

こころとからだが軽くなる 考え方のヒント



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 大野研究所

大野裕

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- ころを元気にする4つのステップ
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実に近づく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- 心を元気にする4つのステップ
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実に近づく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

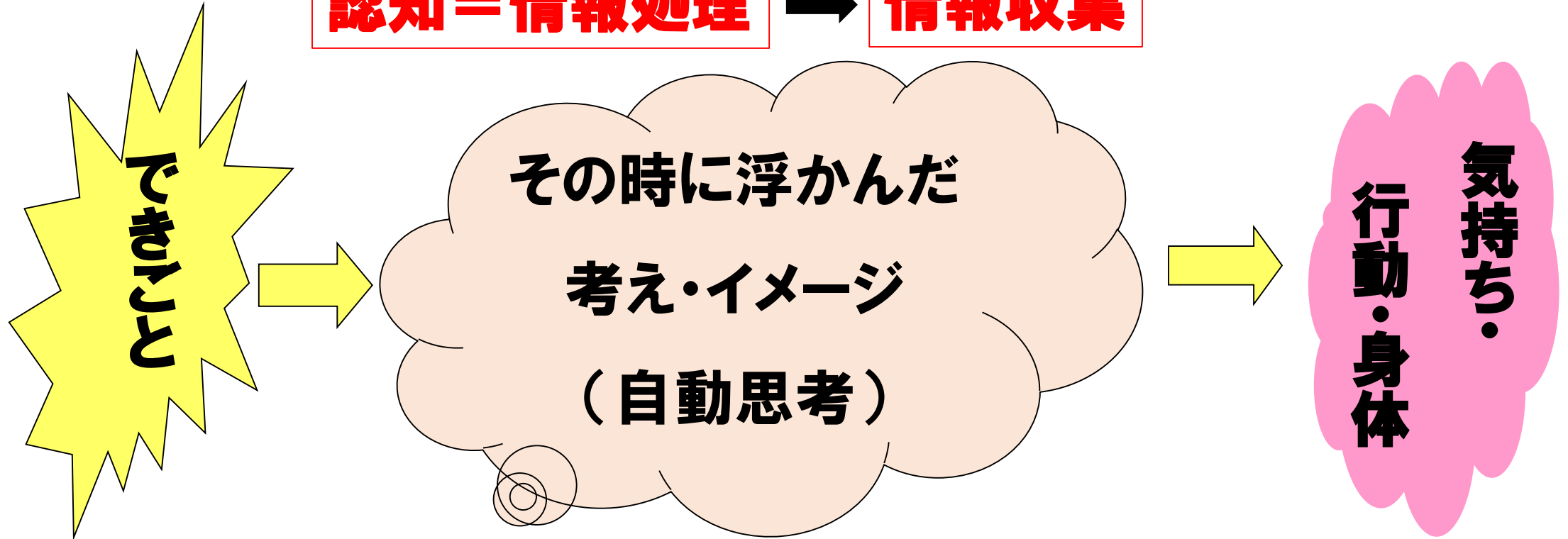
認知行動療法とは

- 1960年代に
精神科医のアーロン・ベックが提唱
- うつ病・不安症・PTSD・強迫症・神経性過食症の
治療で医療保険の対象
- 考えや行動をしなやかにして
問題解決能力を高め気持ちを軽くする
→ストレス対処法としても注目されている



とっさの判断ミス(防衛本能)の修正
～短期はネガティブ、長期はポジティブ～

認知＝情報処理 → **情報収集**



自動運転から手動運転
⇒ 問題解決

思考のエラーに注目（→固定）

思い込み・決めつけ（そそっかしい）
「失敗だ」→「取り返しがつかない」

白黒思考（完璧主義）
「何でも完璧にできないと…」→「ミスをした！」

べき思考（堅物、融通が利かない）
「…すべきだ」→「こんなこと、すべきでなかったのに」

自己批判（自信がない）
「自分は何もできない」→「すべて自分が悪い」

深読み（疑り深い）
「どう思われているだろう」→「困りものだと思っている」

先読み（悲観的）
「この先どうなるだろう」→「きつとうまくいかない」

長所と短所！？

そそっかしい→判断が速い、決断力がある

完璧主義→きちんとしている、信頼できる

堅物、融通が利かない→頑張り屋、へこたれない

自信がない→内省力がある、丁寧

疑り深い→配慮がある、思いやりがある

悲観的→慎重、周到(な準備)

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

Trial Registration: UMIN000001218

Open Access

Protocol

BMJ Open Effectiveness of cognitive behavioural therapy augmentation in major depression treatment (ECAM study): study protocol for a randomised clinical trial

Atsuo Nakagawa,^{1,2,3} Mitsuhiro Sado,² Dai Mitsuda,^{2,3} Daisuke Fujisawa,²
Toshiaki Kikuchi,⁴ Takayuki Abe,^{1,5} Yuji Sato,¹ Satoru Iwashita,³ Masaru Mimura,²
Yutaka Ono⁶

To cite: Nakagawa A,
Sado M, Mitsuda D, et al.
Effectiveness of cognitive

ABSTRACT

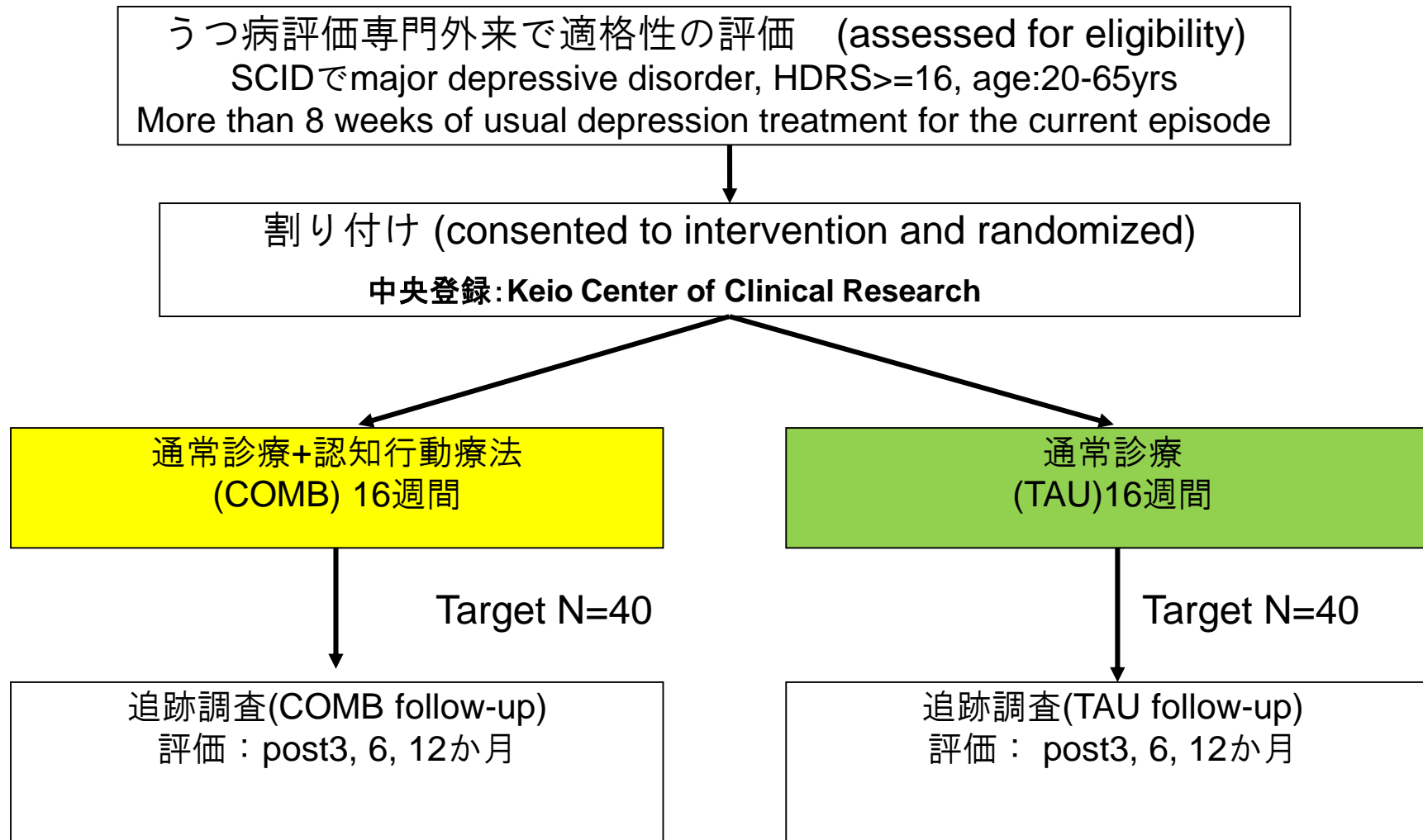
Introduction: Major depression is a serious mental

