



うつ病のためのメタ認知トレーニング

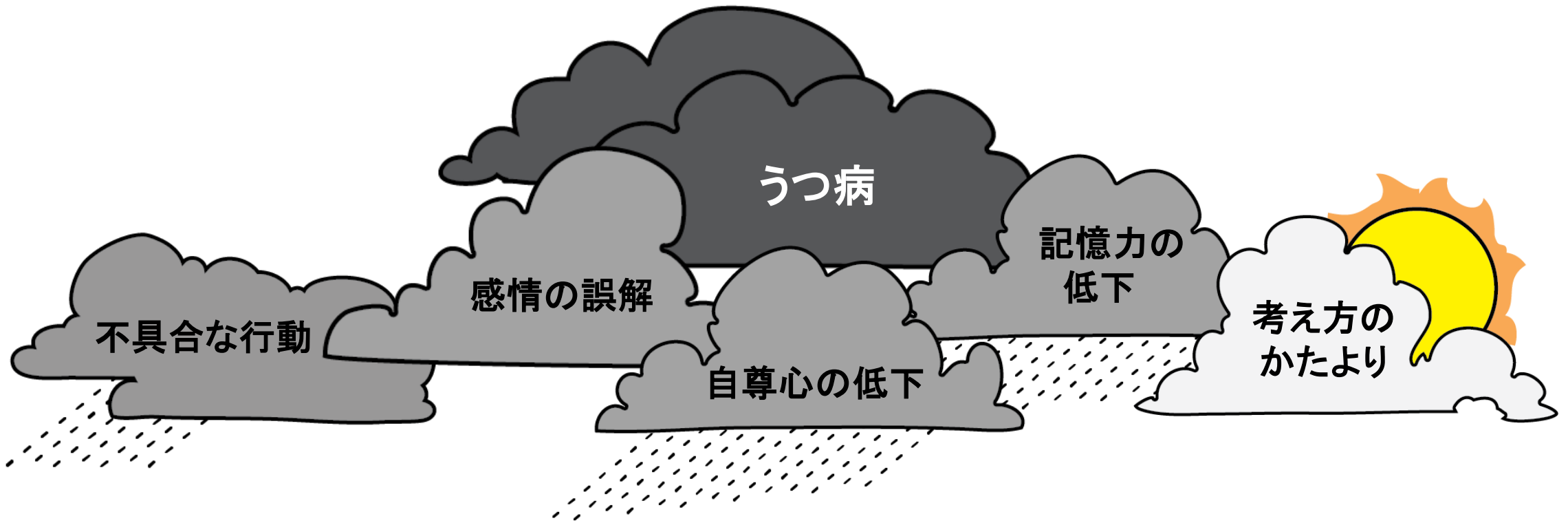
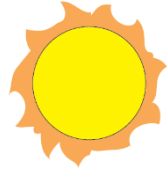


D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





今日の話題





前回の内容

- なにか試してみましたか?
- 疑問や、うまくいったことはありますか?



トレーニングセッション

D-MCT 3 – 考え方のかたより 2



「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われていています。



「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われてています。
- 多くのうつ病の方は、うつ病をわずらっていない方とは違う方法で情報を処理していると言われてます。



「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われてています。
- 多くのうつ病の方は、うつ病をわずらっていない方とは違う方法で情報を処理していると言われてます。
- このような抑うつ的な考え方のパターンは、公平でなく、「考え方のかたより」と呼ばれます。これがあると、症状が重くなったり、長い間続いたりしてしまいます。



うつ病の考え方のかたより

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. 「すべき」思考
2. ポジティブなことへのダメだし





「すべき」思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「すべき」「しなければならない」という言葉を使って、自分に何かを無理強いしようとしていませんか。





「すべき」思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「すべき」「しなければならない」という言葉を使って、自分に何かを無理強いしようとしていませんか。
- 厳格なルールや基準は、少しの間違いいも許しません。





