



メタ認知トレーニング (MCT)

MCT 6 B – 共感すること... II

© Moritz & Woodward (4|21)

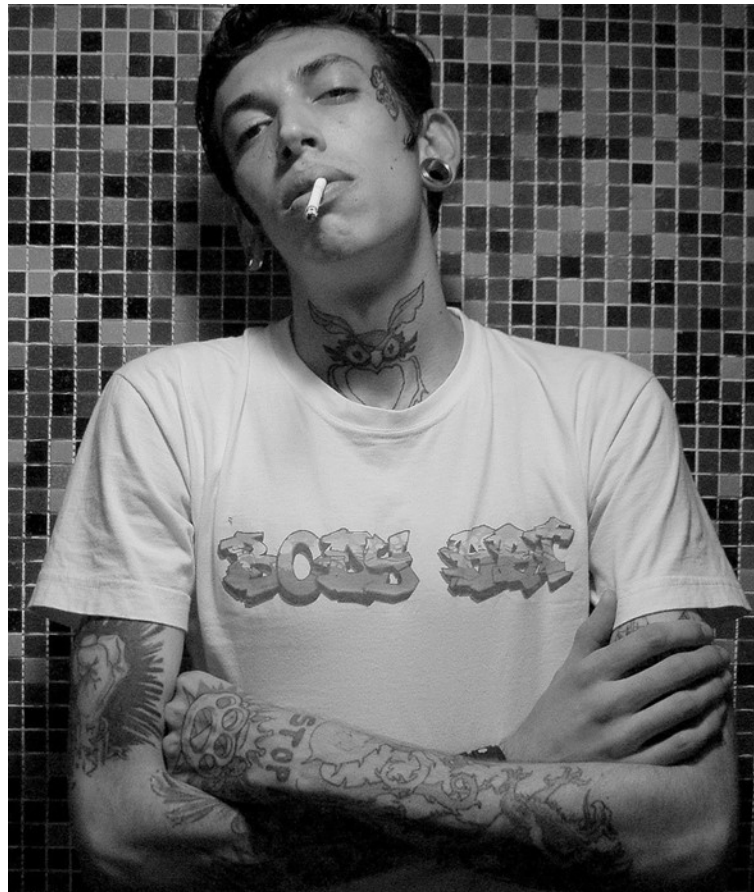
www.uke.de/mct

このモジュールでの画像の使用は作者や著作権者によってそれぞれ、快く使用許可を得ています。詳細 (作者、タイトル) についてはこの発表用のスライドの最後を参照してください。





