

よ う こ そ!

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)

12/18

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Ishigaki & Morishige;
ljelinek@uke.de

D-MCT: 人工衛星から眺めてみる



今日の話題

不具合な行動

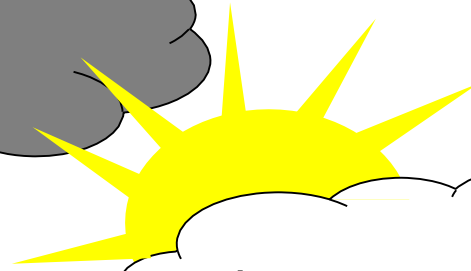
記憶力の低下

うつ病

感情の誤解

考え方のかたより

自尊心の低下



D-MCT のトピック：



考え方のかたより 2

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします。
(例：何かかほんの少し欠けただけで、完全な失敗だったと思い込む)

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします。
(例：何かがほんの少し欠けただけで、完全な失敗だったと思い込む)
- これを「考え方のかたより」とよびます。これがあると、症状が重くなったり、長い間続いたりしてしまいます。

うつ病の考え方のかたより

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. 「すべき」思考
2. ポジティブなことへの
ダメだし



「すべき思考」

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「すべき」「しなければならない」という言葉を使って、自分に何かを無理強いしようとしていませんか。



「すべき思考」

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「すべき」「しなければならない」という言葉を使って、自分に何かを無理強いしようとしていませんか。
- 厳格なルールや基準は、少しの間違いも許しません!



「すべき」思考

もっと柔軟な考え方はないでしょうか？

「すべき」思考	柔軟な考え方
私は常に約束の時間を守らなければならない。	???

「すべき」思考

もっと柔軟な考え方はないでしょうか？

「すべき」思考	柔軟な考え方
私は常に約束の時間を守らなければならない。	「全部の約束が同じように重要なわけではない。例えば、就職面接のときは友人と会うときよりも時間を守ることが重要だ。なるべく面接時間は厳守する。もし何かが起こってどうにもできないようなら、誰かに遅れることを伝えてもらうか、到着してから謝るかすればいい」

他の「すべき」思考の例

- 「私はいつもちゃんとしていなければならない」

他の「すべき」思考の例

- 「私はいつもちゃんとしていなければならない」
- 「私はいつも機転がきかなければならない」

他の「すべき」思考の例

- 「私はいつもちゃんとしていなければならない」
- 「私はいつも機転がきかなければならない」
- 「私はいつもお客さんに手作りの料理をだすべきだ」

他の「すべき」思考の例

- 「私はいつもちゃんとしていなければならない」
- 「私はいつも機転がきかなければならない」
- 「私はいつもお客さんに手作りの料理をだすべきだ」
- 「私は仕事を常に完璧にこなさなければならない」

他の「すべき」思考の例

- 「私はいつもちゃんとしていなければならない」
- 「私はいつも機転がきかなければならない」
- 「私はいつもお客さんに手作りの料理をだすべきだ」
- 「私は仕事を常に完璧にこなさなければならない」

「すべき」思考は、過度に高い基準です。何があっても自分をその基準に合わせようとしてしまいます！

他の「すべき」思考の例

- 「私はいつもちゃんとしていなければならない」
- 「私はいつも機転がきかなければならない」
- 「私はいつもお客さんに手作りの料理をだすべきだ」
- 「私は仕事を常に完璧にこなさなければならない」

「すべき」思考は、過度に高い基準です。何があっても自分をその基準に合わせようとしてしまいます！

「すべき」思考はあなたにとって日常茶飯事ですか？
あなたは、どのような高い基準を持っていますか？

「高いバーを設定する」ことの 利益とリスクは？

- 利益？
- リスク？



高い基準を設定する利益は？



高い基準を設定する利益は?

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です!



