

うつ病を抱えたときの「考え方のかたより」に、どうして気をつけなければならないのでしょうか？

- 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います。
- 抑うつ的な考え方のパターンは、公平さを欠いているので「考え方のかたより」と呼ばれます。「考え方のかたより」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。

考え方のかたより 1: メンタル・フィルター

「メンタル・フィルター」または「玉にキズを探すこと」： どういう意味でしょう？

- 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うこと。それはたとえば、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。

これから1週間、実際に起きた出来事に対して、自分がどのようにメンタル・フィルターをかけてしまうか気をつけてみてください。そして、下の例のような状況で、あなたが体験したものを1つ書き出してください。例を参考にするとわかりやすいでしょう。

例

「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」

あなたの例を挙げてください：

あなたのメンタル・フィルターは何ですか：

メンタル・フィルターを行った結果、あなたの感情と行動はどのような影響を受けましたか？

例

「自分は馬鹿だ。自信もない。次の会議でも、自分のアイディアなんて言うべきじゃないんだ」

あなたの例ではどうなりますか：

この考え方は正確でしょうか？ いいえ！ では、もっと役に立つ考え方は何ですか？

例

「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心を持つとは考えにくい。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。全員が私の話に注意深く耳を傾けるなんて、期待できない」

あなたの例ではどうなりますか：

役に立つ考え方をすると、あなたの感情と行動はどのようなでしょう？

例

「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」

あなたの例ではどうなりますか：

もしこの状況に、あなたの信頼している人がいたのなら：
この状況で他の人も自分と同じように考えるかどうかを、誰か信頼できる人に尋ねてみてください。

例

「グループセッションの間、ある人があくびをして目を閉じていたんだ。なぜその人はそうしていたのだと思う？」

その場に誰かいましたか？ あなたはその人に何と尋ねてみますか？

その人はどう答えるでしょうか？（質問への答えを想像するだけで十分かもしれません）その人はどう答えるでしょうか。

考え方のかたより 2: 過度の一般化

「過度の一般化」：どういう意味でしょう？

- 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。

これから1週間、あなたが過度に一般化してしまう状況に注目して、もっと役に立つ考え方ができるよう試してみてください。

次の例を、課題を考える際に役立ててください：

例

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」

… 特定の状況を具体的な言葉で言い表すようにしましょう。例えば：

「今年は、彼女の誕生日を忘れていた。申し訳なかったが、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！」

あなたはどのような状況で「いつも～だ」や「決して～ない」という言葉を使いますか？

その状況で、具体的にはどのように言っていますか？

例

あなたが料理を失敗してしまったとき、次のように悪く考える代わりに：
「私は、ちゃんとした料理を作ることが全然できない。まったくダメな人間だ」

…「今、ここ」に注意を向けるようにしてみましょう：
「今日はいまいかなかった。ちょっと気分が落ちるけど。でも、だからといって次もうまいかないわけじゃない。またトライしてみよう」

あなたは、どのような状況で悪い未来を予想してしまいますか？（モジュール7「結論の飛躍」も参照してください）

あなたの例では、「今、ここで」につながるどのような言い方ができますか？

例

あなたは新しく買った家具を組み立てることができません。自分に対して次のように冷たく言い放つ代わりに：

「私はできそこないだ。ちゃんとできることは何もない」

… 自分の見方を変えてみましょう。例えば、親しい友人が同じ状況にいたらどのように話しかけるか考えてみてください：

「ひとりで細かい部品を組み立てるのはかなりキツイよ。それに、組み立て説明書もとても難しくて、わかりづらかった」

あなたはどんなとき、自分に冷たくあたりますか？

もし親しい友人がその状況にいたら、何と言ってあげますか？

例

出来事の悪い面が、他のすべての良い面を台無しにしてしまうように感じる場合があります。

状況：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、てっぺんの大切な星がゆがんでいることに気づきました。

自分自身に向かって：「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」

面白くふくらませてみる：

面白いストーリーになるよう想像してみませんか。あなたのかたよった考え方にユーモアを加えてみましょう。これは、違う視点から眺めるのに役立ちます：

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。あなたの星は大人気となり、今や国全体で、ゆがんだ星が飾られています。

あなた自身の例（あなたがメンタル・フィルターをかけ、悪い面で良い面をすべて塗りつぶしてしまったとき）：

面白くふくらませてみると：

うまくいくヒントをもう少し

あなたの考えが役に立って、すぐ効果が現れた状況に注目してください。そんな自分にご褒美をあげましょう！

初めての挑戦でうまくいなくても大丈夫です。その経験は、後から役に立ちます。例えば、このトレーニングが終わってから効果が現れることもあります。

例

あなたは外国語を間違えて使ってしまいましたが、自分に次のように言うことができました：

「外国語の単語を1つ間違えて使ったからといって、それは私の知能とは何の関係もない。誰だって間違えて使うことはあるさ」

ご褒美：

「こう考えた自分へのご褒美に、30分ほどバルコニーでお気に入りの紅茶を飲んで休むことにしよう」

あなた自身の例：

あなた自身へのご褒美：

まとめ

学習ポイント:

- あなたここで取り上げた日常生活におけるうつ的思考方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に気をつけてください。
- より役に立つ考え方を思い出してみましょう。たとえば:
 - 一般化を避けましょう（例：決して～、いつもいつも）。その状況を、「今、ここで」につながる具体的で状況に合った言葉を使って言い表してみましょう。
 - 立ち位置を変えてみましょう（「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ょう（こっけいで面白い状況を想像してみましょう）。
 - ほかの人の意見も聞いて、自分の考えが現実的かどうかをチェックしてみてください

ご意見

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことのためのスペースです。ご自由にお書きください:

他にもご意見があれば、どうぞお書きください:
