



反転学習式 うつ病の 簡易認知行動療法

第5回 認知再構成法①

Ver. 2.0

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

認知再構成①

<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、見落としている証拠がないかを探り、バランス思考を導く。
- 架空の事例を使って、認知再構成ワークシートの使い方を学ぶ。
- 自分自身の感情が動いたできごとを題材として、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。

3

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

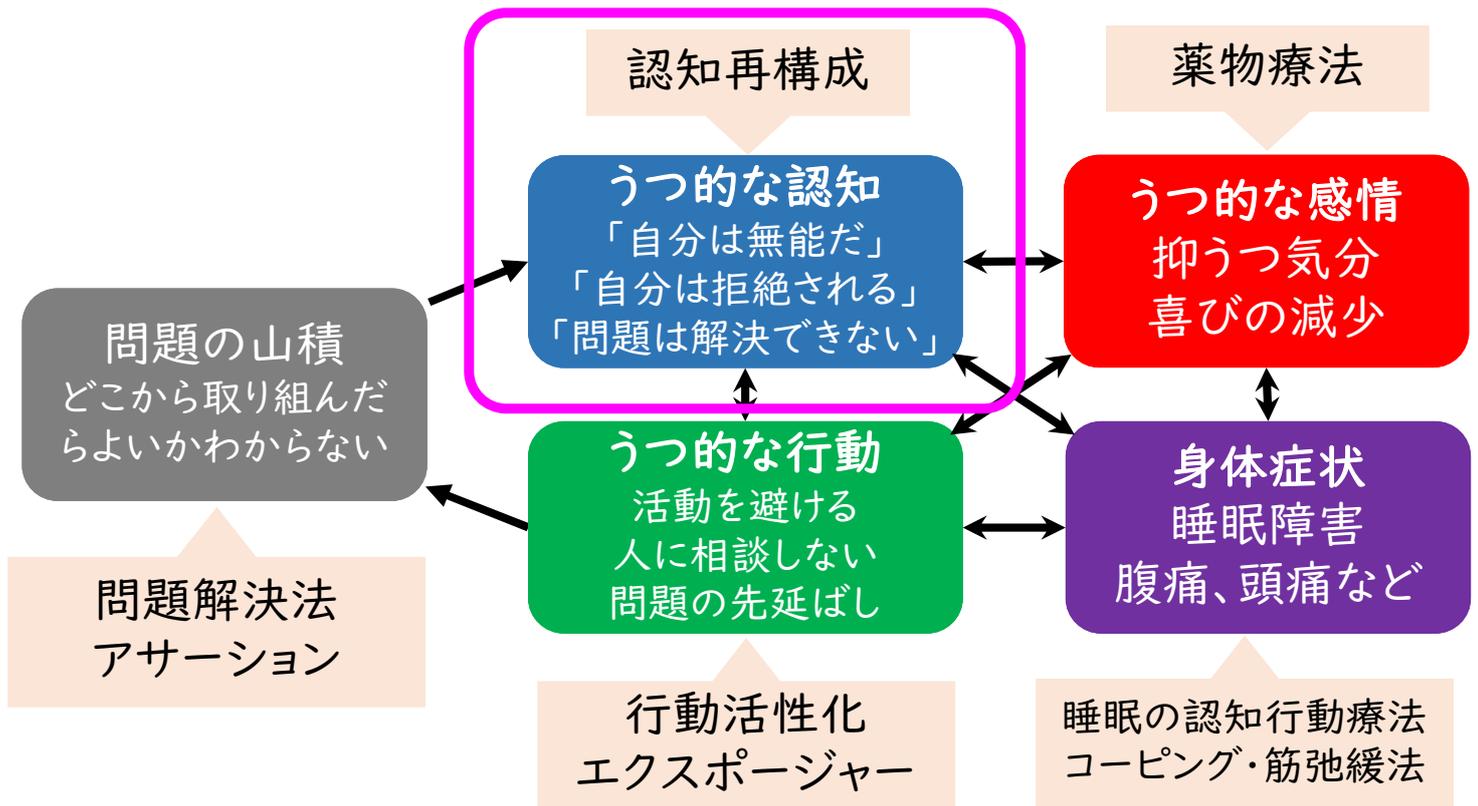
うつ状態になると、**喜びや達成感を感じられる活動を**しなくなってしまいます。しなければならないことを**先延ばしにし、人との関わりを避ける**ようになります。休職や休学をすると、日課がなくなり、**予定が空白**になるので、ゆううつな気分が続く原因になります。