高い基準を設定する利益は？

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です！
- 目に見える報酬（例：給料、昇進、スポーツの上達）が手に入る可能性があります。



高い基準を設定する利益は？

- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です！
- 目に見える報酬（例：給料、昇進、スポーツの上達）が手に入る可能性があります。



注意：あなたが高い基準設定をやめると、目に見えるかたちですぐ手に入る報酬もあきらめなければなりません。これが簡単にやめられない理由です！

高い基準を設定する利益は？

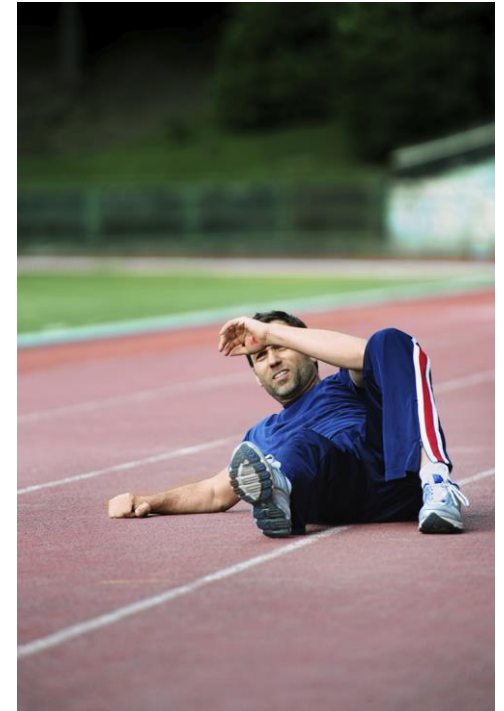
- 苦勞して手に入れた成果に対する、周囲の人からのポジティブな反応です！
- 目に見える報酬（例：給料、昇進、スポーツの上達）が手に入る可能性があります。



注意：あなたが高い基準設定をやめると、目に見えるかたちですぐ手に入る報酬もあきらめなければなりません。これが簡単にやめられない理由です！
ですから、リスクも考えた方がよいのです！

高い基準のリスクは?

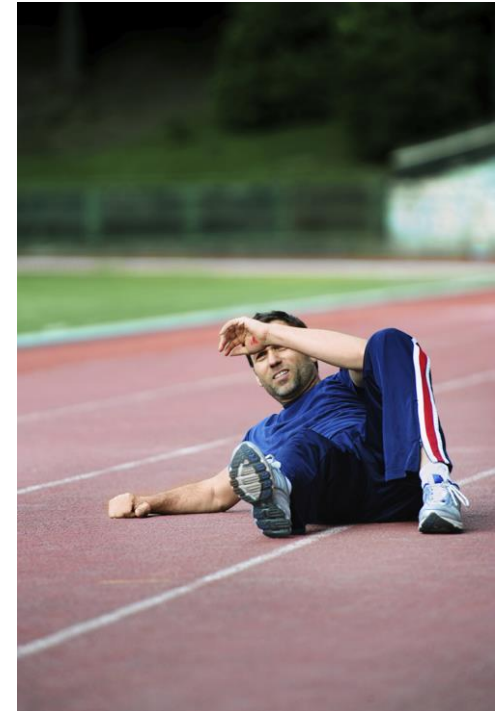
e. g. Potreck-Rose, 2006



高い基準のリスクは？

e. g. Potreck-Rose, 2006

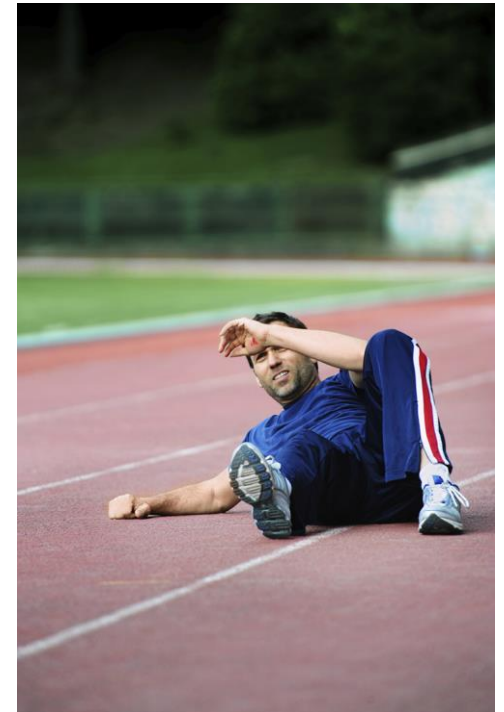
- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります！



