



# うつ病のためのメタ認知トレーニング

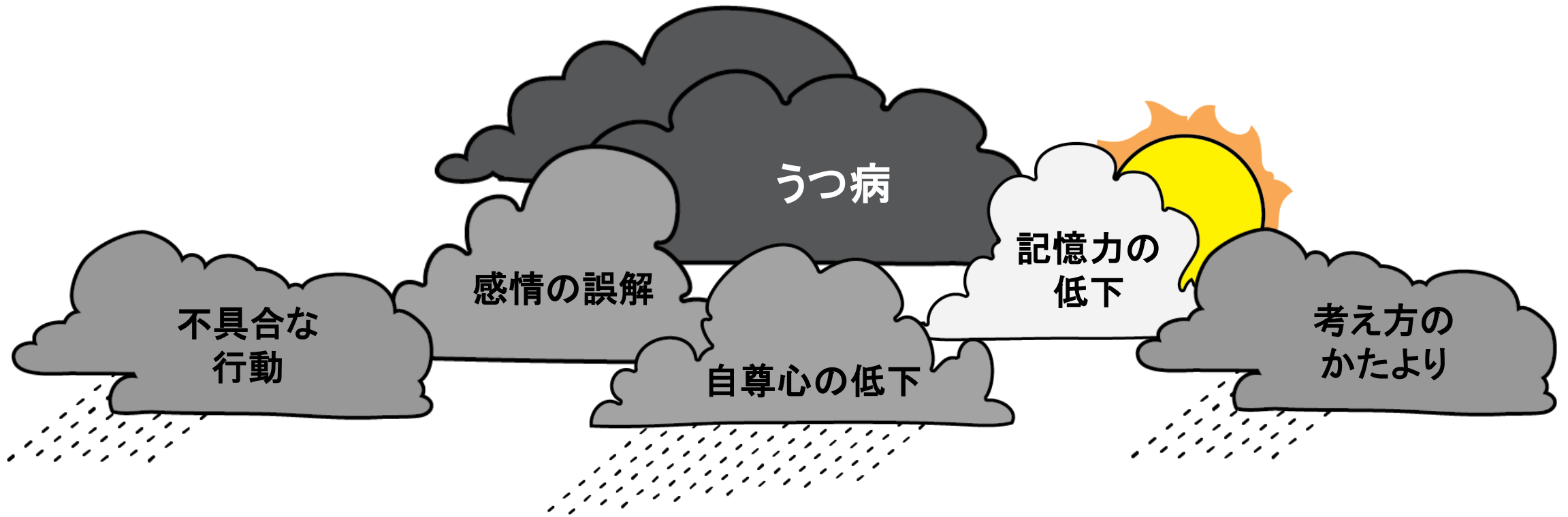
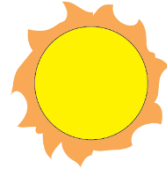


## D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





# 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 2 – 記憶力の低下



# 記憶力はうつ病と どう関係しているのでしょうか？

- うつ病の方の多くは、注意力と記憶力が悪くなったと訴えます。





# 記憶力はうつ病と どう関係しているのでしょうか？

- うつ病の方の多くは、注意力と記憶力が悪くなったと訴えます。
- 注意力の低下は、うつ病の症状に含まれています。





# 記憶力はうつ病と どう関係しているのでしょうか？

- うつ病の方の多くは、注意力と記憶力が悪くなったと訴えます。
- 注意力の低下は、うつ病の症状に含まれています。

あなたはそう感じたことがありますか？







全てを記憶することは理論的に可能でしょうか？



# 全てを記憶することは理論的に可能でしょうか？

- いいえ。記憶する能力には限りがあります。



# 全てを記憶することは理論的に可能でしょうか？

- いいえ。記憶する能力には限りがあります。
- 私の話の内容を思い出してください。30分後、どのくらい思い出すことができるでしょうか？



# 全てを記憶することは理論的に可能でしょうか？

- いいえ。記憶する能力には限りがあります。
- 私の話の内容を思い出してください。30分後、どのくらい思い出すことができるでしょうか？

私たちは、平均で60%の内容しか思い出せないのです（内容の40%は思い出せないということです）。



# 忘れるのは自然なことです



# 忘れるのは自然なことです

- 利点: ...



# 忘れるのは自然なことです

- **利点:** 私たちの脳は、関係のない情報は蓄えません。ただし...



