

認知行動療法を使った心の健康法とうつ病予防

ついて説明します。

一種です。その後、不安障害やストレス治療法として始まったカウンセリングの一種です。その後、不安障害やストレス関連障害など多くの精神疾患で治療効果が確かめられ、うつ病の予防や再発防止にも効果があることがわかり、世界的ににも効果があることがわかり、世界的ににも効果があることがわかり、世界的ににも効果があることがわかり、世界的にの方法としても注目されているもので処の方法としても注目されているもので

明していくことにします。そこで次に、認知行動療法について説

しまったり、どのように解決すれば良

きる問題までも、なりますし、少し

考える前にあきらめて

落ち込んだり不安になったりするように

少し考えれば簡単に解決で

ことがあります。

そのために、

気持ちが

いときには実際の現実とずれが出てくる生活できているのですが、ストレスが強

通常はそれがうまく働いてスムーズに

はじめに

認知行動療法とは

ついて説明します。とも呼ばれます)を使った心の健康法にとも呼ばれます)を使った心の健康法に

「認知」というとちょっと難しい印象を受けるかもしれませんが、一般的な表現を使えば「ものの受け取り方や考え方」といった意味になります。私たちは現実を客観的に見ているようで、実際は自分なりの思いこみで見ているところがずいなめの思いこみで見ているところがずいなりの思いこみで見ているところがずいなりの思いこみで見ているところがでいるとを自分なりに判断して対応しようとしとを自分なりに判断して対応しようとします。



大野 裕 精神科医 慶應義塾大学保健管理センター教授

【おおの ゆたか】愛媛県生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学教授(保健管理センター)。日本認知療法学会理事長。認知療法活用サイト「うつ・不安ネット」(http://cbtjp.net)を監修するなど著書多数。

認知行動療法の基本的な考えです。決したりできるようにするというのが、現実を見つめ直し、問題に対処したり解ときに、ちょっと立ち止まって客観的にかわからなくなったりします。そうしたかわからなくなったりします。

私たちは、気持ちが落ち込んでくると自信がなくなって、自分のことをダメ人自信がなくなって、自分のことをダメ人自信がなくなって、自分のことをダメ人合には、みんなに負担ばかりかけている、みんなから嫌われていると考えるようになります。将来のことも悲観的に考えて、極端な場で解決できることまでも、すぐにあきらめてしまうことになります。

認知行動療法は、そうした考えをよりるように手助けします。そのときに誤解るように手助けします。そのときに誤解されやすいのですが、考え方を変えるといっても、マイナス思考をプラス思考に変えるというものではありません。そも、そんなに簡単に前向きに考えられるようになるのであれば、そんなに悩んるようになるのであれば、そんなに悩んでいないはずです。

発想の転換が必要です。極端な考えに縛すますつらくなるだけです。そこでは、きない自分をダメな人間だと責めて、まうと思ってもできませんし、さらにはで

するというのが、 楽になります。 避に対処したり解 いくことができれば、ずいぶん気持ちが止まって客観的に を向けて、問題を解決する力を伸ばしてします。そうした られずに、できるだけ客観的に現実に目

発想の転換を助けるコラムを利用する

といのでしょうか。認知行動療法の中では、具体的にどのようにすれば良いのでしょうか。認知再構成法です。といっご掲載した図「思考バランスシート」は、今回使用する非機能的思考記録表(以下「コラム」という)の一例記録表(以下「コラム」という)の一例記録表(以下「コラム」という)の一例記録表(以下「コラム」という)の一例です。このコラムを使って考えを整理すると、気持ちが楽になる人が多いことがあかっています。そこで、コラムに記入わかっています。そこで、コラムに記入するポイントについて説明しますので練習してみてください。

「状況」

大きく動揺した場面を選ぶようにすると、気持ちが動揺したりつらくなったりしたときの状況を書き込みます。ここには、なるべく具体的に記入するようにしたほうが、問題点がよくわかります。最初のうが、問題点がよくおかります。最初のうが、問題点がよくかります。最初のうが、問題点がよくかといると、また、気持ちが動揺したりつらくなったりしたとうが、できく動揺した場面を選ぶようにしたほかとうにしてください。

(持ちが ことが大事です。「生きている」はして 書き込む際に、具体的な出実に目 効果を実感しやすくなります。

書き込む際に、具体的な出来事を選ぶことが大事です。「生きていることに何のの中でどういう意味があるのだろう」「仕事というのは人生義があるのだろう」「仕事というのは人生えがあるのだろう」「仕事というのは人生

「気分」

そのときの気分を書き込みます。気分は「憂うつだ」「悲しい」「落ち着かない」は「憂うつだ」「悲しい」「落ち着かない」など、一つの言葉で表現できるものです。次に、それぞれの感情の後に、どの程度の強さの感情を体験しているかの割合をパーセントで書き込むようにします。そのときすることで、そのときの気分に巻き込きます。また、つらいかつらくないかできます。また、つらいかつらくないかというように、白か黒かで判断するのできます。気分はなく、段階的に考える練習ができます。気分は「憂うつだ」「悲しい」「落ち着かない」

| 「自動思考」

に、自動思考はできるだけ逐語的に書きかんでいた考えやイメージ、つまり自動のが自動思考です。その認知が現れているでのの受け取り方や考え方)と密接に関係しています。その認知が現れているのが自動思考です。その認知が現れているのが自動思考です。その特徴を知るためのが自動思考はできるだけ逐語的に書き

