

メタ認知トレーニング



ユニット 9

抑うつと思考

うつ病の症状とは？

???

うつ病の症状とは？

- 悲しい、気分が沈む
- 意欲が出ない
- 自信がない、拒否されるのが怖い
- 強い不安(例えば、将来への不安)
- よく眠れない、痛みがある
- 頭が回らない(注意力や記憶力が悪くなった)
- 食欲がない、または食欲が増した
- 活発さがなくなった、好きだったことに興味がわからない
- 死ぬことを考える
- ...

うつ病の原因

一般に、うつ病は複数の原因によって発症します。
原因が1つだけということはありません。

「生まれ持った気質(遺伝)」: 抑うつ的な考えをしやすいことや低い自尊心には遺伝的な素因があるといわれています(それには、脳の中の代謝異常が一部関係します)。

「育ち(環境)」: 批判的で放任的な親、子どものころの喪失体験、外傷的なライフイベントなどは、否定的な自己イメージをもたらすことがあります。

しかし: 抑うつ的な考えは変えることができます。
うつ病は元に戻せない「運命」ではありません！



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

こころの調子が悪い人の多くには、うつ病を発症させたり慢性化させたりする「思考のゆがみ」があります。

この思考のゆがみは集中的で継続的な訓練によって変えることができます。

就職面接を受けたが、希望していた職につけなかった

考えられる反応

腹が立つ

怒りの手紙や
電話をする

おだやか

別の仕事に応募
する

悲しい

泣いたり、
くよくよと思い悩む

就職面接を受けたが、希望していた職につけなかった

評価？
考え？

腹が立つ

怒りの手紙や
電話をする

評価？
考え？

おだやか

別の仕事に応募
する

評価？
考え？

悲しい

泣いたり、
くよくよと思い悩む

就職面接を受けたが、希望していた職につけなかった

「面接担当者の頭が悪すぎて、私がこの仕事に適任だということがわからないんだ」

腹が立つ

怒りの手紙や電話をする

「今回はツイていなかった。次は必ず決めるぞ。今回のことは良い経験になった」

おだやか

別の仕事に応募する

「私には才能がないんだ。まったくの負け犬だ」

悲しい

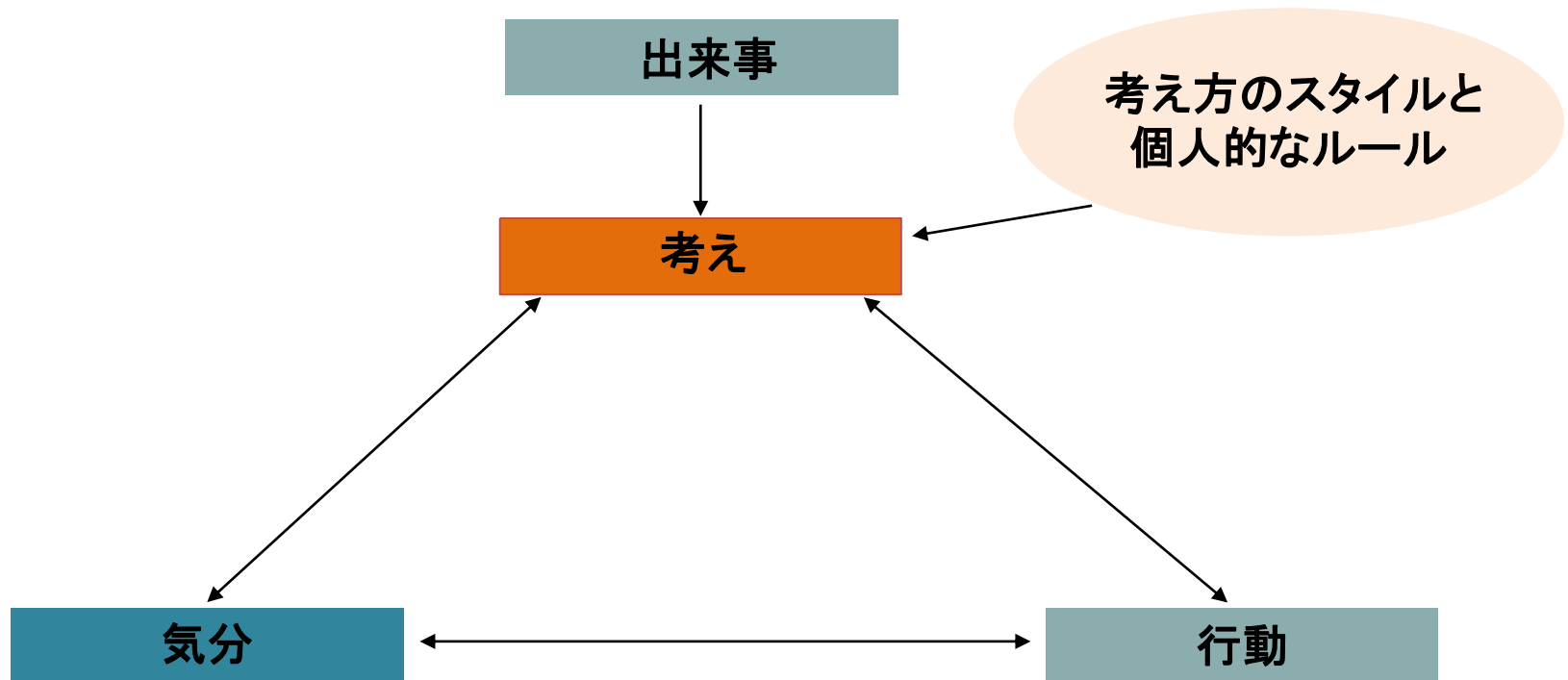
泣いたり、くよくよと思い悩む

考え、気分、行動の関係

ものの見方や考え方は人によってさまざまです。

同じ状況でも、反応の仕方は十人十色です。1つの出来事だけでは、その人がどのように感じ、どのように行動するかはわかりません。

しかし、その人が考えること(つまり、解釈すること、推測すること、帰属すること)はとても重要です。それに、考え、気分、行動は、互いに影響しあっています



