

こころを元気にする 「こころのスキルアップ・トレーニング」



CENTER FOR THE DEVELOPMENT
OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY
TRAINING



STRESS
MANAGEMENT
NETWORK

(一社)認知行動療法研修開発センター
ストレスマネジメントネットワーク

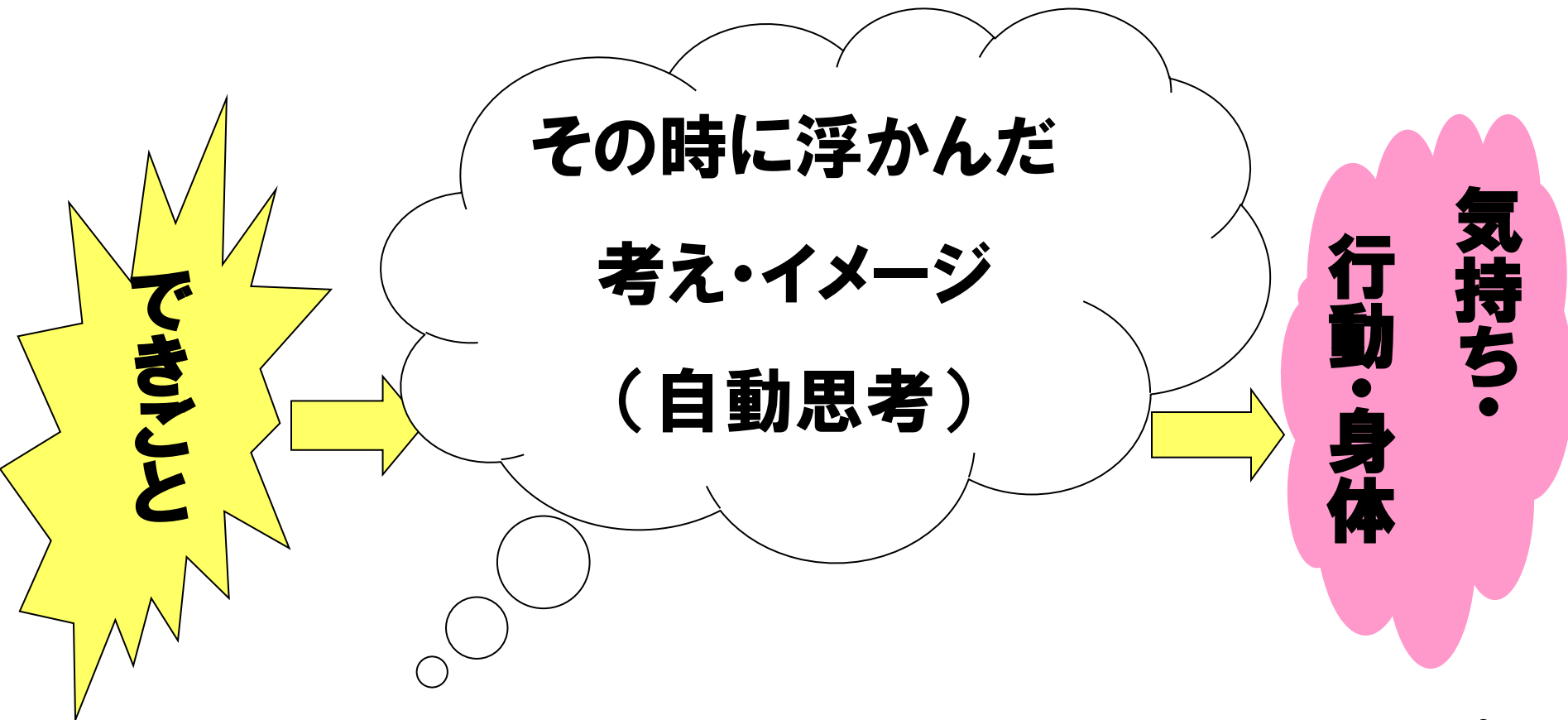
大野裕

認知行動療法とは

- 1960年代に
精神科医のアーロン・ベック
が提唱
- しなやかに考えることで
気持ちを軽くする
- うつ病の治療では
医療保険の対象



私たちの気持ちや行動は 「認知＝情報処理」の影響を受けます



つらくなる考え方

- 時間的広がり: いつも・・・、決して・・・
- 空間的広がり: 何をやっても・・・
- 過剰な責任感: 私が悪い・・・

冷静に現実を目を向ける
→問題対処能力↑↑

ネガティブ感情はアラーム～ いつもと違う！～

* 気分の変化: 落ち込み、イライラ感、など

* 行動の変化

生活: 趣味、人付き合い、など

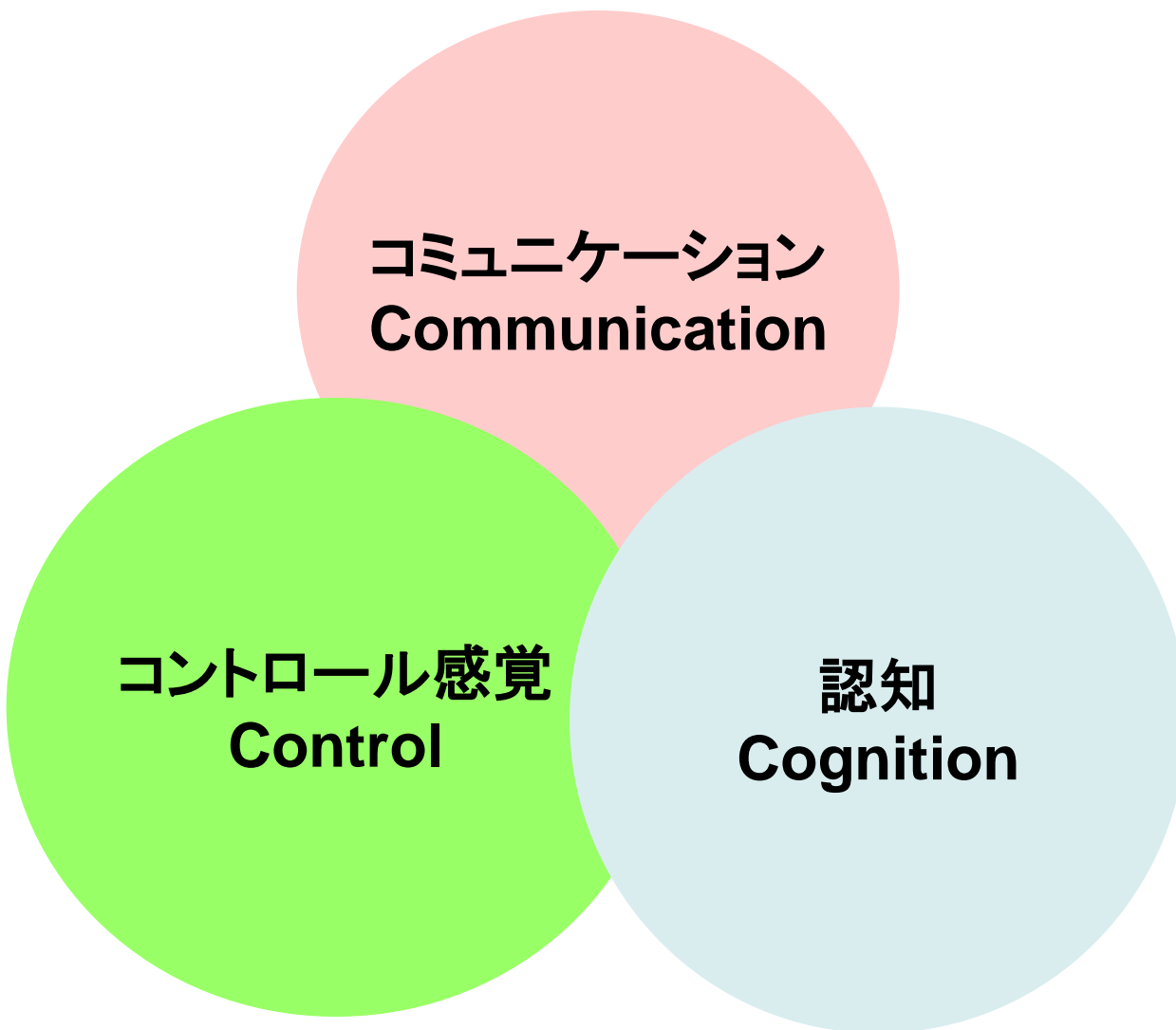
職場: 集中力、作業量、など

* 身体面の変化: 睡眠、食欲、腹痛、など

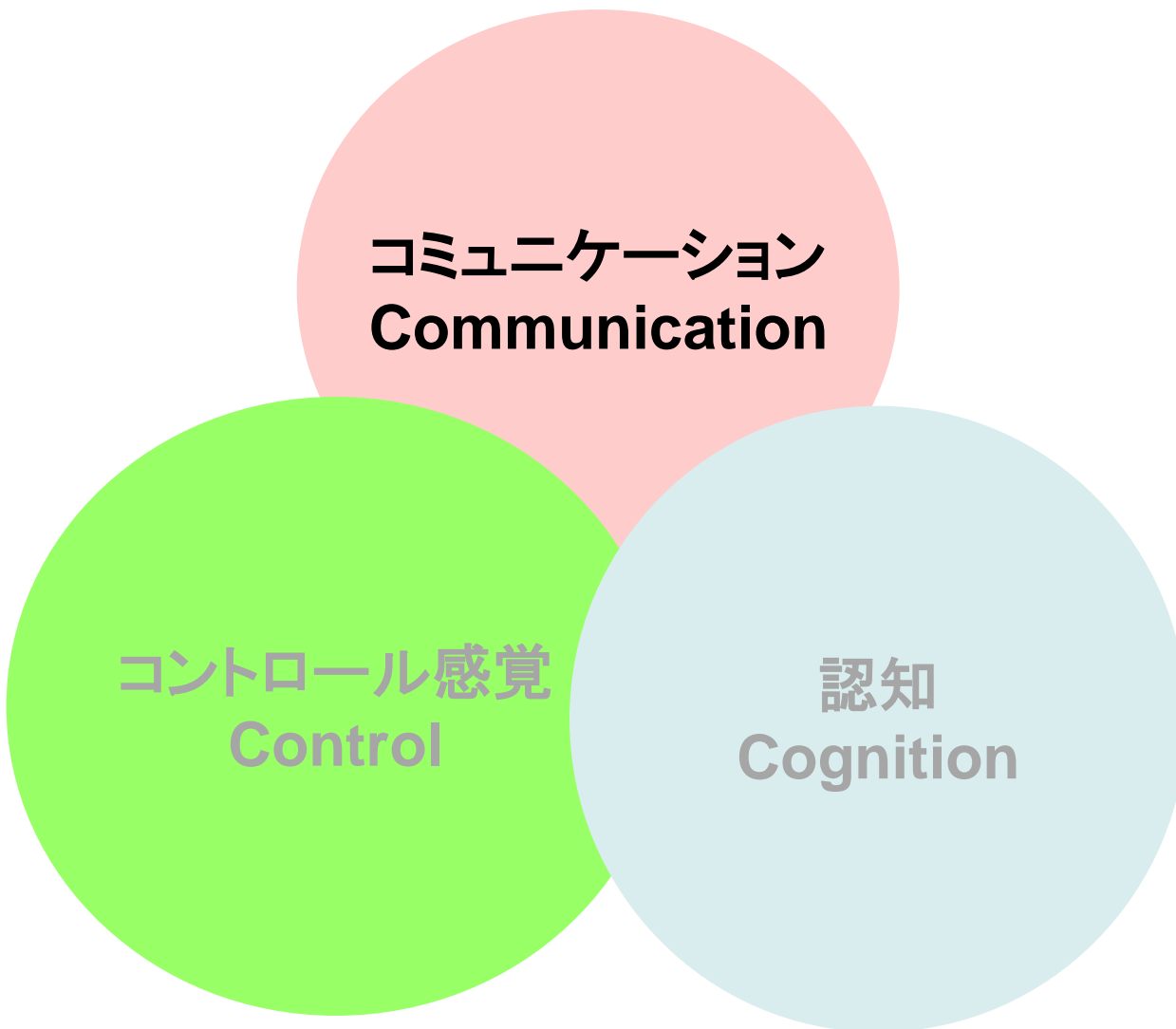
まだ頑張れるは要注意

いまここでの問題に目を向ける

こころを軽くする3つのC

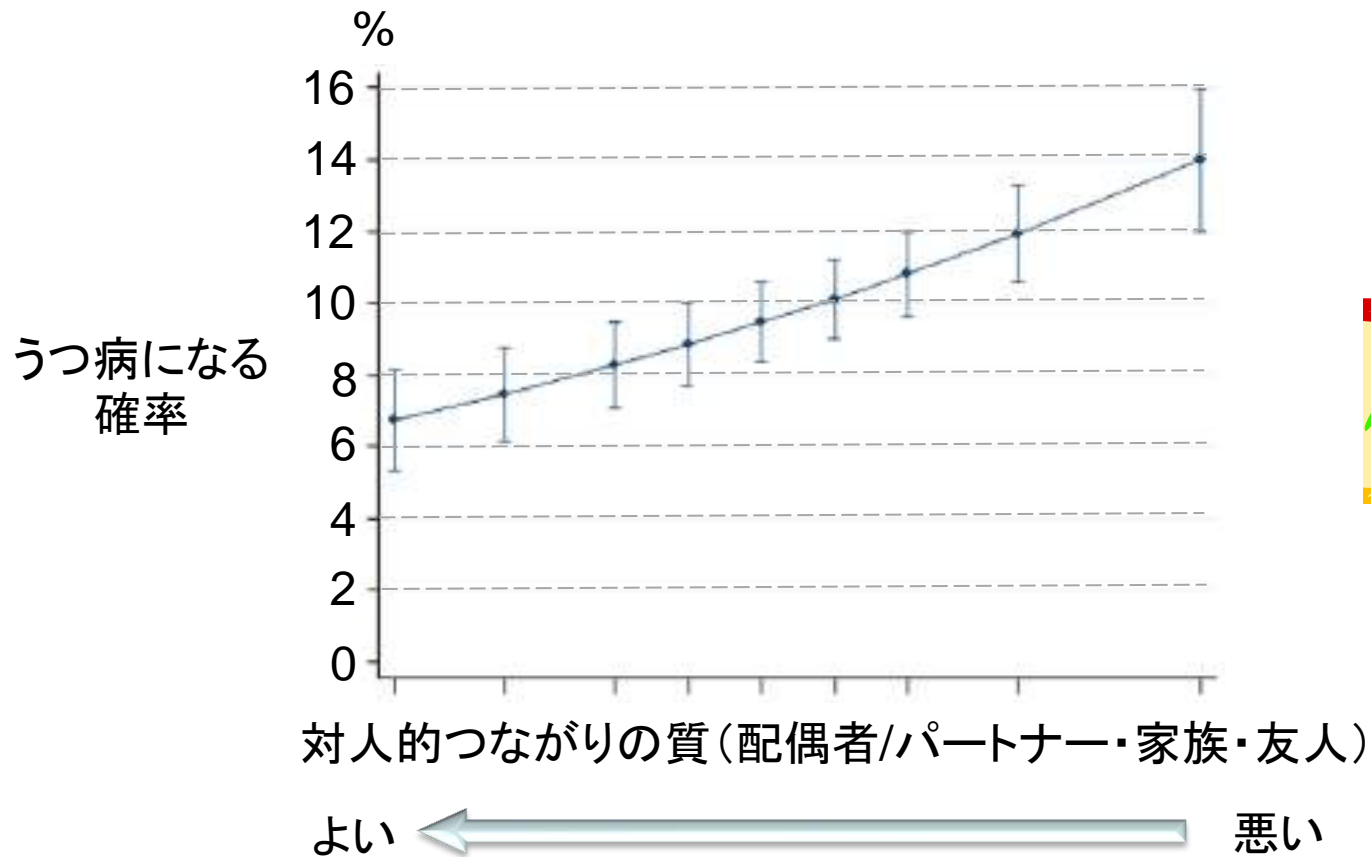


こころを軽くする3つのC



「人とのつながり」は、うつ病を予防する！

米国での4,642人の10年間の追跡調査結果より



