

# うつ病の認知療法・認知行動療法 (患者さんのための資料)

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業  
「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」

## 目次

1. うつ病とは？	p.2
2. 認知療法・認知行動療法とは？	p.5
3. 行動活性化	p.9
4. コラム法	p.10
5. 自分の心の法則に気づきましょう	p.16
6. 問題を解決するコツ	p.17
7. 対人関係のコツ	p.20
8. 治療を終了するにあたって	p.22

本マニュアルは、厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」補助金で作成しました(編集:慶應義塾大学認知行動療法研究会)。

## 1. うつ病とは

うつ病はめずらしくありません

うつ病は日本人の約15人に1人が経験する身近なものです。

### ☆どんな人がうつ病にかかりやすいか

- ・年齢、職業などに関係なく誰でもかかります。
- ・几帳面で責任感や正義感が強く、他人から信頼される真面目な人、その一方で、上手な手抜きができず、自分一人で責任を抱え込んでしまいがちな人がなりやすいともいわれています。
- ・性格や心の弱さのせいではありません。

### うつ病 の症状

- **気分の症状**
  - 抑うつ気分
  - 悲哀感
  - 不安感, イライラ
- **行動の症状**
  - 興味の喪失, 集中力の低下
  - 意欲低下
  - 焦燥
- **思考の障害**
  - 些細なことへのこだわり, 悲観的な考え方, 自責感
  - 自殺念慮, 自殺企図
- **身体症状**
  - 全身倦怠感, 易疲労性
  - 不眠, 食欲低下, 性欲減退
  - 頭痛, 頭重, 肩こり
  - 口渇
  - 動悸
  - 咽喉頭異常感, 胃部不快
  - 頻尿

思考、気分、行動、身体反応の4つの領域の症状は、それぞれ関連しあっています

### ☆うつ病の原因はなに？

うつ病のはっきりした原因はわかりませんが、ストレスをきっかけに起こることが多くあります。

ストレスには2種類あります

大きなストレス

病気、離別・死別、転職、配置転換、引越し…

小さなストレスの積みかさなり

仕事・学業上のストレス、日々の人間関係、孤独感…

## ☆うつ病に負けない生活

### 十分な休養

無理をせずに、エネルギーを充電しましょう

### 健康的な生活

#### 3食食べる

過度の飲酒を避ける（なんでも“1杯”まで）

飲酒は、睡眠を浅くし、うつを悪化させます

運動する → 体力増進、気分の向上

汗ばむ程度に、できれば週3回以上

6-8時間の睡眠

### 楽しみ、くつろぎの時間を大切にしましょう

疲れが残らない範囲なら、何をやっても結構です

自分なりの“趣味”…飲食・スポーツ・読書

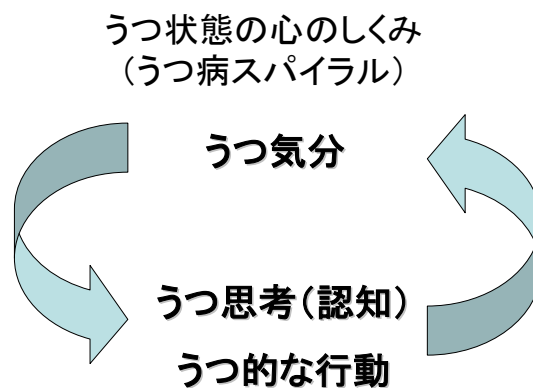
仲間の活用：相談、おしゃべり

リラックス：マッサージ・音楽

リフレッシュ：睡眠・旅行

### うつ状態の心のしくみ

うつ病スパイラル：思考、気分、行動が悪循環を続けています



うつ状態のときによくおこる具体的な思考・行動パターンには次のようなものがあります。

### ☆うつ思考 …マイナス思考の3パターン（自分・周囲・将来へのマイナス思考）

#### うつ思考 …マイナス思考の3パターン

##### 1. 自分のことをマイナスに考えすぎる

・自分の能力を過度にマイナスに考える

「集中できない、物覚えも悪い。自分はダメな人間だ。」

・過度に自分を責める

##### 2. 周りの人やものごとをマイナスに考えすぎる

- ・十分に考えてもみずに、うまくいかない決めつける
- ・他人の気持ちを深読みすぎる(一種の“被害妄想”)

### 3. 今後のことを前向きに考えられない

「どうせだめだ」と初めからあきらめてしまう  
現状がいつまでもかわらない、と思いつむ

## うつ状態のときの行動の例

### 活動量が減る

- 楽しいことや、達成感が得られず、元気のもとがなくなってしまう
- 「何もできていない」と自分を責めてしまう

### ぐずぐず主義

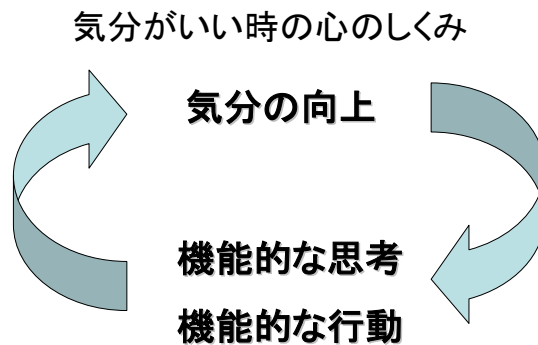
先延ばし

問題を避けて他のことにふける(酒、インターネット..)