抑うつ的な考え方の偏りと役に立たない対処法

- 過度の一般化
- 選択的なものの見方（「軟膏に含まれていたハエ」）
- 「すべき」思考
- 破滅的思考
- ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックはそのまま受け入れる
- 反すうと自己非難



- 1つのネガティブな出来事が、不運の連続の一つに見える
(例:「いつもこんな調子だ」、「ついてない」)

このようなことはありますか？



1. 過度な一般化

もっと現実的で役に立つ考え方は何でしょうか？

出来事	過度の一般化 ポジティブ/建設的な評価
議論の間に一言も考えつかない。	「私は自分を表現することが全くできない！」、「私はとても愚かだ」 ???
妹の誕生日を忘れていた	「私はひどい兄だ！」 ???
友だちに非難された	「私はダメな人間だ！」 ???

1. 過度な一般化

もっと現実的で役に立つ考え方は何でしょうか？

出来事	過度の一般化 ポジティブ/建設的な評価
議論の間に一言も考えつかない。	「私は自分を表現することが全くできない！」、「私はとても愚かだ」 「非常に感情的になると、このようになってしまう。他の人もこれを経験している。」
妹の誕生日を忘れていた	「私はひどい兄だ！」 「私は心から申し訳なく思っているが、間違いは起こるものだ。今までにはいつも彼女の誕生日を祝ってあげていた」
友だちに非難された	「私はダメな人間だ！」 「彼の言い分はもっともかも知れない。ひょっとしたら彼の言うことを受け入れて改めるべきでは？」「彼は嫌なことがあって、それを私にぶつけているのだ」

過ちを許しましょう！：完璧な人はいません！もし、話がつつかえたとしても、うまく自分を表現できないということではありません。もし、何かを間違えても、あなたが全然ダメな人間だということではありません。



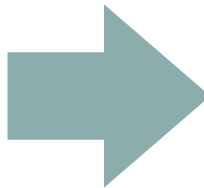
→ ワークシート 9.1a

適切な評価をどう行っていますか？

1. 今ここで挙げた具体的な状況について書き出します。

例：妹の誕生日を忘れてしまったら、代わりに・・・と自分に言い聞かせてください

「いつもこんな調子だひどい兄弟だ」



「今年は誕生日を忘れてしまった。きまりが悪いが、遅ればせながら誕生日を祝うことはまだできる！」

適切な評価をどう行っていますか？

2. 同じか似たようなことを経験した友人がいたら、どんな助言をしますか？

例：間違った時間をメモしたために、約束の時間に遅刻する。

この事例をあなた自身に当てはめることがどの程度難しいか考えてください。
次に、友人にどんな助言をするか考えてください。おそらく友人に、それほど大したことではないと言い、ミスが許されるもっともな理由を幾つか示すでしょう。