出典: Teo AR, Choi H, Valenstein M (2013) Social Relationships and Depression: Ten-Year Follow-Up from a Nationally Representative Study.

PLoS ONE 8(4): e62396. doi:10.1371/journal.pone.0062396

「地域への信頼」はうつ病を予防する！

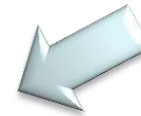
地域住民への信頼

2-3年後の
うつ病の割合

低い人達



高い人達



Downloaded from icph.aphupubs.com on 22 June 2008

Research report

A prospective study of individual-level social capital and major depression in the United States

T Fujiwara,^{1,2} I Kawachi²

¹ Center for Community Child Health Research, Child and Family Research Institute, Vancouver, Canada

² Department of Psychiatry, University of British Columbia, Vancouver, Canada

³ Department of Society, Human Development, and Health, Harvard School of Public Health, Boston, USA

Correspondence to: Dr T Fujiwara, Center for Community Child Health Research, Child and Family Research Institute, 4430 Oak Street, V6J 3K2, Vancouver, BC, Canada (fax: 604-275-9322; tw@icph).

Accepted 1 October 2007

ABSTRACT

Study objective: To investigate prospectively the associations between depression and cognitive social capital (social trust, sense of belonging, mutual aid) and structural social capital (volunteer work and community participation).

Methods: This was a prospective study that was carried out in the USA. The participants were a nationally representative sample of 774 English-speaking non-institutionalized adults (25–74 years old) who participated in the National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS) in 1985–8 and the MIDUS Psychobiological Epidemiologic Follow-Up study in 1998.

