

# 反転学習式 うつ病の 簡易認知行動療法

## 第3回 うつ病の心理教育 と目標設定

Ver. 2.0

1

## 反転学習式認知行動療法(F-CBT)

正式版のうつ病の認知行動療法では、セラピストと1回約50分、計16回の面接を行います。

F-CBTは、下記の7-9回のプログラムから構成される、簡易版の認知行動療法です。

第1回 認知行動療法の概要と行動活性化①

第2回 セルフモニタリング

第3回 うつ病の心理教育と目標設定

第4回 行動活性化②

第5回 認知再構成①

第6回 認知再構成②

追加モジュール 1~2回(任意)

最終回 認知行動療法のまとめ

問題解決法

筋弛緩法

アサーション

不眠に対する認知行動療法

ストレスコーピング

不安に対する認知行動療法

# うつ病の症状

## 感情・気分に関する症状

- 喜びを感じない、楽しめない
- ゆうつな気分
- 不安
- 焦燥感、いらいら

## 身体に関する症状

- 眠れない、眠りすぎる
- 食欲不振、食べ過ぎる
- 性欲の低下
- 体の痛み、消化器症状
- 倦怠感

## 認知に関する症状

- 悲観的になる
- 自分を過度に責める
- 生きる価値がないと思う
- 死にたくなる
- 集中力・決断力の低下

## 行動に関する症状

- 動けなくなる、人を避ける
- 意欲が低下する
- 何をするのもおっくうになる

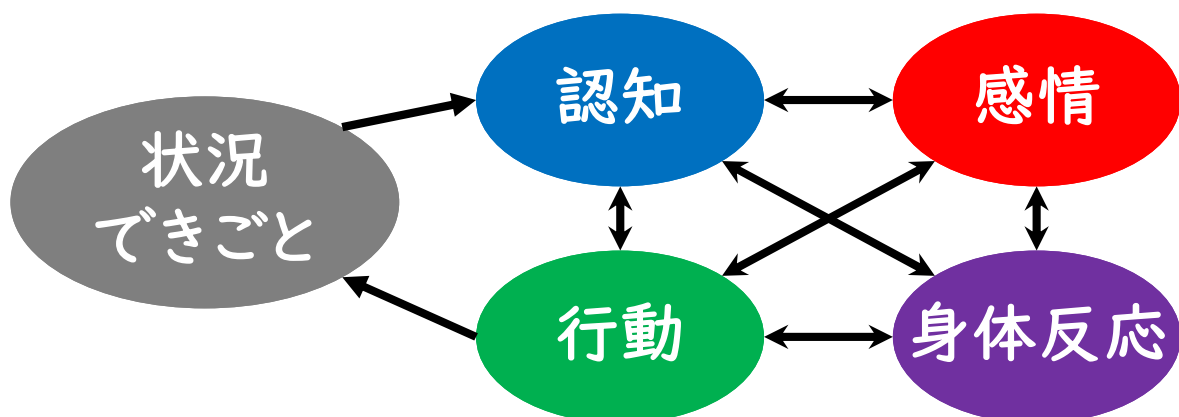
3

# こころのしくみの5因子モデル

ü 同じ出来事や状況に対する考え方（認知）は人によって違います。  
ü 考え方が違うと、同じ状況でも生じてくる感情、行動、身体反応が異なってきます。

ü 認知、感情、行動、身体反応は相互作用しあっており、  
一つが変わると他のものもそれに連動して変化していきます。

ü さらに、取った行動によって状況は変化していきます。



4

# 認知行動療法でのうつ病のとらえ方

## ○認知の変化

うつ状態になると、自分・他者・将来 に対して**実際以上に悲観的**に考えるようになります。悲観的な思考は悲しみ、不安、ゆううつな気分を増やすだけでなく、本当は解決できる問題も**解決できないと**考えてしまい、行動できなくなってしまう。

## ○行動の変化

うつ状態になると、**喜びや達成感を感じられる活動を**しなくなってしまいます。しなければならないことを**先延ばしにし、人との関わりを避ける**ようになります。休職や休学をすると、日課がなくなり、**予定が空白**になるので、ゆううつな気分が続く原因になります。