あなたの場合は？

選択的なものの見方(「軟膏に含まれていたハエ^{注)}」)

- 一つのネガティブな出来事を、全体の状況と切り離して考える。
- 透明な水が入った1杯のコップを濁らせる一滴のインクのように、全てが突然黒く見える。

これを知っていますか？



選択的なものの見方(「軟膏に含まれていたハエ」)
より現実的／助けになる評価をしたらどのようなになりますか？

出来事	選択的な評価	適切な評価
帰りの飛行機で、スーツケースが行方不明となり、2日後まで戻ってこない。	「ひどい休暇だった！」	???
夕方の授業で自分の意見を発表しているときに、電話を操作している人がいた。	「誰も聞いていない。私の考えなんて大したことないんだ！」	???

選択的なものの見方(「軟膏に含まれていたハエ」)
より現実的／助けになる評価をしたらどのようなになりますか？

出来事	選択的な評価	適切な評価
帰りの飛行機で、スーツケースが行方不明となり、2日後まで戻ってこない。	「ひどい休暇だった！」	「迷惑な話だが、天気に恵まれて素晴らしい2週間を過ごせた。それに、スーツケースも見つかったし！」
夕方の授業で自分の意見を発表しているときに、電話を操作している人がいた。	「誰も聞いていない。私の考えなんて大したことないんだ！」	「ちょっとだけ、他の参加者に対して不快になったかもしれない。授業に貢献できたことは嬉しい。絶対にまた来よう。」

軟膏に含まれているハエをいつも探さないこと！
個々の側面を過剰評価しないこと。その代わりに、「全体を見渡す意識」を保つようにしてください！



→ ワークシート 9.1a

そのかわりに、1つの欠陥を全てのことに一般化してはいけません！



たいていの人間は単純ではなく複雑です！

人間はいろいろな特徴をもっています：

頭の良さは何かからわかる？：学校の成績？大学卒？社会的能力、財産、満足感？？

上のモザイク画のように、われわれは良い面もあれば悪い面もある、たくさんの面から成り立っています！

べき思考

「べき思考」は、あなたが自分自身に課す過剰な基準または絶対的な要求です。それはいかなる逸脱も許されない厳しいルールであり、規範です！

通常は、「・・・すべきである」、「・・・しなければならない」、「・・・すべきでない」のような考えが含まれます

このような考えがあなた自身にあると認識していますか？
あなたの行き過ぎた基準とはどのようなものでしょうか？



べき思考

別の考えをしたら、それはどのようなものですか？

べき思考	より寛容なアプローチ
「部屋はいつも手入れが行き届いているべきである。」	???
「いつも知的に見えるべきである。」	???

べき思考

別の考えをしたら、それはどのようなものですか？

べき思考	より寛容なアプローチ
「部屋はいつも手入れが行き届いているべきである。」	「部屋をいつも清潔にすることができる人などいない。家がきれいすぎると、冷たく、味気ないように見えがちである。」
「いつも知的に見えるべきである。」	「誰でも過ちを犯す、それが人間である。それに、洗練されておらず、欠陥がある方が好感が持てる。」



→ ワークシート 9.1a

- 「きちんとした格好をすべきである。」
- 「もし嫌な気分になったとしても、自分だけで抱え込んで、他の人には見せないようにしなければならない。」
- 「常に業務を完璧に遂行すべきである。」

破滅的思考
もっと現実的で役に立つ考え方は何でしょうか？

出来事	(上段)抑うつ的な考え方 (下段)ポジティブで前向きな考え方
友だちがあなたの新しい髪形に気づかなかった。	「あの人は私に興味がない」 ???
買ったばかりの新車なのに、運転中に変な音がする。	「自動車のセールスマンにだまされた。エンジンは壊れていて、修理したら貯金が無くなる」 ???

