

トレーニング・モジュール 1 のホームワークとエッセンス

- 帰属—自分のせいか、他の人のせいか -

帰属 =

出来事の原因を推測すること(例：誰かのせいにしたり、自分のせいにしたりすること)

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

研究で明らかにされているのは、うつ病の人の多く（「すべて」ではありません）が、



- 失敗を自分自身のせいにしがち。
- 成功は他の人や環境のおかげだと考えがち。

これでは自尊心が低くなってしまいます！

研究で明らかにされているのは、妄想をもつ人の多く（「すべて」ではありません）が、



- A. ネガティブな出来事や失敗を他の人のせいにしがち
- B. すべての出来事に対して、自分のコントロールが効かないと考えがち

特に、Aが対人関係の問題をもたらします！

帰属の偏りの例



クララはよくつまずく。

自分の信念：おじさんが私の頭に電気を送ってくるから、私はよくつまずくん
だ。本当のところ：重度の神経疾患だと診断されている。

同じ出来事でも、原因はまったく違うかもしれないということを、私たちはよく見落とします

例：友人があなたの話をちゃんと聴いてくれない。何が原因でしょう？

自分自身	<ul style="list-style-type: none">■ 私が退屈な人間だからだ■ 私がぼそぼそ話すからだ
他の人	<ul style="list-style-type: none">■ 彼女が無礼だからだ■ 彼女に悩み事があるのかもしれない
状況や偶然	<ul style="list-style-type: none">■ ラジオがかかっている聞こえにくいからだ■ 携帯電話が鳴っているのに気をとられているからだ

例にあるように、同じ出来事でも原因はまったく違うかもしれません。さらに、たいいていの場合、原因は1つではありません。それにもかかわらず、私たちは1つの原因だけを重要だと考えがちです（例えば、自分のことは棚に上げて他の人のせいにする。あるいはその逆）。

抑うつ的帰属スタイル：

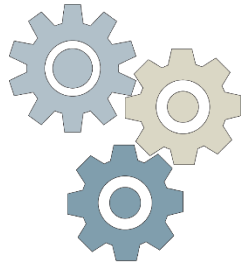
- ネガティブな出来事に責任を感じます（例：試験に落ちる＝「私はバカだ」）。
- 同時に、ポジティブな出来事は運や偶然のせい、他の人のおかげだと考えます。あるいは、出来事がポジティブであることを疑いさえします（「誰でもできることだ」）。

短所： 自尊心が低くなります。極端になると、出来事への非現実的な評価につながります。

妄想的帰属スタイル：

ネガティブな出来事を他の人のせいにします（例：試験に落ちる＝「試験官が不公平だった」：就職面接に落ちた＝「あの会社は最初から私を嫌っていた」）。同時に、ポジティブなことは完全に自分のせいになります（「私は最高だ」）。

短所： 自信はつきます。しかし、極端になると、出来事への非現実的な評価につながります。そのうえ、このスタイルは他の人を困らせることが多く（「スケープゴート（犠牲者）」を見つけようとするので）、争いが生じやすいといえます。



トレーニング・モジュール 2 と 7 のホームワークとエッセンス - 結論への飛躍 I と II -

なぜ、こんなことになるのでしょうか？



精神症の人の多く(「すべて」ではありません!)は、情報がほとんどないのに結論を出してしまうことが研究で明らかにされています。

この「意思決定」のスタイルだと、簡単に間違ってしまうかもしれません。だから、すべての利用可能な情報を検討するスタイルの方が良いと考えられています。

精神症の人の多く(「すべて」ではありません!)のものの見方は、病気のせいで変化しています。ほとんどの人が無視するような、ありえない解釈を考えてしまいます。

結論への飛躍の例:



他の人の前で、カールは次のドイツ王は自分だと主張しています。

背景:彼はサプライズエッグ(卵の形をした中が空洞になっているお菓子)の中から王冠をかぶった王様の人形を見つけたのです。

しかし!: 彼は王家の血筋でもなく、王制はドイツではずいぶん前に廃止されました。とりわけ言えるのは、サプライズエッグの中身などは決定的な証拠になりえないということです!