Main results: In multivariate adjusted logistic regression analyses, those who trusted their neighbors were less likely to develop major depression (MD) during follow-up than those who reported low levels of social capital on these domains (adjusted OR of MD for high

about the extent to which neighbors can be called upon to provide social support) or the “structural” dimensions of social capital, which centre on reports of actual behaviors such as participating in locally based associations.[†] A second distinction in social capital research concerns the level of analysis—whether social capital is treated as an individual-level attribute or as a community-level characteristic.^{††} Thus, some studies have characterized individuals as possessing either higher or lower levels of social capital based upon their network position, or other characteristics of the social networks to which they belong (eg high levels of trust and reciprocity). Other studies have treated social capital as a group-level attribute, and characterized communities as possessing either higher or lower stocks of social capital, based upon aggregated perceptions of

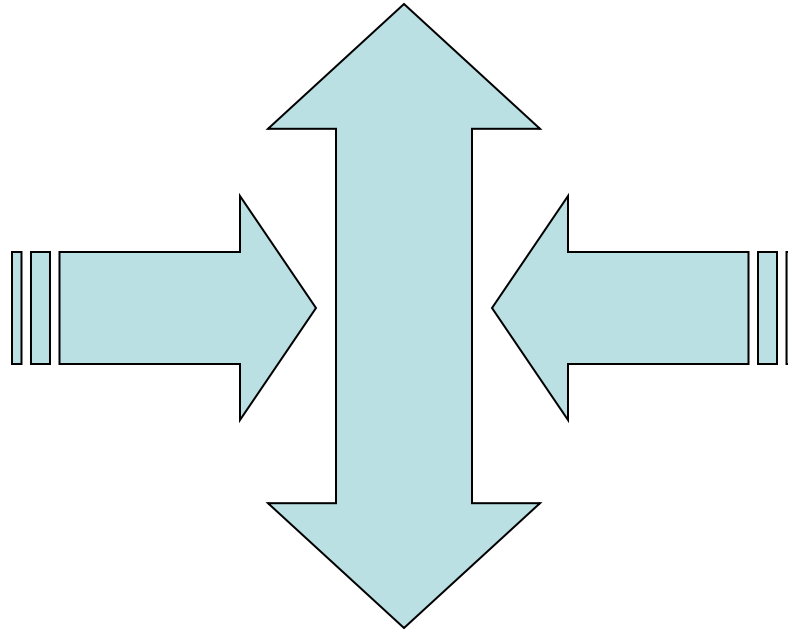
うつ病の発症リスクが57%減少

Fujiwara T, Kawachi I. A prospective study of individual-level social capital and major depression in the United States. *J Epidemiol Community Health* 2008;62(7):627-633.

対人関係の法則 (Kieslerの対人円環)

支配的

敵対的



友好的

服従的

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

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

悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのだ

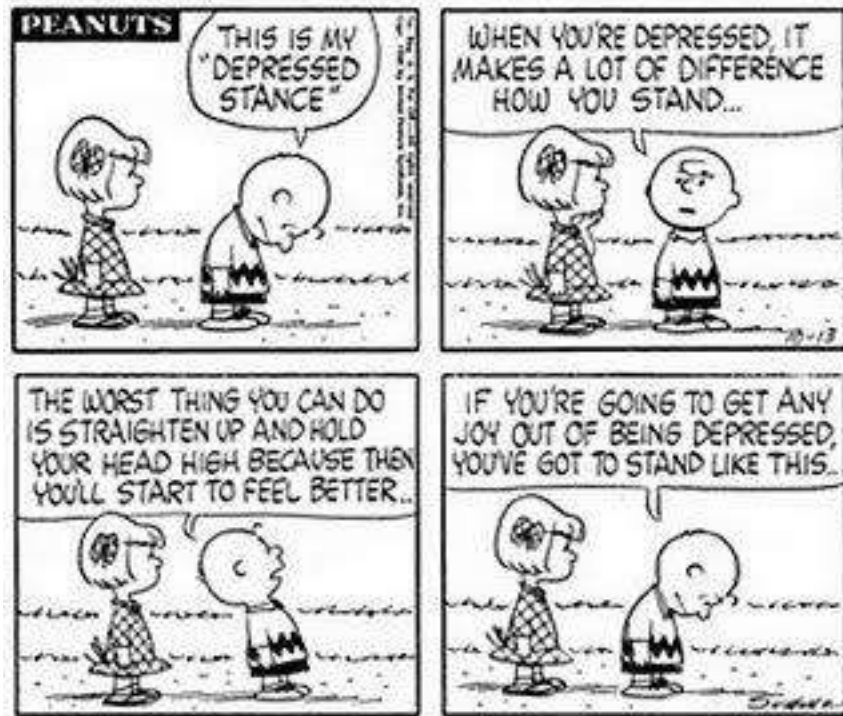
(W. James, 1884, 1890)

「笑う門には福来たる」

Charlie Brown Knows How to Be Depressed!



顔の表情によって気分は変わる
(Larsen et al, 1992, Strack et al, 1988)



姿勢によって気分はかわる
(Stepper & Strack, 1993)

(Niedenthal, Embodying Emotion, Science, 2007, review)

岡本泰昌

自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう (アサーション)

1

- 率直に言いにくい場合は、まず①相手のことは考えず、自分の言い分を優先する「強い言い方」を考えます

2

- 次に、②自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する「弱い言い方」を考えます

3

- そのうえで、①と②を組み合わせ、その中ほどにある、バランスのよい「ほどほどの言い方」を考えてみてください

自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう
(アサーション)

(青森県南部町住民用チラシ、田中江里子)

自分の想いを
伝えたい状況

強い言い方



弱い言い方



ほどほどの言い方

アサーティブな伝え方のコツ

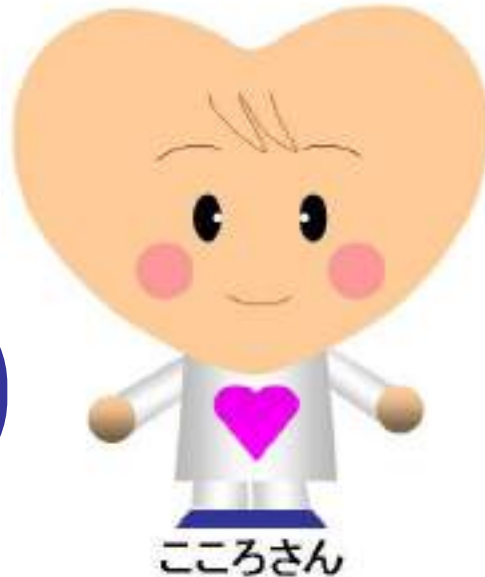
み・かん・てい・いな

見る

感じる

提案する

否と言われた
ときの代案



会話のコツ

発言	感情	考え	反応
またプレゼンがうまくいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に	がっかり 憂うつ 絶望感	自分はダメだ	プレゼンがうまくいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。そのときの様子を、少し教えていただけますか。

