

ようこそ!

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)

09/15

© 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

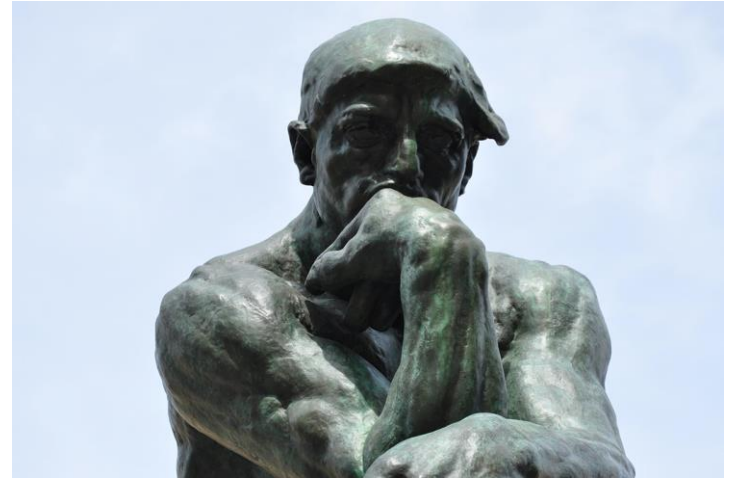


本日のD-MCTトピック：



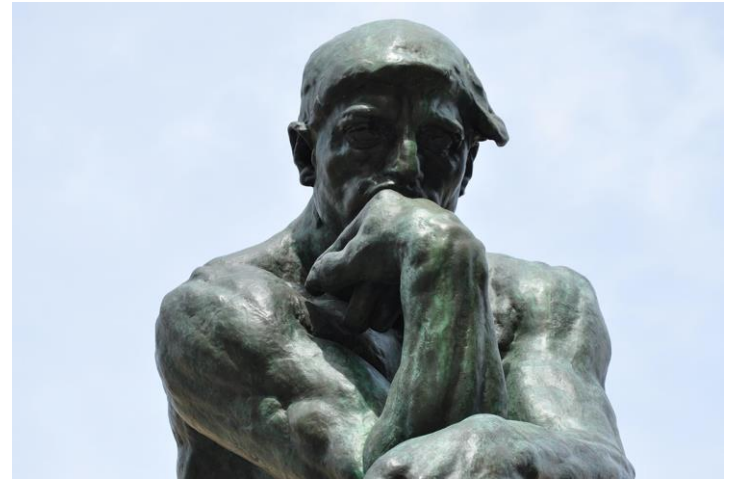
**不具合な行動と
その対策**

1. 反すう



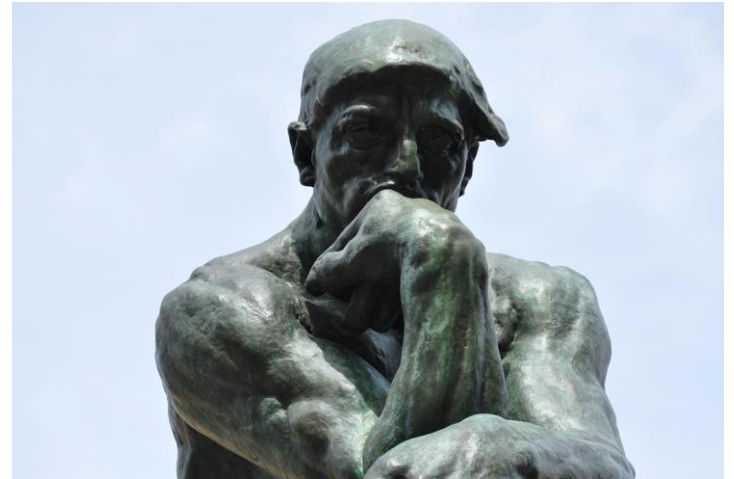
1. 反すう

- 多くのうつ病の方は、終わりのないネガティブな考えの反すう、思い悩み、不安にさいなまれています。