→ やらなくてはいけないことがたまってしまう。

### 周りにうまく助けを求められない

一方、気分がいいときには、思考、気分、行動はいいサイクルで回っていることが多いものです。認知療法・認知行動療法では、思考(認知)や行動に働きかけることによって、気分が向上することをめざします。



## 2. 認知療法・認知行動療法とは

認知療法・認知行動療法は、何か困ったことにぶつかったときに、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、いまもっとも注目を集めている精神療法です。

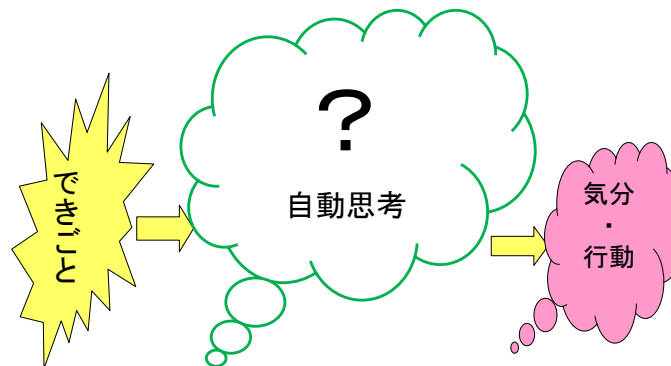
### ◎認知療法・認知行動療法とは

～出来事－自動思考－感情－行動の相互関係に注目した方法です～

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を「認知療法・認知行動療法」といいます。

認知には、何かの出来事があった時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動き行動することになります。ストレスに対して強い心育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ  
「考え」(認知)によって影響されます



### ◎気持ちは考え方に影響されます

例をひとつあげてみましょう。

一人で夜道に迷っている場面を想像してください。

周りには誰もいません。疲れが全身に広がります。

このようなとき、どのような考えが浮かびますか？

「あの時も同じ失敗だった」「だめな私」「もっときちんと準備していたらこんなことにならなかったのに」と考えると、憂うつになります。

「道を教えてくれた人がウソを言ったのだろう」と疑い出すと、怒りがわいてきます。

「茂みから熊でも飛び出してきたらどうしよう」と考えると、恐怖や不安が全身をおそいます。

「ずいぶん歩いたのだから、もう少しで着けるのではないか」と考えると、気持ちが少し軽くなるります。

遠くに灯りのついた家が目に入って「道が聞ける」と考えると、希望がわいてきます。

この例から分かるように、同じ体験をしても、それをどのようにとらえ、考えるかで、そのときに感

じる気分はずいぶん違ってきます。身体の反応や行動も違ってきます。  
認知療法・認知行動療法はあなたの考えをしなやかに、柔らかくして、あなたの気分を軽くしてストレスを減らす手助けをします。

