



# うつ病のためのメタ認知トレーニング

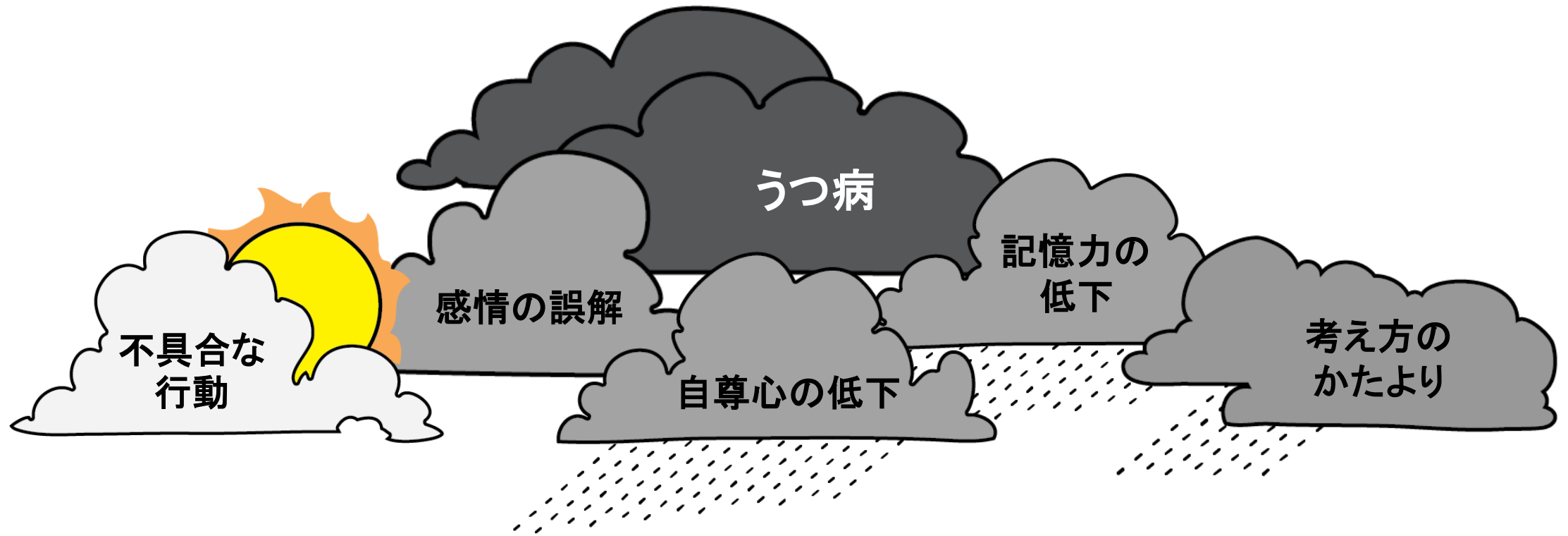


# D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





# 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?

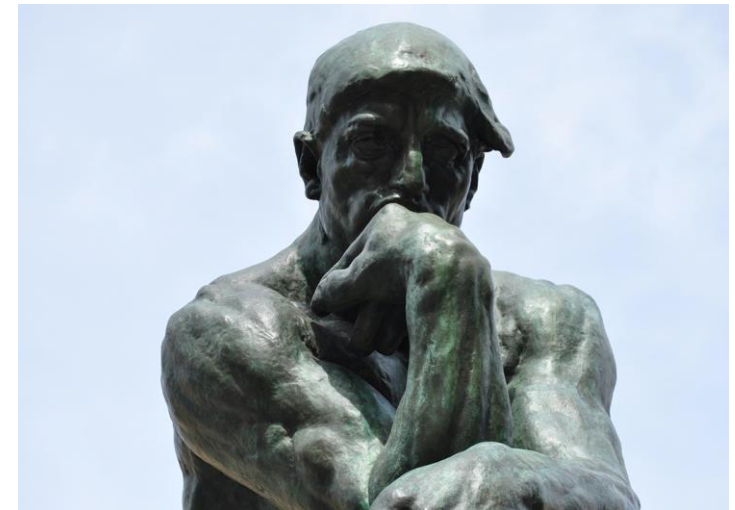


トレーニングセッション

# D-MCT 6 – 不具合な行動とその対策



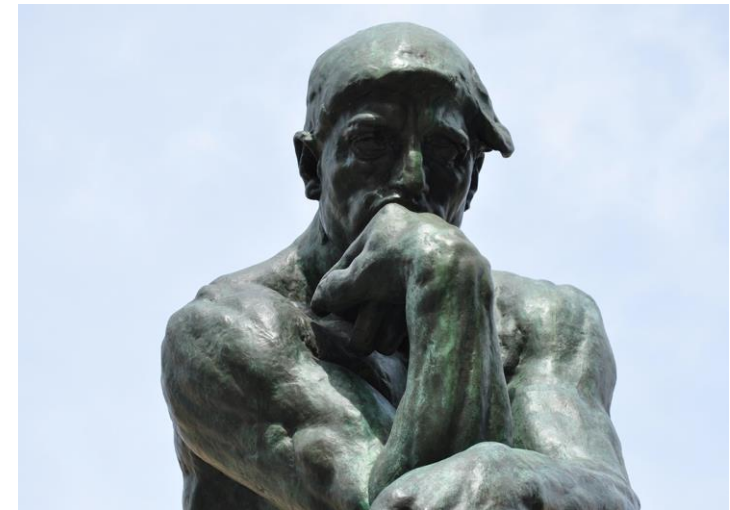
