

「いいのだ」と言つた言葉もある。散らかった部屋も少しずつでも片付くと気分が良くなり、もっとやうという意欲になり好循環が生まれることになる。

「気分にかかわらず活動してみる」
セをつけける

「気分が滅入つて何かをする気



こばやし ゆき
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

第3回

目からウロコ？発想転換のコツ

《9月21日》

講師 小林由季氏

私たちの「」の仕組みは考え方→気分→身体症状→行動という循環になるともいえる。例えば「誰も自分のことを気にかけてくれない」(考え方)「悲しくなる」(気分)「眠れないと感じる」(身体症状)「人を避ける」(行動)といった悪循環はよくあることだ。今回はこの考え方をアプローチしてみる。

「プラス思考かマイナス思考か

バランスのよい考え方をするための「ツ

よく聞く例だが、コップに水が半

になれますん」と言う人には、「とりあえず動いてみて、元気が出でくるかみてみましよう」とすすめる。時には嫌々始めた人も楽しくなってノリノリになり気分が大きくなることもある。また楽しめる活動、やり甲斐のある活動を増やし、いつものパートナー(習慣以外の行動を実行してみる)とも行動活性化に役立つ。

なつてノリノリになり気分が大きくかわることもある。また楽しめる活動、やり甲斐のある活動を増やし、いつものパートナー(習慣以外の行動を実行してみる)とも行動活性化に役立つ。

日常の生活をチェックするなど実習用の様々なシートがあり、またビントやコツなども盛りだくさんで用意されている。

「ツをまとめてみると

一つ目は誰でも気分が落ち込んでいるときには、悪いように考えがち。本当にそうなのか、何か見落としている事実がないか、もう一度冷静に考えてみる事が大事。

二つ目は、もしその考えが正しいとして、最悪、最も現実的なシナリオを考えてみる。妥当なのほどの人は「もう半分しかない」と言い、プラス思考の人は「まだ半分ある」と言う。これが発想の転換である。しかし認知行動療法では考えが極端になつていなか、また現実をふまえたバランスのよいものかどうかも重視する。プラス思考でコップの水がまだ半分あると言つた人も、今砂漠の真ん中にいるとしたらそろやすやすと水を飲むとはできないだろう。現実と照らし合わせた発想の転換が求められる。

認知行動療法で一番難しいのがこの発想の転換である。そのためには



第4回

岩も砕けば持ち上がる？



かとう 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

「ブレインストーミングをして頭を柔軟にしてアイディアを出し、「これしかない！」という思い込みから離れる。

大きな問題を一気に解決するの

は至難なことであるが、小分けにすることと解決の可能性が見えてくるというのは分かり易い話である。例えば散らかってしまった家をきれいに片付けるのは気の重い仕事だけれど、今日は一部屋だけと決めて、やる気になれる様な気がする。完璧を求める、スマールステップにすることなどが、岩を砕くことだと理解した。次に問題解決の7つのステップを紹介しよう。

5.具体的なプランをたてる

・何を、いつまでに、どのように、どのように、どうやってするか。

・うまく行かなかつた場合の方法も考えておく。

6.プランを試してみる

・計画成功の場合は次の計画へ

・計画失敗の場合も、実行できたことを評価。計画の見直し。

1.問題に取り組む姿勢を整える

・問題は解決可能と考え、チャレンジの機会と捉える。

2.何が問題なのかをはつきりさせ

・何が心配で不安なのか、何が出来なくてイライラしているのか分析する。「どんなことに悩んでいるの？」と自分に質問してみる。

3.たくさん解決策を考えてみる

以上のステップを踏みながら問題解決していくのが認知行動療法で

・実際の結果は予想と一致していないか。

・傾聴をしてもらうのが先決であるようだ。