私たちは、複雑な情報に基づいていても安易な判断を下すことがよくあります。100% 確実な証拠が無いままに結論を下すこともあります。

- **その理由/長所:** 時間が節約できる、安心感をもてる、他の人から決断力があって有能だと思われるかもしれない(「何の決断もしないよりも間違えた方がまし」)



- 短所:** 不正確で危険な決断を下すリスクがある…
次の 2つの間に、ちょうど良い結論を見つけられるはずです:
- あわてて判断する (**リスク:**判断ミス)
 - 正確さを求めすぎる(**短所:**時間がかかりすぎる)

100%確実な証拠の無い推論 – しかし、疑う理由がほとんどないとき

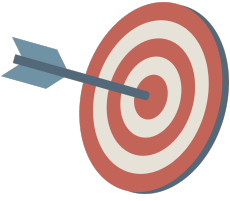


- 空に小さな物体がひらひら飛んでいた:鳥かな!?
- 窓から煙が出てきた。火事かな? 十中八九は正しい。ことわざ:「火の無いところに煙は立たない」

しかし:

- 男性がぶつぶつぶつぶやきながら歩いている:酔っ払い?
- よく観察してみましよう。彼はバーから出てきたのでしょうか? アルコールの臭いがしますか?
- 彼は脳卒中で言語障害になっているのかもしれませんが。あるいは、認知症かも?

あわてて結論を下すのはやめましよう(例:怒られるかもしれません)

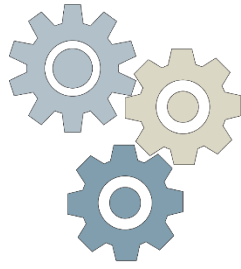


学習目標：

- 重大な判断を下さなければいけないときは、あわてて結論を出すことは避けて、関係するすべての情報を検討しましょう(「用心するにこしたことはない」)。
- できるだけ多くの情報を探して、他の人と意見交換することが重要です。特にその判断が重大なもの場合はなおさらです(例えば、隣りの家の人があなたの跡をつけていると感じる → はっきり敵だとわからない人を攻撃してはいけません！)。
- 重要でない出来事でも、急いで決めない方が良いことが多いものです(例えば、ヨーグルトのブランドやケーキの種類、くじを選ぶ場合など)。
- 人間は間違えるものです。間違えてしまう場合に備えましょう。

疑問を抱くことは、それ自体を不快に感じることもあります。しかし、疑問を抱くことは重大な間違いを防いでくれます：

日常生活で起こることは複雑なので、一度にすべての情報を理解することは難しいでしょう。しかし、結論に逆らわないこと、結論に飛びつかないことはとても重要です。とくに、複雑な状況では重要な情報がやすやすと見落とされてしまいます。また、最初に下した判断に自信を持ちすぎることはよくありません。時間をかけてもっと詳しい情報を集め、信頼できる人の意見を聞いてください。違う視点からも問題をながめてみましょう(たとえば、長所と短所は何ですか?)。疑問を抱くことは不快な気持ちを起こさせるかもしれませんが、状況をもっと現実的に見せてくれますし、判断を間違えることを防いでくれます。長期的には、恐怖や脅威のようなネガティブな感情を徐々に減らしてくれるでしょう。



トレーニング・モジュール 3 のホームワークとエッセンス - 思い込みを変えよう -

なぜ、こんなことになるのでしょうか？



精神症の人の多く(「すべて」ではありません!)は、自分の意見や信念に反する情報を得ても、その意見や信念に固執し続ける傾向があることを、研究は明らかにしています。

このことは、対人関係にトラブルをもたらし、自分の周囲で起こることを健全かつ現実的に理解することを妨げます。

強い思い込みの例:

ラティーシャは同僚の車のタイヤに切りつけました！

背景: 彼女は同僚から嫌がらせを受けていると感じていました。

しかし!: 同僚のなかには彼女について本当に嫌なことをいう人もいますが、彼女は同僚全員が陰謀を企てていると思い込んでいます。同僚のなかには彼女に対して公平な態度をとる人もいることを見落としています。

一般に、人には第一印象を変えない傾向があります(例: 偏見、「第一印象が最も大切だ」という態度)

理由:

- めんどくさい
- 「確証バイアス(→自分の見たいもの以外を見ない傾向)
- 思慮のなさ、複雑な事態で方向性をはっきりさせるため
- プライド

問題:

- 誤った判断が続いてしまう(例: 人種的偏見)
- 誤った過度の一般化が起こるかもしれない(例: ひとつを見て全部を見た気になる)
- 判断を変える機会を失う



学習目標：

- 出来事は、最初に考えていたものと大きく違うということが、後で明らかになることがあります。あわてて決定してしまつて間違ふことはよくあります。
- いつもいろいろな解釈や仮説を検討して、それに応じて考えを変えていくようにしましょう。
- 自分の判断が正しいことを確認するために、できるだけ多くの情報を探しましょう。

思い込みを変えよう

(自分自身の経験から例を探してみましょう)

第一印象や判断を直さなければならなくなつた状況！

例 1

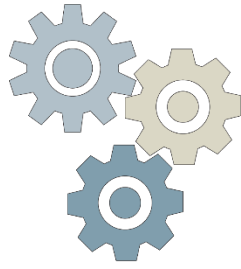
最初は彼女を好きじゃなかった。彼女はとても高慢ちきに見えたから。しかし、深く知るにつれ、彼女は本当はいい人だということがわかつた。

例 2

かつてはすべてのアジア人がいばつていてユーモアのセンスが無いと思っていた。しかし、とても面白くて心の広いアジア人の男性に会つてから、見方が変わった。

例 3

病気になつた後、友達みんなが私から去っていくのではないかと思っていたけれど、彼のように何人かの友達はまだつきあつてくれている。



トレーニング・モジュール 4と6 のホームワークとエッセンス - 共感すること… I と II -

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神医学的な問題を抱えている人(特に精神症)の多く(「すべて」ではありません!)は、次のような問題を抱えていることが研究からわかっています:

- 他の人の表情(例: 悲しみや喜び)を正しく理解したり評価したりするのが難しい
- 他の人の現在の行動から、その人の動機や未来の行動を推測するのが難しい

社会的場面での誤解釈の事例:

ポールが窓を開けると、隣りの家の人がカーテンを閉めました。

評価:彼にとってこのことは、隣人が彼に対して陰謀を企て、彼を拉致しようとしていることの最強の証拠でした。

しかし!: このことは単なる偶然の一致かもしれません。あるいは、ひょっとすると、その隣人は裸だったので見られたくなかったのかも。

精神症状態では、相手の表情や身振りを誤解したり過剰に解釈したりしやすいものです—例:

不安感やパニックは、他の人や状況に対する評価を妨害します:

- 友人からの励ましの言葉が信じられない。
- 主治医の思いやりのあるほほ笑みを、バカにしていると感じる。
- バスの乗客の神経質そうな顔を、(来るべき攻撃を)警告していると解釈する。

私たちは他の人の「ボディ・ランゲージ」を過大評価したり(例: 鼻をかく=うそをついている? 腕を組む=傲慢?)、誰かの考えや意図について性急に判断したりします。確かな判断を下すためには、その人のことをもっとよく知る必要があることもよくあります。ボディ・ランゲージと状況についての第一印象は重要な情報を伝えてくれますが、全体像を得るためにはもっと多くの情報を集めるべきです。

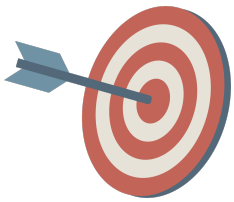
他の人の行動を解釈する助けとなるものは何でしょう？

例: ある人が腕を組んでいる。

なぜでしょう？ 威張っているから？ 不安だから？ 寒いから？

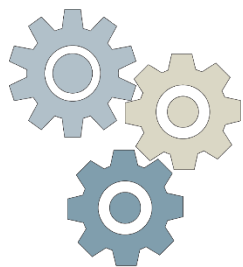


- その人について知っていること: その人は威張りやなのか？ 恥ずかしがりやなのか？
- 環境/状況: 冬なら、寒いから腕を組んでいるんだろう！
- 自己観察: どんなときに自分は腕を組むか？ (注意! 自分自身についてのことをすぐに他の人に当てはめないこと)
- 顔の表情: その人は怒っているように見えるか？ 友好的に見えるか？