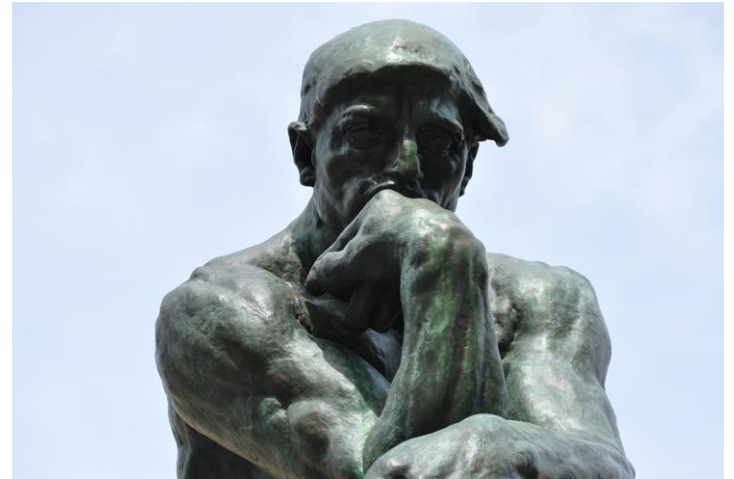
1. 反すう

- 多くのうつ病の方は、終わりのないネガティブな考えの反すう、思い悩み、不安にさいなまれています。
- 思い悩んだり不安が続いたりすることは、日常茶飯事ですか？



反すうは役に立つでしょうか . . .

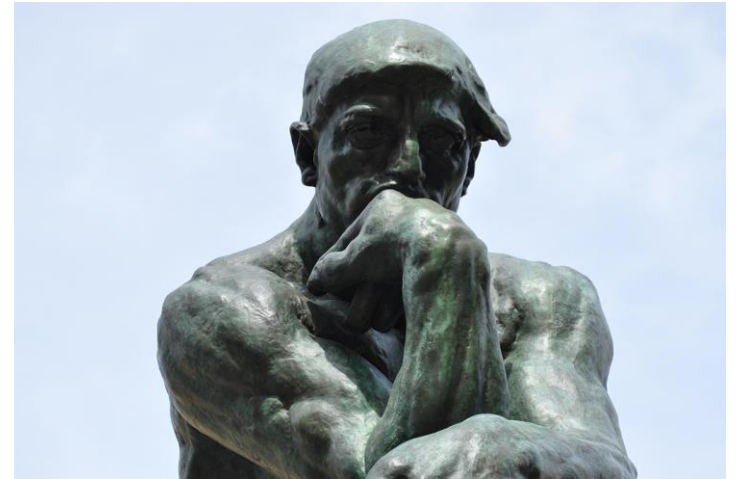
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



反すうは役に立つでしょうか ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

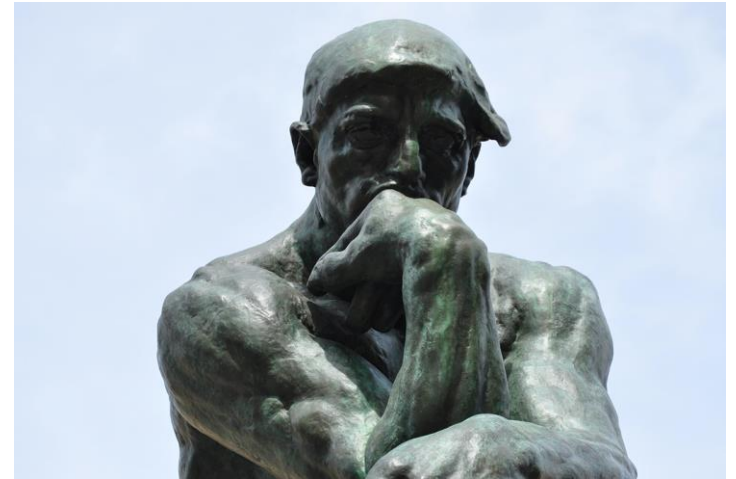
➤ ... 問題を解決できる?



