

2013年ぬくもり講座 97名でスタート!

第1回

「認知行動療法を学ぶ」

うつ病の治療に効果的だと言われている「認知行動療法」は、私たちが生き生きと暮らすためにも役立つスキルである。考え方を变えることで見えてくる世界が変わるといふものがある。では、どうすればいいの!?が今年の「学び」である。

認知行動療法は米国の精神科医アロン・ベックにより、うつ病に対する精神療法として開発された。

・認知行動療法とは・

私たちの気持ちが揺れ動くのは、私たちが何かの出来事に遭遇した時、頭に浮かんだ考えの影響を受けているからと考える。

では、頭に浮かんだ考え(認知)がどのように気分や行動に影響を与えるか。田島先生は一つの例を用い

て説明された。

「ある朝、廊下で上司に挨拶をしたら上司は返事が無く、そのまま通り過ぎてしまった」その時の部下の頭に浮かんだ考えを三つのパターンに分類し、気分、行動がそれぞれ違ってくる事を見ていた。

(1) 誰も自分のことなんて気にかけてくれる人はいない(考え) ⇨ 悲しみ (気分) ⇨ 退却 (行動)

(2) 自分は上司を怒らせるところをしたのだろうか(考え) ⇨ 不安 (気分) ⇨ 回避 (行動)

(3) 返事をしないなんてひどい人だ(考え) ⇨ 怒り (気分) ⇨ 攻撃 (行動)

また私たちは落ち込んだりストレスの溜まった時などは悲観的に考えがちなので、益々落ち込むことになる。このように悪循環を引き起こす場合がよくある。しかし元気な時はバランス



田島美幸：独立行政法人 国立精神・神経医療開発センター 認知行動療法センター 臨床技術開発室 床技術開発室長

の取れた考え方が出来、心の安定をはかっている。認知行動療法では認知に注目し、現在の問題に対応できるこのころの状態を作っていく。

ときに頭の中で考えた事と実際に起こっていることが食い違っている場合もある。上の例では上司は考え事に夢中で、部下の姿は全く目に入っていないかも知れない。認知と現実のズレを検証することも認知行動療法ではとても大切なことだ。

・考え方のクセを知る・

- ・ 思い込みレッテル貼り
- ・ 白黒思考
- ・ べき思考
- ・ 自己批判
- ・ 深読み
- ・ 先読み

以上の六つに分類し、それぞれの特徴と、マイナスの面プラスの面を示された。考え方のクセを良い方向に活かせる面を向けるようにして行くことが必要とのことだ。また考え方が極端になりすぎて苦しくなってしまう時は、この自分のクセを見直してみると良いそう。

・このころの仕組みを知る・

認知行動療法で一番最初に行うことは、その人のこのころの中で何が起きているかを知ることだ。様々なことに遭遇した時、考え(このころのつづやき)・気分・行動・身体症状がどのように変化し繋がって行くかを見ていく。

外国に着いた旅行者は翌朝見知らぬ街の散策に出かけた。(気分) ワクワク(考え) 見たこともない建物、美味しい食べ物等あるといいな(身体症状) 胸がドキドキする(行動) ガイドブックを広げる。

ところが道に迷ってしまっただ。(気分) 心配・不安(考え) このままホテルに戻れなかつたら。現地の言葉も出ないのに無理だったんだ。自分はいつも失敗するんだ。自分を辛くするこのころのつづやきが出てくる。(身体症状) 胃が痛む(行動) 立ち尽くす。このように気分が変わると考え、身体症状、行動が変わる……。

まずこのころの仕組みの全体を見て、自分の中で何が起きているかを知る。気分・身体症状はなかなか変えられないが、考え・行動を変えてみると、気分・身体症状が変化してくるのがわかる。つまり①自分が今どんな気持ちなのか気づく。②ももになった自分の考え(認知)を知る。③バランスのとれた考え方を探して行く。④問題解決に向けた行動をとる。⑤気分や身体症状などの変化に目を向ける。これが認知行動療法のアプローチの仕方だ。(文責Y.T)

今後の予定

ぬくもり講座 「見方を変えると世界が変わる」

第3回 九月二十一日(土)

▼自分の気持ちや考えをうまく伝える。

第4回 十月 十九日(土)

▼若も砕けは持ち上がる!!

場 所… 茜浜ホール(新習志野駅徒歩3分)

時 間… 十時半〜十二時

受講料… 二〇〇〇円(一回)

問合せ… 吉野〇九〇-四三六六四八八〇