### ◎否定的な認知の3つの特徴

ストレスがたまってうつ病的になっているとき、私たちは自分、周囲、将来の3つに悲観的な考えを持ちやすくなります。

・自分にたいして悲観的

「きちんとできない自分はダメな人間だ」と考えて、自分自身を否定するような考え方をしてしまいます。

・周囲にたいして悲観的

「自分のように何の役にも立たない人間とつきあいたいと思う人はいない」と考え、まわりの人との関係がうまくいっていないと感じるようになります。

・将来にたいして悲観的

将来への希望を失い、「いまの状況はこのまま変わりようがないし、このつらい気持ちは一生続くだろう」と考えます。

このような時こそ、すこし立ち止まり、問題を見つめ、なおし、解決のドアを押ししたり引いたりしてみると、また違った考えがみえてきます。

### ◎つらくなったときに頭に浮かんだ考えやイメージに注目して、バランスの良い考え方に変える

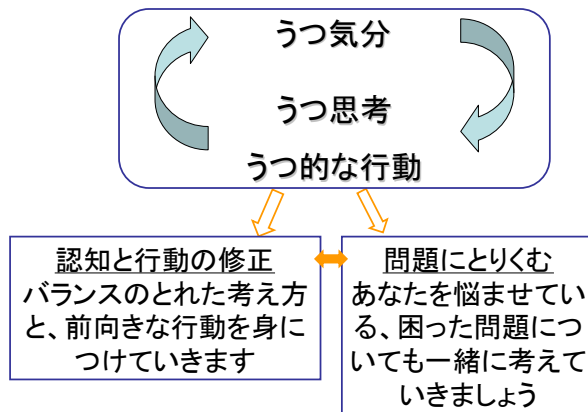
認知療法・認知行動療法では、つらくなったときに頭に浮かぶ自動思考を現実にとった柔軟なバランスのよい新しい考えにかえていくことで、そのときどきに感じるストレスを和らげる方法を学びます。

そして楽な気持ちでもっと自分らしく生きられる可能性がでてきます。

### あなたが悪いわけではありません

ここで問題にしているのは「あなた」ではなくあなたの「考え」です。「人」は変えられませんが、「考え」は変えられます。あなたのストレスを軽くするために、あなたの考えをやわらかくするのは、あなたが自分らしく生きていくためには、あなたが自由な考えを身につけること、そしてストレスを軽くすること、の両方が必要なのです。

### 認知行動療法のイメージ



## ◎認知行動療法のすすめかた

ここで、認知行動療法のやり方を簡単に説明します。

原則として30分間の面接を16－20回行いますが、状態によって回数を変更することも可能ですので、主治医と相談してください。

1. まずあなたのストレスに気付いて、問題を整理してみましょう。

### 問題領域リストの例

- ・心理・精神症状の問題
- ・対人関係の問題
- ・職業上・学業上の問題
- ・健康の問題
- ・経済的な問題
- ・余暇・娯楽の問題
- ・その他

2. その問題がどのような状況で起き、その結果どのような感情を引き起こしているのか調べてみましょう。
3. あなたの考え方(自動思考)があなたの感情や行動にどのように影響しているのか調べましょう。
4. あなたの自動思考の特徴的なくせに気付きましょう。
5. 自動思考の内容と現実とのズレに注目して、自由な視点で現実にとった柔らかいものの見方に変える練習をします。
6. 考え方が変わってきたら問題を解決する方法や人間関係を改善する方法も練習してみましょう。

\* 面接のあいだには毎回、実生活の中で行う宿題(ホームワーク)が出されます。これは治療と治療をつなぎ、外来と日常生活を結ぶもので、面接で話し合った事を考えたり、行動してみたりする目的があります。

宿題といっても、学校で出されていた気が重いものは違いますから、安心してください。患者さん一人一人が、より早く回復する上で役に立つ、課題で、具体的な内容は、患者さんと治療者がそのつど無理がないように話し合いながら決めていくものです。

1. ～6. のようなかたちで認知へのアプローチは行われていきます。新しい柔軟な考え方を実際に毎日の中で生かして、使っていくことで、あなたの気持ちが楽になり、ストレスに対する抵抗力も高まってきます。自分を信じて、練習をしましょう。



### 3. 行動活性化

～達成感や楽しみを感じられる行動を増やしましょう～

4 ページで述べたように、うつ状態のときは、活動性がおちています。

うつの症状ではあり、あまりに意欲が落ちているときには休養も大事ですが、少し元気が出てきたときには、少しずつ達成感や楽しみを感じられる行動を増やしながら、行動範囲を広げていく(リハビリをするように、以前の生活に戻していく)ことが重要です。

うつ状態ではエネルギーが不足していますので、一気にやろうとするとすぐにダウンしてしまいます。まずは、活動記録表などを使って、自分自身の現状を観察しながら、治療者と相談しながら段階的に活動をアップしていきましょう。

年月日氏名: ID:

**☆週間活動記録表（記録する気分：**

**各欄に①活動を書き、②その気分の程度（0～100%）を書き込みましょう。**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 6～7 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 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	(…%)	(…%)	(…%)	(…%)	(…%)

あせらず一歩ずつ、段階的にやるのがコツです。

#### 4. コラム法

～バランスの良い考え方を身につけましょう～

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(自動思考)によって影響されます  
考え方のバランスをとる方法に、コラム法があります。ここで、その方法について説明することになります。

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(認知)によって影響されます

つらい出来事があったとき、次のようなコラムを使って考えを整理していくことで、気分を改善し、対応策(これからのプラン)を考えることに役立ちます。

##### 7つのコラム

状況	
気分	
自動思考 (ホットな思考 に◎) (確信度%)	
根拠	
反証	
バランス思考 ・ プラン	
心の変化	

順を追って解説します。

はじめに、最初の3つのコラムについて説明します。

##### ◎状況を書き出しましょう → 1段目のコラム

最初の欄には、最近、つらい気持ちになったときの具体的な出来事を書きます。

※できるだけ具体的に(情景がありありとうかぶくらい)