反すうは役に立つでしょうか ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

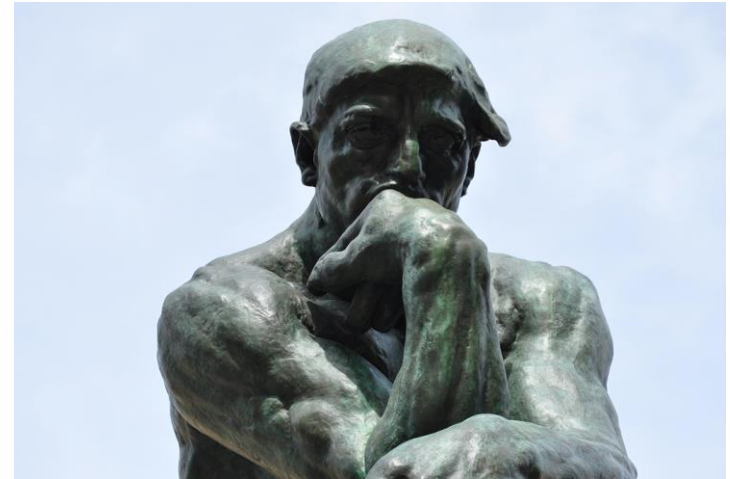
- ... 問題を解決できる?
- ... 将来の問題を避けることができる?



反すうは役に立つでしょうか . . .

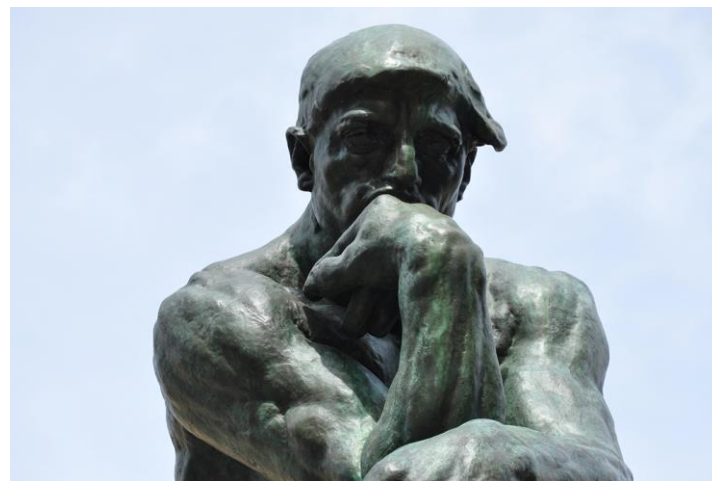
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ... 問題を解決できる?
- ... 将来の問題を避けることができる?
- ... 心の中で物事を整理することができる?



反すうは役に立ちません！

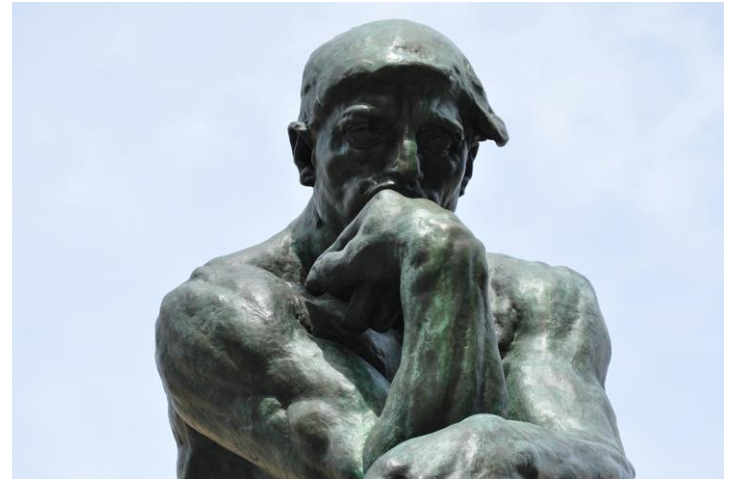
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