共感
(言い切り)

そうなんです

現実を検討する

でも

共感のコツ

基本感情: 喜び・うつ・不安・怒り

共感の言葉: 辛いですね、大変ですね、心配ですね

よい聴き方とは・・・
人は語ることを通じて、
多くの益を得ることができる。

◆緊張が和らぐ

◆安心感を得られる

◆気持ちの整理がつく

◆問題解決の手段につながる

◆自分を肯定的に考えることができるようになる

聴き手が守るべきルール 評価者にならないようにする

× 聴き手が自分の意見ばかりを
考えてしまう

× 話を途中でさえぎったり、言葉を
差し挟むなどして相手の話の腰を折る

× 話し手を批判する

話を聴く際の留意点

「なぜ」「どうして」に要注意

◆落ち込んでいるときは、些細な言葉にさへ敏感になってしまうことも少なくない

◆「なぜ」「どうして」という言葉自体が、責め言葉として受け取られてしまうことも

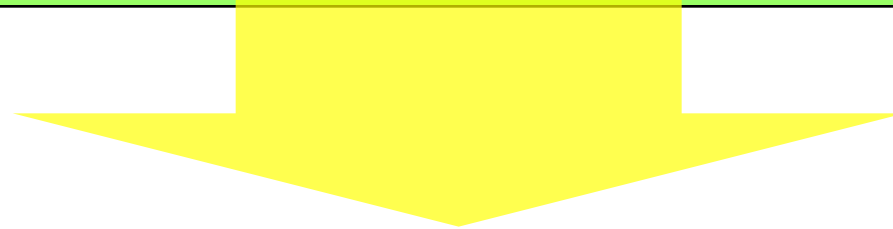
◆お互いに理由がわからないままに聞くと、わからないことを責められているように感じられやすい

話を聴く際の留意点

安易に「大丈夫」は使わない

◆つらい気持ちのときに一方的に「大丈夫」と言われると、逆に気持ちを否定されたように受け取られてしまう

◆マイナス思考をプラス思考に切り替えるよう勧めるのは、無理な励ましにも繋がる



◆つらい気持ちに共感しながら、一緒に現実に目を向けて、少しずつ問題に対処できるようにする(問題解決)

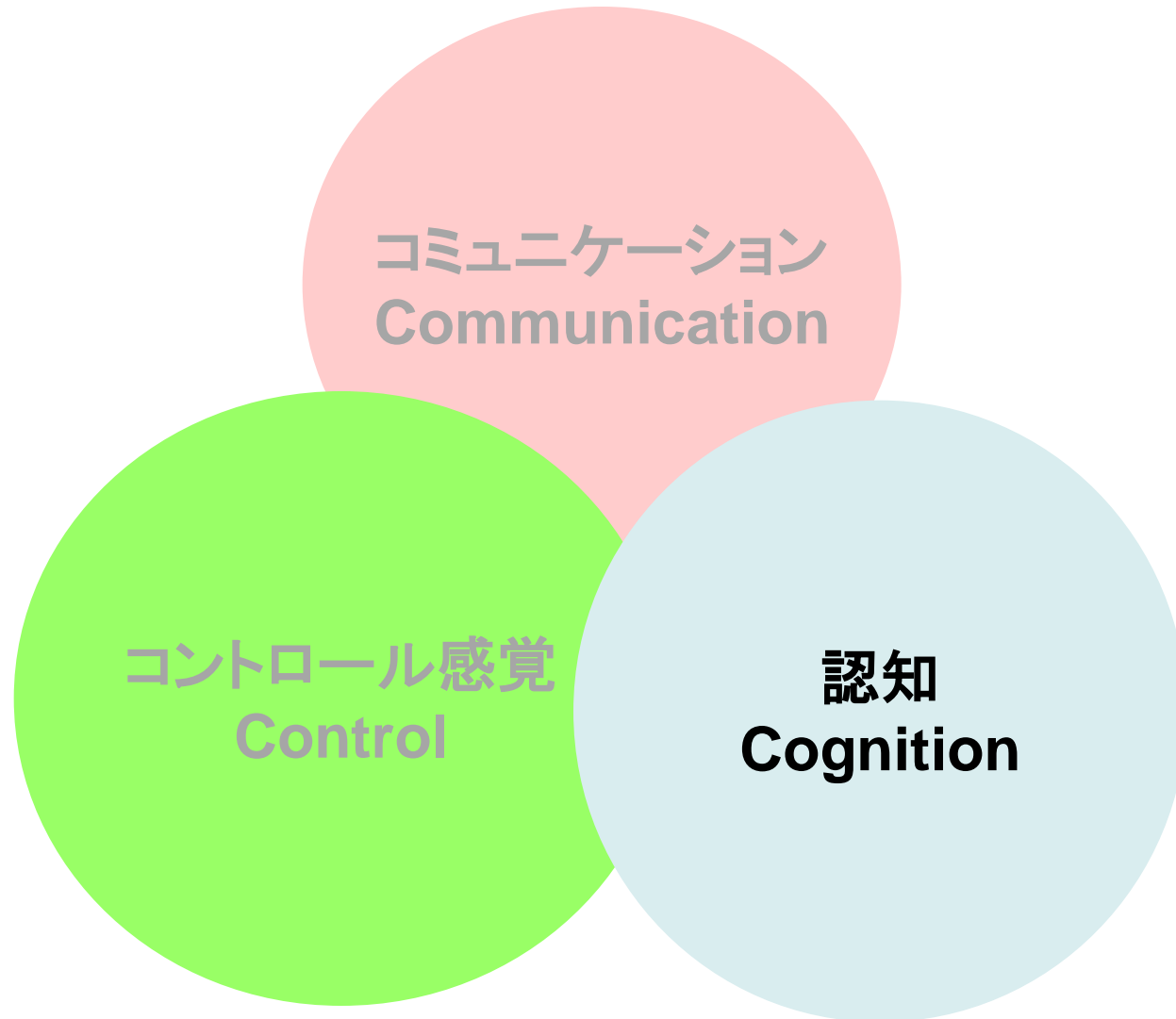
◆同時に、自分でも思い込んでしまっている点がないかを検討する(認知療法)

