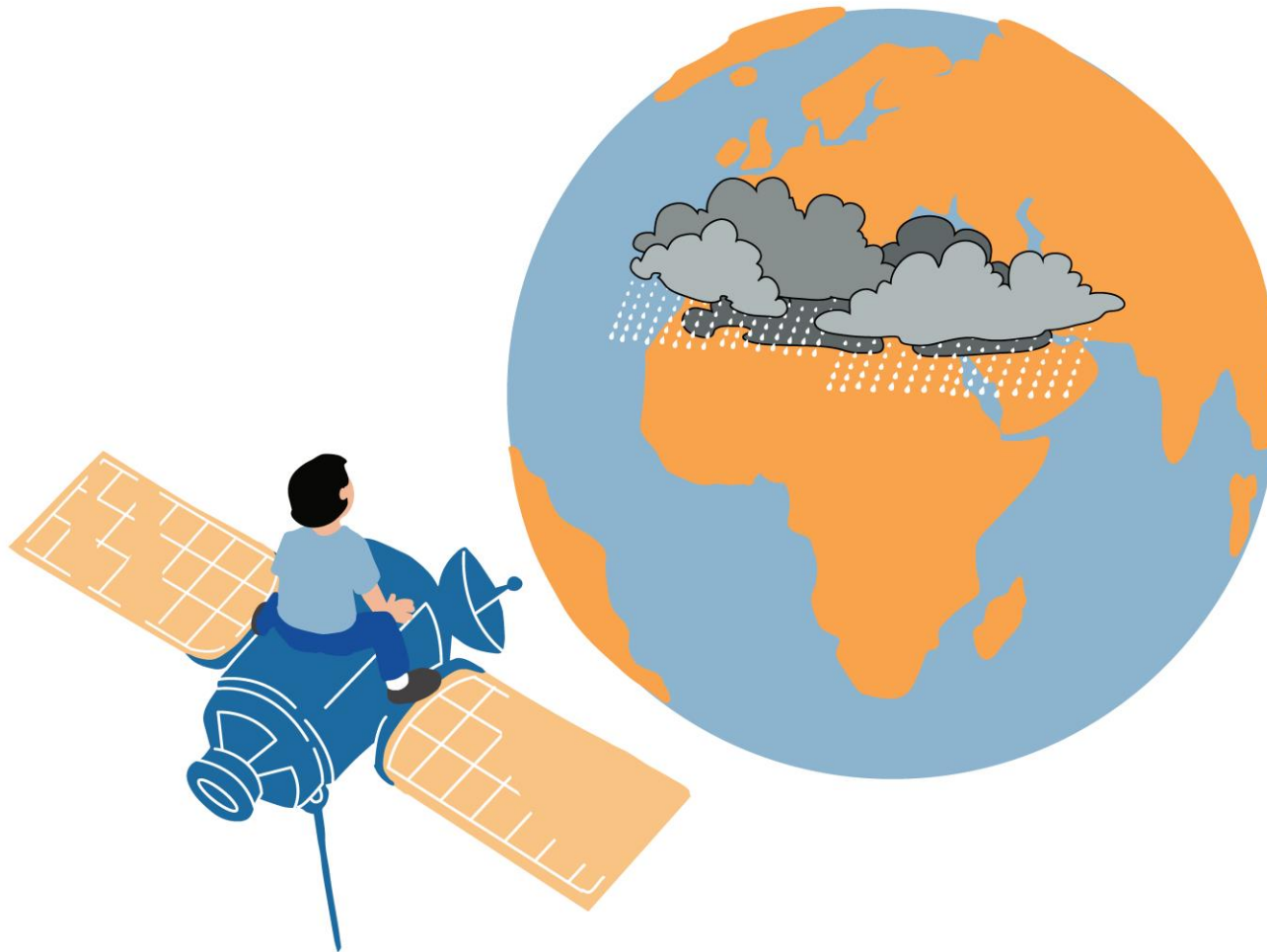




# うつ病のためのメタ認知トレーニング

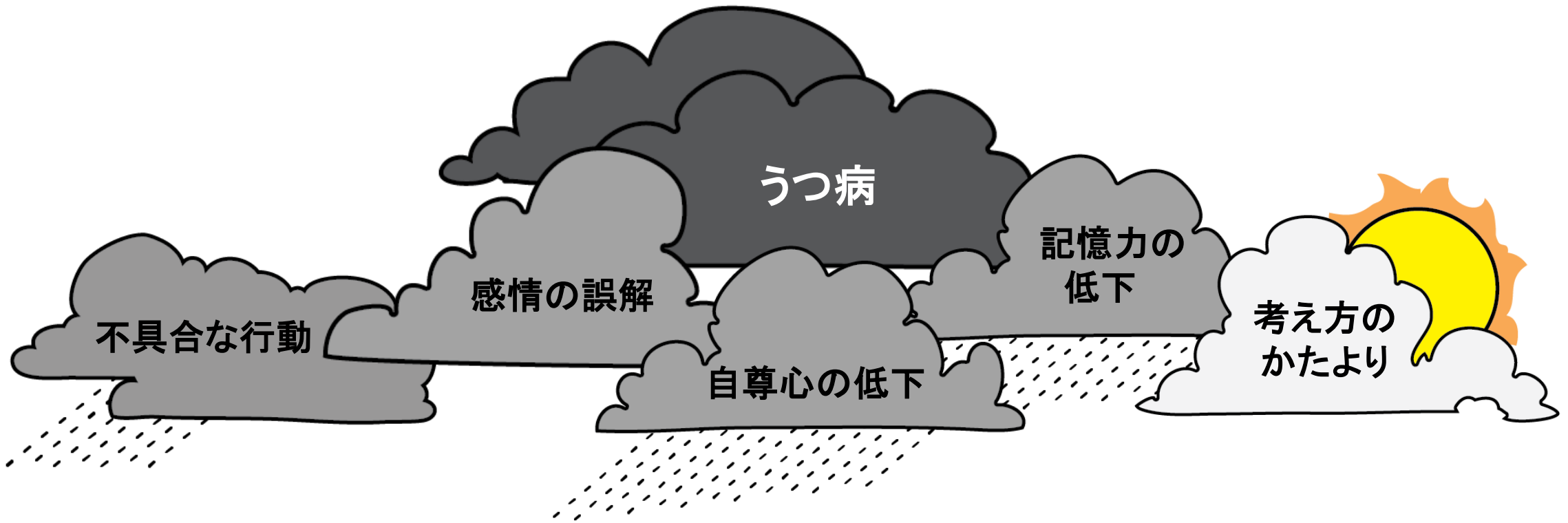
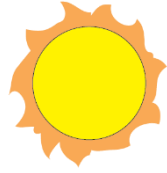


## D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





# 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 1 – 考え方のかたより 1



## 「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われていています。



## 「考え方のカタより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われてています。
- 多くのうつ病の方は、うつ病をわずらっていない方とは違う方法で情報を処理していると言われます。



## 「考え方のカタより」はうつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われていています。
- 多くのうつ病の方は、うつ病をわずらっていない方とは違う方法で情報を処理していると言われてます。
- このような抑うつ的な考え方のパターンは、公平ではなく、「考え方のカタより」と呼ばれます。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。





# うつ病の考え方のかたより

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

1. メンタル・フィルター