※特定の時間(one slice of time)

※5W1H(誰と、どこで、なにを、なぜ、どのように)

◎気分を理解しましょう → 2段目のコラム

～気分とは一語で表現できるものです。  
次の図から選んでみても良いでしょう。

－ 気分の一覧表 －

憂鬱	不安	怒り	罪悪感	恥
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無我夢中	パニック	不満
神経質	うんざり	傷ついた	快い	失望
激怒	怖い	楽しい	焦り	屈辱感
安心	愛情			

0	25	50	75	100
全くない	少し	中くらい	かなり	最大

◎気分のレベルをはかりましょう

- ・気分の強さをはかることで、気分の変化に気づきましょう
- ・「全く感じない」=0%、「最大」=100%

◎自動思考を見つけましょう → 3段目のコラム

- 自分自身に対して、次のような質問をしてみましょう；  
「その時どんなことが頭に浮かびましたか？」・・・ 考え・イメージ・記憶  
「どんなことが心配になりましたか？」
- ・自分のこと
  - ・誰か他の人のこと
  - ・今後のなりゆき

◎“ホットな思考”を見つけましょう

- 上で上げた自動思考のうち、その時の気分を最もよく説明する考えを、“ホットな思考”と呼びます。  
ホットな思考に○をつけておきましょう。

3つのコラム(状況、気分、自動思考)の例

- 状況:先週の木曜日、午後8時、上司が一般職の女性を連れ食事へ行き、自分は残業をしていた  
気分:悲しい (70%)  
孤独感 (65%)  
怒り (85%)

### 自動思考

- いつも自分は良いように利用される役回りなんだ(自分に関する思考)
- 上司は自分のことが嫌いなんだ(他者に関する思考)
- これからも仲間はずれにされるだろう(将来に関する思考)

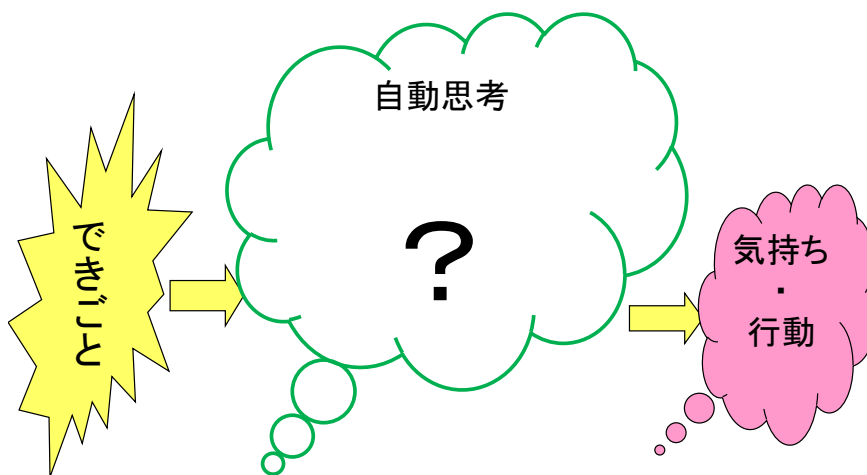
### 3つのコラムの例

状況	会社で私を残して事務職のみんなが上司と食事会に行った
気分	イライラ(70%)、あせり(65%)、悲しい(80%)
自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	○自分は嫌われている。(80%) 仲間はずれにされている。(80%) 自分は仕事が遅いだけな人間だ。(70%)

### 3つのコラム記入のポイント

状況	不快な感情を伴う出来事 ※できるだけ具体的に(情景がありありとうかぶくらい) ※特定の時間(one slice of time) ※5W1H(誰と、なにを、いつ、どこで、なぜ、どのように)
気分	不安、悲しみ、落胆、怒りなど(強さ0~100%) ※一語で表せることが多い
自動思考	そのときに頭に浮かんだ考えやイメージ(確信度0~100%) 疑問形は言い切りの形にかえて書くこと (例: ×どうして自分ばかり仕事を押し付けられるのか? ⇒ ○自分ばかりが仕事をおしつけられる) 最も心を強く動かした考え(ホットな思考)に○をつける