## ○状況自体の悪化

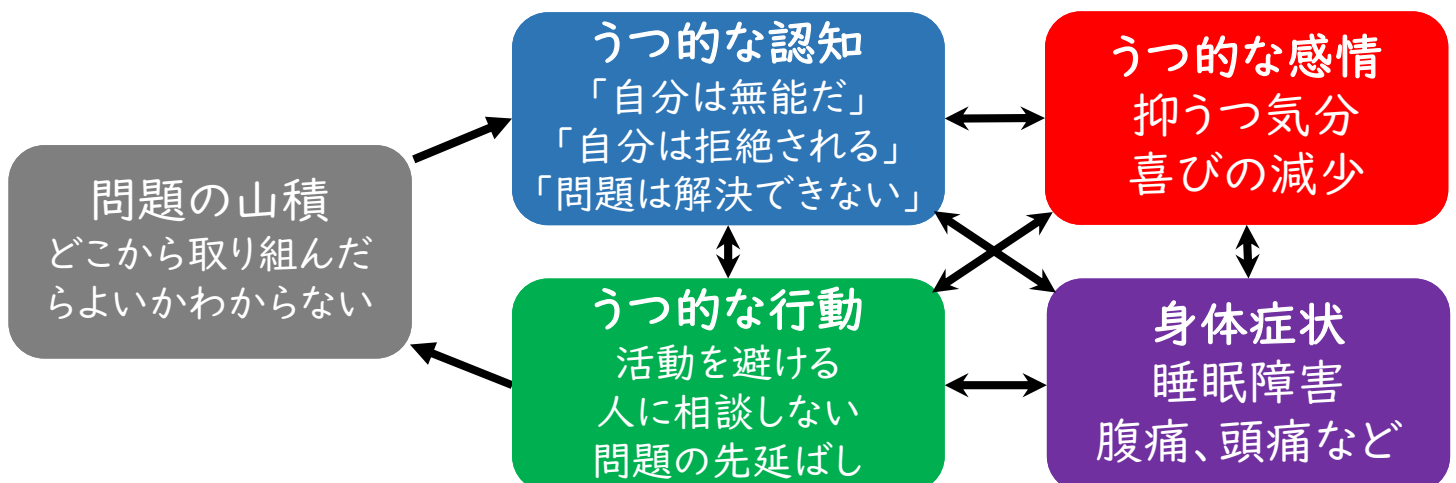
認知と行動の変化で問題の解決がとどこおると、**未解決の問題が山積し**、どれから手を付けてよいかわからなくなってしまいます。

5

## うつ病の2つの悪循環

○第1の悪循環: うつ的な認知とうつ的な行動は、うつ的な感情を強めてしまいます。うつ的な感情が強まると、うつ的な認知やうつ的な行動が増えていきます。

○第2の悪循環: うつ的な認知・行動・感情の状態が続くと、生活上の未解決の問題が山積し、問題が山積すると、うつ的な認知・行動・感情がさらに強くなっていきます。



# 自分のうつ症状を書き出してみよう

## 感情・気分に関する症状

例: 朝方に気分が落ち込む  
人と会うと不安になる  
趣味のゲームをしても楽しめない

## 身体に関する症状

例: 睡眠時間が11時間と長い  
朝起きる時間が遅い  
食欲がない  
頭痛がひどくなっている

## 思考に関する症状

例: 自分は役立たずだと考えてしまう  
本を読んでも頭に入らない  
失敗した時に自分ばかり責めてしまう

## 行動に関する症状

例: 休日は一日寝こんでいる  
人と話しにくく、一人で問題を抱え込んでいる

7

# 自分のうつ症状を書き出してみよう

## 感情・気分に関する症状

## 身体に関する症状

## 思考に関する症状

## 行動に関する症状

8

# 認知行動療法の技法

こころのしくみの5因子のうち、認知と行動は自分で意識的に変えていくことができます。認知行動療法は**認知(思考)**と**行動**を変えることで、気持ちの落ちこみや生活上の困りごとを解決・改善していくための方法です。

認知行動療法で用いる技法には以下のものがあります。

- セルフモニタリング
- 行動活性化
- 認知再構成
- 問題解決法
- アサーション
- ストレスコーピング
- 不眠に対する認知行動療法
- 不安に対する認知行動療法

## セルフモニタリング

### <学ぶこと・行うこと>

- 自分の日々の行動と感情の変化を生活記録表に記録します。
- 感情が動いたできごとを記録し、自動思考と行動を書き出します。

### <目的・効果>

- 自分の状況や思考を書き出すと、気持ちが楽になったり、解決法が見えてくることがあります。
- 行動活性化や認知再構成を行うための基本情報になります。
- 調子の変化を記録に残し比較していくことができます。

生活記録表

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事						
5:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
起床・食事・服薬	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
18:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
21:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
22:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
23:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
0:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
1:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4:00	( )	( )	( )	( )	( )	( )

