



# 認知行動療法とは

---

2006.5.7(日)

ハートクリニック 医師 高卓士



# 日常生活に根付く「認知」

---

相田みつお

「あなたの心がきれいだから、なんでもきれいに見えるんだなあ」

落語 「目黒のさんま」

「どうりでそれはいいかん。さんまは目黒に限る」



# 配布プリントをご覧ください

---

上の絵： 左側の背景の緑の方が、  
濃く見える

下の絵： ある条件で、右の黒点が  
視野から消える



# 治療上の専門用語 1

---

- **認知** = ある状況に対して浮かぶ考え・イメージ  
(時間をかけて出した結論も含む)
- **自動思考** = 認知の中でも特に「自然と(瞬間的に)頭に浮かんでくる」もの = **考え方のクセ**
- **スキーマ** = 自動思考の底にある**絶対的信念**



## 治療上の専門用語 2

---

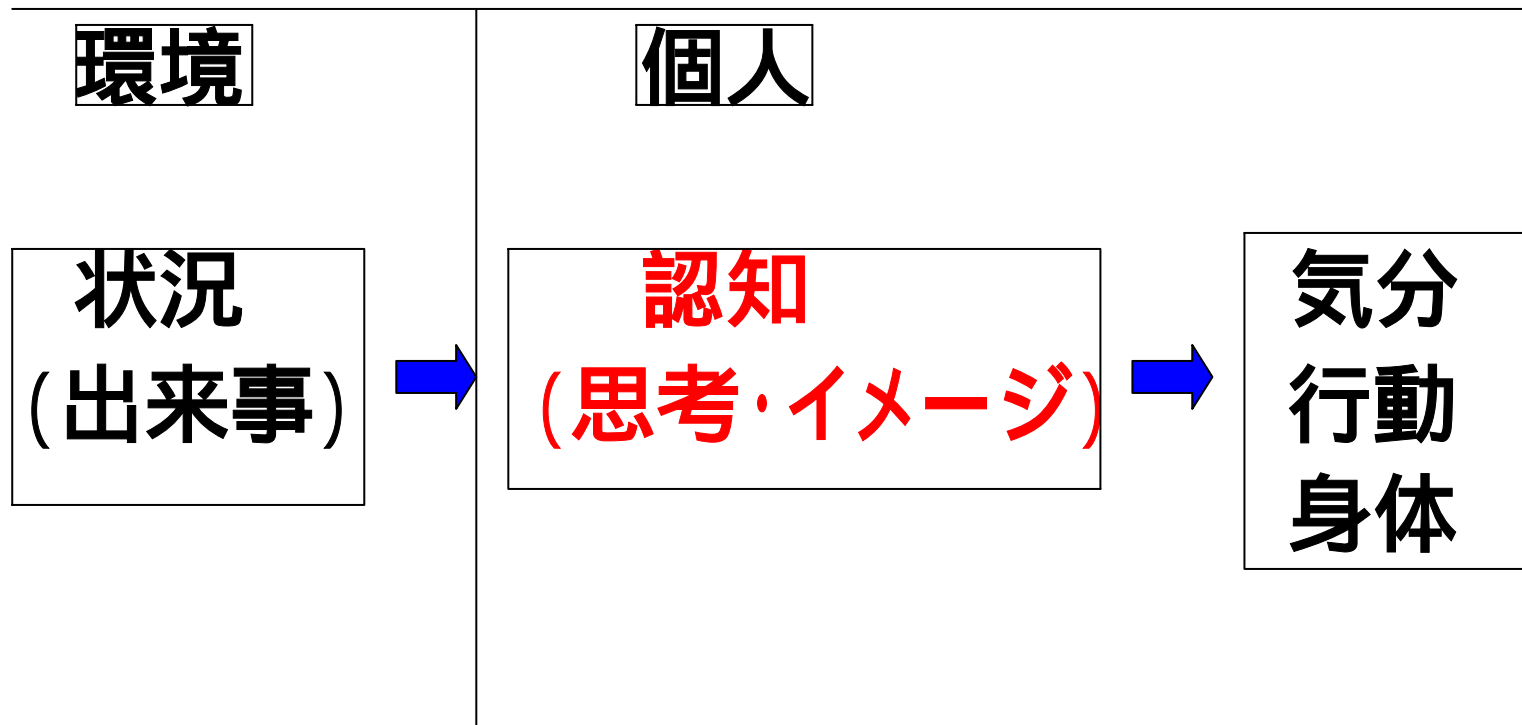
(状況) 就職面接に連続で落とされた  
ふと自然に...

