

# 反転学習式 うつ病の 簡易認知行動療法

## アサーション①

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

# アサーション①

## <学ぶこと・行うこと>

- **アサーション**とは、良好な対人関係を維持するために、自分の気持ちを適切に伝えるスキルのことです。アサーションを実践できる人を、**アサーティブ**な人といいます。
- アサーション・スキルの基本となる、**見たこと、感じたこと、提案、代案**を言葉にすることができる。
- 実際に、現実の対人関係でアサーションが行えるようになる。

## <目的・効果>

友人、同僚、上司、家族といった重要な人間関係の中でうまく自分の気持ちを伝えられることで、自分だけが我慢したり、逆に相手に不必要に攻撃的にならず、良好な関係が築けるようになる

3

## こんなことはありませんか？

人と違う意見や  
気持ちが言えない

都合があるのに  
誘いを断れない

人をお願いを  
するのは気が  
引けてしまう

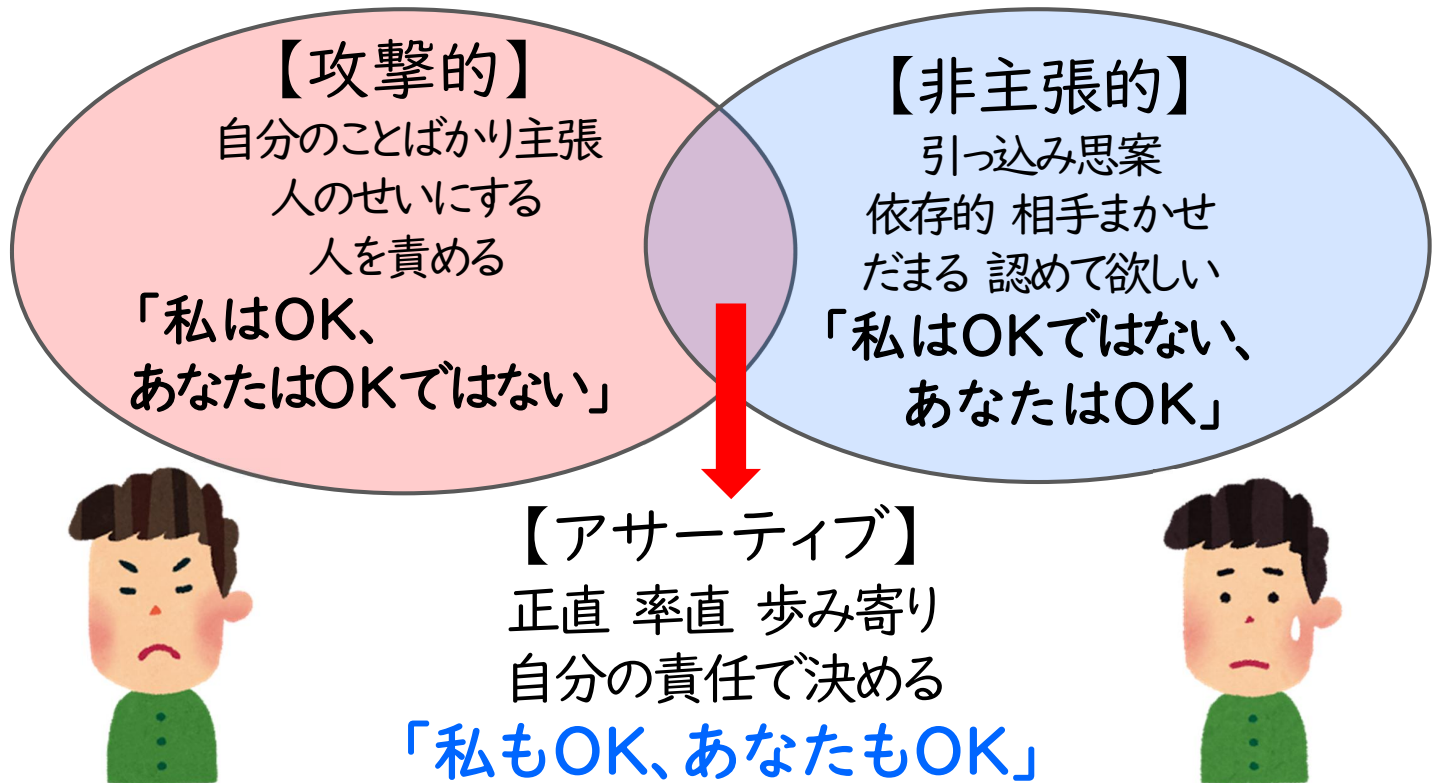
知人とけんかして  
関係が途絶えて  
しまった

自分の意見を  
押し通してしまい  
あとで後悔する



4

# 自己表現の3タイプ



5

## 状況①

同僚に無理なことばかり頼まれます。しかも、頼まれるのはいつも直前です。どうしたらよいでしょう・・・



今日は用事があって早く帰らなくちゃいけないの。代わりに私の仕事やってくれる？

6

# 攻撃的な言い方

- 感情的に反応し、相手を非難してしまう
- 言わなくてもいい余計なことを言ってしまう

急に言われたって  
できるわけない!  
何て非常識なの!