記録するものは( ) 全くない=0% 最大=100%

感情思考行動記録表

日付	できごと	自動思考	感情(強さ)	行動

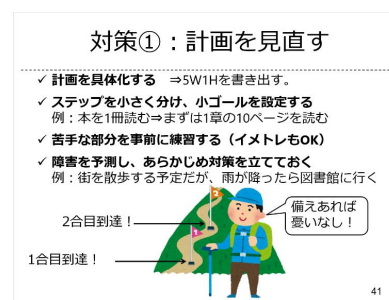
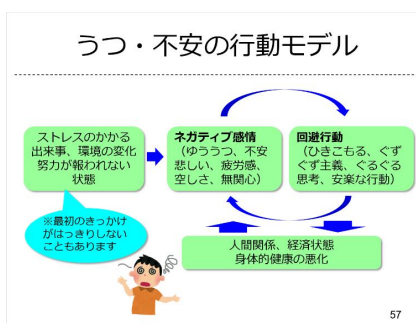
# 行動活性化

## <学ぶこと・行うこと>

- 生活記録表から分かった行動と気分のパターンに基づき、悪玉行動を減らし、善玉行動を増やしていく
- 1週間以内にできる具体的な活動を計画し、実行した際の気分の変化をふりかえる。

## <目的・効果>

- 抑うつ気分が軽くなり、喜びや達成感を感じられることが増える
- 行動から感情を変えられることを学び、コントロール感を高める



# 認知再構成

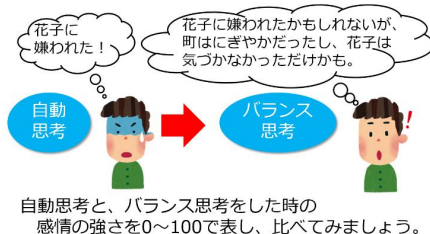
## <学ぶこと・行うこと>

- できごとと自動思考を区別し、自動思考に対し他の考えや見落とししている証拠がないかを探り、バランス思考を導く。
- 感情が動いたできごとを題材にして認知再構成法を実践し、バランス思考によって感情が変化するかを確認する。