2. 過度の一般化





# メンタル・フィルターまたは 「玉にキズを探すこと」

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





# メンタル・フィルターまたは 「玉にキズを探すこと」

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

- ちょっとしたマイナス面を一所懸命探してそれに注目してしまうこと。





# メンタル・フィルターまたは 「玉にキズを探すこと」

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

- ちょっとしたマイナス面を一所懸命探してそれに注目してしまうこと。
- 現実を見る目が曇ってしまいます。たとえばそれは、インクが一滴落ちただけでも、ガラスの水全体が濁ってしまうのに似ています。





# メンタル・フィルターまたは 「玉にキズを探すこと」

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

- ちょっとしたマイナス面を一所懸命探してそれに注目してしまうこと。
- 現実を見る目が曇ってしまいます。たとえばそれは、インクが一滴落ちただけでも、グラスの水全体が濁ってしまうのに似ています。

このように感じていませんか？





# メンタル・フィルター 例



状況: グループ活動に参加しているとき、沢山の人たちがあなたの意見を聞いていますが、ひとりだけあくびをして目を閉じている人がいます。



# メンタル・フィルター

## 例



状況: グループ活動に参加しているとき、沢山の人たちがあなたの意見を聞いていますが、ひとりだけあくびをして目を閉じている人がいます。

メンタルフィルター:

???