「すべき」思考

もっと柔軟な考え方はないでしょうか？

「すべき」思考	柔軟な考え方
<p>私は常に約束の時間を 守らなければならない。</p>	<p>???</p>



「すべき」思考

もっと柔軟な考え方はないでしょうか？

「すべき」思考	柔軟な考え方
<p>私は常に約束の時間を守らなければならない。</p>	<p>「全部の約束が同じように重要なわけではない。例えば就職面接のときは家に人をよんでバーベキューをするときよりも時間を守ることが重要だ。なるべく面接時間は厳守する。もし何かが起こってどうにもできないようなら、誰かに遅れることを伝えてもらうか、到着してから謝るかすればいい」</p>



他の「すべき」思考の例

- 「あなたはいつもちゃんと身だしなみを整えていなければならない」



他の「すべき」思考の例

- 「あなたはいつもちゃんと身だしなみを整えていなければならない」
- 「あなたはいつも賢く見えなければならない」



他の「すべき」思考の例

- 「あなたはいつもちゃんと身だしなみを整えていなければならない」
- 「あなたはいつも賢く見えなければならない」
- 「あなたはいつもお客さんに手作りのケーキをだすべきだ」



他の「すべき」思考の例

- 「あなたはいつもちゃんと身だしなみを整えていなければならない」
- 「あなたはいつも賢く見えなければならない」
- 「あなたはいつもお客さんに手作りのケーキをだすべきだ」
- 「あなたは仕事を完璧にこなさなければならない」



他の「すべき」思考の例

- 「あなたはいつもちゃんと身だしなみを整えていなければならない」
- 「あなたはいつも賢く見えなければならない」
- 「あなたはいつもお客さんに手作りのケーキをだすべきだ」
- 「あなたは仕事を完璧にこなさなければならない」

「すべき」思考は、過度に高い基準です。何があっても自分をその基準に合わせてようとしてしまいます。



他の「すべき」思考の例

- 「あなたはいつもちゃんと身だしなみを整えていなければならない」
- 「あなたはいつも賢く見えなければならない」
- 「あなたはいつもお客さんに手作りのケーキをだすべきだ」
- 「あなたは仕事を完璧にこなさなければならない」

「すべき」思考は、過度に高い基準です。何があっても自分をその基準に合わせてようとしてしまいます。

「すべき」思考はあなたにとって日常茶飯事ですか？
あなたは、どのような高い基準を持っていますか？



「高いバーを設定する」ことの利益とリスクは？

- 利益？
- リスク？





高い基準を設定する利益は?





高い基準を設定する利益は?

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です。





高い基準を設定する利益は?

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です。
- 目に見える報酬（例：昇給、昇進、スポーツの上達）が手に入る可能性があります。





高い基準を設定する利益は?

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です。
- 目に見える報酬（例：昇給、昇進、スポーツの上達）が手に入る可能性があります。

注意: あなたが高い基準設定をやめると、目に見えるかたちですぐ手に入る報酬もあきらめなければなりません。これが簡単にやめられない理由です。





高い基準を設定する利益は?

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です。
- 目に見える報酬（例：昇給、昇進、スポーツの上達）が手に入る可能性があります。

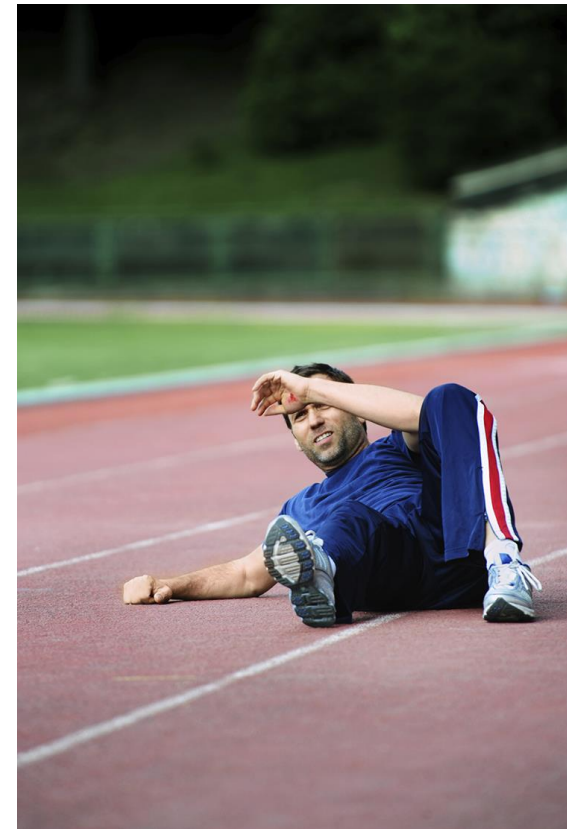
注意: あなたが高い基準設定をやめると、目に見えるかたちですぐ手に入る報酬もあきらめなければなりません。これが簡単にやめられない理由です。