誰かと知り合いになるとき、どこを最初に見ますか？
相手の正しい評価のためにその手がかりはどれだけ信頼できますか？





誰かと知り合いになるとき、どこを最初に見ますか？ 相手の正しい評価のためにその手がかりはどれだけ信頼できますか？

目？

言葉？

服装？

手？

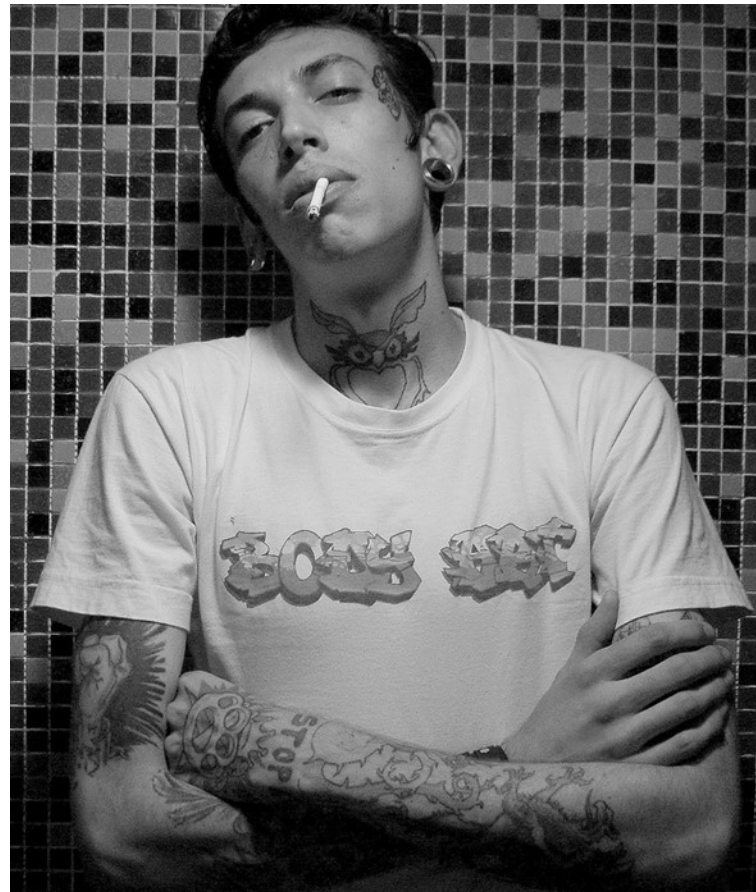
ボディ・ランゲージ/
姿勢？



それとも?...



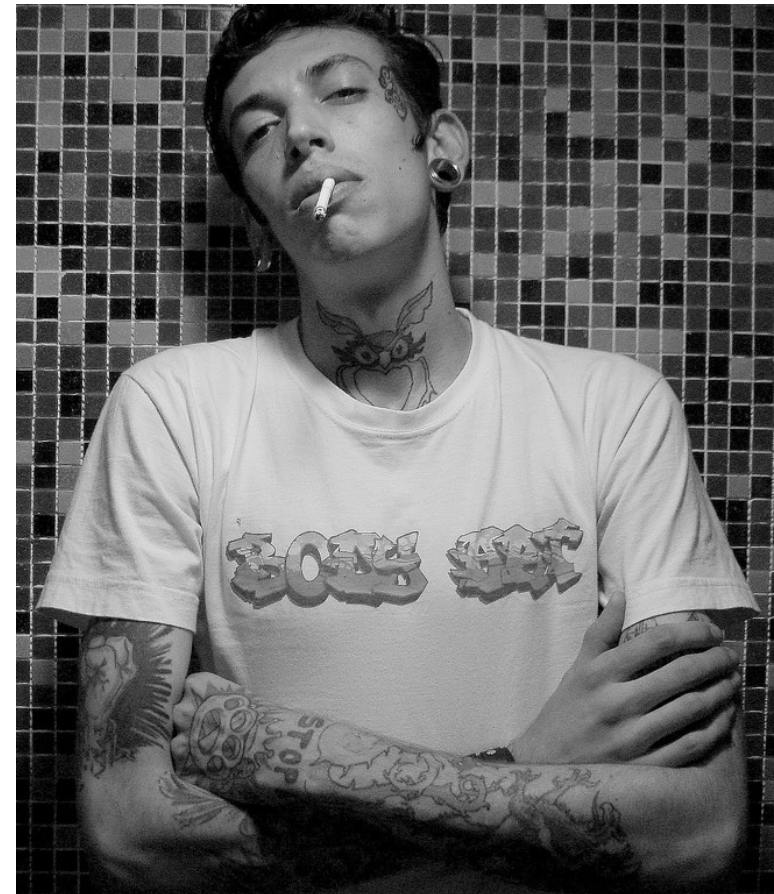
他にどんな情報源があるでしょうか？
それは信頼できますか？





他にどんな情報源があるでしょうか？ それは信頼できますか？

- その人についての予備知識(うわさ):例えば、友人の意見
- 類似した人々/集団についての予備知識:例えばその人がバイク好きだったら・・・
- 「第六感」/直感
- 書き込みから:例えば、電子メールやインターネットのチャット





特定の社会的手がかりの長所と短所

これまでは、人の評価に影響する側面について検討してきたので、これらの社会的手がかりの長所と短所について検討しましょう。



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

ボディー・ランゲージ

例



お祈りしている?
それとも寒い?

重要な手がかり:

???

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

ボディー・ランゲージ

例



お祈りしている?
それとも寒い?

重要な手がかり:

- ジェスチャーや姿勢は言葉を強調します(例えば、怒ったときにこぶしを握ること、挨拶するとき手を挙げること、祈るときに頭を下げること、など)。

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

ボディー・ランゲージ

例



お祈りしている?
それとも寒い?

