



# うつ病のためのメタ認知トレーニング

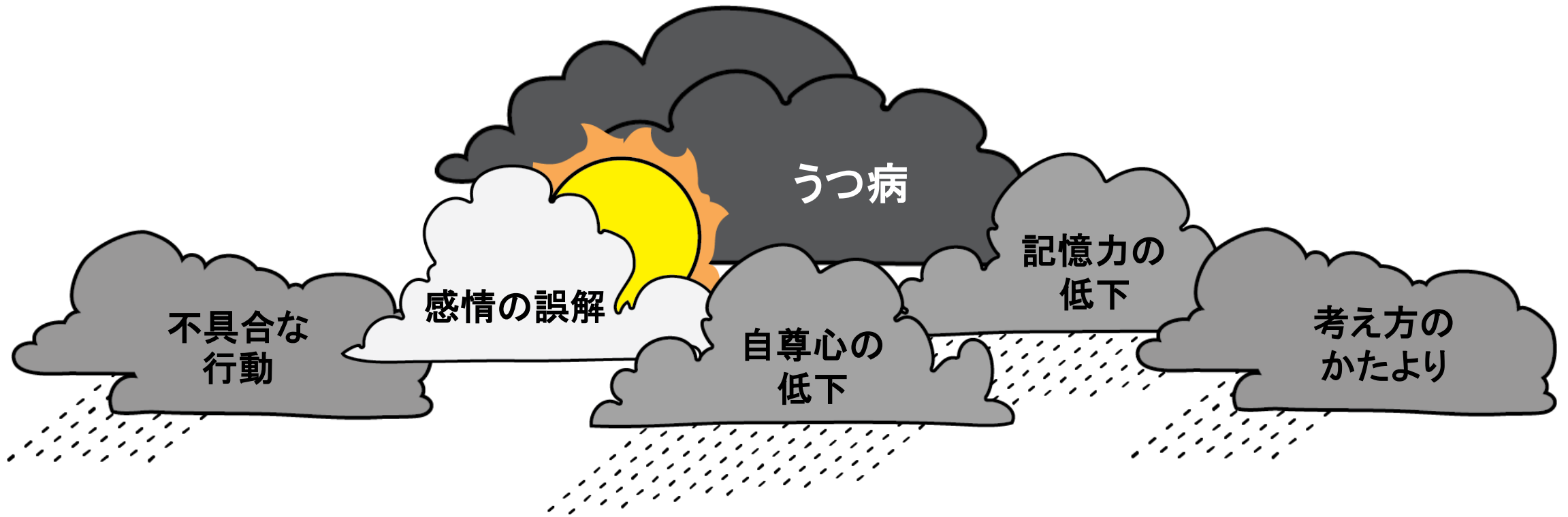
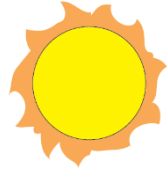


## D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





# 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 8 – 感情の誤解



# ボディランゲージの理解

例: ある人が腕を組んでいます。





# ボディランゲージの理解

例: ある人が腕を組んでいます。

*なぜその人は腕を組んでいるのでしょうか?*





答えを見つけるために役立つことは何でしょう？





## 答えを見つけるために役立つことは何でしょう？

- その人について事前に知っている情報 → その人は不安になりやすかったり威張った人だったり、神経質な人だったりしますか？



## 答えを見つけるために役立つことは何でしょう？

- その人について事前に知っている情報 → その人は不安になりやすかったり威張った人だったり、神経質な人だったりしますか？
- 環境／状況 → 冬に腕を組んでいたら、それは多分寒いからでしょうね。



## 答えを見つけるために役立つことは何でしょう？

- その人について事前に知っている情報 → その人は不安になりやすかったり威張った人だったり、神経質な人だったりしますか？
- 環境／状況 → 冬に腕を組んでいたら、それは多分寒いからでしょうね。
- 自己観察を通して → どんなとき私は腕を組むだろう？（ただし：気をつけて。あなたの行動の理由が、いつも他の人と同じとは限りません）