# 1. 反すう





# 1. 反すう

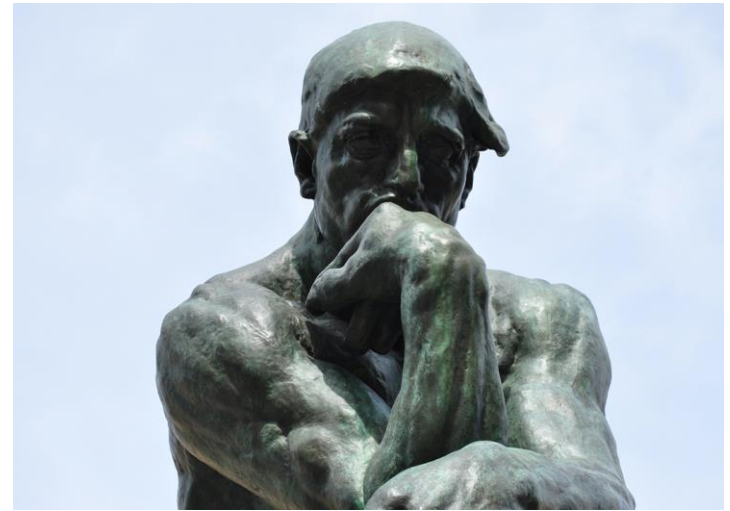
- 多くのうつ病の方は、終わりのないネガティブな考えの反すう、思い悩み、不安にさいなまれています。





# 1. 反すう

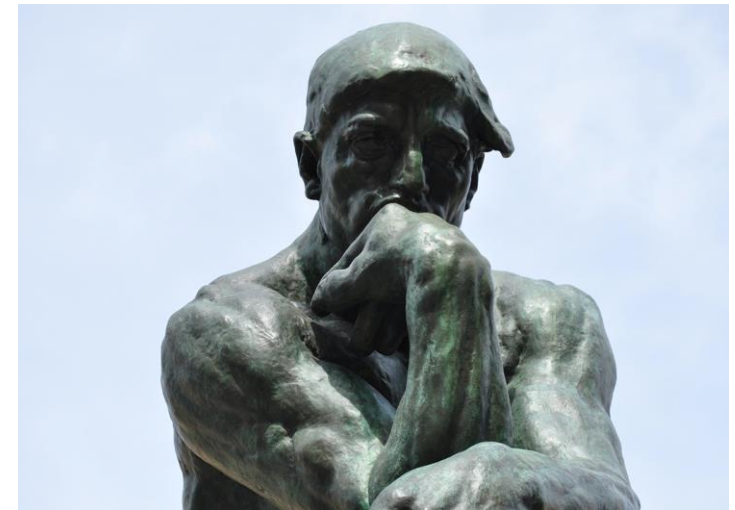
- 多くのうつ病の方は、終わりのないネガティブな考えの反すう、思い悩み、不安にさいなまれています。
- 思い悩んだり不安が続いたりすることは、日常茶飯事ですか？







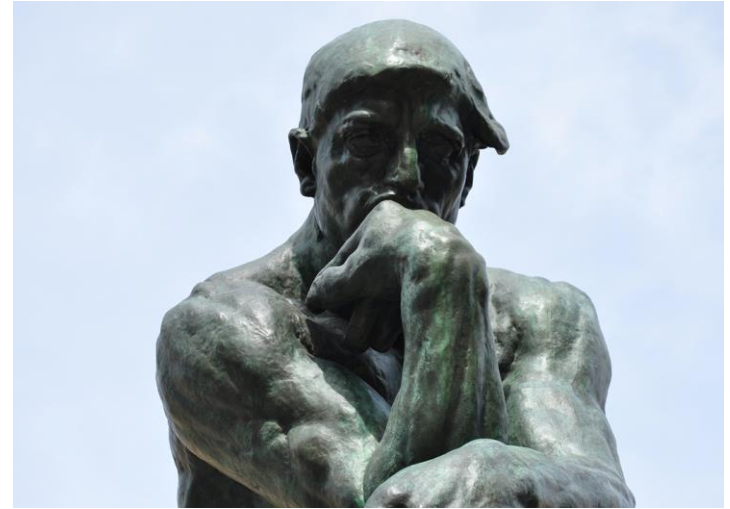
反すうは役に立つでしょうか ...