# メンタル・フィルター

## 例



状況: グループ活動に参加しているとき、沢山の人たちがあなたの意見を聞いていますが、ひとりだけあくびをして目を閉じている人がいます。

メンタルフィルター:

「私は全員を退屈にさせている。面白いことを言って楽しませることが全然できないんだ」





# メンタル・フィルター

## 例



状況: グループ活動に参加しているとき、沢山の人たちがあなたの意見を聞いていますが、ひとりだけあくびをして目を閉じている人がいます。

メンタルフィルター:

「私は全員を退屈にさせている。面白いことを言って楽しませることが全然できないんだ」

メンタル・フィルターをかけた結果はどうなるでしょう?

???



# メンタル・フィルター

## 例



状況: グループ活動に参加しているとき、沢山の人たちがあなたの意見を聞いていますが、ひとりだけあくびをして目を閉じている人がいます。

メンタルフィルター:

「私は全員を退屈にさせている。面白いことを言って楽しませることが全然できないんだ」

メンタル・フィルターをかけた結果はどうなるでしょう？

「もやもやした気分だ。自信がなくなっていく。もうこれから参加しない」



# メンタル・フィルター

## 例



状況: グループ活動に参加しているとき、沢山の人たちがあなたの意見を聞いていますが、ひとりだけあくびをして目を閉じている人がいます。

メンタルフィルター:

「私は全員を退屈にさせている。面白いことを言って楽しませることが全然できないんだ」



この考えは正しいですか? いいえ!

それなら、代わりにどう考えることができるでしょう?



# メンタル・フィルター

## 例

代わりに、どう考えることができるでしょう？

???





# メンタル・フィルター 例

代わりに、どう考えることができるでしょう？

「何人かの人には注意深く聞いてくれて、質問もしてくれた。全員が私の発表内容に関係しているとは考えにくい。あくびをしていた人は、もしかすると疲れていて、良いことがない日だったのかもしれない。全員が私の話に興味を抱くなんて、期待できない」





# メンタル・フィルター 例

代わりに、どう考えることができるでしょう？

「何人かの人には注意深く聞いてくれて、質問もしてくれた。全員が私の発表内容に関係しているとは考えにくい。あくびをしていた人は、もしかすると疲れていて、良いことがない日だったのかもしれない。全員が私の話に興味を抱くなんて、期待できない」

こう考えた結果はどうなるでしょう？

???





# メンタル・フィルター

## 例



代わりに、どう考えることができるでしょう？

「何人かの人には注意深く聞いてくれて、質問もしてくれた。全員が私の発表内容に関係しているとは考えにくい。あくびをしていた人は、もしかすると疲れていて、良いことがない日だったのかもしれない。全員が私の話に興味を抱くなんて、期待できない」

こう考えた結果はどうなるでしょう？

「多分私は、興味を持ってくれない人にイライラしたんだ。でも、ほかの人たちとはやり取りがちゃんとできている。こんな自分でもいい。これからもグループ活動には参加しよう」



# メンタル・フィルター あなたの場合は?

ちょっとしたマイナス面ばかり注目してしまうことはありますか?







# メンタル・フィルター あなたの場合は?

ちょっとしたマイナス面ばかり注目してしまうことはありますか?

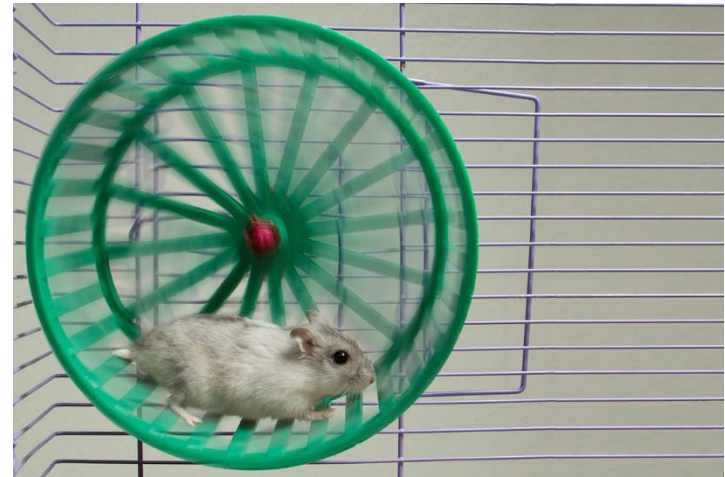
その代わりに、どう考えることができるでしょうか?





