を「実際にあった出来事」に記載します。
2. どのようににその人と関わったら、気分が少し悪くなるでしょうか？それを「-1」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。
3. どのようににその人と関わったら、気分が少し良くなるでしょうか？それを「+1」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。

296


例	
最も気分がよい	+4
	友達をご飯に誘う
	+3
	友達に連絡してもう一度話しあう
	+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	友達と意見が合わなかった
	-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書きます

297

人との交流が気分を与える影響

人との交流は、あなたの気分、考え、行動により影響を与えます。自分にとって、無理のない交流を増やしていきましょう。



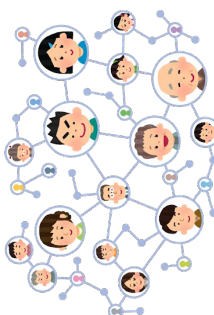
299

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書きます

298


②あなたの周りにある
“人とのつながり”を振り返ろう



300


周りにいる人とのつながりに目を向けよう

- うつの時には、人と関わるのが億劫になってしまうこともあります。また、自分でもころの扉を閉めてしまう時もあるでしょう。
- そんな時には、あなたの周りにどんな人がいるのかを改めて振り返ってみましょう。意外に多くの人がいることに気づくかもしれません。
- その人たちとの関係を丁寧に直視してみましょう。



301

あなたの周りにいる人たち



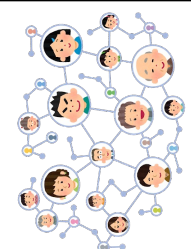
302

自分の周りにいる人たちを書き出してみよう

改めて自分の周りにいる人たちに目を向けてみましょう。「つながりのある人」を書き出してみましょう。

【書き出す際のヒント】

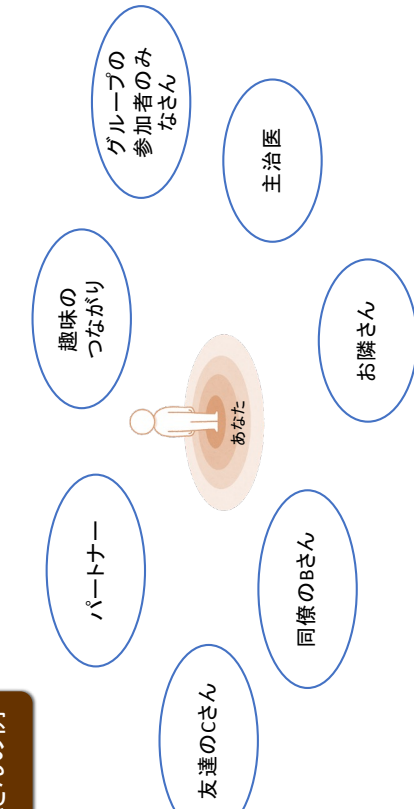
- 困った時に手助けをしてくれる人は？
- 役立つ情報やアドバイスをくれる人は？
- 気持ちをわかってくれる人は？
- 一緒にいて楽しい人や好きなことを一緒にできる人は？
- 今は頻繁に会わないけれども、たまに連絡をとる人は？
- 名前は知らないけど、よく会う人は？



303

Aさんの例

あなたの周りにはどんな人たちがいますか？



304

Bさんの例

あなたの周りにはどんな人たちがいますか？

305

演習

あなたの周りにはどんな人たちがいますか？

○ が足りない場合は、書き足してください。

306

演習

演習の振り返り

• 振り返りをしてみて、気づいたことをシェアしてみましょう。

- 図を描いてみて、何か気づいたことはありましたか？
- 何名の顔が浮かびましたか？
- その人は自分にどのような影響を与えてくれますか？

307

あなたの周りには、いろいろな人がいます

308

演習 あなたの周りにいる人たちと自分の関係を見てみよう①

自分の周りにいる人たちが、自分にとってどのような存在なのかを考えてみましょう。
色付きのシールを貼ってみましょう。

困った時に手助けしてくれる人 青	役立つ情報やアドバイスをくれる人 赤
気持ちを分かってくくれる人 緑	一緒にいて楽しい人、好きなことを一緒にできる人 黄

309

例 あなたの周りの人たちと自分の関係性

310

演習 あなたの周りの人たちと自分の関係性

311

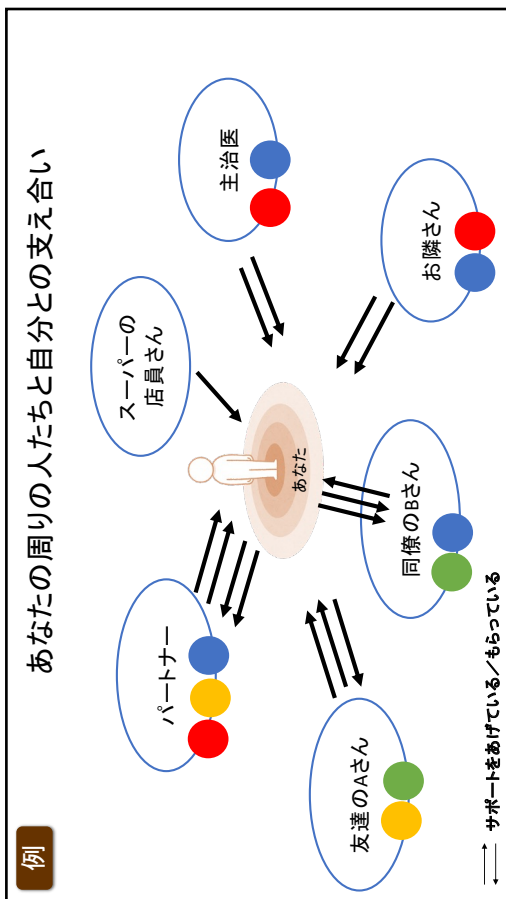
演習 あなたの周りにいる人たちと自分の関係を見てみよう②

私たちはお互い支え合って生きています。

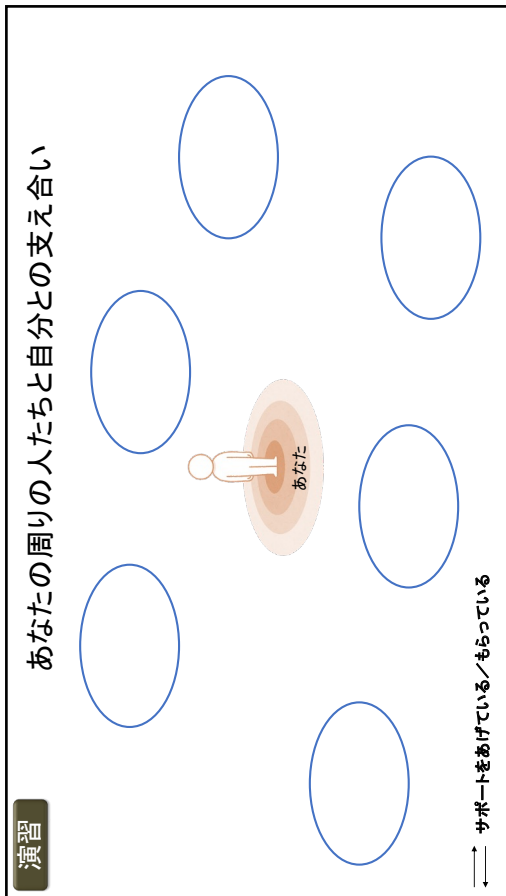
- サポートを与え合っている関係を矢印で表現してみましょう。
- 矢印の数で影響の大きさを表現してみましょう。

⇔ サポートをあげている／もらっている

312



313



314

演習 演習の振り返り

- 振り返りをしてみて、気づいたことをシェアしてみましょう。
 - 図を描いてみて、何か気づいたことはありましたか？
 - 自分の周りには自分にとってどのような影響を与えていますか？
 - あなたは、周りの人たちにとってどのような影響を与えていますか？

315

③ 人との交流を活性化しよう

316

人との交流を活性化しよう

- 今の交流関係が充実している場合は、その関係を大切にしていきたいでしょう。
- うつ病によって人との交流が減ってしまった場合には、少しずつ人との交流を再開していきたいでしょう。

317

人との交流を活性化しよう【今の交流編】

- 演習で作成した図を眺めてみましょう。
- より交流を充実させたい人はいいますか？
- その人と、どのような関りを増やすとよさそうでしょうか？一緒にできそうなことは何でしょうか？

318

人との交流を活性化しよう【久しぶりの人編】

- 以前に交流していた人で、久しぶりに連絡をとってみたい人はいいますか？
 - 友人や昔の同僚
 - 家族（親・きょうだい・子・孫）や親戚
 - 同じ趣味の人
- その人と、どのようなことをすると楽しい時間が過ごせそうですか？
 - とりあえず近況報告する
 - お茶や食事に誘う
 - 共通の趣味の活動をする等

319



人との交流を増やしていこう【新たな出会い編】

- 新たな人と出会うための最も簡単な方法は、自分が好きなことを誰かと一緒にすることです。その場所で新しい友達ができなくても、好きなことをしていれば、時間を無駄にしたとは思わないし、不安になることも少ないでしょう。
- 友情はゆっくり育みましょう。小さなステップを重ねて、信頼できる人かを確認しながら、距離を縮めていきましょう。

320

人との交流を増やしていこう【新たな出会い編】

- 新しい出会いがありそうな場所はどこですか？
 - 興味のあるイベント会場
 - 趣味のサークル・習いごと
 - 好きな料理を出すお店
 - SNS など
- よい関係が築けたら、今後どのようなことが一緒にできそうですか？
 - 自分の興味あるイベントと一緒に参加する(例:ライブ、フェス、イベント会場、ボランティアなど)
 - サークルのオフ会と一緒に行く
 - 美味しいものを一緒に食べに行く

321

人との交流を増やす

- 人との交流を増やすためのプランをたててみましょう。
- そのプランが実行できたら、どんな気分になると思いますか？想像してみましょう。
- 1つを選んで、次回までに試してみよう。

人との交流のプラン	交流後の気分(予測)
例: CBTのグループに参加する 例: 昔の友達とLINEで連絡をとる	例: 達成感 例: 楽しい

322

今日のまとめ

- 「人との交流」は、私たちの気分を改善させます。
- あなたの周りにいる人との関係を大切にしましょう。人との交流が減っている場合には、新たな交流を増やしていきましょう。