図 思考バランスシート(コラム)

状況

仕事が目白押しなのに、高血圧を指摘され、規則正しい食生活と 禁酒、運動を勧められた。

気分

1) がっかり (95%)、2) 怒り (80%)

行動

やけ酒を飲む

自動思考

「私には、とても実行できない」「私は、営業マン失格だ!」

うまくいかない時の 考え方(当てはまる ものに○をつけてみ ましょう)

書くようにします。

次に書き出した自動

するとその後の作業をしやすくなります。

自動思考の文章は言い切りの

出すようにします。

このとき、

文章に主語を入れるように

- 思い込み ・白黒思考
- べき思考
- ・自己批判
- ・深読み
- ・先読み

根拠

営業では酒の席が多い クライアントにあわせると生活が 不規則になる

反証

営業出身の常務は酒が飲めない すべて合わせる必要はないと言われている



適応的思考

営業では酒の席が多くクライアントに合わせると生活が不規則になるのは事実だ が、営業出身の常務は酒が飲めないし、すべて人に合わせる必要はないと言わ れているという事実もある。体を悪くした方が会社に迷惑をかけるし、自分のや りたい仕事ができなくなる。

気分の変化

1) がっかり(60%)、2) 怒り(30%)、3) やる気(80%)

今後の課題

あるいは今の状況で、

見逃して

禁酒についてどの程度、どのように取り組んでいけばいいか保健師に尋ねてみる

|根拠|

と「反証

思 100段階 考をどの で書き込みます 程 度 確 信 し 7 ί, た か

浮かんでいる場合もあるでしょう。 合によっては、 とくに気持ちに強く影響 自動思考がたくさん

自動思考をチェックする

を

方をするヒントがわかったりします。 客観的に考えたり、 にしながら、 じます。 ここでは、 それによって、 自動思考の特徴をチェック 特徴的な認知の偏りを参考 バランスの良い 自動思考を少し

出すようにします。 思考と矛盾するような事実を探して書き をしたり、 にして、 ではあくまでも事実だけを書き出すよう 考を裏づける事実を書き込みます。 書き出します。 したりしないようにすることが大切です 同じように、 次に、自動思考を裏づける事 自動思考とは逆の事実 相手の心の中を読むような推測 自分なりの立場で事実を解釈 反証のコラムには、 根拠のコラムには自 このときに、 (反証) 実 「自分の (根拠) 自動 動思

が多いので、

を悪くするような行動を取っていること そのときにどのような行動を取 一行動 簡単に書き込みます。 注意して振り返ってみま かえって状況 たか

したと考えられる自動思考を一つか二つ

んで次の作業に進むようにしてくださ

L P S HEALTH

みると、少し冷静になって現実を見直す のように心の中で次のようにつぶやいて ことができるようになります。 私たちは、 自分が気になっていること

る事柄はないだろうか」そのときに、次

ばかりに目が向いて、その他のことを見

しかし 根拠 反証 という事実もある.... という事実 もある...

ていることがないかどうか、考えてみる 思考に目を向けて、自分が決めつけすぎ ります。そのようなときには、つらいか 動揺することになっていることがよくあ 落としてしまっているために、 ますます もしれませんが、ちょっと頑張って自動 ようにしてみてください。

「適応的思考」

拠」と「反証」を「しかし」(ないしは「そ できるようになります。 にも目を向けたバランスの良い考え方が それを推敲すれば、プラスにもマイナス 証、という事実もある」と書き出してみて、 をもとにこなれた日本語にしていきます。 して」)でつないだ文章を作って、それ えを書き込みます。このときには、まず「根 「^根拠゛という事実もある。しかし ^反 ここには、自動思考に代わる柔軟な考

「気分の変化」

り変化が見られない場合には、また別の ことができます。 考え方や見方ができないかと考えてみる 気分を書き込んでも良いでしょう。 あま 合によっては、新しく生まれた前向きの ように変化したかを、書き込みます。場 ここには、考え方を変えて気分がどの

「今後の課題

ここまで考えたところで、今後取り組

のコラムには、その課題について書き出 サーションのスキルが使えます。 るためには練習した問題解決スキルやア む課題が見えてくることがあります。こ すようにしましょう。この課題を解決す

おわりに

を紹介しましたが、ストレス場面で使え 次のようなものがあります。 る認知行動療法の技法には、 本稿ではコラムを使った認知再構成法 この他にも

活動を優先的に行っていくことで、気分 り返って楽しめる活動ややりがいのある の改善を図る。 回避が強まることから、毎日の生活を振 ●行動活性化…うつ病では引きこもりや

利用して、自信やコントロール感覚を取 りもどし、他の人との関わり体験を持て 以上のエネルギーを消費する身体活動を るようにしていく。 ●身体活動療法…身体を休めているとき

影響していると考えられる問題を解決す きるようにしていく。 ることで気分を改善し適応的な行動がで 問題解決技法…症状の発症や維持に

cbtjp.net)を参考にしてください。 の認知療法活用サイト「うつ・不安ネッ 書や筆者が監修しているセルフヘルプ用 ト」 (モバイル・ウェブともにhttp:// これらの詳しい活用法については、