# 反すうは役に立つでしょうか ...

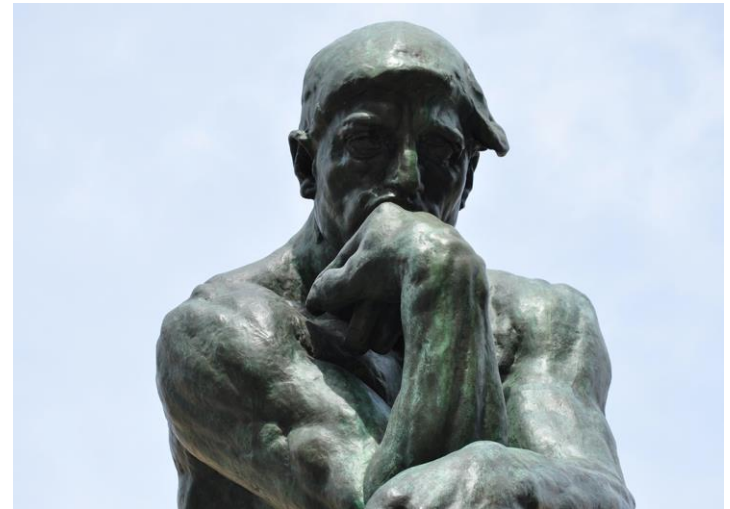
- 問題を解決できる?





# 反すうは役に立つでしょうか ...

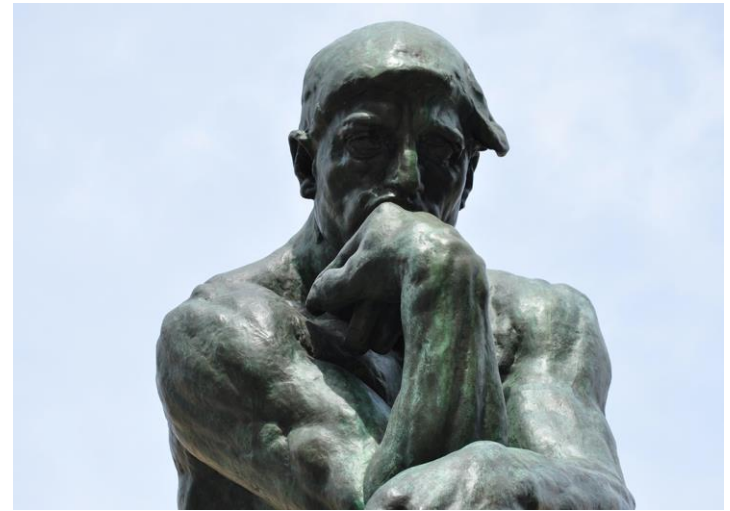
- 問題を解決できる?
- 将来の問題を乗り越えることができる?





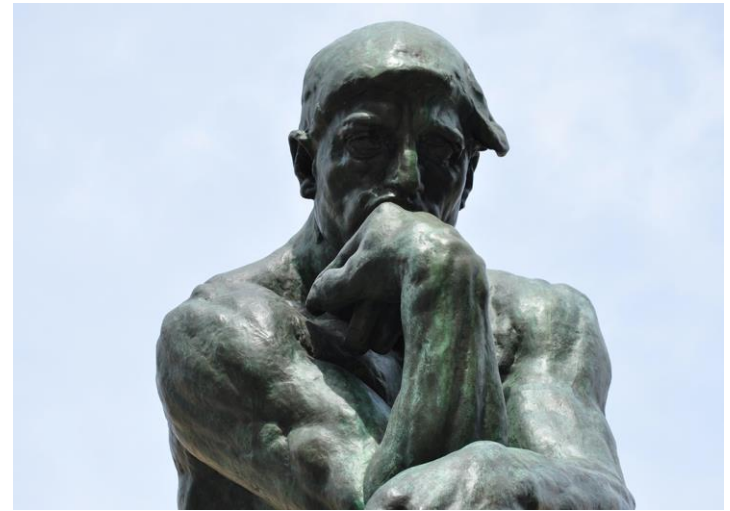
# 反すうは役に立つでしょうか ...

- 問題を解決できる?
- 将来の問題を乗り越えることができる?
- 心の中で物事を整理することができる?





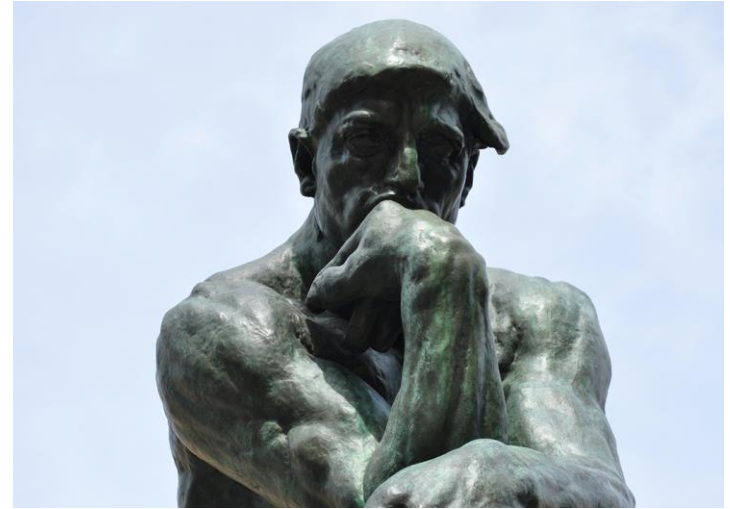
# 反すうは役に立ちません!





