

よ う こ そ!

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)

09/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Ishigaki & Morishige;
ljelinek@uke.de

D-MCT: 人工衛星から眺めてみる



今日の話題

不具合な行動

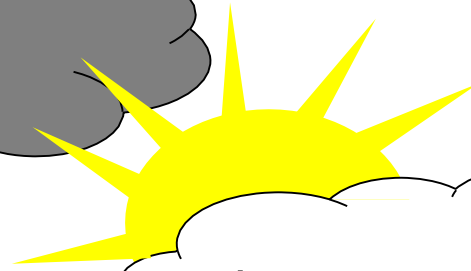
記憶力の低下

うつ病

感情の誤解

考え方のかたより

自尊心の低下



D-MCT のトピック :



考え方のかたより 4

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします
(例：性急でネガティブな解釈)。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします
(例：性急でネガティブな解釈)。
- これを「考え方のかたより」とよびます。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。

結論の飛躍

結論の飛躍

結論の飛躍 =

ほとんど情報を集めないで結論づけること。

結論の飛躍とうつ病

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

結論の飛躍とうつ病

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

- 結論を裏づける明確な証拠がないにも関わらず、ネガティブな解釈をしてしまうこと。

結論の飛躍とうつ病

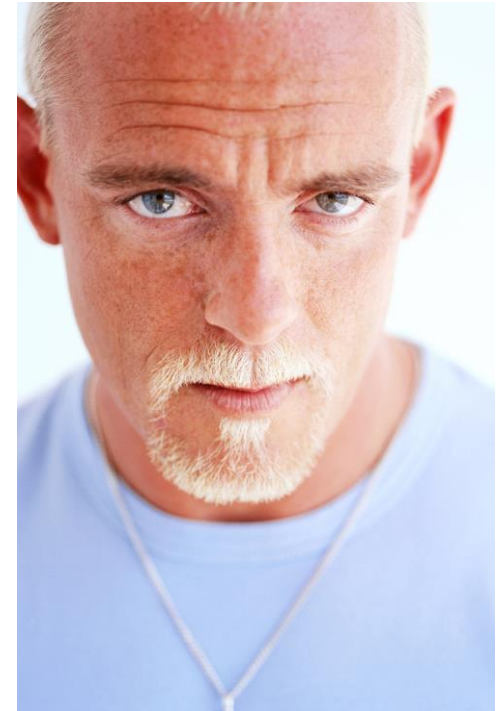
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 結論を裏づける明確な証拠がないにも関わらず、ネガティブな解釈をしてしまうこと。
- 典型的なものは
 1. マインド・リーディング（読心）
 2. 運命占い

結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング (読心) :

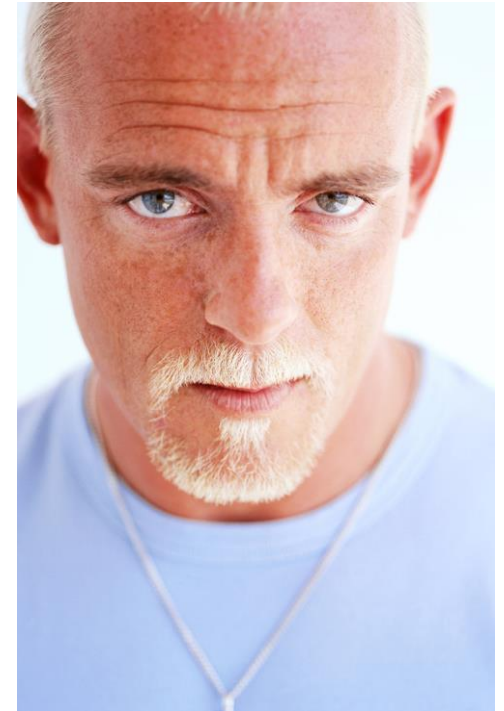


結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング (読心) :