ですから、リスクも考えた方がよいのです。





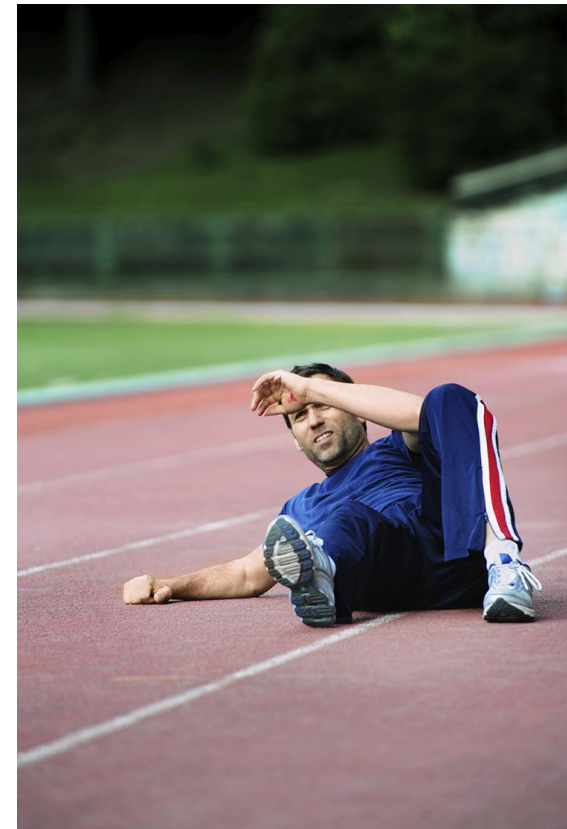
高い基準のリスクは?





高い基準のリスクは?

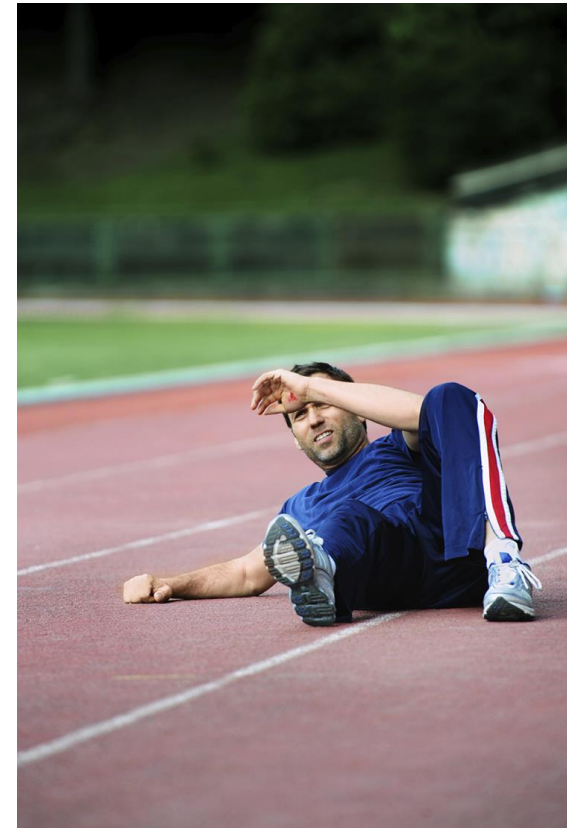
- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります。





高い基準のリスクは?

