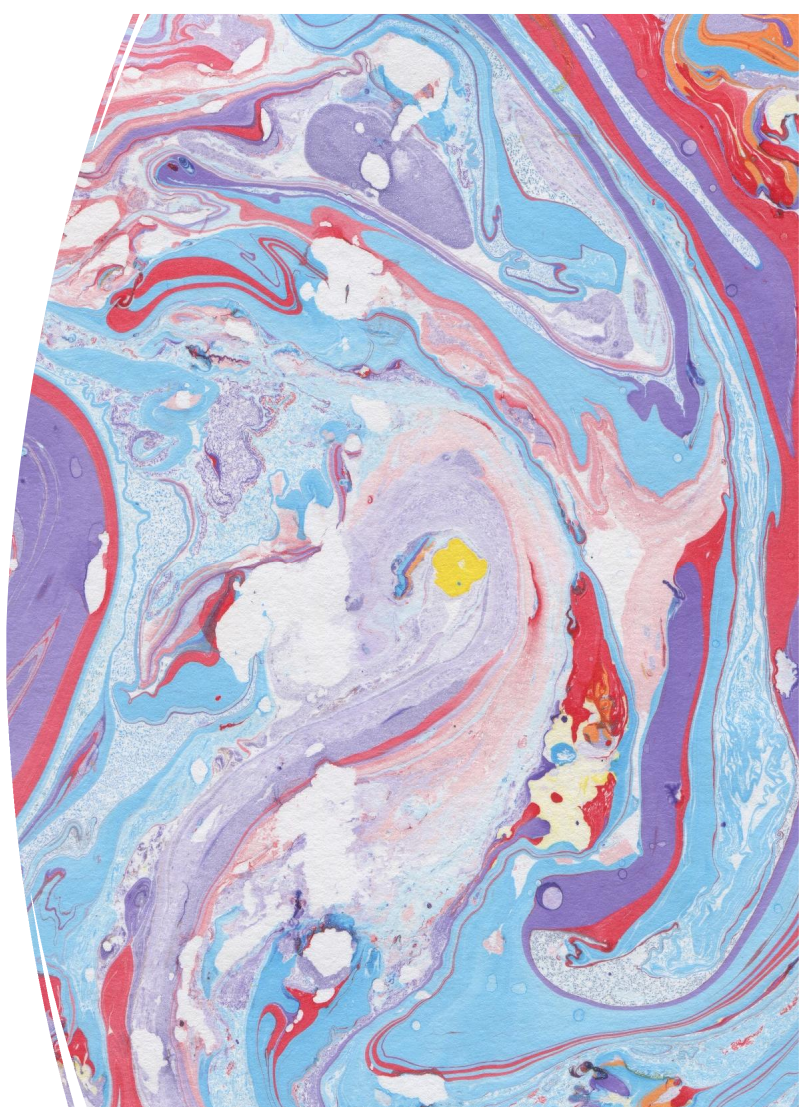


反転学習式 うつ病の 簡易認知行動療法

アサーション②

Ver. 1.0



反転学習式認知行動療法(F-CBT)

- ü 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。
- ü 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

本日のテーマ

- ü アサーションの習得をじゃまする思考とそれに対する反論を学ぶ。
- ü 対人関係の法則について学ぶ
- ü 抑うつと非主張的・攻撃的表現の悪循環について学び、自分にどの程度当てはまるかを検討する。
- ü 実生活の中でアサーティブになれなかった過去と現在の対人場面を取り上げ、アサーティブな伝え方を考える

3

アサーションのまとめ(再掲)

- ü **自分がOKではない**非主張的な伝え方や、**相手がOKではない**攻撃的な伝え方をすると、人間関係がぎくしゃくしてしまう。
- ü アサーションとは、**自分もOK、相手もOK**となるような、自分の気持ちの伝え方のスキルである。

アサーティブな自己表現「みかんていいな」

- み**: 問題状況を客観的・具体的に描写する。
- かん**: 自分の気持ちを言葉にする。
- てい**: 解決案や、相手に望む具体的な行動を明確に述べる。
- いな**: 提案に対し相手がNoと答える権利を尊重し、代替案や、双方が歩み寄れる条件を探っていく。