話を聴く際の留意点

意図的に話を引き出さない

- ◆ 好奇心から意図的に話を引き出さない
- ◆ 不必要に話を深めない
- ◆ つらい体験を無理に思い出させない
- ◆ 話したくなければ、話さなくてもいい
(話さないことの保証)

こころを軽くする3つのC



かんたんコラム：考えを整理して気持ちを楽にする

<p>どのような場面で どんな気持ちにな りましたか</p>	
<p>そのときどのよう なことを考えまし たか</p>	
<p>それに代わる 考え方ができ ますか</p>	
<p>気持ちはどうなり ましたか</p>	
<p>これからどうすれ ば良さそうですか</p>	

考え方を切り替えて気持ちを楽しにする

<p>どのような場面で どんな気持ちにな りましたか</p>	
<p>そのときどのよう なことを考えまし たか</p>	<p>考え ≠ 事実 (いろいろな考え方がある)</p>
<p>それに代わる 考え方ができ ますか</p>	<p>情報不足 ⇒ 情報収集</p>
<p>気持ちはどうなり ましたか</p>	
<p>これからどうすれ ば良さそうですか</p>	<p>前向きな考え = 次につながる考え (新しい気づき、楽になる、工夫)</p>

かんたんコラム：考えを整理して気持ちを楽にする

どのような場面で どんな気持ちになりましたか	人前で話をしている緊張した
そのときどのようなことを考えましたか	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
それに代わる 考え方ができますか	
気持ちはどうなりましたか	
これからどうすれば 良さそうですか	

かんたんコラム：考えを整理して気持ちを楽にする

どのような場面でどんな気持ちになりましたか	人前で話をしていて緊張した。
そのときどのようなことを考えましたか	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
それに代わる考え方ができますか	しゃべりにくくなったのは事実だ。 しかし、 最近では十分に準備しているし、以前と違って話せるようになっている。
気持ちはどうになりましたか	少しホッとしました。
これからどうすれば良さそうですか	緊張したときに、一息ついて、考えすぎているか振り返ってみる。