○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。

4

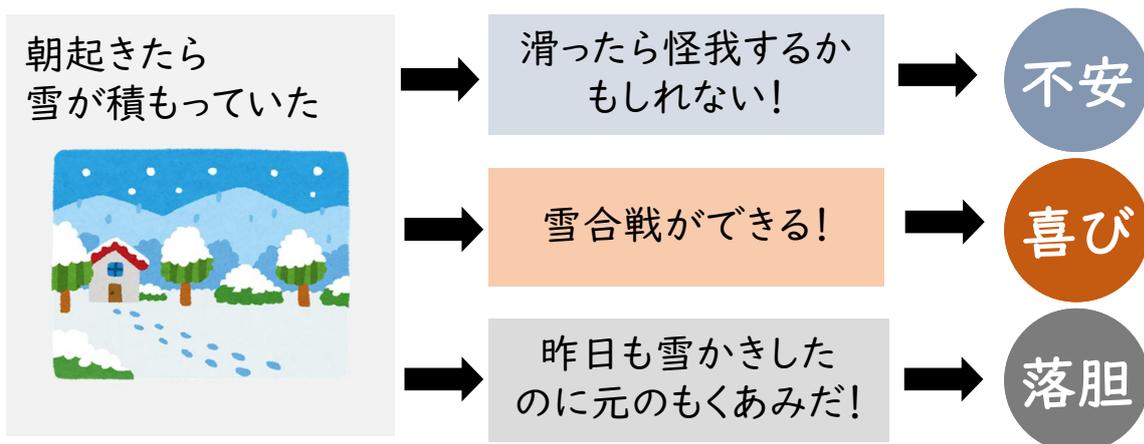
うつ病に取り組む様々な方法



5

思考と感情の関係

- 人は、出来事そのものではなく、出来事に対する自分の思考によって感情をかき乱されます。
- つらい時は注意や考え方が極端になりやすく、とっさにネガティブな考えをしがちです。
- とっさの考えに突っ込みを入れ、考え方が変われば、つらい感情が軽くなるかもしれません。



6

出来事と思考を区別する(再掲)

出来事とは・・・

実際に生じた**事実**

ビデオや写真に撮ることができ、意見が一致する。

例:「昨日の試合は5-3で楽天が勝った」

「今日は朝ごはんを全部食べた」など

思考とは・・・

一人ひとりのひとの頭に浮かんだ**仮説**や**価値判断**

ビデオや写真には撮れない。意見に違いが生じる。

例:「昨日の試合はつまらなかった」

「朝ごはんは全部食べなくてはいけない」など

7

この写真は何を表しているでしょう？



<思考・解釈>

- 頭を痛がっている
- 辛そう
- 二日酔い?