- ネガティブな意味に「読みとる」
またはネガティブな考えだと思い
込む。

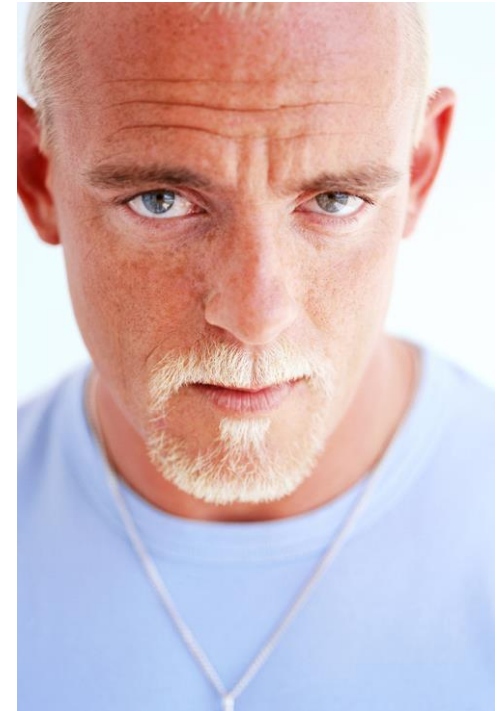


結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング (読心) :

- ネガティブな意味に「読みとる」またはネガティブな考えだと思い込む。
- 他の人があなたを非難していると考えるが、それを確認はしない。

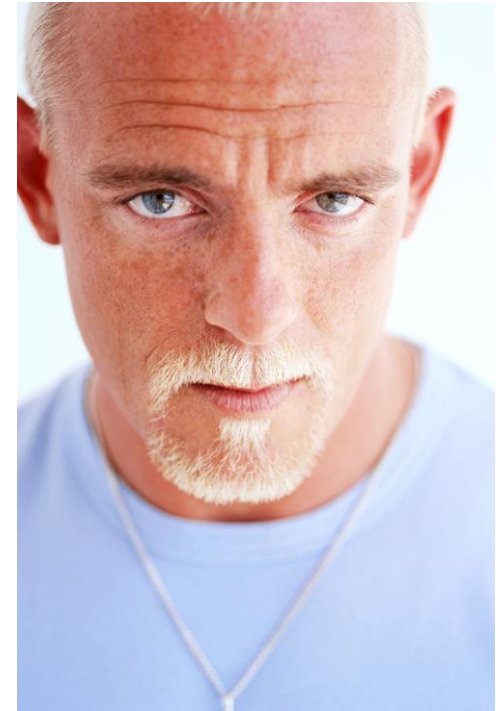


結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング (読心) :

- ネガティブな意味に「読みとる」またはネガティブな考えだと思い込む。
- 他の人があなたを非難していると考えるが、それを確認はしない。



日常茶飯事ですか？



マインド・リーディング（読心） もっと役に立つ考え方は何でしょう？

出来事	他人がネガティブに考えているという思い込み	ポジティブまたはニュートラルな考え方
人々が集まって笑っている。あなたは彼らを見ている。	???	???



マインド・リーディング（読心） もっと役に立つ考え方は何でしょう？

出来事	他人がネガティブに考えているという思い込み	ポジティブまたはニュートラルな考え方
人々が集まって笑っている。あなたは彼らを見ている。	「彼らは私のことを笑っている。だって、私のことを嫌いだから」	???