323

ホームワーク

1. 気分のスケールを記録しましょう。
2. 演習「人との交流を増やす」で書き出した交流のプランを次回までに試してみましょう。
3. プランを試した後の気分の変化や気づいたことをメモしてみましょう。

気分のスケール

このスケールは、1週間以上継続して利用する場合は、毎日の気分を記録し、1週間ごとに振り返り、気分の変化を確認してください。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
楽しい気分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
悲しい気分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
平均的な気分	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
気分の変動	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
気分の変動	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
気分の変動	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
気分の変動	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

人との交流を増やす

- 人との交流を増やすためのプランを立てましょう。
- そのプランが実行出来たら、どんな気分になるか想像してみましょう。
- 1つを選んで、次回までに試してみましょう。

人との交流のプラン

例: 旧友のグループに参加する
例: 昔の友達とLINEで連絡をとる

人との交流のプラン	交流後の気分(予測)
	例: 達成感 例: 楽しい

324

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？
- あまり役に立たなか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？
- 何か提案がありますか？



325

うつの集団認知行動療法

コミュニケーション編 2回目
人間関係や気分を改善させるために、
コミュニケーション力を高めよう

326

本日の目的

- ① 人間関係において大切なコミュニケーションスキルを学ぶ
- 積極的傾聴（アクティブ・リスニング）
 - アサーティブ・コミュニケーション



327

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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように（SNS含む）
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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



328

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)。



聴く

「耳」と「目」と「心」で聴く

333

アクティブ・リスニングを試してみよう

ペアになりましょう。


- ・「話し役」は、以下をしましょう。
 - 自由にお話いただきます(5分間)。
 - ・「どのような1日を過ごしていると気分が落ち着いたり充実感を感じるか」
 - ・「今後、自分はどのようなのか」など
 - 相手の様子を観察しましょう。
 - ・表情
 - ・相づち
 - ・姿勢
 - ・ボディランゲージ など

334

アクティブ・リスニングを試してみよう

「聴き役」は、以下をしましょう。

- 相手の話を理解しようと努めましょう。相手はあなたに何を伝えようとしているでしょうか？
- 相手は話しながら、どのような気持ちでいるか想像しましょう。
- 共感が伝わるように、相づちを打ちましょう。
- 相手の様子を観察しましょう。
 - ・表情
 - ・相づち
 - ・姿勢
 - ・ボディランゲージ など



自分の考えや判断は後回しにして、聴くことに徹しよう！

335

アクティブ・リスニングの感想

やってみて感想をシェアしましょう。

- ・「話し役」は下記をフィードバックしましょう。
 - 「聞き役」はあなたの話を聞いているようでしたか？ どのような点からそのように感じましたか？
 - 「聞き役」はどのように振舞っていましたか？
 - 話し終えた後、今、どのような気分を感じていますか？ 自分の考えや感情を相手と共有することで、気分が良くなりましたか？

336

演習

アクティブ・リスニングの感想


- 「**聴き役**」は下記をフィードバックしましょう。
 - 相手があなたに最も伝えられたことは何だと思いましたか？
 - 相手はどのような気分でしたと感じましたか？
 - 話の内容や相手の気分をうまく捉えられていなかった場合には、もう一度、相手に説明してもらいましょう。
 - 話をじっくり聞いた後、あなたはどの感じましたか？ 良い聴き役になることで、気分は良くなりましたか？

337

アクティブ・リスニングの効果

アクティブ・リスニング（積極的傾聴）によって...

- 話し手は「自分の話を聞いてもらえている」という安心感を感じます。
- 話し手は話すことで自分の気持ちや考えに気づいたり、整理できるようになります。
- 互いの信頼感が高まり、コミュニケーションが円滑になります。



338

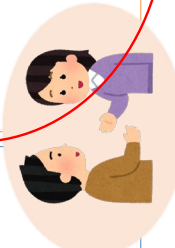
②アサーティブ・コミュニケーション

339

基本的なコミュニケーションスキル

• **聴く**
相手の話していることに耳を傾けて理解しようとする

• **伝える**
自分の気持ちや考えを相手に理解してもらええるように働きかける



アクティブ・リスニング
(積極的傾聴)

アサーション
トレーニング

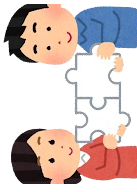
340

3つのコミュニケーションスタイル

気分をマネジメントするためには、自分の感情や願い、考えや意見などを確認して、表現する必要があります。ここでは、3つのコミュニケーションスタイルを紹介します。

【3つのコミュニケーションスタイル】

- 受身的
- 攻撃的
- アサーティブ



341

3つのコミュニケーションスタイル

スタイル	解説
 受身的	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の考えや気持ちを間接的に、申し訳なそうに伝える。 • 相手はあなたの考えや気持ちを察しんだり、誤解したりしがち。 • “争いは避けたいし、まずは自分よりも他者を優先しよう。”
 攻撃的	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の考えや感情を大声を出す、怒鳴る、口論する、物を投げる、人を殴るなどの方法で表現する。 • 相手はあなたを恐れたり、距離を置いたりしがち。 • “あなたは間違っている！、私の考えや気持ちを優先して欲しい。”
 アサーティブ	<ul style="list-style-type: none"> • ポジティブ・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。 • お互いの意見や気持ちが率直に伝わる。 • “私はこう考え、このように感じています。そして、あなたの考えや気持ちも同じように大事にします。”

342

3つのコミュニケーションスタイルの例

• 役所の窓口で、もう30分も待たされたている。

いつまで待ってばいいんだらう...
次の用事に間に合わないや...困ったなあ...



受身的

もう30分以上も待っているんですけど、いつまで待たせるんですか！
ちゃんと仕事してくださいよ！



攻撃的

お忙しいところすみません。
今、30分近く待っているのですが、あとのくらしの時間がかかりますか？
次の用事があるので、困っているのですが。




アサーティブ

343

3つのコミュニケーションスタイルの例


• 他の人と意見が衝突して、相手が怒っている。

困ったなあ。そんなつもりではなかったのに...
いやあ、いつになつたら怒りが収まるんだろう...




受身的

あなたって本当にひどい人ですよ！私のやり方だってあるんですよ！
一方的に言わないで！



攻撃的

あなたと私は意見が違いますが、どうやって言うか、どうやっていっても気持ちが悪くなるだけだし、お茶でも飲んで落ち着いてから、どうしたらいいか話し合えない？




アサーティブ


344

演習 自分のコミュニケーションスタイルを振り返る


- 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、あなたの気分にとどのような影響を与えますか？
- そのコミュニケーションスタイルを取ることで、相手はどう感じていると思いますか？
- どのような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？



受身的



攻撃的




アサーティブ

345

アサーティブ・コミュニケーションの効果

- 相手に敬意を払いながらも、はっきりと意見を伝えるので、自分の感情や考えなどを尊重できる。
- 相手も自分の感情や考えを尊重してもらえたと感じる。
- 必要なものや欲しいものを手に入れられる可能性が高まる。
- やりたくないことを強制的にやらされる可能性が減る。



お互いに気持ちのよい付き合いができそうですね！

346

参考 アサーション権

- 相手を尊重するやり方であれば、私たちには自分の気持ちや考え、意見を相手に伝える権利がある。
- 相手の行動が自分に影響を与える場合には、私たちにはその行動を改めるよう相手に求める権利がある。
- 私たちには、相手が言ったことを受け入れる権利も、拒否する権利もある。
- 私たちには、相手から頼まれたことを行うかどうかを決める権利がある。
- 私たちには、自己主張をしない権利もある。


参考：平本典子「自分の気持ちをきちんと伝える」PHP研究所

347

アサーティブ・コミュニケーション

【アサーティブに伝えるために】

- 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、「みかんでいいな」に合わせて言い方を考えてみる、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



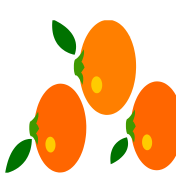
348

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)

→Noの場合は、再提案する



349

見たこと

(不機嫌そうに)「ああ、食器洗うの、本当に疲れるわ。。。」(溜息)

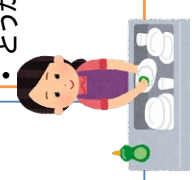
どちらがあなたをして欲しいことが伝わるでしょうか？

感じたこと

- 今日、グループがあって帰りが遅かったの。
- ちょっと疲れてしまったみたい。
- 私が洗うから、流して片付けてくれないかしら？
- どうかな？

提案

いな (可否)



350

見たこと

(不機嫌そうに)「一人でこの書類を書くなんて、無理だよ。。。ああ時間がない。。。」(溜息)


どちらがあなたをして欲しいことが伝わるでしょうか？

感じたこと

- 今週末がこの書類の×切なんだ。
- この書類、結構重要でなんとか間に合わせたいんだ。部分的にでも手伝ってもらえると本当に助かるんだ。
- ちょっと相談させてもらえないかな？
- どうかな？

提案

いな (可否)



351

見たこと

(不機嫌そうに)「一人でこの書類を書くなんて、無理だよ。。。ああ時間がない。。。」(溜息)


どちらがあなたをして欲しいことが伝わるでしょうか？

感じたこと

- 今週末がこの書類の×切なんだ。
- この書類、結構重要でなんとか間に合わせたいんだ。部分的にでも手伝ってもらえると本当に助かるんだ。
- ちょっと相談させてもらえないかな？
- どうかな？

提案

いな (可否)



上手に伝えるためのコツ①

心の準備を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だけど...」


- 相手に聞く準備をしてもらえる
- 相手のシヨ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

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？」

352


上手に伝えるためのコツ②



- **相手が自分の頼みを聞いてくれたら、どう感じるかを伝える**
 - 「これを手伝ってもらえたら、とても嬉しいわ！」
 - 「今日はおちょっと体調が悪くて、変わってもらえたら本当に助かるわ」
- **相手を尊重し、こちらも歩み寄る姿勢を持つ**
 - 「本当にありがとうございます。」
 - 「あなたの考えていることが聞けて、とてもよかったです。」
 - 「私にもできることがあったら、遠慮なく教えてください。」

353


上手に伝えるためのコツ③



- **相手にもアサーティブにふるまう権利があることを尊重する**
 - 自分の気持ちや考えを伝え、提案する権利があるのと同様に、相手にも気持ちや考えを伝え、こちらの提案を受け入れたり、拒否したりする権利があります。
 - お互いが折り合える着地点をうまく見つけていきましょう。