<出来事・事実>

- 足をのばしている
- 手を額に当てている
- 座っている

8

二つの判断システム

自動思考

- 少ない情報からすばやく判断する。
- その時の感情や気分**に強く影響される。**
- 偏見や決めつけを含む「悪そうな人相なので、あいつが犯人だ」

とっさの危険を避けるのには有用だが、複雑な問題では判断を誤りがち。

バランス思考

- 多くの情報を総合し、時間をかけて判断する。
- その時の感情や気分**に流されにくい。**
- 判断に意識的な努力とエネルギーを要する。

いつも用いることはできないが、的確な判断を下すことができる。

9

自動思考 ～太郎の場合～

ある日、太郎は学校でクラスメートの次郎とけんかをしてしまいました。その日の学校の帰り道、昔から仲の良い友達の花子さんをにぎやかな街中で見かけ、「花子さん、こんにちは」とあいさつしました。花子は返事をせず、とても険しい顔で、早足で通り過ぎていってしまいました。太郎は自分が花子さんに嫌われたと思い、とても悲しくなりました。



花子さんが足早に通り過ぎた時に、太郎に生じた自動思考は何ですか？

感情の強さを0～100点で表しましょう。
例 悲しみ80点

10

極端な自動思考のパターン

- 白黒思考 0か100か、正解か不正解の二つしかない。完璧にできないと何の意味もないと考える。
- べき思考 「～すべき」「絶対に～してはいけない」と考え、自分で自分をしばりつける。
- すべて思考 一度何かが起こると、全部そうなると思ってしまう。
- 自責思考 起こったことは何でも自分に責任があると考える。
- 深読み思考 「相手はこう思っているはずだ」と決めつける。
- 感情的思考 「自分は今こんなに悲しいんだから、実際に悲しくなるようなことが起こっている」と考える。
- 先読み思考 「どうせ〇〇に決まってる」と未来を決めつける。
- 一面思考 良い面と悪い面のうち、悪い面だけ見ってしまう。
- 短絡思考 わずかな根拠から、偏見と決めつけて結論を導く。

11

自動思考 ～太郎の場合～

ある日、太郎は学校でクラスメートの次郎とけんかをしてしまいました。その日の学校の帰り道、昔から仲の良い友達の花子をにぎやかな街中で見かけ、「花子さん、こんにちは」とあいさつしました。花子は返事をせず、とても険しい顔で、早足で通り過ぎていってしまいました。太郎は自分が花子さんに嫌われたと思い、とても悲しくなりました。



質問:「花子さんに嫌われた」と考えた太郎にあてはまりそうな、極端な自動思考のパターンはありますか？

⇒深読み思考、短絡思考、自責思考、感情的思考

12

認知再構成法 ステップ①

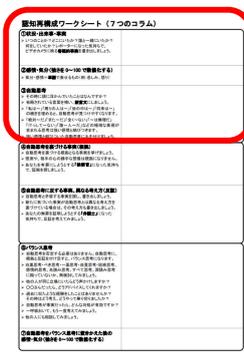
心を乱されるような強い感情が生じた時に、次の手順で状況を整理しましょう。

- 1.感情が生じた時の客観的状況や事実を書き出す。
- 2.感情に名前をつけ、強さを0-100で表す。
- 3.感情と結びついた自動思考(とっさの考え)を同定し、文章として書き出す。



13

認知再構成ワークシートの使い方①



認知再構成ワークシート (7つのコラム)

<p>①状況・出来事・事実 > いつのことか?どこにいたか?誰と一緒にいたか?何をしていたか?レポーターになった気持ちで、ビデオカメラに映る客観的事実を書き出しましょう。</p>	<p>街中で花子さんにあいさつしたが、返事が返ってこなかった</p>
<p>②感情・気分(強さを0~100で数値化する) > 気分・感情=単語で表せるもの(例:悲しみ、怒り)</p>	<p>悲しい 90点</p>
<p>③自動思考 > その時に頭に浮かんでいたことはなんですか? > 省略されている言葉を補い、断言文にしましょう。 > 「私は~」「周りの人は~」「世の中は~」「将来は~」の続きを埋めると、自動思考が見つかりやすくなります。 > 「絶対~だ」「また~だ」「全く~ない」「~は無理だ」「~は~ない」「誰一人~だ」などの極端な表現が含まれる思考は強い感情と結びつきます。 > 強い感情と結びついた自動思考に丸を付けましょう。</p>	<p>花子さんに嫌われた</p>