マインド・リーディング（読心） もっと役に立つ考え方は何でしょう？

出来事	他人がネガティブに考えているという思い込み	ポジティブまたはニュートラルな考え方
人々が集まって笑っている。あなたは彼らを見ている。	「彼らは私のことを笑っている。だって、私のことを嫌いだから」	「彼らは何か面白いことを話しているんだ」 「私に会えて嬉しいのかな！」



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

あるいは：あなたの考えを他の人に「投影」している



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

あるいは：あなたの考えを他の人に「投影」している

「私が自分のことをどう見るか」と、「他の人が私をどう見るか」は別のことです！



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

あるいは：あなたの考えを他の人に「投影」している

「私が自分のことをどう見るか」と、「他の人が私をどう見るか」は別のことです！

- あなたが自分のことを、価値がなく、醜いと思っても、他の人は同じように考えていないでしょう。



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 他の人の考えを読もうとすることは、役立ちますか？



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 他の人の考えを読もうとすることは、役立ちますか？
 - 利益になる？ それとも危険？



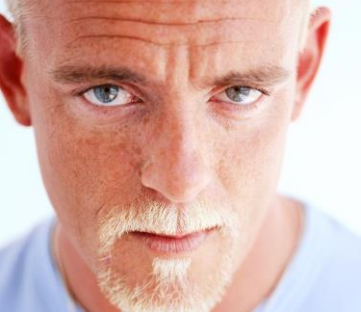
結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 他の人の考えを読もうとすることは、役立ちますか？
 - 利益になる？ それとも危険？
 - もし正確に考えを読めれば、最適な行動をとることができます（例：「敵」から離れよう）。しかし、もし間違っていれば、不必要な不安とストレスを生み出します。



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 他の人の考えを読もうとすることは、役立ちますか？
 - 利益になる？ それとも危険？
 - もし正確に考えを読めれば、最適な行動をとることができます（例：「敵」から離れよう）。
しかし、もし間違っていれば、不必要な不安とストレスを生み出します。
- 他の人が考えていることを正確に読むことができますか？



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 他の人の考えを読もうとすることは、役立ちますか？
 - 利益になる？ それとも危険？
 - もし正確に考えを読めれば、最適な行動をとることができます（例：「敵」から離れよう）。しかし、もし間違っていれば、不必要な不安とストレスを生み出します。
- 他の人が考えていることを正確に読むことができますか？
 - 相手をよく知っていれば、読むことができる可能性は高くなります。しかし、他の人が考えていることを100% 正確に知ることは不可能です。

練習：「画家はどのように考えたでしょう？」

練習：「画家はどのように考えたでしょう？」

- 次に示す絵画のタイトルとしてもっともよいと思われるものを選んでください。
- 提示された 4つのタイトルを見て、**正しい**と思う理由と**間違っている**と思う理由を話し合ってください。
- 絵の細かい部分までよく見て、どこがタイトルと合わないか検討してください。



- a. 世界の衰弱
- b. 亡くなった人の思い出
- c. 月を見つめる二人の男
- d. 日食



- a. 世界の衰弱
- b. 亡くなった人の思い出
- c. 月を見つめる二人の男
(Caspar David Friedrich,
1819)
- d. 日食



- a. サラマンカの暗殺者
- b. セビリアの水売り
- c. マラガのワイン・テイスティング
- d. マドリッドの酔っ払い



- a. サラマンカの暗殺者
- b. セビリアの水売り
(Diego Velázquez, 1623)
- c. マラガのワイン・テイス
ティング
- d. マドリッドの酔っ払い



- a. ペディキュア
- b. 絶望した少女
- c. 治らない足
- d. 壊疽





- a. ペディキュア
(Edgar Degas, 1873)
- b. 絶望した少女
- c. 治らない足
- d. 壊疽





- a. 死神のメッセージ
- b. 訪問
- c. 白髪の作家
- d. 永遠に続く問題





- a. 死神のメッセージ
- b. 訪問
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. 白髪の作家
- d. 永遠に続く問題



結論の飛躍とうつ病

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

2. 運命占い :



結論の飛躍とうつ病

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

2. 運命占い :

物事が上手くいかないと予想します -
「暗い」予測、破滅の予言



結論の飛躍とうつ病

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

2. 運命占い :