# 反すうは役に立ちません!

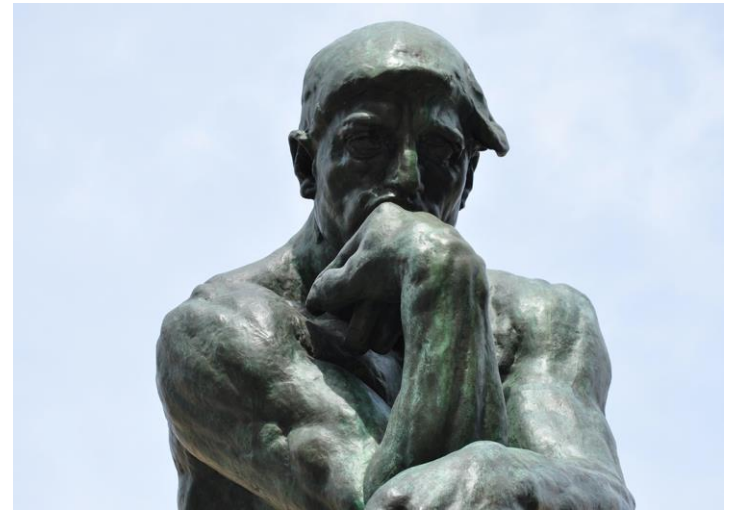
- 反すうは危険な行為ですか?





# 反すうは役に立ちません!

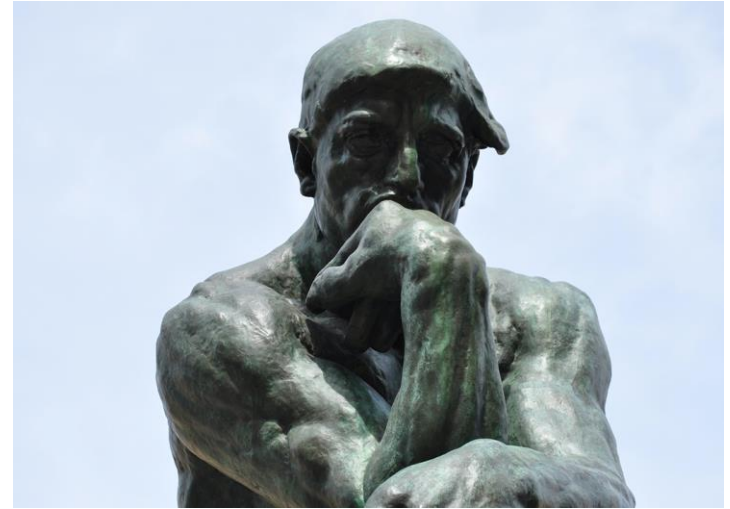
- 反すうは危険な行為ですか?
- 反すうは、あなたが「動転している」サインですか?





# 反すうは役に立ちません!

- 反すうは危険な行為ですか?
- 反すうは、あなたが「動転している」サインですか?
- 一度始まってしまおうと止められないものですか?