反すうは役に立ちません!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

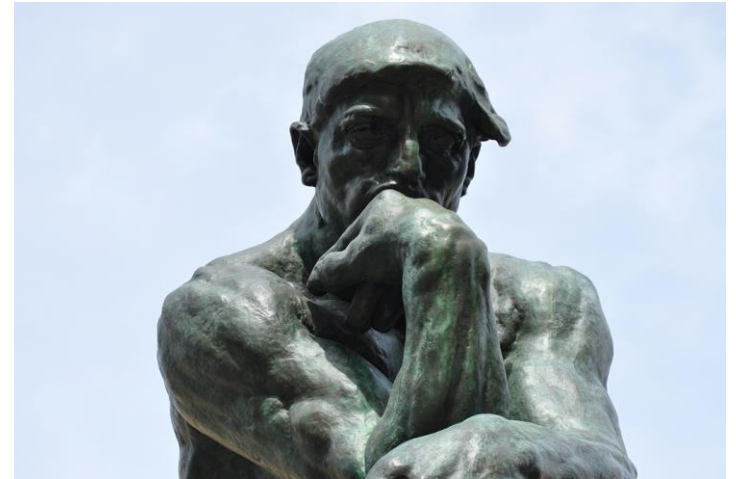
➤ 反すうは危険な行為ですか?



反すうは役に立ちません!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

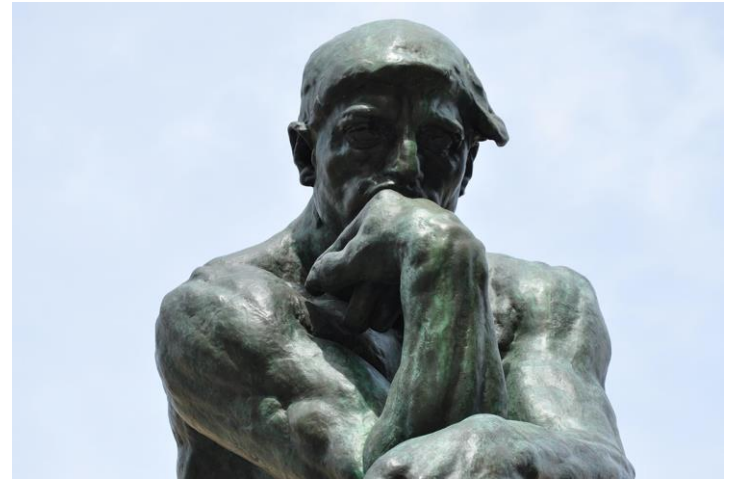
- 反すうは危険な行為ですか?
- 反すうは、あなたが「動転している」サインですか?



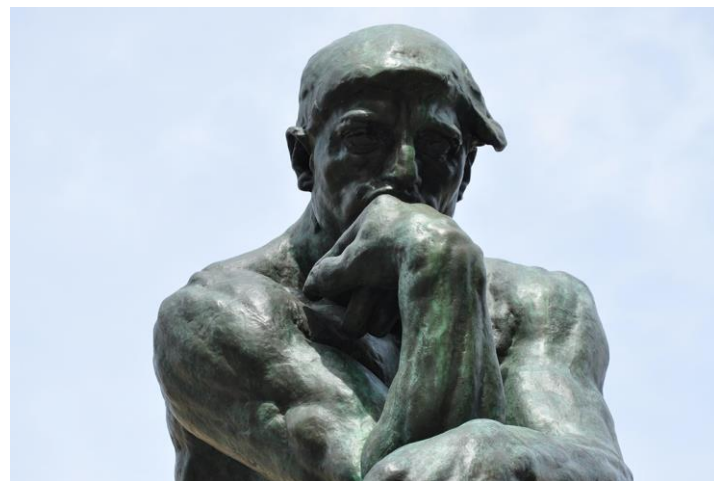
反すうは役に立ちません!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- 反すうは危険な行為ですか?
- 反すうは、あなたが「動転している」サインですか?
- 一度始まってしまおうと止められないものですか?