参考)3つのコラムは、下記の図を表にしたものです



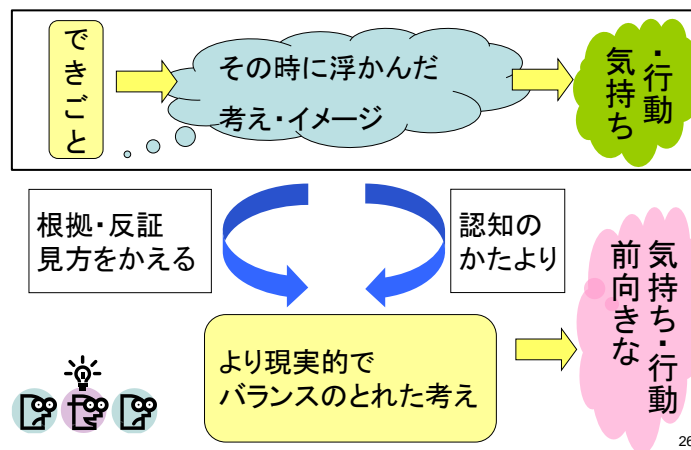
## ◎ バランス思考に切り替えましょう

ここからは、コラムの4～7段目の欄に記入していきます。

バランスのある考え方には、3つのアプローチがあります。それぞれを使って、6段目のコラム(バランス思考・プラン)に書き込んでいきます。

1. 事実にもとづいて考える
  2. 「認知のかたより」に注目する
  3. 視点を変えてみる
- の3つです。順に解説します。

### バランス思考に切りかえましょう



#### 1. 事実にもとづいて考える

- ・そう考える理由(根拠)と 反対の根拠(反証)を考えてみます。
- 4つ目のコラム(根拠)、5つ目のコラム(反証)に書き込みます。

#### 「根拠」のを見つけ方

- ・自動思考を裏付ける客観的な事実だけを書きます  
“きっと～だろう”は「想像」にすぎません
  - ・最良のシナリオ vs 最悪のシナリオ を想像してみて、現実的なシナリオ を考えてもよいでしょう
- 根拠と反証を “しかし…” でつないでみて、適応思考(バランス思考)を考えて見ましょう。
- 6段目のコラム

#### 2. 「認知のかたより」に注目する

私たちはしばしば、「認知のかたより(認知のアンバランス)」と呼ばれる、非機能的な考え方のパターンに陥っています。

これは、多くの人が共通して持っているものですが、うつ状態だと特に顕著になることが多いのです。

次のページによくある「認知のかたより(認知のアンバランス)」の例をあげます。

## 認知のかたより(アンバランス)

- 1) 感情的きめつけ  
証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと  
「〇〇に違いない」  
例:取引先から一日連絡がない  
→「嫌われた」と思いこむ
- 2) 選択的注目 (こころの色眼鏡)  
良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く
- 3) 過度の一般化  
わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう  
例:一つうまくいかないと、「自分は何一つ仕事が出来ない」と考える
- 4) 拡大解釈と過小評価  
自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える
- 5) 自己非難(個人化)  
本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める
- 6) “0か100か”思考(白黒思考・完璧主義)  
白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める  
例:取引は成立したのに、期待の値段ではなかった、と自分を責める
- 7) 自分で実現してしまう予言  
否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。  
そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。  
例:「誰も声をかけてくれないだろう」と引っこみ思案になって、ますます声をかけてもらえなくなる

### 3. 視点を変えてみる

バランス思考を導き出す3番目の方法は、視点を変えることです。  
次のように、自分に問いかけてみて、「自動思考」をもう一度考え直してみよう。

- ・家族や友人が同じような考えをしていたら、どのようにアドバイスするだろう？
- ・他の人(〇〇さん)がここにいたらなら、どうアドバイスしてくれるだろう？
- ・他の人(〇〇さん)なら、他の見方をしないだろうか？
- ・元気な時だったら、違う見方をしないだろうか？

- ・以前、同じような経験はなかったか？ その時どう対処しただろう？
- ・自分ではどうしようもない事で、自分を責めていないだろうか？
- ・自分が今悩んでいることの「意味」を考える、こともときに役に立ちます  
「なんのためにこれをやるのだろう？」 …… 最終的な目的  
「自分はどんなことを心配しているのだろう？」 …… 心配する結果  
などを検討してみましょう。

### ◎気分の変化

最後に、7段目のコラムに、当初の“気分”はどのように変化したかを書きます。  
気分は改善しなくても、これからの対応策や行動プランを思いつければ成功です

#### 7つのコラムの記入例

状況	会社で私を残して事務職のみんが上司と食事会に行った
気分	イライラ(70%)、あせり(65%)、悲しい(80%)
自動思考 (ホットな思考 に○) (確信度%)	○自分は嫌われている。(80%) 仲間はずれにされている。(80%) 自分は仕事が遅いだめな人間だ。(70%)
根拠	食事会に行けず、残業していた。 仕事が進まない。
反証	他の事務職の同僚も何人か残業していた。 確かに仕事は締めきりもあり忙しかった。
バランス思考 ・ プラン	仕事は締めきりもあり忙しかったので、私に気がつかなかったのではないか。(50%) 信頼されているからこそ仕事が多いのだ。(65%)
心の変化	イライラ(40%)、あせり(30%)、悲しい(25%)、やる気(20%)

