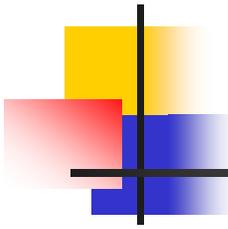


認知行動療法とは

2006.5.7(日)

ハートクリニック 医師 高卓士



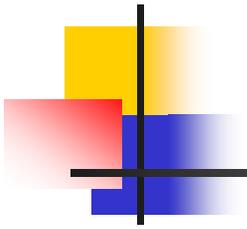
日常生活に根付く「認知」

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」

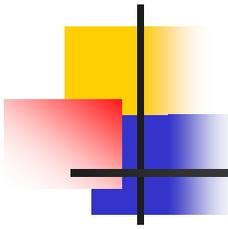
「どうりでそれはいいかん。さんまは目黒に限る」



配布プリントをご覧ください

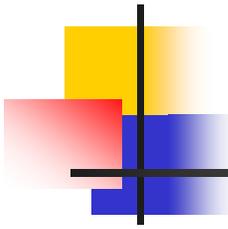
上の絵： 左側の背景の緑の方が、
濃く見える

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

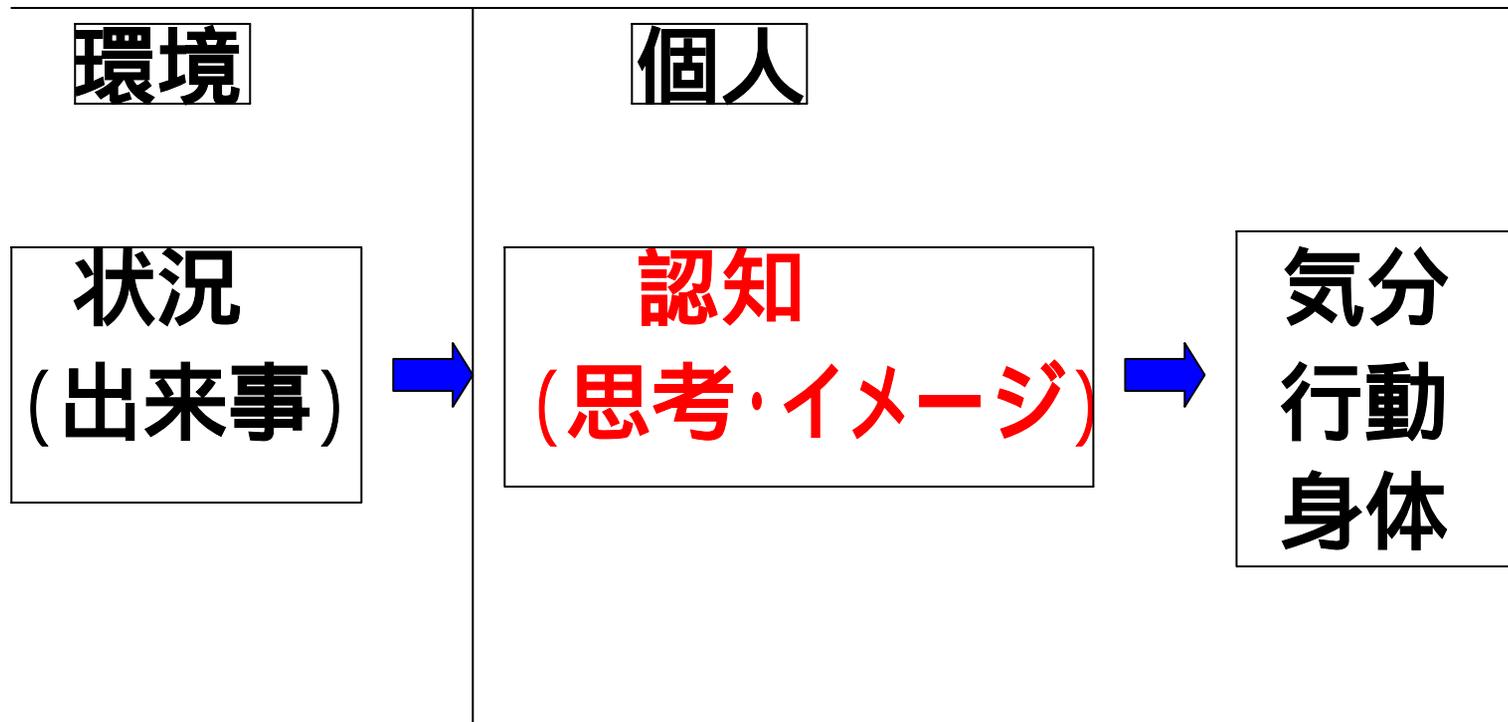
(状況) 就職面接に連続で落とされた
ふと自然に...