重要な手がかり:

- ジェスチャーや姿勢は言葉を強調します(例えば、怒ったときにこぶしを握ること、挨拶するとき手を挙げること、祈るときに頭を下げること、など)。
- 間接的なヒントも重要なことはよくあります:粗暴な態度はイライラしていることを示す可能性があります。(しかし、文化差も考慮しましょう!);うつむくことは自信の無さの現れのことがあります。

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

ボディー・ランゲージ

例



お祈りしている?
それとも寒い?

重要な手がかり:

- ジェスチャーや姿勢は言葉を強調します(例えば、怒ったときにこぶしを握ること、挨拶するとき手を挙げること、祈るときに頭を下げること、など)。
- 間接的なヒントも重要なことはよくあります:粗暴な態度はイライラしていることを示す可能性があります。(しかし、文化差も考慮しましょう!);うつむくことは自信の無さの現れのことがあります。

注意:

- ボディー・ランゲージは解釈を誤ることがあります。
例:自信がありそうに見える人が虚勢を張っているだけだったり、姿勢の悪さからまるで自信がないかのように見られることもあります。



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

書かれた文章



例:

「働きすぎないで!」

→ 皮肉、同情、それとも
社交辞令?

重要な手がかり:

???

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

書かれた文章



例:

「働きすぎないで!」

→ 皮肉、同情、それとも
社交辞令?

重要な手がかり:

- 言われたことよりも書かれた文章を見ると、より深刻に考えがちです!

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

書かれた文章



例:

「働きすぎないで!」

→ 皮肉、同情、それとも
社交辞令?

重要な手がかり:

- 言われたことよりも書かれた文章を見ると、より深刻に考えがちです!

注意:

- 意味を理解するためには「行間を読む」必要があるかもしれませんが、それによって間違った結論を導く可能性も生じます!



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

書かれた文章



例:

「働きすぎないで!」

→ 皮肉、同情、それとも
社交辞令?

重要な手がかり:

- 言われたことよりも書かれた文章を見ると、より深刻に考えがちです!

注意:

- 意味を理解するためには「行間を読む」必要があるかもしれませんが、それによって間違った結論を導く可能性も生じます!
- 電子メールの送り手と受け手は、電子メールの「語調」についてお互いに通じ合っていると強く確信していることが最近の研究で示されています。しかし、「語調」の実際の一致率は56%で、偶然を少し上回るにすぎません!



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

類似した人や文化について前もって持っている知識(偏見)



典型的イスラム教徒?
典型的なドイツ人?

重要な手がかり:

???

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

類似した人や文化について前もって持っている知識(偏見)



典型的イスラム教徒?
典型的なドイツ人?

重要な手がかり:

- 自分とは違う文化や民族について知ることは、その集団に属する人々についての理解を助けます。文化ごとに独自の社会的不文法があるからです。

注意:

???



人を判断するための以下の特徴について、どんな長所と短所があるか考えてみてください。

類似した人や文化について前もって持っている知識(偏見)



典型的イスラム教徒?
典型的なドイツ人?

重要な手がかり:

- 自分とは違う文化や民族について知ることは、その集団に属する人々についての理解を助けます。文化ごとに独自の社会的不文法があるからです。

注意:

- その人の文化のステレオタイプに合わないふるまいをすることはよくあります!特殊な信条をもたれているか、特定の国から来た人々は、特に偏見にさらされます(例: イスラム教徒は狂信的だ;アメリカ人は尊大でジャンクフードしか食べない)。



見かけと現実!

... これまで検討してきた側面 (例えばボディー・ランゲージ) のどれについても、完全に単独で信じられるものはありません!

すべての側面について検討しなければいけません!

組み合わせることで、複雑な状況を判断するのに役立ちます...