14

認知再構成法 ステップ②

- 自動思考を裏づける事実を、できるだけ挙げてみましょう。
- 逆に、問題の出来事を、別の仕方にとらえることができないかを考え、仮説を書き出してみましょう。
- さらに、自動思考に反する事実や、別のとらえ方や仮説を裏づける事実を、書き出していきましょう。



15

自動思考に「つつこみ」を入れる

- ポジティブ思考もネガティブ思考も極端な思考です。
- 認知再構成法では、ポジティブ思考を目指すのではなく、事実に基づいたバランス思考を目指します。

最初に気づいた事実や考えを否定して**取り除こうとする**必要はありません。最初に気づかなかった別の事実や考え方を探し**付け足してみる**ことが、バランス思考のコツです。



16

つっこみ法 その1 ～探偵法～ 他の事実をもっと見てみる

- とっさの時は余裕がないので、
事実の一部分にしか目を向けていません。
- 一呼吸おいて視野を広げてみて、
自動思考を支持する事実や、
自動思考に反する事実で見落とし
ていたものがないか探してみましょう。



役にたつ質問

- 「その時他にどんなことが生じましたか？」
- 「以前はどうでしたか？」「他の人はどうですか？」
- 「自動思考を裏付ける事実は他にありますか？」
- 「自動思考と矛盾する事実はありませんか？」

17

つっこみ法その2 ～博士法～ 他の考え方を探してみる

- とっさに生じた自動思考のほかに、
別の考え方ができないかじっくり考えてみましょう。
 - 「他の人だったらなんと言うか？」と自分に問いかけて
みるのはよい方法です。
 - 他の考え方を裏づける証拠がないか、探してみましょう。
- 例：「花子は忙しくて返事をする余裕がなかった」