(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」

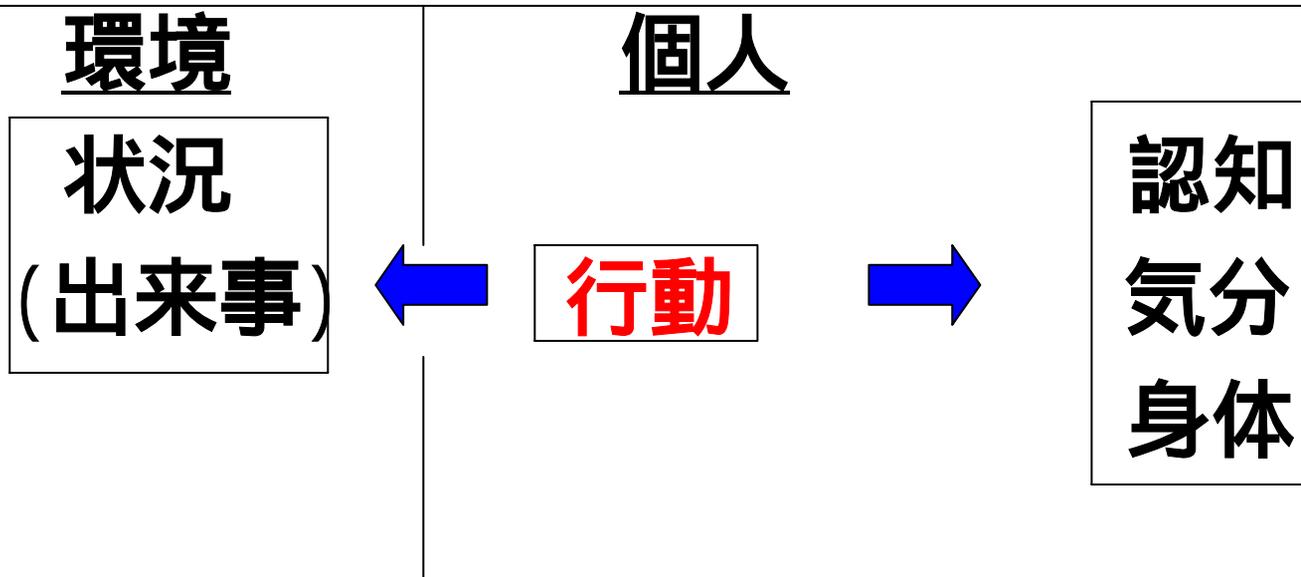
認知モデル その1

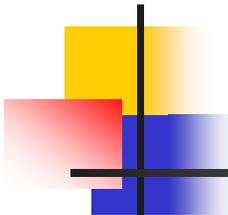
- ある個人の気分と行動と身体は、**自分の周りで起こる出来事をどう考えるか (認知)** によって大きく影響される



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

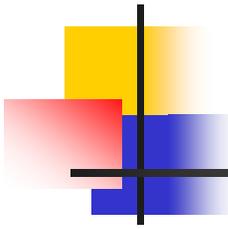
抑うつ気分の改善

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...

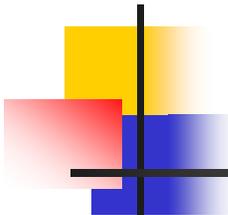
(うつにより引き起こされている)生活上
の問題の改善



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

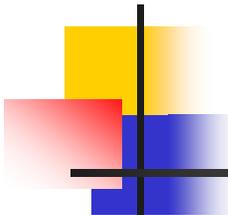
適応的思考(現実にそった柔軟な考え方)を導くことにより、気分や行動の改善を図る。