今日は用事があって早く  
帰らなくちゃいけないの。  
代わりに私の仕事やって  
くれる?

私はあなたの  
パシリじゃない!  
私だって早く帰り  
たいのに!



7

# 攻撃的な言い方をすると...

怒らせてしまったかな?  
会社での立場が悪く  
ならないかな(心配)

つい言いすぎちゃった。  
傷つけちゃったかな。  
(後悔)



二人の関係もギスギスしたものに...

8

# 非主張的な言い方

- 相手に嫌われることを恐れて、反対することができない
- 相手をお願いしたいことを言い出せない

うん・・・  
いいよ・・・

今日は用事があって早く  
帰らなくちゃいけないの。  
代わりに私の仕事やって  
くれる？

おかしいと思い  
ながら、しぶしぶ  
引き受けてしまう



9

## 非主張的な言い方をすると...

結局自分だけ  
がまんするしか  
ないなんて・・・  
(みじめ)

人の都合も知らないでひ  
どい!あの人のせいで、  
自分の仕事ができなく  
なっちゃった(うらみ)



相手はますます  
自分を頼るようになる  
イライラ、不満感がたまり、  
別の人に八つ当たりしてしまう

10

# アサーティブな自己表現のポイント

## <基本的な態度>

自分の気持ちも相手の気持ちも大事に  
していき、友好的に、率直に伝える

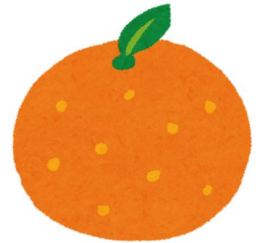
## <伝える内容「み・かん・てい・いな」>

み：見たこと・・・状況についての事実

かん：感じたこと・・・自分の気持ち

てい：提案・・・実現可能で具体的な対策

いな：否定された時の代案（最初は言わなくてもいい）



11

## みかん：見たこと・感じたこと



問題状況を、相手も同意できる言葉で表現する

**見たこと**：問題状況を客観的・具体的に描写する。

×「私はあなたのパシリじゃない」

○「今晚は用事が入っているんだ」

→「人をお願いするのは、その人を格下扱いすることだ」という  
含みがあり、相手は納得しないかもしれません。

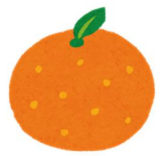
**感じたこと**：自分の気持ちを、冷静かつ敵対的にならない言葉で表現する

×「いつもあなたのせいでムカつくんだけど」

○「大変ですね、でも急に言われたので困ったな」

12

# ていいな：提案と代案



明確に意思表示し、双方が合意する対応を探る

**提案：**過去の話を蒸し返したり、抽象的な依頼をするのではなく、今回の問題にまとをしぼり、自分の意思や、相手に望む具体的な行動を、明確に述べる。

×「もっとちゃんと仕事をしてください」

○「資料の10pの誤字を直してください」

**否定された時の代案：**提案に対し相手がNoと答える権利を尊重し、代案や、双方が歩み寄れる条件を探る。

例：子供にお使いを頼み、「今は忙しい」と断られた時

×「誰のおかげでご飯が食べられると思っているの!」

○「それは仕方ないね。いつなら可能か教えて欲しいな」

13

## アサーティブな言い方

感じたこと

困ったな～、今日は私も用事があって無理なの。ごめんね。これからは事前に言ってくると助かるな。

見たことと提案

今日は用事があって早く帰らなくちゃいけないの。代わりに私の仕事やってくれる?

代案

相手への配慮

多くの場合、見たことと提案を述べるだけでもアサーションになります。



14

# Iメッセージのすすめ

**Iメッセージ**とは、自分が感じたこと、自分が考えていること、自分がしたいこと、自分がしてほしいことなどを開示する表現のことです。

Iメッセージには次のようなメリットがあります。

- ü 相手に自分のことをより深く知ってもらえる。
- ü 自分自身の気持ちに気づきやすくなる。
- ü 不要な対立を避けられる（否定されない）。

**Iメッセージを活用するとアサーティブになります！**

「私の話を聞くのはうんざりなんでしょう？」

➡「話を聞いてほしいです」

15

## アサーティブな言い方はどれか？

最近アルバイトを始めたAさん。そこで仲良くなったBさんがある日、出勤後ずっと黙り込み、Aさんに話しかけてきません。そこでAさんは次のように言いました。

1. 黙ったままじゃあ、何考えているかわからない！  
何があったか話してよ！
2. Bさんは今日ずっとしゃべってないよね。何かあったんじゃないかと心配なんだけど、もしよかったら話してくれない？
3. ……（声もかけず、黙って避ける）