破滅的思考

もっと現実的で役に立つ考え方は何でしょうか？

出来事	(上段)抑うつ的な考え方 (下段)ポジティブで前向きな考え方
友だちがあなたの新しい髪形に気づかなかった。	「あの人は私に興味がない」 「あの人は考え事をしていて上の空なのかもしれない。大騒ぎする前に、新しい髪形のことを話題にして、彼の反応をみてみよう」
買ったばかりの新車なのに、運転中に変な音がする。	「自動車のセールスマンにだまされた。エンジンは壊れていて、修理したら貯金が無くなる」 「落ち着こう！ 変な音がまた出るか確かめて、必要なら停車してレッカー車を呼ぼう。修理にそれほど費用はかからないだろうし、とにかく新車用の保険があるはずだ。」



→ ワークシート 9.1b

ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる！ もっと現実的で役に立つ考え方は何でしょうか？

うつ症状のある人にとっては、他者からの賞賛を否定し、拒絶するのが典型的であり、同時にネガティブフィードバックに注意を払うことが一般的です。

出来事	(上段)抑うつ的な考え方 (下段)ポジティブで前向きな考え方
誰かがあなたのことを「ステキ」と言った！	「あの人は誠実じゃなくて、お世辞を言っただけだ。」 「おまけに、会ったのが暗がりだった。」 ???
誰かがあなたのことを「ブサイク」と言った！	「私は醜いから…」 ???



→ ワークシート 9.1b

ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる！ もっと現実的で役に立つ考え方は何でしょうか？

うつ症状のある人にとっては、他者からの賞賛を否定し、拒絶するのが典型的であり、同時にネガティブフィードバックに注意を払うことが一般的です。

出来事	(上段)抑うつ的な考え方 (下段)ポジティブで前向きな考え方
誰かがあなたのことを「ステキ」と言った！	「あの人は誠実じゃなくて、お世辞を言っただけだ。」 「おまけに、会ったのが暗がりだった。」 「ほめられるのは嬉しい！」「とても素敵なほめ言葉だ！」
誰かがあなたのことを「ブサイク」と言った！	「私は醜いから…」 「昨晚はよく眠れなかったから疲れているように見えたんだろう。」 「あの人は私のことを気遣っているだけだろう。だから、その発言を大げさに考える必要はない。」



ネガティブフィードバックに対する自分の反応を どのように改善できるのでしょうか？

批判について慎重に考え、別の見方を考える。

過度の一般化を行わない：

「これは私の行動に関するものである。人としての私ではなく！」

批判をポジティブに受け止める：

「この経験から何を学ぶことができるか？」



どうすれば賞賛を受け取ることが得意になれるのでしょうか？

- 人があなたを褒めたり、お世辞を言ったりするのは、あなたの一日を明るくしたり、幸せにしたいと思っているからだということを覚えておいてください(あなたに贈り物をするように)。
- もしあなたが賞賛を低く評価してしまうと(「そんなことはないです!」)、贈り物を拒絶していることになります。
- したがって、褒められたら素直に喜んで、その人に感謝を伝えましょう!



反すう: 前進せずに堂々巡り

- 心の中の問題を持つ多くの人々からは、終わりのない「反すう」または「思い悩み」が訴えられる。
- あなたもこれを経験したことがありますか？
- 何をくよくよ考えているのですか？



反すうは幾つかの点で問題があります。

- 思考が堂々巡りをする: 問題が解決せずに増えていく。
- 美しく、有益な思考が軽視されるため、自尊心が低下する。
- 目的のある内省(反省)とは違って、反すうは、頭から離れない無駄な思考や自責感の繰り返しを特徴とする。



反すうと自己非難一何をすべきか？

実験

あなたはネガティブな思考を繰り返しています（例：「敗者だ」、「失敗した」、「自分はとても愚かだ」）。

これを知っていますか。

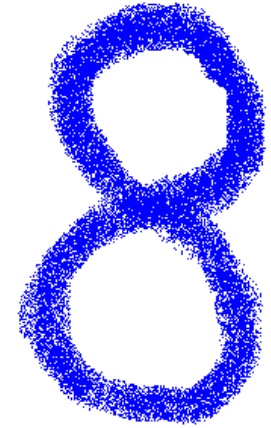
このような思考をするとき、どうしていますか？

小さな実験：

少しの間、数字の8について**決して**考えないでください。

できましたか？

ネガティブ思考の抑圧 有効ですか？いいえ！



意識的に(動揺させるような)何かについて考えないようにしても、うまくいきません。
対照的に: 意識的に何かを考えないようにすると、その考えが増えてしまいます。おそらく
数字の8および/またはこの番号に関連した何かについて考えたでしょう(例: 無限大の記
号、他の数字など)。