# 忘れるのは自然なことです

- 利点: 私たちの脳は、関係のない情報は蓄えません。ただし...
- 欠点: ...





# 忘れるのは自然なことです

- **利点:** 私たちの脳は、関係のない情報は蓄えません。ただし...
- **欠点:** 重要な情報もたくさん失われます。  
(約束、休日の記憶、学校で学んだ知識)



# 忘れるのは自然なことです

- **利点:** 私たちの脳は、関係のない情報は蓄えません。ただし...
- **欠点:** 重要な情報もたくさん失われます。  
(約束、休日の記憶、学校で学んだ知識)

記憶の練習をしてみましょう...



## 練習

- 込み入った場面の絵が提示されます。
- あとで、その絵の中に何が描かれていたかを尋ねます。

この練習では、できる限りたくさん細かい情報を正確におぼえるよう努力してください。





# キャンプ旅行

何が描かれていましたか？

- トレーラーハウス
- 日よけ（天幕）
- 食器一式がセットされたテーブル
- 自転車
- テーブルクロス
- 椅子
- 青空



# キャンプ旅行

何が描かれていましたか？

- トレーラーハウス
- 日よけ（天幕）
- 食器一式がセットされたテーブル
- 自転車
- テーブルクロス
- 椅子
- 青空



■ = 描かれていなかったもの





# 何が描かれていましたか？

- 馬
- 炎
- 冠
- 羽
- 剣
- よろい





# 何が描かれていましたか？

- 馬
- 炎
- 冠
- 羽
- 剣
- よろい



■ = 描かれていなかったもの



# 記憶ちがい!

- おぼえていることすべてが、実際にその通り起こったとは限りません。



# 記憶ちがい!

- おぼえていることすべてが、実際にその通り起こったとは限りません。
- 記憶は、「ビデオカメラ」のようにすべてを詳細に記録し再生することはできません。



# 記憶ちがい!

- おぼえていることすべてが、実際にその通り起こったとは限りません。
- 記憶は、「ビデオカメラ」のようにすべてを詳細に記録し再生することはできません。
- 脳は、過去の似たような出来事と現在のイメージを混ぜてしまうことがあります（「キャンプ旅行」の場合のように）。また、私たちは、記憶を「論理」で補ってしまうこともあります（例:「キャンプ旅行」だから、きっと日よけも描いてあるに違いない）



# 記憶ちがい!

- おぼえていることすべてが、実際にその通り起こったとは限りません。
- 記憶は、「ビデオカメラ」のようにすべてを詳細に記録し再生することはできません。
- 脳は、過去の似たような出来事と現在のイメージを混ぜてしまうことがあります（「キャンプ旅行」の場合のように）。また、私たちは、記憶を「論理」で補ってしまうこともあります（例: 「キャンプ旅行」だから、きっと日よけも描いてあるに違いない）

これは、日常でも起こります:



# 日常生活での記憶ちがい

例: 子どもの頃の記憶



- 私たちは、実際に経験した記憶だと確信していることがありますが、実際は、子どもの頃の写真を見たり、両親の話から知ったことだったりします。
- 同級生は、同じ出来事を全く違うことのようにおぼえていることがよくあります。



## 日常生活での記憶ちがい

例: 子どもの頃の記憶



- 私たちは、実際に経験した記憶だと確信していることがありますが、実際は、子どもの頃の写真を見たり、両親の話から知ったことだったりします。
- 同級生は、同じ出来事を全く違うことのようにおぼえていることがよくあります。

例: 状況がとても似ているとき

- 小銭入れを赤いジャケットのポケットに入れたと確信している女性がいます。しかし、彼女はその日の前日に、小銭入れを青いジャケットのポケットにいれたのでした。



では、  
自分の記憶を二度と信用してはいけないのですか？





では、  
自分の記憶を二度と信用してはいけないのですか？

- いいえ！ 記憶ちがいは自然なことで、誰にでもあることです。



## では、 自分の記憶を二度と信用してはいけないのですか？

- **いいえ!** 記憶ちがいは自然なことで、誰にでもあることです。
- 心に留めておいてほしいことは、（他の人と同じように）あなたの記憶はビデオ・カメラとは違うので、記憶ちがいは、多かれ少なかれ起こるということです。



# 注意力と記憶力

- 物事をよく記憶できるかどうかは、どのくらい注意を払って





# 注意力と記憶力



- 物事をよく記憶できるかどうかは、どのくらい注意を払って集中できるかによります。

あなたの注意力はどのくらいよいですか? ここにちょっとした算数の問題が あります...