1~3の中から、非主張的、攻撃的、アサーティブな表現を選んでください。

16



## どれが一番アサーティブ?②

アルバイト先から帰宅したBさんは、疲れて気分がすぐれないにも関わらず、帰宅直後から母親に小言を言われたので、母親に次のように言いました。

1. …うん、今度から気を付けるよ。
2. ごちゃごちゃうるさいな!見れば疲れてるのわかるでしょ?今言う必要ある?
3. 今日、アルバイトが忙しくて疲れているんだ。申し訳ないけど、小一時間ぐらい休んでから、もう一度言ってもらえるかな。

1~3の中から、非主張的、攻撃的、アサーティブな表現を選んでください。

17

## アサーティブな言い方はどれか?

Cさんは、大事なスライド発表を控えています。作成した資料のチェック、ずいぶん前から上司にお願いしているのですが、上司は一向にチェックしてくれる様子がなく、気持ちは焦るばかりです。そこでCさんは次のように言いました。

1. (上司も忙しそうなので、自分で何とかする。)
2. 資料を見てないなんて非常識じゃないですか?社外で恥をかいたら、あなたの責任ですよ!
3. 明日●時に社外プレゼンがあるので、資料を見て修正が必要か教えていただけないでしょうか?

1~3の中から、非主張的、攻撃的、アサーティブな表現を選んでください。

18

# アサーション 練習帳

問題状況  
同僚に無理なことばかり頼まれる。しかも、頼まれるのはいつも直前である。

み(見たこと・客観的状況)  
今日は夜に用事がある

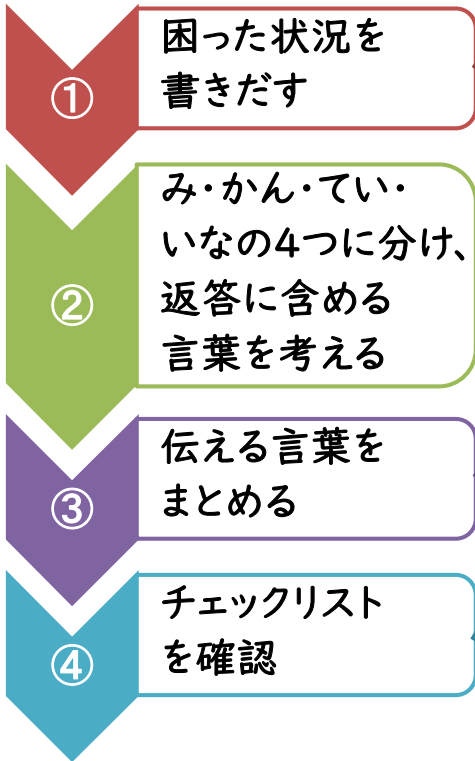
かん(自分が感じたこと・考えたこと)  
困惑、怒り、自分の用事を優先したい

てい(提案、意思表示)  
今日は手伝えない

いな(否定された時の代案)  
事前に相談してもらえれば手伝えることもあるかも

相手に伝える言葉  
ごめんね、今日は夜に用事があって、そっちを優先したいんだ。今度頼みごとがある時は少し前に相談してくれたら、手伝えることもあるかもしれません。

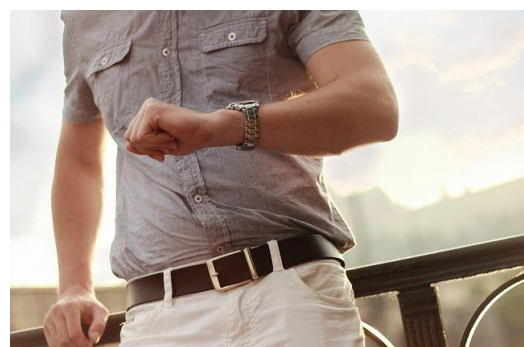
ていねいな言葉づかいか？       「みかん」の部分は相手も同意できる内容か？  
 相手の境遇に対する配慮があるか？       「ていいな」の部分は具体的で現実的内容か？  
 余計なことを言っていないか？       自分はこれでOK?



## 状況②

待ち合わせをしていた友達が、連絡もなく、約束の時間に1時間遅れてきました。一緒に観ようと思っていた映画はもう始まってしまっています。

アサーティブな言い方を考えてみましょう。



# 練習

少し時間を取って、アサーション練習帳を使い、相手に伝える言葉を書き出してみましょう！

問題状況

待ち合わせをしていた友達が、連絡もなく、約束の時間に1時間遅れてきた。  
一緒に観ようと思っていた映画はもう始まっている。

み(見たこと・客観的状況)

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

- 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?

21

# 言い方の例

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

待ち合わせをしていた友達が、連絡もなく、約束の時間に1時間遅れてきた。  
一緒に観ようと思っていた映画はもう始まっている。

み(見たこと・客観的状況)

待ち合わせの時刻から1時間がたち、映画がすでに始まっている。

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

映画が見られないのは残念、どうしたのかと心配

てい(提案、意思表示)

遅刻するときは連絡が欲しい

いな(否定された時の代案)

相手に伝える言葉

何かあったの？約束の時間より一時間もたってるから心配したよ。遅れるときは連絡してほしいな。

- 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?

22

# 日本でのアサーションの工夫

アサーションは西洋で誕生した考え方ですが、日本には、

- 個人よりも集団の調和を優先する価値観
- 先輩や年長者を重んじる年功序列の儒教文化
- 感情表現を「はしたない」ととらえる価値観
- 言葉にされない気持ちを察することを重視する文化



があります。しかし、工夫をすれば日本でもアサーションを行えます。

- 相手への気遣いや共感の言葉を加える→「辛い状況ですよね」
- 強い要求をしなければならない時ほど、相手への敬意を欠かさない。目上の人  
にお願いするときには、序列を乱す意図があるわけではないことを示すために、  
「下手に出る」ことも必要かもしれない。
- こちらの提案が命令のように誤解される可能性があるため、命令や強要ではな  
いことを明示的に伝える。  
→「B案でももちろん良いのですが、A案をご検討いただけないでしょうか？」

23

## アサーションのまとめ

- **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。
- 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。



24

# 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。



25

## 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、「苦情を伝える」「依頼を断る」「批判に応じる」の3つの架空の事例で、アサーティブな返答を考え、書き出してみましょう。
- 自分が重要な他者との対人関係で困っていることを、ノートに書き出してみましょう。

26

# アサーティブに苦情を伝える

相手に対して、不適切なところや嫌だったことを伝えるのは、その人との関係を悪化させてしまうかもしれないと思うと、ためらいがちになります。しかし、長期的には良くないと思う点を伝えた方が良好な関係が長続きします。

## 非主張的な応答

問題点や自分がされて嫌だったことを相手に伝えず、何事もないかのように装う。本人に苦情を伝えず、第三者に陰口をする。

## 攻撃的な応答

感情的に非難する。過去の問題も蒸し返しながら一気に爆発する。行動上の問題だけでなく、相手の人格も非難する。

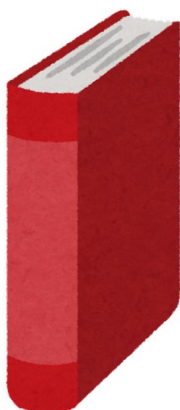
## アサーティブな応答

今回生じた問題行動に焦点を絞り、事実を指摘し提案を行う。

27

## 練習①

アサーション練習帳を使い、相手に伝える言葉を書き出してみましょう！



アサーション練習帳

No.

日付

氏名

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)

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

- 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？

# アサーティブに断る

相手は依頼する権利があり、自分は断る権利があります。相手に対して「No」が言えるようになると、自他の間に境界線を引き、自分の生活を守ることができます。

## <断る時のポイント>

- ①相手の依頼の内容をよく確かめる。  
➡依頼内容を理解せずに断るのは相手に失礼です。
- ②引き受けるか断るか、自分の意志を固める。  
➡決まらない時は考える時間をもらいましょう。
- ③断る理由(自分の都合)を簡潔に説明する。
- ④依頼を断ると決めたことをはっきり伝える。  
➡あいまいさを残さず、真剣な顔で断りましょう。
- ⑤期待に沿えなかったことを謝る・代案を示し歩み寄る。



29

## 練習②

アサーション練習帳を使い、相手に伝える言葉を書き出してみましょう!



アサーション練習帳 No. 日付 氏名

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)

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

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

30

# 批判にアサーティブに応じる

批判されることは気持ちの良いことではありませんが、  
妥当な批判は自分に有益であり、妥当でない批判は受け  
入れなければよいので、批判を怖れる必要はありません。

## <批判に応じる時のポイント>

- ① 批判点があいまいな時は、具体的な問題点を確認する。
- ② 批判に妥当な点があるかどうかを判断する。
- ③ 妥当な批判点については自分の問題を素直に認める。  
➡問題を指摘してくれたことを相手に感謝するのも良い。
- ④ 妥当でない批判点は、冷静かつ率直に否定する。  
➡単なる八つ当たりや、傷つけるための批判もあります。
- ⑤ どんな批判に対しても、争いを起こすのは賢明ではない。

31

## 練習③

アサーション練習  
帳を使い、相手に  
伝える言葉を書き  
出してみましょう！



アサーション練習帳

No.

日付

氏名

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)

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

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

32