自己非難のような動揺させるような何かについて意識的に考えないようにすると、この作
用が遥かに大きくしてしまいます(「私は敗者だ」など)。

このような思考は、とても強くなるため、外部から「入り込んだ」思考のように見えてしま
います！



→ ワークシート 9.1b

反すうと自己非難一何をすべきか？

最初であり、最も重要なステップは、反すうを有効な対処法としてではなく問題と捉えることです。

反すうは、問題を解決するのではなく、問題をさらに増やすことが明らかになっています。

反すう思考は、単なる「考え」です！現実ではありません！

「考え」を決めつけずに、「今、何を考えているのか」を意識するようにします。

次の画像が役立つかもしれません。

その代わりに、 こころの中で距離を取りましょう…

もし、あなたが強いネガティブな考えに悩んでいるなら、そのネガティブな考えを強いて考えないようにしようとしてはいけません(ネガティブな考えが強くなるだけです)。何とかしようとは考えず、自分の内面で起きていることをあるがままに観察しましょう—安全なところから窓越しに外の嵐を眺めるように



嵐が過ぎ去るように、その考えもひとりでに過ぎ去っていくでしょう

反すうに対抗するエクササイズ2: 身体的気分転換

身体的エクササイズ

1. 立ち上がる
2. 左手を右肩に置く
3. 右手を左肩に置く
4. 足を挙げる
5. 円を描くように足を動かす...

このようなエクササイズを集中して行くと、反すうの無限ループから抜け出しやすくなります。

「引きこもり」はどのようにして起こるのでしょうか？

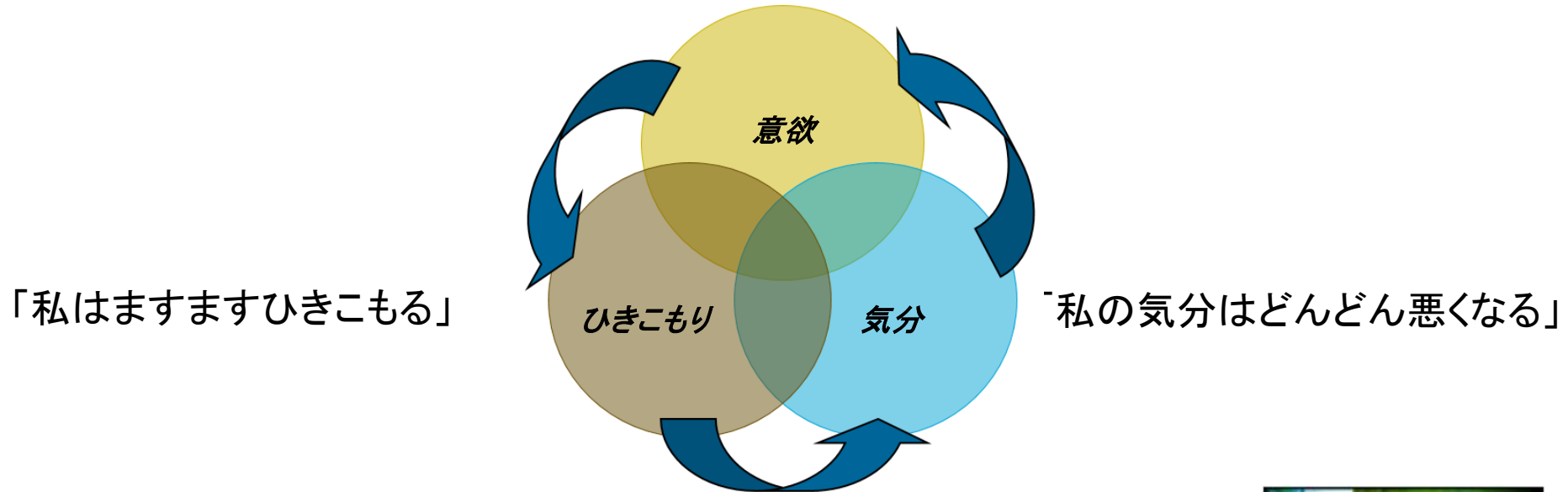
抑うつの中には・・・



- ・・・他の人と関わりを持つと疲れ果ててしまう。
- ・・・人はよく他者から誤解されていると感じる
（「他の人たちは恵まれている、彼らが抱えている問題なんて大したことない」）。
- ・・・何かをする気力が無くなる。
- ・・・他の人（とそれらの問題）への関心がしばしば低下する。