## <目的・効果>

- バランス思考によって強いネガティブ感情がやわらぐ
- 問題解決に向けた、前向きな思考を引き出す

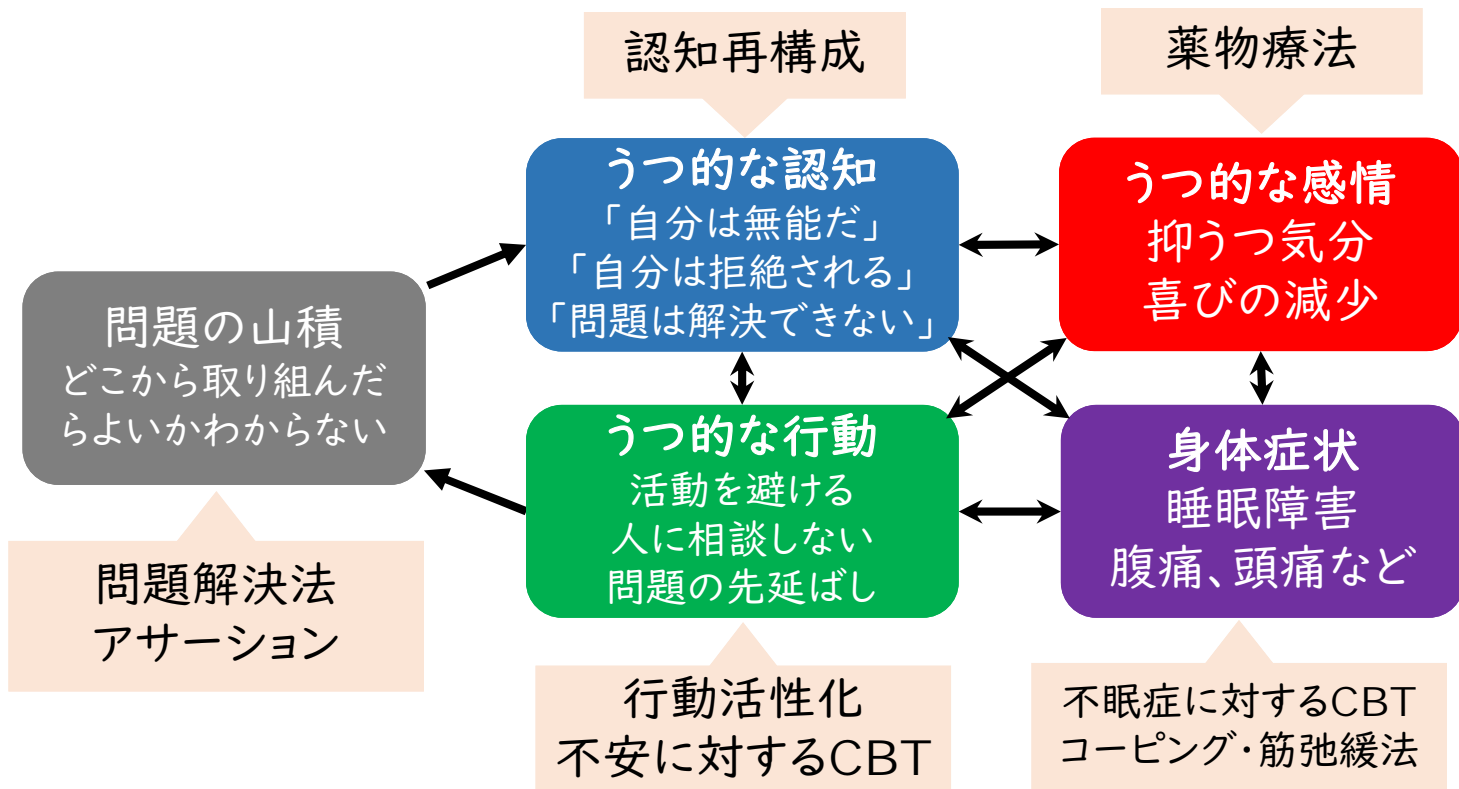
### 認知再構成法 ステップ③ 「バランス思考」をまとめる



### 幽霊か？ 枯れ尾花か？

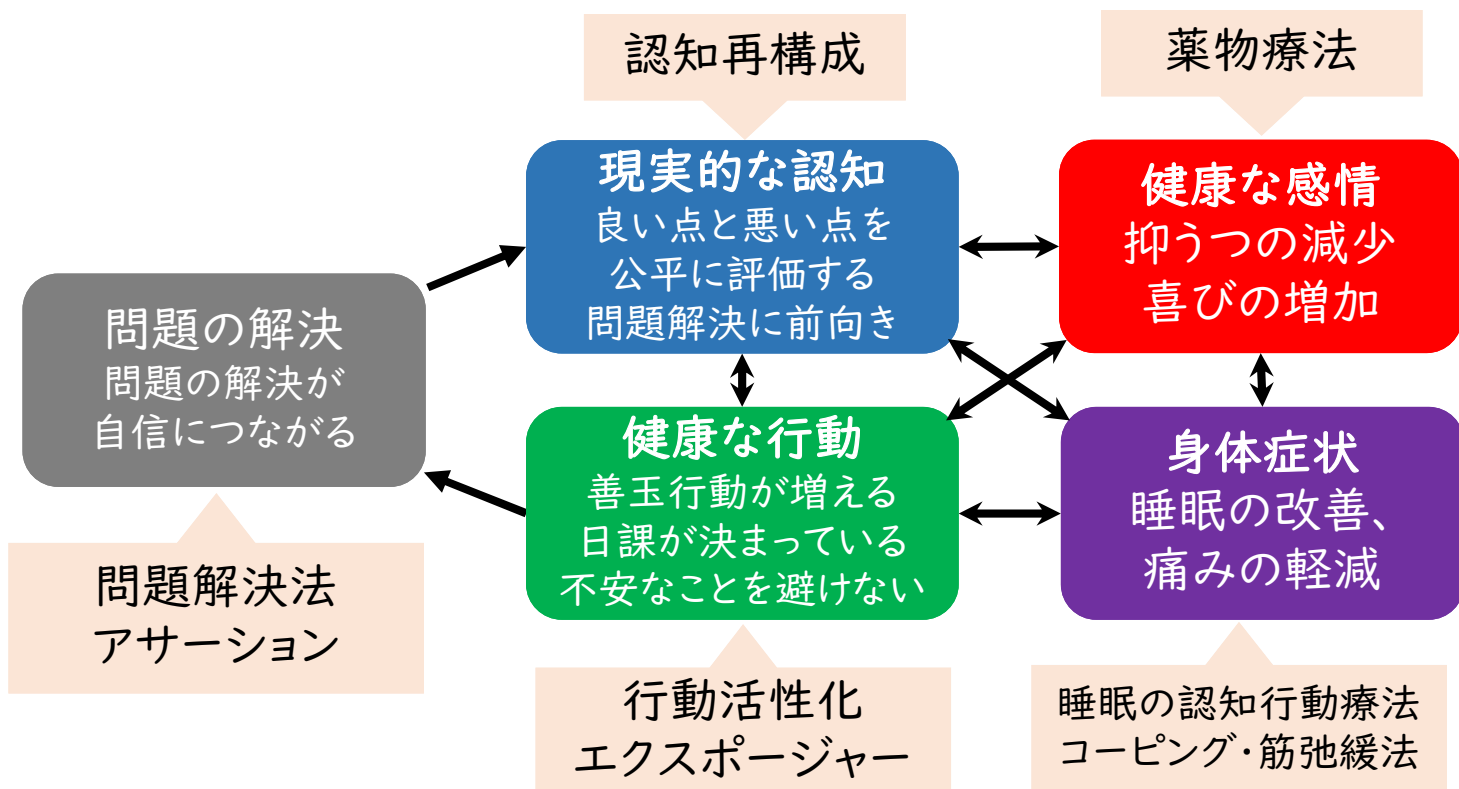


# うつ病に取り組む様々な方法



13

# 悪循環を好循環に



14

# 生活上の悩み・問題点を挙げてみましょう

- **仕事・学業・家事の悩み・問題点**

例：上司との関係がぎくしゃくしている

カップ麺を食べることが多く栄養バランスが悪い

- **友人・恋人・家族関係の悩み・問題点**

例：友達のAさんから、おちやな頼みごとをされる

恋人がおらず寂しさを感じている

親に自分の病気のことを理解してもらえない

- **趣味・自己実現に関する悩み・問題点**

例：これといった趣味がなく、休日にすることがない

趣味の活動にお金がかかりすぎてしまう

15

# 生活上の悩み・問題点を挙げてみましょう

- **仕事・学業・家事の悩み・問題点**

- **友人・恋人・家族関係の悩み・問題点**

- **趣味・自己実現に関する悩み・問題点**

16



# 自分の強みと財産

自分の長所・強み・良いところ

<例>

- 真面目なところ
- 本を読むのが好き
- 漢字検定2級を持っている

自分の趣味、経験、頼れる人、財産

<例>

- 両親は親身に相談に乗ってくれる
- ホンダのバイクを所有している
- 将棋が好きで将棋部に所属していた

17

# 自分の強みと財産

自分の長所・強み・良いところ

- 
- 
- 
- 

自分の趣味、経験、頼れる人、財産