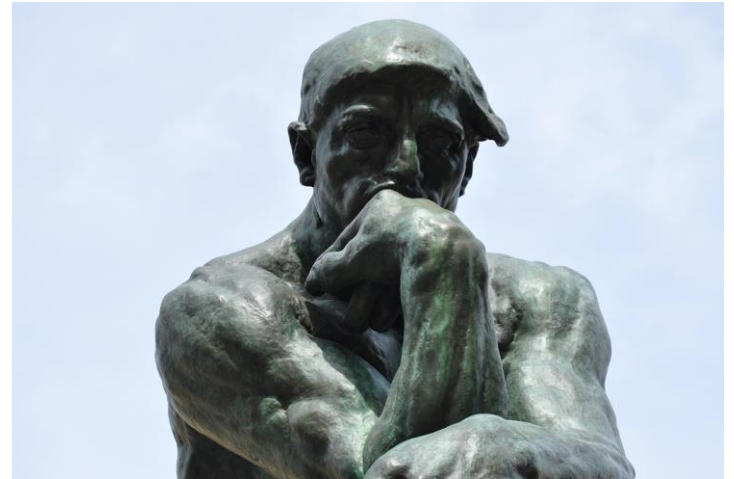


役に立たないし、危険でもありません！



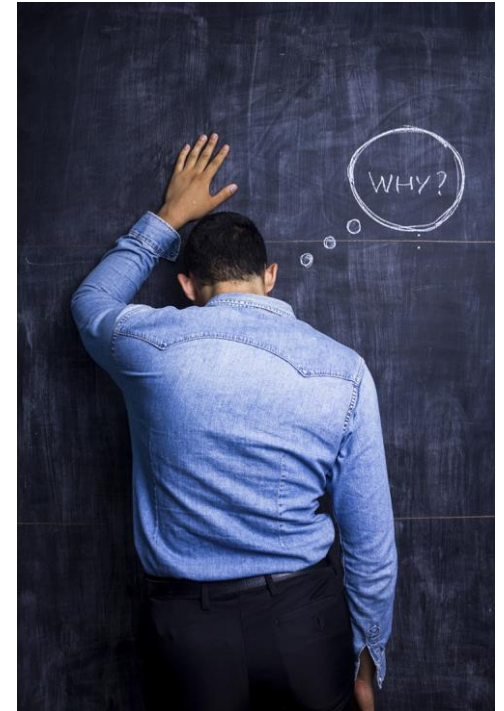
役に立たないし、危険でもありません！ 反すうの特徴は？

- 「よく考えること」と反すうは、何が違うのでしょうか
(例：問題を乗り越えられる)？
- 反すうと「計画立案」の違いは何でしょうか？



典型的なうつ的反すう

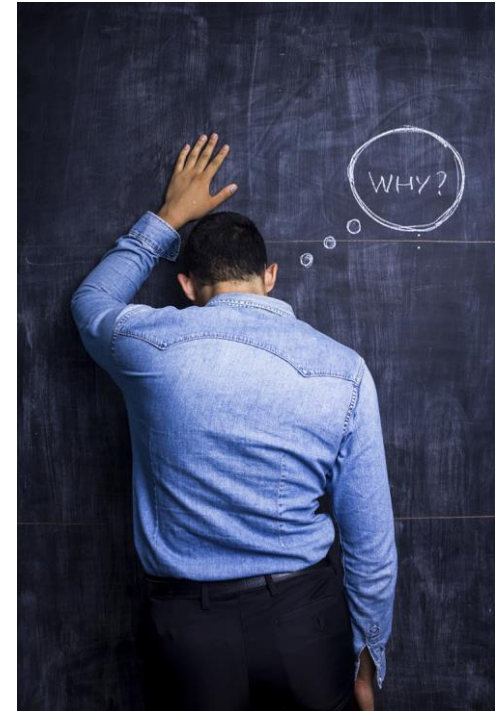
1. 内容



典型的なうつ的反すう

1. 内容

以下のことを反すうする ...

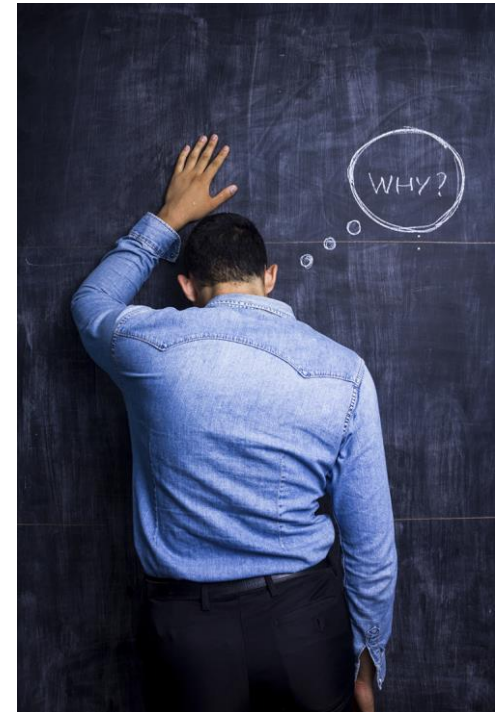


典型的なうつの反すう

1. 内容

以下のことを反すうする ...