悪循環

「私はみじめだ。私はもはや立ち直ることができない」



悪循環

悪循環を断ち切りましょう！

言うは易く行うは難し！しかし、少しずつ前進することによってこれを克服しましょう



一步一步：小さな一歩（例えば、友だちに電話する）に続いて、もう少し大きな一歩（例えば、友だちに会う）に踏み出しましょう。でも無理はしないでください！気分は徐々に良くなっていくでしょう



日常的な務めを果たしましょう。でも、楽しむことも忘れないでください



あなたは実感するでしょう：活動すればするほど気分は良くなり、活動しなければ気分が落ち込みます。



→ ワークシート 9.2 & 9.3

抑うつ気分を改善するコツ

- 毎晩、その日のポジティブな出来事を2つか3つ(最大5つまで)書き出しましょう。そして、こころの中でそれを思い出してください。
- ほめられたらそれを書き留め、つらいときにそれを財産として活用しましょう！
- あなたがとても満足した状況を思い出してみてください。そのときの全ての感覚(視覚、聴覚、嗅覚、触覚…)を思い出してください。そのときに撮った写真などがあれば、それも使ってみてください。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人と一緒にしましょう(例:映画を観る、喫茶店に行く)。
- 運動しましょう(少なくとも20分)ーでも、一所懸命でなくてもかまいません。もし可能なら、例えばジョギングや長時間のウォーキングをして持久力をつけましょう。
- 好きな音楽を聴きましょう。



学習目的

- うつ病になることは、避けられない「運命」ではありません。
- ここで触れた抑うつ的な思考のゆがみを意識して、それを変えてみてください。
- 反すうやネガティブ思考を抑圧しようとすることは、問題解決に役立ちません。それどころか、この方法によってネガティブな思考と感情が増えてしまいます。
- 社会とかかわり活動することは気分を改善します。抑うつときには、親しい人と連絡を取り合ったり、活動に参加し続けることが特に重要ですーたとえそれが困難でも(小さなことから始めましょう！)。
- これらのヒントを少なくともいくつか使用して気分を改善したり、安定させてみてください。
- ずっと続く重い抑うつ症状は治療者に報告してください！

このことは、統合失調症とどのような関係があるのでしょうか？

精神的な問題を抱える多く(全てではない！)の人々は、自分を卑下し、典型的な抑うつ的思考スタイルを示し、反すうし、引きこもります。このような思考パターンと行動によって、しばしば感情的な問題のみならず精神的な問題も増加します(社会的フィードバックが欠如していると、誤った考えに感情的になってしまう)。

ここで触れたテクニックは、感情的な問題を克服できるようにすることを意図しています。

このユニットのどのようなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

近い将来、このユニットで学んだことを、いつ、どんな状況で実践したいですか？

その効果はどのように現れるでしょうか？(例：緊張を和らげる)



→ ワークシート 9.4

このことは、統合失調症とどんな関係があるのでしょうか？

例: マックス は、父親との口論で不快なことを言い合って以来、非常に落ち込んでいます。

評価: マックスは父親に悪態をついたことで自分を責めていましたが、その一方でプライドが高すぎて父親に歩み寄れません。

自分を「悪い息子」と考え、父親に勘当されるかもしれない、また家族全員に見捨てられるかもしれないという恐れまで抱いています。

反すうが多くなり、他人にも拒否されると恐れているため、人に会いたいとほとんど思わなくなっています。

しかし！: 父親も悪いと感じており、ついにマックスに電話します。父親は、マックスがあの出来事をどれほど気にしていたかを聞いて驚きました。マックスは安心し、今後は引きこもらないようにしたいと思いました。