## 5. 自分の心の法則に気づきましょう

心の法則は“スキーマschema”とも呼ばれます

### “心の法則”について

- ・人の考え・行動には、その人なりのパターンがあり、日々の考えや行動に影響を与えています。  
過去の経験、トラウマ、人間関係、成功/失敗体験などによって作られます。
- ・うつ状態では、マイナスの”心の法則”が優勢になり、柔軟な考え方や行動を妨げます
- ・自分の“心の法則”に気づけると、マイナスの自動思考から早く脱出でき、うつ病の再発予防に役立ちます。

### 心の法則が自動思考を作る

<u>事実</u>	<u>心の法則</u>	<u>自動思考</u>
・会話中あくび	→ 私 は →	・私の話は退屈？
・食事の誘いを断られた	→ 好 か →	・私なんかと食事したくないのかな？
・電話がない	→ れ な →	・ああ、嫌われた・・(><;)
	い	

### “心の法則”リスト の例

#### 元気なときの心の法則

- ・自分について  
時には失敗もするけど、人並の実力はある  
苦手な人もいるが、信頼されている方だ
- ・人々について  
ライバルも、仲間のうちだ
- ・世界観について  
ウマが合わない人がいてもいい  
人生、七転び八起き  
夫婦は助け合うもの

#### うつの時の心の法則

- ・自分について  
自分は無能な人間だ  
自分は嫌われ者だ
- ・人々について  
この世は弱肉強食だ
- ・世界観について  
みんなに好かれたいといけない  
少しでも失敗したらおしまいだ  
家事は妻の仕事

### “心の法則”リストを作りましょう



**元気なときの心の法則**

- ・自分について
- ・人々について
- ・世界観について

**うつの時の心の法則**

- ・自分について
- ・人々について
- ・世界観について

## 6. 問題を解決するコツ

考え方を变えるだけでもずいぶん気持ちは楽になりますが、悩みのきっかけになった問題が解決できるともっと楽になります。ここでは問題をどうやって解決していけばよいかやっていきましょう。

### 問題解決に取りかかる前に・・・

まず、実際に問題に取り組む前に心の準備をしましょう。

問題を目の前にして「どうして自分だけこんな問題が・・・」などと考えていませんか？

次のように考えてしまっていないませんか？ ちょっと別の言葉を自分にかけてみてください。

1. 「こんなことが起きて大変だ」「どうして自分だけ・・・」  
⇒問題が起きるのは当たり前、特別なことではない
2. 「自分にはどうすることもできない」  
⇒多くの問題は解決可能です。
3. 「辛くてどうしようもない」  
⇒精神的に辛いのは心の信号です。
4. 「すぐにとりかかれないと大変なことになる」  
⇒立ち止まって考えましょう。
5. 「早く解決しないと・・・」  
⇒問題解決には時間がかかるものです

また、自己教示法といって、次のように自分に言い聞かせてみることも役に立ちます。

- ・ ゆっくりやろう。
- ・ 気軽にやってみよう。
- ・ 1回に1個ずつ。
- ・ 自分にはできる。
- ・ 困った問題ではなくこれは挑戦の機会だ。
- ・ 私が成長する良い機会だ。
- ・ これを解決できれば自信ができるだろう。
- ・ これを解決できなくても問題がはっきりするだろう。

### 実際に問題を解決しましょう。

さて、準備が終わりました。では、実際に問題に取り組んでみましょう。ここでは6つのステップに分けて説明して行きます。

#### ① 何が問題かをはっきりさせます

<今ある問題を書き出してみます>

まず何が問題なのかをはっきりさせましょう。今ある問題を紙に書き出してみましょう。困った場面では感情に押し流されて問題が見えなくなりがちですが、書き出すことで冷静に整理できますが、書き出すことで冷静に整理できます。次に何個か問題が見つかったら関係するものを矢印でつないでみてください。どの問題が重要なかわかってくるでしょう。

<どの問題を解決するか決めます>

実際にどの問題を解決するのかを決定します。ここで重要なのはあまりに大きな問題やすぐには解決できない問題を選ばないことです。もし迷ったら治療者に相談してみるのも一つの方法

です。

<誰が、何が、いつ、どこで、なぜ、どのように？>

問題が決まったら、その問題がどんな問題なのか、もう一度見直してみます。「誰が、何が、いつ、どこで、なぜ、どのように？」問題なのか具体的に書いてみましょう。問題の全体像を把握するのに役立つはずです。