## 答えを見つけるために役立つことは何でしょう？

- **その人について事前に知っている情報** → その人は不安になりやすかったり威張った人だったり、神経質な人だったりしますか？
- **環境／状況** → 冬に腕を組んでいたら、それは多分寒いからでしょうね。
- **自己観察を通して** → どんなとき私は腕を組むだろう？（ただし：気をつけて。あなたの行動の理由が、いつも他の人と同じとは限りません）
- **表情** → その人はイライラしているように見えますか、優しそうですか？



これがうつ病とどう関係するのでしょうか？



## これがうつ病とどう関係するのでしょうか？

うつ病の多くの人たちについて次のことがわかっています ...

- 他の人の感情表出（態度や表情）から、相手の気持ちを推し量ることが難しい。
- ニュートラルな顔の表情を「悲しがっている」、「気に入っていない」と判断する傾向がある。



# どの感情が日常茶飯事に起こりますか？



# 感情

- 喜び
- 驚き
- 恐れ
- 悲しみ
- 怒り
- 嫌悪感
- 恥
- 罪悪感





# 感情

- 喜び
- 驚き
- 恐れ
- 悲しみ
- 怒り
- 嫌悪感
- 恥
- 罪悪感

基本的な感情

社会的に引き起こされる感情



# いろいろな基本的感情

## 誰がどんな感情を抱いているでしょう？

???



???



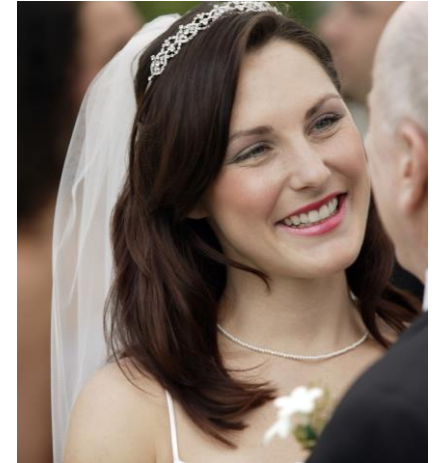
???



???



???