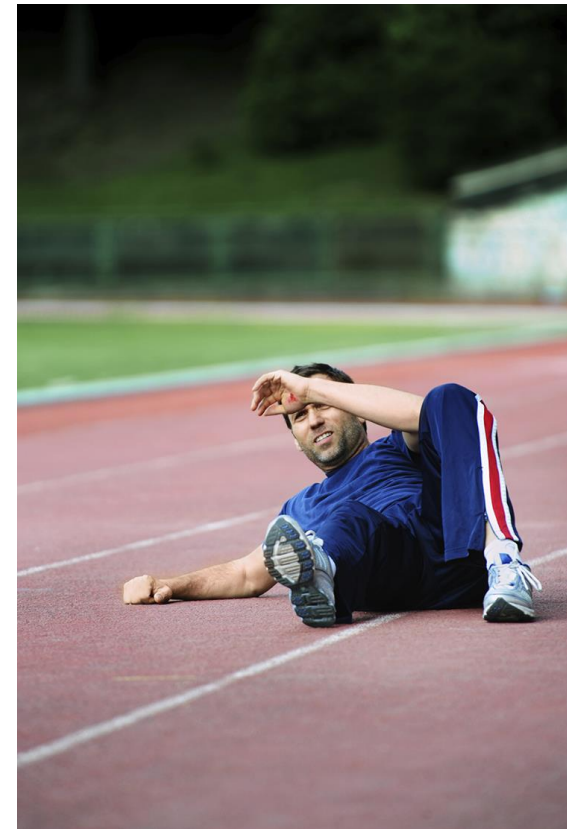
- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります。
- 「運が良くて、スキルが あれば」、とても高いハードルを飛び越えることができます。しかしそれは大変難しいことです。





高い基準のリスクは?

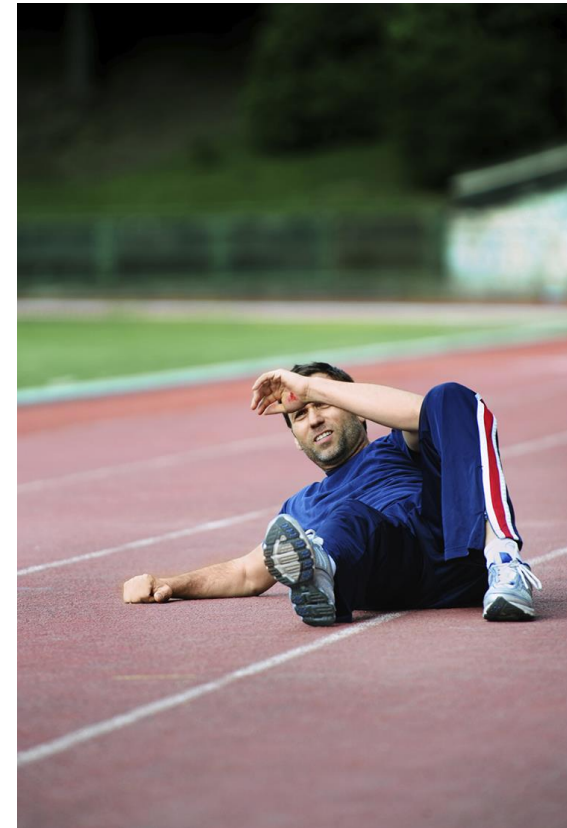
- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります。
- 「運が良くて、スキルが あれば」、とても高いハードルを飛び越えることができます。しかしそれは大変難しいことです。
- 毎日「自己の完璧さ」を期待してしまうと、多くのエネルギーが消費されてしまいます。そんなこと自体が不可能なのです。





高い基準のリスクは?

- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります。
- 「運が良くて、スキルが あれば」、とても高いハードルを飛び越えることができます。しかしそれは大変難しいことです。
- 毎日「自己の完璧さ」を期待してしまうと、多くのエネルギーが消費されてしまいます。 そんなこと自体が不可能なのです。
- キャパを超えた負担をずっと背負っていると、 長い目で見れば、目標を達成する能力は弱まってしまいます。





白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989





白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高すぎる要求と「すべき」思考は、「白黒思考」をあおります:





白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高すぎる要求と「すべき」思考は、「白黒思考」をあおります：
何か完璧でないと（要求が100%満たされないと）、完全に失敗したと思うようになってしまいます！





白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高すぎる要求と「すべき」思考は、「白黒思考」をあおります：
何か完璧でないと（要求が100%満たされないと）、完全に失敗したと思うようになってしまいます！
- 心の中に批評家がいる、人生のすべての物事は白か黒かしかないとあなたに信じ込ませたいのに似ています。





白黒思考

もし理想どおりにならなければ?

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ...」



白黒思考

もし理想どおりにならなければ?

「すべき」思考	白黒思考
<p>私は常に約束の時間を守るべきだ。</p>	<p>「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、行くべきではない」</p>



白黒思考

もっと柔軟な考え方はありませんか？

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、行くべきではない」



白黒思考

もっと柔軟な考え方はありませんか？

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、行くべきではない」



「約束の時間を大幅に過ぎて到着することだって起こりうる。でも、行かないより遅刻しても行ったほうが、いつも良い結果になる」

「100% 何もしないよりは、70%でも何かしたほうが良いことが多い」



ちょうど良いバランスを見つける!





ちょうど良いバランスを見つける!

- 代替案: 現実の要求に基づいた、真っ直ぐで公平なモノサシを使いましょう。





ちょうど良いバランスを見つける!

- 代替案: 現実の要求に基づいた、真っ直ぐで公平なモノサシを使いましょう。
- 失敗を避けるために、目標の設定などしないほうがよい、という意味ではありません。





ちょうど良いバランスを見つける!

- 代替案: 現実の要求に基づいた、真っ直ぐで公平なモノサシを使いましょう。
- 失敗を避けるために、目標の設定などしないほうがよい、という意味ではありません。
- **あなた自身のバランス**を見つけることが大切です。自らの限界を見定めながらあなたの能力を開発してみましょう。





ちょうど良いバランスを見つける!





ちょうど良いバランスを見つける!

- うつ気分のときは、公平なモノサシを見つけることは難しいものです。





ちょうど良いバランスを見つける!

- うつ気分のときは、公平なモノサシを見つけることは難しいものです。
- 例えば、買い物や食事の支度は恐ろしく大変な作業にみえるでしょう。しかし、元気なときはたやすいことですね。





ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989





ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは
次のように行われます:

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否





ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは
次のように行われます:

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否

あなたにとって日常茶飯事ですか?

あなたの場合は?





ネガティブな反応の受け入れ 例



出来事	ネガティブな反応の受け入れ 役に立つ考え方
あなたは批判されている!	<p>???</p> <p>???</p>



ネガティブな反応の受け入れ 例



出来事	ネガティブな反応の受け入れ 役に立つ考え方
あなたは批判されている!	<p>「あの人たちは私が役に立たないことを見抜いている」</p> <p>???</p>



