



ひとりできる認知行動療法

美月あき

生きてくうえで悩み・苦しみ・悲しみなどのストレスを避けてはとおることができません。心理学者のセリエが「ストレスは人生のスパイスだ」という名言をのこしています。それだけにストレスとの向き合いかたは大切なことなのです。

現在はストレス社会と呼ばれるほど、職場や家庭でもストレスの度合いが大きくなっています。「癒し」、「なごみ」、「スローライフ」がもてはやされるのはそのせいでしょう。お酒、カラオケ、スポーツや趣味などで解消できるのが一番いいのですが、ストレスを放っておく、抱えこんでしまう、悩んでしまうなど、ストレスを解消できない状態が続いていると、「うつ病」などの精神疾患にまでおちいる危険があます。うつ病になると単なる憂うつにとどまらず暗く長い精神の闇におちいります。

うつ病は薬を使う治療のほかに薬を飲みながら休息をとるのが治療の基本です。気分が楽になってきたら心理療法をもちいることが多くなってきました。その心理療法が「認知行動療法」です。

認知行動療法というのは、ものの受け取り方や考え方に働きかけて気持ちを楽にする心理療法です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないこのころの状態に追い込んでいくのですが、認知行動療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるこのころの状態をつくっていきます。悲観的になりすぎず、かといって楽観的にもなりすぎず、地に足のついた現実的でしなやかな考え方をして、いま現在の問題に対処していけるようになるのです。憂うつな気分を解決していく科学的スキルとして認知行動療法の考え方をすることは有意義なことでしょう。

わたしは、双極性障害（躁うつ病）と長くつあっています。この病気はうつ状態が一番つらい症状なのです。認知行動療法からは病気のつきあいかたを多く学んでいます。やはり病気の性質から、悲観的になったり落ちこんだりすることは多くあります。逆に活動的で誇大妄想になる場合もまだあります。しかし、認知行動療法をうけると、以前よりはものごとを現実的にみることができるようになりました。一歩さがって自分を見つめなおす心の余裕ができてきたのかもしれない。

認知行動療法は欧米ではうつ病や不安障害(パニック障害、社交不安障害、心的外傷後ストレス障害、強迫性障害など)、不眠症、摂食障害、統合失調症などの多くの精神疾患に効果があることが実証されて広く使われるようになっていきます。ただ、通常の認知行動療法は医師、心理カウンセラーとの面接でおこなわれます。治療費も高額になります。また、面接では言えないイベントや考えも多くあるでしょう。

この本は、認知行動療法のエッセンスを自分で独習できるように書いたものです。ストレスマネジメントやうつ病の改善に役立てることを願ってやみません。

2013年9月

札幌にて

認知行動療法とはいったいなんだろうか

認知とはいったいなんだろうか

誰にでも気分が沈んでしまうことがあります。気分が沈んでいるときは、あらゆるときも、落ちこみや不安の原因になります。ささいな失敗でも、「何をやってもうまくいかない」と考えることもあるでしょう。

一方、同じことに出あっても、それを気にしない人、すぐに立ち直るひとも多くいます。イヤなことがあっても、誰もが深く落ち込むことではないことがわかるでしょう。

「仕事を期限までに間に合わせることができず上司に怒られた」という出来事があるとします。

そのときの受けとり方や考え方にはいろいろあるものです。

- ・ 期限に間に合わなかったからといって人前でおこることはないじゃないか（怒り）
- ・ そもそも時間がないのだから、間に合わなくて当然だ（不満）
- ・ どうしてこうなったんだろう、なにをやってもうまくいかない（落ちこみ）
- ・ 次は間に合うように、仕事のやりかたを見直そう（現実的な問題解決）

このように、ひとつの出来事をとっても、考え方はさまざまです。

認知とは「ある出来事をどのように見るか、受けとめるか、それに対してどのような態度をとるか、そしてどのように信じるか」ということです。いいかえれば「ある出来事をどのように解釈するか」ということです。

「なにをやってもうまくいかない」と認知をもつ人は、ささいなことでも落ちこんでしまいます。一方、「たまには失敗するさ」という認知をもつ人は、ささいなことでは落ちこんだ入りしないものです。憂うつやうつ的な考えになるのは、つらい出来事や状況そのものではなくて、頭の中にある認知というフィルターなのです。

認知行動療法の目的

認知というフィルターが悲観的な方向に向いてしまう、逆に楽天的になりすぎるのがよくあります。現実的な考えには必ずしもなっていないです。認知（考え方）の歪みは、憂うつやうつ病の支配的な考え方となります。客観的・現実的に見直して考え方を修正する心理療法が認知行動療法です。この療法の目的というべきポイントは次のようにまとめられます。

- ・ 悲観的な認知に気づく

自分の悲観的なイメージ、ものの見方気づけるようになることです。そうした悲観的なもの見方や感情と行動との関係をはっきりさせていきます。

- ・ 現実との対比

こうした考え方が現実的にみてどの程度妥当性があるかを検討することです。

- ・ 現実的な判断

現実との対比の結果をもとに、もっと妥当的な現実的判断をしていくことが目標となります。それまでのイメージにとらわれずに、幅の広い視点から考えていくようにします。このように、自分の考えを現実によって具体的に検討していくという作業を繰り返していくうちに、自分固有の間違いや思い込みに気づけるようになります。最終的には、こうした自分特有の考え方やものの見方のパターンに気づけるようになることが大切です。

- ・ 自分に語りかける

心が動揺したときには、頭に浮かんでいる考えを取り出して自答してみることです。

「その考えを裏付ける事実にはどのようなものがあるか」

「自分が最初に考えたこと以外の説明の仕方はあるのだろうか？」

「それはどの程度重要なんだろう」

「それがもし本当だとしても、それでそんなひどいことが起こるんだろう？」

「違った行動をしたとしても、何か困ったことが起きるのだろうか？」

このポイントを常に意識しておけば理解が容易になるはずです。

認知行動療法に基づく心理的な3原則

この本を読んでいる人は、いつも否定的なことばかり書いていてと批判するかもしれません。また、怒りやいら立ちを抱えるかもしれません。一方、刺激的で役に立ちそうだと思う人もいるかもしれません。

