

うつ病を抱えたときの「不具合な行動」に、どうして気をつけなければならないのでしょうか？

- 態度や行動のなかには、うつ病を悪くしてしまうものがあるからです！（特に反すうと引きこもり）

## 反すう

- うつ病の方の多くは、ネガティブな考えの終わりのない反すう、思い悩み、不安にさいなまれています。
  - 思い悩んだり不安が続いたりすることは、日常茶飯事ですか？ いつもどんなことが頭に思い浮んでいますか？
- 
- 
- 

- 反すうは役に立つでしょうか ...
    - ... 問題を解決できる？
    - ... 将来の問題を乗り越えることができる？
    - ... 心の中で物事を整理することができる？
- 
- 
- 

反すう、特にうつ的な反すうは、ほとんどの場合役に立ちません。

## 典型的なうつ的な反すう：

### (1) 内容

以下のことを反すうする ...

- 「なぜ？」（例：病気になった理由）
- すでに起こってしまった過去の出来事
- あなたが反すうしていること自体（「なぜ私はこんなに反すうしているのだろう。どうかしてしまったのだろうか？」）

## (2) タイプとやり方

反すうしている間 ...

- やめることができなくなり、果てしなくグルグルと円を描いている状態になります（「終わりのないループ」の構築）
- あなたの思考力を弱めてしまうリスクがあります（外からのインプットがまったく入ってこなくなるために）。
- たいてい「答え」は出ません（問題解決との違い）。
- 具体的な行動が伴うことはまれです（計画立案との違い）。
- このときの考えはたいてい抽象的で、一般論に過ぎ、具体性を欠きます。

## 反すうを防ぐために何が役に立つでしょう？

... ネガティブな考えを抑えることは役立ちますか？ – いいえ！

- 不愉快な考えを抑えることはできません。
- 考えていることを意識的に抑えようとすれば、考えていることをさらに強めてしまいます（例：「1分間、象のことを考えないでください！」）。
- 無理やり自分自身に対するネガティブな考え方（「私は負け犬だ」など）を抑え込もうとすると、逆にもっと強く考えてしまいます。

次の練習は、あなたが反すうを止めるのに役立ちます：

**(1) 心の内なるスペースを探してください。例えば、考えていることを、観察はするが、（ネガティブに）判断しない立場に在ることを想像してください：**

- 考えていることが一体何なのか眺めてみましょう：
- これは「考え」にすぎません – 現実ではありません！
- いわば、あなたの心の中だけの「出来事」です。その考えが浮かんだとしても、判断しないでください。
- あなたの考えを、さえぎることも判断することもせずに観察してみましょう（たとえば、「私はバカだ、また反すうしている」というような判断はいけません。
- その考えを受け入れて、表現するのにぴったりの絵や風景を探してください。ただし、あまり「入り込まない」ようにしてください。

### 例

「あなたが駅のプラットフォームに在ることを想像してみる。いろいろな考えは電車のように入ってきては出ていくが、あなたはすべての電車に乗るわけではない！」

あなたはどんなイメージを頭に思い浮かべますか？

---

---

---

---

---

**(2) 判断しそうになったらやってみる-3分間の呼吸法を用いて考えを観察する:**  
定期的に短い呼吸法の練習をしてみましょう（セッションで行われた呼吸法と似ています）:

- 背筋を伸ばして椅子に座り、呼吸に注意を向けてください。
- 呼吸をするたびに、鼻から入ったり出たりする空気の流れて感じてください。そして、あなたの考えや受けた感覚を判断せず、受け入れてください。
- あなたの注意を向ける範囲を徐々に広げていき、身体全体で息をしているような感じを経験してください。

日常生活のルーティーンのひとつとして組み入れましょう: いつ、どこで、どのように呼吸法の練習を行いますか?

例

「毎日朝食後に呼吸法の練習をしてみる」

あなたは呼吸法の練習をいつ行いますか?

---

---

---

**(3) 反すうする日時を決めましょう:**

- あなたは、自分がいつの間にか反すうしていることに気づきます。
- 自分にこうってみましょう。「反すうする時間は別にとろう。」
- 反すうする開始時間と終了時間を決めましょう。15分以上にならないように、また寝る前に設定しないように注意しましょう。

毎日のルーティーンの中で、いつ反すうする時間を作りたいですか（開始時間と終了時間を決めてください）?

---

---

---

## 引きこもり

うつ状況では ...