役にたつ質問

- 「他のとらえ方はありますか？」
- 「他の仮説はありますか？」
- 「同じ状況にいる友達になんと声をかけますか？」

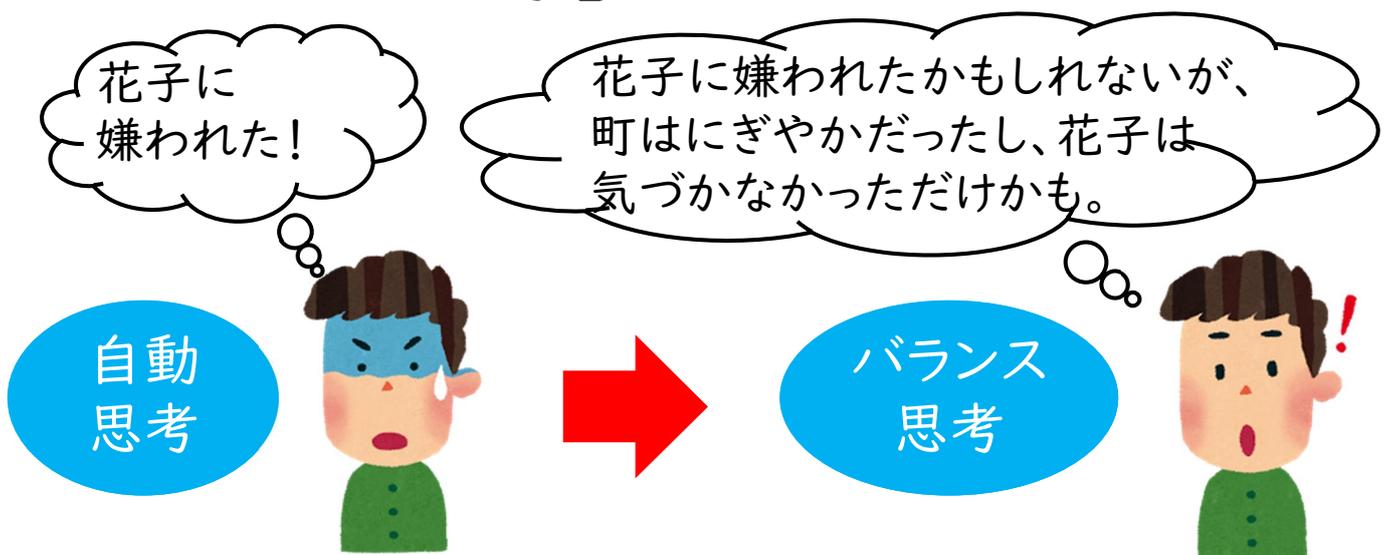


18

認知再構成ワークシートの使い方②

	<p>④自動思考を裏づける事実(根拠)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 自動思考を裏づける根拠となる事実を挙げましょう。 ➢ 憶測や、相手の心の勝手な想像は根拠になりません。 ➢ あなたを有罪にしようとする『検察官』になった気持ちで、証拠を探しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・声をかけたのに振り向いてもらえなかった。 ・表情が陰しかった
<p>⑤自動思考に反する事実、異なる考え方(反証)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 自動思考と矛盾する事実を探し、書き出しましょう。 ➢ 新たに気づいた事実が自動思考とは異なる考え方を裏づけている場合は、その考え方も書き出しましょう。 ➢ あなたの無罪を証明しようとする『弁護士』になった気持ちで、反証を考えてみましょう。 	<p>街中は騒がしく、声が聞こえなかったのかもしれない 花子さんは足早だったので、何か急いでいたのかもしれない</p>	
<p>⑥バランス思考</p>		

認知再構成法 ステップ③ 「バランス思考」をまとめる



〇自動思考、自動思考の証拠、他の考え方、見落としていた事実を足し合わせて、バランス思考を書き出しましょう。

〇バランス思考をした時の感情の強さを0~100で表してみましょう

認知再構成ワークシートの使い方③



<p>⑥ バランス思考</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 自動思考を否定する必要はありません。自動思考に、根拠と反証を付け足すと、バランス思考になります。 ➢ 白黒思考・べき思考・一面思考・自責思考・短絡思考、感情的思考、先読み思考、すべて思考、深読み思考に陥っていないか、再検討してみましょう。 ➢ 他の人が同じ立場にいたらどう声かけしますか？ ➢ ○○さんだったら、どうアドバイスしてくれますか？ ➢ 過去に似たような経験をしたことはありませんか？その時はどう考え、どうやって乗り切りましたか？ ➢ 自動思考が事実だったら、どんな対処が有効ですか？ ➢ 一呼吸おいて、もう一度考えてみましょう。 ➢ 他の人にも相談してみましょう。 	<p>花子さんにあいさつの返事をしてもらえず、嫌われた可能性もあるが、町が騒がしかったので、花子さんが気づかなかっただけかもしれない。速足だったので、花子さんはすごく急いでいたのかもしれない。</p>
<p>⑦ 自動思考をバランス思考に置きかえた後の感情・気分(強さを0~100で数値化する)</p>	<p>悲しみ 30点</p>

認知再構成法のまとめ

- ステップ① ネガティブ感情が生じた時の出来事と、浮かんできた自動思考を書き出してみる。
- ステップ② 自動思考を支持する証拠、反する証拠、別のとらえ方を探してみる
- ステップ③ バランス思考を書き出し、感情が軽くなったかどうか確かめてみる。



注意:実際に大変なことが生じているせいで、つらい気持ちになることもあります。そういう時は、つらい気持ちを軽くするためには、考え方だけではなく、現実を変えていく必要があります。

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。



23

自習課題

- 本日学んだ内容をノートにまとめてみましょう。
- 感情記録表を見なおし、ネガティブ感情が生じた出来事を3つ選び、認知再構成法を行ってみましょう。
- 生活記録表、感情記録表への記録を続けてください。
- 行動活性化計画を週に1つは立ててみましょう（実行できそうであれば複数立ててください）。

24