いずれにしても、思考が感情を生み出していることは明らかです。「感情とは、人が自分自身に与えるメッセージから生まれるものである」ということが、認知行動療法の核心となる大原則です。

認知行動療法には3つの原則があります。

第一の原則は、「あなたの感情はあなたのものごとの受け方、あるいは考えによってつくられる」ということです。あなたの気分は物をどうみるか、どのように受けとるか、それに対してどのような態度をとるか、どのように信じるかということです。つまり、「あなたのももの気分はすべてあなたの考え方、ものの見方による」、「ある出来事をどのように解釈するか」ということです。

第二の原則は、「憂うつなときは常に悪い方向ばかりでものごとを考える」ということです。自分だけではなく世の中全体が暗い気分に覆われていると感じているのです。過去を思い出しても、自分にとってよくなかったことだけを思い出します。また、未来を考えると虚しく、解決できない問題と苦悩に満ちていると思っています。

第三の原則は、マイナスの考え方はほとんど認知の歪みを含んでいます。自分の考え方が正しいと思っているかもしれませんが、じつは、それが間違っていることが多いのです。認知行動療法が進んでいくとそれが不合理で間違った考えであり、憂うつ of 主な原因であることがわかるはずです。現実の正確な把握によるものではなく、歪んだ理解によるものであるということです。つまり、人生の体験によるものではなく、空回りの産物、ニセモノの体験によるものです。

認知と感情、行動は密接に関連しあっている

出来事や状況に対する反応は思考や感情ばかりではなく、行動も含まれます。行動のパターンも同じく人それぞれで違ってきます。たとえばミスをして落ちこんでしまい、布団をかぶって寝てしまう人。お酒で気をまぎらわす人。次は努力しようとミスを防ぐための対策をする人。友達に電話をして話を聞いてもらって気をまぎらわす人。こうした行動の違いも、認知というフィルターをとおしてみれば、人それぞれの違いが生まれるものものです。

また、感情と行動は密接に影響しあっています。布団をかぶって寝てしまう人は布団からなかなか出られずそのまましていると、さらに憂うつな考えが頭によぎってしまいます。とうとう何もやる気がおきなくなってしまうでしょう。認知行動療法の原則でみたように、気分の落ちこみは否定的な考え方になってしまうどころか、活動量までを下げてしまうということです。その逆も同じで活動量が下がるほど気分は沈みます。負のスパイラルが生じることになります。このように、認知と感情と行動は密接につながっているのです。

憂うつなときは、気分は沈みがちになり部屋にこもって考えごとをすることが多いでしょう。発散できるコツをそなえている人はそれで解消できます。ただ、沈んだ気分で悩みだすと、そのごとが頭の中でどうどうめぐりをしてしまって、負のスパイラルにおちいりかねません。そのひどい症状はうつ病へとつながっていくこともありえるのです。

行動の変化は過去の考え方の変化に気づけるようになる

気分の落ちこみなどの否定的な考え方を現実的・客観的に修正できれば、感情が変わります。感情の落ちこみは少なくなってきます。感情と行動は密接に影響しあっているのです。前にのべたように、認知行動療法は考え方を修正するだけでなく、行動によい影響をあたえてくれるのです。ミスをして布団をかぶってねてしまったことが、考え方を修正するだけで布団から出られるようになることはよくあることかもしれません。

たとえば、「私なんかいつもミスばかりするダメな人だ。もうイヤでたまらないから明日は休もう」と悩んで布団から出られずにいる状況があるとします。考え方を「ミスなどは誰にだってあることだ。それがすべてではない。明日は、少し早く仕事にでかけてミスに注意しよう」と、考えることができたとして。そうすると布団からでて、明日に向かう準備ができるようになるでしょう。そして、明日になってミスがないように注意して行動ができるようになるものです。考え方を修正すれば違った行動もとることができるのです。そして、明日行動に移してふりかえてみると、「昨日の自分は、いつも自分を責めていた。すべてのことがイヤでたまらかった。仕事に出る出ないで葛藤していた。」と冷静な目でみることができるようでしょう。

この例のように考え方を修正すれば行動はかわるものです。また、行動した結果で過去の考え方と自分は違う考え方ができたことを実感できようになります。否定的な考えを修正して行動に移すことのくりかえしで、憂うつから回復していくのです。また、過去の自分から変わったことを客観的にみることができるようになります。

とくに、憂うつがひどい人うつ病の人は、否定的な考え方にかたよっているとと同じく活動量が減ってしまっています。現実的・客観的な考え方に変えていくたびに行動も変化し、新たな行動をうながすモチベーションをうみだします。そのことで、過去の否定的な考えの自分から別れられるものなのです。

3つの疑問点について答えます

これまで認知行動療法の効果を書いてきましたが、本当に認知行動療法は効き目があるのでしょうか。なにやら難しそうで認知療法なんてできないと考えることもあるでしょう。

きつとうつ的な考えを客観的にみて合理的な考えを導きだすなんてとてもできない。そのようなことをしても自分が変わらないなど、さまざまな疑問をもっていることでしょう。

疑問点とその答えを問点を3つあげておきます。

Q1. 気分がしずむのは、考え方が間違いというのでしょうか

否定的な「ものの見方／考え方」は、「考え方が悪い」「やる気がないんだ」と批判しがちです。とくにうつ状態では他人の反応に敏感になっています。漫然とした抽象的な自己批判に陥りやすいものです。認知療法は考え方と感情、行動の関係を具体的に探りながら、不必要に悲観的な考え方やものの見方を、もっと現実的で適応的なものに変えていくものです。

Q2. 楽天的な考え方をすればいいのでしょうか

物事の良い方ばかりを見て楽天的になりすぎるのは非現実的です。そのために人間関係が悪くなることもあるでしょう。認知療法では良い方だけでなく悪い方にも目を向けるように勧めます。悲観と楽天的な考えのバランス感覚が強調されるのです。

Q3. 考え方を換えればいいのかも知れませんが、でも、人間はそんな簡単には変わりません。

人間全体を変えることは大変なことです。しかし、ものの見方や行動を少しずつ変えていくことはできるのではないのでしょうか。人間の性格は、成長するにつれて微妙に変わっていきます。しかし、うつは特徴的な変化ではなく一時的な変化にすぎません。悲観的な考えのために性格が変わったように見える部分もずいぶんあります。「人間は変わらない」という考えをどの程度信じていますか。信じているとしたら、どこからその考え方がでてきましたか。それを裏付けるものは何かあるのでしょうか。逆に、それを否定するような事実はあるのでしょうか。