354

アサーティブにお願いごとを伝える



演習

「こうして欲しい」と思うのに、うまく伝えられなかったことはありませんか？
アサーティブに伝える演習をしてみましょう。

- 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い結果を振り返る

355

やってみよう！相手にお願いごとを伝える

演習

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)	
伝えるメリットとデメリットは？	
どのようお願いしますか？ (声のトーンは？、伝える場所やタイミングは？)	
「みかんがほしいな」の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。)	
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」ことと比べてどうでしたか？	

356

演習

やってみよう！相手にお願いを伝える

- ペアになりましょう。
- 相手にどのような役を演じて欲しいか伝えましょう。
- ①受身的、②攻撃的、③アサーティブ の3つのパターンでお願いごとを伝えてみましょう。
- 伝えてみて、どのよう感じましたか？
- 相手の感想も尋ねてみましょう。

357

今日のまとめ

- 人間関係を良くしたり、気分を向上させるために、コミュニケーションスタイルを選択できる。
- アクティブ・リスニング(積極的傾聴)によって、互いの信頼感が高まり、コミュニケーションが円滑になる。
- 自分の要求を伝え、自分の気持ちをアサーティブに表現することで、自分も相手も大切にコミュニケーションを取ることができる。

アクティブ・リスニング

アクティブ・リスニングとは、発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」で聞く

3つのコミュニケーションスタイル

気分を文で示すためには、自分の感情や願い、考えや意見などを確認して、表現する必要があります。ここでは、3つのコミュニケーションスタイルを紹介します。

【3つのコミュニケーションスタイル】

- 受身的
- 攻撃的
- アサーティブ

358

ホームワーク

1. 気分のスケールを記録しましょう。ポジティブな交流、ネガティブな交流の数を記録しましょう。
2. 他の人と一緒にできて気分を良くする活動を試してみましょう。
3. アクティブ・リスニングの練習をしましょう。
4. アサーティブに自分の気持ちを伝えてみましょう。


気分のスケール(昨日、今日、コミュニケーション)

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
嬉しい気分	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
悲しい気分	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
嬉しい気分(昨日)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
嬉しい気分(今日)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
悲しい気分(昨日)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
悲しい気分(今日)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

359

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？



360

うつの集団認知行動療法

コミュニケーション編 3回目 身近な人との関係を分析してみよう

361


本日の目的

- ① うつに影響を与える人間関係の問題を知る
- ② 人間関係の問題が認知や行動に与える影響を分析する
- ③ 人間関係の問題に対する対処法を学ぶ
- ④ 相手と距離を置くべき関係もあることを学ぶ

362

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、時間通りに参加しよう
2. グループで話し合ったことは外に漏らさないように(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合おう
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



363

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？ ポジティブな交流、ネガティブな交流の数を記録しましたか？
2. 他の人と一緒にできて気分を良くする活動を試してみましたか？
3. アクティブ・リスニングの練習をしましたか？
4. アサーティブに自分の気持ちを伝えてみましたか？

※自分のスケールとコミュニケーション編

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

※このスケールは、自分の気分を記録するための目安として提供されています。実際の気分は、このスケールよりも高いか低い可能性があります。

364

復習

前回のポイント

- 人間関係を良くしたり、気分を向上させるために、コミュニケーションスタイルを選択できる。
- アクティブ・リスニング(積極的傾聴)によって、互いの信頼感が高まり、コミュニケーションが円滑になる。
- 自分の要求を伝え、自分の気持ちをアサーティブに表現することで、自分も相手も大切にコミュニケーションを取ることができる。

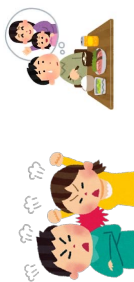
365

①うつに影響を与える人間関係の問題

366

うつに影響を与える人間関係の問題

人と交流することで、私たちの気分は改善します。一方、人の交流が増すことで、意見の相違や気持ちのすれ違いが生じることもあります。ここでは、うつに影響を与える人間関係上の問題を取り上げます。



367

うつに影響を与える人間関係の問題

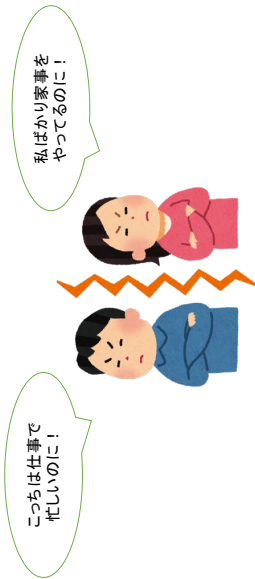
- ① **役割の不一致**
相互に期待する役割がズレていたり、不一致が起きていませんか？
- ② **役割の変化**
最近、人生で自分の役割が変わりましたか？
例：失業、引越、子供が独立した、介護、病気になった等
- ③ **喪失と悲嘆**
死、病気、離婚、別れ、引越などで、大切な人を失いましたか？



368

① 役割の不一致

身近な人との対人関係のトラブルや対立は、気持ちを減入らせませます。「相手に対する期待のズレ」は、気持ちがすれ違う原因になったり、対立の原因になったりする場合があります。



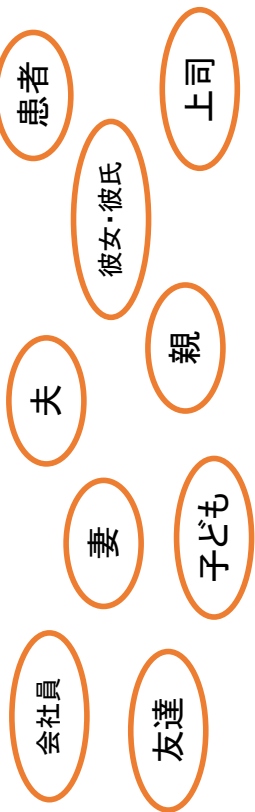
369

② 役割の変化



私たちは人生においてさまざまな役割を担っています。また、「役割」はその時々で変化します。役割の変化が、うつの原因になることがあります。

例：失業、引越、子供が独立した、介護、病気になること等



370

③ 喪失と悲嘆

身近な人との死別や離別を体験したり、生活環境が変わり、なじんでいた生活スタイルや人間関係が失われたりすると、私たちは深い悲しみや喪失感を感じます。このような体験が、うつの原因となることがあります。

例：身近な人の死、病氣、離婚、別れ、引越など



371

例

身近な人との関係で起きていることを分析してみよう

- 今、その人との間に、どのようなことが起きているのか記入してみましょう。
- 「身近な人」との良好な関係を妨げているカテゴリーをチェックしましょう。

内 容	チェックラン
夫が仕事が忙しいと言って、家事の分担をしてくれない。それが原因で、よくケンカになってしまう。	<input checked="" type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆

372

演習 身近な人との関係で起きていることを分析してみよう

- 今、その人との間に、どのようなことが起きているのか記入してみましょう。
- 「身近な人」との良好な関係を妨げているカテゴリーをチェックしましょう。

内容	チェックラン
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆

373

②人間関係の問題が認知や行動に与える影響を分析しよう

374

人間関係の問題が認知や行動に与える影響

人間関係の問題は、私たちの認知(考え)や行動に影響を与えます。これまでに学んだ、認知行動モデルに当てはめてみてみましょう。

認知行動モデル

375

①役割の不一致

良好な関係を妨げているもの：
夫が家事をやらないことが原因で、ケンカになってしまふ

考え

- 夫は私の大変さを分かってくれない
- 共働きなのだから、夫にも家事をやってほしい

行動

- 食事の時間をずらす
- 先に寝る

コミュニケーション

- 相手を非難する
- 言い合いになり、喧嘩
- 必要以上に話さないようにする

気分

- 憂うつ、イライラ、不満足

376

【発達期の進化】の認知行動モデル

② 役割の変化

良好な関係を妨げているもの：
子どもが進学して、一人暮らしを始めた

考え

- あの子は昔は私がいなくて何もできなかったのに...
- あの子はもう私を必要としていない

行動

- 趣味のヨガにも行かない
- 必要以上に子どもに干渉する
- 子どもに嫌がられて、ぶつかってしまう

気分

- 悲しい、寂しい

377

【発達期の進化】の認知行動モデル

③ 喪失と悲嘆

良好な関係を妨げているもの：
夫と死別した

考え

- 夫がいるのが当たり前だと思っていた。もっと二人で楽しい時間を過ごせばよかった
- 私は独りぼっちだ

行動

- 外出をしない
- 家事をしない

気分

- 悲しみ、喪失感

378

【発達期の進化】の認知行動モデル

人間関係の問題が認知や行動に与える影響を分析しよう

演習

人間関係の問題が認知や行動に与える影響

良好な関係を妨げているもの

考え

行動

気分

1. あなたの人間関係の問題を①欄に記載しましょう

2. その出来事を体験した時の認知や行動の関連を②欄に記載しましょう

- その出来事が起こった時、どのような気分を感じますか？
- その出来事が起こった時、どのように考え、行動しますか？
- その人とのコミュニケーションはどうなりますか？

379

演習

人間関係の問題が認知や行動に与える影響

良好な関係を妨げているもの

考え

行動

気分

380

③人間関係の問題に対する対処法を学ぼう

381

「役割の不一致」に対する対処法

①「役割の不一致」の対処法

- 役割の不一致が起きている時には、お互いがお互いの中に「問題」があると考えています。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。
- 起きている問題を特定して、一緒に解決策を考えてみましょう。

あなたはいつも助けてくれない！

問題

君がやるべきだ！

問題

お互いがお互いの中に「問題」があると考えている

この問題をどう解決したらよいらちう？

問題

「家事の分担が決まっていない」「二人とも仕事忙しい…」

問題は2人の内側ではなく、外側にあると考える

382

「① 役割の不一致」とうまく付き合うために

①「役割の不一致」の対処法

夫が家事をやらないことが原因で、ケンカになってしまふ

良好な関係を妨げているもの：

新たな考え

「相手の中に問題を属つけるのではなく、二人の外側に問題がある」と考えよう。

- 「夫が家事をやらない」と考えるのではなく、「家事の分担が曖昧になっている」と捉えてみよう。
- どうしたら、お互いに気持ちよく分担できるか話し合ってみよう。

新たな行動

「役割の不一致を解決するために、何が出来るでしょうか？ 解決策をたどり、実行してみよう。この問題でできそうなことを書いてみましょう。」

- 家事の一覧を作っておく。
- 自分の考えをまとめておく。

新たなコミュニケーション

「役割の不一致に対して、相手は話し合うことは出来るだろうか？」「夫が家事をやらないのは、自分の役割を定めていないから、相手の役割を定めてみる必要がある。」

- 「家事分担について話し合いたいことを伝えてみる。」
- まずは相手の考えていることをちゃんと聴く。
- 自分のプランもアサーティブに伝える。

新たな気分

• 憂うつ↓、イライラ↓、不信感↓

383

「役割の変化」に対する対処法

②「役割の変化」の対処法

- 人生では、あなたの役割がさまざまに変化します。「役割の変化」が起きた際に、混乱したり、悲しみや怒りなどのさまざまな感情を体験するのは自然なことです。
- その感情を受け入れながらも、「新しい役割」を模索したり、新たなことを始めて、新たな人と出会う中で、あなたの新しいステージが始まります。
- あなたは、「役割の変化」をどのように捉えて、どのように対処することができそうですか？誰かに話を聞いてもらうことはできますか？