(自動思考) 「どうせ私なんか世の中に必要  
とされていないんだわ」  
心の底では...

(スキーマ) 「私は無能な人間だ」

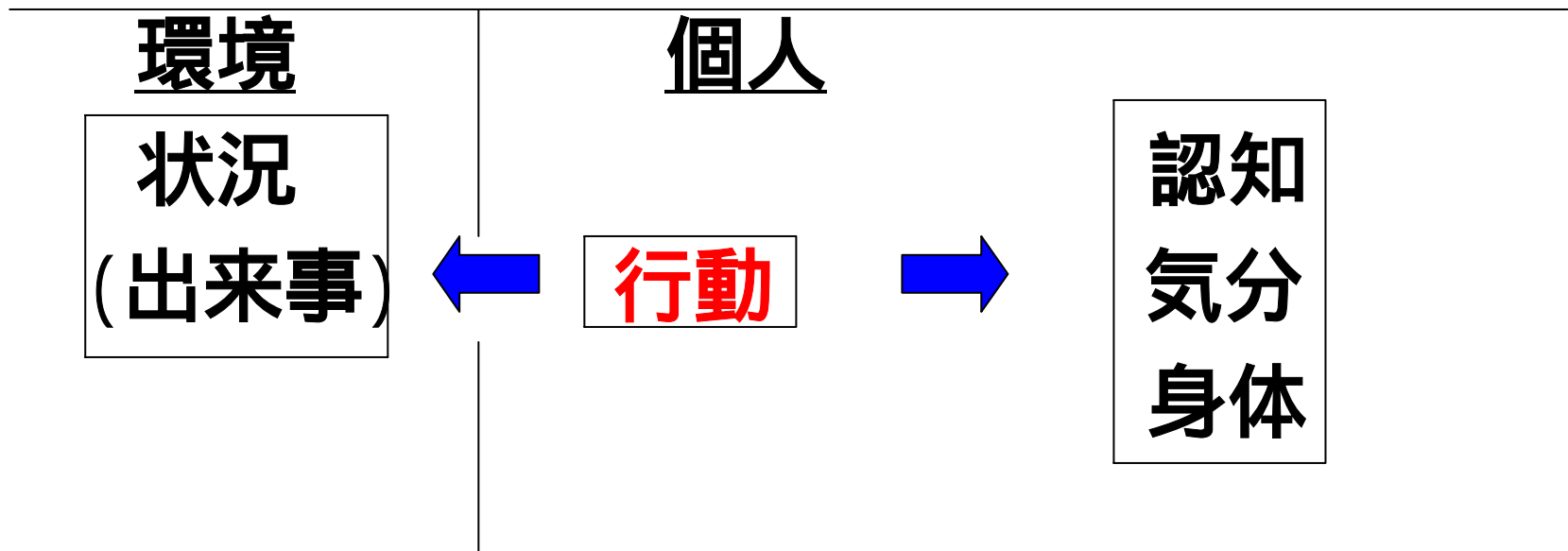
# 認知モデル その1

- ある個人の気分と行動と身体は、**自分の周りで起こる出来事をどう考えるか (認知)** によって大きく影響される



## 認知モデル その2

- 逆にある個人の**行動**は、認知や気分や身体に大きく影響を与える。また、行動により**状況を変える**事も出来る。





# 認知行動療法の目的

---

うつの人にとっては...

マイナス思考を見直す

抑うつ気分の改善

うつの再発防止

欧米では、うつに対する代表的な治療法

各個人にとっては...

(うつにより引き起こされている)生活上  
の問題の改善





# 認知行動療法とは

---

**セルフ・モニタリング**(=自分を見つめる)を通じて、**自動思考**や行動のクセを見直し、**適応的思考**や**適応的行動**(=より現実的でバランス良い考え・行動)を目指していく。

より快適な生活へ



# 具体的に行うこと

---

## 思考記録表の作成

適応的思考(現実にとった柔軟な考え方)を導くことにより、気分や行動の改善を図る。

## アクションプラン(行動計画)の作成

現実に解決すべき問題を解消。

コーピング・スキル(問題解決能力)を身につけ、気分や思考の改善を図る。

認知が正しいかどうかの行動実験も行える。



# 認知行動療法の有効性 1

- うつ病・うつ状態の人に有効

薬物療法中で、マイナス思考が余り強くない人

**マイナス思考が強く**、薬物療法のみでは  
なかなか改善しない人

**薬の副作用が強く**、これ以上薬の調節  
が困難な人

**薬を飲みたくない**人



## 認知行動療法の有効性 2

---

- ・ **人格障害(境界性・回避性)**を合併している人にも**有効**

改善率としては低目

- ・ **パニック障害・社会不安障害・強迫性障害・摂食障害**等にも**有効**

当院では、これらを対象のテキストは**未作成**



# うつの人独特の「考え方のクセ」

## 自分・周囲・将来の3つに悲観的・否定的

- ・「家事をする気力がどうしても出ない。私は最低の主婦だ。」（自分）
- ・「髪の毛が薄くなり、みっともない。もう誰も私の事など何とも思わなくなるだろう。」（周囲）
- ・「妻が私から離れていった。彼女がいなくては、今後は絶望的だ。」（将来）