自分が自分のカウンセラーになる。

考えを整理するヒント①

情報収集：根拠と反証を並べる

根拠

「しかし」

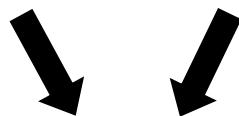
反証



一人暮らしをしている

「しかし」

みんな温かい気持ちで受け入れてくれた。
子どもたちもいる。



適応的思考

考えを整理するヒント②

シナリオ法：最良と最悪のシナリオ

最良のシナリオ



みんなが温かく声をかけてくれる

最悪のシナリオ



誰も相手にしてくれない



適応的思考

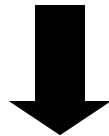
考えを整理するヒント③

親しい人なら、どのようにアドバイスしてくれますか
親しい人に、どのようにアドバイスしますか

<友人、夫、妻、兄妹>



- ・少し体を動かしてはどうか
- ・子どもたちに声をかけてはどうか

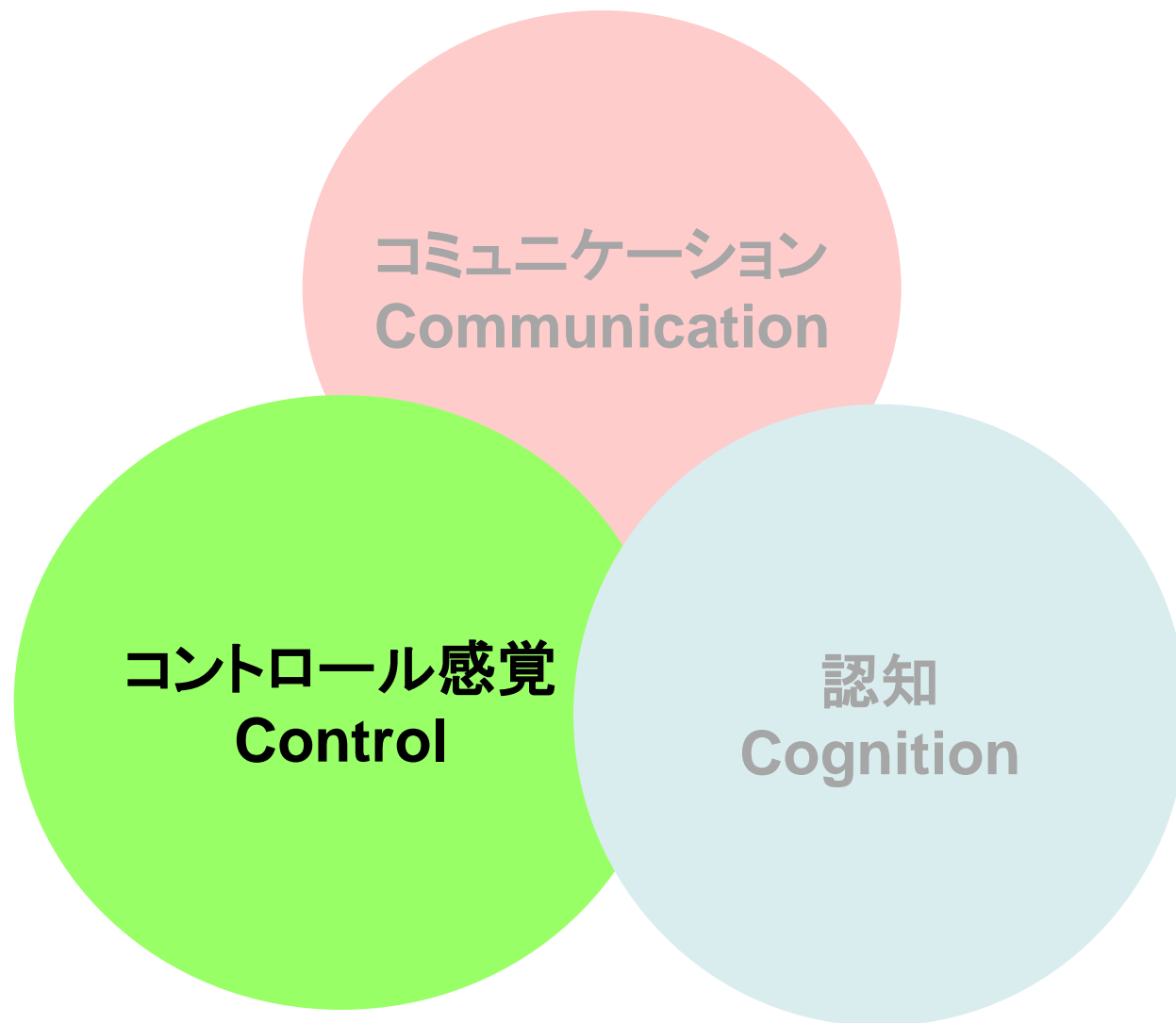


適応的思考

考え方を切り替えて気持ちを楽にする

<p>どのような場面で どんな気持ちにな りましたか</p>	<p>考え ≠ 事実</p>
<p>そのときどのよう なことを考えまし たか</p>	
<p>それに代わる 考え方ができ ますか</p>	<p>情報不足 ⇒ 情報収集</p>
<p>気持ちはどうなり ましたか</p>	
<p>これからどうすれ ば良さそうですか</p>	<p>前向きな考え = 次につながる考え (新しい気づき、楽になる、工夫)</p>

こころを軽くする3つのC



・落ち込んでいるときには・・・

「元気があれば何でもできる」



気分が滅入って、何かをする気になれません

あきらめると何も起こらない 学習性無力感

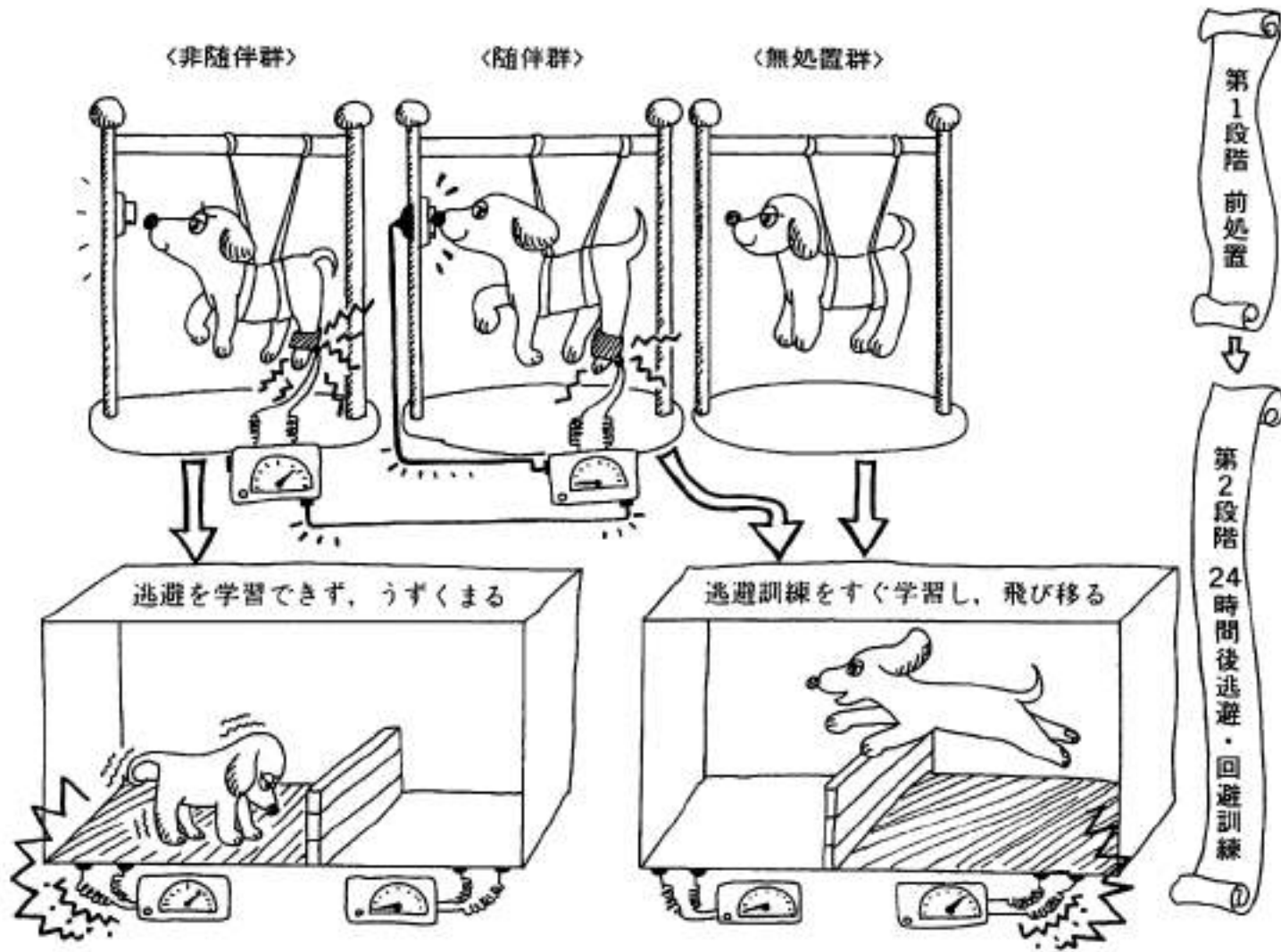


図 2-5 Seligman & Maier (1967) の実験

(坂本真士『自己注目と抑うつ心理学』)