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

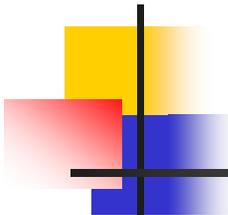
- うつ病・うつ状態の人に有効

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



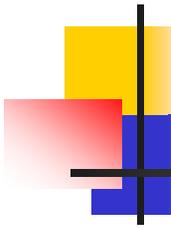
認知行動療法の有効性 2

- ・ **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**

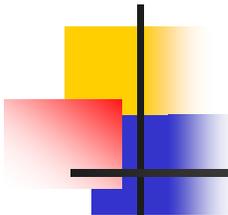
当院では、これらを対象のテキストは**未作成**



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）

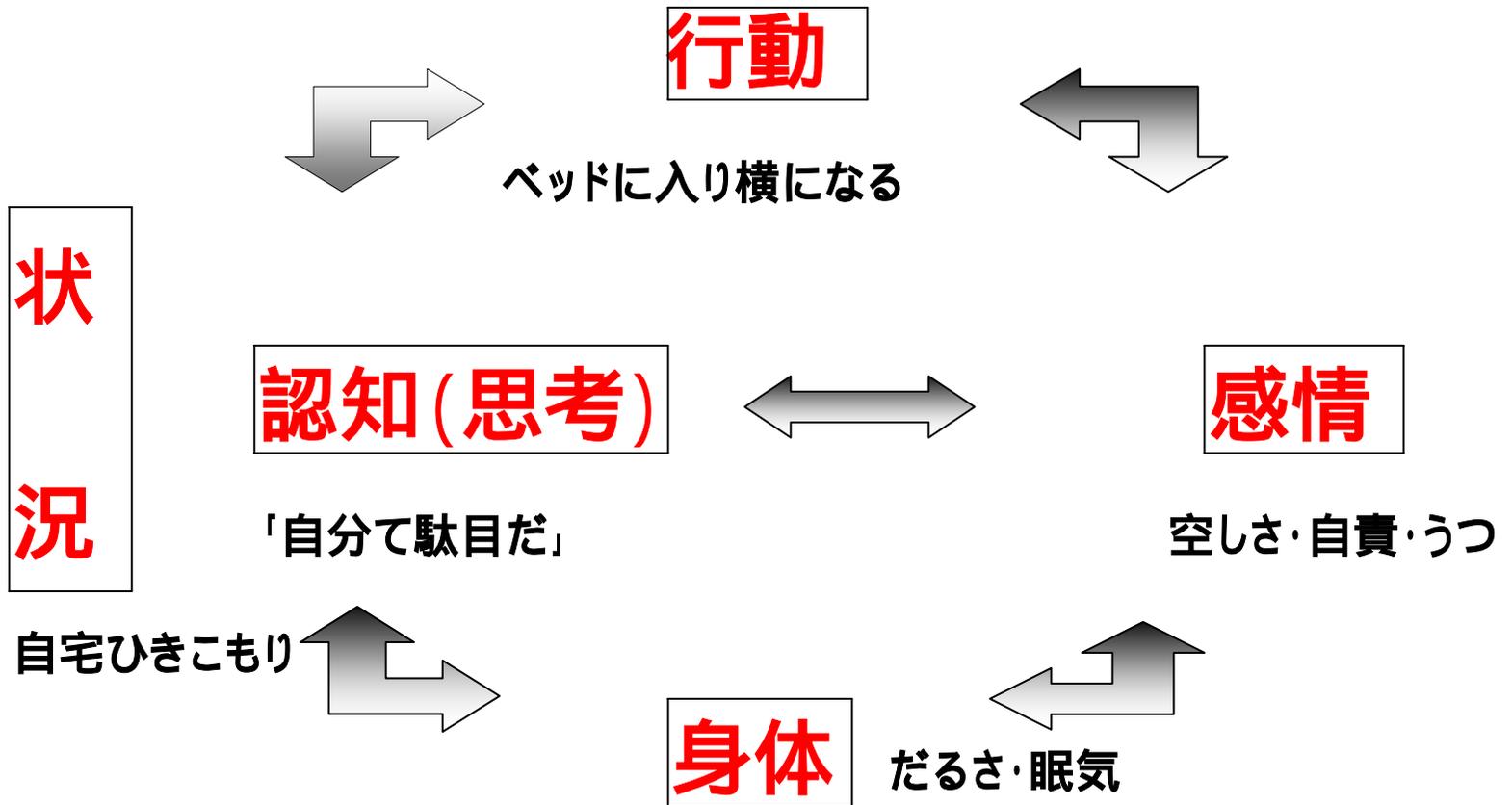


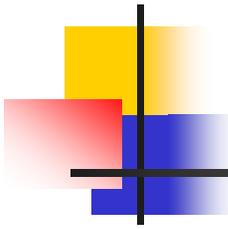
A君の例

「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

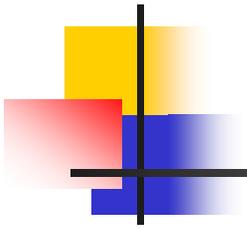
根拠のない決めつけ

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

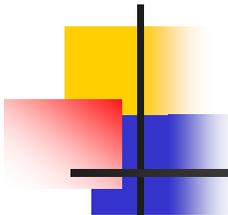
意味: 証拠が無いまま思いつきを信じる

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)

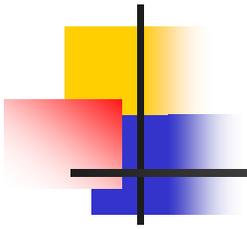
意味: よい情報を無視して、悪い情報ばかりに注目する

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か

(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)

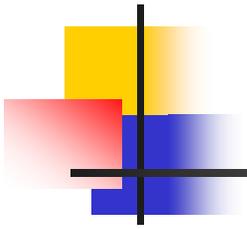
意味:物事をすべて「良いか悪いか」ど
ちらかしか考えない

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

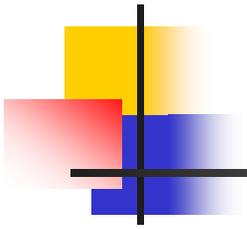
**意味：一度起こった悪い事が、今後何
度も繰り返しておこる様に感じる**

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

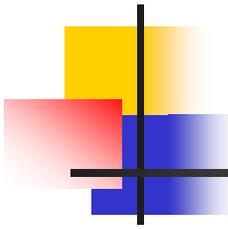
意味:「こうすべき(ではない)」と、自己
や他人に厳しいルールで縛る

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)うつの方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)

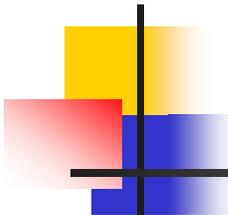
// 反証 (矛盾する証拠)