# いろいろな基本的感情

誰がどんな感情を抱いているでしょう？

悲しみ



怒り



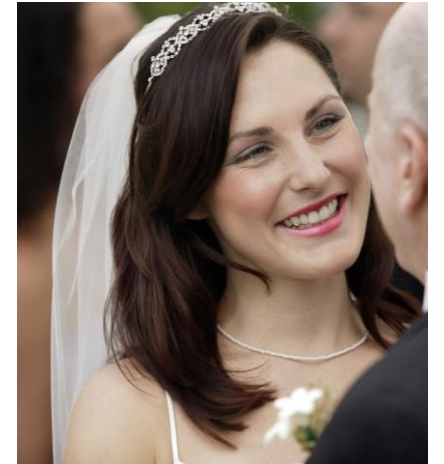
嫌悪



驚き



喜び





# いろいろな基本的感情

答えを知るために、何が役立ちますか？

悲しみ



怒り



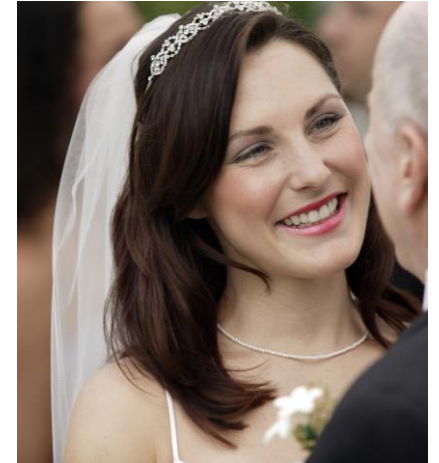
嫌悪



驚き



喜び





# いろいろな基本的感情

相手の心の中で何が起きているかを知るためには、多くの情報（状況についての手がかり）が必要です。

悲しみ



怒り



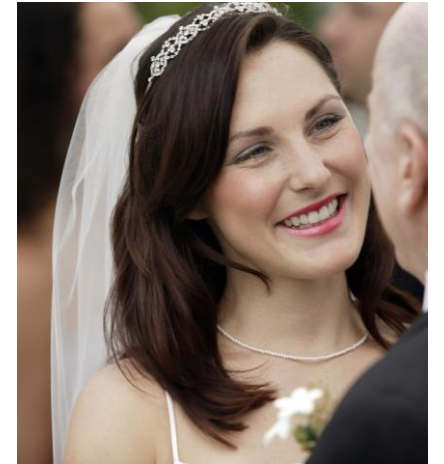
嫌悪



驚き



喜び





1.



2.



3.



4.



5.



その人のことをよく知らなかったり、他の手がかりがなかったりすると、表情からその人の感情を推測することはもっと難しくなります。



1.



2.



3.



4.



5.



その人のことをよく知らなかったり、他の手がかりがなかったりすると、表情からその人の感情を推測することはもっと難しくなります。

1番から5番までのそれぞれの感情を当ててください。



1.



怒り

2.



驚き

3.



悲しみ

4.



喜び

5.



不安

その人のことをよく知らなかったり、他の手がかりがなかったりすると、表情からその人の感情を推測することはもっと難しくなります。

1番から5番までのそれぞれの感情を当ててください。





1.



怒り

2.



驚き

3.



悲しみ

4.



喜び

5.



不安

その人のことをよく知らなかったり、他の手がかりがなかったりすると、表情からその人の感情を推測することはもっと難しくなります。

その感情の度合いが弱いと、もっとわかりにくくなります!



## 練習

これから、写真の一部と、そこに写っている人物に起きている可能性のある出来事が示されます。

4つの出来事のうち、どれが一番可能性があると思いますか？



1. 男性は、パズルに挑戦している。
2. 男性は、情熱的に音楽を演奏している。
3. 男性は、請求書を見て驚いている。
4. 男性は、亡くなったペットを嘆き悲しんでいる。

写真の一部!





1. 男性は、パズルに挑戦している。
2. 男性は、情熱的に音楽を演奏している。
3. 男性は、請求書を見て驚いている。
4. 男性は、亡くなったペットを嘆き悲しんでいる。

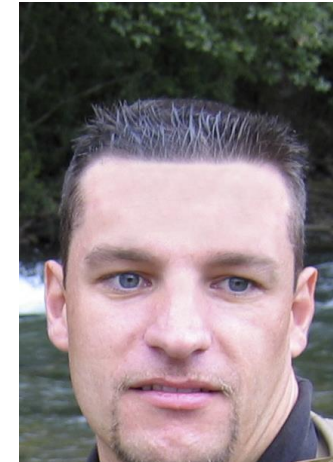
集中!





1. 男性は、こぶしを振り上げている。
2. 男性は、大きな魚を釣り上げた。
3. 男性は、友人と一緒にポーズをとっている。
4. 男性は、動物の死骸に嫌悪感を抱いている。

写真の一部!





1. 男性は、こぶしを振り上げている。
2. 男性は、大きな魚を釣り上げた。
3. 男性は、友人と一緒にポーズをとっている。
4. 男性は、動物の死骸に嫌悪感を抱いている。

誇らしげ!





1. 男性は、怪我した指を見て不安になっている。
2. 男性は、こぼれたコーヒーを見て動揺している。
3. 男性は、誕生日ケーキを見て興奮している。
4. 男性は、メッセージをもらってショックを受けている。

写真の一部!





1. 男性は、怪我した指を見て不安になっている。
2. 男性は、こぼれたコーヒーを見て動揺している。
3. 男性は、誕生日ケーキを見て興奮している。
4. 男性は、メッセージをもらってショックを受けている。

喜び!