<目標を決定します>

次にその問題をどうしたいのか、目標を設定しましょう。ここでもあまりに実現不可能な目標は禁物です。実際にできそうなことを一つか二つあげてみましょう。

② **どんな解決策があるか、できるだけ多く挙げます**

次に問題を解決するための方法を考えてみましょう。思いついたことを何でも良いので書き出してみてください。ばかばかしいと思われることでもかまいません。それが良い方法かどうかを考える必要はありません。良い方法かどうかは後回しにしてまずはたくさん挙げられるだけ挙げてみてください。

(例)解決策の利点と欠点を評価する: 仕事が多まってプレッシャーを感じているとき

解決策	利点	欠点
さらに残業する	仕事がすすむ	もっと疲れる これ以上はむり
辞める!	楽になる	食べていけない
上司に相談する	上司が態度を改めてくれるかも	ますます嫌われるかも
同僚に相談する◎	仕事を手伝ってくれるかもしれない 気持ちを理解してくれるかもしれない	負担をかけてしまい、距離ができてしまうかも

③ **どの方法を選択するか決めます**

次に解決の方法を一つ一つみていきます。その方法の良いところと悪いところをそれぞれ考えてみましょう。その方法を行えばどのくらい問題が解決する可能性があるのか、逆にその解決方法を行うと何か良くないことが起こってしまわないかなどを考えていきます。それぞれの解決方法の長所短所を検討して、どの方法がもっとも適切なのかを考えて、実際に行う方法を決めましょう。

④ **行動の計画を具体的に立てます**

計画を具体的に立ててみましょう。まず、いつから行うのか決定しましょう。次に実際に行動した時にどのようなことが起こるか、何か障害が生じないか予測してみましょう。障害が予測されたら、それに対する対処法もあらかじめ考えておきましょう。一つではなくいくつか挙げられると良いでしょう。

⑤ **実際に行動します**

解決方法が決まったら、実際に行動してみましょう。行動に移すのが難しそうな時は予行練習してみましょう。頭の中でリハーサルをしたり、治療者と練習したりしてみても良いでしょう。

## ⑥ 結果を振り返ります

行動してみた結果はどうだったでしょうか？その結果をきちんと評価しましょう。問題が最初からうまく解決されることは少ないと思います。大事なことは、たとえうまくいかなかったとしてもその要因を明らかにし、次の行動へとつなげていくことです。うまくいった点、うまくいかなかった点をあげながら今回の行動で学んだことをまとめてみてください。

### 問題がうまく解決できなかったときには・・・

問題があった時には、大きく分けて二つの方法があります。一つは問題を解決すること、そしてもう一つはその問題からくる苦痛を最小限にする方法です。うつときは辛い気持ちになりがちです。そのような時に、問題に向き合うとかえって辛くなってしまうこともあるでしょう。辛くてどうしようもない時や、すぐに解決できない問題をかかえてしまったときに、一時的にでも、辛さを和らげる方法を知っておくとよいでしょう。ここでは苦痛を最小限にする方法について簡単に紹介していきます。全部を習得する必要はありません。自分に合う方法が一つでも見つければ良いという気持ちで読んでみてください。

#### ① その問題から離れて、気持ちを紛らわします

1. 活動する・・・読書、運動、趣味、掃除、英語、コンサート、友達と会うなど
2. 誰かの役にたつ・・・ボランティア、しばらく会ってない友人に電話をする
3. 他の感情で置き換える・・・音楽を聴く、感動的な映画を見る。
4. 感覚・・・熱い風呂、冷たいシャワー、氷を手で持つ

#### ② 自分を安らかにします

1. 視覚・・・花をみる
2. 聴覚・・・音楽を聴く、ラジオを聴く、ハミングする、電話する
3. 嗅覚・・・花、香水、新鮮な空気などを嗅ぐ
4. 味覚・・・特別なお茶を飲む、キャンディを舐める
5. 触覚・・・人と手を握り合う、マッサージをする

#### ③ その場を切り抜けます

1. 想像・・・別の場所にいる自分、全てがうまくいっている場面を想像する
2. 祈る・・・神に祈る
3. リラックス・・・ゆっくり呼吸する、腹筋に力を入れて抜く
4. 移動・・・外にでかける、家の中の雰囲気を変える
5. 激励・・・自分を励ます

問題解決は繰り返し練習していくことによってうまくいくようになっていくはずですが。今後もわからないことがあったら治療者に相談しながら練習を続けていきましょう。

## 7. 対人関係のコツ

### 対人関係の法則(Kieslerの対人円環)

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ります

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ります

### ☆アサーショントレーニング(自分の言いたいことを上手に相手に伝えるための練習)

言いたいことがうまくいえない。いつも相手を傷つけてしまう。あるいは、いつも自分ばかり貧乏クジを引いてしまう。そんなふうに考えて憂鬱な気持ちになっていませんか。ストレスを溜めていませんか。自分の気持ちを相手にうまく伝えられないと感じている人はこんなことを考えているようです。