## 算数の問題

バスが中央駅を出発しました。その時は誰もバスに乗っていませんでした。最初のバス停で5人が乗りました。次のバス停で4人が乗り、2人が降りました。その次のバス停で、1人乗りました。次に6人の乗客が乗りました。その次のバス停では8人が降り3人が乗りました。そして最後のバス停では、2人の乗客がバスを降りました。





# 算数の問題

質問: バスは何回停まりましたか?!?





# 算数の問題

質問: バスは何回停まりましたか?!?

正解: 6回です。

最後にバスには7人の乗客が乗っていましたがそれは問題ではありませんでした。





# 注意力







# 注意力

- 注意力はまるでスポットライトのようなものです。その瞬間は、舞台上のひとつの物だけが照らされます。





# 注意力

- 注意力はまるで**スポットライト**のようなものです。その瞬間は、舞台上のひとつの物だけが照らされます。
- 私たちは、注意を向けた物事だけを正確に思い出せるのです（例：乗客の人数か、バス停の停車回数か）





# 注意力

- 注意力はまるでスポットライトのようなものです。その瞬間は、舞台上のひとつの物だけが照らされます。
- 私たちは、注意を向けた物事だけを正確に思い出せるのです（例：乗客の人数か、バス停の停車回数か）
- 私たちを取り囲むすべての情報に、同時に注意を向けることは不可能です。





## 注意力と記憶力の低下は どのように起きるのでしょうか？

- ネガティブな考えに強くとらわれると（「反すう」されると）あなたの注意はすべてそれに向けられます。





## 注意力と記憶力の低下は どのように起きるのでしょうか？

- ネガティブな考えに強くとらわれると（「反すう」されると）あなたの注意はすべてそれに向けられます。
- その状況では、他の（もっと大切な）物事に注意を払う力はほとんど残っていません。集中力のスポットライトは、あなたの「心の中だけ」に焦点を当て続けているからです。





## 注意力と記憶力の低下は どのように起きるのでしょうか？

- ネガティブな考えに強くとらわれると（「反すう」されると）あなたの注意はすべてそれに向けられます。
- その状況では、他の（もっと大切な）物事に注意を払う力はほとんど残っていません。集中力のスポットライトは、あなたの「心の中だけ」に焦点を当て続けているからです。
- このように、「反すう」に影響されて弱くなった注意力のもとでは、物事の詳細を記憶することはできません。





よくある心配: 私はアルツハイマー病になってしまった  
のだろうか?



よくある心配: 私はアルツハイマー病になってしまったのだろうか?

違います! うつ病における記憶力の低下は、次の理由によります。





# よくある心配: 私はアルツハイマー病になってしまったのだろうか?

違います! うつ病における記憶力の低下は、次の理由によります。

- うつ病における記憶力の低下は、「忘れてしまう」状態よりは、入ってくる情報量が減少している状態に近いのです。



# よくある心配: 私はアルツハイマー病になってしまったのだろうか?

違います! うつ病における記憶力の低下は、次の理由によります。

- うつ病における記憶力の低下は、「忘れてしまう」状態よりは、入ってくる情報量が減少している状態に近いのです。
- うつ病で生じやすい意欲減退、無気力、エネルギー低下が、入ってくる情報量を減少させるのです。



# よくある心配: 私はアルツハイマー病になってしまったのだろうか?

違います! うつ病における記憶力の低下は、次の理由によります。

- うつ病における記憶力の低下は、「忘れてしまう」状態よりは、入ってくる情報量が減少している状態に近いのです。
- うつ病で生じやすい意欲減退、無気力、エネルギー低下が、入ってくる情報量を減少させるのです。
- うつ病における記憶力の低下は、ほとんどが主観的で、自らに課した完全主義の結果であり、検査では通常発見することができません。



# よくある心配: 私はアルツハイマー病になってしまったのだろうか?

違います! うつ病における記憶力の低下は、次の理由によります。

- うつ病における記憶力の低下は、「忘れてしまう」状態よりは、入ってくる情報量が減少している状態に近いのです。
- うつ病で生じやすい意欲減退、無気力、エネルギー低下が、入ってくる情報量を減少させるのです。
- うつ病における記憶力の低下は、ほとんどが主観的で、自らに課した完全主義の結果であり、検査では通常発見することができません。
- 何度も繰り返されるネガティブな考え（反すう）やうつ病自体が改善すれば、記憶力は回復します。



# 同じものを見れば 皆が同じように記憶できるのでしょうか？



例: 3人の画家が同じ風景を絵に描きました...