Strengths and limitations of this study

2007年佐渡先生が計画の原案を作成
2007年11月慶應倫理申請

(中川敦夫先生)

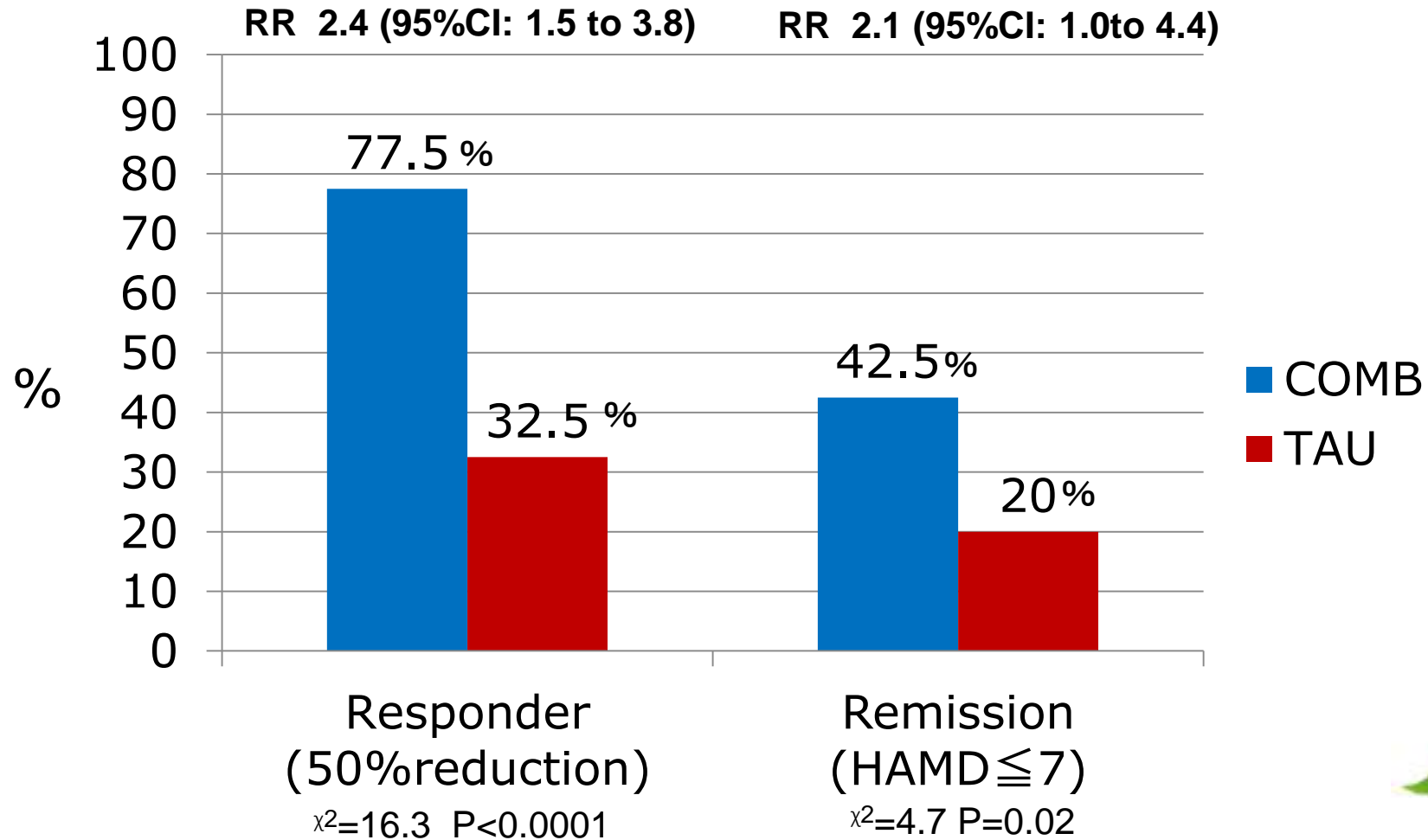
ECAM研究の概念図



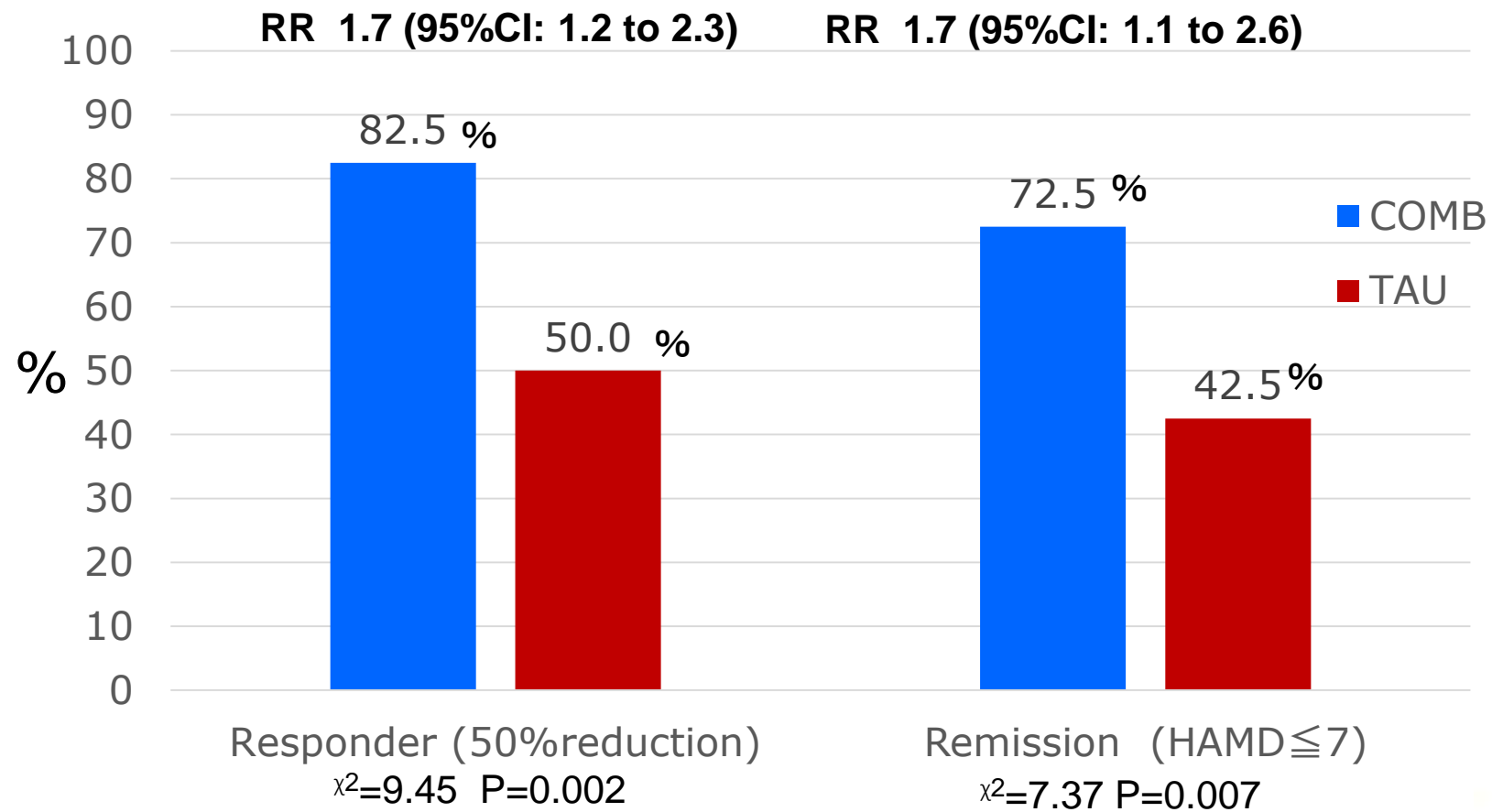
研究期間:

介入期間=16週間、介入後naturalisticフォローアップ期間=12か月間

HAMD-17: 反応率と寛解率 at 16wk



HAMD-17: 反応率と寛解率 at 12M



今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- 心ころを元気にする4つのステップ
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実に近づく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- **こころを元気にする4つのステップ**
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実になづく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

ネガティブ感情はこころの警報器！

こころのカイゼン運動:こころの声に耳を傾けましょう

- * 気分の変化: 落ち込み、不安、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、痛み、など

まだ頑張れるは要注意

ちょっと立ち止まりましょう

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- **こころを元気にする4つのステップ**
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実になづく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

怒りの波を乗り切ろう

「反応」→「選択」



『子どもための認知療法練習帳』（創元社）

マインドフルネス

自分を取り戻す！

- ステップ1：“今”自分に起きていることに目を向けましょう
 - 今なら変えられます
 - 過去は変えられません、将来のことはわかりません
 - “今”考えていること、感じていること、に注意を向けましょう。
- ステップ2：ゆっくりと息をしてみましよう
 - 考えと感情の悪循環から距離をとりましよう。
- ステップ3：注意を全身の感覚に広げます
 - 体全体をスキャンしてみましよう
 - 周囲の状況にも気づきを広げてみましよう

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- **こころを元気にする4つのステップ**
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - **考えを整理する**
 - 期待する現実になづく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

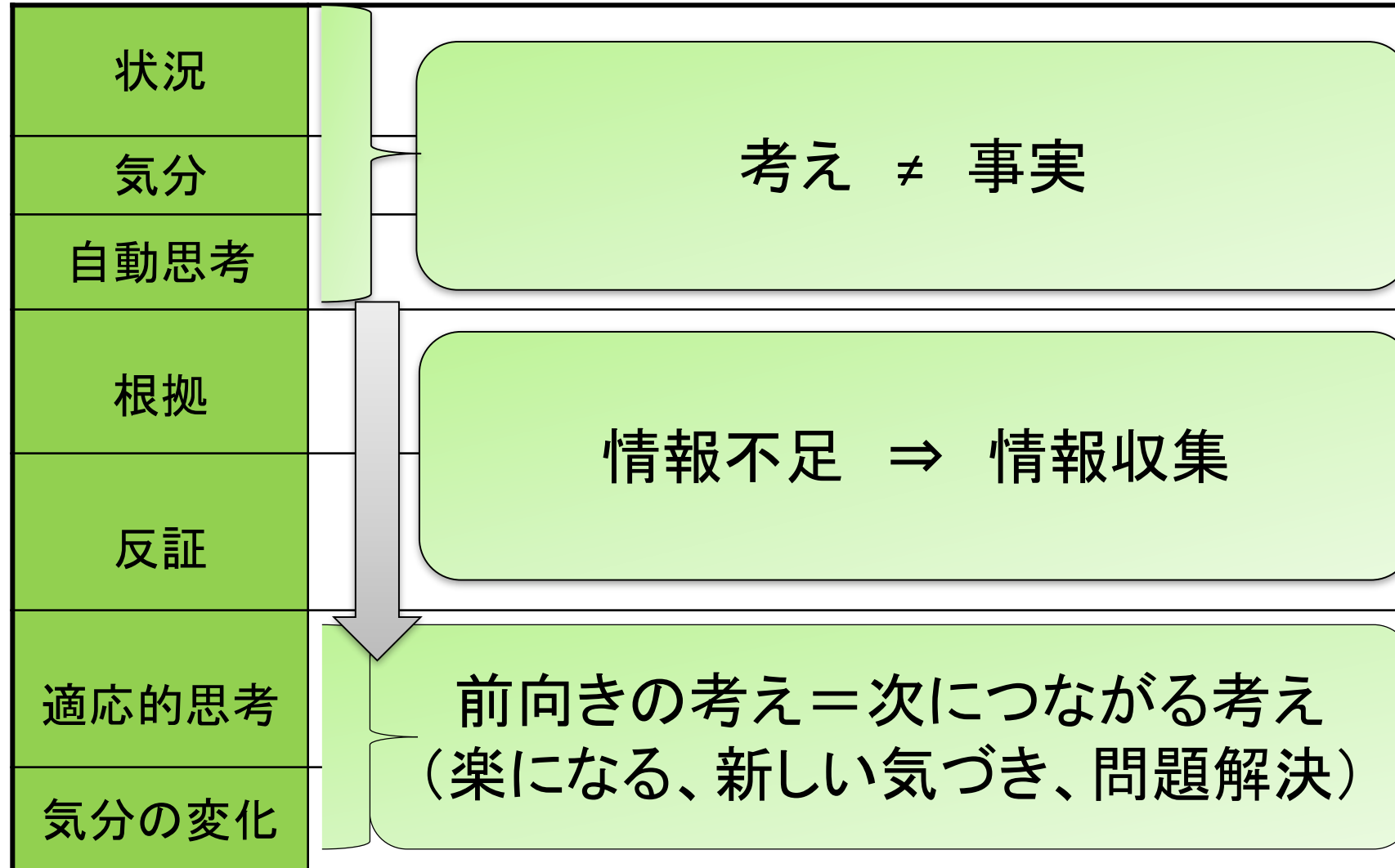
決めつけ言葉に注意
→“今”に目を向ける

- いつも
- 決して
- どうせ
- やっぱり
- 絶対に
- 何をやっても
- 私が悪い・・・

思考記録表(コラム)

状況	
気分	
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

思考記録表(一人二役:7つのコラム)



思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	出版を断られた
反証	一晩で読んでくれた。面白いと褒めてくれた。
適応的思考	出版は断られたが、一晩で読んでくれたし、面白いと褒めてくれた。→「こんな簡単な方法」でうまくいくかどうか確かめてみよう
気分の変化	落ち込み(40%)

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」

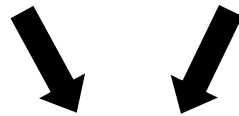
反 証



出版を断られた

「しかし」

一晩で読んでくれた
面白いと言ってくれた



適応的思考(次につながる工夫)

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



すぐに多くの人から絶賛される

最悪のシナリオ



この先、誰も相手にしてくれない



適応的思考(次につながる工夫)

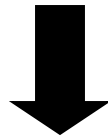
考えを整理するヒント③

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>



・効果がないかどうか研究してみたら



適応的思考(次につながる工夫)

思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	しゃべりにくくなった
反証	
適応的思考	
気分の変化	

思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	しゃべりにくくなった
反証	
適応的思考	
気分の変化	

思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	しゃべりにくくなった
反証	十分に準備している。
適応的思考	
気分の変化	

思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	しゃべりにくくなった
反証	十分に準備している。以前と違って話せるようになっている。
適応的思考	
気分の変化	

思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	しゃべりにくくなった
反証	十分に準備している。以前と違って話せるようになっている。
適応的思考	しゃべりにくくなった。しかし、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。
気分の変化	緊張(40%)