4

自習学習のまとめ

話す言葉と、しぐさや口調などの**非言語的表現**を一致させると、効果的に気持ちが伝わります。

苦情を伝える

今回生じている問題に絞って、相手が否定できない問題の事実を挙げ、具体的な提案を伝えます。

断る

相手の要求をしっかりと理解した上で、断りたいと考えたときははっきりと「No」を相手に伝えましょう。

批判に応じる

批判の妥当性を冷静に吟味しましょう。妥当な批判は率直に受け入れ、妥当でない批判ははっきりと否定しましょう。

5

アサーション練習帳

No.

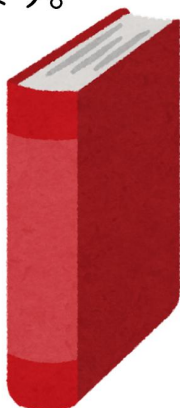
日付

氏名

練習①

解答例

これが唯一の正解ではありません。自分の解答と比較してみましょう。



問題状況

友達に貸した本を返してもらったが、貸したときにはついていなかった折り目がついていたり、食べ物のかすが付着し、汚れてしまっていた。

み(見たこと・客観的状況)

本はかえしてもらった、折り目がつき、食べ物のかすがついている

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

持ち物を汚されたのは悲しい、貸したものが汚されるのは嫌だ

てい(提案、意思表示)

人の本を借りたときは、折り目を付けたり、食べながら読んで本を汚すことがないようにしてほしい

いな(否定された時の代案)

(同様のことが繰り返されるようならその人には本を貸さないとすることを理由をつけて伝えても良い)

相手に伝える言葉

本を返してくれてありがとう、でもページに折り目がついていて、何かの跡がついているよね。自分は几帳面なところがあって、こういうのが気になってしまう性格なので、次に貸すときには気を付けてね。

ていねいな言葉づかいか？

「みかん」の部分は相手も同意できる内容か？

相手の境遇に対する配慮があるか？

「ていねいな」の部分は具体的で現実的内容か？

余計なことを言っていないか？

自分はこれでOK？

6

練習②

解答例

これが唯一の正解ではありません。自分の解答と比較してみましょう。



問題状況

同僚の一人から、週末に市民マラソン大会に参加しないか誘われた。その日は特に予定がなかったが、参加するのは気乗りしない。

み(見たこと・客観的状況)

誘われた日は別に予定があるわけではない

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

マラソン大会に気乗りしない

てい(提案、意思表示)

マラソン大会の誘いは断る

いな(否定された時の代案)

誘ってくれたことには感謝し、別のイベントがあったらまた誘ってほしいと依頼する

相手に伝える言葉

誘ってくれてありがとう!その日は予定があるわけではないんだけど、走るのはあまり好きではなくて、ちょっと気乗りしないんだよね。なので申し訳ないんだけどお断りさせてください。マラソン以外のイベントがあったら、またぜひ誘ってくださいね。

ていねいな言葉づかいか?

「みかん」の部分は相手も同意できる内容か?

相手の境遇に対する配慮があるか?

「ていねいな」の部分は具体的に現実的内容か?

余計なことを言っていないか?

自分はこれでOK?

練習③

解答例

これが唯一の正解ではありません。自分の解答と比較してみましょう。



問題状況

学生のあなたは、普段は規則正しい生活をしているが、夏休み入ってから朝寝坊の生活になっていた。ある日親に、「もっと早起きなさい」と注意されてしまった。

み(見たこと・客観的状況)

学期中は規則正しい生活をしていた。夏休みに入ってから朝寝坊になっている。

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

休みの期間は朝寝坊をしたい

てい(提案、意思表示)

休みの期間中はほうっておいてほしい

いな(否定された時の代案)

学期中は早起きに戻すことを約束。朝ごはんの準備などは自分ですると約束する

相手に伝える言葉

夏休みに入ってから起きる時間が遅くなっているよね。ごはんとかの準備や片付けで手間をかけていたらごめんね。でも今は休みの期間だから寝坊させてくれないかな。自分の朝ごはんの準備は自分でするから。

ていねいな言葉づかいか?