## 3枚の絵の色とサイズの違いに注目してください!

それぞれの画家が、描いたものと省いたものは同じでしょうか?



アンドレアス・バイスゲルバー



ベルンド・ハンペル



ヘルムート・シャーク



# 3枚の絵の色とサイズの違いに注目してください!

それぞれの画家が、描いたものと省いたものは同じでしょうか?



アンドレアス・バイスゲルバー: この絵の中の丘は、他の2枚の絵よりも平らに描かれている。



ベルンド・ハンペル: この風景画の色は他の絵にくらべて、ずっと土色が多く使われている。道の右側にあるはずの木が、抜け落ちている(赤丸部分)。



ヘルムート・シャーク: 地平線へ向かう畑の広がり方が、他の絵と明らかに違っている。風景にはいろいろな色が使われている。他の2枚の絵とくらべて、地平線手前の木々の連なりがより見えるように描かれている。



同じものを見れば  
皆が同じように記憶できるのでしょうか？





## 同じものを見れば 皆が同じように記憶できるのでしょうか？

- いいえ、ひとはそれぞれ、物事を違う見方でとらえています。  
3枚の絵を例にとると：同じ風景を見ていたにもかかわらず、それぞれ違う部分が強調されています！



## 同じものを見れば 皆が同じように記憶できるのでしょうか？

- いいえ、ひとはそれぞれ、物事を違う見方でとらえています。  
3枚の絵を例にとると：同じ風景を見ていたにもかかわらず、それぞれ違う部分が強調されています！
- 一般的に、私たちは個人的に意味のある情報に注意を向けます。  
ときには、それが今の自分の感情にぴったりくるという理由からです。



## 同じものを見れば 皆が同じように記憶できるのでしょうか？

- いいえ、ひとはそれぞれ、物事を違う見方でとらえています。  
3枚の絵を例にとると：同じ風景を見ていたにもかかわらず、それぞれ違う部分が強調されています！
- 一般的に、私たちは個人的に意味のある情報に注意を向けます。  
ときには、それが今の自分の感情にぴったりくるという理由からです。
- 私たちの今の気分は、思い出す記憶の内容に影響することがわかっています。



# 気分、記憶、うつ病との間に どんな関係があるのでしょうか？

- 抑うつ気分になると、嫌な出来事を思い出しやすくなります - 楽しかったことや、感情と無関係な出来事は思い出しづらくなります。





## 気分、記憶、うつ病との間に どんな関係があるのでしょうか？

- 抑うつ気分になると、嫌な出来事を思い出しやすくなります - 楽しかったことや、感情と無関係な出来事は思い出しづらくなります。
- したがって、出来事は**バラ色のメガネ**ではなく、**灰色のメガネ**を通して見られがちになり、それが再体験されて記憶されるのです。





## 気分、記憶、うつ病との間に どんな関係があるのでしょうか？



- 抑うつ気分になると、嫌な出来事を思い出しやすくなります - 楽しかったことや、感情と無関係な出来事は思い出しづらくなります。
- したがって、出来事は**バラ色のメガネ**ではなく、**灰色のメガネ**を通して見られがちになり、それが再体験されて記憶されるのです。
- 例: クラシックのコンサートの最中に、ある人が何度も咳払いをしていました。その不愉快な思い出はよみがえるのですが、音楽のことは思い出せません。



## 気分、記憶、うつ病との間に どんな関係があるのでしょうか？



- 抑うつ気分になると、嫌な出来事を思い出しやすくなります - 楽しかったことや、感情と無関係な出来事は思い出しづらくなります。
- したがって、出来事は**バラ色のメガネ**ではなく、**灰色のメガネ**を通して見られがちになり、それが再体験されて記憶されるのです。
- 例: クラシックのコンサートの最中に、ある人が何度も咳払いをしていました。その不愉快な思い出はよみがえるのですが、音楽のことは思い出せません。

こんな体験はありませんか？



# 灰色のメガネから見た記憶

- 感情の色がついた記憶も、記憶ちがいに関係します!