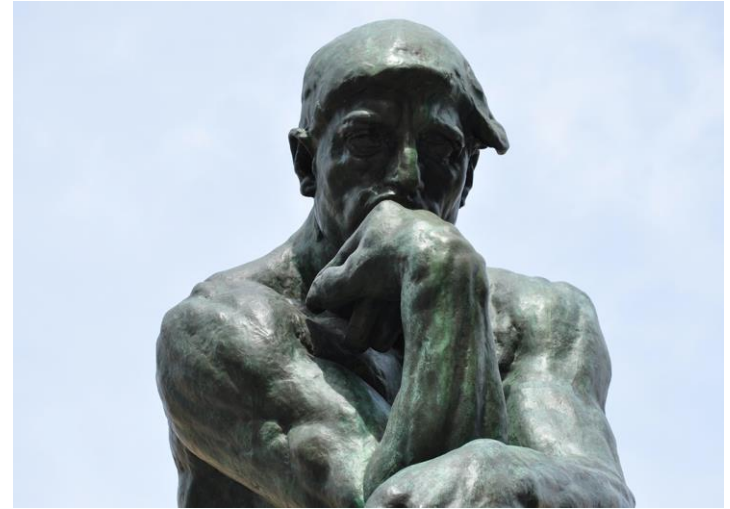






# 役に立たないし、危険でもありません!

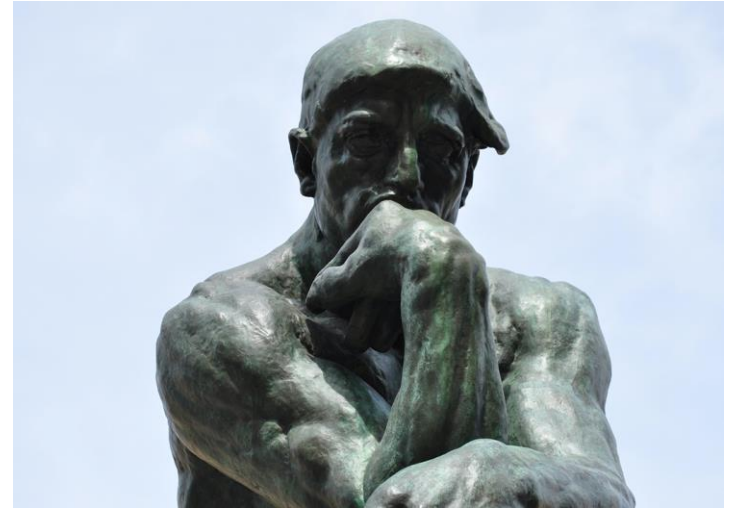
- 反すう自体は危険ではありませんが、役にも立ちません。健康な人たちも反すうしますが、たいていはコントロールできると認識されています。
- 考え ≠ アクション





# 反すうとは何でしょう？

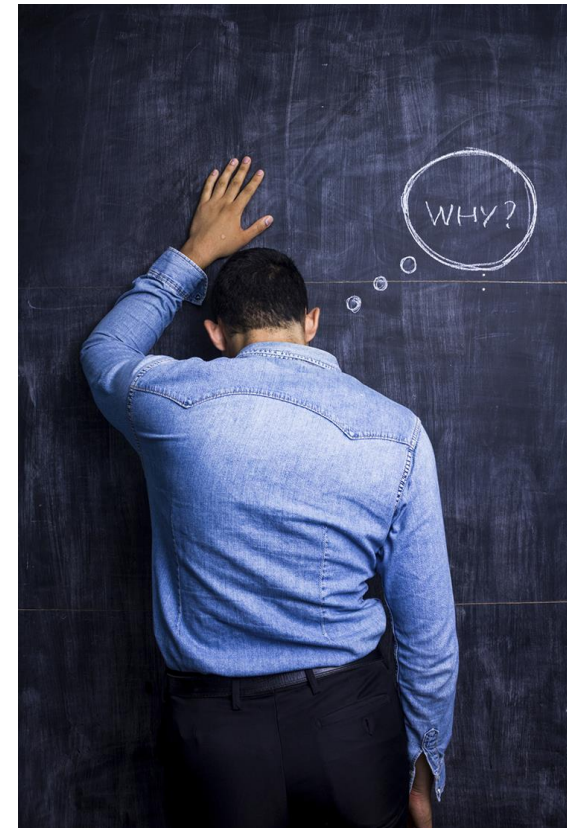
- 「よく考えること」と反すうは、何が違うのでしょうか（例：日々の問題について）？
- 反すうと「計画立案」の違いは何でしょう？