「みかん」の部分は相手も同意できる内容か?

相手の境遇に対する配慮があるか?

「ていねいな」の部分は具体的に現実的内容か?

余計なことを言っていないか?

自分はこれでOK?

アサーション権

人はそれぞれ個性や異なる価値観を持ち、自分の気持ちや考えを表現する権利を持っています。

アサーション権は、**基本的人権**の一部です。

世界人権宣言 第十九条

全ての人は、**意見及び表現の自由**に対する権利を有する。

ü アサーション権は自分にも相手にもあります。

双方の望みがぶつかった時は、**相手と分かり合い、歩み寄る**ことが必要になります。

ü 権利は使わないこともできます。しかし、権利を使うか使わないかは、自らの責任で決める必要があります。



9

アサーション・スキルを習得するには？

これまでの習慣や他者との関係性を変えるのは楽ではありませんが、アサーションは日々の実践によって少しずつ習得していくことができます。

一歩をふみ出す勇気がない時は・・・

1. 事前に言うことを考え、**声に出して練習**しましょう。アサーション練習帳が役立ちます。
2. アサーションを**じゃまする思考**に立ち向かいましょう。
3. お互いにアサーションの考え方を理解し、アサーションを実践しあえるような**アサーション仲間**を作っていきましょう。



10

アサーションをじゃまする思考

1. 相手の希望をかなえないと**関係が終わってしまう**だろう。
反論: 関係が悪化しないように、お互いの気持ちに配慮する工夫ができる。
2. 好きな人や親しい人とは**意見の相違があっては**いけない。
反論: 親しいからといって意見が同じとは限らない。異なる意見を認め合えるのが大人の関係。
3. 自分が言わなくても**相手は自分の気持ちを解ってくれる**。
反論: 感じ方や考え方は人それぞれで、言葉にしないと伝わらないことが多い。自分の気持ちを察してもらえなかったことを、相手のせいにはできない。
4. ずっと非主張的だったので、**態度は変えられない**。
反論: 体に染みついた習慣を変えるのは楽ではないが、練習と実践を続ければ少しずつ変えることができる。