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神的健康の問題（特に精神病）をもつ人の多く（すべてではない!）は、以下の領域における問題を抱えていることが研究で明らかにされています：

- 相手の顔の表情(例：喜びや悲哀)を理解したり評価したりすることの困難さ



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神的健康の問題（特に精神病）をもつ人の多く（すべてではない!）は、以下の領域における問題を抱えていることが研究で明らかにされています:

- 相手の顔の表情(例：喜びや悲哀)を理解したり評価したりすることの困難さ
- 現在進行中の行動から他者の動機や将来の行動を推測することの困難さ



共感性の欠如が、どのように精神病状態の誤解を促すか（例）

出来事	精神病状態での説明	別の説明
医師があなたに話しかけたあとで、看護師と一緒に笑っていた。	彼らは私のことを笑っている。	まったくの偶然の一致。医師と看護師は何か他のことについて話していただけ。
通りすがりの人が、あなたのことを2回見て、そのあと戻ってきた。	その男は私を尾行しているに違いない。	一目見て、私が怖がっているようにみえたので、その人はイライラしたのでしょう。だから、戻ってきて、間違いであることを確認したのでしょう。
他の人があなたを見てまばたきした。	このモールス信号は警告だ。	その人は太陽がまぶしくてまばたきしただけで、まったくの偶然。

どなたか、このような経験をした人はいませんか？



問題

- 以下に、マンガが示されます。
- マンガの登場人物がお互いについて何を考えているか話し合ってみてください。



問題

- 以下に、マンガが示されます。
- マンガの登場人物がお互いについて何を考えているか話し合ってみてください。

重要

- あなたが利用できる情報と、登場人物がお互いに関する情報とを区別するよう注意してください!



問題

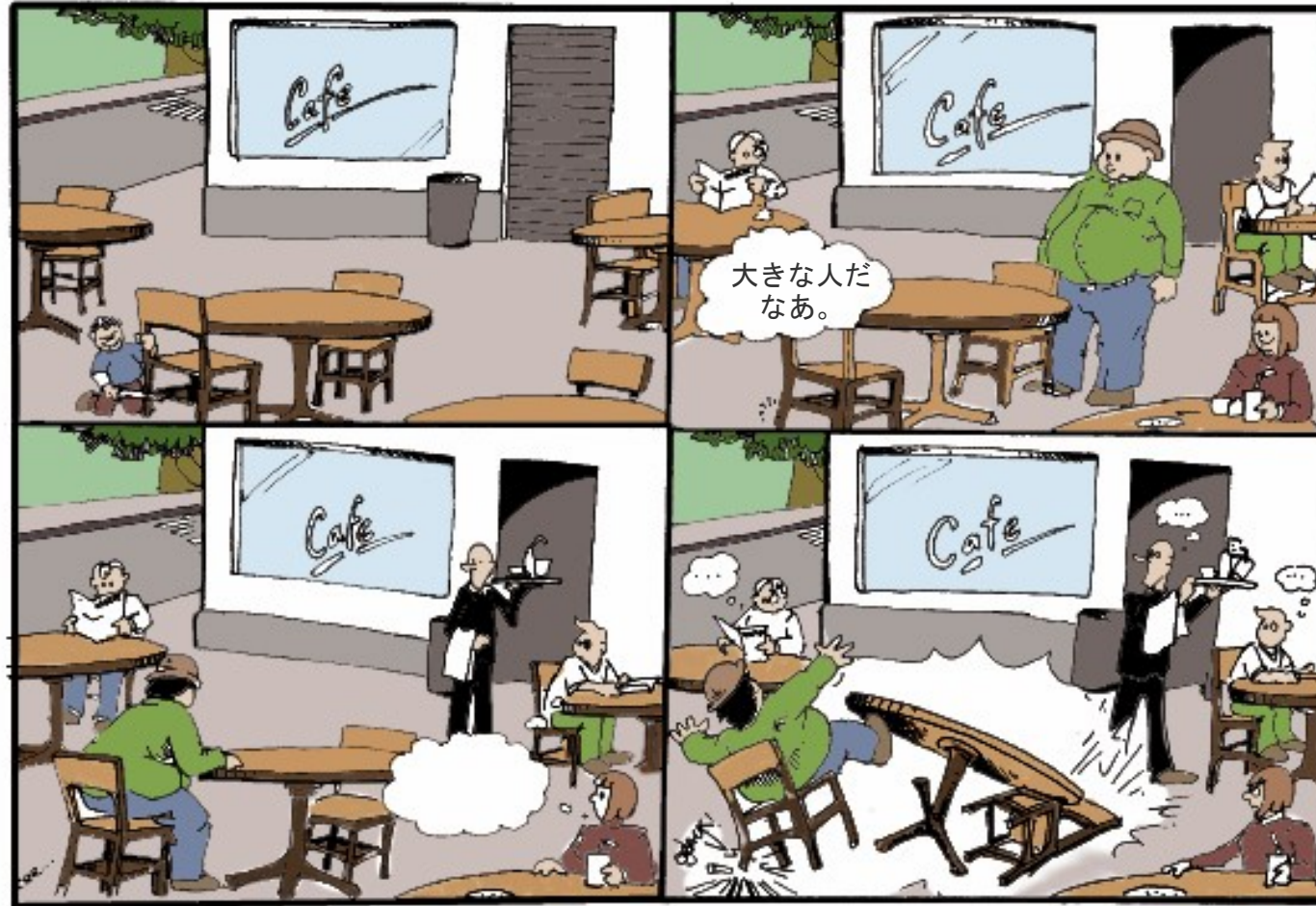
- 以下に、マンガが示されます。
- マンガの登場人物がお互いについて何を考えているか話し合ってみてください。