高い基準のリスクは？

e. g. Potreck-Rose, 2006

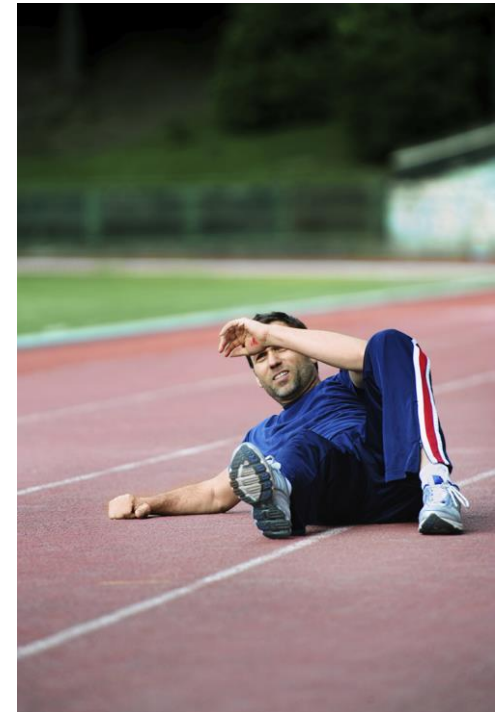
- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります！
- 運が良ければ、とても高いハードルを飛び越えることができます。しかしそれは大変難しいことです。



高い基準のリスクは？

e. g. Potreck-Rose, 2006

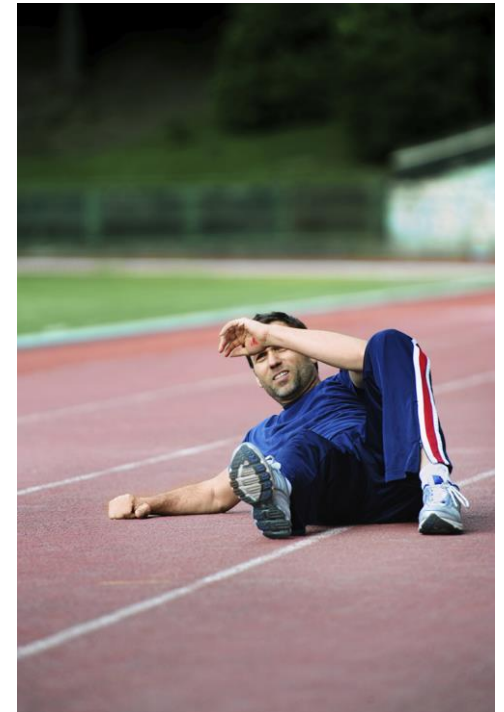
- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります！
- 運が良ければ、とても高いハードルを飛び越えることができます。しかしそれは大変難しいことです。
- 常に完璧さを目指してしまうと多くのエネルギーが消費されてしまいます。そんなこと自体が不可能なのです。



高い基準のリスクは？

e. g. Potreck-Rose, 2006

- 「基準のバーを引き上げる」ことはしばしば欲求不満の原因となります！
- 運が良ければ、とても高いハードルを飛び越えることができます。しかしそれは大変難しいことです。
- 常に完璧さを目指してしまうと多くのエネルギーが消費されてしまいます。そんなこと自体が不可能なのです。
- 長い目で見れば、キャパを超えた負担をずっと背負っていると、目標を達成する能力は弱まってしまいます。



白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



*"Der innere Kritiker" from
Lisa Schilling*

白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高すぎる要求は、「白黒思考」を
あおります:



*"Der innere Kritiker" from
Lisa Schilling*

白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高すぎる要求は、「白黒思考」をあおります：
何かが完璧でないと（要求が100%満たされないと）、完全に失敗したと思うようになってしまいます。



白黒思考

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高すぎる要求は、「白黒思考」をあおります：
何かが完璧でないと（要求が100%満たされないと）、完全に失敗したと思うようになってしまいます。
- 心の中に批評家がいる、物事を白か黒かにしか評価しないのに似ています。



白黒思考

もし理想どおりにならなければ?

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、...」

白黒思考

もし理想どおりにならなければ?