## 灰色のメガネから見た記憶

- 感情の色がついた記憶も、記憶ちがいに関係します!
- これが現実的なものの見方を邪魔し、うつ的に解釈することを助長します。  
(したがって、うつ的解釈の中に追加の「証拠」を付け加えてしまうのです)



どんな対策があるでしょう？



## どんな対策があるでしょう？

日々の生活で起きる良い出来事を、もっと記憶していただけるように練習しましょう。たとえば、その日にあった良いことを毎晩記録する、「**良いこと日記**」をつけるようにしてみましょう。



# 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

???



# 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

1. できるだけ、日常のスケジュールをシステム化すること。行動をルーチン化するほど、物忘れのリスクは減ります。



## 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

1. できるだけ、日常のスケジュールをシステム化すること。行動をルーチン化するほど、物忘れのリスクは減ります。
2. 「整理整頓」も、物忘れ防止に役立ちます。特定の場所に物を置けば、どこにあるのかをよくおぼえられ、必要な物をもっと早く見つけることができます。



## 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

3. 最適な**場所**に、その物を思い出す手がかりを置いてみる（例：服薬計画表を冷蔵庫や洗面所の鏡の横に貼っておく、持っていく物のリストを玄関に置くなど）。



## 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

3. 最適な**場所**に、その物を思い出す手がかりを置いてみる（例：服薬計画表を冷蔵庫や洗面所の鏡の横に貼っておく、持っていく物のリストを玄関に置くなど）。
4. **予約を書き込むためのカレンダー**や、スマートフォンやEメールのお知らせ機能のようないくつかの**記憶サポート手段**を利用しましょう。





## 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

3. 最適な**場所**に、その物を思い出す手がかりを置いてみる（例：服薬計画表を冷蔵庫や洗面所の鏡の横に貼っておく、持っていく物のリストを玄関に置くなど）。
4. **予約を書き込むためのカレンダー**や、スマートフォンやEメールのお知らせ機能のようないくつかの**記憶サポート手段**を利用しましょう。
5. ちょっとしたことでもメモをする習慣を身に付けましょう（デジタルツールでも**ノート**でも）。



## 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

6. 書きとめたいことがあるのに筆記用具がないときは、その内容と別の物事とを**結びつけて**おぼえるようにしてみてください（例：ハンカチに結び目を作る）



## 日常生活で記憶ちがいを防止するには?

6. 書きとめたいことがあるのに筆記用具がないときは、その内容と別の物事とを**結びつけて**おぼえるようにしてみてください（例：ハンカチに結び目を作る）
7. 覚えるとき、いろいろな感覚と手段を使うようにすれば、もっと記憶に残るようになります。したがって、聞く、見る、話し合う、応用するというさまざまな「ルート」を使うようにしてみましょう。



# 学習ポイント



# 学習ポイント

- うつ病のときの記憶力低下には理由があり、その一部は（本質的な記憶力の低下ではない）他の問題に原因を見いだすことができます（例：注意力の問題、ネガティブな考えの反すう）。



# 学習ポイント

- うつ病のときの記憶力低下には理由があり、その一部は（本質的な記憶力の低下ではない）他の問題に原因を見いだすことができます（例：注意力の問題、ネガティブな考えの反すう）。
- 認知症とは違い、うつ病の注意力と記憶力の低下は一時的で、うつ病が改善すれば記憶力はもとに戻ります。



# 学習ポイント

- うつ病のときの記憶力低下には理由があり、その一部は（本質的な記憶力の低下ではない）他の問題に原因を見いだすことができます（例：注意力の問題、ネガティブな考えの反すう）。
- 認知症とは違い、うつ病の注意力と記憶力の低下は一時的で、うつ病が改善すれば記憶力はもとに戻ります。
- 一般的に、私たちの記憶は作り変えられやすいものです。記憶にはゆがみが生じやすく、特に今の気分に左右されやすいのです。



# 学習ポイント

- うつ病の状態にある間は記憶サポートの手段（カレンダーや付箋（ポストイット））を活用して、「良いこと日記」も忘れずにつけましょう。





# 学習ポイント

- うつ病の状態にある間は記憶サポートの手段（カレンダーや付箋（ポストイット））を活用して、「良いこと日記」も忘れずにつけましょう。
- 完全な人間はいません。私たち人間は物忘れするものです。これは自然なことであり、物忘れすることが都合の良いときもあるのです。



## 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](http://www.uke.de/mct_app)

スキャンしてね





ありがとうございました!