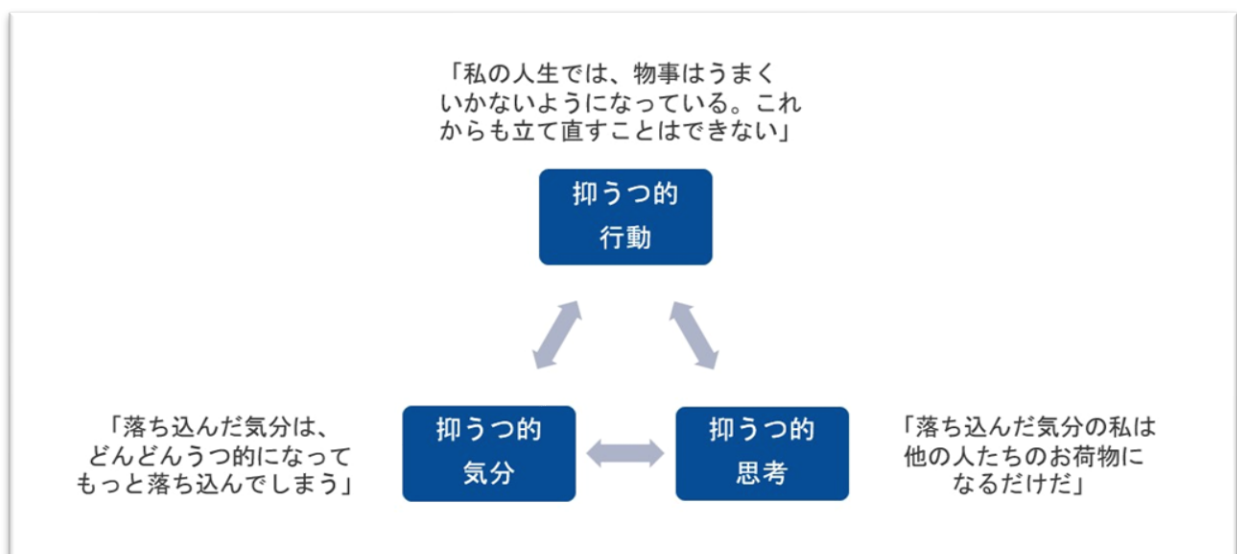
- 他の人と交わることが難しくなる。
- 他の人から誤解されていると感じやすくなる（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は、彼らのよりもずっと重いんだ」と考えがちになる）。
- 行動しようとする気持ちにならない。
- 他の人への（彼らの問題へも）興味を失いやすい。

そのような状況では引きこもってしまうことも理解できます。

... しかし、それは何かの役に立ちますか？ – いいえ！

引きこもりは悪循環を招きます。

## 悪循環



- 特にうつっぽいときには、あなたの人生にとって大切な人との連絡を絶やさず、何らかの活動に参加し続けることが重要です（小さな一歩がとても大切）。
- この悪循環を断ち切るようにしてください！

うつ的なときの、引きこもり、やる気のなさ、気分の悪さの悪循環を断ち切るために、何が役に立ちますか？

**始まりはいつも難しい!**

- しかし、自分の抵抗感を乗り越えて、ほんの少しの一步から踏み出しましょう。
- **重要な点:** 自分ができる行動を計画しましょう!

**例**

「晴れたら散歩しようと計画を立てても、結局外に出られなかったようなことはありますか? 最初の小さい一歩とは、晴れた日に窓を開けてその前に立ち、新鮮な空気を吸い込み、暖かい太陽の光を身体に浴びてみることです」

長期的にどんな活動がしたいのですか?

---

---

その活動をするための最初の一歩として、いつ、何を具体的に行いますか?

---

---

---

**他に大切なことも忘れないでください ...**

... あなたが楽しいとか幸せだとか感じることも行ってください（例：音楽を聴く、散歩に行く）。バランスよく活動しましょう。

**例**

「今日は買い物に行く予定。これはとても重要なことだけれど、その後お気に入りのカフェにコーヒーを飲みに行き、ほっと一息つこうと思っている」

あなたの例を挙げてください:

---

---

---

**「引きこもり、やる気のなさ、気分の悪さ」に引きずられることから逃れるために:**

- 具体的な行動（小さな一歩）をたくさん考えて、いつ実際に行うかを決めてしましましょう。

例	計画 具体的に、何を、いつ、どうやって、誰と行いますか？
新鮮な空気を吸って、日光を浴びる。	「部屋のバルコニーで、紅茶を飲みながら陽の光を楽しむ。もし明日天気が良いなら、このプランを実行してみよう」

## まとめ

## 学習ポイント

- 引きこもりのような行動は、（「自分の時間」を確保できるので）短期間ならあなたにとって悪くないかもしれませんが、長期間続くとうつ病を緩和するどころか悪くしてしまうかもしれません。一方的な判断や、日常生活での過度の一般化を避けましょう。
- 反すうは、問題解決に役立たないだけでなく、ネガティブな考え方とネガティブな感情を強めてしまいます。
- 反すうしている考えを抑えようとすると、逆にそれが頭に侵入してしまい、結局何の助けにもなりません。
- **代わりに:** 自分の考えを判断せず、そのまま受け入れる練習をしましょう（呼吸法、リラクゼーション法、ヨガなどを使って）。
- 特にうつっぽいときには、あなたの人生において大切な人たちと連絡することを絶やさず、何らかの活動に参加し続けることが重要です（小さな一歩）。

## ご意見

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことのためのスペースです。ご自由にお書きください:

---

---

---

---

---

---

---

他にもご意見があれば、どうぞお書きください:

---

---

---

---

---