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、行くべきではない」

白黒思考

もっと柔軟な考え方はありませんか？

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、行くべきではない」

白黒思考

もっと柔軟な考え方はありませんか？

「すべき」思考	白黒思考
私は常に約束の時間を守るべきだ。	「もし、私が約束の時間を守ることができなければ、行くべきではない」



「約束の時間を大幅に過ぎて到着することだって起こりうる。でも、行かないより遅刻しても行ったほうが、いつも良い結果になる。
100% 何もしないよりは、70%でも何かしたほうが良いことが多い」



ちょうど良いバランスを見つける!

e. g. Potreck-Rose, 2006





ちょうど良いバランスを見つける!

e. g. Potreck-Rose, 2006

- 代替案：現実の要求に基づいた、
真っ直ぐで公平なモノサシを使いま
しょう!





ちょうど良いバランスを見つける!

e. g. Potreck-Rose, 2006

- 代替案：現実の要求に基づいた、真っ直ぐで公平なモノサシを使いましょう!
- 「不完全なことを意識しなくてすむように、目標の設定などしないほうがよい」という意味ではありません!





ちょうど良いバランスを見つける!

e. g. Potreck-Rose, 2006

- 代替案：現実の要求に基づいた、真っ直ぐで公平なモノサシを使いましょう!
- 「不完全なことを意識しなくてすむように、目標の設定などしないほうがよい」という意味ではありません!
- あなた自身の**バランス**を見つけることが大切です：自らの限界を見定めながらあなたの能力を開発してみましょう。





ちょうど良いバランスを見つける!





ちょうど良いバランスを見つける!

- ▶ うつ気分のときは、公平なモノサシを見つけることは難しいものです。





ちょうど良いバランスを見つける!

- うつ気分のときは、公平なモノサシを見つけることは難しいものです。
- 例えば、買い物や食事の支度は恐ろしく大変な作業に見えるでしょう。しかし、元気なときはたやすいことですね。



ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは、次のように行われます：

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否



ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは、
次のように行われます：

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否



あなたにとって日常茶飯事ですか？
あなたの場合は？



ネガティブな反応の受け入れ 例

出来事	ネガティブな反応の受け入れ 役に立つ考え方
あなたは批判されている!	??? ???



ネガティブな反応の受け入れ 例

出来事	ネガティブな反応の受け入れ 役に立つ考え方
あなたは批判されている!	「あの人たちは私が役に立たないことを見抜いている...」 ???

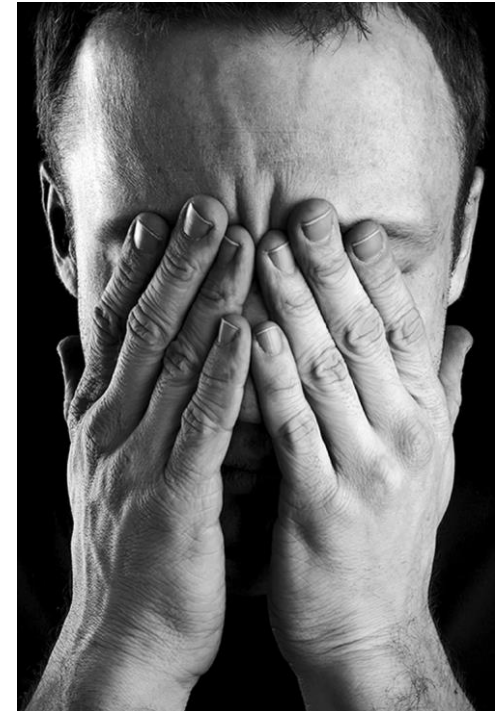


ネガティブな反応の受け入れ 例

出来事	ネガティブな反応の受け入れ 役に立つ考え方
あなたは批判されている!	「あの人たちは私が役に立たないことを見抜いている...」 「あの人たちにとってあまり良くない日だったのでは?」 「この批判から、何か学ぶことはできるだろうか?」