# 典型的なうつ的反すう

## 1. 内容

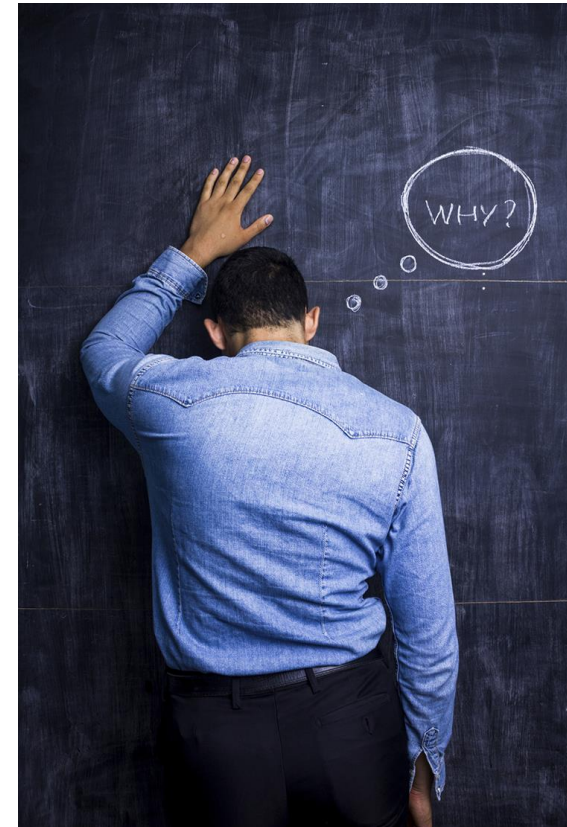




# 典型的なうつ的反すう

## 1. 内容

以下のことを反すうする



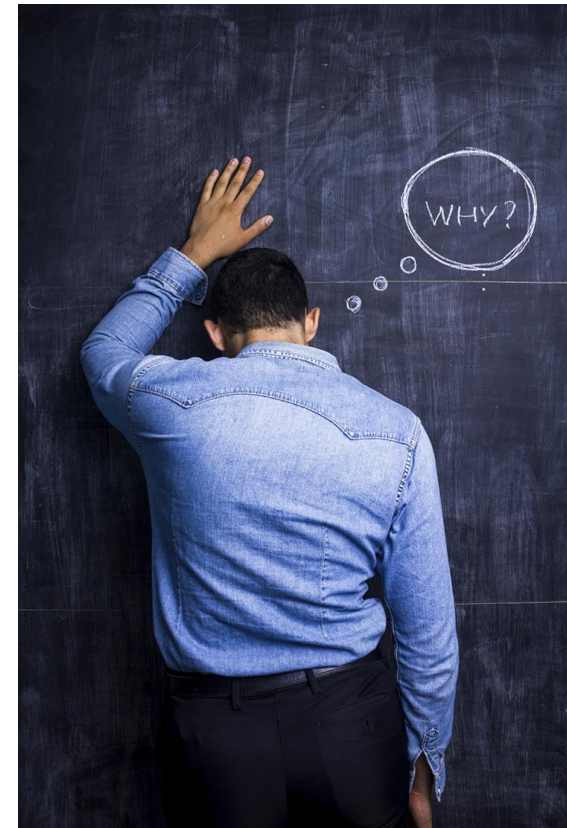


# 典型的なうつ的反すう

## 1. 内容

以下のことを反すうする

- 「なぜ？」（例：病気になった理由）



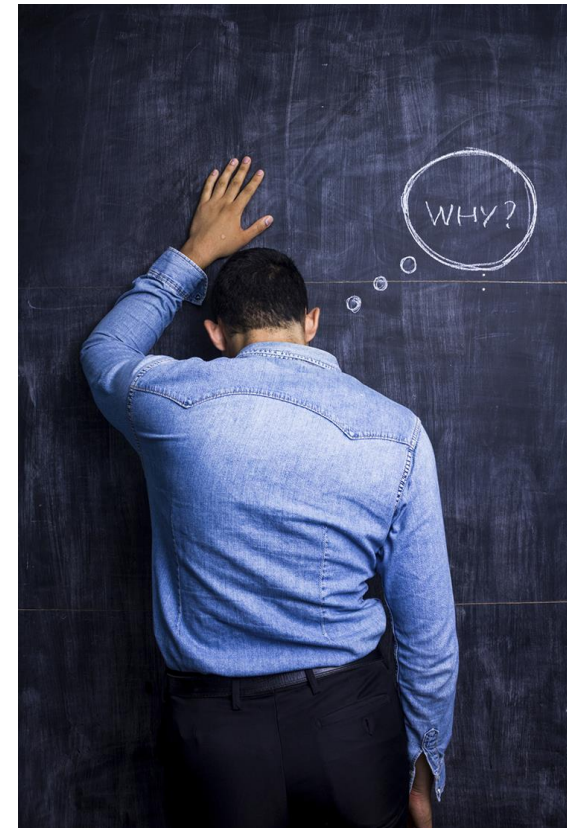


# 典型的なうつ的反すう

## 1. 内容

以下のことを反すうする

- 「なぜ？」（例：病気になった理由）
- すでに起こってしまった過去の出来事。



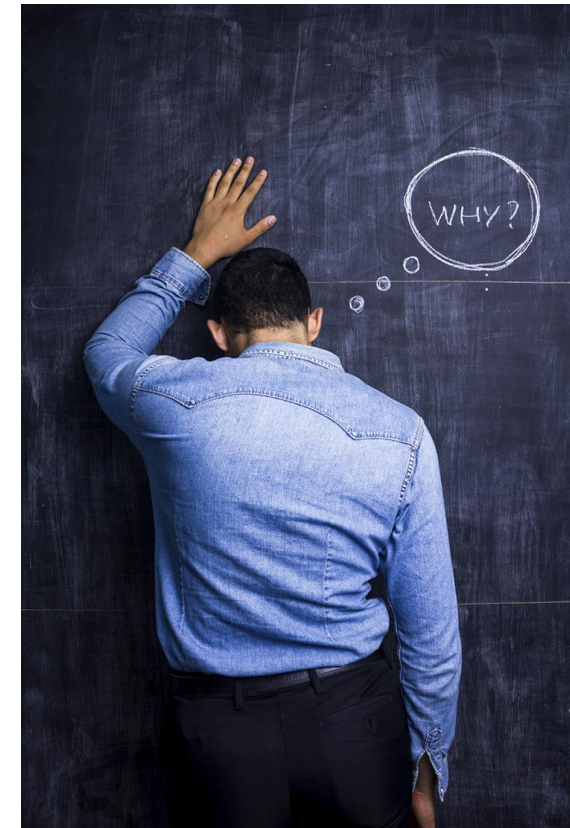


# 典型的なうつ的反すう

## 1. 内容

以下のことを反すうする

- 「なぜ？」（例：病気になった理由）
- すでに起こってしまった過去の出来事。
- あなたの反すう自体について（「なぜ私はこんなに反すうしているのだろうか。どうかなくなってしまったのだろうか？」）





# 典型的なうつ的反すう

## 2. タイプとやり方







# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方

反すうしている間 ...





# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- やめることができなくなり円を果てしなくグルグルと描いている状態になります（「終わりのないループ」の確立）。





# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- やめることができなくなり円を果てしなくグルグルと描いている状態になります（「終わりのないループ」の確立）。
- あなたの思考力を弱めてしまう危険があります（外から情報が入らなくなってしまうため）





# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方





# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方

反すうしている間 ...





# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- たいてい「答え」は出ません（問題解決にはなりません）





# 典型的なうつの反すう

## 2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- たいてい「答え」は出ません（問題解決にはなりません）
- 行動が伴うことはほとんどありません（計画立案との違い）





反すうを防ぐには何が役立つでしょう？







# 反すうを防ぐには何が役立つでしょう？

次の方法も、ネガティブな考えを抑えるのに役立ちますか？





# 考えを抑える

試してみてください。

数分間、「象」のことを考えないでください!





考えを抑えることはできますか？ できません！





# 考えを抑えることはできますか？ できません！

ほとんどの人は、すぐに象や象に関係すること（例：動物園、サファリ、アフリカ）を考えてしまったでしょう。





# 考えを抑えることはできますか？ できません！

ほとんどの人は、すぐに象や象に関係すること（例：動物園、サファリ、アフリカ）を考えてしまったでしょう。

**不愉快な考え**を強く抑えようとする、逆にそれが頭に浮かんでしまいます。例えば、自分を強く責める考え（「私はしくじった」）も同じです。





## 結論

問題のある対策：「私には、ネガティブな考え方をすることは許されていない」

不愉快な考えを抑えることはできないし、抑えようとすればフラストレーションが溜まります。

何かを意識的に考えないようにすると、逆にそれを考えてしまうことになります。





## その代わりに:

1. 反すうする日時
2. 心の内なるスペースを探す。



## その代わりに:

1. 反すうする日時
2. 心の内なるスペースを探す。





## その代わり:

### 1. 反すうする日時

反すうする日時を予約しましょう!

1. あなたは、自分がいつの間にか反すうしていることに気づきます。
2. 自分にこう言ってみましょう。「反すうする時間は別にとろう。」
3. 反すうする開始時間と終了時間を予約しましょう。15分以上にならないように、また寝る前に設定しないように注意しましょう。



## その代わり:

1. 反すうする日時
2. 心の内なるスペースを探す。



## その代わり:

### 2. 心の内なるスペースを探す。

例えば、考えていることを、観察はするが、（ネガティブに）判断しない立場にいることを想像してください:



## その代わり:

### 2. 心の内なるスペースを探す。

例えば、考えていることを、観察はするが、（ネガティブに）判断しない立場にいることを想像してください:

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう:



## その代わり:

### 2. 心の内なるスペースを探す。

例えば、考えていることを、観察はするが、（ネガティブに）判断しない立場にいることを想像してください:

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう:

- これは考えにすぎません — 現実ではありません!



## その代わり:

### 2. 心の内なるスペースを探す。

例えば、考えていることを、観察はするが、（ネガティブに）判断しない立場にいることを想像してください:

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう:

- これは考えにすぎません — 現実ではありません!
- いわば、あなたの心の中だけの「出来事」です。その考えが浮かんだとしても、判断しないでください。



## その代わり:

### 2. 心の内なるスペースを探す。

例えば、考えていることを、観察はするが、（ネガティブに）判断しない立場にいることを想像してください:

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう:

- これは考えにすぎません – 現実ではありません!
- いわば、あなたの心の中だけの「出来事」です。その考えが浮かんだとしても、判断しないでください。

駅のプラットフォームを想像してください。いろいろな考えは電車のように入ってきては出ていきます – でも、あなたはすべての電車に乗るわけではないのです。



## （ウェルズWellsの理論に）基づいた）練習： 心の内なるスペースを見つける ...

あなたの考えを、さえぎることも判断することもせずに観察してみましょう（「私はバカだ。また反すうしている」）。その代わりに、あなたの考えていることを、駅のホームに入ってきたり出て行ったりする電車のように、空を横切っていく雲のように、小川に落ちて流れていく葉っぱのように見なして、観察してみましょう。



呼吸法の練習をしてみ  
ましょう...