物事が上手くいかないと予想します -
「暗い」予測、破滅の予言

これが日常茶飯事ですか？





破滅思考

状況： あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。



破滅思考

状況：あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考：

代替りの予測は？

- 「転んで、頭を打つかもしれない」。
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」。
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」。
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」。



破滅思考

状況：あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考：

代替りの予測は？

- 「転んで、頭を打つかもしれない」。
- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」。
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」。
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」。
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」。



破滅思考

状況：あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考：

代替りの予測は？

- 「転んで、頭を打つかもしれない」。
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」。
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」。
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」。
- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」。
- 「頭を軽くぶつけるかもしれない」。



破滅思考

状況：あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考：

代替りの予測は？

- 「転んで、頭を打つかもしれない」。
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」。
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」。
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」。
- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」。
- 「頭を軽くぶつけるかもしれない」。
- 「少しの間、クラクラするかもしれない」。



破滅思考

状況：あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考：

代替りの予測は？

- 「転んで、頭を打つかもしれない」。
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」。
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」。
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」。
- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」。
- 「頭を軽くぶつけるかもしれない」。
- 「少しの間、クラクラするかもしれない」。
- 「でも何とか起き上がって、誰かに助けを求めよう」。



破滅思考

状況：あなたは買い物に行きたい。しかし、「転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考：

代替りの予測は？

- 「転んで、頭を打つかもしれない」。
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」。
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」。
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」。
- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」。
- 「頭を軽くぶつけるかもしれない」。
- 「少しの間、クラクラするかもしれない」。
- 「でも何とか起き上がって、誰かに助けを求めよう」。

あなたは破滅思考を止めることができます！



起こり得る結果

こうした考え方のせいでネガティブな予想が増えてしまい、結果として、そのネガティブな予想が実現してしまいます（→**予言の自己成就**）。例：私はプロジェクトを開始する前はいつも、「納期に絶対間に合わない」と心の中でつぶやいている。



起こり得る結果

こうした考え方のせいでネガティブな予想が増えてしまい、結果として、そのネガティブな予想が実現してしまいます（→**予言の自己成就**）。例：私はプロジェクトを開始する前はいつも、「納期に絶対間に合わない」と心の中でつぶやいている。

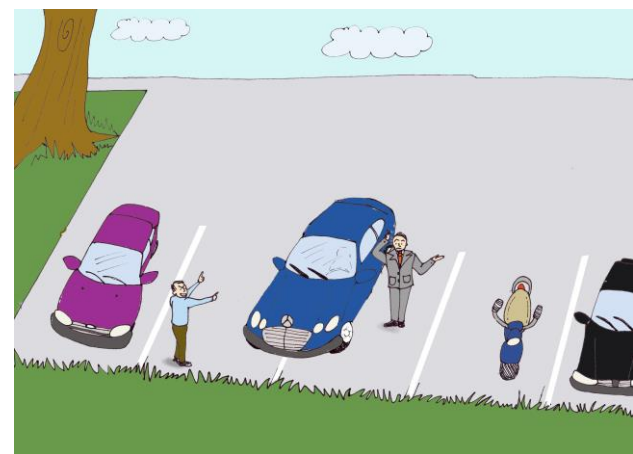
結局、あなたは繰り返しつぶやくことで、「自分は納期が守れない人間だ」と信じ込むようになります。（→**確認バイアス**）

練習

練習

- これから、ある物語の絵を 3枚見せます。それぞれの絵には、いろいろな解釈が可能です。
- 3枚の絵は、物語とは逆の順番で提示されます
(例：物語の最後の絵が、一番最初に出てきます)。
- 絵を見ながら、絵の下に書かれている 4つの説明のうちどれが正しいか検討してください。そして、グループの中で意見を交換してください!