384

「② 役割の変化」の対処法

良好な関係を妨げているもの：
子どもが進学して、一人暮らしを始めた

良好な関係を妨げているもの：
- 役割の変化を子どもに伝えることはできますか？
- 子どもの自立して、自分の世界を持ち始めたんだ
- 私は私自身のための時間を使ってもよいのだ

新たな考え

新たな行動

新たな気分

悲しい↓ 寂しい↓ 楽しい↑

新たなコミュニケーション


役割の変化に対して、相談できそうな人はいますか？
- 家族や友人のサポートを得よう、誰かのサポートを受けられそうですか？

自分から連絡するのは月に数回にする
何か困ったことがあったら、いつでも連絡してほしいと伝える

自分の時間を楽しむために、オンラインでヨガを始める

新たな気分

悲しい↓ 寂しい↓ 楽しい↑




385

「③ 喪失と悲嘆」の対処法

「喪失と悲嘆」に対する対処法

- 大切な存在を失うと、「もっと何かをしてあげればよかった」と後悔したり、自分だけ楽しむことに罪悪感を感じたりするかもしれません。
- 「喪失と悲嘆」に対応することは、失った人やモノを忘れることではありません。
- もう一度、健康で充実した生活を送るためには、「喪失と悲嘆」の体験をどのように捉えて、どのように対処することができそうですか？誰かに気持ちを話すことはできそうですか？



386

「③ 喪失と悲嘆」の対処法

良好な関係を妨げているもの：
夫と死別した

良好な関係を妨げているもの：
- 夫と死別して、新しい生活の方向性について悩んでいます。
- その生活の中で、夫の思い出を思い出して泣いてしまいます。
- 大切な存在は、あがたこのように力を与えてくれますか？

新たな考え

新たな行動

新たな気分

悲しみ↓ 喪失感↓

新たなコミュニケーション

喪失と悲嘆の気持ちに寄り添ってあげて、他の人に話を聞いてもらう
- 家族や友人のサポートを得よう、誰かに相談できそうですか？


親身になって話を聞いてくれる友達にLINEをする

夫と一緒に楽しいことも苦しいことも乗り越えてきた。その思い出がたくさんある。
私には私を心配してくれる友人や親せきなどがある。

夫と一緒に、家族のアルバムを整理する

新たな気分

悲しい↓ 喪失感↓

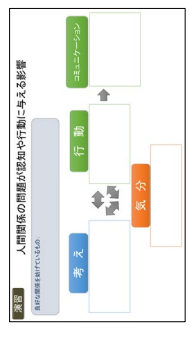


387

「③ 喪失と悲嘆」の対処法

対処法を検討しよう

- 3つの問題に対する対処法を考えてみましょう。
 - 「役割の不一致」「役割の変化」「喪失と悲嘆」の3つの問題のワークシートを選びましょう。
 - その出来事をもとに捉えたり(認知)、どのように対応する(行動)とよさそうでしょうか？
 - ヒントを参考に、新たな考えや行動をワークシートに記載をしてみよう。



388

演習 人間関係の問題とうまく付き合うために

良好な関係を妨げているもの:

新たな考え → 新たな行動 → 新たなコミュニケーション

新たな気分

389

④ 距離をおくべき関係

390

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で、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、相手を傷つけたり、脅したりすることを言いましたか？
3. 相手が、あなたを押ししたり、突いたり、蹴ったり、叩いたりしましたか？
4. あなたが、相手を押ししたり、突いたり、蹴ったり、叩いたりしましたか？

391

今日のまとめ

- うつに影響を与える人間関係の問題には、「役割の不一致」「役割の変化」「喪失と悲嘆」がある。
- 「役割の不一致」「役割の変化」「喪失と悲嘆」は、認知や行動に影響を与える。
- 人間関係の改善の糸口を探るためには、認知行動モデルやこれまで学んだスキルを活用できる。
- 距離を置くべき関係もある。

392

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(SNS含む)
3. 他の参加者を尊重して協力し合いましょ
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



397

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。ポジティブな交流、ネガティブな交流の数を記録しましたか？
2. 他の人と一緒にできて気分を良くする活動を試してみましたか？
3. 人間関係の問題に対する対処法を試してみましたか？

自分のスケジュール・コミュニケーション構

： 1週間(7日間)のスケジュール・コミュニケーション構成を記録し、振り返りを行います。
 ・ 1週間(7日間)のスケジュール・コミュニケーション構成を記録し、振り返りを行います。

日付	1	2	3	4	5	6	7
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9
最も悪い気分	8	8	8	8	8	8	8
平均的な気分	7	7	7	7	7	7	7
平均的な気分	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5
平均的な気分	4	4	4	4	4	4	4
平均的な気分	3	3	3	3	3	3	3
平均的な気分	2	2	2	2	2	2	2
平均的な気分	1	1	1	1	1	1	1

398

前回のポイント

復習

- うつに影響を与える人間関係の問題には、「役割の不一致」「役割の変化」「喪失と悲嘆」がある。
- 「役割の不一致」「役割の変化」「喪失と悲嘆」は、認知や行動に影響を与える。
- 人間関係の改善の糸口を探るためには、認知行動モデルやこれまで学んだスキルを活用できる。
- 距離を置くべき関係もある。




ころの中にあるルールに気づく

399

400

こころの中にあるルールに気づく

- 私たちは誰も人間関係に関するルールを持っていて、そのルールが他の人との付き合い方を決めています。
- 慣れ親しんだルールの中には、「役に立つルール」もあれば、「自分を辛くするルール」もあります。




人間関係に関する
ルール(法則・
習慣・クセ・思い込み・
信念など)

401

人間関係のルール

- 人間関係のルールは、幼少期の環境、家族、経験、人との接し方などの影響を受けて作られます。
- その多くは理にかなっていて、若い時には助けとなります。
- 大人になると、環境が変わり、幼少期に作られたルールが役に立たなくなったり、自分を苦しめることもあります。





音楽が変われば、馴染んだステップでは上手にダンスが踊れなくなることがあります。そんな時には、新しいステップやダンスを学ぶ必要がありますね

402

人間関係のルールの例

- **自分を辛くするルール(例)**
 - いつも私の意見は聞き入れられない
 - 他人は自分のことしか考えていない
 - 自分の考えや気持ちを主張するのは良くない
 - 常に相手に合わせるべきだ
 - 自分の感情を出してはいけない

- **役に立つルール(例)**
 - きちんと話せば、聞いてくれる人もいる
 - 相手の気持ちに配慮すれば、自分の気持ちを伝えてもよい
 - 相手と意見が違っていても構わない
 - 感情を伝えた方が理解し合えることもある

403

人間関係のルールが認知や行動に与える影響

- 自分の中にある人間関係に関するルールは、人とのコミュニケーション場面での考えや行動、コミュニケーションの取り方に影響を与えます。

認知行動モデル

自分の中にある人間関係のルール

404

例 人間関係のルールが認知や行動に与える影響

考え


- 本当は違うんじゃないか...と思うけど、言わないでおこう

行動

- 納得できない意見に従う

コミュニケーション

- 相手と考えが違う時でも、意見を言わない



気分

モヤモヤ

ルール

いつも私の意見は聞き入れられない

405

演習 自分のルールを見つけてみましょう

下記について考えてみましょう。

- あなたのこれまでの人間関係のルールはどのようなものですか？
- 一人とのコミュニケーションの場面で、どのようなことを考えましたか？
- 「自分を辛くするルール」の例に当てはまるものはありますか？

あなたの人間関係のルール

406


役に立たないルールを見直そう

407

自分の人間関係のルールは、今の自分に合っていますか？

これまでのルール

「いつも相手に合わせて、自分の意見を言わない」というルール




学生の頃


新たなルール

？？？


周回も喜んでくれると、自分も嬉しい！




小さな頃



喜んでくれるのは嬉しいけれど、いつも相手に合わせていると疲れてしまう



今の自分に合うルールはなんだろう？？



今の自分

408

例 人間関係のルールが認知や行動に与える影響

考え

- 本当は違うんじゃないか...と思うけど、言わないでおこう

行動

- 納得できない意見に従う

コミュニケーション

- 相手と考えが違う時でも、意見を言わない

気分

モヤモヤ

ルール

いつも私の意見は聞き入れられない

409

現在の生活に合わせてルールを変えるには？

バランスを考える

ルールをよりバランスのとれたものにしてみましょう。バランスが良く、自分がラクになるルールはどれでしょうか？

いつも自分の意見は聞き入れられない

確かに自分の意見が通らないことは多いが、通るときもある

きちんと話せば、聞いてくれる人はいる

相手の意見にも価値があるし、自分の意見にも同様に価値がある

自分の意見はいつでも誰にでも尊重されて、受け入れられるべきだ

役に立つルール ← 役に立たないルール

極端にポジティブなルール

410

例 役に立たない人間関係のルールを見直そう

新たな考え

- ちゃんと伝えてよかったです！

新たな行動

- お互いが話し合う時間を作る

理想とするコミュニケーション

- 相手のことは大切にしたいけれど、ちゃんと自分の意見も伝えたい！

新たな気分

モヤモヤ ↓

新たなルール

相手の意見にも価値があるし、自分の意見にも同様に価値がある

411

演習 自分のルールを見直してみよう

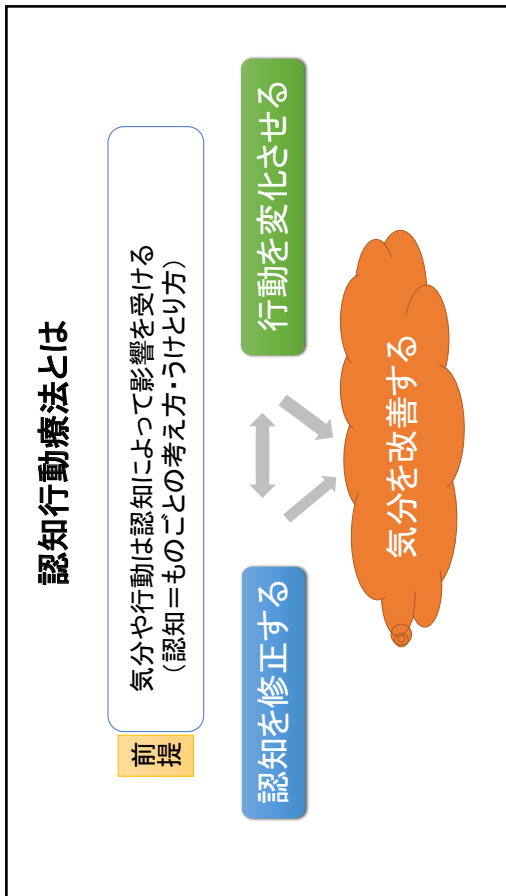
あなたのこれまでの人間関係のルールが、どう変化するとよさそうでしょうか。バランスが良く、自分がラクになるルールを探してみましょう。