そう信じ込で認知療法をあきらめる前に、行動して実験してみませんか。

気分の落ちこみをはかるツール

気分が沈んでいるのは憂うつなのかうつ病なのかは気になるところです。抑うつの状態を測るテストとしてはベックのBDIテストがあります。

このBDIテストは認知行動療法を提唱したアメリカの精神科医アーロンTベック博士によって考案されたもので、抑うつの程度を測る自己評価法です。自分の気分の傾向を数値として測定します。自分自身を客観的に見つめることができ、うつ病判定のひとつとして利用できます。また、自分がどういう状態にあるかを見つめるには、定期的にテストを行うとよいとされています。定期的に測定して行くと、認知行動療法の効果を実感できるものとなるでしょう。

テストは簡単です。次に示す21に質問に0～3点の点数をつけます。その合計点で採点し抑うつの度合いを判断するものです。最近2～3日の気分について、以下の【 】の各項目の質問の中から当てはまる項目に○をつけて、（ ）内の数字を合計していきます。

質 問

【1】

- ・特に憂うつな気持ちではない（0点）
- ・憂うつだ（1点）
- ・いつも憂うつな気持ちで、憂うつさから逃れられない（2点）
- ・憂うつあまり耐えきれなくなる（3点）

【2】

- ・将来のことは特に心配していない（0点）
- ・将来が心配だ（1点）
- ・将来に希望が持てない（2点）
- ・将来が絶望的に感じられ、改善の余地がないように思う（3点）

【3】

- ・自分の人生は失敗だったという感じはない（0点）
- ・他の人より失敗が多い人生だったと思う（1点）
- ・自分の人生は失敗だらけだった（2点）
- ・自分は人間（親・夫・妻として）失格だ（3点）

【4】

- ・生活に特に不満はない（0点）
- ・以前のように物事を楽しめない（1点）
- ・何事にも満足感を持てなくなった（2点）
- ・全てが不満である（3点）

【5】

- ・特に罪悪感はない（0点）
- ・時々罪悪感を持つことがある（1点）
- ・ひどく罪悪感を持っている（2点）
- ・自分は完全な悪人で罪を受けても仕方がない（3点）

【6】

- ・今、特に罰を受けているような気はしない（0点）
- ・何か悪いことが起こる気がする（1点）
- ・自分は多分、罰を受けると思う（2点）
- ・現在すでに罰を受けていると思う（3点）

【7】

- ・自分自身に失望してない（0点）
- ・自分自身に失望している（1点）
- ・自分自身に嫌いだ（2点）
- ・自分自身を憎んでいる（3点）

【8】

- ・特に他人より劣っているとは思わない（0点）
- ・自分自身の弱さや失敗を許せない（1点）
- ・自分の失敗をいつも責めてしまう（2点）
- ・自分は過ちだらけの人間だ（3点）

【9】

- ・自殺を考えたことはない（0点）
- ・自殺を考えたことはあるが、実行するつもりはない（1点）
- ・自分は死んだ方が良い人間だ（2点）
- ・本当に自殺したい（3点）

【10】

- ・いつも以上に泣いたりしない（0点）
- ・いつも以上に泣いてしまうことが多い（1点）
- ・この頃常に泣いている（2点）
- ・前は泣くこともできたが、今では涙すら出ない（3点）

【11】

- ・それほどイライラしない（0点）
- ・以前より少しイライラすることが多くなった（1点）
- ・いつもイライラしている（2点）
- ・以前ならイライラしたことで、この頃はそんな感覚も持たなくなった（3点）

【12】

- ・他人に対する関心を失ってはいない（0点）
- ・以前よりも他人に関心がない（1点）
- ・他人に対する関心をほとんど持たなくなった（2点）
- ・他人に全く関心を持たず、もうどうでも良い（3点）

【13】

- ・いつもと同じように決断できる（0点）
- ・いつもより決断を先延ばしにしてしまう（1点）
- ・決断力がいつもより落ちている（2点）
- ・自分では何も決断できない（3点）

【14】

- ・いつもと変わらない外見だと思う（0点）
- ・自分が老けて見えたり、魅力がないように思えて心配だ（1点）
- ・外見が変わってしまい、魅力がなくなってしまったと思う（2点）
- ・自分はひどく醜いと思う（3点）

【15】

- ・以前と同じように仕事ができる（0点）
- ・物事に取り掛かる時はいつもより努力が必要だ（1点）
- ・何をやるにも大変な努力が必要（2点）
- ・全く仕事が出来ない（3点）

【16】

- ・いつもどおりに眠れている（0点）
- ・朝起きるとひどく疲れている（1点）
- ・いつもより1～2時間早く目が覚め、その後、寝付けない（2点）
- ・いつもより数時間早く目が覚め、その後、寝付けない（3点）

【17】

- ・いつも以上に疲れ過ぎることはない（0点）
- ・いつもより疲れやすい（1点）
- ・何をしてもすぐ疲れを感じる（2点）
- ・疲れて過ぎて何もできない（3点）

【18】

- ・いつもと食欲は変わらない（0点）
- ・以前より食欲が落ちた（1点）
- ・以前より食欲がかなり落ちた（2点）
- ・全く食欲がない（3点）

【19】

- ・体重は以前とほとんど変わらない（0点）
- ・以前より2kg以上減った（1点）
- ・以前より4kg以上減った（2点）
- ・以前より6kg以上減った（3点）

【20】

- ・自分の健康について、いつも以上に気にしすぎることはない（0点）
- ・痛み、胃の不快感、便秘などの症状がいつも気にかかる（1点）
- ・自分の健康状態が気になりすぎて、他のことがあまり考えられない（2点）
- ・自分の健康状態のことばかり考えている（3点）

【21】

- ・性欲はいつも同じだ（0点）
- ・以前より性欲がなくなった（1点）
- ・以前より性欲がかなりなくなった（2点）
- ・全く性欲がない（3点）

質問に答えてから21項目の点数を合計すると何点になりましたか。各項目で一番高いのは3点ですから、最高は63点になります。点数を合計した結果の抑うつ程度はつぎのようになります。