# 過度の一般化

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

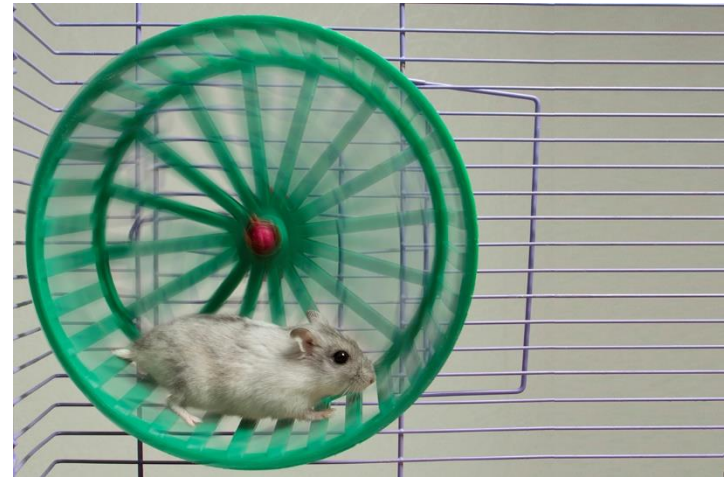




# 過度の一般化

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

- あるひとつの悪い出来事が、これから先もずっと続く失敗の連続の一部に見えてしまうこと。

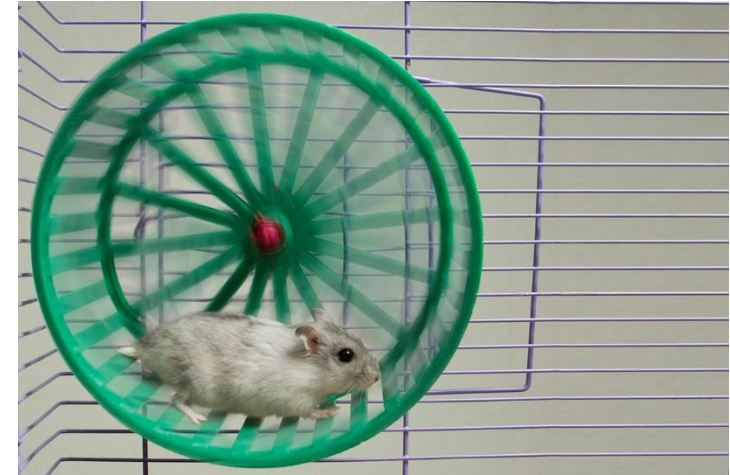




# 過度の一般化

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

- あるひとつの悪い出来事が、これから先もずっと続く失敗の連続の一部に見えてしまうこと。
- その悪い出来事を言い表すのに「いつも～だ」や「決して～ない」という言葉がよく使われます。



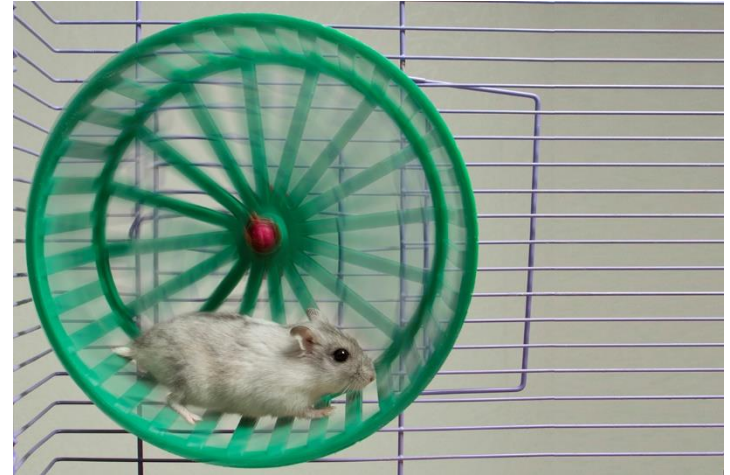


# 過度の一般化

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

- あるひとつの悪い出来事が、これから先もずっと続く失敗の連続の一部に見えてしまうこと。
- その悪い出来事を言い表すのに「いつも～だ」や「決して～ない」という言葉がよく使われます。

このように感じていませんか？





# 過度の一般化 例



出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
外国語の単語を間違っ て使ってしまった。	??? ???



