

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



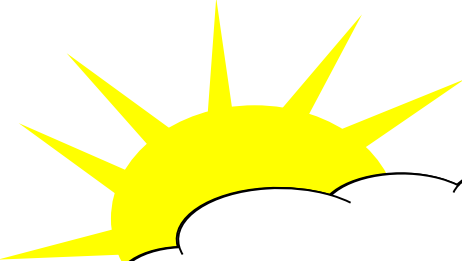
不具合な行動



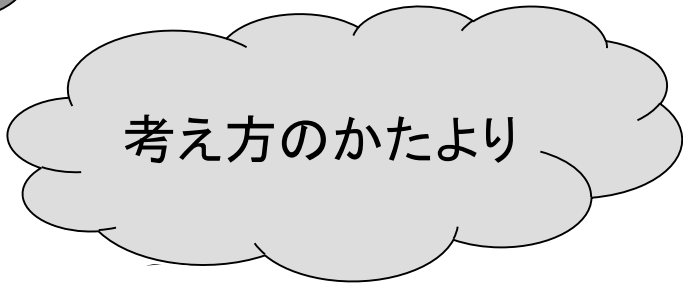
記憶力の低下




うつ病



感情の誤解



考え方のかたより



自尊心の低下

# 今日のD-MCTトピック：



**感情の誤解**

# 非言語的な手がかりの理解

例：ある人が腕を組んでいます。



# 非言語的な手がかりの理解

例：ある人が腕を組んでいます。

なぜ？



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（物まねしてみても） → その人は憂うつそうですか、親しみやすそうですか？

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）を見ても、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」と評価する傾向がある。

# 感 情

# 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

基本的な感情

- 恥
- 罪悪感

社会的に  
引き起こされる感情



# いろいろな基本的感情

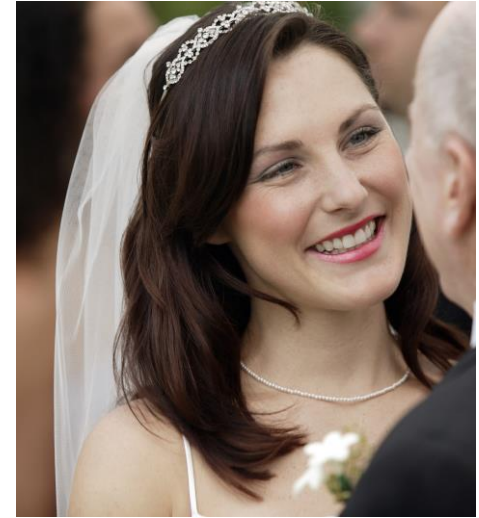
他の人が抱いている感情を簡単に理解できることがあります。  
例えば、あなたが多くの情報を得ているときです。



?



?



?



?



?

# いろいろな基本的感情

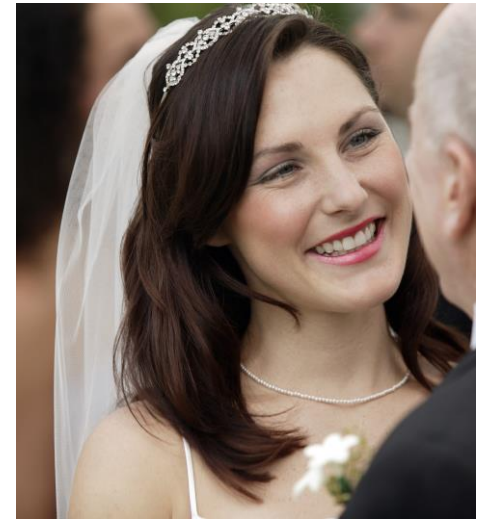
他の人が抱いている感情を簡単に理解できることがあります。  
例えば、あなたが多くの情報を得ているときです。



悲しみ



嫌悪



喜び



怒り



驚き

1.



2.



3.



4.



5.



私たちがその人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、その人の感情はよりわかりにくくなります!



1.



2.



3.



4.



5.



私たちがその人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、その人の感情はよりわかりにくくなります!

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

私たちがその人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、その人の感情はよりわかりにくくなります!