1～10点：この程度の落ちこみなら問題なし

11～16点：軽いうつ状態

17～20点：臨床的な意味でのうつ状態とその境界

21～30点：中程度のうつ状態

31～40点：重いうつ状態

41以上 : 極度のうつ状態

この点数が10点以下になれば、ほぼ正常になっているでしょう。5点以下なら特に気分がいいことになります。11～16点は憂うつとみなされる場合が多いので専門家による治療を受ける必要はないでしょう。。17点以上の場合はいづ病の可能性が非常に高いです。診療内科や精神科を受診し専門家による治療が必要となります。また、【9】の質問にも注目する必要があります。自殺願望についてです。もし2点以上の点数をつけてしまったら、ただちに受診する必要があります。

点数が10点以下におさまるように訓練していくのが認知療法のポイントです。

いまの思考や感情を整理しよう

あなたは複雑な考えも頭の中で考えて問題を解決するのが多いことでしょう。ただ、こみいったことを考えるときには頭の中が空回りしてしまうことも多いことを知っているはず。そのようなときはメモに書きだして問題をみつめ解決することも多いでしょう。認知行動療法は自分の否定的な考え方を修正する目的でつくられています。頭のなかで考えてしまうと考えることがやっこしくなってしまう、結局のところ否定的な考え方に気づかずに不満だけがのこることと思います。メモに書き出してくりかえして取り組むことが効果的な結果になります。

まずは、出来事を書きだすことから始めましょう。「朝寝坊をしてしまった」「約束をやぶってしまった」という簡単なことを書いてみましょう。つぎに「いつ、どこで、だれが、なにを、どうした」という5W1H形式で書いてみましょう。「昨日は深夜に寝たので朝寝坊をして会社を遅刻した。」「友達とランチの約束があったけれど頭痛がして横になっていた。待ちあわせの時間になってもよくならいので友達に行けないとメールをして断った。」などです。このように出来事を具体的に書き出してみることが大切です。

わたしが昔一番落ちこんだ出来事を書きます。「友達から結婚式で友人代表のスピーチをすることを頼まれた。2週間前くらいからうつ状態になって動けなくなってしまった。3日前に一緒に行く友達に結婚式に行く段取りの電話があってそのときに行けないと話すのが精いっぱいだった。もちろん、結婚する友達には何もいえなかった。祝電すら送れなかった」ということがありました。

認知行動療法ではわたしのような何年も前の出来事は扱いませんが、この本のベースとなる具体的な例としてとりあげていきたいです。

まずは、2～3週間前にさかのぼって気分が落ちこんだ出来事を書きだしましょう。

あなたの出来事ひとつ書きだしてみましょう。

感情を知って数値化してみよう

出来事が書けるようになったなら、出来事からうける気分や感情を書きだしてみましよう。感情と認知の歪みとの関係を理解して、認知を修正するには、まずおこったことの感情に気づくのが第一歩です。ひとつの出来事からうける感情はひとつではないことが多いと思います。感情を書きだすことが難しいのなら、感情のリストを参考にしてください。

感情をあらわす言葉のリスト

- ・ 悲しい ・ 不安だ ・ 憂うつ ・ 恥ずかしい ・ 悪い ・ 嫌だ
- ・ 腹立たしい ・ いらだつ ・ うらやましい ・ ショックだ
- ・ かわいそう ・ 嬉しい ・ 満足 ・ 罪悪感 ・ 傷ついた
- ・ 困惑した ・ おびえた ・ 不満 ・ 侮辱感

出来事から受けた感情を知るだけで問題が解決する場合もあります。感情をあてはめてみるだけで、自分のもった感情が複数あることと思います。たとえば、わたしなら「寝坊して会社に遅刻してしまった」という出来事なら、「・ 恥ずかしい、・ 嫌だ、・ 憂うつ、・ ショック」などの感情をいadakでしよう。また「ランチの待ち合わせを断った」という出来事なら、「・ 悪い、・ (自分が) 腹立たしい、・ 罪悪感」などをあてはめてしまいます。ひとそれぞれいadak感情はちがうとは思いますが、出来事での自分の感情を知るのは自分を客観的にみれるようになってくるヒントをあたえてくれるものなのです。

感情をリストアップできようになると、いだいた感情が自分の心にどの程度重みがあるか考えてみましょう。考えられるかぎりもつよい程度を100%としたときに、現在の感情が何%にあたるのかを、数値であらわして評価してみるのです。そういう訓練だけで、気分や感情の変化に客観的に気づけるようになります。さきほどのふたつの例でわたしが感じた感情の重みは下のような感じになりました。

会社に遅刻してしまった→・ 恥ずかしい：70% ・ 嫌だ：50% 憂うつ：60% ショック：40%

ランチの待ち合わせを断った→・ 悪い：90% ・ 腹立たしい：60%、・ 罪悪感：70%

認知行動療法は考え方を現実的・客観的に修正する技法ですが、修正して感情が変化しなければ効果はありません。感情を書きだして、考え方を修正してうける感情の変化に気づけるようになることが重要なのです。

出来事について浮かんだ考え（自動思考）を書きだしてみる

出来事を書きだして、出来事からうける感情を整理できるようになると、それに対する考えもわいてきます。イヤな気分ときは後ろむきの感情とイヤな考え方が頭の中によぎるものです。出来事と感情や気分の関係には、その人がもっている「認知」という考え方のフィルターが関係しているのです。イヤな気分をひきおこす考えを自動思考とよびます。今、あなたが自然と思っている考え方なのです。自動思考を検討して認知の歪みに気づき新しい考え方に修正していくのです。出来事から自動思考までを書きだす練習をしてみましょう。

(例1) 会社を遅刻してしまった

(出来事)

明日の朝の会議に出るように課長に言われていた。会議の資料を作成して課長に見てもらったが、深夜まで手直しをすることになった。翌日、眼が覚めたら会社に30分遅刻した。会議はすでに始まってしまって、代わりの方が出席していた。課長から「お前の遅刻は許せない」と怒られた。ただ、会議で配る予定の資料は会議に出されていた。

(感情)