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」

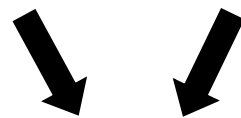
反 証



• しゃべりづらくなった

「しかし」

- 十分に準備している
- 以前と違って話せるようになっている



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



- 緊張せずにスラスラしゃべれる

最悪のシナリオ



- 固まってしゃべれなくなる



適応的思考

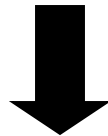
考えを整理するヒント③

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>



- ・できていることにも目を向けたらどうか
- ・深呼吸してみると良いかもしれない



適応的思考

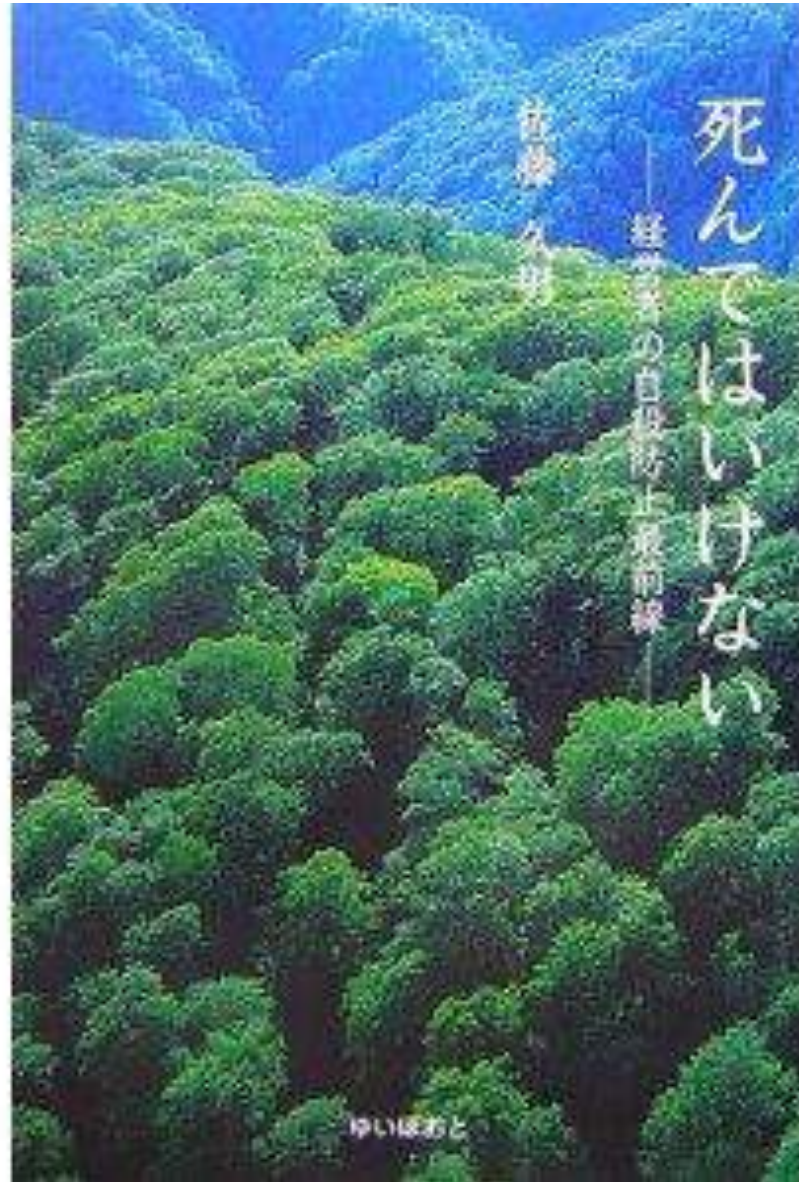
思考記録表(コラム)

状況	人前で話をしていた
気分	緊張(80%)
自動思考	相手の人は、聞きにくかったはずだ。
根拠	しゃべりにくくなった
反証	十分に準備している。以前と違って話せるようになっている。
適応的思考	しゃべりにくくなった。しかし、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。 ⇒問題解決に向けての工夫 どのような工夫ができるかを考えてみよう
気分の変化	緊張(40%)

思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	}	考え ≠ 事実
気分		
自動思考		
根拠	↓	コラムのポイント 1) とっさの判断にしばられない 2) 現場で情報を収集する 3) 工夫につながる考え
反証		
適応的思考	}	前向きな考え = 次につながる考え (楽になる、新しい気づき、問題解決)
気分の変化		

大切なものを忘れない！



思考記録表(コラム)

状況	夜、疲れているのに後片づけをしていたら、夫がテレビを見て笑っているのに気がついた
気分	悲しみ(95%)、怒り(80%)
自動思考	「夫は私のことを何も考えてくれない」「夫はいつもわかってくれない」
根拠	疲れているのに声をかけてくれなかった。一人でテレビを見て笑っていた。
反証	友達と映画に行くときに子どもを預かってくれた。結婚記念日にサプライズのプレゼントを用意してくれた。
適応的思考	疲れているのに声をかけてくれなかったし、一人でテレビを見て笑っていた。しかし、友達と映画に行くときに子どもを預かってくれたし、結婚記念日にサプライズのプレゼントを用意してくれた。気が利かない夫だけど、私のことは好きみたいだ。声をかければ手伝ってくれるかもしれない。うまく持ち上げてみよう。
気分の変化	悲しみ(40%)、怒り(35%)

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- **こころを元気にする4つのステップ**
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実になづく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