- ※ こんなことをいうと相手が気を悪くするにちがいない
- ※ こんなことをいうときっと嫌われるに決まっている
- ※ 相手の希望を叶えないと関係が終わってしまうだろう
- ※ 好きなもの同士なら意見の相違はあってはいけない
- ※ 話さなくてもわかってくれるべきだ
- ※ 自分の意見を主張しないと相手にいいようにされてしまう

あてはまるものはありますか?それはとても残念なことです。「自分だけが」という考えは自分を苦しめるだけの無益なものです。第一、「自分だけ」ではないのです。その証拠にアサーショントレーニングという方法が考案されています。

これは「自分の言いたいこと」を「相手のこと」も「自分のこと」も思いやりながら伝えるにはどうしたらいいだろうか、という練習です。

以下の順番で繰り返し練習して下さい。いきなり上手にはなれませんが、必ず上手になれます。でははじめましょう。

#### 1. もっと上手に自分の気持ちを伝えられたらよかったのに、と思った出来事を書き出してみる

任されている仕事の締め切りが近づいてきたときに、仕事の進みが遅いと一方的に上司に怒鳴られて、何も言えずに黙ってしまった。

#### 2. 攻撃的な(自分のことだけを思いやった)言い方を書き出してみる

「そんなに怒鳴らなくても良いじゃないですか。下準備はできて、後はそれをまとめるだけなんですから、そんな言い方はないでしょう。そもそもいつまでにやらないといけないとはっきりおっしゃらなかったじゃないですか」と、強い調子で言う。

#### 3. 受け身的な(相手のことだけを思いやった)言い方を書き出してみる

「申し訳ありません」と弱々しく言って黙り込む。

#### 4. 望ましい(相手のことも自分のことも思いやった)言い方を考える

「仕事が遅れていて申し訳ありません。お怒りはわかりますが、下準備はできて後はまとめるだけです。もう少しだけ待っていただけませんか」と、穏やかに言う。

4. まで出来たら、今度は4. で考えた文章を実際に声に出します。場面を思い浮かべながら声にだしてみましょう。どうですか。言いにくい部分がありませんか。そういう部分は言いやすい様に変えましょう。声に出してみてもスムーズにいえれば、数回繰り返しましょう。

練習はこれだけです。いくつもの場面についてこれらを練習して下さい。だんだん、4. の文章がすらすらと書けるようになってくるでしょう。そうしたら今度は実際の場面でやってみる番です。

話をする時に、以下の点に注意をしてみましょう。

- ※ 落ち着いて話をするように気をつける
- ※ 穏やかに話すよう心掛ける
- ※ 相手の気持ちを深読みしない
- ※ 「話さなくてもわかる」ことはないと自覚する
- ※ 言いたいことは簡潔に伝えるよう努力する
- ※ バランスよく伝えるよう努力する

初めはうまくいかないかもしれません。やはり後から「ああ言えばよかった」「ああ言わなければよかった」と思うかもしれません。それでも構わないのです。次はもっとうまくできるかもしれません。もちろん、残念ながらさらにうまくいかないかもしれません。しかしもうあなたは、「自分の言いたいことを言えない」と考えてくよくよしているあなたではなくなっているはずです。大切なことは、「上手に伝えられるようになること」以上に、「上手に伝えようとするようになること」だからです。

## 8. 治療を終了するにあたって

また不調を感じたら...

- ・少しの悪化を破局的に考えないこと  
たまたま具合が悪いことは誰にでもあります
- ・つらい気分になった状況を分析しましょう  
不安は失敗でなく、さらなる進歩のチャンスです  
治療で身につけた技法を試せないでしょうか？
- ・治療ノートを読み返すこと
- ・早めに主治医と連絡をとること

### その他のアドバイス

- ・人生には必ず困難があります。また不安を感じることもあるかもしれません。
- ・この治療で身につけた技術の一部は、その時に応用することができます。例えば：  
あなたの「考え」が気分や行動に影響すること  
段階的に困難を解決していくこと  
人間関係の解決 などがそうです。
- ・誰かに相談することも時には大切です。必要な時にはまた相談してください。

### 治療で身につけた手法

1. うつ病の基礎知識：症状に早く気づきましょう
2. 健康的な生活：考え・行動をかえることで、気分を改善できる
4. 自動思考に気づき、バランス思考をすること
5. 問題解決のコツ
6. 人間関係のコツ
7. 自分の「心の法則」