可能性のある答えを見つけてください



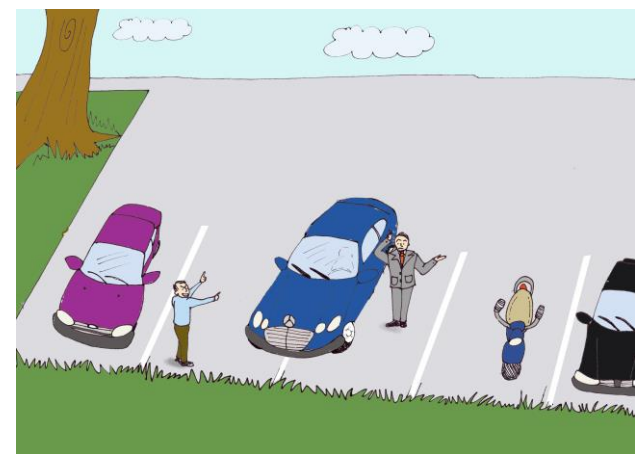
3

- (1) 二人の男性が、夕暮れどきに、駐車場について議論している。
- (2) ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
- (3) ブルーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
- (4) 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。

もう一度、可能性について考えてください



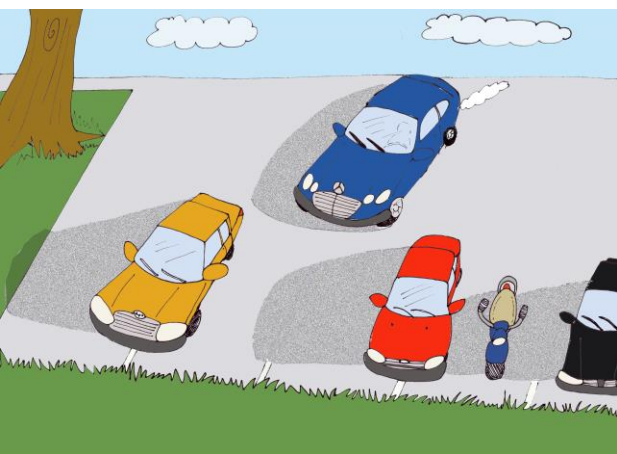
2



3

- (1) 二人の男性が、夕暮れどきに、駐車場について議論している。
- (2) ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
- (3) ブルーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
- (4) 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。

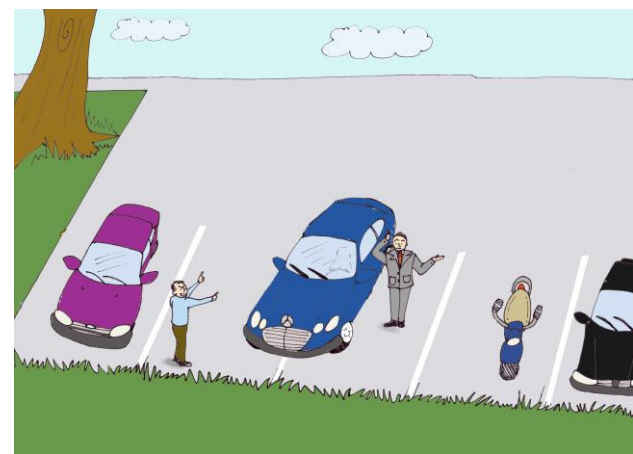
もう一度、可能性について考えてください



1



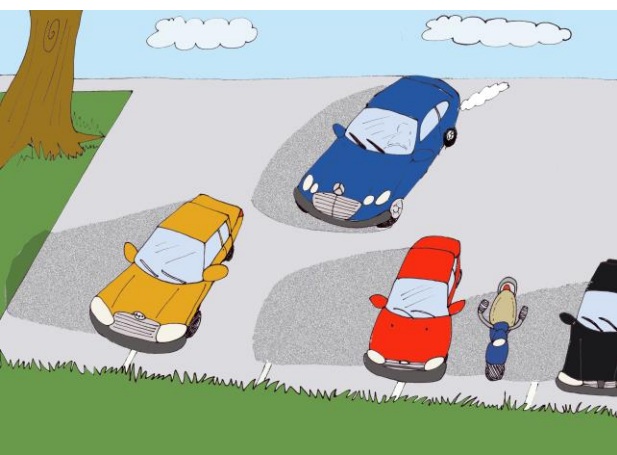
2



3

- (1) 二人の男性が、夕暮れどきに、駐車場について議論している。
- (2) ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
- (3) ブルーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
- (4) 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。