1番から 5番までのそれぞれの感情を当ててください。

# 練習

これからある写真の一部をお見せします。その人物に何が起きているのか、何をしているかを当ててください。

1. 男性は、ルービックキューブに挑戦している。
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!

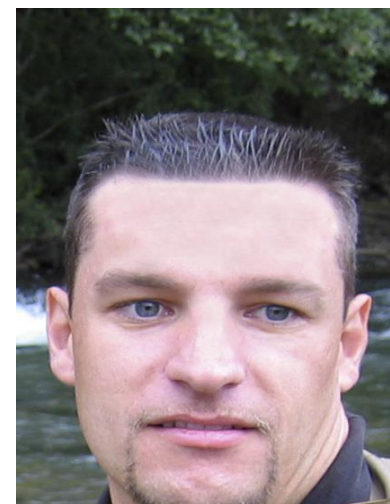
1. 男性は、ルービックキューブに挑戦している。
2. 男性は、情熱的に音楽を演奏している。
3. 男性は、請求書を見て驚いている。
4. 男性は、亡くなったペットを嘆き悲しんでいる。



やったね!



1. 男性は、壊れたオールを気にしている。
2. 男性は、大きな魚を釣り上げた。
3. 男性は、休暇の写真で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。



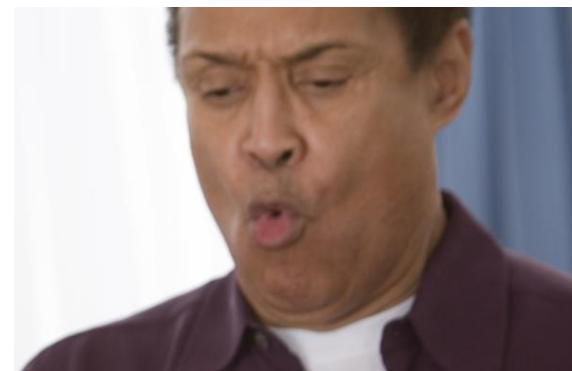
*写真の一部!*

1. 男性は、壊れたオールを気にしている。
2. 男性は、大きな魚を釣り上げた。
3. 男性は、休暇の写真で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驚いている。



*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驚いている。



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!

- これまでみてきたように、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！

- これまでみてきたように、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！
- 生まれつきにせよ、病気のせいにせよ（例：パーキンソン病）、または服薬のせいにせよ（例：ボツリヌストキシン/Botox<sup>®</sup>や、向精神薬）、多くの人は感情をはっきりと表しません。そのため、彼らの感情を正しく解釈できないのです。



# 最初の結論！

- これまでみてきたように、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！
- 生まれつきにせよ、病気のせいにせよ（例：パーキンソン病）、または服薬のせいにせよ（例：ボツリヌストキシン/Botox<sup>®</sup>や、向精神薬）、多くの人は感情をはっきりと表しません。そのため、彼らの感情を正しく解釈できないのです。
- 相手の表情やゼスチャーに確信を持つ前に、もっと多くの情報（状況、事前に得ているその人の情報、直接尋ねた質問への答え）を参考にしましょう。

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。



# この写真の男性を見て、 あなたは何を考えますか？



あなたの気分は：

 喜び

 悲しみ

 怒り

可能性のある考え方：

???

???

???

# この写真の男性を見て、 あなたは何を考えますか？



あなたの気分は：

 喜び

 悲しみ

 怒り

可能性のある考え方：

... 彼には好感をもてるので、彼のアドバイスを聞こう。もし役立たなければ、気にしなければいい。

... 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。

... 彼は、何でも私に売りつけることができると思っている。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い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、他の人の表情やゼ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）。



- 相手の表情とゼスチャーは、「バラ色のレンズ」ではなく、「灰色のレンズ」を通して観察され、解釈されることとなります。



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（「何か変だ」「本能的直感がはたらく」）。



# 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（「何か変だ」「本能的直感がはたらく」）。

うつ的な感情は、私たち自身や他の人にどのようなシグナルを送ると考えられますか？

- 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（「何か変だ」「本能的直感がはたらく」）。

うつ的な感情は、私たち自身や他の人にどのようなシグナルを送ると考えられますか？

- 他人：手助けの必要性
- 自分自身：極度の疲労、過剰な労働、未解決の対立

# 感情は何の役に立つ のでしょうか？



2. 感情は、**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？

- 感情は、**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。

うつ気分では、どのような**行動の準備**ができる  
でしょう？

- ???