・ 恥ずかしい : 70% ・ 嫌だ : 50% ・ 憂うつ : 60% ・ ショック : 40%

(自動思考)

遅刻して会議にでることができずミスをしてしまった。いつもは30分前に職場につくのに今日にかぎって遅刻するなんて最低だ。周囲はすごいんだような表情でわたしをみていないだろうなと思うと恥ずかしい思いがする。せっかく資料を作成して努力したのに会議に出て発言できなかったのだろう。そんな自分が許せない。朝から憂うつでこれから何も仕事にやる気がでない。ダメな会社員なんだ。

(例2) ランチを断った

(出来事)

3日前に、ちょっとリッチなランチを友達としようかと誘った。友達もOKしてくれて12時に待ち合わせをした。朝から頭痛気味だったので頭痛薬を飲んだ。ランチに行くのに洗濯や掃除をがんばってしていた。しかし、頭痛がひどくソファで寝込んだ。約束の12時は近づいてきたが、一向によくならないので「今日は行けない」と友達にメールした。「せっかく楽しみにしていたのにドタキャンなの...」と返事がかえってきた。

(感情)

・ 悪い : 90% ・ 腹立たしい : 60%、 ・ 罪悪感 : 70%

(自動思考)

約束をやぶって友達を裏切ってしまった。悪いことをした。わたしからランチに誘ったのにドタキャンなんて許されない。きっと友達には怒っているにちがいない。もう連絡もこないかもしれない。洗濯や掃除などの家事をしなければランチにはいけないはずだ。楽しみにしていた友達の顔

を思いうかべると落ちこむっぽうだ。

(例3) 結婚式に行けなかった

(出来事)

埼玉の友人の結婚式で友人代表でスピーチするように頼まれてころよくひきうけた。2週間前くらいからうつ状態になって動けなくなってしまった。3日前に一緒に行く友達に結婚式に行く段取りの電話があってそのときに行けないと話すのが精いっぱいだった。もちろん、結婚する友達には何もいえなかった。祝電すら送れなかった。

(感情)

・ 罪悪感 100% ・ 悪い 90%

(自動思考)

うつ病だから友達にはすまない。結婚式のプログラムはもう印刷も終わっているだろう。そういう時に断ることなんてできない。友達に「うつ病だから行けない」とってはみたが相手はみんな理解してくれるだろうか。うつ病で動けないのでお祝いを送るわけにもいかない。はやく結婚式が終わってしまわまいのだろうか。また、うつ病をいいわけにしているけれど、がんばれば行くことができたのではないだろうか。

あなたの出来事から感情と自動思考をかきだしてみましよう。

あなたの場合

出来事	
感情	
自動思考	

10種類の認知の歪みを知る

自動思考はうまくか書けたでしょうか。落ちこんでいるときの自動思考はおおむねマイナスの考えが含まれているものです。落ちこんだままでいしないでください。自動思考がマイナスの考えになるのは、「認知の歪み」によるものです。事実をありのままとらえるのではなく、認知が歪められてあやまった推論になるためです。しかし、「怒ったり落ち込んだりするべきではない」と人間感情を否定するものでもないです。

ベック博士は認知の歪みを10種類に分類しました。この認知の歪みのパターンは、だれにでも心当たりのあるような思考パターンです。

自動思考がどのような認知の歪みをもつかここでは考えてみましょう。

1. 全か無か思考

ものごとを白か黒かでしか考えられない、極端な“完璧主義”の思考パターンです。

このように考えれば他人にも自分にも満足することができなくなってしまうことです。

(例)

「すべての仕事で良い結果を出さねばならない。1つでも失敗があれば、他が成功していたとしても、全て失敗したも同然なのだ」

「少しでも幼稚であれば大人とは言えない」

2. 一般化のしすぎ

1度や2度起こっただけの失敗・悪い出来事を、常に当然のごとく起きるコトだと思いこむ思考パターンです。“いつも”とか“すべて”とか“絶対”というような意味のことばを含む場合が多いです。

(例)

「わたしは、他人と仲良くなろうとガンバっても絶対に失敗する。」

「いつも上手にコミュニケーションすることができず、みんなに嫌われるのだ」

3. 心のフィルター

心のフィルターは良いことをすべて遮断してしまい、悪いことばかりを思いださせしてしまうことです。

(例)

「今までの人生の中で、いい思い出なんて一つもない」

4. マイナス化思考(プラスの否定)

心のフィルターは良い部分を遮断しますが、“マイナス化思考”は遮断するかわりに良いことを良いと考えられなくしたり、良いことを悪いことに置き換えてしまうことです。

(例)

仕事で大きな成果を上げて「過去の失敗のつぐないに過ぎない」と落ちこむ。

道に落ちているゴミをかたづけても「わたしはくさったった偽善者だ」と自己卑下したりする。

5. 結論の飛躍

妥当な根拠もなしにネガティブな結論にスーパージャンプすることです。

(1) 心の読みすぎ

(例)

あなたのご主人がちっとも口をきいてくれません。その日、職場でイヤなことがあったからです。でもあなたは「主人はきっと私のことをなにか怒っているんだわ」と考えて、すっかり憂うつになってしまいます。このような考え方のために相手に気まずい反応をしたり、逃げ出したりすることになります。つまり、一人相撲をとって関係を結局悪化させることになります

(2) 先読みの誤り

だれにもわかるはずがない将来を決めつけてしまうのが先読みの誤りです。

「わたしは一生不幸だ」「わたしは永遠に孤独だ」というような
“生きている間ずっとこうだ”というパターンの思考が分かりやすいです

6. 拡大解釈(破滅化)と過小評価

自分の失敗や悪いところを必要以上に大きく、成功や良いところを極端に小さく考えることです。

(例)

自分が失敗をしたら「失敗ばかりのわたしは無能だ」と考えることです。

自分には厳しく、他人には寛容というのも良い例です。

7. 感情的決めつけ

感情を根拠にモノゴトを決め付けてしまう思考パターンです。怒りでわれをを忘れていたようなときや支離滅裂な考えをすることです。

(例)

「あいつはなんてムカつくヤツだ。これだけ腹が立つのは、あいつが狂っていることの証明だ」

8. すべき思考

「～すべき」「～でなくてはならない」というようなフレーズがつくような考え方です。「常識的に考えて」「まともな人間なら皆～だ」というようなフレーズもすべき思考の変形かと思えます。