あなたの「これまでの」人間関係のルールは？	「これからの」人間関係のルールは？
【例】いつも私の意見は聞き入れられない	【例】相手の意見にも価値があるし、自分の意見にも同様に価値がある

411

これまで学んできたことを振り返ろう

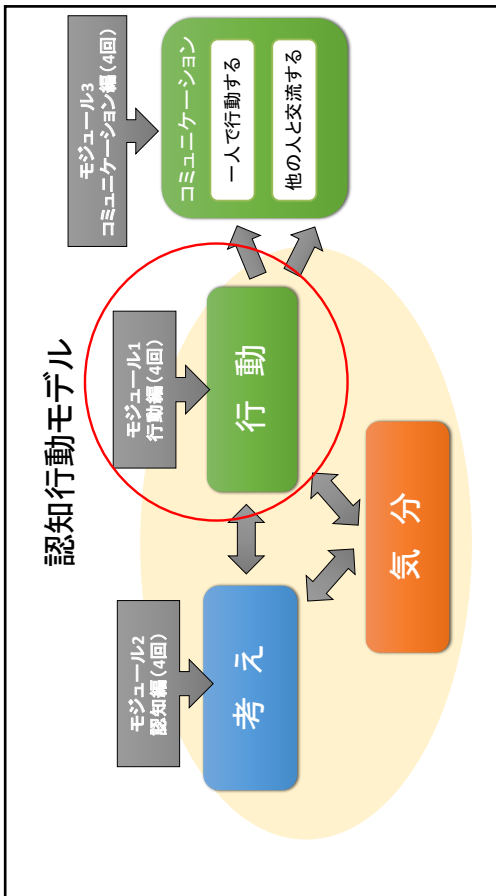
413



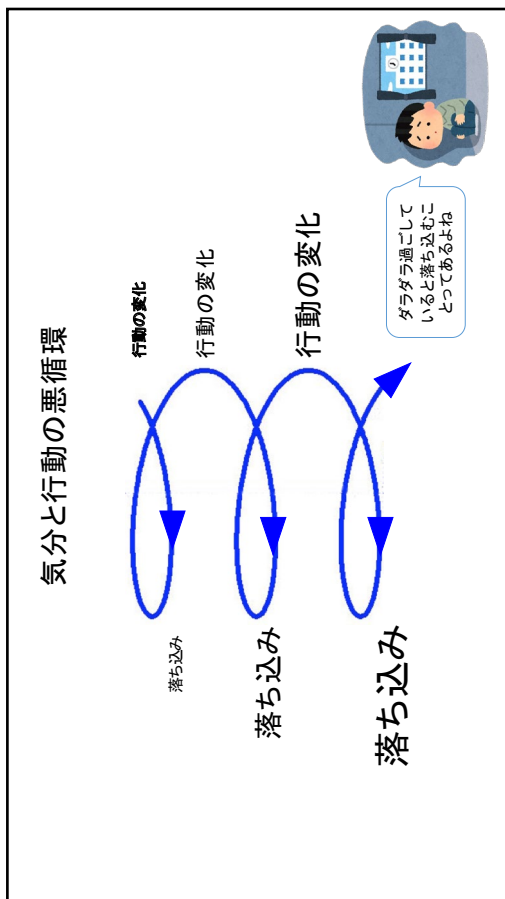
414

(1) 行動編のまとめ

415



416



417

週間活動記録表
各欄に①活動を書き、②その時の、楽しみ/喜び(印)、達成感(印) をそれぞれ0~100%で書き込みましょう

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前6時~7時	()	()	()	()	()	()	()
午前7時~8時	()	()	()	()	()	()	()
午前8時~9時	()	()	()	()	()	()	()
午前9時~10時	()	()	()	()	()	()	()
午前10時~11時	()	()	()	()	()	()	()
午前11時~12時	()	()	()	()	()	()	()
午後1時~2時	()	()	()	()	()	()	()
午後2時~3時	()	()	()	()	()	()	()
午後3時~4時	()	()	()	()	()	()	()
午後4時~5時	()	()	()	()	()	()	()
午後5時~6時	()	()	()	()	()	()	()
午後6時~7時	()	()	()	()	()	()	()
午後7時~8時	()	()	()	()	()	()	()
午後8時~9時	()	()	()	()	()	()	()
午後9時~10時	()	()	()	()	()	()	()
午後10時~11時	()	()	()	()	()	()	()
午後11時~12時	()	()	()	()	()	()	()
午後12時~1時	()	()	()	()	()	()	()

418

「行動」は自分で選ぶことができる

・気持ちが減入る出来事があったとしても、その後に自分が取る「行動」でその後の気分は変わります。

気持ちが減入るので、部屋にこもって過ごす

気持ちが減入るけれども、スーパーに寄って、好きなモノを買って帰る

419

こころの健康行動を見つけるために①

4つの行動の分類に沿って、できそうな行動を見つけてみましょう。

セルフケア行動

例：シャワーを浴びる、時間通りに寝る、洋服に着替える、身だしなみを整える

意味のある行動

例：友達の役に立つ、地域の活動に参加する、人に親切にする

楽しめる行動

例：友達と映画を見る、音楽を聴く、風景を眺めながら散歩する

達成感を感じる行動

例：運動を始める、本を読む、CBTのスキルを練習する

420



こころの健康行動を見つげるために③

こころの健康行動を見つげるための質問に答えてみましょう。

うつ病になる前に、楽しんでいたことは何でしょうか？

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？大人になったらやらってみたかったことは？

他の参加者は何を楽しんでいますか？ご家族、友達、同僚などは何を楽しんでいますか？

テレビやSNSなどで紹介されている、あなたでもできそうなこころの健康行動はありますか？

422

こころの健康行動を見つげるために②

毎日の活動に、活動記録表でみつけた「楽しめる行動」「達成感を感じる行動」を意識的に組み込んでみましょう。



楽しめる行動 ・ ストレッチをする ・ 犬の散歩に行く ・ 映画をみる	2/20	2/21	2/22
達成感を感じる行動 ・ 部屋を掃除する ・ 借りっぱなしになっていた図書館の本を返す	13:00	図書館に借りていた本を返しに行く	
	14:00	愛犬の散歩に行く	
	15:00		ストレッチをし てみる

421

こころの健康行動を見つげるために④

行動のリストの中から、できそうな行動を選んでみましょう。

行動のリスト

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

423

行動のリスト

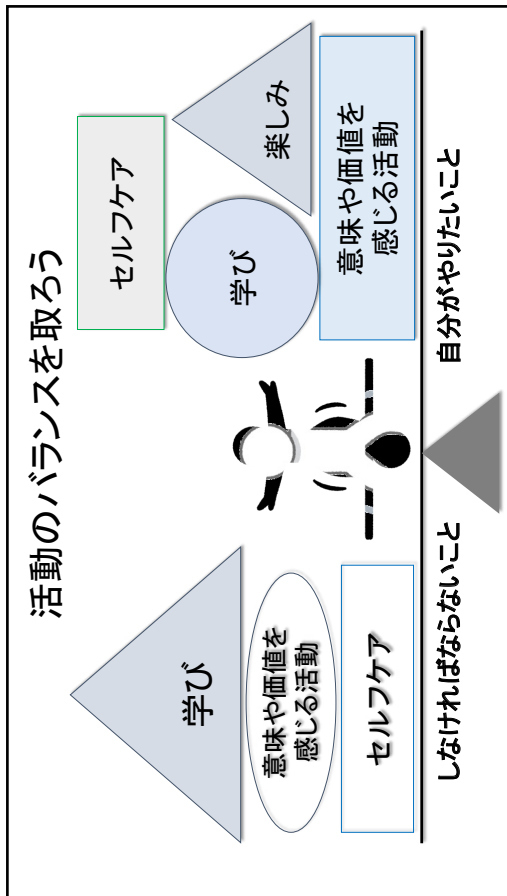
- お風呂にゆっくり入る
- 歌う
- 教会へ行く
- 新聞を読む
- 集会や講演会に行く
- 運動する
- 個人的な問題を解決する
- 音楽を聴く
- 屋外で仕事を
- 髪を切る(髪型を変える)
- 安らぎと静寂を得る
- 公園、お祭り、動物園に行く
- 手紙を書く
- 鳥の鳴き声を聞く
- 図書館に行く
- きれいに家を保つ
- 花の種を植える
- 家族や子供と遊ぶ時間を大切に
- 新鮮な果物を食べる
- 洗濯をする
- 靴を磨く
- リサイクルする
- ギターの練習をする
- 授業を受ける
- 数学や読書をする
- 車のオイルを交換する
- ヨガや太極拳を習う
- 友達と一緒に過ごす