# 過度の一般化

もっと役に立つ考え方は何でしょう？



出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
<p>外国語の単語を間違っ て使ってしまった。</p>	<p>「なんて自分はダメなんだ。これから先、何もうまくできない」 ???</p>



# 過度の一般化

もっと役に立つ考え方は何でしょう？



出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
<p>外国語の単語を間違っ て使ってしまった。</p>	<p>「なんて自分はダメなんだ。これから先、何もうまくできない」</p> <p>「ひとつの言葉の意味を間違っ て使ったからといって、自分の能力とは関係ない。誰にでもあることだ」</p>





# 過度の一般化 あなたの場合は?

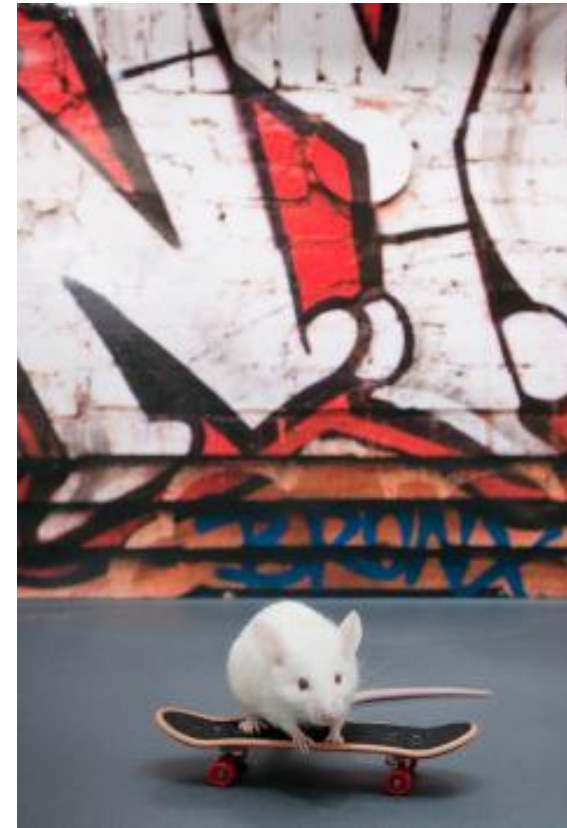


出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
???	??? ???



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

- 「過度の一般化」の悪循環から抜け出そう。





どうすればもっと  
役に立つ考え方をすることができるでしょうか？



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

1. 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的に状況に合った言葉で  
言い表しましょう。



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

1. 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的に状況に合った言葉で言い表しましょう。

例えば、もしあなたが友だちの誕生日を忘れていたら、こうつぶやく代わりに

「私は決して何も覚えられない。  
友達としていつもだめだなあ」





## どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

1. 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的で状況に合った言葉で言い表しましょう。

例えば、もしあなたが友だちの誕生日を忘れていたら、こうつぶやく代わりに

「私は決して何も覚えられない。  
友達としていつもだめだなあ」



「今年は、誕生日を忘れてしまった。残念だったが、遅ればせながら、まだ心からのお祝いの気持ちを伝えることはできる」



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

## 2. 立ち位置を変える

- もし、仲の良い友だちがあなたと同じような状況にいたら、何と言ってあげますか？



どうすればもっと  
役に立つ考え方をすることができるでしょう？

例: あなたは友人と会う約束を忘れてしまいました。





# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

例: あなたは友人と会う約束を忘れてしまいました。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

例: あなたは友人と会う約束を忘れてしまいました。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。
- 代わりに、あなたが、友人と会う約束を忘れてしまった仲の良い友だちに助言するとしたら、なんとするか考えてみましょう。