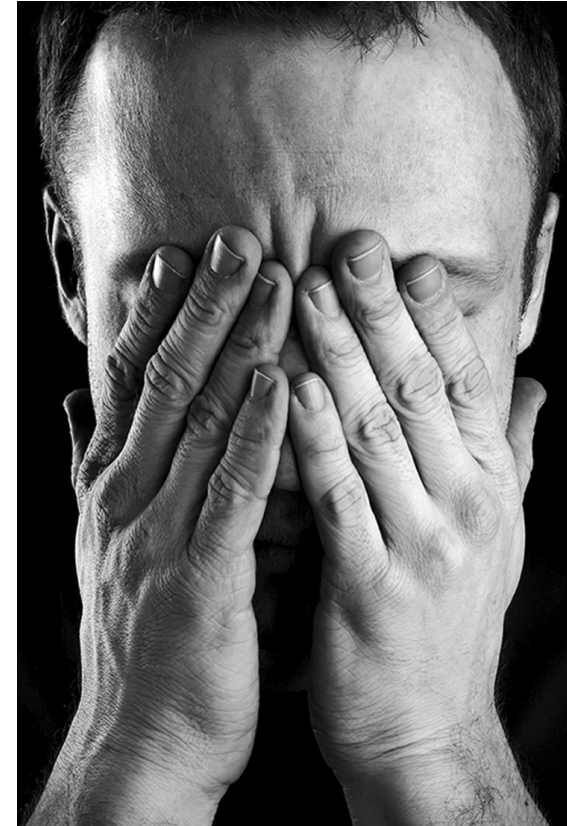
ネガティブな反応の受け入れ 例



出来事	ネガティブな反応の受け入れ 役に立つ考え方
あなたは批判されている!	<p>「あの人たちは私が役に立たないことを見抜いている」</p> <p>「あの人たちにとってあまり良くない日だったのでは」</p> <p>「この批判から、何か学ぶことはできるだろうか？」</p>



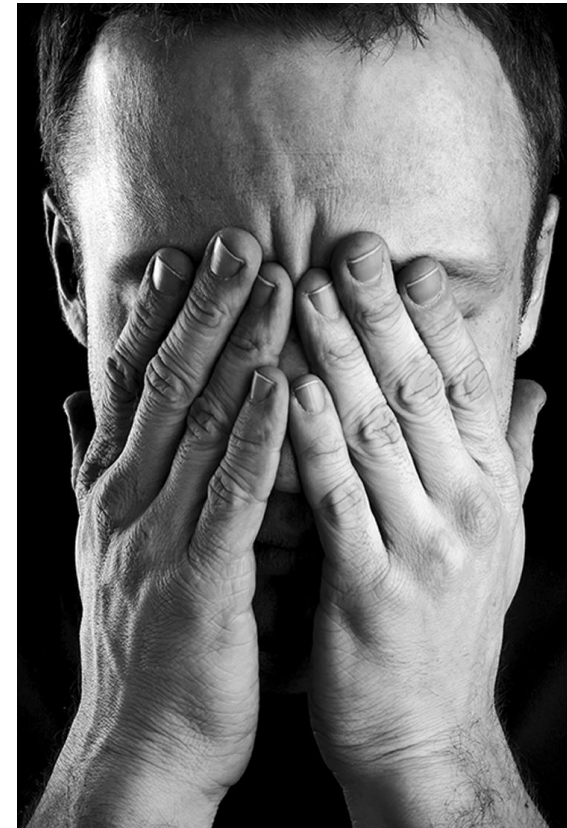
ネガティブな反応にもっとうまく対処するには?





ネガティブな反応にもっとうまく対処するには？

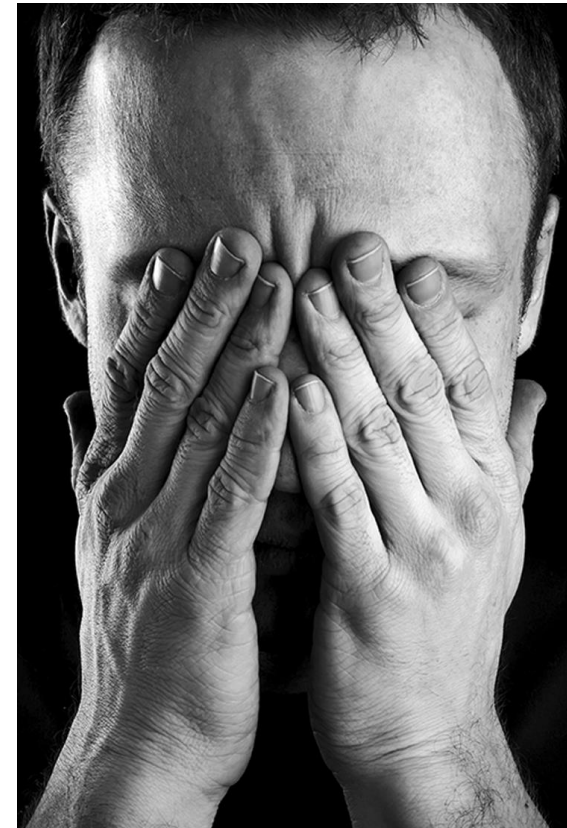
- 批判の内容を、あなたの行動についてなのか
あなたの性格についてなのかを見分けること。