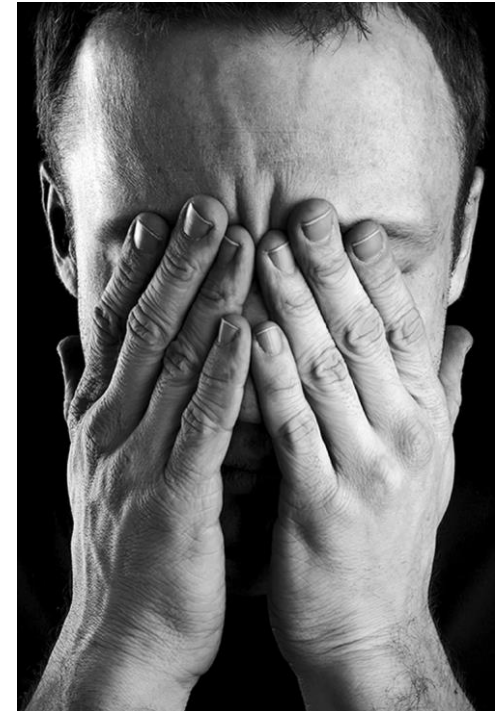
ネガティブな反応にもっとうまく 対処するには？





ネガティブな反応にもっとうまく 対処するには？

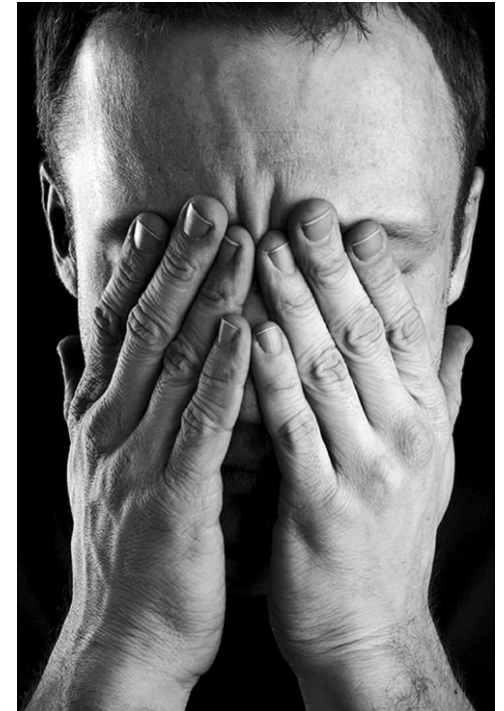
- 批判の内容を見分けること。





ネガティブな反応にもっとうまく 対処するには？

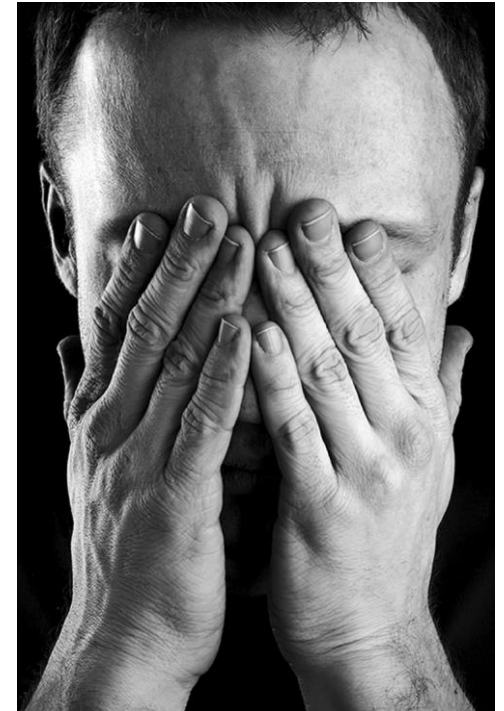
- 批判の内容を見分けること。
- 過度の一般化を避ける（「それは私の性格全体についてではない - 特定の行動について言っているのだ！」）。





ネガティブな反応にもっとうまく 対処するには?

- 批判の内容を見分けること。
- 過度の一般化を避ける（「それは私の性格全体についてではない - 特定の行動について言っているのだ！」）。
- 「何を学べるだろう?」と考えて、批判を成長できるチャンスととらえる。



ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは、
次のように行われます：

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否



ポジティブなことへのダメだし

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

ポジティブなことへのダメだしは、次のように行われます：

1. ネガティブな反応の受け入れ
2. ポジティブな反応の拒否

ポジティブな経験を否定する

- ⊘ ポジティブな経験を例外的な出来事ととらえる





ポジティブな反応の拒否 例

出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている!	??? ???



ポジティブな反応の拒否 例

出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている!	「彼らは私に、ただお世辞を言おうとして いただけなんだ。本心じゃない」 「そう考えてくれるのは彼らだけさ」 ???