気分によらず活動をする

行動活性化は活動することを通して気分の改善を図る方法
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

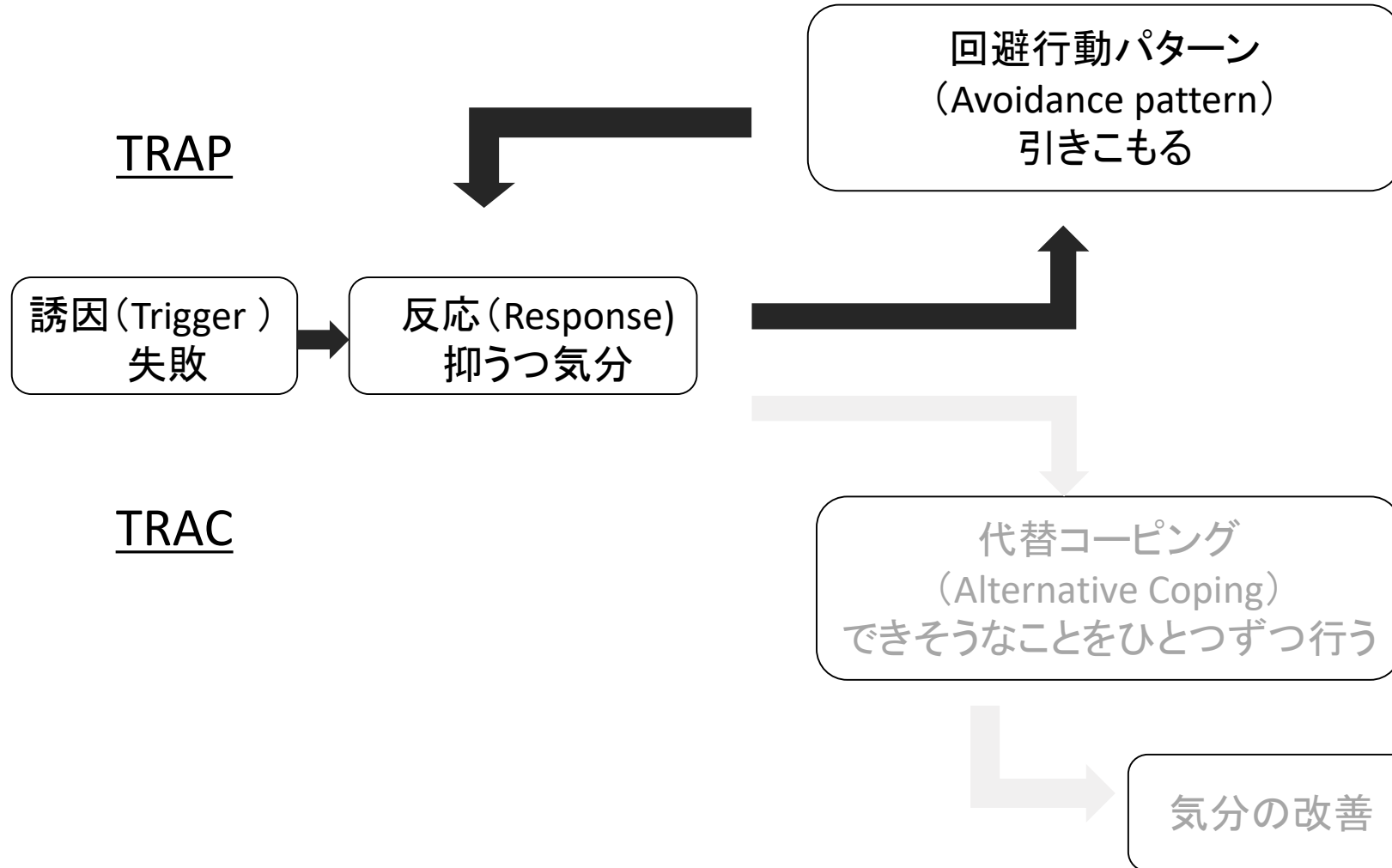
「元気があれば何でもできる」
Inside-out



気分が滅入って、何かをする気になれません

TRAPからTRACへ

うつ病＝冬眠；自己保存本能→回避行動



あきらめると何も起こらない 学習性無力感

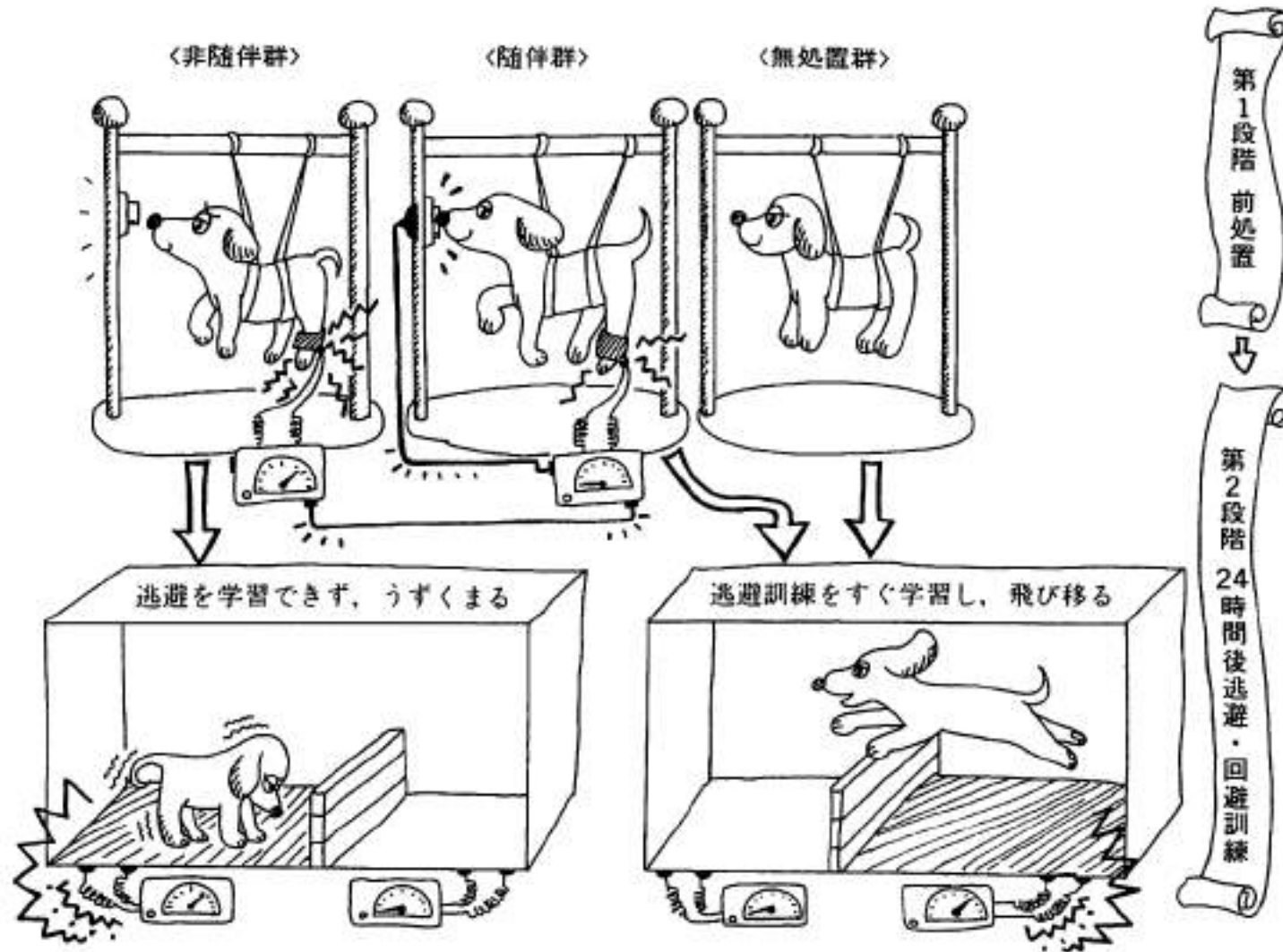
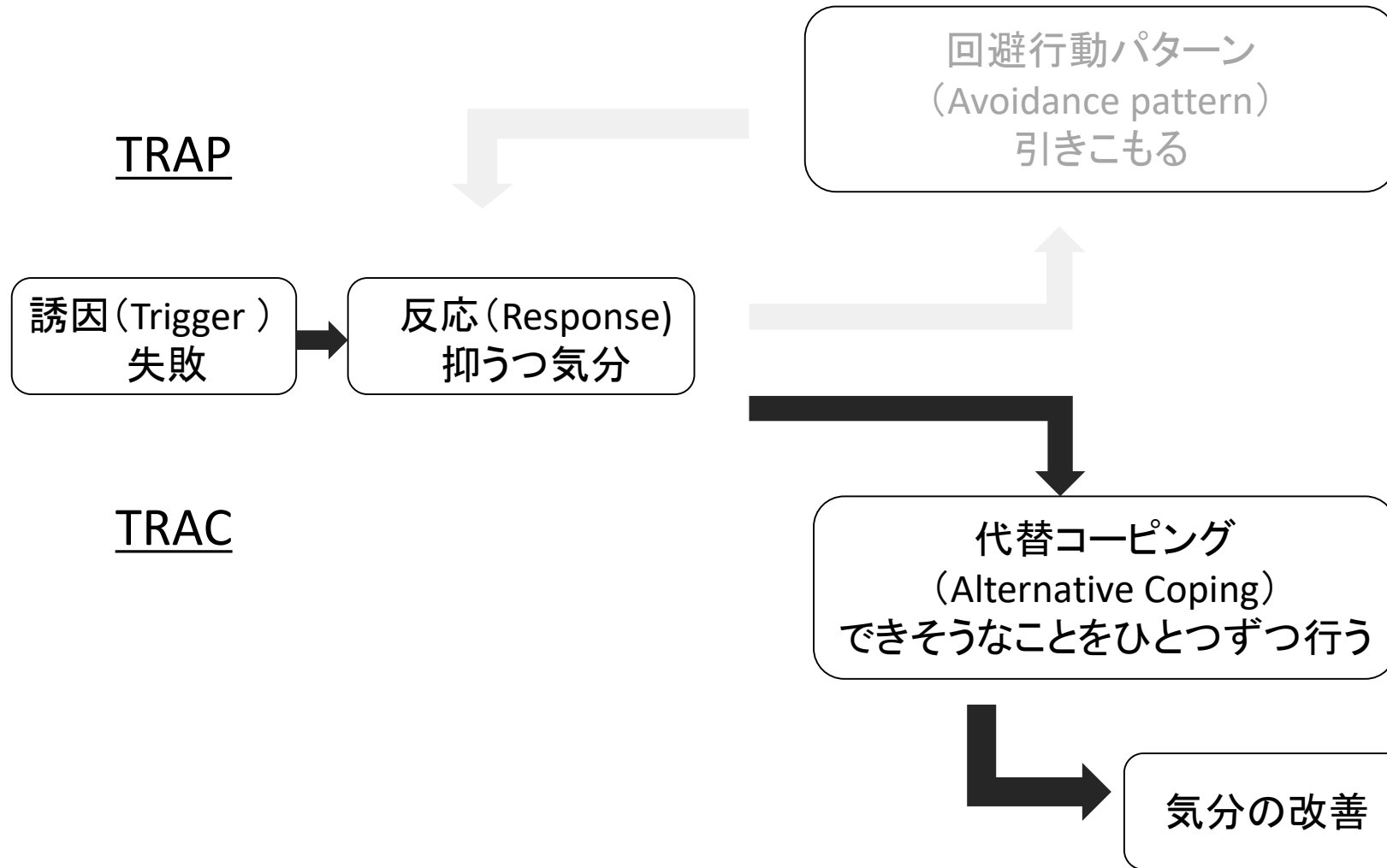