## 感情は何の役に立つ のでしょうか？

- 感情は、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。

うつ気分では、どのような行動の準備ができる  
でしょう？

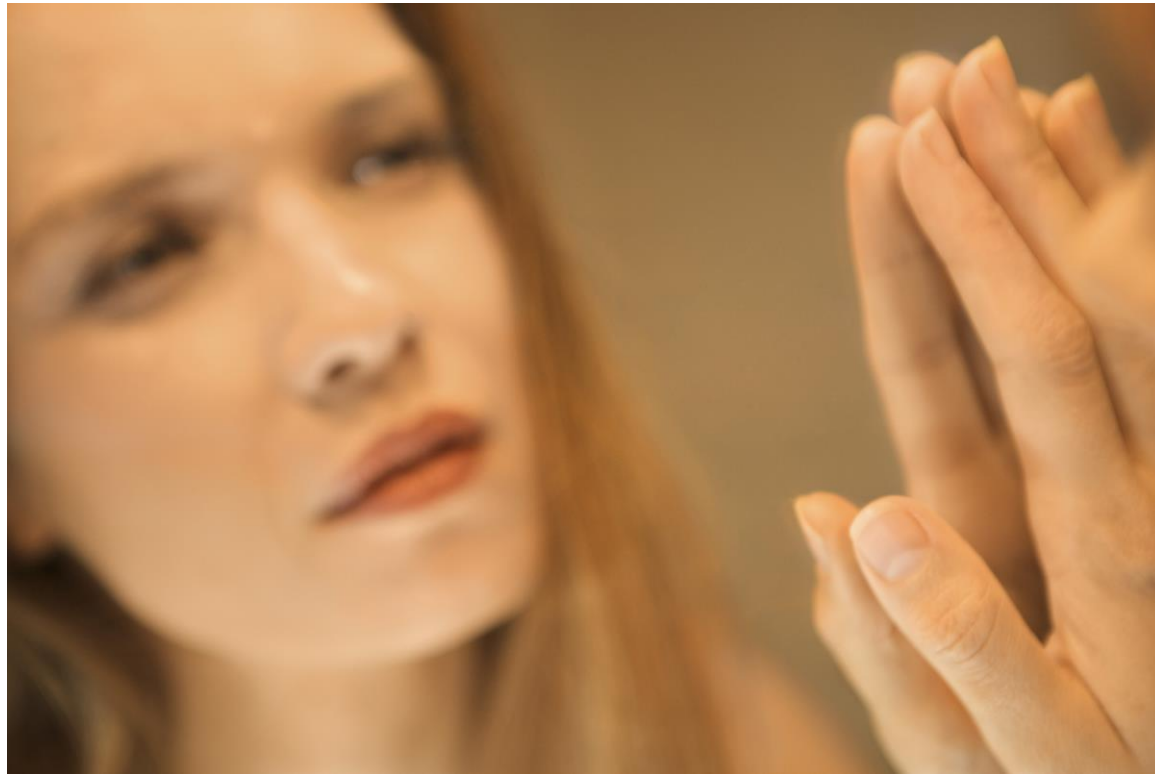
- ひきこもる（傷を癒す）。
- 圧倒される状況から身を引いて、立ち直ることができるようにする。
- 到達できない非現実的な目標を捨てる。

# 感情は何の役に立つ のでしょうか？



- 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!
  - 感情は間違ったアドバイザーのこともありうるのです!



# 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！
  - 感情は間違ったアドバイザーのこともありうるのです！
- うつ病の人たちは「感情に基づいた推論」をしがちです。これは、「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」と信じることを意味します（「私は気分を害した - だから、あなたは私を侮辱したに違いない！」）。



# 感情の誤解 学習ポイント



# 感情の誤解 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。



# 感情の誤解

## 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、本当に拒絶されたかどうかはわかりません。



# 感情の誤解

## 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、本当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！





# 感情の誤解 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）。



# 感情の誤解

## 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）。
- 状況のとらえ方は、そのときの気分が大きく影響を受けます。

ありがとうございました!



感情の誤解