重要

- あなたが利用できる情報と、登場人物がお互いに関する情報とを区別するよう注意してください!
- はっきりとした答えを出すために必要とされるのはどんな情報でしょうか?



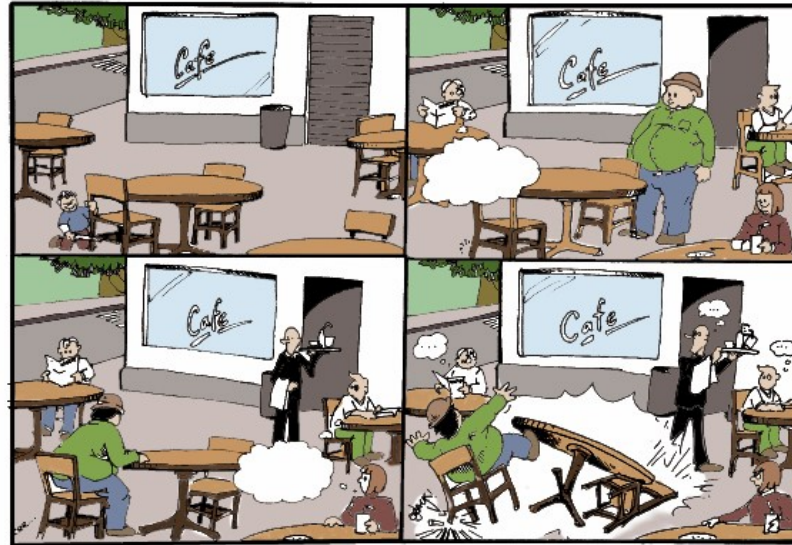
例: 大きな男が椅子を壊した。



周りの人はどう考えるでしょう...彼らは正しいでしょうか?



大きな男が椅子を壊した。 ほとんどの人が考えそうなことは...?



ありそう: 男が重すぎて椅子が壊れた。

なさそう: 男が椅子を傾けた; 椅子がもろすぎた。

普通の人^がまるで考えなさそうな仮説が真実なのです: 椅子の脚がのこぎりで切られていたということが「なさそう」仮説になってしまうのは、最初のコマで少年が椅子の脚を切っているところを、店員も客も見えていないからです。



開始!