学習目標：

- あなたがその人をよく知っている場合、あるいは、あなたがその人をよく観察している場合にだけ、結論は確かなものになります。
- 表情や身振りは、その人が何を感じているかを知る重要な手掛かりになりますが、ときに判断を誤らせることもあります。
- 複雑な状況を評価するときは、すべての入手可能な情報を検討することが重要です。
- 検討する情報が増えれば増えるほど、それだけ正しい判断を下しやすくなります。



ラーニング・モジュール 5 のホームワークとエッセンス - 記憶 -

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

- 精神症の人の多く（「すべて」ではありません！）は、そうでない人々にくらべて、間違った記憶にも強い確信を持っている（「絶対間違いない」）ことが研究からわかっています。
- 同時に、正しい記憶(=本当に起こったこと)への確信は、精神症状態では低下します。
- こうしたことから、間違った記憶と正しい記憶を分けることが難しくなり、環境への健康的で現実的な見方が難しくなるかもしれません。

間違った記憶の例：

ヘルバートは CIA に誘拐されたことを「思い出し」ました。

背景：彼は再発して入院しましたが、そのときの恐怖と混乱から、救急隊員を CIA のエージェントだったと間違って記憶していました。

私たちの記憶能力には限界があります。

例：たった 30 分前に聞いた話でも、細かい所の約 40%は思い出せないと言われていま

- 利点：無駄な情報のために脳に負担がかからなくなります。ほとんどの場合、無関係な情報は失われます。しかし…、
- 欠点：多くの重要な情報も消えてしまいます(たとえば、大切な約束、休みの日の記憶、学校で得た知識など…)

記憶を損なうものは何でしょう？



- 勉強に集中できなくするもの(→ラジオ、部屋に他の人がいること、不愉快な雰囲気)
- ストレスとプレッシャー
- お酒の飲み過ぎ！
- 勉強した後の気分転換(例：テレビを観ること)

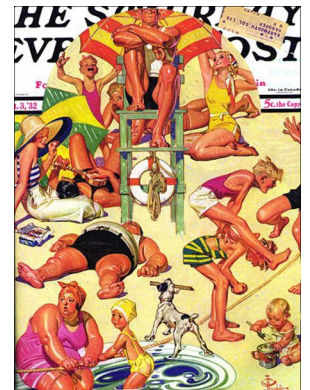
どうすればもっと記憶できるようになるでしょう？



- 反復と処理;理解
- 抽象的な内容:具体例や「ごろ合わせ」などの記憶を助ける手段について考えてみましょう(たとえば、右と左；箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)
- 持っている知識と新しい情報を結びつける
- 勉強をやりすぎない
- お酒をまったく/ほとんど飲まない
- 勉強の後はすぐ寝る(気分転換はしない)
- いろいろな感覚を絡めて勉強する(たとえば、聴く、見る、書き出す)

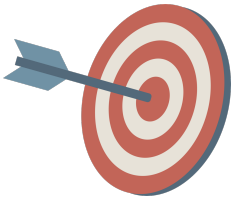
注意:間違った記憶が記憶に入り込んでいるかもしれません!!!

例:多くの人(おおよそ 60~80%)がこの絵の中にボールやタオルがあったと主張します。実際には、この 2つはありません。記憶は私たちをだますのです！



思い出すすべてのことが実際に起こったことだとは限りません！

- 脳は以前に起こった関連する出来事を用いて、失った情報を置き換えたり、付け加えたりしています(たとえば、自分が体験した典型的なビーチの風景から推測すること)。付け加えられるもののなかには
- 「論理」によって付け加えられるものもあります(「ビーチだったらボールやタオルがあつて当然だ!」)
- 正しい記憶は、間違った記憶とは鮮明さが違うことがあります：間違った記憶は不鮮明で、細かい部分がわからない。



学習目標：

- 記憶は私たちがだまされることがあります！
- 特に重要な出来事(たとえば、ケンカ、目撃証言、宣誓証言)は覚えていられます:もし、ある出来事について鮮明に思い出すことができなければ…
- 自分の記憶は正しいと信じすぎないこと。
- 別の情報を探ること(例：証人を探す)。

例：

誰かとケンカをした後で、「やつは俺に失礼なことを言った」と漠然と思い出すかもしれません。

このとき、記憶があなたをだましているかもしれません。あるいは、あなたの覚えていることは歪んでいるかもしれないと考えてみましょう。また、その場にいた人に尋ねてみましょう。

