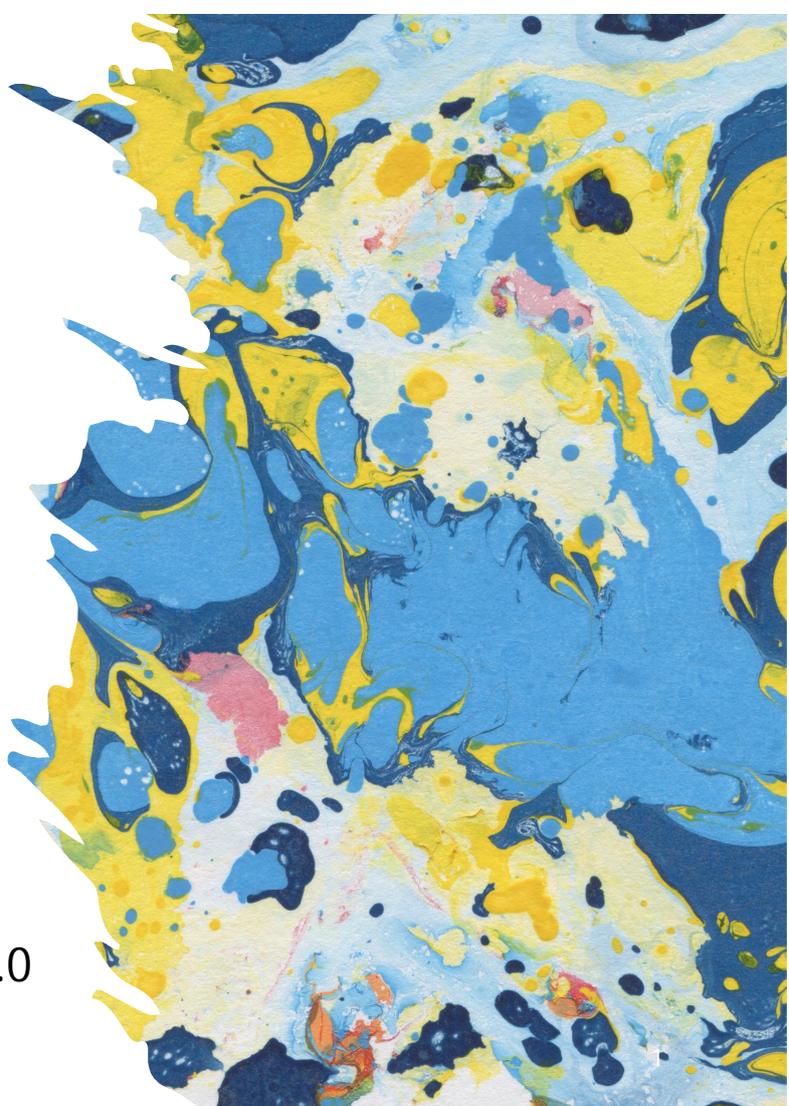




反転学習式 うつ病の 簡易認知行動療法

最終回 認知行動療法 のまとめ

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

3

本日のテーマ

<学ぶこと・行うこと>

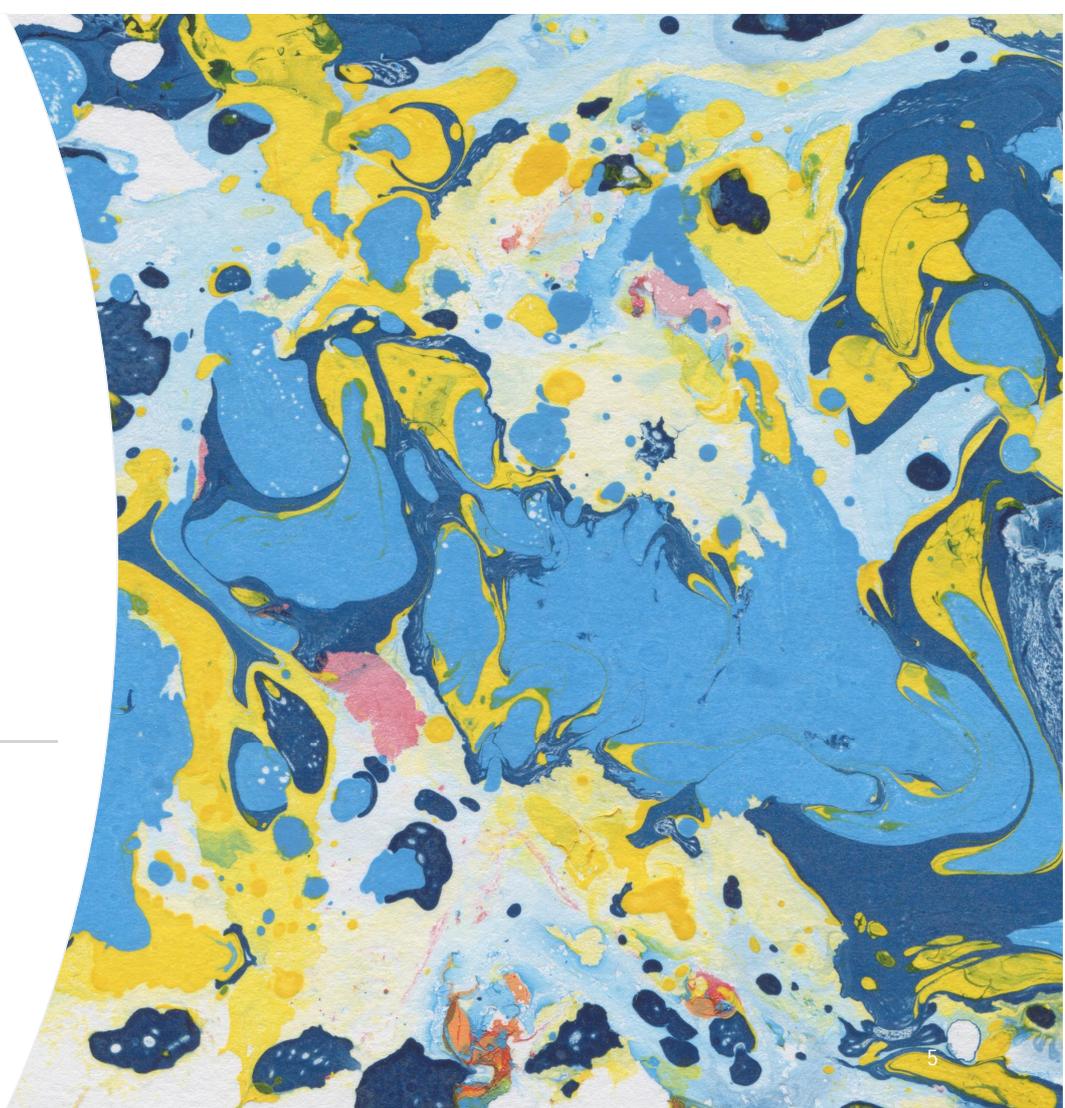
- スキーマについて学び、自動思考の背後にある自分のスキーマを探す
- 認知行動療法で学んだことをふりかえる
- 認知行動療法を行って変わったことをまとめる
- 未解決の問題、今後新たに生じてきそうな困難を書き出し、今後の認知行動療法の実施計画を立てる

<目的・効果>

- 認知行動療法の効果を定着させる
- FCBTプログラムが終わったあとも、認知行動療法の実践と効果が持続するようにする

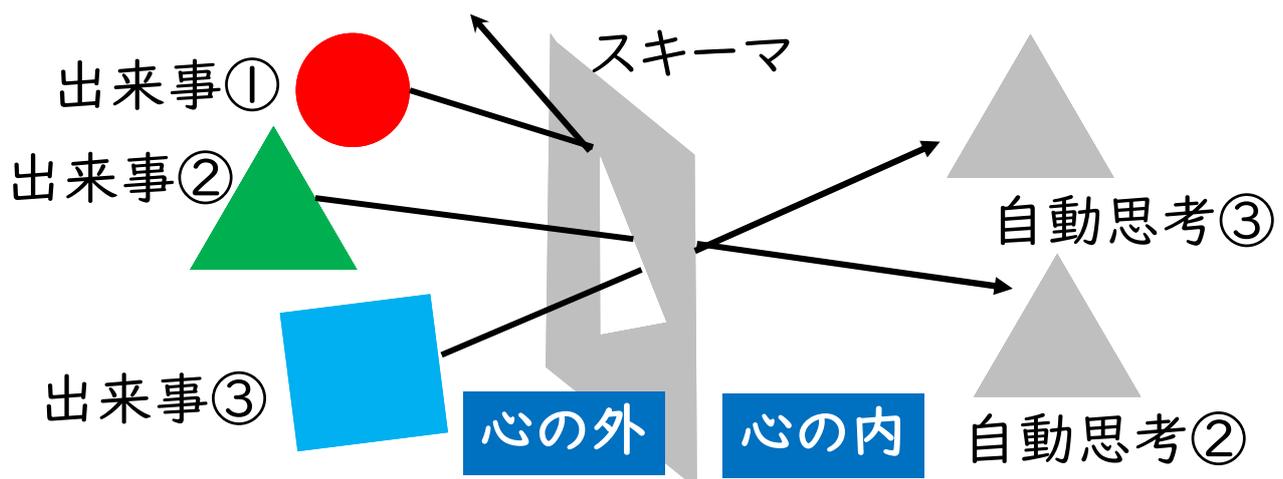
4

自分の スキーマ を探す



スキーマ

- ü スキーマとは、外界の情報をまとめる枠組みのことです。スキーマに合致した情報は取り入れられ、合致しない情報は無視されたり、スキーマに沿った内容に変えられてしまいます。
- ü スキーマには、その人のもともとの性格に関わるものと、うつ病になってから活性化されたものがあります。
- ü 反復する自動思考のパターンの背後には、スキーマが潜んでいます。



抑うつに関わるスキーマ

「自分はできが悪い」

- 私は無力・無能だ
- 私は役立たずだ
- 私はちゃんとしていない
- 私には価値がない

「自分は人に好かれない」

- 私には魅力がない
- 誰からも好かれない
- 私は悪い人間だ
- 人は私を拒絶する

ü 抑うつに関わるスキーマは、元気な時にはほとんど影響を与えません。

ü うつ状態になるとスキーマが活性化され、「自分はできが悪い」「自分は好かれない」という考えに合致することばかり着目し、自動思考がネガティブな方向にかたよっていきます。

7

性格に関わるスキーマ

Aさんは、常に完璧な仕事を目指し、同僚に尊敬されていました。しかし、小さなミスを犯すたびに「ミスしたら全て台無しだ」と考え、ひどく落ち込みます。

- ü 性格に関わるスキーマは、それぞれの人が持っている根本的な人生観や世界観のことです。
- ü スキーマは出来事の捉え方や行動に指針を与え、生活に一貫性を与えてくれる反面、柔軟性のない自動思考を生み出し、苦しみの原因となることがあります。
- ü Aさんの「完璧でなければならない」というスキーマには、どんなメリットとデメリットがありますか？

8

うつを起こしやすい性格のスキーマ

| スキーマの種類 | メリット | デメリット |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|
| 完璧主義タイプ 「完璧でなければならない」 | 仕事の完成度が高い、信頼感がある | 自分が立てた基準が厳しく、自分を責めがち |
| 他者献身タイプ「人の役に立たなければならない」 | すすんで他人の役に立とうとする | 楽しむ事、遊ぶ事が苦手、役に立てないと落ち込む |
| 承認欲求タイプ「人に好かれなければならない」 | 他者と友好的な関係を築きやすい | 自己主張できない、拒絶されると傷つきやすい |
| 権利主張タイプ「努力にみあう見返りがあるべきだ」 | 他者との交渉を有利に進めることができる | 不満が強く、利害を超えた対人関係を築きにくい |
| 無限責任タイプ「私は全ての事柄に責任がある」 | 責任感が強く、困難な事もチャレンジする | 偶然生じた不運でも自分を責めてしまう |
| 達観受身タイプ「重要な事は自力では変えられない」 | つらい出来事があっても傷つかない | 行動すれば状況を良くできる時も諦めてしまう |

9

思考と行動の関係

思考は行動に影響を与えます。
思考が変わると、行動にも変化が生じます。

連絡の行き違いで得意先とトラブルになり、怒られてしまった。



べき思考・自責思考
「自分の責任だ」
「同僚に迷惑をかけてはいけない」

コントロール行動
自分一人で対処しようとする

先読み思考・一面思考
「取り返しがつかないことをした」
「自分は無能だ」

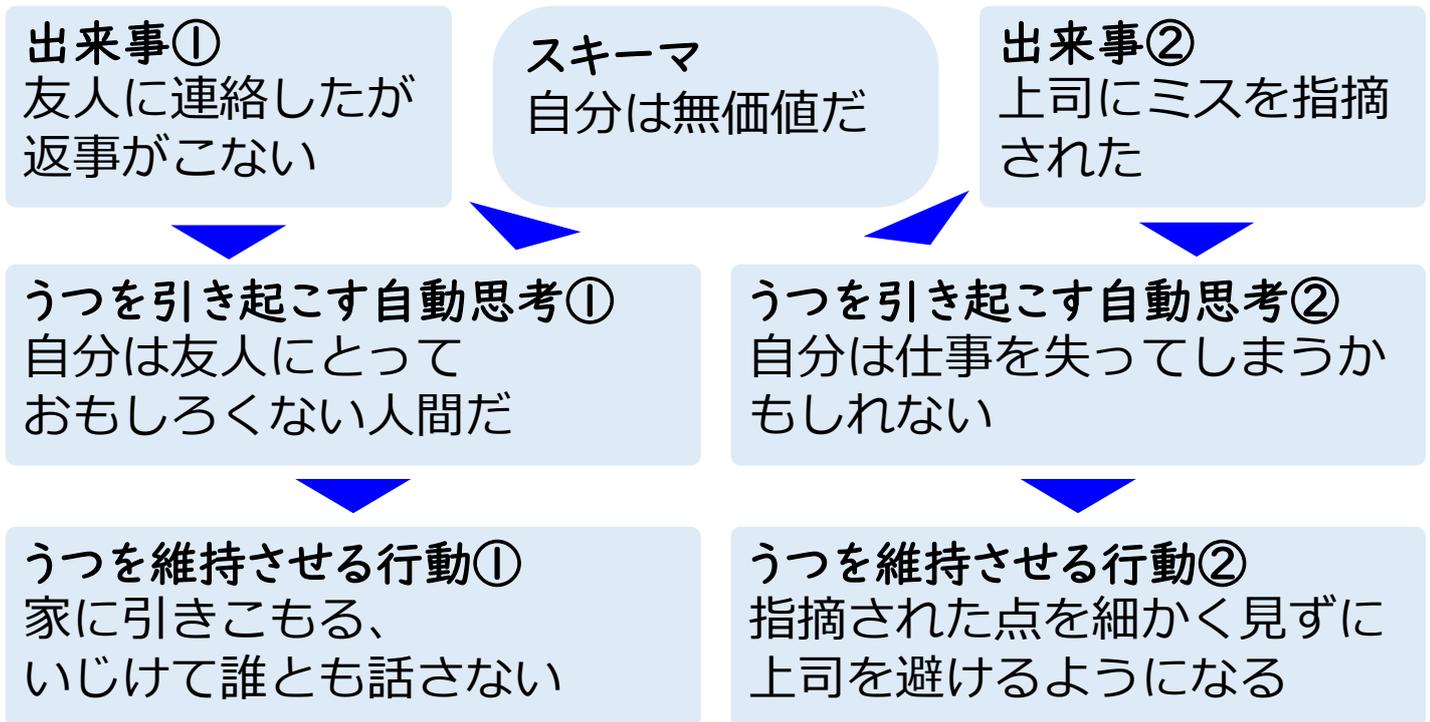
回避行動
トラブルを放置する仕事を休む

バランス思考
「運が悪かった」
「相談すれば対処法が見つかるだろう」

柔軟な行動
上司に経過を報告し、対応を相談してみる

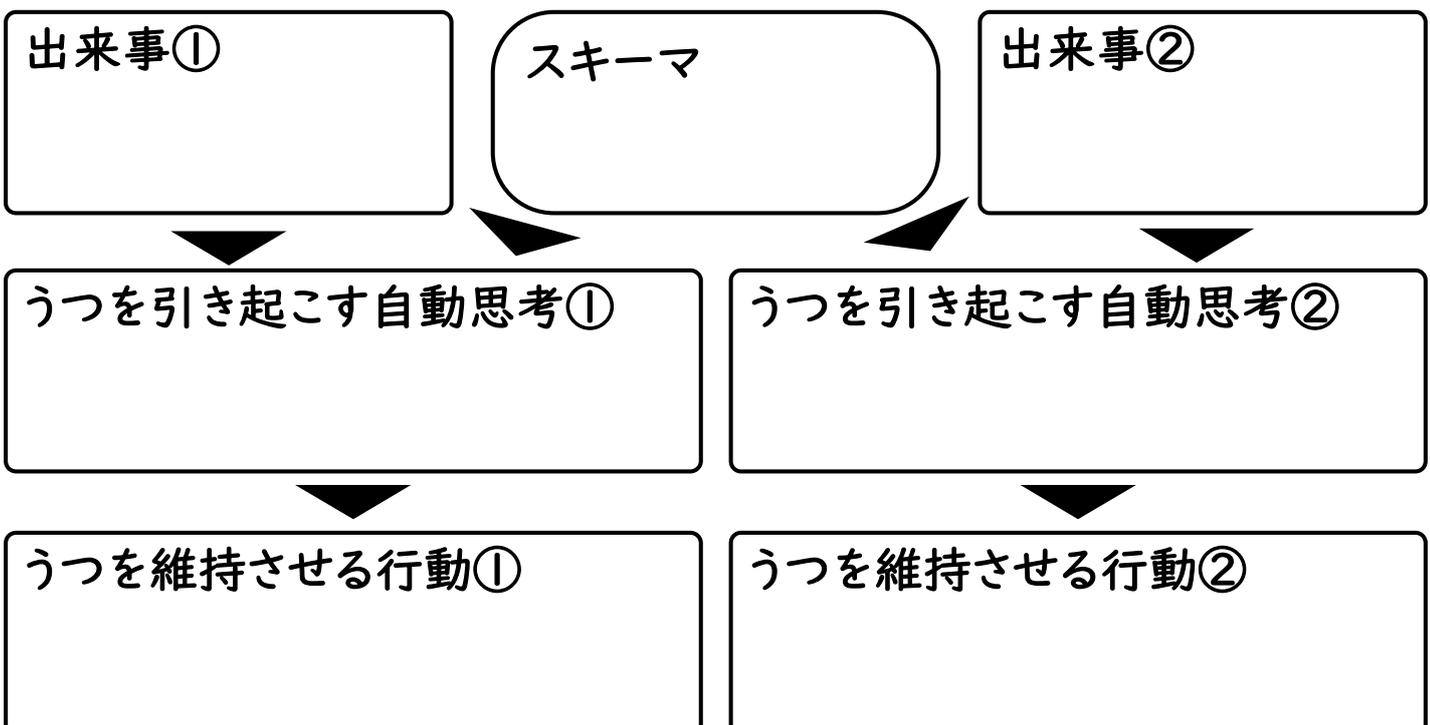
10

自分のスキーマを探してみよう



11

自分のスキーマを探してみよう



12

FCBTで 学んだことを ふりかえる



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。

行動活性化のまとめ

- **生活記録表**を見直し、自分の**悪玉行動**、**善玉行動**を探します。
- 感情や気分は、待っていても自然に良くなるとは限りません。
先に行動を変えると、感情や気分は後から変化してきます。
- 生活のペースを維持し気分を安定化させるためには、
週間スケジュール法が有用です。

行動活性化を通して気づいたこと・学んだこと

例：計画を立てずになんとかネットを見ていると、後で罪悪感が生じたが、「ここはだらだらする時間」と割りきってスケジュールに書き込んでおくと、ネットを長く見続けることもなくなり、罪悪感も生じなくなった。

15

行動活性化のまとめ

- **生活記録表**を見直し、自分の**悪玉行動**、**善玉行動**を探します。
- 感情や気分は、待っていても自然に良くなるとは限りません。
先に行動を変えると、感情や気分は後から変化してきます。
- 生活のペースを維持し気分を安定化させるためには、
週間スケジュール法が有用です。

行動活性化を通して気づいたこと・学んだこと

16

セルフモニタリングのまとめ

- 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。
- 感情が動いた出来事とその時の自動思考を**感情記録表**に記録します。
- 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。
- 書きためた記録は、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。

セルフモニタリングを通して気づいたこと・学んだこと

例：家にいる時に、ぐるぐる思考にはまっていることが多いことが分かった。

急に気持ちが落ち込む時には、「自分はダメだ」という思考が生じていることが分かった

17

セルフモニタリングのまとめ

- 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。
- 感情が動いた出来事とその時の自動思考を**感情記録表**に記録します。
- 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。
- 書きためた記録は、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。

セルフモニタリングを通して気づいたこと・学んだこと

18

認知再構成法のまとめ

感情は出来事そのものではなく、その**出来事のとらえ方**や、**頭に浮かんだ思考**から生じます。

感情がゆれ動いた時は、それが生じた**状況と自動思考を書き出す**と、状況の整理ができます。

自動思考につっこみを入れ、バランス思考を書き出すと気持ちが楽になったり、前向きな行動がとれるようになったりします。

認知再構成を通して気づいたこと・学んだこと

例：悲しみや不安が生じる前には、自分はダメな人間なので、周囲の人に否定された、という自動思考が生じるパターンがあることが分かった。

「すべて思考」や「先読み思考」におちいることが多いことが分かった。

19

認知再構成法のまとめ

感情は出来事そのものではなく、その**出来事のとらえ方**や、**頭に浮かんだ思考**から生じます。

感情がゆれ動いた時は、それが生じた**状況と自動思考を書き出す**と、状況の整理ができます。

自動思考につっこみを入れ、バランス思考を書き出すと気持ちが楽になったり、前向きな行動がとれるようになったりします。

認知再構成を通して気づいたこと・学んだこと

20

その他の手法のまとめ

- 上にあげた3つの技法以外にも、FCBTには、問題解決法、筋弛緩法、アサーション、睡眠の認知行動療法、ストレスコーピング、不安の認知行動療法などがあります。
- FCBTで他に学んだことがあれば、それをまとめてみましょう。

その他に気づいたこと・学んだこと

FCBTで 変わった点と 今後の課題



生活上の悩み・問題点をふりかえる

初回に書いた生活上の悩みを参考にし、認知行動療法で変化したことと、これからの課題を、領域ごとに書き出してみましょう。

| | 解決・改善した問題 | 未解決の問題、今後生じそうな問題 |
|------------|------------------------------------|---|
| 仕事・学業・家事など | 上司との関係は改善した 料理を自炊する頻度が週2回に増えた | 顧客からクレームが入ったときの心のダメージが大きい →認知再構成 |
| 友人・恋人・家族関係 | むちゃな頼みごとをするAさんとは距離が取れた 親との関係は改善 | 恋人募集中！ →行動活性化 |
| 趣味・自己実現 | 週末にジムに通うようになり、一日中ごろごろすることはなくなった | 趣味にお金がかかるので、お金を節約する方法を考えていく必要がある。→問題解決法 |

生活上の悩み・問題点をふりかえる

初回に書いた生活上の悩みを参考にし、認知行動療法で変化したこととこれからの課題を、領域ごとに書き出してみましょう。

| | 解決・改善した問題 | 未解決の問題、今後生じそうな問題 |
|------------|-----------|------------------|
| 仕事・学業・家事など | | |
| 友人・恋人・家族関係 | | |
| 趣味・自己実現 | | |

25

FCBTプログラム終了後の認知行動療法の取りくみ方

FCBTのプログラムはこれで終了ですが、プログラムの終了後も、定期的に認知行動療法に取りくむ時間を作った方が、学んだことを忘れにくくなり、効果が持続します。今後の認知行動療法への取り組み方の計画を書き出してみましょう。

今後の認知行動療法への取り組み(例)

- 2週間かけて、過去の動画をもう一度見直す
- 今後3ヶ月間は生活記録表の記録を続けて、悪玉行動が増えないか確認していく。
- 手帳にスケジュールを書き込む。
- 認知再構成ワークシートに毎週水曜日30分間取りくむ。

26

FCBTプログラム終了後の認知行動療法との取り組み方

FCBTのプログラムはこれで終了ですが、プログラムの終了後も、定期的に認知行動療法に取りくむ時間を作った方が、学んだことを忘れにくくなり、効果が持続します。今後の認知行動療法への取り組み方の計画を書き出してみましょう。

今後の認知行動療法への取り組み

27

FCBTの感想を教えてください！

FCBTは現在改良中です。受けてみた感想にもとづいて、アップデートしていきたいと考えています！

- 学んだところ、活用できそうなところ
- 難しかったところ、改善してほしいところ

28