1. 男性は、交通事故を目撃してショックを受けている。
2. 男性は、予想以上のお買い得品に喜んでいる。
3. 男性は、路上でパフォーマンスをしているマジシャンの腕に感嘆している。
4. 男性は、動かなくなった車に怒っている。

写真の一部!





1. 男性は、交通事故を目撃してショックを受けている。
2. 男性は、予想以上のお買い得品に喜んでいる。
3. 男性は、路上でパフォーマンスをしているマジシャンの腕に感嘆している。
4. 男性は、動かなくなった車に怒っている。

驚き!





## 最初の結論!

- 表情とゼスチャーはいつも常に正しく解釈できるわけではありません!



## 最初の結論!

- 表情とゼスチャーはいつも常に正しく解釈できるわけではありません!
- 病気（例：パーキンソン病）や、ある種の薬（例：ボツリヌストキシン/Botox<sup>®</sup> や向精神薬）は、表情を乏しくさせることがあります。こうした原因があると、その人の感情を理解することはさらに難しくなります。



## 最初の結論!

- 表情とゼスチャーはいつも常に正しく解釈できるわけではありません!
- 病気（例：パーキンソン病）や、ある種の薬（例：ボツリヌストキシン/Botox® や向精神薬）は、表情を乏しくさせることがあります。こうした原因があると、その人の感情を理解することはさらに難しくなります。
- 相手の表情やゼスチャーを確信をもって判断する前に、その人についてもっと多くの情報を得なければなりません。



あなたが銀行に行き、写真のコンサルタントに会ったと想像してください:





# あなたは自分の気分をもとに判断しているかもしれません



あなたの気分は:

可能性のある考え方:



喜び



悲しみ



怒り



# あなたは自分の気分をもとに判断しているかもしれません



あなたの気分は:

可能性のある考え方:



喜び

彼は感じが良い。意見を聞いてみよう。



悲しみ

とても若くしてすでに成功している人だ。彼は私のことをバカな奴だと思いに違いない。



怒り

彼は、何でも私に売りつけることができていると思っている。私をだますつもりなんだ。





## 二番目の結論

- あなた自身の気分が、他の人の表情やジェスチャーの解釈に影響を与えることは、心理学の研究からわかっています。





## 二番目の結論

- あなた自身の気分が、他の人の表情やジェスチャーの解釈に影響を与えることは、心理学の研究からわかっています。
- うつ病では、他の人が自分を拒絶していると思ひ込みやすいこともわかっています。  
(他の人のネガティブな考えを読もうとする)





## 二番目の結論

- あなた自身の気分が、他の人の表情やジェスチャーの解釈に影響を与えることは、心理学の研究からわかっています。
- うつ病では、他の人が自分を拒絶していると思ひ込みやすいこともわかっています。  
(他の人のネガティブな考えを読もうとする)
- 私たちは相手の感情的なシグナルを「バラ色のレンズ」を通して見るのではなく、「灰色のレンズ」を通して解釈しがちです。





# 感情は何の役に立つのでしょうか？

???





# 感情は何の役に立つのでしょうか？



1. 感情は、コミュニケーションに使われます。

- 感情は顔の表情に表れます。表情は、多くの場合、言葉よりも早く情報を伝えます。ときには、私たちがはっきりと意識するよりも早いのです。  
（「はらわたの直感」）



# 感情は何の役に立つのでしょうか？



1. 感情は、コミュニケーションに使われます。

- 感情は顔の表情に表れます。表情は、多くの場合、言葉よりも早く情報を伝えます。ときには、私たちがはっきりと意識するよりも早いのです。  
（「はらわたの直感」）

憂うつな表情は、私たち自身や他の人にどのようなシグナルを送ると思いますか？

- 他人: ???
- 自分自身: ???