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

状況 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
気分	無力感(80%)、みじめ(70%)
自動思考 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">・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。・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。



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>適応的思考 の人たちも協力的だ。</p> <p>えればいい。</p>	<ul style="list-style-type: none">・うまくいかない部分もあるが、少しずつ <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">・緊張するのは事実だが、言うべき事を言
<p>その後の気分</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

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

Cさんのアクションプラン 2

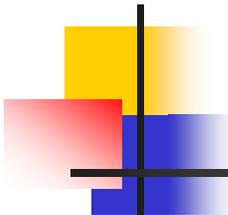
予想される障害
れない

- ・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

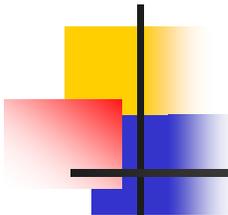


Cさんのアクションプラン3

計画の達成状況

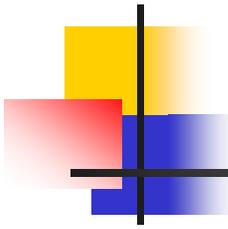
もらった。

- ・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



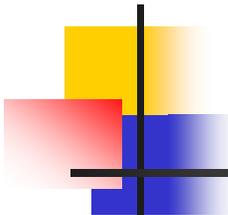
認知行動療法の長所

- 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



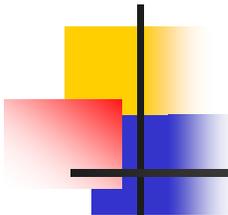
成功のためのポイント 1

- 「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...

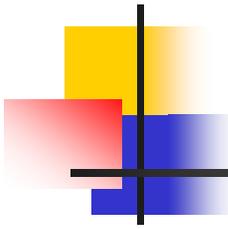
集団認知行動療法

- 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...

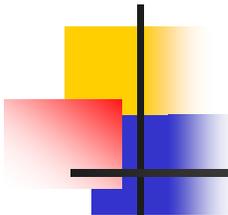
フォローアップ・カウンセリング

- 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



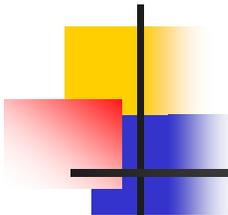
グループで行う利点

- 「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