- ... 「なぜ？」
(例：病気になった理由)

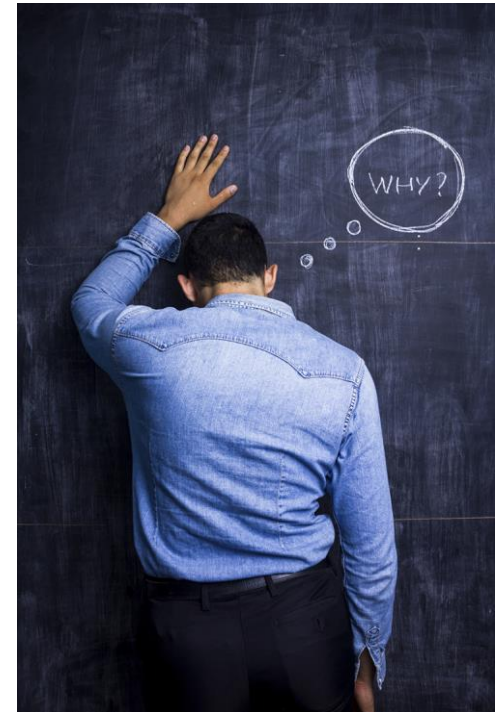


典型的なうつの反すう

1. 内容

以下のことを反すうする ...

- ... 「なぜ？」
(例：病気になった理由)
- ... すでに起こってしまった
過去の出来事。

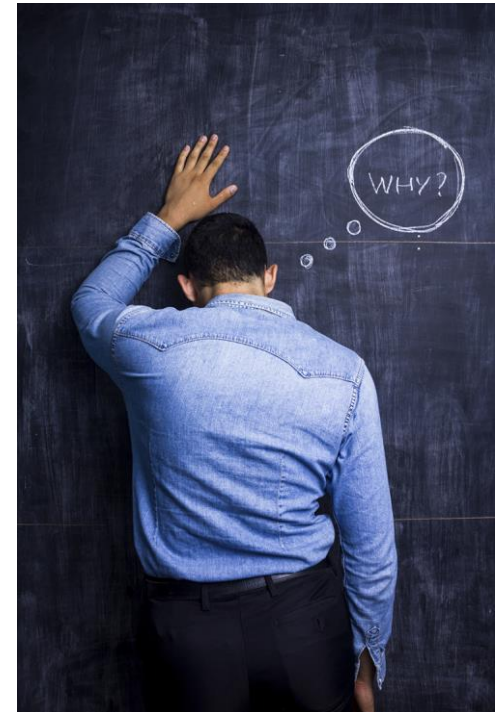


典型的なうつの反すう

1. 内容

以下のことを反すうする ...

- ... 「なぜ？」
(例：病気になった理由)
- ... すでに起こってしまった
過去の出来事。
- ... 反すうしていること自体。



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方

反すうしている間 ...



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- ... やめることができなくなり円を果てしなくグルグルと描いている状態になります（「終わりのないループ」の確立）。



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- ... やめることができなくなり円を果てしなくグルグルと描いている状態になります（「終わりのないループ」の確立）。
- ... あなたの思考力を弱めてしまう危険があります。



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方

反すうしている間 ...



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- ... たいてい「答え」は出ません（問題解決との違い）。



典型的なうつの反すう

2. タイプとやり方

反すうしている間 ...

- ... たいてい「答え」は出ません（問題解決との違い）。
- ... 行動が伴うことは、まれです（計画立案との違い）。





反すうを止めるには
何が役立つでしょうか？



反すうを止めるには 何が役立つでしょう？

次の方法も、ネガティブな考えを抑えるのに役立ちますか？

考えを抑える

試してみてください。

数分間、象のことを考えないで
ください!