ポジティブな反応の拒否 例

出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている!	「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」 「そう考えてくれるのは彼らだけさ」 「私の成果を認めてくれる人がいるなんて嬉しいなあ」



ポジティブな反応の拒否 例

出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている!	「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」 「そう考えてくれるのは彼らだけさ」 「私の成果を認めてくれる人がいるなんて嬉しいなあ」



でも：褒め言葉を受け入れることは意外と難しいものです！



ポジティブな反応の拒否 例

出来事	ポジティブな反応の拒否 役に立つ考え方
あなたは褒められている!	「彼らは私に、ただお世辞を言おうとしていただけなんだ。本心じゃない」 「そう考えてくれるのは彼らだけさ」 「私の成果を認めてくれる人がいるなんて嬉しいなあ」



でも：褒め言葉を受け入れることは案外難しいものです！
褒め言葉をうまく受け入れるにはどうすればよいでしょう？

どんなときに人を褒めますか？

???

どんなときに人を褒めますか？

- ... その人が良いことをしたとき。
- ... その人が特に難しいことにチャレンジしたとき。
- ... あなたがそうしたいと思ったとき。
- ... あなたがその人を幸せな気持ちにしたいと思ったとき。
- ...



褒め言葉を自然に受け入れるには？

- 褒め言葉は贈り物であり、相手があなただけを幸せな気持ちにしたいからだという事を覚えておいてください！





褒め言葉を自然に受け入れるには？

- 褒め言葉は贈り物であり、相手があなただけを幸せな気持ちにしたいからだということを覚えておいてください！

幸せな気持ち、感謝の気持ちを持つようにしてみてください！





褒め言葉を自然に受け入れるには？

- もし、お返しとして褒め言葉を否定的にとらえるなら（「これは本当のことじゃない！」）、それはこう言っているようなものです。「私はあなたの贈り物が気に入らない。そんなものはいらない」。



褒め言葉を自然に受け入れるには？

- もし、お返しとして褒め言葉を否定的にとらえるなら（「これは本当のことじゃない！」）、それはこう言っているようなものです。「私はあなたの贈り物が気に入らない。そんなものはいらぬい」。
- あなたの言葉の内容と、声のトーンやしぐさがマッチしていますか？ それが**マッチ**しているかどうか注意してください！



褒め言葉を自然に受け入れるには？

- もし、お返しとして褒め言葉を否定的にとらえるなら（「これは本当のことじゃない！」）、それはこう言っているようなものです。「私はあなたの贈り物が気に入らない。そんなものはいらぬい」。
- あなたの言葉の内容と、声のトーンやしぐさがマッチしていますか？ それがマッチしているかどうか注意してください！
- 言葉、声、動きがマッチしていることも贈り物として大切なことです！



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 日常生活で、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう!



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 日常生活で、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう!
- あなたが目標を達成するために、役立つモノサシを見つけましょう - あなた自身のバランスをとるための、公平でゆがんでいないモノサシ。それを使えば、欲しいものを手に入れるチャンスをつかめるでしょう!



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 日常生活で、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう！
- あなたが目標を達成するために、役立つモノサシを見つけましょう - あなた自身のバランスをとるための、公平でゆがんでいないモノサシ。それを使えば、欲しいものを手に入れるチャンスをつかめるでしょう！
- これを実行すると、あなたが「認知的落とし穴」にはまっても、自分自身を許せるようになります。



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を別の視点から見て対処できるように練習しましょう。

例えば:



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を別の視点から見て対処できるように練習しましょう。

例えば:

- 批判の内容を見分ける（特定の行動 vs 性格全体）。



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を別の視点から見て対処できるように練習しましょう。

例えば:

- 批判の内容を見分ける（特定の行動 vs 性格全体）。
- 批判の前向きな部分を見つける。



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を別の視点から見て対処できるように練習しましょう。

例えば:

- 批判の内容を見分ける（特定の行動 vs 性格全体）。
- 批判の前向きな部分を見つける。
- 褒め言葉を贈り物ととらえる。



考え方のかたより 2

学習ポイント

- 「ポジティブなことへのダメだし」を別の視点から見て対処できるように練習しましょう。

例えば:

- 批判の内容を見分ける（特定の行動 vs 性格全体）。
- 批判の前向きな部分を見つける。
- 褒め言葉を贈り物ととらえる。
- 褒め言葉を味わい、否定しない。

ありがとうございました!