ネガティブな反応にもっとうまく対処するには？

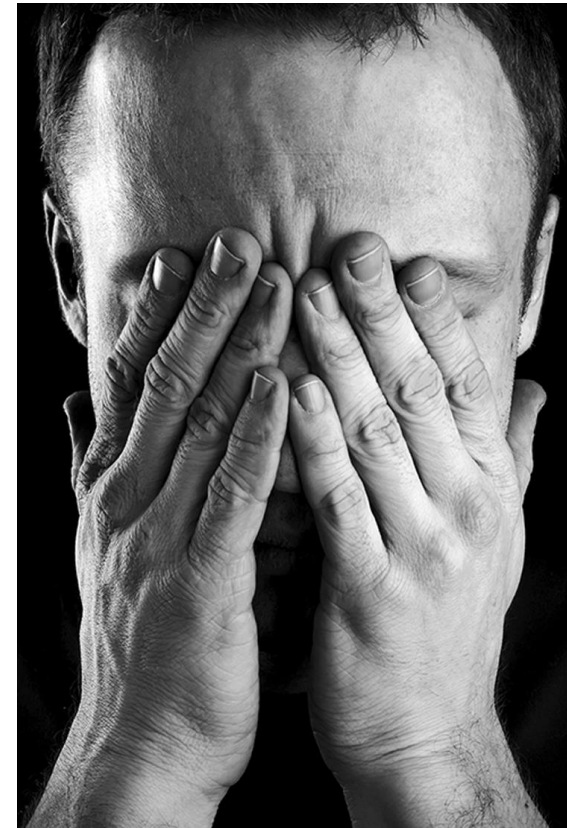
- 批判の内容を、あなたの行動についてなのかあなたの性格についてなのかを見分けること。
- 過度の一般化を避ける（「それは私の性格全体についてではない – 特定の行動について言っているのだ！」）





ネガティブな反応にもっとうまく対処するには?

- 批判の内容を、あなたの行動についてなのかあなたの性格についてなのかを見分けること。
- 過度の一般化を避ける（「それは私の性格全体についてではない – 特定の行動について言っているのだ!」）
- 「何を学べるだろう?」と考えて、批判を成長できるチャンスととらえる（失敗から学ぶ）





ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは、次のように行われます:

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否





ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは、次のように行われます:

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否
 - ポジティブな経験を否定する。
 - ポジティブな経験を例外的な出来事ととらえる。





ポジティブな反応の拒否 例



出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている。	<p>???</p> <p>???</p>



ポジティブな反応の拒否

もっと役に立つ考え方はなんでしょう？



出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている。	<p>「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」</p> <p>「そう考えてくれるのは彼らだけさ」</p> <p>???</p>



ポジティブな反応の拒否

もっと役に立つ考え方はなんでしょう？



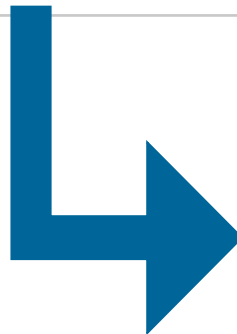
出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている。	<p>「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」</p> <p>「そう考えてくれるのは彼らだけさ」</p> <p>「私の成果を認めてくれる人がいるなんて嬉しいなあ」</p>



ポジティブな反応の拒否



出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている。	<p>「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」</p> <p>「そう考えてくれるのは彼らだけさ」</p> <p>「私の成果を認めてくれる人がいるなんて嬉しいなあ」</p>



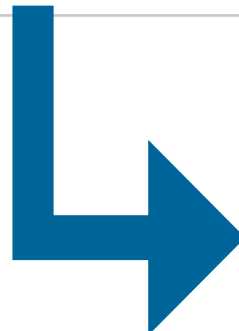
でも: 褒め言葉を受け入れることは案外難しいものです。



ポジティブな反応の拒否



出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている。	<p>「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」</p> <p>「そう考えてくれるのは彼らだけさ」</p> <p>「私の成果を認めてくれる人がいるなんて嬉しいなあ」</p>



でも: 褒め言葉を受け入れることは案外難しいものです。

褒め言葉をうまく受け入れるにはどうすればよいでしょう？



どんなときに人を褒めますか？

???