424

このころの健康行動を見つけるために⑤
 いろいろな視点で、取り組みやすいような行動を選んでみましょう。

一人でできる活動は？	人と一緒にできる活動は？
お金をかけずにできる活動は？	手軽に、簡単にできる活動は？

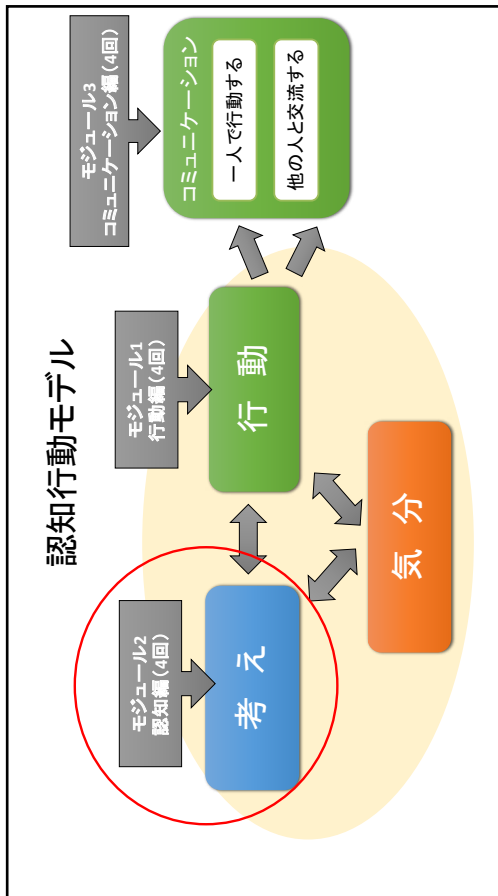
425



426

(2) 認知編のまとめ

427



428

「気づく」「調べる」「変える」とは？

① Catch it! (気づく)
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だろうか？



② Check it! (調べる)
その考えをいろいろな視点から真直してみる
その考えは妥当だろうか？



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か？



429

自分の7つのコラムを完成してみよう

① Catch it! (気づく)	② Check it! (調べる)	③ Change it! (変える)	CHECK	CHECK	CHECK	CHECK
状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

430

「自分を辛くする考え」への対処法


方法1: 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる

方法2: 証拠を集める(根拠と反証)

方法3: 第三者の視点で考える


方法4: Yes, butで考えのバランスを取る

方法5: アクションを起こして試してみる(行動実験)



431


「お悩みタイム」を設けよう



1. 1日1回、5～10分程度、「お悩みタイム」を設けましょう。時間内は、集中して悩み事について考えます。時間内は、他のことをしてはいけません。ただ、悩んでいることにどう対処するか、代替案を考えてもいいです。
2. 「お悩みタイム」が終わったら、別の行動をしましょう。思いついた解決策を試したり、楽しいことを考えたり、楽しい活動をしたりします。

※予めタイムマーをセットしたり、友達と会う約束をしたりして、「考えを断ち切り」しましょう。

432

演習 「お悩みタイム」を決めよう 

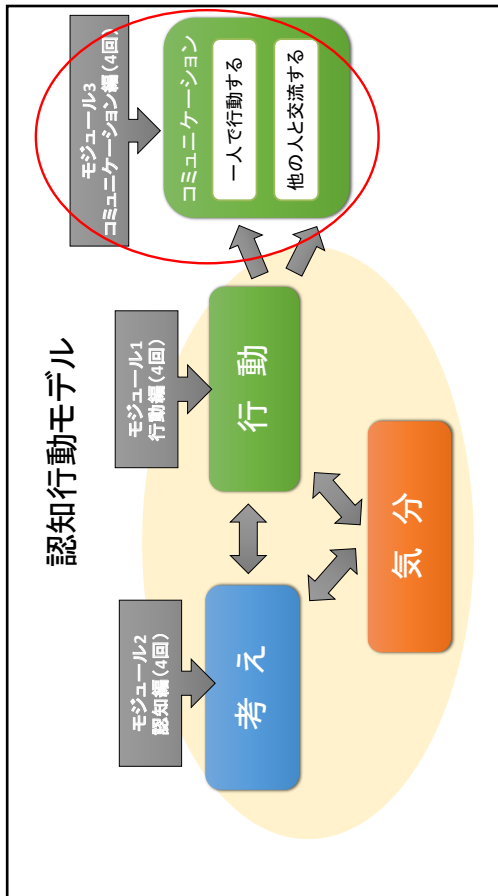
お悩みタイムの頻度は？ (毎日？特定の曜日だけ？)	
お悩みタイムの時間帯は？ (何時ごろ？)	
お悩みタイムの時間は？ (何分？)	
お悩みタイムの終了後に何をしますか？	

お悩みタイムが終わったら、心配を止めて残りの時間を過ごします。時間が過ぎても、まだ考え事をしていたら、その考えを脇に追いやります。
考えるべきことを書き留めて、次のお悩みタイムに続きを考えるようにします。

433

(3) コミュニケーション編のまとめ

434




435

コミュニケーション編で扱う2つのテーマ


① 人との交流の減少とうつとの関連

気持ちが落ち込むと人との交流が億劫になったり、減少したりします。人との交流を再開することで、うつを改善する方法を学びます。

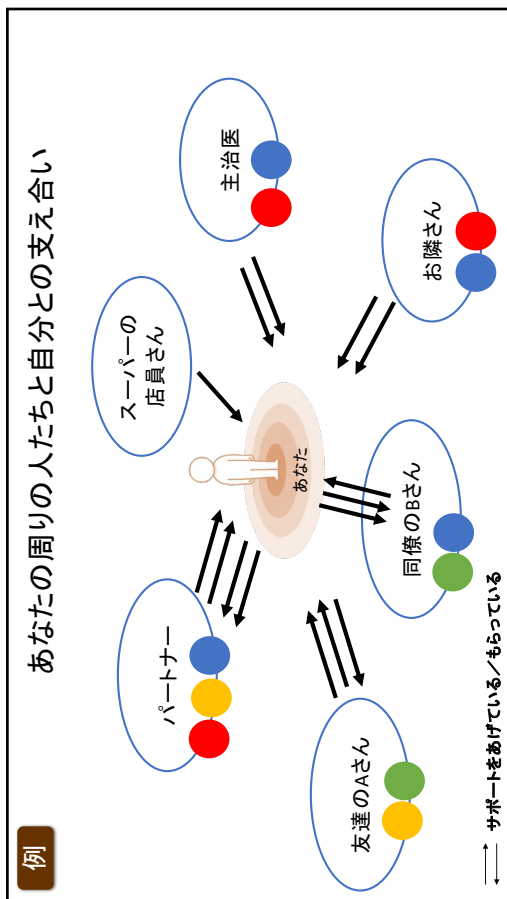


② 人間関係の問題とうつとの関連

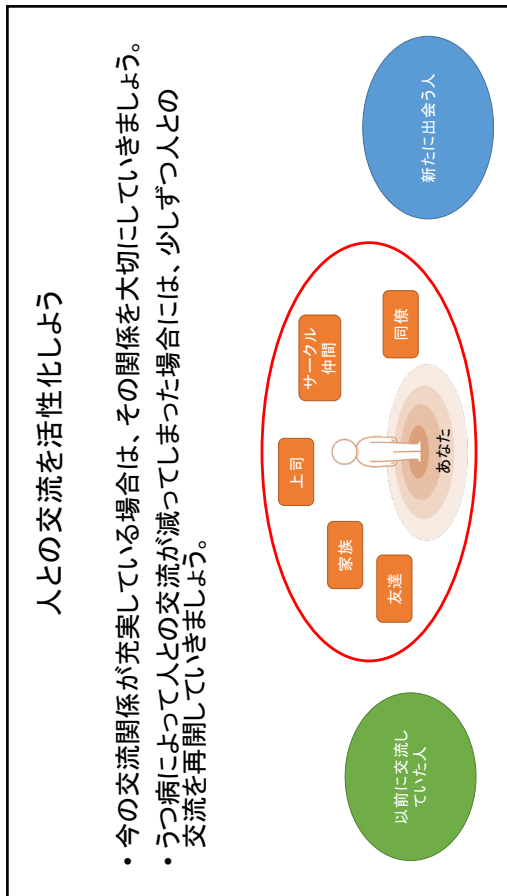
人間関係上の問題は、気分の落ち込みに繋がることもあります。トラブルになりうる要因と対処法を学びます。



436



437



438

演習 人との交流を増やす

- 人との交流を増やすためのプランをたててみましょう。
- そのプランが実行できたら、どんな気分になると思いますか？想像してみましょう。
- 1つを選んで、次回までに試してみましょう。

人との交流のプラン	交流後の気分(予測)
例：CBTのグループに参加する	例：達成感
例：昔の友達とLINEで連絡をとる	例：楽しい

439

基本的なコミュニケーションスキル

- **聴く**
相手の話していることに耳を傾けて理解しようとする
- **伝える**
自分の気持ちや考えを相手に理解してもらえるように働きかける

440

3つのコミュニケーションスタイル

スタイル	解説
 受身的	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えや気持ちを間接的に、申し訳なそうに伝える。 相手はあなたの考えや気持ちを軽んじたり、誤解したりしがち。 “争いは避けたいし、まずは自分よりも他者を優先しよう。”
 攻撃的	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えや感情を大声を出す、怒鳴る、口論する、物を投げる、人を殴るなどの方法で表現する。 相手はあなたを恐れたり、距離を置いたりしがち。 “あなたは間違っている！、私の考えや気持ちを優先して欲しい。”
 アサーティブ	<ul style="list-style-type: none"> ポジティブ・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。 お互いの意見や気持ちが率直に伝わる。 “私はこう考え、このように感じています。そして、あなたの考えや気持ちも同じように大事にします。”

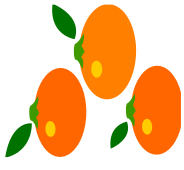
441

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)

→Noの場合は、再提案する




442

うつつに影響を与える人間関係の問題

① 役割の不一致
相互に期待する役割がズレていたり、不一致が起きていませんか？

② 役割の変化
最近、人生で自分の役割が変わりましたか？
例：失業、引越、子供が独立した、介護、病気になる等

③ 喪失と悲嘆
死、病気、離婚、別れ、引越などで、大切な人を失いましたか？



443



人間関係のルールの例

● 自分を辛くするルール(例)

- いつも私の意見は聞き入れられない
- 他人は自分のことしか考えていない
- 自分の考えや気持ちを主張するのは良くない
- 常に相手に合わせるべきだ
- 自分の感情を出してはいけない

● 役に立つルール(例)

- きちんと話せば、聞いてくれる人もいる
- 相手の気持ちに配慮すれば、自分の気持ちを伝えてもよい
- 相手と意見が違っても構わない
- 感情を伝えた方が理解し合えることもあ





444

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

445



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・スキル

1. 自分に合ったところの健康行動を生活に取り入れる
2. 活動のバランスを取る
3. 「自分を辛くする考え」に気づく
4. 「役に立つ考え」を増やす (Catch it !, Check it !, Change it !)
5. 人との交流を増やす
6. 相手の話を理解しようと聴く(傾聴)
7. アサーティブに伝える(みかんていいな)
8. 人間関係の問題への対処法を用いる
9. 人間関係のルールを見直す
10. その他()

446

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	
2	
3	


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。

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)

447

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だらどうしますか？



448

行動モジュールS1-S4共通 ホームワーク(週間活動記録表)

1

行動編モジュールS1-4

週間活動記録表
各欄に①活動を書き、②その時の 楽しみ喜び(P)、達成感(Q) をそれぞれ0～100%で書き込みましょう

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前～7時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前7～8時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前8～9時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前9～10時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前10～11時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前11～12時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後1時～2時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後2時～3時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後3時～4時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後4時～5時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後5時～6時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後6時～7時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後7時～8時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後8時～9時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後9時～10時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後10時～11時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午後11時～12時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
午前0時～1時	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)

2

行動モジュールS2 演習用シート・ホームワーク

3

行動編モジュールS2

週間活動記録表を分析してみましょう

気分が良くなかった 曜日・時間帯	
気分を悪くした行動	

4

行動編モジュールS2

演習

週間活動記録表を分析してみましょう

楽しかった行動 気分がラクになった行動	
達成感を感じた行動	

5

行動編モジュールS2

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	

6

行動編モジュールS2

演習

「このころの健康行動」を決めましょう

①～⑤を参考に、この1週間で「このころの健康行動」を決めましょう。

7

行動モジュールS3
演習用シート・ホームワーク

8

行動編モジュールS3

「このころの健康行動」の振り返り

演習

このころの健康行動は何でしたか？	
実施状況は？(いつ、どの程度、誰と、どうやって行いましたか？)	
やってみる前と後で気分がかわりましたか？	
うまくいった場合)その理由は何かと思えますか？	
うまくいかなかった場合)その理由はなんだと思えますか？	
その他、気づいたことは？	

9

行動編モジュールS3

妨げる要因①の対処法
問題解決技法を使って、解決策を考えてみましょう。

演習

Step1 このころの健康行動が出来なかった原因を探る
(時間、費用がなかった等)

Step2 解決策をたくさん挙げる

Step3 解決につながら、今の自分が実行できそうなことを選ぶ(複数可)
選んだ行動に○をつける

Step4 解決策を試してみる

Step5 うまくいかなかったら、別の方法を試してみる

10

行動編モジュールS3

妨げる要因②の対処法

自己教示法

演習

自分に合った教示を探してみましょう。やる気が削がれそうになったら、自分で自分に声をかけてみましょう。

- 今の自分にできるこのころの健康行動を試せばよい
- ひとりあえず立ち上がってみよう
- 全部できなくてもいい
- 何もやらないよりは前進だ
- 焦りは禁物
- 誰でもやる前は不安になるもの
-
-
-

11

行動編モジュールS3

妨げる要因③の対処法

スモールステップ

演習

スモールステップで目標を決めるとすると...

0

100

あなたの健康
このころの健康
行動を書いて
みよう

12

行動編モジュールS3

演習 「こころの健康行動」をより良く実行するためのアクションプランを立てる

どんなこころの健康行動を？ _____

誰と？ _____ いつ？ _____

どこで？ _____ どれくらい？ _____

いつ開始？ _____

妨げる要因

対処法

13

**行動モジュールS4
演習用シート・ホームワーク**

14

行動編モジュールS4

演習 やっている楽しい行動、やりがいを感じる行動をリストアップしてみましょう

自分が大切に思っていること(価値観)

15

行動編モジュールS4

演習 自分の価値観にあったこころの健康行動を探してみましょう

自分の価値観

どんなこころの健康行動を？ _____

誰と？ _____ いつ？ _____

どこで？ _____ どれくらい？ _____

いつ開始？ _____

予想される阻害要因
対処法

16

行動編モジュールS4

活動のバランスリストを作る

しなければならないこと

自分がやりたいこと

演習

17

行動編モジュールS4

気分のスケール

HW

- スケールの上側に、日付(4/15,4/16 など)を書きます。スケールはベットの脇などに置いて、寝る前に記録しましょう。
- その日の気分を1-9で評価して、数字に○を付けましょう。正答はなく、あなたが感じたいように記録しましょう。
- 1日何回簡単な行動をしたか思い出し、各欄の一番下に数字を書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ここらの健康行動を何回しましたか？									

18

認知モジュールS1

演習用シート・ホームワーク

演習

「考え」と「気分」の連鎖を確かめよう

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書きます

19

認知モジュールS1

「考え」と「気分」の連鎖を確かめよう

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書きます

20

認知編モジュールS1

演習 「自分を辛くする考え」を書いてみよう

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たか？
 ② このように考えると、どのような気分になりますか？
 ③ その時、何を考えていましたか？

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)
気分 自分を辛くする考え (自動思考)	根拠 反証	役に立つ考え (適応思考)
状況	今の気分	

21

認知編モジュールS1

HW 「自分を辛くする考え」を書いてみよう

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たか？
 ② このように考えると、どのような気分になりますか？
 ③ その時、何を考えていましたか？

①Catch it! (気づく)	②Check it! (調べる)	③Change it! (変える)
気分 自分を辛くする考え (自動思考)	根拠 反証	役に立つ考え (適応思考)
状況	今の気分	

23

認知編モジュールS1

HW 気分のスケール

スケールの上欄に、日付(4/15,4/16 など)を書きます。スケールはベットの線などに置いて、寝る前に記録しましょう。
 ・ その日の気分を1-9で評価して、数字に○を付けましょう。正答はなく、あなたが感じたように記録しましょう。
 ・ 「自分を辛くする考え」に気づくことができたかどうかを「はい」「いいえ」で、裏の一番下に書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1

自分を辛くする考えに
気づきましたか？

はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ

22

認知編モジュールS2

演習用シート・ホームワーク

24

認知編モジュールS2

みんなで7つのコラムを完成してみよう

演習

①Catch it! (気づく) ②Check it! (調べる) ③Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

25

認知編モジュールS2

自分の7つのコラムを完成してみよう

演習

①Catch it! (気づく) ②Check it! (調べる) ③Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

26

認知編モジュールS2

気分のスケール

HW

- スケールの上側に、日付(4/15、4/16)などを書きます。スケールはベットの線などに置いて、線の中に記録しましょう。
- その日の気分を1-9で評価して、数字に○を付けましょう。正解はなく、あなたが感じたとように記録をしましょう。
- 「自分を辛くする考え」に気づくことができたかどうかを「はい/いいえ」で、表の一番下に書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1
自分を辛くする考えに気づきましたか?	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

27

認知編モジュールS2

7つのコラムを書いてみよう

HW

- この1週間で気分が落ち込んだ時の状況、気分、考えを書いてみましょう。
- 3つの列知法を使って、役に立つ考えを書いてみよう。
- 「自分を辛くする考え」の特徴と照らし合わせる、証拠を集める(根拠と反証)、第三者の視点で考える
- 今の気分も書きましょう。

①Catch it! (気づく) ②Check it! (調べる) ③Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

28

認知モジュールS3
 演習用シート・ホームワーク

29

認知編モジュールS3
方法4 バランスよく考える

「Yes,but法」や「シナリオ法」を用いて、「役に立つ考え」と「今の気分」を書いてみよう。

①Catch it! (気づく)		②Check it! (調べる)		③Change it! (変える)	
気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
状況					

30

認知編モジュールS3
方法5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

演習

Step1 行動計画	
Step2 予想される問題	
Step3 問題の対処案	
Step4 結果検証	
Step5 新しい役に立つ考え	

31

認知編モジュールS3
方法5 アクションを起こして試してみる(行動実験)

自分の考えが本当に正しいのか、証拠を集める行動計画(アクションプラン)を立てて、「役に立つ考え」を探そう。

①Catch it! (気づく)		②Check it! (調べる)		③Change it! (変える)	
気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分
状況					

32

認知編モジュールS3

みんなで7つのコラムを完成してみよう

演習

①Catch it! (気づく) ②Check it! (調べる) ③Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

33

認知編モジュールS3

自分の7つのコラムを完成してみよう

演習

①Catch it! (気づく) ②Check it! (調べる) ③Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

34

認知編モジュールS3

気分のスケール

HW

- スケールの上側に、日付(4/15、4/16など)を書きます。スケールはベットの線などに置いて、線の上に記線しましょう。
- その日の気分を1-9で評価して、数字に○を付けましょう。正解はなく、あなたが感じたように記録をしましょう。
- 「自分を辛くする考え」に気づくことができたかどうかを「はい/いいえ」で、表の一番下に書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1
自分を辛くする考えに気づきましたか?	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

35

認知編モジュールS3

7つのコラムを書いてみよう

HW

- この1週間で気分が落ち込んだ時の状況、気分、考えを書いてみましょう。
- 5つの対処法を使って、役に立つ考えを書いてみよう。
- 今の気分も書きましょう。

①Catch it! (気づく) ②Check it! (調べる) ③Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

36

認知編モジュールS3

7つのコラムを書いてみよう

- この1週間で気分が落ち込んだ時の状況、気分、考えを書いてみましょう。
- 5つの対処法を使って、役に立つ考えを書いてみよう。
- 今の気分も書きましょう。

状況	気分 気分 (気づく)	自分を責める考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

認知編モジュールS3

37

認知モジュールS4 演習用シート・ホームワーク

38

認知編モジュールS4

自分の7つのコラムを完成してみよう

状況	気分 気分 (気づく)	自分を責める考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

認知編モジュールS4

39

認知編モジュールS4

「お悩みタイム」を決めよう

演習	
お悩みタイムの頻度は？ (毎日？特定の曜日だけ？)	
お悩みタイムの時間帯は？ (何時ごろ？)	
お悩みタイムの時間は？ (何分？)	
お悩みタイムの終了後に何をしますか？	

認知編モジュールS4

お悩みタイムが終わったら、心配を止めて残りの時間を過ごします。時間が過ぎて、まだ考え事をしていたら、その考えを脇に追いやります。考えるべきことを書き留めて、次のお悩みタイムに続きを考えるようにします。