# 感情は何の役に立つのでしょうか？



## 1. 感情は、コミュニケーションに使われます。

- 感情は顔の表情に表れます。表情は、多くの場合、言葉よりも早く情報を伝えます。ときには、私たちがはっきりと意識するよりも早いのです。  
（「はらわたの直感」）

憂うつな表情は、私たち自身や他の人にどのようなシグナルを送ると思いますか？

- 他人: あなたが助けを必要としている
- 自分自身: 極度の疲労、過剰な労働、解決できない問題への対応



## 感情は何の役に立つのでしょうか？



2. 感情は、私たちが**行動を起こす**ための準備状態を作ります。

- 感情は、重要な場面で、時間をかけて考えず、素早く行動することを可能にします。





## 感情は何の役に立つのでしょうか？



2. 感情は、私たちが行動を起こすための準備状態を作ります。

- 感情は、重要な場面で、時間をかけて考えず、素早く行動することを可能にします。

憂うつな気分で、前向きな行動を起こせますか？

- ???



## 感情は何の役に立つのでしょうか？



2. 感情は、私たちが行動を起こすための準備状態を作ります。

- 感情は、重要な場面で、時間をかけて考えず、素早く行動することを可能にします。

憂うつな気分で、前向きな行動を起こせますか？

- ひきこもる（傷を癒す）。
- 圧倒されてしまう状況から身を引いて、立ち直ることができるようにする。
- 到達できない非現実的な目標を捨てる。



## 感情は何の役に立つのでしょうか？



3. 感情は、私たちが生きていると感じさせてくれます！

- ネガティブな感情がなければ、ポジティブな感情もよくわからないでしょう。



# 感情は、いつも現実の鏡でしょうか？





# 感情はいつも現実の鏡でしょうか？

- いいえ、感情はいつも「正しい」とは限りません！





# 感情はいつも現実の鏡でしょうか？

- **いいえ、感情はいつも「正しい」とは限りません!**
  - 自分が無価値だと感じてても、本当に無価値であるわけではありません。





# 感情はいつも現実の鏡でしょうか？



- **いいえ、感情はいつも「正しい」とは限りません!**
  - 自分が無価値だと感じてても、本当に無価値であるわけではありません。
  - 感情は頼りにならないこともあるのです。



# 感情はいつも現実の鏡でしょうか？



- **いいえ、感情はいつも「正しい」とは限りません!**
  - 自分が無価値だと感じてても、本当に無価値であるわけではありません。
  - 感情は頼りにならないこともあるのです。
- うつ病の人たちは「**感情に基づいた推論**」をしがちです。つまり、「自分のネガティブな感情は、実際にひどいことが起こった証拠なのだ」と信じてしまいます。  
(「私は愛されていないと感じた—だから、誰も私を愛してくれないのだ!」)





# 学習ポイント



# 学習ポイント

- 感情を伴った行動は、とても効率がよいものです。多くの機能が備わっており、生きるために大変重要です。



## 学習ポイント

- 感情を伴った行動は、とても効率がよいものです。多くの機能が備わっており、生きるために大変重要です。
- しかし、感情は常に「事実」であるわけではありません。自分が拒絶されたと感じたからといって、実際に拒絶されたかどうかはわかりません。



# 学習ポイント

- 感情を伴った行動は、とても効率がよいものです。多くの機能が備わっており、生きるために大変重要です。
- しかし、感情は常に「事実」であるわけではありません。自分が拒絶されたと感じたからといって、実際に拒絶されたかどうかはわかりません。
- 他の人の表情とゼスチャーは、彼らの感情を知る大切な手がかりになります。しかし、それに惑わされてしまうこともあります！



## 学習ポイント

- 他の人たちが何を考えているか推測するとき、表情以外の情報も十分考慮しましょう（その人について事前の情報、実際の状況など）。または、その人にどう感じているか尋ねてみましょう。



# 学習ポイント

- 他の人たちが何を考えているか推測するとき、表情以外の情報も十分考慮しましょう（その人について事前の情報、実際の状況など）。または、その人にどう感じているか尋ねてみましょう。
- 状況のとらえ方は、そのときの気分に大きく影響を受けます。



## 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!