11

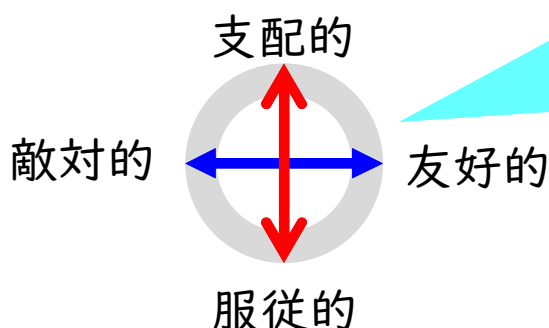
対人関係の円環

力の関係: 一方が支配的になると相手は服従的に、一方が服従的になると相手は支配的になる。

例「友人の要求に全部応じたら、ますます要求が増えた」

距離の関係: 一方が友好的になると相手も友好的に、一方が敵対的になると相手も敵対的になる。

例「交流のなかった同僚に旅行のお土産を渡したことがきっかけで、会話が増え仲が深まった」

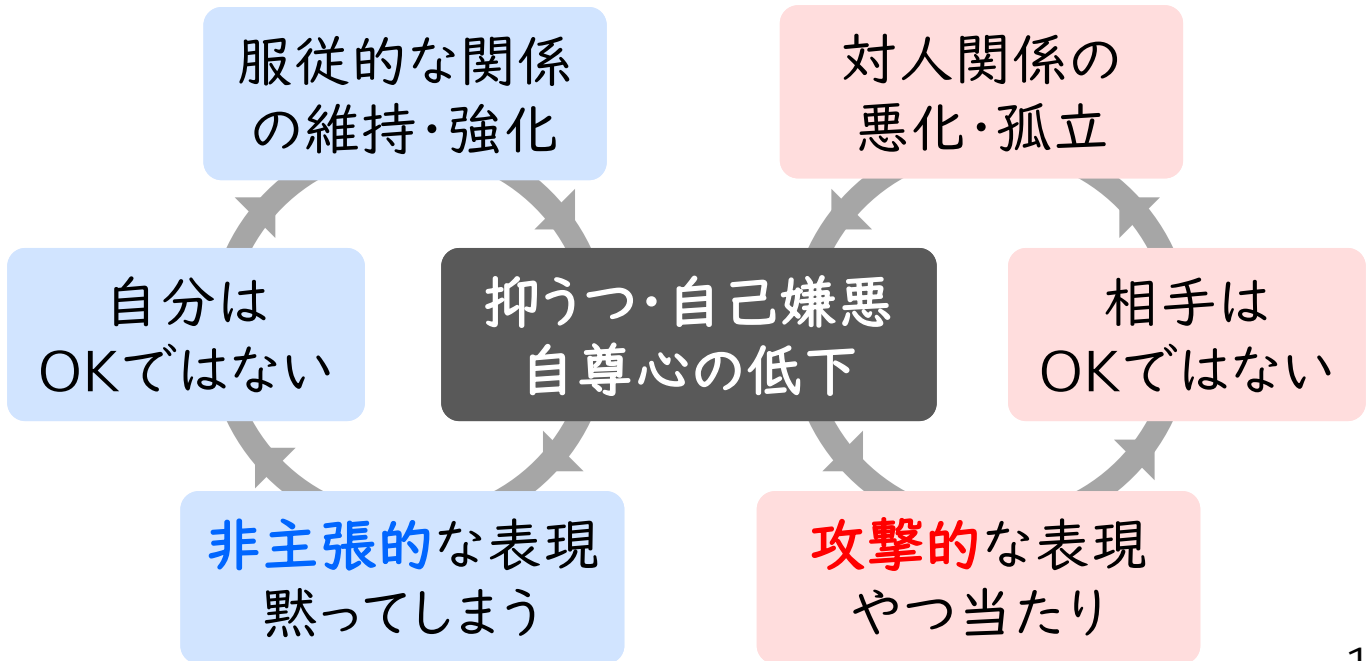


一度関係のパターンができると、次も相手がそれを期待するため、パターンが維持・強化される傾向があります。

12

非主張的・攻撃的な言い方と抑うつが悪循環

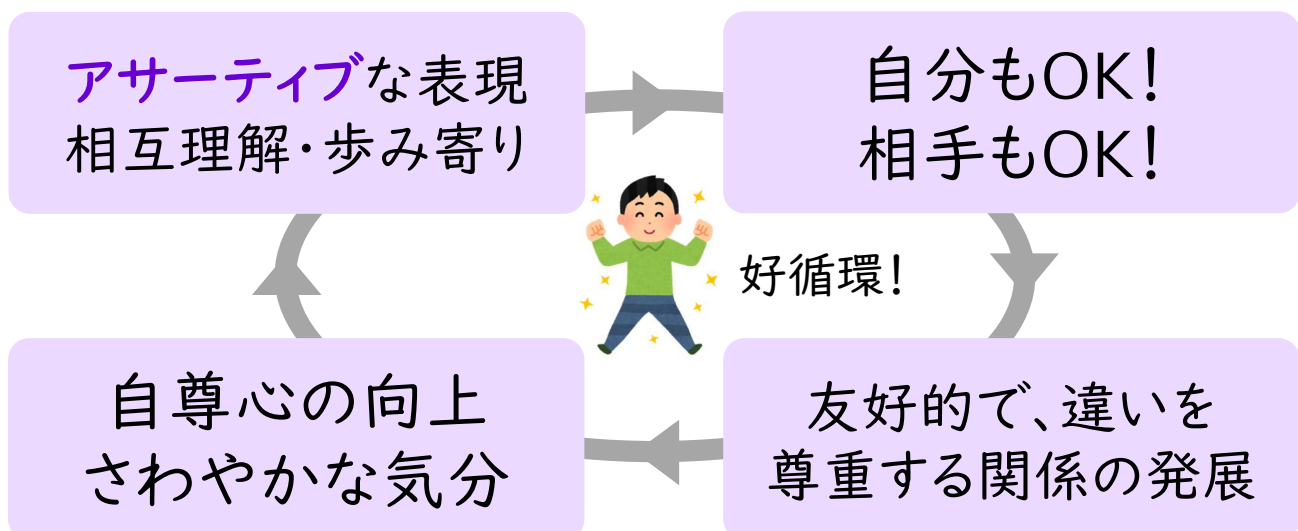
- ü 非主張的・攻撃的な表現は、抑うつ気分や低い自尊心を維持させる要因になります。



13

アサーションで好循環を作る

- ü アサーティブな表現を心がけることで、好循環を作り出すことができます!