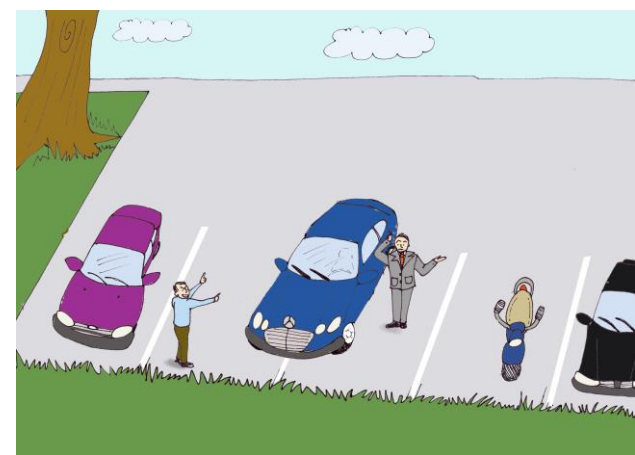
もう一度、可能性について考えてください



1



2



3

- (1) 二人の男性が、夕暮れどきに、駐車場について議論している。
- (2) ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
- (3) ブルーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
- (4) 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。



考え方のかたより 4

学習ポイント



考え方のかたより 4

学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」に注意しましょう
(マインド・リーディング、運命占い)。



考え方のかたより 4

学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」に注意しましょう（マインド・リーディング、運命占い）。
- 性急な決断は、エラーにつながりやすいことを忘れないでください（練習でやった通り）。



考え方のかたより 4

学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」に注意しましょう（マインド・リーディング、運命占い）。
- 性急な決断は、エラーにつながりやすいことを忘れないでください（練習でやった通り）。
- 情報と可能な解釈をたくさん集めましょう。
例：ネガティブな考えだけではなく、ポジティブな、あるいはニュートラルな考えについても検討しましょう。

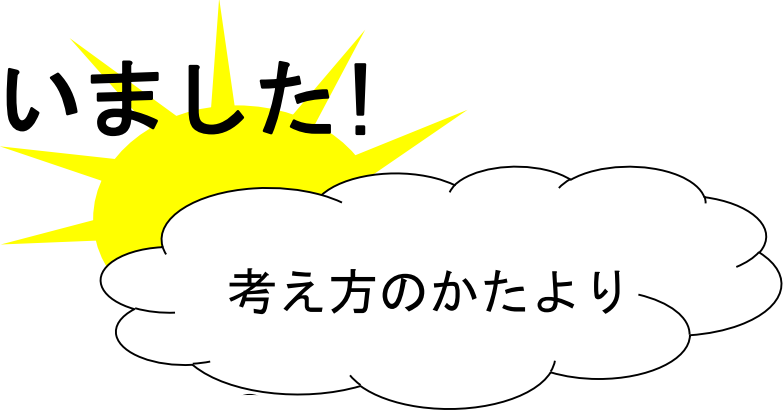


考え方のかたより 4

学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」に注意しましょう（マインド・リーディング、運命占い）。
- 性急な決断は、エラーにつながりやすいことを忘れないでください（練習でやった通り）。
- 情報と可能な解釈をたくさん集めましょう。
例：ネガティブな考えだけではなく、ポジティブな、あるいはニュートラルな考えについても検討しましょう。
- もし、破滅的状况が予想されても、別の予想も見つけるように努力してみましよう。

ありがとうございました!



考え方のかたより