- 
- 
- 
- 

18

# 長期目標と短期目標を書きましょう

ü長期目標、人生の中で大切にしたいこと(=価値観)

※自分の死後に伝記が出版されたとしたら、どんなことをした人、あるいは何を大切にしたい人であったと書いてほしいですか？

例：子供たちを愛し、家族と幸せに過ごしたい

人に注目されるような仕事を残したい

ü短期目標(F-CBTを終えるまでに達成したいこと)

※この数か月間で達成したい現実的で具体的な目標を書き出してみましょう。目標を書くことが実現への第一歩です！

例：仕事に復帰したい

規則正しい生活を送り、月に1-2回は友人と交流したい

19

# 長期目標と短期目標を書きましょう

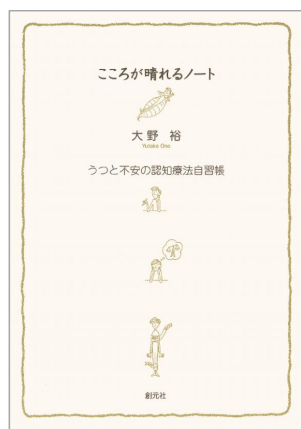
ü長期目標、人生の中で大切にしたいこと(=価値)

ü短期目標(F-CBTを終えるまでに達成したいこと)

20

# 参考になるおすすめの本

- 『こころが晴れるノート:うつと不安の認知療法自習帳』  
大野裕著 創元社 2003年
- 『いやな気分よさようなら コンパクト版』  
デビッド・D・バーンズ著 星和書店 2013年



21

## F-CBTの実施方法

- 認知行動療法は、知識を聞いたり読んだりするだけでなく、自分の問題に当てはめ繰り返し練習していくことで効果を発揮します。
- 動画を視聴したあと、ご自身で課題に取り組み、学んだことや疑問点を治療担当者と話し合うのが、1回分の取り組みになります。



22

# 自習課題

- この動画で学んだことをノートにまとめてみましょう。
- 自分のうつ症状を書き出してみましょう。
- 生活上の困りごとを書き出してみましょう。
- 自分の強みと財産を書き出してみましょう。
- 長期目標と短期目標を考えてみましょう。