14

アサーションの実践① 過去の振り返り

ü 自分の生活を振り返り、アサーションがうまくできなかった過去の対人場面を一つを選び、アサーション練習帳に書き出してみましょう。

ü 取り上げるとよい対人場面

- 大昔のものよりは最近のもの
- 同じ人と今後も関わるもの
- 密接な関係にある人との問題に挑戦しても、浅い対人関係の問題を取り上げても構いません

ü 昔にタイムスリップできたとしたら、どのように相手に言えばよかったかを、アサーション練習帳を用いて書き出してみましょう。

15

アサーション 実践① 過去の振り返り

A4のアサーション練習帳に書いてみましょう。

アサーティブな伝え方になっているか、チェックで確認しましょう

アサーション練習帳

No.

日付

氏名

問題状況

過去にアサーションがうまくできなかった状況を書く

み(見たこと・客観的状況)

み・かん・てい・いなに分けて、伝えると良かった内容を考える。

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

てい(提案、意思表示)

いな(否定された時の代案)

相手に伝える言葉

その時にタイムスリップできたとしたら、どのように言えばよかったかを考えて書き出す。

ていねいな言葉づかいか？

「みかん」の部分は相手も同意できる内容か？

相手の境遇に対する配慮があるか？

「ていいな」の部分は具体的で現実的内容か？

余計なことを言っていないか？

自分はこれでOK？

16

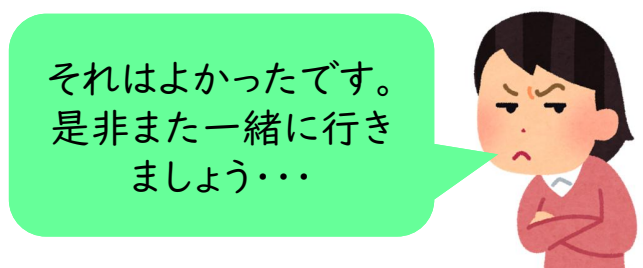
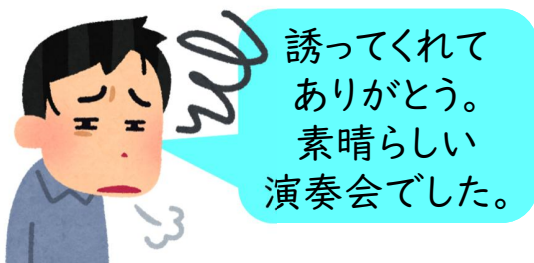
アサーションの実践② 現在の課題

- ü 自分の生活を振り返り、アサーションがうまくできていないなと思う**現在の対人場面**を一つを選び、ワークシートに具体的に書き出してみましょう。
- ü 取り上げるとよい対人場面
 - 今後繰り返し生じそうな場面
 - 深刻だと感じている問題は、解決も難しいことが多いので、まずは、比較的簡単に実践できそうだが、被害が少ないので今までがまんしてしまっていた問題に取り組むのがおすすめです。
- ü 実際に自分が言う(メールする)つもりで、伝える言葉をアサーション練習帳に書き出してみましょう。

17

非言語的表現に気を配る

- ü 「目は口ほどに物を言う」というように、しぐさや口調などの**非言語的表現**は多くのことをもの語ります。
- ü 言葉の内容と、言い方や態度が矛盾していると、人は言葉の内容を信用せず、言い方や態度の方を信じる。
- ü 自分の自信と相手への敬意が伝わる態度を取りましょう。
 - ➡ 背筋を伸ばし、相手から目をそらさず、十分に大きな声で、はっきりと伝えましょう。
 - ➡ 知らず知らず攻撃的な態度を取っていませんか？
例：嬉しくなさそうな顔で「ありがとう」と言う。