考えを抑えることはできますか？ できません！



考えを抑えることはできますか？ できません！

ほとんどの人は、すぐに象や象に関係すること（例：動物園、サファリ、アフリカ）を考えたでしょう。



考えを抑えることはできますか？ できません！

ほとんどの人は、すぐに象や象に関係すること（例：動物園、サファリ、アフリカ）を考えてしまったでしょう。



不愉快な考えを強く抑えようとする、逆にそれが頭に浮かんでしまいます。例えば、自分を強く責める考え（「私は負け犬だ」）も同じです。



結 論

問題のある対策：「私には、ネガティブな考え方をすることは許されていない」

不愉快な考えを抑えることはできないし、抑えようとするればフラストレーションが溜まります。

何かを考えないように意識すると、逆にそれを考えてしまうことになります。



その代わり：心の内なるスペースを
探してみましよう . . .

cf. Wells, 2009



その代わり：心の内なるスペースを 探してみましよう・・・

cf. Wells, 2009

例えば、考えていることを観察はするが、判断しない
立場で：



その代わり：心の内なるスペースを 探してみましよう・・・

cf. Wells, 2009

例えば、考えていることを観察はするが、判断しない
立場で：

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう。



その代わり：心の内なるスペースを 探してみましよう・・・

cf. Wells, 2009

例えば、考えていることを観察はするが、判断しない
立場で：

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう。

➤ これは考えにすぎません！ 現実ではありません。



その代わり：心の内なるスペースを 探してみましよう・・・

cf. Wells, 2009

例えば、考えていることを観察はするが、判断しない
立場で：

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう。

- これは考えにすぎません！ 現実ではありません。
- いわば、あなたの心の中だけの「経験」です。その考えが浮かんだとしても、判断はしないようにしましょう。



その代わり：心の内なるスペースを 探してみましよう・・・

cf. Wells, 2009

例えば、考えていることを観察はするが、判断しない
立場で：

考えていることが一体何なのか、眺めてみましょう。

- これは考えにすぎません！ 現実ではありません。
- いわば、あなたの心の中だけの「経験」です。その考えが浮かんだとしても、判断はしないようにしましょう。

駅のプラットフォームを想像してください。いろいろな考えは電車のように入ってきては出ていきます - でも、あなたはすべての電車に乗るわけではないのです！



練習

心の内なるスペースを見つける...

あなたの考えを、さえぎることも判断することもせずに観察してみましょう（「私はバカだ、また反すうしている」）。あなたの考えを、駅に入ってきては出て行く電車のように、空を横切って動いていく雲のように、小川に落ちて流れていく葉のように、自然にまかせてみてください。



呼吸法の練習を
してみましょう...

呼吸法の練習をしている間 あなたはどうしましたか？

- 呼吸に集中しましたか。
- 自分の呼吸を、あるがままに観察しましたか。
- あなたの考えと気持ちを判断したり邪魔したりすることなく理解しましたか。



2. 引きこもり 起こるメカニズムは？



2. 引きこもり 起こるメカニズムは？

うつ病的状況の中では...



2. 引きこもり 起こるメカニズムは？

うつ病的状況の中では...

- ... 他の人と交わることが
難しくなる。



2. 引きこもり 起こるメカニズムは？

うつ病的状況の中では...

- ... 他の人と交わることが難しくなる。
- ... 他の人から誤解されていると感じやすくなる（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は彼らのよりも、ずっと重いんだ」）。



2. 引きこもり 起こるメカニズムは？

うつ病的状況の中では...

- ... 他の人と交わることが難しくなる。
- ... 他の人から誤解されていると感じやすくなる（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は彼らのよりも、ずっと重いんだ」）。
- ... 行動しようとする気持ちにならない。



2. 引きこもり 起こるメカニズムは？

うつ病的状況の中では...