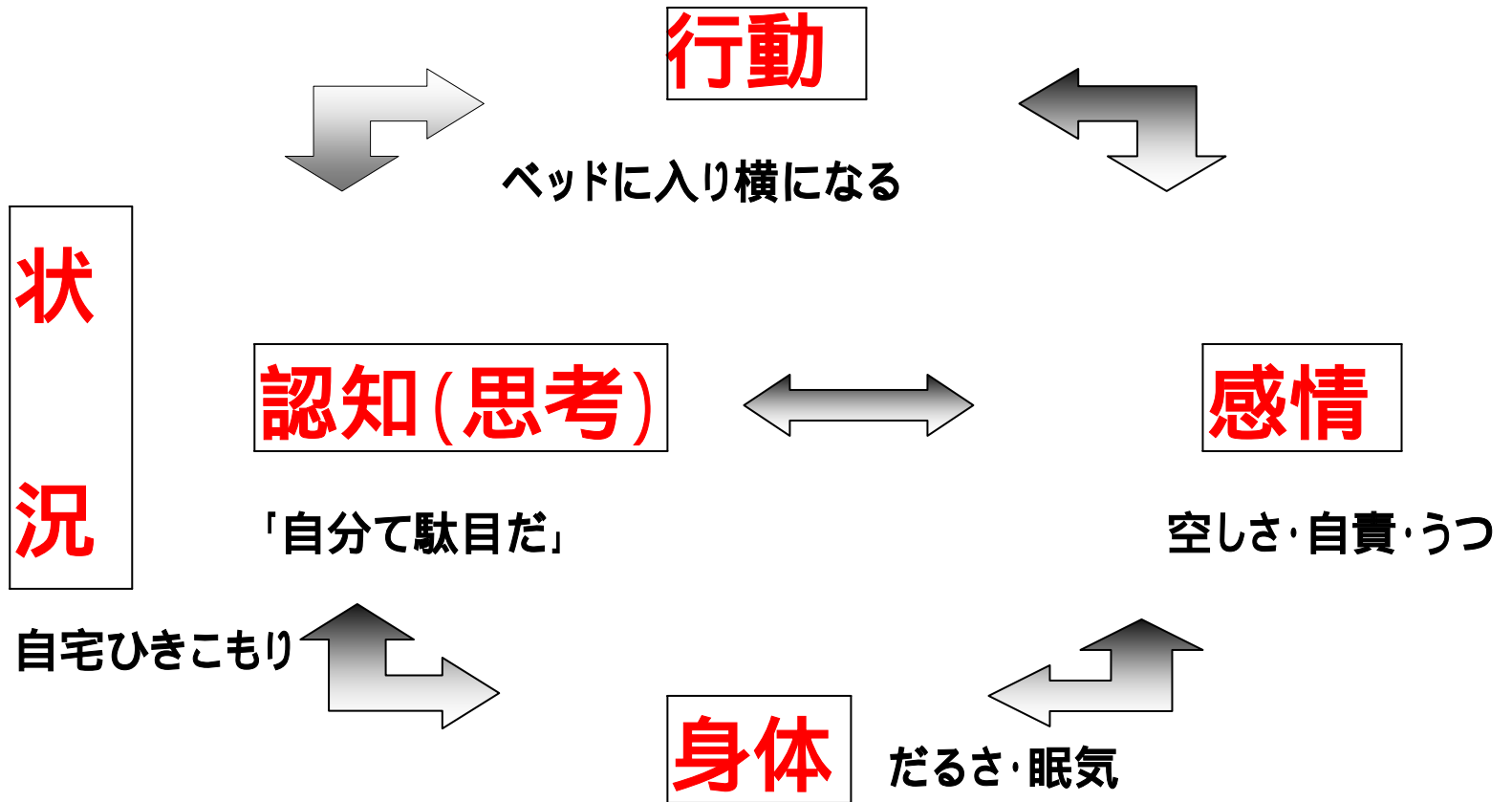
## A君の例

---

「今日もぼっとして1日を過ごしてしまっ  
た。大学にも行けてないし、なんかネットと  
かゲームとか気晴らしにやってるけど、た  
だ空しくて気がふさぐよ。」

「体もだるくて眠いし、ホント自分で駄目  
だなあと思ってる。でもしんどいから、ベッ  
ドで横になるしかないよ。」

# A君の例の認知モデル





# 「マイナス思考」にもタイプがある

---

## 認知のゆがみの代表例

根拠のない決めつけ

部分的焦点づけ(心のフィルター)

白黒思考

極端な一般化

べき思考





# 根拠のない決めつけ

---

意味: 証拠が無いまま思いつきを信じる

例えば...

(状況) 職場で同僚とすれ違ったが、あいさつを返してくれない

(思考) 私って嫌われているのかな

(事実) たまたま彼が考え事をしていた



# 部分的焦点付け (心のフィルター)

---

**意味: よい情報を無視して、悪い情報ばかりに注目する**

例えば...

(状況) 職場での発表後4人から前向きの評価を得るが、1人からダメだと言われた

(思考) 発表のどこが悪かったのだろう

(事実) 5人中4人の好評価、上々の出来



# 白黒思考(オール オア ナッシング)

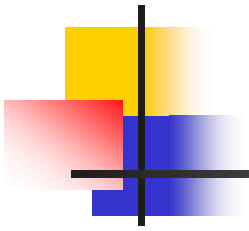
意味:物事をすべて「良いか悪いか」ど  
ちらかしか考えない

例えば...

(状況) 2度目の大学受験で不合格となった

(思考) 2回も落ちたら俺の人生は絶望的だ

(事実) 不合格により、不利になる側面もあるかも知れないが、概ね人生には影響はない



# 極端な一般化

---

**意味：一度起こった悪い事が、今後何  
度も繰り返しておこる様に感じる**

**例えば...**

**(状況) 仕事で3回連続同じミスをした**

**(思考) 今後もミスが続いて、リストラされる  
に違いない**

**(事実) 今後成功するかどうかは、工夫・努  
力次第**



# べき思考

---

意味:「こうすべき(ではない)」と、自己  
や他人に厳しいルールで縛る

例えば...

(状況)一週間に一回しか掃除ができない

(思考)毎日掃除すべきなのに主婦として  
失格だ

(事実)うつの時は家事が困難な時もある



# 思考記録表の作成

---

以下の順に7項目の空欄を埋めていく

状況 (いつ・どこで・誰が・何を・どのように)

気分 (内容と、そのレベル%)

自動思考

自動思考の根拠 (裏付ける事実)

// 反証 (矛盾する証拠)

適応的思考( と をつなげる)

その後の気分(内容と、そのレベル%)

# Bさんの思考記録表 1

<b>状況</b> 所が出てきたが、聞けない。	5月1日、職場で、ひとり。仕事でわからない
<b>気分</b>	無力感(80%)、みじめ(70%)
<b>自動思考</b> 消極的では、 人間関係もうまくできない自分は、社会人として失格だ。	<ul style="list-style-type: none"><li>・ どうして積極的になれないのだろう。こんな仕事が先に進んでいかない。</li><li>・ 引っ込み思案な自分が情けない。仕事も人間関係もうまくできない自分は、社会人として失格だ。</li></ul>



## Bさんの思考記録表 2

停滞している。

**根拠**

- ・仕事の内容がよくわからず、実際に仕事が
- ・同僚も上司も忙しそうにしている。
- ・人に話し掛けるときにいつも緊張する。

は進んでる。

**反証**

らっていても、  
言えている。

- ・少し慣れてきた部分もあるし、少しずつ仕事
- ・同僚も上司も時間がある時には教えてくれる。
- ・自分は聞き上手だと言われる事がある。ため  
本当に必要な事は最後には