図 2-5 Seligman & Maier (1967) の実験

(坂本真士『自己注目と抑うつ心理学』)

TRAPからTRACへ

うつ病 = 冬眠; 自己保存本能 → 回避行動



・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」



気分が滅入って、何かをする気になれません

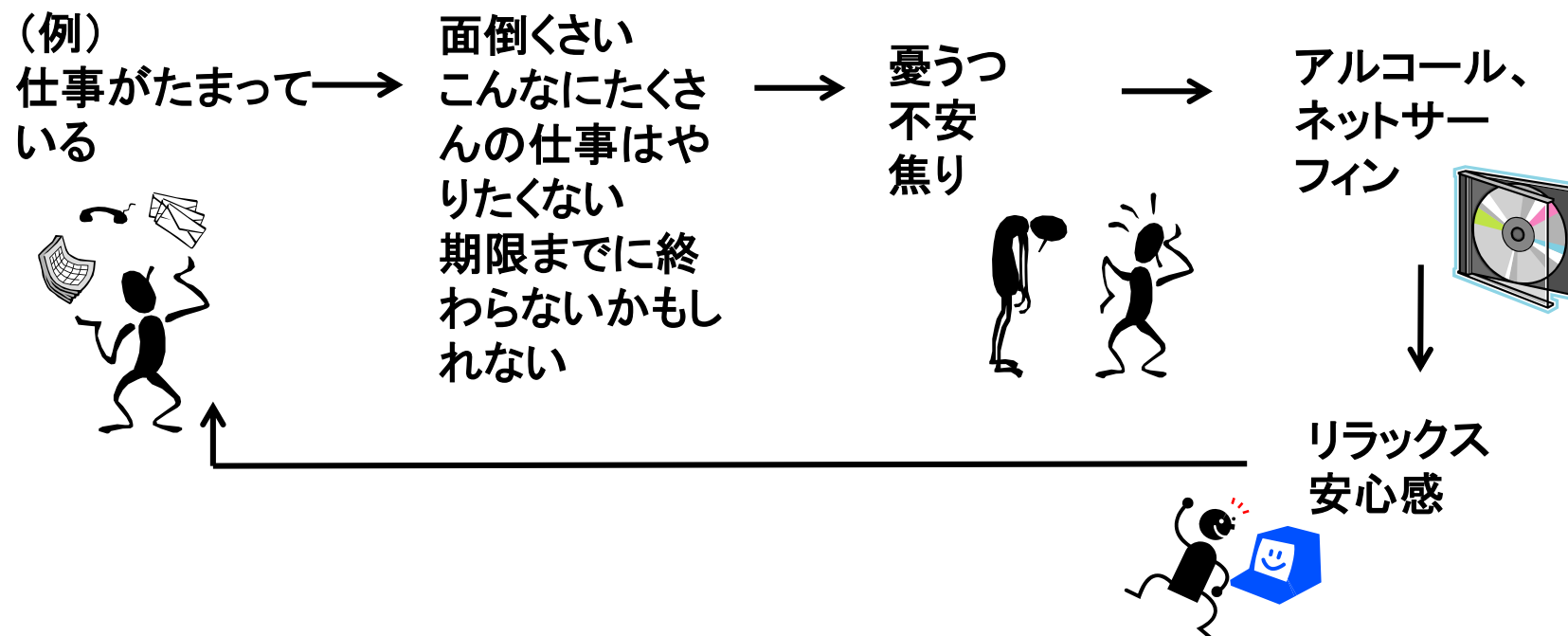
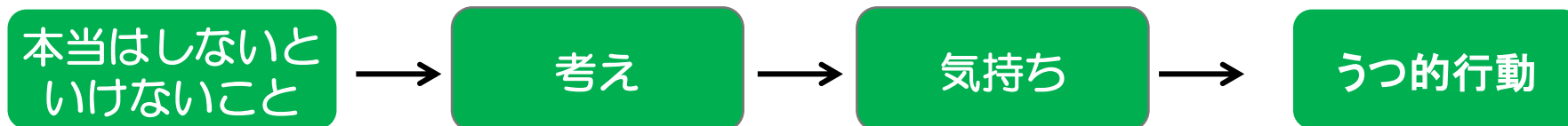


「何かをすれば元気も出てくる」



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？



日常活動記録表

こころのスキルアップトレーニング

— 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、どのように気持ちに変化したのが「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 → 

できた感を育てるために

- ところの中の障害物を取り除く
 - 「自分にはできない」と決めつけない
- 楽しい行動ややりがいのある行動を増やす
 - 良くない行動を減らすのは難しい
- できることから少しずつ
 - 大きな活動は小さい活動に分ける
 - 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
 - 具体的に可能な範囲で計画を立てる
 - 友だちとお茶をする→友だちをお茶に誘う
- 活動に集中する
- 大きな喜びよりも小さい喜びの積み重ね

“やる気スイッチ”を入れる行動

- 最近楽しかった活動、やりがいを感じた活動
- 過去にやって良かった活動、やりたかった活動
- 考えすぎないですむ活動
 - 体を動かす、片付け、漫画を読む、喫茶店で息抜き、ウインドウショッピング、部屋を飾る、メールに返事、手芸、絵を描く、キャッチボール、植物の水やり、生き物を飼う
- 気分にながわらない活動にもチャレンジ
 - 明るい服を着る、鼻歌を歌う、スキップする、わざとニコニコする、子どもと遊ぶ、カラオケに行く、外食
- 何もしない活動もOK
 - ぼーっと空を眺める、ゆっくり風呂に入る、入浴剤を入れる、寝室でお香を焚く