どんなときに人を褒めますか？

- ... その人が良いことをしたとき。
- ... その人が特に難しいことにチャレンジしたとき。
- ... あなたがその人のことを好ましく思っているとき。
- ...



どんなときに人を褒めますか？

- ... その人が良いことをしたとき。
- ... その人が特に難しいことにチャレンジしたとき。
- ... あなたがその人のことを好ましく思っているとき。
- ... あなたがその人を幸せな気持ちにしたいと思ったとき。



褒め言葉を自然に受け入れるには?

- 褒め言葉は贈り物であり、たいていは相手があなただけを幸せな気持ちにしたいからだということを覚えておいてください。





贈り物を貰ったとき、どのように答えますか？





贈り物を貰ったとき、どのように答えますか？

- 感謝の気持ちを伝えます。





贈り物を貰ったとき、どのように答えますか？

- 感謝の気持ちを伝えます。
- なぜ？





贈り物を貰ったとき、どのように答えますか？



- 感謝の気持ちを伝えます。
- **なぜ？**
- 多くの場合、贈り物そのものについてではなく、贈り主の贈ってくれた気持ちを感謝するからです。



贈り物のたとえから、褒め言葉を どのように考えることができますか？



- 褒め言葉をむげにしないで（「これは本心じゃない！」）、贈り物だと思ってください。
- 言ってくれた人に感謝を言うことさえできるでしょう。
- あなたの言葉の内容と、あなたの声のトーンやしぐさが**マッチ**していますか？ それらがマッチしているかどうか注意してください。
- これは、あなた自身への贈り物にもなるのです。



学習ポイント



学習ポイント

- 日常生活で、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう。



学習ポイント

- 日常生活で、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう。
- あなたが目標を達成するために、役立つモノサシを見つけましょう - あなた自身のバランスをとるための、公平でゆがんでいないモノサシ。それを使えば、欲しいものを手に入れるチャンスをつかめるでしょう。



学習ポイント

- 日常生活で、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう。
- あなたが目標を達成するために、役立つモノサシを見つけましょう - あなた自身のバランスをとるための、公平でゆがんでいないモノサシ。それを使えば、欲しいものを手に入れるチャンスをつかめるでしょう。
- これを実行すると、あなたが「認知的落とし穴」にはまっても、自分自身を許せるようになります。



学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を避け、別の視点から見て対処できるように練習しましょう。例えば:



学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を避け、別の視点から見て対処できるように練習しましょう。例えば:
 - 批判の内容があなたの特定の行動についてなのか、性格全体についてなのかを見分ける。



学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を避け、別の視点から見て対処できるように練習しましょう。例えば:
 - 批判の内容があなたの特定の行動についてなのか、性格全体についてなのかを見分ける。
 - 批判の前向きな部分を見つける。



学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を避け、別の視点から見て対処できるように練習しましょう。例えば:
 - 批判の内容があなたの特定の行動についてなのか、性格全体についてなのかを見分ける。
 - 批判の前向きな部分を見つける。
 - 褒め言葉を贈り物ととらえる。



学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を避け、別の視点から見て対処できるように練習しましょう。例えば:
 - 批判の内容があなたの特定の行動についてなのか、性格全体についてなのかを見分ける。
 - 批判の前向きな部分を見つける。
 - 褒め言葉を贈り物ととらえる。
 - 褒め言葉を味わい、否定しない。



最後にお尋ねします

- あなたにとって、今日は何が一番重要でしたか？
- ホームワークでは、どの考え方のかたよりについて考えてみたいですか？



トレーナーの皆様へ

ホームワークを配布してください。また、アプリの「COGITO／コギト」を紹介してください。
(無料でダウンロードできます)



www.uke.de/mct_app

スキャンしてね





ありがとうございました!