# Bさんの思考記録表 3

<p>仕事は進んでいるから、まずその経過 を見る事が大事だ。</p> <p><b>適応的思考</b> の人たちも協力的だ。</p> <p>えればいい。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・うまくいかない部分もあるが、少しずつ</li></ul> <p>・慣れればスムーズにいきそうだし、周り</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・緊張するのは事実だが、言うべき事を言</li></ul>
<p><b>その後の気分</b></p>	<p>無力感(50%)、みじめ(30%)</p>

# Cさんのアクションプラン 1

## 目標：活動性の向上

<b>アクションプラン (行動計画)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・掃除をする</li><li>・洗濯をする</li><li>・コーヒーを入れる</li><li>・音楽を聴く</li><li>・新聞を読む</li><li>・散歩をする</li><li>・ブログをつける</li></ul> <p>午前 / 午後 最低1つずつ 行う</p>
<b>開始時期</b>	3月24日から

# Cさんのアクションプラン 2

**予想される障害**  
れない

- ・朝食後に寝てしまうかも知れない
- ・午前中に家事が終わらないかも知れない
- ・3日坊主になるかも知れない

**障害を乗り越える手段**

ク)  
音楽

- ・寝そうな時は、コーヒーと散歩を優先
- ・家事は午後からでもよい
- ・掃除は1日の量を決めておく  
(1日目:テーブル 2日目:シン)
- ・簡単な事から始める(コーヒー新聞)
- ・夫に日課チェックしてもらう



# Cさんのアクションプラン3

## 計画の達成状況

もらった。

- ・3月24日 日課を4つ行う。
- ・3月25日 日課を5つ行う。
- ・3月26日 体が動かず日課は2つのみだが、ブログ更新ができた。
- ・3月27日 日課を6つ行う。夫にほめて



# 認知行動療法の長所

---

- 比較的短期間で効果が現れる
- 常識的に理解しやすい
- 慣れれば一人でも続けられる
- 自己学習の効果の大きさ
  - やってきたタスク(宿題)の量に効果が比例
  - 努力や継続が実際的な改善に結びつき易い



# 成功のためのポイント 1

---

- 「普段と違った見方をしよう」という**意欲**  
「私の何が悪いのよ」と開き直らない
- 「毎日コツコツ続けよう」という**粘り**  
「片寄ったくせを治すトレーニング」  
「出来っこない」と決めつけない
- ワークを行える**エネルギー**  
重度のうつの方は不向き



## 成功のためのポイント 2

---

- 改善したい**具体的な問題**がある  
決して「性格を直す」のではない。
- わからなくても、失敗しても**くよくよしない**  
「わかる所まで」「なぜ失敗したかを考え直す」
- **マイナス思考を消そうとしない**  
決して「プラス思考」の治療法ではない  
問題は「マイナス思考しか出来ない」事



# ハートクリニックでは...

## 集団認知行動療法

---

- 5人から10人程度のグループ療法
- 司会(医師)とアシスタント(心理士)がサポート
- 月・火・水の午前 / 午後(仕事帰りも可)
- 週1回1時間、計12回 (3ヶ月コース)
- 診察と同日も可、医療保険も使用可



# ハートクリニックでは...

## フォローアップ・カウンセリング

- コース終了後、2週間に1度定期チェック、わからない所を中心に指導
- 数人のグループ、1回1時間計6回(3ヶ月)
- アシスタント(心理士)がサポート
- 実費1000円 / 回



# グループで行う利点

---

- 「悩んでるのは自分だけでない」  
お互い支え合い  
「うつを背負う」苦痛・不安の軽減
- お互いの良き「アドバイザー」になれる  
いろんなものの見方が吸収できる  
うつであっても、他人には客観的・冷静になれる



# 今日のまとめ

---

- 認知行動療法は、うつ病・うつ状態の方などに対し有効性の高い治療法である。
- 認知行動療法の基本はセルフモニタリング(自己観察)と積極的な学習である。
- 認知行動療法では、具体的には思考記録表とアクションプランを中心に使用・検討する。
- 認知行動療法により、考えや行動のくせを見直し、適応的思考や適応的行動を導き出す。



## 参考文献

---

- ・こころが晴れるノート(大野裕 著)  
/ 創元社
- ・うつと不安の認知療法練習帳  
(グリーンバーガー / パデスキー 著)  
/ 創元社
- ・いやな気分よ さようなら(バーンズ 著)  
/ 星和書店
- ・フィーリングGOODハンドブック(バーンズ 著)  
/ 星和書店