18

アサーション 実践② 現在の課題

A4のアサーション
練習帳に書いてみ
ましょう。

アサーティブな伝え
方になっているか、
チェックで確認しま
しょう

問題状況

今にアサーションがうまくできていない状況を書き。1週間以内に伝えられそうな、
難しくない問題を選ぶ。

み(見たこと・客観的状況)

み・かん・てい・いなに分けて、伝えると良い内
容を考えてみる。

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

てい(提案、意思表示)

いな(否定された時の代案)

相手に伝える言葉

自分が伝える予定の言葉を書き出す。

 ていねいな言葉づかいか? 「みかん」の部分は相手も同意できる内容か? 相手の境遇に対する配慮があるか? 「ていいな」の部分は具体的で現実的内容か? 余計なことを言っていないか? 自分はこれでOK?

19

本日のまとめ

- ü 重要な対人関係の中で、**非主張的**な態度を続けていると、不満がつつのり服従的な関係になってしまいます。
- ü 逆に**攻撃的**な態度を続けていると、相手と敵対してしまったり、孤立してしまったりします。
- ü **アサーション**は良好な対人関係を維持し、さわやかに生活するために役立つスキルです。
- ü まずは、ちょっとだけ自分が我慢しているような小さな問題から、アサーションを実践し、その効果を確かめていきましょう。

20

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回分の取り組みです。



21

自習課題

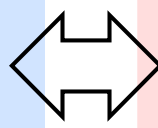
- 本日学んだ内容をノートに1ページでまとめてみましょう。
- アサーション練習帳を使って、過去にアサーションがうまくできなかった状況を3つ書き出し、どのように相手に伝えればよかったか、言葉を考えてみましょう。
- 現在自分が困っている問題状況を一つ選び、1週間以内にアサーションを実践してみましょう。実践したら、気づいたことも練習帳に書いてみてください。
- 今後、アサーションを実践すると役立つような問題状況を、ノートに書き出してみましょう。

22

おまけ: アンガーマネジメント

- ü 怒りは、**他者に自分が侵害された**と感じた時に生じ、侵害から自分を**守ってくれる**働きがあります。
- ü 一方、欲求不満やイライラがあると、責任がない人に対して怒りをぶつけてしまうこともあります。
- ü 怒りは男女で同じくらい生じます。怒りが生じると、男性は直接攻撃(暴力、非難)を行うのに対し、女性は間接的に表す(無視やつげ口)傾向があります。

怒りを単純に抑制すると...
問題が解決せず、健康を害し、抑うつが生じます



怒りを攻撃として表すと...
社会的非難を浴び、人間関係に悪影響が生じます

➡そこでアサーションが役立ちます!

23

おまけ: 自分の怒りへの対処法

- ü 怒りの感情に気づき、怒りの強さを判断する。
- ü **小さな怒りが生じた時は**、その場で相手に自分の気持ちをアサーティブに表現する。
- ü **強い怒りが生じた時は**、数日間には攻撃行動が生じやすいため、感情が落ち着くのを待つ。
- ü 思い出し怒りが生じないように、気晴らしやリラクセーションを行う。
- ü 相手にどれだけ責任があるか、どの程度の被害を受けたかを再検討する。
- ü 強い怒りが落ち着き、問題点が整理できたら、相手とアサーティブに話し合う。



24

おまけ:他者の怒りへの対処法

1. 他者の怒りをしずめる責任は自分にはない。
 2. 怒りに対し怒りで応じない。あくまで冷静に。
- } 基本姿勢
3. 相手が怒っていることを認め、怒りによって伝えたいことを受け止め、それを表現する。
 4. 自分の感情を表現する。
例「怖いです」「頭が真っ白になりました」
- } みかん
5. 居心地の悪さを感じたら、その場を離れる。
 6. 相手との意見や価値観の違いを認めあう。
 7. 今後の具体的な対策を決める。
 8. 怒りが収まらなければ第三者に援助を求める。
- } ていいな