(例)

「上司なんだからもっと大人らしい行動をするべきだ」

「地球温暖化を促進してしまうから物を燃やすべきではない」

「人は人と関わらなければ生きていけない。だから、人に感謝すべき」

というような自分で考えた基準が当然であるとする思考パターンです。

9. レッテル貼り

自分や他人に柔軟性のないイメージを創り上げて、そのイメージを固定してしまう思考パターンです。

(例)

「自分は無能な人間だ」。一般化のしすぎの極端な人たちです。

10. 個人化

ものごとの責任や原因が関係のないの自分にあると考えたり、必要以上に自分に責任があると考える思考パターンです。

(例)

「プロジェクトの失敗はみんなには責任がない、わたしが全部悪いんだ」

認知の歪みをあてはめてみよう

認知の10個の歪みをさきほどの自動思考の例でみてみましょう。最初はすべてあてはまると思いますが、しだいに慣れてきて分類できることでしょうか。また、ひとりで認知行動療法をしているのだから、正解は見つけずらいことでしょうか。あまり、それにとらわれすぎる必要はありません。なれてくると自分の歪みのパターンを自然に読みとることができるようになることでしょうか。

前に書いた自動思考をもとに、認知の歪みをさがしていきましょう。

(例1) 会社に遅刻した

(自動思考)

遅刻して会議にでることができずミスをしてしまった。いつもは30分前に職場につくのに今日にかぎって遅刻するなんて最低だ。周囲はすごさんだような表情でわたしをみていないだろうなと思うと恥ずかしい思いがする。せっかく資料を作成して努力したのに会議に出て発言できなかったのだろう。そんな自分が許せない。朝から憂うつでこれから何も仕事にやる気がでない。ダメな会社員なんだ。

(認知の歪み)

・一般化のしすぎ、・マイナス思考　・結論の飛躍、・過少評価、・レッテル貼り

(例2) ランチをキャンセルした

(自動思考)

約束をやぶって友達を裏切ってしまった。悪いことをした。わたしからランチに誘ったのにドタキャンなんて許されない。きっと友達は怒っているにちがいない。もう連絡もこないかもしれない。洗濯や掃除などの家事をしなければランチにはいけないはずだ。楽しみにしていた友達の顔を思いうかべると落ちこむいっぽうだ。

(認知の歪み)

・結論の飛躍（心の読みすぎ）、・過少評価、・感情的決めつけ、・すべき思考

(例3) 結婚式に行けなかった

(自動思考)

うつ病だから友達にはすまない。結婚式のプログラムはもう印刷も終わっているだろう。そういう時に断ることなんてできない。友達に「うつ病だから行けない」とってはみたが相手はみんな理解してくれるだろうか。うつ病で動けないのでお祝いを送るわけにもいかない。はやく結婚式が終わってしまわまいのだろうか。また、うつ病をいいわけにしているけれど、がんばれば行くことができたのではないだろうか。

(認知の歪み)

・心のフィルター、・マイナス化思考、・すべき思考

かならずしもあたっていない部分があるかもしれませんが、それはわたしの認知の歪みによるものです。

出来事をとおして自動思考を反証してみる

自動思考と認知の歪みがわかったら、自分の考えについて整理できることも多いはずですが。次のステップは自動思考の中の考えがどの程度事実と反しているか検討することです。その中の感情ではなく事実を書きだすことが重要です。最初は感情と事実を混同しやすいですが、出来事を客観的に書いたように事実をリストアップして書くようにするといいでしょう。

そのためには、心の中でつぎのように問いかけてみると効果的です。

1. もう一度冷静になって考える
2. 視点を考えてみるとどうなるだろうか
3. これまでの経験を振り返ってみて、何か気づくことはないだろうか

つぎに、この事実について自分自身で批判して反証してみることで、反証こそが現実的・客観的な考えに結びつく大切なポイントです。出来事のなかで自動思考と反する事実を選びだして整理することです。認知の歪みがよくわからなくても、自動思考への反証はできるはずですが。

いつもの例でみてみましょう

会社を遅刻してしまった例

自動思考を裏づける事実	自動思考とは反対の事実
<ul style="list-style-type: none">・30分遅刻した・課長から怒られた・会議に出られなかった・事前に資料を作成していた	<ul style="list-style-type: none">・いつもは30分前に会社にきている・いつも怒られているわけではない・かわりの人が会議に出てくれた・会議に資料は使われた

ランチを断った例

自動思考を裏づける事実	自動思考とは反対の事実
<ul style="list-style-type: none">・ランチの約束をやぶった・ソファに寝込んだ	<ul style="list-style-type: none">・頭痛がしてどうしようもなかった・友達に事前にメールで断った・家事はできた

結婚式に行けなかった例

自動思考を裏づける事実	自動思考とは反対の事実
<ul style="list-style-type: none">・うつ状態になっていた	<ul style="list-style-type: none">・友人代表のスピーチを頼まれた・うつ状態でどうしようもなかった・別の友達に行けないと伝えた

このときに、「不機嫌そうな顔をしていたので、怒っているにちがいない」などの感情的な推察を入れずに、事実だけを検討することが大切です。

現実的・客観的な考えを導きだそう

ここまで読まれた方はもう自動思考を現実的・客観的思考に修正できているかもしれません。自動思考を修正することがむづかしく感じる場合には、自分の問題であるにも関わらず自己否定的や悲観的な感情から、うつによる考え方の狭さなどで、現実的・客観的な思考に気づくことができずに考えが固定化されてしまうことが多いのも事実です。事実の反証ができるようになると現実的・客観的な見方ができ自動思考に気づきやすくなります。つまり、そういうことを考えられるようになると自動思考に代わる考え方を見つけられるようになります。ここでは、自動思考から考え方を变えるヒントをあげたいと思います。

1. そう考えられる証拠が何かあるのだろうか

- ・ 事実と考えを混同していないか
- ・ 結論を急ぎすぎしていないだろうか
- ・ それを裏付ける事実には、どのようなものがあるのだろうか

2. 別の視点で考えてみる

- ・ これしかないと思いつめていないだろうか

3. 自分の考えはどのような影響力をもっているのだろうか

- ・ 今のようなものの見方が役にたっているだろうか
- ・ 今のように行動していると、どのようなところで得をしてどのようなところで損をするだろうか
- ・ 答えが出ないような抽象的な質問に考え込んでいないだろうか