40

認知編モジュールS4

気分のスケール

HW スケールの上欄に、日付(4/15, 4/16, など)を書きます。スケールはペットの顔などに置いて、線の前に記載しましょう。

- その日の気分を1~9で評価して、数字に○を付けましょう。正解はなく、あなたが感じたとように記録をしましょう。
- 「自分を辛くする考え」に気づくことができたかどうかを「はい/いいえ」で、裏の一番下に書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1
自分を辛くする考えに気づきましたか?	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

41

認知編モジュールS4

7つのコラムを書いてみよう

HW この1週間で気分が落ち込んだ時の状況、気分、考えを書いてみましょう。

- 認知編で学習した対処法を使って、役に立つ考えを書いてみよう。
- 今の気分も書きましょう。

① Catch it! (気づく) ② Check it! (調べる) ③ Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

42

認知編モジュールS4

7つのコラムを書いてみよう

HW この1週間で気分が落ち込んだ時の状況、気分、考えを書いてみましょう。

- 認知編で学習した対処法を使って、役に立つ考えを書いてみよう。
- 今の気分も書きましょう。

① Catch it! (気づく) ② Check it! (調べる) ③ Change it! (変える)

状況	気分	自分を辛くする考え (自動思考)	根拠	反証	役に立つ考え (適応思考)	今の気分

43

コミュニケーションモジュールS1
演習用シート・ホームワーク

44

演習 人との交流と気分の関連を確かめよう

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書きます

45

演習 あなたの周りの人たちと自分の関係性

○ が足りない場合は、書き足してください。

46

演習 人との交流を増やす

- 人との交流を増やすためのプランをたててみましょう。
- そのプランが実行出来たら、どんな気分になると思いますか？想像してみましょう。
- 1つを選んで、次回までに試してみましょう。

人との交流のプラン	交流後の気分(予測)
例：CBTのグループに参加する	例：達成感
例：昔の友達とLINEで連絡をとる	例：楽しい

47

HW 気分のスケール

スケールの上側に、日付(4/15, 4/16 など)を書きます。スケールはベットの横などに置いて、寝る前に記録しましょう。
その日の気分を1-9で評価して、数字に○を付けましょう。正番はなく、あなたが感じたように記録しましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1

48

人との交流を増やす

- 人との交流を増やすためのプランをたててみましょう。
- そのプランが実行出来たら、どんな気分になると思いますか？想像してみましょう。
- 1つを選んで、次回までに試してみましょう。

人との交流のプラン	交流後の気分(予測)
例：CBTのグループに参加する	例：達成感
例：昔の友達とLINEで連絡をとる	例：楽しい

49

コミュニケーションモジュールS2 演習用シート・ホームワーク

50

演習

やってみよう！相手にお願いを伝える

お願いを相手に希望すること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)

伝えるメリットとデメリットは？

どのようにお願いしますか？
(表情や声のトーンは？、伝える場所やタイミングは？)

「みかんていいな」のフレーズで伝えるとどうなりますか？
(お願いが叶ったら、どう感じるかも相手に伝えましょう。)

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」と比べてどうでしたか？

51

HW

気分のスケール

スケールの上側に、日付(4/15, 4/16, など)を書きます。スケールはベットの形などに置いて、寝る前に記録しましょう。
 ・ その日の気分を1-9で評価して、数字に○を付けましょう。正答はなく、あなたが感じたとように記録しましょう。
 ・ 人とのポジティブな交流、ネガティブな交流が何回あったかを思い出して、下側の各欄に数字を書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	8	7	6	5	4	3	2	1	
	7	6	5	4	3	2	1		
平均的な気分	6	5	4	3	2	1			
	5	4	3	2	1				
	4	3	2	1					
	3	2	1						
	2	1							
	1								
最も悪い気分	9	8	7	6	5	4	3	2	1
人とのポジティブな交流の回数	9	8	7	6	5	4	3	2	1
人とのネガティブな交流の回数	9	8	7	6	5	4	3	2	1

52

コミュニケーションモジュールS3 演習用シート・ホームワーク

53

コミュニケーション編
モジュールS4

身近な人との関係で起きていることを分析してみよう

1. 今、その人との間に、どのようなことが起きているのか記入してみましょう。
2. 「身近な人」との良好な関係を妨げているカテゴリーをチェックしましょう。

内 容	チェックラン
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆
	<input type="checkbox"/> 役割の不一致 <input type="checkbox"/> 役割の変化 <input type="checkbox"/> 喪失と悲嘆

54

コミュニケーション編
モジュールS3

人間関係の問題が認知や行動に与える影響

良好な関係を妨げているもの：

考え

↕

行動

→

コミュニケーション

新たな考え

↕

新たな行動

→

新たなコミュニケーション

新たな考え：役割が変わったことで、あなたに起る問題を考える視点や方法が異なりますか？
 新たな行動：役割の変化により考える視点や方法が異なりますか？
 新たなコミュニケーション：役割の変化により、相関で考える人はいませんか？

55

コミュニケーション編
モジュールS4

「① 役割の不一致」とうまく付き合うために

良好な関係を妨げているもの：

新たな考え

↕

新たな行動

→

新たなコミュニケーション

新たな考え

↕

新たな行動

→

新たなコミュニケーション

新たな気分：この期間でもっとよいことを書いてみましょう。
 新たな気分：この期間でもっとよいことを書いてみましょう。

56

コミュニケーション編
モジュールS4

演習

「② 役割の変化」とうまく付き合うために

良好な関係を妨げているもの：

新たな考え

・役柄が変ったことで、あなたが感じる風儀のシフト・最
初の気分のシフトが起きていることではありませんか？

新たな行動

・役柄の変化に深く関係するなかに向かっているで
しょうか？
・この段階でできるようなことを書いてみましょう。

**新たな
コミュニケーション**

・役柄の家印に対して、積極的ではその人はい
ますか？
・家族や友人のサポートを無理しよ、誰のサ
ポートが受けられるでしょうか？

新たな気分

57

コミュニケーション編
モジュールS4

演習

「③ 喪失と悲嘆」とうまく付き合うために

良好な関係を妨げているもの：

新たな考え

・大切な存在を失った、失くしたものに引きかたがたいてしま
い、その人との思い出を思い出し、受け止めること
・大切な存在は、あなたがこの先どう生きていくべきか？

新たな行動

・失った存在に敬意を払うのが、同じ悲しみの
始末にはできません。遺族や友人の理解など
・自分が一人で無理な活動は控えます。

**新たな
コミュニケーション**

・喪失と悲嘆をどのように乗り越えてきたか、他
の人に話してみよう
・家族や友人のサポートを無理しよ、同じ相談
できるといいかな？

新たな気分

58

コミュニケーション編
モジュールS4

HW

気分のスケール

- スケールの上部に、日付(4/15, 4/16 など)を書きます。スケールはベットの線などに置いて、寝る前に記録しましょう。
- その日の気分を1から9まで詳細して、数字に○を付けましょう。正負はなく、あなたが感じたように記録しましょう。
- 人とのポジティブな交流、ネガティブな交流が何回あったかを思い出して、下部の各欄に数字を書き込んでください。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最も良い気分	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
平均的な気分	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
最も悪い気分	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
人とのポジティブな 交流の回数											
人とのネガティブな 交流の回数											

59

コミュニケーション編
モジュールS4

**コミュニケーションモジュールS4
演習用シート・ホームワーク**

60

コミュニケーション編
モジュールS4

演習

自分のルールを見つけてみましょう

下記について考えてみましょう。

- あなたのこれまでの人間関係のルールはどのようなものですか？
- 一人とのコミュニケーションの場面で、どのようなことを考えましたか？
- 「自分を辛くするルール」の例に当てはまるものはありますか？

あなたの人間関係のルール

61

コミュニケーション編
モジュールS4

演習

自分のルールを見直してみよう

あなたのこれまでの人間関係のルールが、どう変化するとよさそうでしょうか。バランスが良く、自分がラクになるルールを探してみよう。

あなたの「これまでの」人間関係のルールは？	「これからの」人間関係のルールは？
【例】いつも私の意見は聞き入れられない	【例】相手の意見にも価値があるし、自分の意見にも同様に価値がある

62

コミュニケーション編
モジュールS4

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・スキル

1. 自分に合ったところの健康行動を生活に取り入れる
2. 活動のバランスを取る
3. 「自分を辛くする考え」に気づく
4. 「役に立つ考え」を増やす (Catch it!, Check it!, Change it!)
5. 人との交流を増やす
6. 相手の話を理解しようと聴く(傾聴)
7. アサーティブに伝える(みかんでいいな)
8. 人間関係の問題への対処法を用いる
9. 人間関係のルールを見直す
10. その他()

63

コミュニケーション編
モジュールS4

演習

今後に活かすコーピングカード

今後、生じる可能性のある問題を予測しましょう。

1	
2	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。
3	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)

_____年 _____月 _____日

64

集団認知行動療法 インテークシート

ID: _____ 年 月 日

ご本人について

1. 診断・病歴・治療経過
2. 現状や問題（例：今どのようなことにお困りですか？どのようなことをよくしたいですか？）
3.他に受けている治療・ケア・サービス（例：通院先、利用しているサービス、など）
4.その他（生活状況、家族背景、既往歴、サポートなど）

集団認知行動療法(CBGT)について

1. CBGT への参加の動機、意欲、期待： （例：このプログラムに参加しようと思ったきっかけは？モチベーションは0～10でどのくらいですか）
2. CBGT の理解・前提知識： （例：プログラムではどのようなことをすると思いますか？）
3. プログラムへの期待・目標： （例：CBGT で何を学びたい(身につけたい)ですか？）
4. プログラム参加への心配： （例：CBGT への参加にあたり、何かご心配なことはありますか？）

集団認知行動療法 治療計画

ID: _____ 年 月 日

総合アセスメント

(診断・状態像・重症度、認知行動モデルに基づいた理解ほか)

プログラムでの目標

(例：題材にしたい問題、スキル、経験など)

プログラムを進める上で配慮すべき点

(例：意欲、理解、認知・情動特性、対人関係における配慮、現実的制約など)

連携・連絡先

その他

集団認知行動療法 セッション記録シート

第____回 ____年 ____月 ____日 ____時 ____分～ ____時 ____分

◆開始前◆

目標	
内容	
配慮すべき点	

◆内容◆

参加者 * スタッフ構成含む	
主なやりとり	
特記事項	

◆ふりかえり◆

全体的な 進め方	
個別参加者に 関する留意点	
他スタッフへの連 絡の必要性	
次回への 申し送り	