# 呼吸法の練習をしている間あなたはどうしましたか？

- 呼吸に集中しましたか。
- 自分の呼吸を、あるがままに観察しましたか。
- さえぎることも判断することもせずに、自分の考えに気づくことができましたか。





# 呼吸法の練習をしている間あなたはどうしましたか？

- 呼吸に集中しましたか。
- 自分の呼吸を、あるがままに観察しましたか。
- さえぎることも判断することもせずに、自分の考えに気づくことができましたか。



もしすぐにうまくいかなかったとしても、心配しないでください。何回か練習すればできるようになります。



## 2. 引きこもり 起こるメカニズムは?





## 2. 引きこもり 起こるメカニズムは?

うつ病的状況の中では ...





## 2. 引きこもり 起こるメカニズムは?

うつ病的状況の中では ...

- 他の人と交わることが難しくなる。





## 2. 引きこもり 起こるメカニズムは?

うつ病的状況の中では ...

- 他の人と交わることが難しくなる。
- 他の人から誤解されていると感じやすくなる。（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は、彼らのよりもずっと重いんだ」）





## 2. 引きこもり 起こるメカニズムは?

うつ状態の中では ...

- 他の人と交わることが難しくなる。
- 他の人から誤解されていると感じやすくなる。（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は、彼らのよりもずっと重いんだ」）
- 行動しようとする気持ちにならない。





## 2. 引きこもり 起こるメカニズムは？

うつ病的状況の中では ...

- 他の人と交わることが難しくなる。
- 他の人から誤解されていると感じやすくなる。（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は、彼らのよりもずっと重いんだ」）
- 行動しようとする気持ちにならない。
- 他の人への（彼らの問題へも）興味を失いやすい。







引きこもることは理解できます。  
しかし、それは何か役に立ちますか？



# 役に立ちません – 引きこもりは悪循環を招きます!

「私の人生では、物事はうまく  
いかないようになっていて。これ  
からも立て直すことはできない」

抑うつ的  
行動



「落ち込んだ気分は、  
どんどんうつ的になって  
もっと落ち込んでしまう」

抑うつ的  
気分



抑うつ的  
思考

「落ち込んだ気分の私は  
他の人たちのお荷物に  
なるだけだ」



# この悪循環を断ち切りましょう



## この悪循環を断ち切りましょう

- はじまりはいつも難しい! しかし、自分の抵抗感を乗り越えて、ほんの少しの  
一歩から踏み出しましょう。



## この悪循環を断ち切りましょう

- はじまりはいつも難しい! しかし、自分の抵抗感を乗り越えて、ほんの少しの一歩から踏み出しましょう。
- **一步一步**: 小さい一歩（たとえ起き上がるだけでも）が、より大きな一歩（たとえば外出できるように）につながります。最初から無理はしないようにしましょう。



## この悪循環を断ち切りましょう

- 日常で必要なこと（例：清潔さを保つこと、食べ物を買いに外出すること）だけでなく、あなたが幸せを感じることもしてください（例：音楽を聴くこと、散歩をすること）。



## この悪循環を断ち切りましょう

- 日常で必要なこと（例：清潔さを保つこと、食べ物を買いに外出すること）だけでなく、あなたが幸せを感じることもしてください（例：音楽を聴くこと、散歩をすること）。
- 体を動かしても、すぐには気持ちよさを感じないかもしれません。しかし、これだけは覚えておいてください。体を動かすと、今よりも晴れた気分になります！



# 学習ポイント





## 学習ポイント

- 引きこもりのような行動は、（「自分の時間」を確保できるために）短期間ならあなたにとって悪くないかもしれませんが、長期間続くとうつ病を緩和するどころか、悪くしてしまうかもしれません。



## 学習ポイント

- 引きこもりのような行動は、（「自分の時間」を確保できるために）短期間ならあなたにとって悪くないかもしれませんが、長期間続くとうつ病を緩和するどころか、悪くしてしまうかもしれません。
- 反すうは、問題解決に役立たないだけでなく、ネガティブな考え方とネガティブな感情を強めてしまいます。



# 学習ポイント

- 引きこもりのような行動は、（「自分の時間」を確保できるために）短期間ならあなたにとって悪くないかもしれませんが、長期間続くとうつ病を緩和するどころか、悪くしてしまうかもしれません。
- 反すうは、問題解決に役立たないだけでなく、ネガティブな考え方とネガティブな感情を強めてしまいます。
- 反すうしている考えを抑えようとする、逆にそれが頭に侵入してしまい、結局何の助けにもなりません。



# 学習ポイント

代わりに:



# 学習ポイント

代わりに:

- 自分の考えを判断せず、そのまま受け入れる練習をしましょう（呼吸法、リラクゼーション法、ヨガなどを使って）。



# 学習ポイント

代わりに:

- 自分の考えを判断せず、そのまま受け入れる練習をしましょう（呼吸法、リラクゼーション法、ヨガなどを使って）。
- 特にうつっぽいときには、大切な人たちと連絡することを絶やさず、何らかの活動に参加し続けることが重要です（小さな一歩）。



## 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？



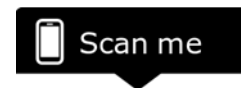
# トレーナーの皆様へ

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!