4. 考え方に歪みはないか

- ・ 考え方が極端になっていないだろうか
- ・ 決めつけるような言葉を使っていないだろうか
- ・ 1回か2回の出来事で全体を判断していないだろうか
- ・ 自分の長所に目を向けず、欠点ばかりに目を向けていないだろうか
- ・ あまり自分に関係ないことを、自分個人として悩んでいないだろうか

いままで、あげてきたことのくりかえしになりますがよく考えてみてください。

実際に考えを修正してみよう

もう、自動思考を現実的・客観的な考え方に修正する準備は整いました。例にある自動思考を修正してみましょう。大切なのは自動思考を修正することよりも、出来事からうけた感情の変化に注目することです。立派な作文をかけても感情が変化しないならばそれは絵空事の空想にすぎないことを理解してください。

(例) 会社を遅刻してしまった

(自動思考)

遅刻して会議にでることができずミスをしてしまった。いつもは30分前に職場につくのに今日にかぎって遅刻するなんて最低だ。周囲はすごいんだような表情でわたしをみていないだろうと思うと恥ずかしい思いがする。せっかく資料を作成して努力したのに会議に出て発言できなかったのだろう。そんな自分が許せない。朝から憂うつでこれから何も仕事にやる気がでない。ダメな会社員なんだ。

(修正した考え方)

仕事のミスをして上司に怒られてしまった。しかし、深夜まで資料を準備したので、仕事のすべてがミスとはいいがたい。事実、代わりの人が資料をもって会議に出席した。周りのひとの表情は自分が失敗している劣等感からくるもので、心の先読みをした結論の飛躍なのだ。すべての人がさげすんで見ているわけではないだろう。世の中には何でもできる完璧な人なんていないんだ。朝のミスだけでこれからもミスが続けるとはいいがたい。

(感情の変化)

- ・ 恥ずかしい：70→40% ・ 嫌だ：50→20%
- ・ 憂うつ：60→30% ・ ショック：40→30%

(例2) ランチを断った

(自動思考)

約束をやぶって友達を裏切ってしまった。悪いことをした。わたしからランチに誘ったのにドタキャンなんて許されない。きっと友達は怒っているにちがいない。もう連絡もこないかもしれない。洗濯や掃除などの家事をしなければランチにはいけないはずだ。楽しみにしていた友達の顔を思いうかべると落ちこむっぽうだ。

(修正した考え方)

自分から誘った友達との約束はやぶってしまった。それは自分がある。ただ、友達とランチするだけではなく家事もいつもどおりすることも大切だ。家事はできていたのだから合格点はつけていいだろう。友達との仲はランチを一回いけなかったことで悪くはならない。友達は不愉快だと思うが、頭痛というアクシデントが襲ってしまったのだから仕方ない。

(感情の変化)

- ・ 悪い：90→60% ・ 腹立たしい：60→30%、
- ・ 罪悪感：70→30%

(例3) 結婚式に行けなかった

(自動思考)

うつ病だから友達にはすまない。結婚式のプログラムはもう印刷も終わっているだろう。そういう時に断ることなんてできない。友達に「うつ病だから行けない」とってはみたが相手はみんな理解してくれるだろうか。うつ病で動けないのでお祝いを送るわけにもいかない。はやく結婚式が終わってしまわまいのだろうか。また、うつ病をいいわけにしているけれど、がんばれば行くことができたのではないだろうか。

(修正した考え方)

結婚式を欠席したのは友達に悪い。友人代表のスピーチを頼まれる仲なのだから、結婚式の欠席で縁がきれるわけではない。前からうつ病になっていて寝込んでいるのだから無理してまで出席するのは、自分の体調を損なうだけだ。こういう病気なので休息が一番の薬である。人に理解してもらいより自分が快方に向かうのが先だ。回復したあとにお祝いを送ればわかってくれるだろう。

(感情の変化)

・ 悲しい：80→40% ・ 悪い：90→30% ・ 罪悪感：80→20%

カラム表でスッキリまとめよう

この章で行ってきた内容はカラムをつかって表になるようにできています。さっそく例題を表にしてみましょう。こんどは、あなたの番です。最初から全部うめる必要はありません。出来事・感情・自動思考が書けるだけでもいいのです。いろいろな事例でくりかえしてカラム表を書いていけば、現実的・客観的な考えまでいたることでしょう。

会社を遅刻してしまった例

出来事	明日の朝の会議に出るように課長に言われていた。会議の資料を作成して課長に見てもらったが、深夜まで手直しをすることになった。翌日、眼が覚めたら会社に30分遅刻した。会議はすでに始まってしまって、代わりの人が出席していた。課長から「お前の遅刻は許せない」と怒られた。ただ、会議で配る予定の資料は会議に出されていた。
その時浮かんだ自分の考え(自動思考)	遅刻して会議にできることができずミスをしてしまった。いつもは30分前に職場につくの今日にかぎって遅刻するなんて最低だ。周囲はすごい表情でわたしをみていないだろうと思うと恥ずかしい思いがする。せっかく資料を作成して努力したのに会議に出て発言できなかったのだろう。そんな自分が許せない。朝から憂うつでこれから何も仕事にやる気がでない。ダメな会社員なんだ。
感情(どんな感情をどの程度感じたか)	・恥ずかしい:70% ・嫌だ:50% 憂うつ:60% ショック:40%
考え方のクセ(認知の歪み)	・全か無か思考 ○・一般化のしすぎ ・心のフィルター ○・マイナス化思考 ○・結論の飛躍・ ○・拡大解釈と過少評価 ・感情的決めつけ ・すべき思考 ○・レッテル貼り ・個人化
自動思考(自分の考え)の根拠となる事実	・30分遅刻した ・課長から怒られた ・会議に出られなかった ・事前に資料を作成していた
自動思考(自分考え)と逆の事実や例外となる事実(反証)	・いつもは30分前に会社に来ている ・いつも怒られているわけではない ・かわりの人が会議に出ってくれた
現実的・客観的な考え方(上の両方の事実をふまえたらどんな感情になりますか)	仕事のミスをして上司に怒られてしまった。しかし、深夜まで資料を準備したので、仕事のすべてがミスとはいいいがたい。事実、かわりの人が資料をもって会議に出席した。周りのひとの表情は自分が失敗している劣等感からくるもので、心の先読みをした結論の飛躍なのだ。すべての人がさげすんで見ているわけではないだろう。世の中には何でもできる完璧な人なんていないんだ。朝のミスだけでこれからもミスを続けるとはいいいがたい。
新しい感情(自分を大切にしようとする考え方をした結果の感情)	・恥ずかしい:40% ・嫌だ:20% ・憂うつ:30% ショック:30%