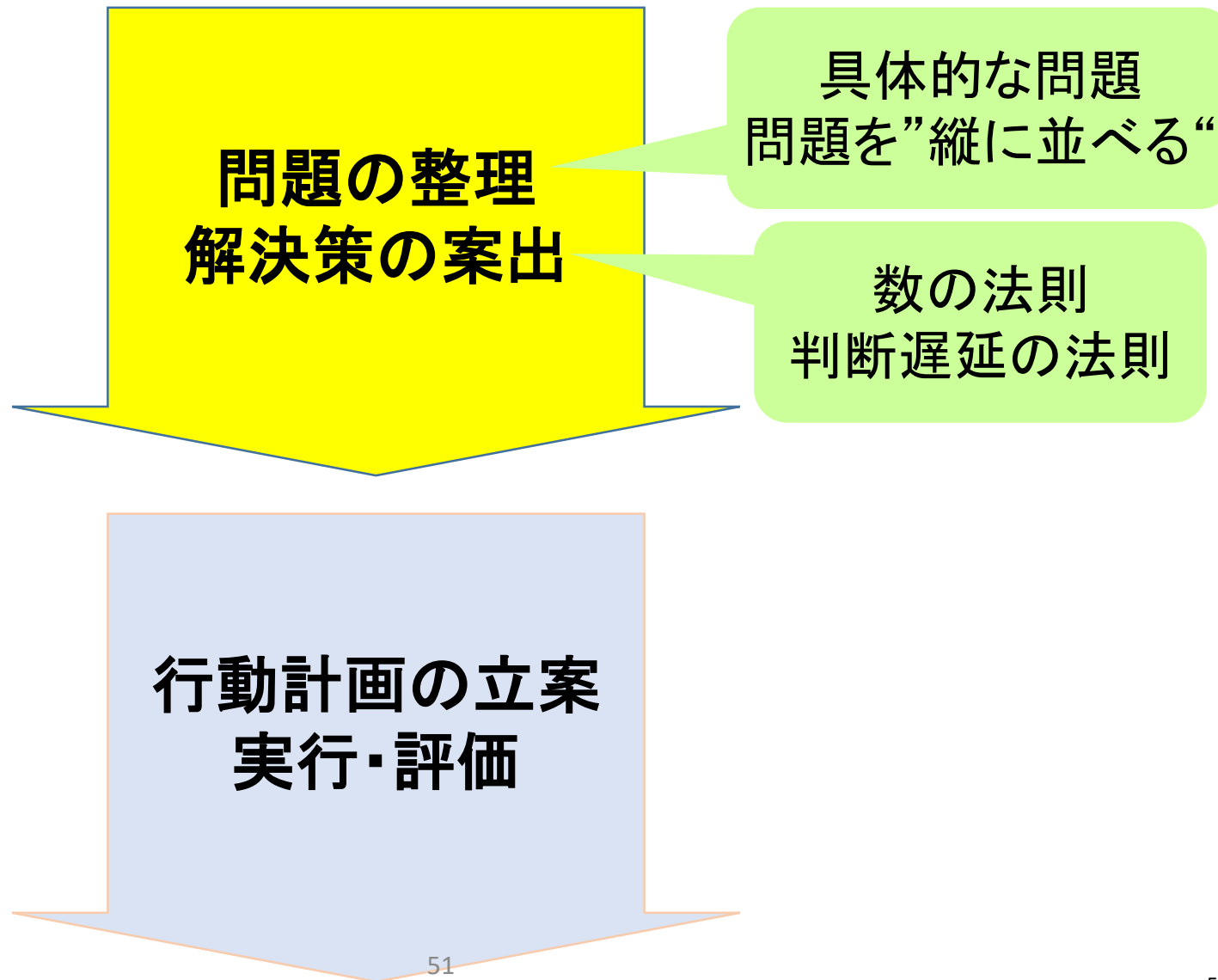
今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- **こころを元気にする4つのステップ**
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実になづく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料

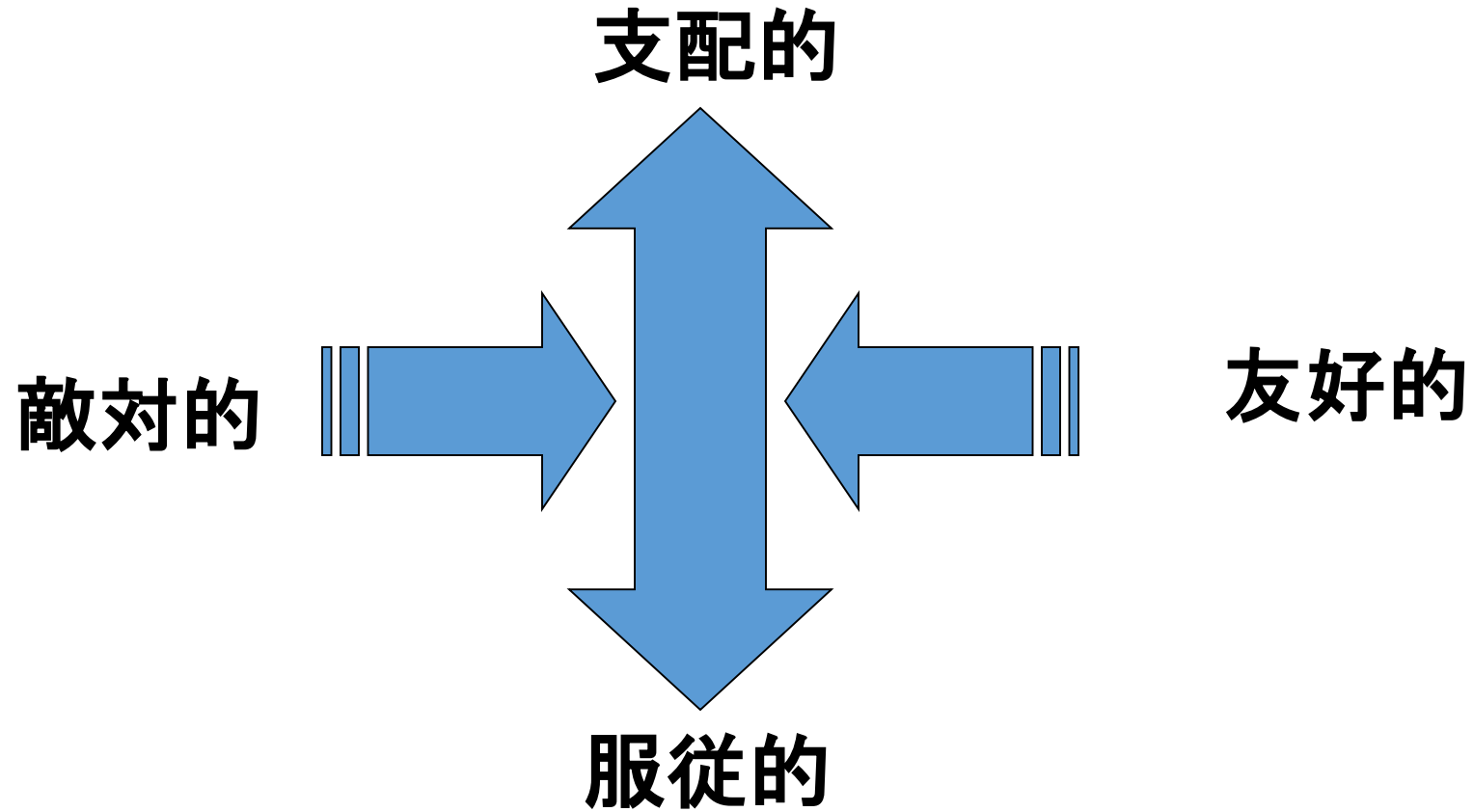
期待する現実を手に入れる (CBASP)

- 現実の結果 (AO) ⇒ 期待した結果 (DO)
 - DOは現実的な目標か
- DOを実現するための手立てを考える
 - 原因探し(why mode)ではなく
手立て探し(how mode)

問題解決のステップ



一人で頑張りすぎない



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

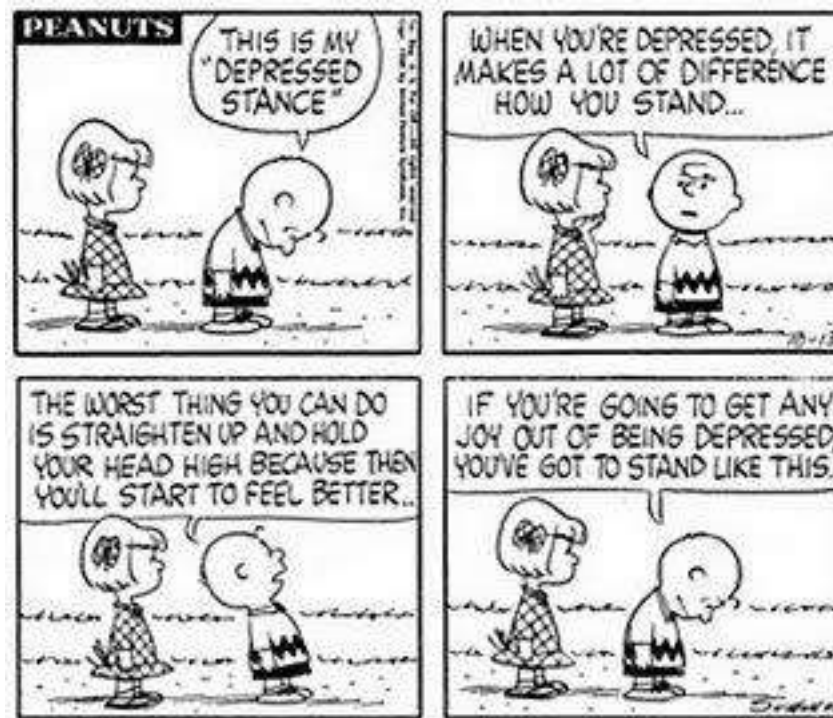
(W. James, 1884, 1890)