記憶にだまされたことはありますか？

例 1

会議中に X 氏が私に「バカ！」と言ったと記憶していたが、他の出席者に確かめてもそのような事実はなかった。気持ちが混乱していたので、単に想像しただけなのかもしれない。

例 2

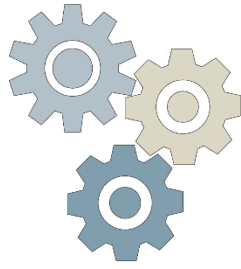
自分が 3 歳の時に、エッフェル塔の下に立っていたと記憶していた。しかし、3 歳では小さすぎて正しく記憶することはできない。両親が何度も何度もこの話を私にするので、本当の出来事として記憶していたのだろう。

記憶

[自分自身の経験から例を探してみましょう]

物覚えを良くするためにしている方法がありますか？(これまでに挙げた方法とは違っていても構いません) 勉強の邪魔になるのは何ですか？

例: 静かな音楽を聴く、快適な環境、する気になってからしか勉強しない



トレーニング・モジュール 8 のホームワークとエッセンス - 自尊心と気分 -

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神的健康に問題を抱える人の多くは、抑うつを引き起こす思考の偏りを持っています。

この思考の偏りは、集中的で継続的なトレーニングで変えることができます。

抑うつ的思考や低い自尊心が遺伝するという科学的証拠はあります。そのうえ、批判的で放任的な親やトラウマ的なライフイベントによって、否定的な自己イメージが生み出されます。



しかし： うつ病は元に戻せない宿命的なものではありません！

抑うつ的思考は変えられます。たとえば、心理療法や認知行動療法が有効だといわれています。

しかし、定期的に認知行動療法を受けなければ、ネガティブな自己イメージやネガティブな思考には変化が起こりません。

次のホームワーク用ワークシートをしてみてください。これらはほんの「さわり」に過ぎませんが、継続的に練習してみてください。

過度の一般化

[自分自身の経験から例を探してみましょう]

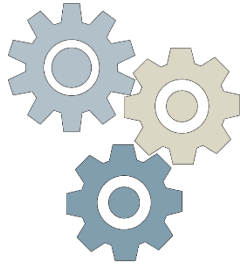
例	抑うつ的な評価	役に立つ評価
クラスの誰もが知っている外国語の単語がわからなかったことがある。	私は本当にバカだ。	別のことなら私も知っている。クラスの他の人は、いつもその単語を話題にしているのでよく知っているだけじゃないか？

抑うつ気分を防ぎ、自尊心が下がるのを避けるコツ

(ただし、繰り返して身につけないと役に立ちません)



- 毎晩、その日にあったポジティブな出来事をいくつか(5つ程度)書き出しましょう。そのとき、心の中でそれをゆっくり思い出してみましよう。
- 鏡に映った自分に話しかけましよう。「自分のことが好き」とか「自分万歳!」とか(最初はちょっとバカらしいと思うかもしれませんが)。
- お世辞を素直に受け取り、辛いときに思い出すために書き出しておきましょう。
- 気分が良かったときの状況を思い出しましよう。そのとき、五感全部(視覚、聴覚、触感、嗅覚、味覚)を使って思い出しましよう。写真を使うと役立つかもしれませんが。
- 本当に楽しめることをしましようー他の人と一緒にできることが理想的です(たとえば、映画を観る、カフェに行く)。
- 少なくとも 20 分間運動しましよう。単純な反復的トレーニングではなく、たとえば長時間の散歩やジョギングなどのようなスタミナトレーニングが良いでしょう。
- 好きな音楽を聴きましよう。



レーニング・モジュール 9 のホームワークとエッセンス - 自尊心 -

なぜこんなことになるのでしょうか？

統合失調症の人の多くは自尊心が低いことで問題を抱えています。

自尊心：自尊心とは何でしょう？



自尊心とは、私たちが自分自身においている価値のことです。言い換えると、自分についての主観的な評価のことで、他の人が私たちをどう思っているかということと関係があるとは限りません。自尊心が低いと、たとえば次のような心理的な問題の原因となることがあります：自信喪失、不安、抑うつ症状、孤独感

自尊心の源

- 自尊心は変わらないものではなく、私たちの生活のさまざまな場面で、さまざまな形で現れます。
- 重要なことは、自分の短所にばかり目を向けないで、自分の能力や長所のことを考えることです。

自尊心の低い人は…



- 自分の(一見してわかる明らかな)短所に注目しがちです。
- 一般化されたネガティブな判断を自分に下しがちです(例：「私には何の価値もない」)。
- その人の人格全体と行動とを区別しません(例：「もし、私があることに失敗したら、私はすべての点で負け犬だということだ。」)。

自尊心の高い人は…

外見上観察できるもの:



- 声: はっきりとしていて、歯切れのよい、丁度良い大きさ
- 顔の表情/身振り: 視線を合わせる、自信に満ちた様子
- 姿勢: 姿勢が良い

直接観察できないもの:

- 自分の能力に自信を持っています。
- (自分自身を過小評価することなく) 自分自身の失敗や過ちを受け入れます。
- 自分をよく反省し、自分の失敗や過ちから学ぼうとしています。
- 自分に対して肯定的な態度をとります。たとえば、成功したときにはちゃんと自分自身をほめます。

次に、ホームワークとしていくつか練習してみましょう。

1. 自分の長所を理解しましょう:

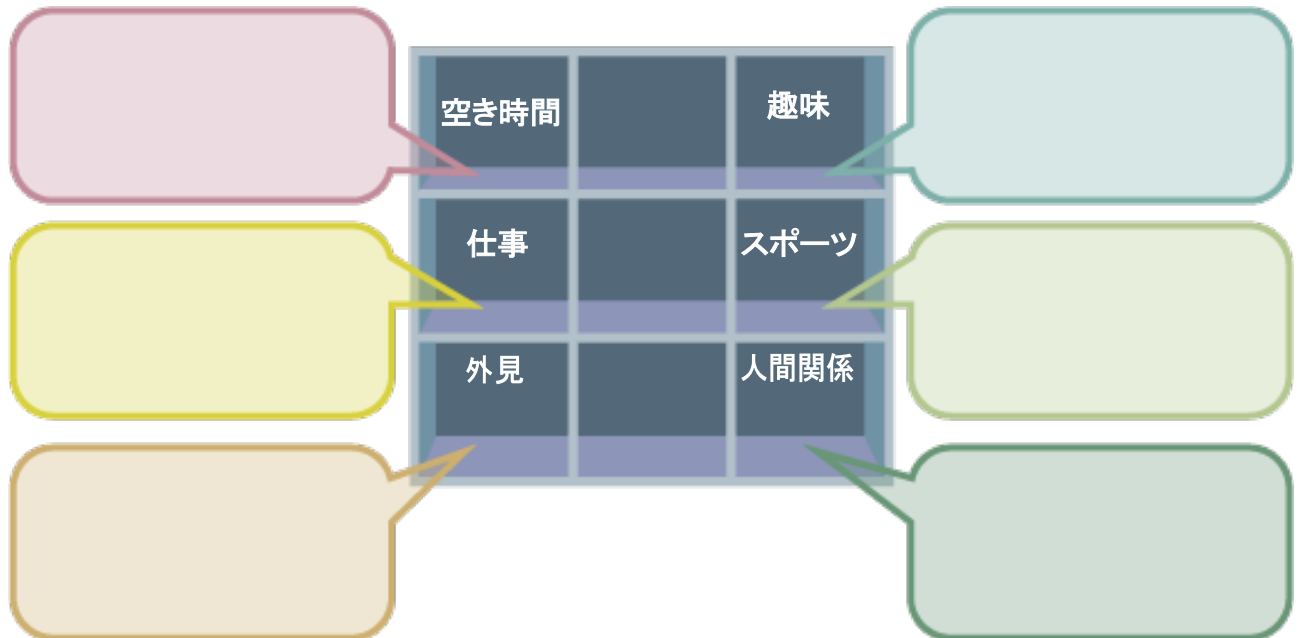
あなたは何が上手ですか？ 過去にどんなことでほめられましたか？

例: 「私は器用に道具を使って、古い車を修理することができる。」

どんな長所がありますか？

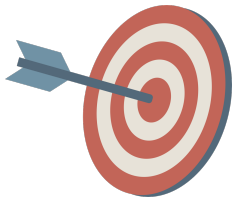
2. 自分の日常生活を、いろいろなものが詰められた仕切りのある棚のようなものだとイメージしてみましょう。

- 普段は無視されてしまっている部分がありますか？
- 日常のさまざまな場面での長所を思い出して、棚を埋めてみましょう。



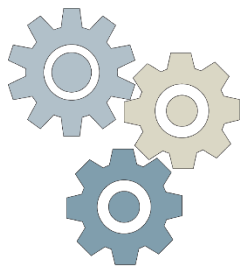
自尊心を高めるコツ

- 自分の希望を他の人にも伝えましょう。
- 大きく、はっきりした声で話しましょう。
- 他の人と視線を合わせて話しましょう。もし難しい場合は、あなたがよく知っている人からはじめて、その後であまり知らない人で試してみましょう。
- 姿勢を良くしましょう：良い姿勢が、あなたの自尊心と周囲の人に影響することを忘れないでください。



学習目標：

- 自尊心とは、人が自分自身におく価値のことです。
- 生活のさまざまな場面での自分の長所を見つけましょう。そして、MCTで話し合った方法を使って自尊心を高めましょう。
- 友人に尋ねてみて、自分の忘れられた長所（「隠された宝物」）を探しましょう。あるいは、日々の嬉しかったことを日記につけてみましょう（ポジティブな出来事を書きとめてみましょう）。



レーニング・モジュール 10 のホームワークとエッセンス - 偏見(スティグマ)に対処する -

なぜこんなことになるのでしょうか？

統合失調症と診断された人の多く（すべてではありません!）は、差別されていると感じたり、差別を経験しているかもしれません。偏見の目で見られることを防ぐためには、あなたが信頼できる人に病気や症状についてきちんと説明することが役立ちます。

- スティグマ（差別や偏見）は、ネガティブなイメージを人や集団に結び付けたときに生じます。
- スティグマは、現実を批判的にチェックしないときに生じます。
- スティグマによって、人は無価値だとされたり、差別されたりします。

スティグマの結果

- 統合失調症という病名は、不正確な信念と結びつけられているかもしれません。
- メディアの偏った報道や表現も、一部の人の(誤った/不正確な)思い込みの原因になります(「ほんの一部だけを知って、全部を知った気になる」)。

スティグマを減らすためには、統合失調症を抱えた人についての一般的イメージをはっきりさせて修正/対処しなければなりません。

何をすべきでしょう？

病気のことを十分に調べて、自分の経験を正確に伝えましょう！

どうやって自分の障害について伝えればよいでしょう？

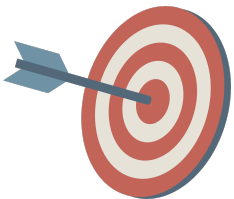
おすすめ： 診断名を伝えるよりも、症状を説明しましょう。



- とくに、あまりよく知らない人に伝える場合は、(あいまいな)診断名(統合失調症)を伝えるよりも、症状について詳しく説明するほうがよいでしょう。たとえば、「たいていの人は、地下鉄の中や町中で、誰かに見られていると感じることがあります。私も同じ感じなのですが、その程度がちょっと強くて、長い時間続くのです。その間はそのことで頭がいっぱいになって、感情や感覚が鈍くなってしまいます」。
- 他の人に自分の障害について説明できるようになるためには、あなたが自分の障害の専門家になる必要があります！

あなたの主な症状について伝える最も良い方法を考えてみましょう。

症状:	伝える方法:
幻覚	
妄想	
抑うつ、話しのしづらさ、不注意といったそれ以外の症状	



学習目標：

偏見やスティグマを防ぐために、あなたの障害について他の人と適切なコミュニケーションをとることが大切です。

- 精神障害はありふれたものです。
- 障害について話すことで気分が悪くなるなら、あなたの状態について詳しく話す必要はありません。
- あなたが信頼する人に障害について話すことは、いろいろなサポートを受けたり再発を予防したりするためにとっても役立ちます。
- 障害について不正確な信念を持っている人もいます。
あなたの（統合失調症の）症状を説明することは、誤解に基づく診断名を伝えるよりも役に立ちます。