ランチを断った例

出来事	3日前に、ちょっとリッチなランチを友達としようと思った。友達もOKしてくれて12時に待ち合わせをした。朝から頭痛気味だったので頭痛薬を飲んだ。ランチに行くのに洗濯や掃除をがんばっていた。しかし、頭痛がひどくソファで寝込んだ。約束の12時は近づいてきたが、一向によくならないので「今日は行けない」と友達にメールした。「せっかく楽しみにしていたのにドタキャンなの…」と返事がかえってきた。
その時浮かんだ自分の考え(自動思考)	約束をやぶって友達を裏切ってしまった。悪いことをした。わたしからランチに誘ったのにドタキャンなんて許されない。きっと友達は怒っているにちがいない。もう連絡もこないかもしれない。洗濯や掃除など家事をしなければランチにはいけないはずだ。楽しみにしていた友達の顔を思いうかべると落ちこむっぽうだ。
感情(どんな感情をどの程度感じたか)	・悪い:90% ・腹立たしい:60%、・罪悪感:70%
考え方のクセ(認知の歪み)	・全か無か思考 ・一般化のしすぎ ・心のフィルター ・マイナス化思考 ○・結論の飛躍 ○・拡大解釈と過小評価 ・感情的決めつけ ○・すべき思考 ・レッテル貼り ・個人化
自動思考(自分の考え)の根拠となる事実	・ランチの約束をやぶった ・ソファに寝込んだ
自動思考(自分考え)と逆の事実や例外となる事実(反証)	・頭痛がしてどうしようもなかった ・友達には事前にメールで断った ・家事はできた
現実的・客観的な考え方(上の両方の事実をふまえたらどんな感情になりますか)	自分から誘った友達との約束はやぶってしまった。それは自分がわるい。ただ、友達とランチするだけではなく家事もいつもどおりすることも大切だ。家事はできていたのだから合格点はつけていいだろう。友達との仲はランチを一回いけなかったことで悪くはならない。友達は不愉快だと思うが、頭痛というアクシデントが襲ったのだから仕方ない。
新しい感情(自分を大切にせる考え方をした結果の感情)	・悪い:60% ・腹立たしい:30%、・罪悪感:30%

結婚式に行けなかった例

出来事	埼玉の友人の結婚式で友人代表でスピーチするように頼まれてころよくひきうけた。2週間前くらいからうつ状態になって動けなくなってしまった。3日前に一緒に行く友達に結婚式に行く段取りの電話があってそのときにに行けないと話すのが精いっぱいだった。もちろん、結婚する友達には何もいえなかった。祝電すら送れなかった。
その時浮かんだ自分の考え(自動思考)	うつ病だから友達にはすまない。結婚式のプログラムはもう印刷も終わっているだろう。そういう時に断ることなんてできない。友達に「うつ病だから行けない」といってはみたが相手はみんな理解してくれるだろうか。うつ病で動けないのでお祝いを送るわけにもいかない。はやく結婚式が終わってしまわまいのだろうか。また、うつ病をいいわけにしているけれど、がんばれば行くことができたのではないだろうか。
感情(どんな感情をどの程度感じたか)	悲しい:80% ・悪い:90% ・罪悪感:100%
考え方のクセ(認知の歪み)	○・全か無か思考 ・一般化のしすぎ ・心のフィルター ・マイナス化思考 ・結論の飛躍 ○・拡大解釈と過小評価 ・感情的決めつけ ○・すべき思考 ・レッテル貼り ・個人化
自動思考(自分の考え)の根拠となる事実	・うつ状態になっていた
自動思考(自分考え)と逆の事実や例外となる事実(反証)	・友人代表のスピーチを頼まれた ・うつ状態でどうしようもなかった ・別の友達に結婚式には行けないと伝えた
現実的・客観的な考え方(上の両方の事実をふまえたらどんな感情になりますか)	結婚式を欠席したのは友達に悪い。友人代表のスピーチを頼まれる仲なのだから、結婚式の欠席で縁がきれるわけではない。前からうつ病になっていて寝込んでいるのだから無理してまで出席するのは、自分の体調を損なうだけだ。こういう病気なので休息が一番の薬である。人に理解してもらうより自分が快方に向かうのが先だ。回復したあとにお祝いを送ればわかってくれるだろう。
新しい感情(自分を大切にす考え方をした結果の感情)	・悲しい:40% ・悪い:30% ・罪悪感:20%

あなたの場合はどうですか？

今度はあなたの番です。最初から上手には書けないものです。出来事・感情・自動思考を簡単な言葉でよいので書きだしていきましょう。くりかえしていくうちに書くことのためらいもなく、少しずつ先に進んでいくものです。また、現実的・客観的な考え方を決めるのはあなた自身ですので正解というのはありません。感情が軽くなると実感できるようになることが現実的・客観的な考えが書けたということになるでしょう。

あなたの場合です。

出来事	
その時浮かんだ自分の考え(自動思考)	
感情(どんな感情をどの程度感じたか)	
考え方のクセ(認知の歪み)	・全か無か思考 ・一般化のしすぎ ・心のフィルター ・マイナス化思考 ・結論の飛躍 ・拡大解釈と過小評価 ・感情的決めつけ ・すべき思考 ・レッテル貼り ・個人化
自動思考(自分の考え)の根拠となる事実	
自動思考(自分考え)と逆の事実や例外となる事実(反証)	
現実的・客観的な考え方(上の両方の事実をふまえたらどんな感情になりますか)	
新しい感情(自分を大切にすることを考えた結果の感情)	