「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
(Steper & 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する (アサーション)

自分の想いを
伝えたい状況



強い言い方



弱い言い方



(青森県南部町住民用チラシ、田中江里子)



ほどほどの言い方

気持ちや考えを伝えるときのコツ

ミ・カン・てい・いな

ミ
見る

カン
感じる



てい
提案する

いな
否と言われた
ときの代案

愛媛県イメージアップキャラクター
みきやん

今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- ころを元気にする4つのステップ
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実に近づく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 多領域での活用

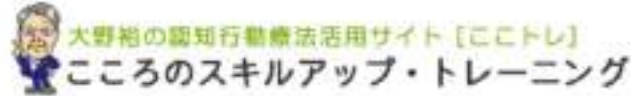
夢を忘れない



今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- 心を元気にする4つのステップ
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実へ近づく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- **参考資料**

認知行動療法学習サイト「こころのスキルアップトレーニング」



会費：年1500円、月200円
カード利用により1カ月無料

有料会員登録

会員登録がお済みの方

ログイン →

はじめての方へ

ご利用方法

お知らせ

よくある質問

お問い合わせ

「こころのスキルアップ・トレーニング（こことレ）」って何？

認知行動療法を活用した
「具体的な
監修・発案
記入式・動

- ・毎週末、メルマガが届きます
- ・認知行動療法を学べます

まずは「動画でわかりやすい認知行動療法」をチェック！

大野裕先生が「認知療法」と「こことレ」
を「動画」でやさしく紹介しています



本サイトでできることは？

知る・学ぶ

毎日の生活で使う

7つのスキルを練習する

活用のための情報・資料

スマートフォンでの利用
ホーム画面の追加方法

I-CBTの内容①

- 1カ月の期間内でコラム法を各自実施。
- 辛いと感じた時に実施
- 社内外からアクセス可能

The screenshot displays the I-CBT application interface. On the left is a navigation menu with sections: 'リービナー賞' (Leebinner Award) containing '毎日できるこころの記録帳' (Daily Heart Record Book) with a sub-item '① 5つチェック' (5 Checks), 'うつ不安に効く7つのステップ' (7 Steps Effective for Depression and Anxiety) with a sub-item '② CHAPTER' (CHAPTER), and '【動画】' (Video) with sub-items '③ こころの健康講座' (Heart Health Lecture) and '④ 大塚由美子のこころの紹介' (Introduction to Yumi Otsuka's Heart); and '利用者登録情報' (User Registration Information) with a sub-item '⑤ 登録情報を変更する' (Change Registration Information). The main content area is titled 'CHAPTER1 考え方を切り替えてこころのバランスをとる7つのステップ' (CHAPTER 1: 7 Steps to Restore Heart Balance by Changing Thinking). It features a question: '【STEP1】どのようなことが起こりましたか？' (STEP 1: What happened?). Below it is a text input field with a red box around the text 'STEP1が始まる前に' (Before STEP 1 starts). A yellow thought bubble contains the text: '各ステップ毎に「記入する上でのコツ」を見ることが出来ます。' (You can see 'tips for entering' for each step). Below the input field is a section for 'どのような状況でしたか？' (What was the situation like?) with a text input field. At the bottom, there is a '次へ' (Next) button. An example text at the bottom reads: '(記入例) こんばんはに入力してみました。夫が夜に帰宅時、自分は勝手にソファに横になっていた。そのときに、夕飯後の片づけもしてなかったで、夫は「自分の片づけもしてくれなくてもいいじゃないか」と言った。' (Example entry) Hello, I tried entering tonight. When my husband came home at night, I was lying on the sofa by myself. At that time, I hadn't even done the dishes after dinner, and my husband said, "It's not like I don't want you to do your own dishes, is it?"

メルマガ

大野裕のこころトーク

https://mm.jcity.com/MM_BackNo.cfm?mm=14892F85F3910F75820

.....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。

それに、私の話しぶりは、なかなか評判が良いのです。

聴衆の皆さんは、私の話はよくわかったと言っていただくことがほとんどです。

話半分としても、うれしい話です。

認知行動療法の7つのスキルを練習する

1. 認知再構成法

考えを切り替え
バランスをとる練習

2. 行動活性化

行動を通して
こころを軽くする練習

3. 問題解決

問題を上手に
解決する練習

4. 状況分析

期待する現実を
作り出す練習

5. 漸進的筋弛緩法

体とこころを
リラックスさせる練習

6. アサーション

自分の気持ちを
上手に伝える練習

7. スキーマ修正

こころの法則を
書き換える練習

認知行動スキルを自己学習したい方のために

メンタルヘルス向上のための
認知行動スキルアッププログラム



認知行動スキルアッププログラム
ガイドブック (PDF)



こころをカウンセリングで利用する専門家の方のために

インターネット支援型対面CBTプログラム
(ブレンド認知行動療法)



ブレンド認知行動療法用マニュアル (PDF)



認知行動療法の7つのスキルを練習する

1. 認知再構成法 考えを切り替え バランスをとる練習	2. 行動活性化 行動を通して こころを軽くする練習	3. 問題解決 問題を上手に 解決する練習	4. 状況分析 関係する現象を 作り出す練習
5. 漸進的暴露療法 怖とこころを リラックスさせる練習	6. アサーション 自分の気持ちを 上手に伝える練習	7. スキーマ修正 こころの法則を 書き換える練習	

メンタルヘルス向上のための認知行動スキルアッププログラム

認知行動療法 (CBT) は、心身の健康を改善するための効果的な心理療法の一つです。このプログラムでは、認知行動療法の7つのスキルを練習し、自分のこころを上手にコントロールできるようになります。

- 1. 認知再構成法 (Cognitive Restructuring)
- 2. 行動活性化 (Behavioral Activation)
- 3. 問題解決 (Problem Solving)
- 4. 状況分析 (Situation Analysis)
- 5. 漸進的暴露療法 (Graded Exposure Therapy)
- 6. アサーション (Assertiveness)
- 7. スキーマ修正 (Schema Modification)

認知行動スキルを自己学習したい方のために

メンタルヘルス向上のための 認知行動スキルアッププログラム	認知行動スキルアッププログラム ガイドブック (PDF)
----------------------------------	---------------------------------

ここトレをカウンセリングで利用する専門家の方のために

インターネット支援型対面CBTプログラム (ブレンド認知行動療法)	ブレンド認知行動療法マニュアル (PDF)
--------------------------------------	-----------------------

認知行動スキルアッププログラムの利用手順

1. サイトにログインしましょう
2. プログラムサイトについて知りましょう
3. 現状の問題を書き出しましょう
4. 達成目標を立てましょう
5. 進捗チェックをしましょう
6. 認知行動療法について知りましょう

こころを整えるチャットボット(おしゃべりロボット)



こころを軽くするAIチャットボット
「こころコンディショナー」開発中
<https://carechat-demo.kiku-hana.jp/>



“Yutakaくん”



今日の話のポイント

- 認知行動療法とは
- 認知行動療法を使ったストレスマネジメント
 - 4つのステップ
 - 変化に気づく
 - ひと息入れる
 - 考えを整理する
 - 期待する現実になづく
 - 行動活性化(やる気スイッチを入れる)
 - AOとDO、問題解決スキル、コミュニケーションスキル
- 参考資料