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

例: あなたは友人と会う約束を忘れてしまいました。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。
- 代わりに、あなたが、友人と会う約束を忘れてしまった仲の良い友だちに助言するとしたら、なんとするか考えてみましょう。
- おそらく、あなたは友人を励ますでしょう。



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

例: あなたは友人と会う約束を忘れてしまいました。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。
- 代わりに、あなたが、友人と会う約束を忘れてしまった仲の良い友だちに助言するとしたら、なんとするか考えてみましょう。
- おそらく、あなたは友人を励ますでしょう。

あなたの場合は？



# どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

3. 事実に基づいて、次のことを理解してください:

みんなは、私と同じことを考えるだろうか？



## どうすればもっと 役に立つ考え方をすることができるでしょう？

3. 事実に基づいて、次のことを理解してください:

みんなは、私と同じことを考えるだろうか？

その場にいた信頼できる人に、そのときの状況（例: ある参加者がグループ活動の間、あくびをして目を閉じています。なぜその人はそうしたのだと思いますか?）についてどう考えるか、尋ねてみましょう。



# メンタル・フィルター、過度の一般化

考え方のかたよりに対して役立つ方法はなんだろう？





## 考え方のかたよりに対して役立つ方法はなんだろう？

出来事の悪い面が、他の良い面すべてを台無しにしてしまうように思われたときは（例:「玉にキズを探す」、「一滴のインクでガラスの水全体が濁る」）、その状況をこっけいで面白いことのように想像してみてください。

あなたの考え方のかたよりを、少しばかり楽しんでみましょう！ そうすることで、違ったものの見方ができるようになり、それにどう対処するかを知る手がかりになるかもしれません。







# 面白くふくらませてみると 例

状況	かたよった考え方
<p>あなたは今年のクリスマスツリーを全部自分で飾りましたが、てっぺんの星がゆがんでいることに気づきました。</p>	<p>「私は失敗ばかりする人間だ。何ひとつとしてきちんとできない。クリスマスは台無しだ」</p>

面白くふくらませてみると:

???





# 面白くふくらませてみると 例

状況	かたよった考え方
<p>あなたは今年のクリスマスツリーを全部自分で飾りましたが、てっぺんの星がゆがんでいることに気づきました。</p>	<p>「私は失敗ばかりする人間だ。何ひとつとしてきちんとできない。クリスマスは台無しだ」</p>

面白くふくらませてみると:

ある友人がゆがんだ星を見つけ、「伝統的で陳腐な行事」に対するあなたの創造的な作品に大喜びし、同じような星を大量生産しました。あなたの装飾法は大人気となり、今や国全体で、ゆがんだストローの星が飾られています。





# 学習ポイント



# 学習ポイント

- 今回話し合ったような、日常生活で起こりうるうつ病的考え方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に注意してください。



# 学習ポイント

- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば:



# 学習ポイント

- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば:
  - 一般化を避けましょう（例：決して～、いつもいつも）。「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的に状況に合った言葉で言い表しましょう。



# 学習ポイント

- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば:
  - 一般化を避けましょう（例：決して～、いつもいつも）。「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的に状況に合った言葉で言い表しましょう。
  - 立ち位置を変える（「仲の良い友だちが同じような状況にいたら、何と言ってあげるでしょう？」）。



# 学習ポイント

- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば:
  - 一般化を避けましょう（例：決して～、いつもいつも）。「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的に状況に合った言葉で言い表しましょう。
  - 立ち位置を変える（「仲の良い友だちが同じような状況にいたら、何と言ってあげるでしょう？」）。
  - 意識的にあなたのかたよった考え方を面白くふくらませて、違う視点から眺めるようにしてみましよう（こっけいで面白い状況を想像してみましよう）。





# 学習ポイント

- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば:
  - 一般化を避けましょう（例：決して～、いつもいつも）。「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的に状況に合った言葉で言い表しましょう。
  - 立ち位置を変える（「仲の良い友だちが同じような状況にいたら、何と言ってあげるでしょう？」）。
  - 意識的にあなたのかたよった考え方を面白くふくらませて、違う視点から眺めるようにしてみましよう（こっけいで面白い状況を想像してみましよう）。
  - その場に居合わせた人たちに、あなたが感じている状況についてどう見ているのかを尋ねて、現実的な考えかをチェックしてみてください。



## 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!

