

# 「見方を変える手があり、掴んだ!」

## “認知行動療法を学ぶ”講座全4回終了

### 会員・市民らのべ三〇四名が参加

ZPO法人ぬくもりほつとらいんは、茜浜ホール(習志野市)において本年度の市民向け公開セミナー「ぬくもり講座」全4回を開催し、のべ304人の参加のもと盛況のうちに終了した。今年のテーマは「認知行動療法を学ぶ」。「見方を変えれば世界が変わる」とのコピーのもと、心の持ち方ひとつで人間関係が劇的に変わる方法論を新鮮な気持ちで学ぶことが出来た。

### 5年目となった講座

ZPO法人になったのを機に市民向けの公開講座「ぬくもり講座」を開いて5年目になる。

二〇〇九年に「家族の形を問う直す」というテーマで始まり、「発達障害」「アサーション」「自殺防止」とつづき、今年は「認知行動療法」をテーマに選んだ。会期は全4回。第1回(6月15日)田島美幸氏「認知行動療法の基礎」(前号報告)に始まり、無事10月19日に最終回を終えた。



### 認知行動療法とは

私たちのこころの仕組みである「出来事・自動思考・気分・行動」の相互関係に注目し、病の治療方法が、認知行動療法である。それを、私たち誰もが



がいきいきと暮らしていくためのスキルとして役立てよう、これが今回の講座の目的でもあった。

「自動思考」とは、何かの出来事があった時に瞬間的にかぶる考えやイメージをいう。これは心のつばやきとも言い、日頃の考え方のクセがここに現れる。例えば仕事上でミスをして上司に注意された時に「また注意され

た。やっぱり自分には能力がないんだ。何をやっても結局ダメなんだ」とつぶやくのか、「なるほど」がまずかつたんだな。ここを直せば良いのか、言ってもらえてラックアップできた!と考えられるかによつて、気分や行動が自ずから変わってくる。「見方を変えれば世界が変わる」というゆえんはこんなところにある。

「現実の受け取り方」や「ものの方見方」を認知というが、認知に

### 第2回

### やる気が先か行動が先か

7月13日

講師 田村法子氏

### まず行動を起してみる

考え方より行動の方が変えやすいからである。

### 行動を変えると気分が変わる

私たちのこころは考え(心のつばやき)↓気分↓身体症状↓行動↓考え…というようにこの4つが循環している。そしてしばしば悪循環となり不安や落ち込みがどんどん大きくなってしまうということが起きる。例えば「今日こそ部屋の掃除をしよう」「気分が乗らないから、この番組が終わったら…(憂鬱、自責の念に苛まれる)」「なんて意志が弱いんだ、ダメな私…」といった具合に。そこでまず行動を変えてみるとどうなるかというところが着目する。気が進まないがとりあえず行動してみる。

行動のなかでももっとも身近な表情に注目してみると、ロダンの「考える人」のポーズをした時と、最高の笑顔を作った時で気分の違いがあるかを試してみよう。ことわざや格言に「笑う門には福来る」とか、「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲



たむら のりこ  
独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 研究員