・落ち込みをコントロールする

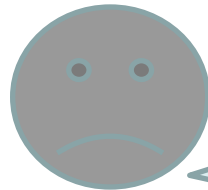
活動することを通して気分の改善を図っていく

やる気が起きるまで活動をしないのではなく、活動を通してやる気を呼び起こしていく

「元気があれば何でもできる」



「何かをすれば元気も出てくる」

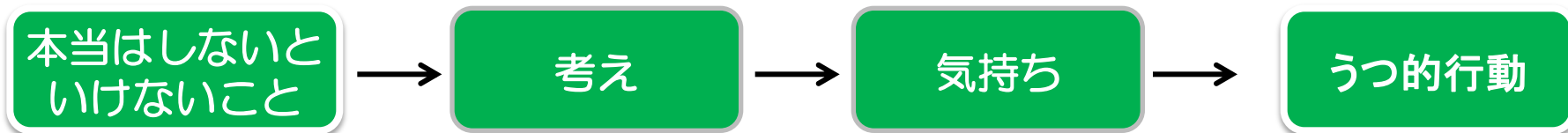


気分が滅入って、何かをする気になれません

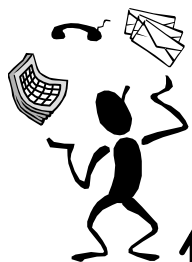


とりあえず、動いてみて、元気が出てくるか考えます

こんなことはありませんか？

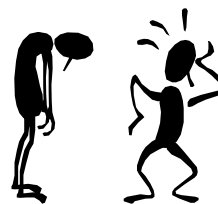


(例)
仕事がたまって
いる



面倒くさい
こんなにたくさ
んの仕事はや
りたくない
期限までに終
わらないかもし
れない

憂うつ
不安
焦り



アルコール、
ネットサー
フィン



リラックス
安心感



日常活動記録表

週間活動スケジュール

記入方法：各時間における自分の活動を記入し、各活動について自分が感じた克服感 (m)、すなわち達成度と、快感 (p)、すなわち楽しさの度合いを、0～10の尺度を用いて評点化する。

評点0は克服感や快感が皆無であったことを表し、評点10は克服感や快感が最高であったことを表す。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00 A.M.	起床 m-2 着替え p-				起床 m-3		
9:00 A.M.	両親と教 m-3 p-						
10:00 A.M.							
11:00 A.M.							
12:00 P.M.	両親と昼 m-4 p-						
1:00 P.M.							
2:00 P.M.	新聞を読 m-4 p-						

うつ・不安ネット

— 毎日できる心の整理術

～こころの天気図 ToDoリスト～

1時間ごとを目安に何をしたのか主な活動を書いてみましょう。

活動一つずつに活動開始時刻と活動内容を記録し、その結果、どのように気持ちが変わったのか「こころの変化天気図マーク」から選択してみましょう。そうすると活動内容などに応じて自分の「こころの変化天気図マーク」内容の傾向がわかってきます。

こころの変化 天気図マーク

- ① 気持ちが晴れた → 
- ② 気持ちが少し軽くなった → 
- ③ 気持ちは変わらない → 
- ④ 気持ちが少しつらくなった → 
- ⑤ 気持ちがとてもつらくなった → 

図 6-2 ジュリアナの活

・行動をするときのポイント

◆できることから少しずつ

- 具体的に可能な範囲で計画を立てる

例) 友だちとお茶をする→友だちをお茶に誘う

- 大きな活動は小さい活動に分ける

例) 家の掃除をする: 計画を立てる→机の上を片づける→部屋を片づける

◆こころの中の障害物を取り除く

- 活動する時が近づいてきたときの気分や考えに目を向ける

◆気持ちが楽になる行動が見つからない

- 過去の体験、五感に働きかける行動(後述)をもとにリストアップ

◆五感を使う活動

触覚(マッサージを受ける、陶芸をする、犬や猫を触ったり抱いたりする)

味覚(最近テレビで評判のスイーツを食べる、コーヒーを飲む)

嗅覚(花の香りをかぐ、磯の匂いをかぐ、香水を変える)

聴覚(好きなCDを聴く、親しい友人に電話して声を聴く)

視覚(夜空を眺める、昔の写真を見る)

問題解決のステップ

①問題解決志向

②問題の明確化と設定

③解決策の案出

④解決策の決定

⑤行動計画の立案

⑥行動計画の実行

⑦行動計画の評価

**問題の整理
解決策の案出**

**行動計画の立案
実行・評価**

問題解決のステップ

①問題解決志向

具体的な課題

②問題のリストアップと設定

③解決策の案出

数の法則
判断遅延の法則

④解決策の決定

⑤行動計画の立案

⑥行動計画の実行

⑦行動計画の評価

何が大切かを忘れない

どんなに親しくても、「いつも完全にわかりあうこと」はできません



認知療法・認知行動療法をもっと知りたい方のために
 ~うつ・不安ネット:こころのスキルアップトレーニング~
 (会費:年1500円、月200円)



スキルアップ・トレーニング

有料会員登録 → ログイン →

ご利用方法 お知らせ よくある質問 お問い合わせ

スキルアップ・トレーニング(こころトレ)って何?

大野裕先生が「認知療法」と「こころトレ」を「動画」でやさしく紹介しています

まずは「動画でわかりやすい認知行動療法」をチェック!

状況	
気分	
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

本サイトでできることは?

毎日の生活で使う → 7つのスキルを練習する → 返場のため

わかりやすい うつ病の認知行動療法が簡単にわかりました。

で知る 解説で知る 本で知る

プロフェッショナルメッセージ 大野裕

アプリ案内

大野裕のこころトーク
https://mm.jcity.com/MM_Bac kNo.cfm?mm=14892F85F3910F75 820
今週の大野先生の「こころトーク」をお送りします。

 大野裕のこころトーク
 慣れていくと楽になる

 最近、毎週のように、日本各地で認知療法の研修会を開いています。
 そのおかげで、人前で話すことにずいぶん慣れてきました。