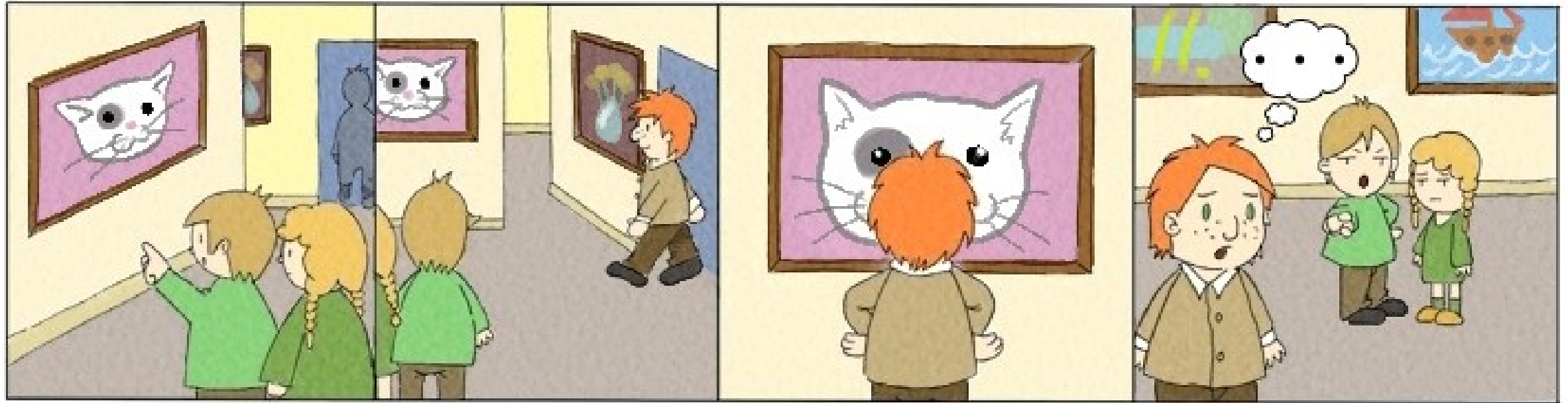
この女性はこの状況でどのように考えるでしょうか?



男性はどう考えるでしょうか?