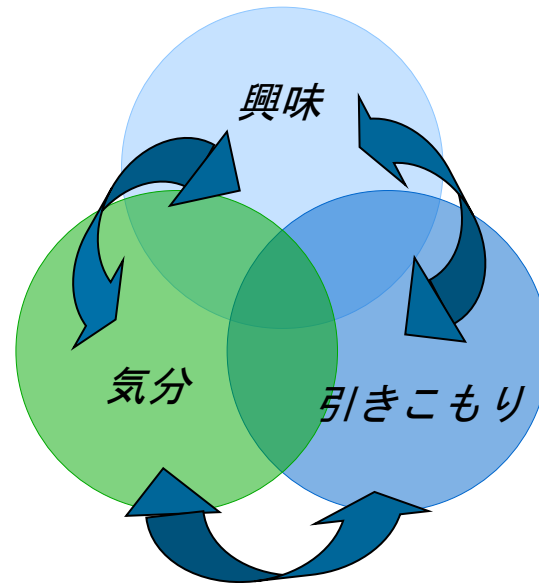
- ... 他の人と交わることが難しくなる。
- ... 他の人から誤解されていると感じやすくなる（「彼らの問題は軽いのだ。私の問題は彼らのよりも、ずっと重いんだ」）。
- ... 行動しようとする気持ちにならない。
- ... 他人への興味を失いやすい（そして、彼らの問題へも）。



引きこもることは理解できます。
しかし、それは何か役に立ちますか？

役に立ちません - 引きこもりは悪循環を招きます!

「私の人生では、物事はうまくいかないようになっている。
これからも立て直すことはできない」



「私の気分はだんだん
落ち込んでいく」

「私はどんどん後ろ向きに
なってしまう、手にできるのは
ほんの少しのことだけだ」



この悪循環を断ち切りましょう！



この悪循環を断ち切りましょう！

- はじまりはいつも難しい！ **しかし**：自分自身を乗り越え、ほんの少しの一步から踏み出しましょう。



この悪循環を断ち切りましょう！

- はじまりはいつも難しい！ **しかし**：自分自身を乗り越え、ほんの少しの一步から踏み出しましょう。
- **一步一步**：小さい一步（例：起き上がる）が、より大きな一步（例：外出する）につながります。最初から無理なことはしないようにしましょう！



この悪循環を断ち切りましょう！

- 日常で必要なことはやってください（例：清潔さを保つこと、食べ物を買いに外出すること）。あなたが幸せを感じることもしてください（例：音楽を聴くこと、散歩をすること）。



この悪循環を断ち切りましょう！

- 日常で必要なことはやってください（例：清潔さを保つこと、食べ物を買いに外出すること）。あなたが幸せを感じることもしてください（例：音楽を聴くこと、散歩をすること）。
- 体を動かしても、すぐには心地よく思えないかもしれません。しかし、これだけは覚えておいてください。
体を動かすと、今よりも晴れた気分になります！



行動と対策 学習ポイント



行動と対策

学習ポイント

- いくつかの行動（例：引きこもり）は、うつ病を緩和するどころか、悪くしてしまいます！



行動と対策

学習ポイント

- いくつかの行動（例：引きこもり）は、うつ病を緩和するどころか、悪くしてしまいます！
- 反すうは、問題解決に役立つどころか、ネガティブな考え方とネガティブな感情を強めてしまうことになります。



行動と対策

学習ポイント

- いくつかの行動（例：引きこもり）は、うつ病を緩和するどころか、悪くしてしまいます！
- 反すうは、問題解決に役立つどころか、ネガティブな考え方とネガティブな感情を強めてしまうことになります。
- 反すうしている考えを抑えようとする、逆にそれが侵入的な思考になってしまい、結局何の助けにもなりません。



行動と対策 学習ポイント

代わりに：



行動と対策

学習ポイント

代わりに：

- 自分の考えを判断せず、そのまま受け入れる練習をしましょう（呼吸法、リラクゼーション法、ヨガなど）。



行動と対策

学習ポイント

代わりに：

- 自分の考えを判断せず、そのまま受け入れる練習をしましょう（呼吸法、リラクゼーション法、ヨガなど）。
- 特にうつっぽいときには、大切な人たちと連絡することを絶やさず、何らかの活動に参加し続けることが重要です（小さな一歩）。

ありがとうございました!