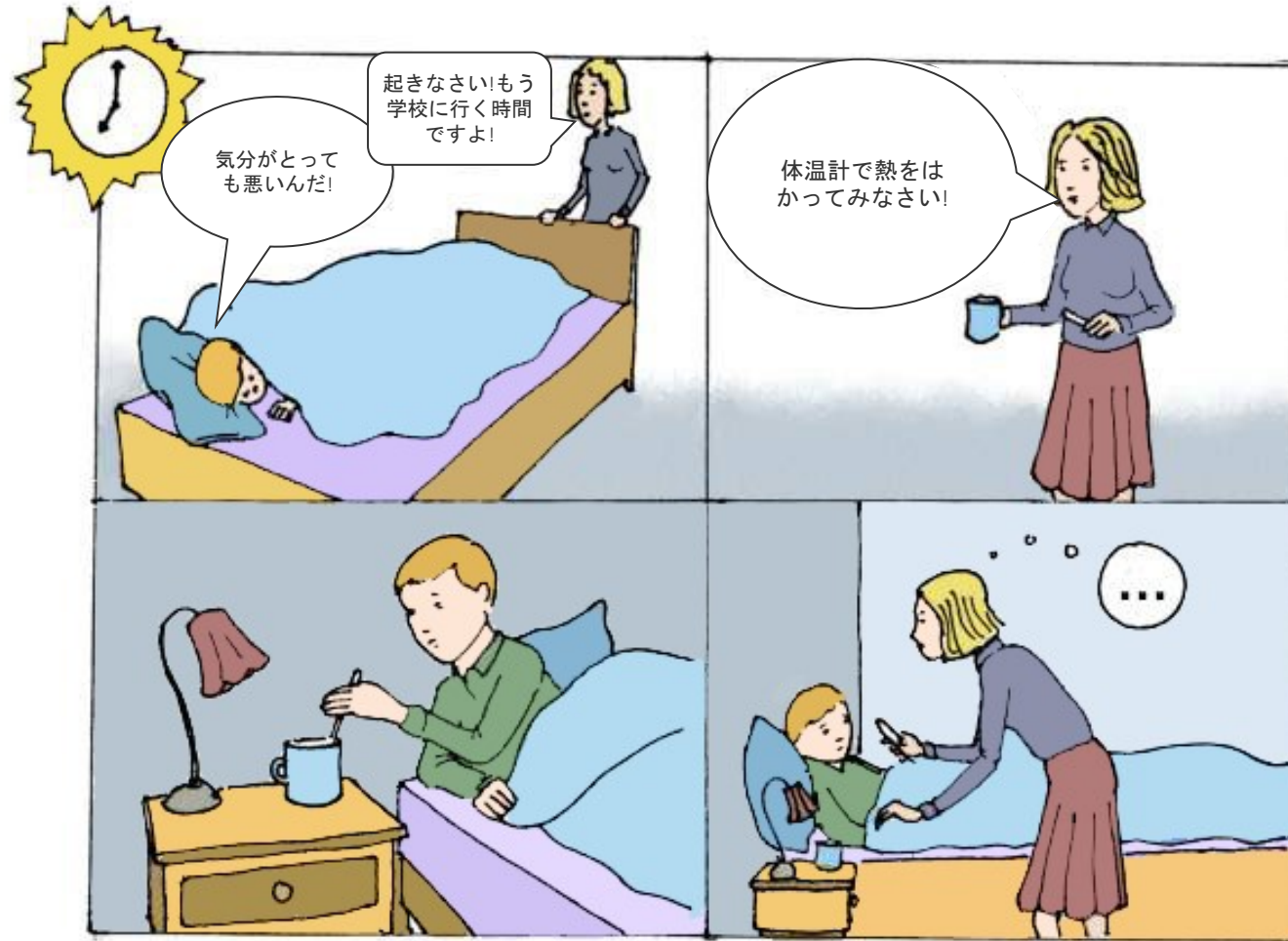


公園の警備員はどう考えるでしょう...正しく判断
できるでしょうか?



絵を一人で観ている男性はどう考えるでしょう...

正しく判断できるでしょうか？



お母さんはどう考えるでしょう?
判断するために別の情報は必要でしょうか?



オプション: ビデオクリップ

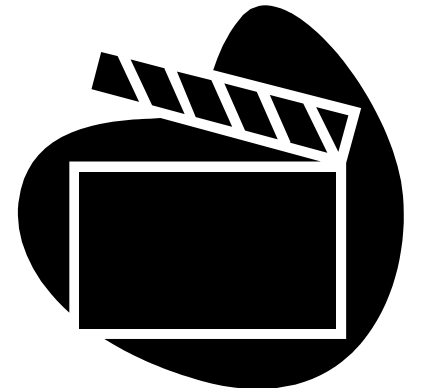
オプション: このトピックで扱うビデオクリップは、次のウェブサイトで入手できます:

http://www.uke.de/mct_videos

ビデオを観た後で、それがこのトピックにどのように関連するか、ディスカッションしてください。

[トレーナーの方へ:

ビデオクリップのなかには、あなたの患者さん、あるいはあなたの文化にとって適切でないものも含まれています。患者さんに提示する前に、慎重に確認してください]





男性はどう考えるでしょう ...正しく判断できるでしょうか?



日常生活におきかえる

学習目標:

- 人は他の人の心のなかを誤って推測するので、多くの誤解や争いが起きます(例えば、もしあなたが気分が悪いときに、そのことを友人に伝えなかったら、その友人はあなたに気を遣わないでしょう!)



日常生活におきかえる

学習目標:

- 人は他の人の心のなかを誤って推測するので、多くの誤解や争いが起きます(例えば、もしあなたが気分が悪いときに、そのことを友人に伝えなかったら、その友人はあなたに気を遣わないでしょう!)
- 複雑な状況でも別の視点から評価して、すべての入手可能な情報を検討してください。情報を検討すればするほど、適切な判断に近づきます。



日常生活におきかえる

学習目標:

- 人は他の人の心のなかを誤って推測するので、多くの誤解や争いが起きます(例えば、もしあなたが気分が悪いときに、そのことを友人に伝えなかったら、その友人はあなたに気を遣わないでしょう!)
- 複雑な状況でも別の視点から評価して、すべての入手可能な情報を検討してください。情報を検討すればするほど、適切な判断に近づきます。
- 注意: そのときの気分も環境の知覚(例えば、どうやって人を評価するか)に影響します。



精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病状態では、相手の表情や身振りを誤解したり過剰に解釈したりする危険があります。

例: ニールは複数の人の視線を感じて、「彼らにボコボコにされる」と考えていた。

背景: ニールはここ数週間、恐怖におののき、変装のために濃いサングラスをしていた。

しかし: 彼が他の人の注意を引いているのは、彼の特異な行動や格好のためだ。

私たちは全員、必ずどこかで誤ります! - いつも違う視点で考えるようにしましょう。



注目頂き有難うございました!

トレーナー用:

ワークシートをお配りします。アプリ「COGITO」をご紹介します（無料でダウンロードできます）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge