

反転学習式 うつ病の簡易認知行動療法

第6回 認知再構成法②

Ver. 1.0

1

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。

1. うつ病の心理教育と認知行動療法の概要（本回）
 2. セルフモニタリング
 3. 行動活性化①
 4. 行動活性化②
 5. 認知再構成①
 6. 認知再構成②
 7. 追加モジュール 1～2回（任意）
 8. 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
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

前回の復習

- ü感情は出来事そのものではなく、思考と連動しています。
- üつらい感情が生じた時に、バランスの取れた思考を探ることで気持ちが落ち着くことがあります。

認知再構成法

- ① 感情が揺さぶられた状況についての客観的事実と、生じた感情の種類と強さを書き出す(例 怒り80点)
- ② その時の自動思考を探り、断言文で表す
- ③ 見落としている別の事実、別の考え方がないか探る
- ④ 自動思考に、見落としていたことを付け足して、バランス思考を書き出す
- ⑤ 感情に変化が生じたかを数値で評価する

3

本日のテーマ

<学ぶこと・行うこと>

- 認知再構成法がうまくいかない時の対処法を学ぶ
- 認知再構成法に役立つ、問いかけの言葉を学ぶ

<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

4

認知再構成トラブルシューティング

①取り上げる出来事が思いつかない

・感情が揺さぶられる瞬間を切り取るのはコツがいります。

②自動思考が分らない

・どんな思考が生じたか思い当たらなかったり、思考が断言文の形になっていないことがあります。

③バランス思考が思いつかない

・自動思考が正しいようにしか思えない時は、質問を活用してみましょう。



④バランス思考を書き出しても楽にならない

・いくつかパターンがあります。自分がどのパターンかを見定めることが重要です。

5

取り上げる事が思いつかない時は...

- ü 感情が揺れ動いた時がないか探し、きっかけとなった場面をその場にいなかった人にも分かるよう客観的に表します。
- ü 感情が揺れ動いた**直後にメモ**をしておくと、後で思い出しやすくなります。
- ü 最近の出来事を思い出すために、**生活記録表**を見直してみましょう。
- ü 何度も思い出して辛くなるような過去の出来事を取り上げるのもOKです。
- ü 同じパターンが繰り返されていると感じる場面があれば、優先的に取り上げましょう。
- ü 取りたい行動が妨げられていると感じる場面があれば、優先的に取り上げましょう。



6

自動思考が分からない時は...

ü その状況を細かく具体的に思い出してみましょう

「何時だった?」「場所は?」「周りに何があった?」

「他に誰がいた?」「何が聞こえた?」「何が見えた?」

ü 生じた感情から思考を逆探知する

感情と思考の関係には一定のパターンがあります。

例: 悲しい ➡ 「大切なものを失った」

ü 文章完成法で思考を探る

「私は〜」「周りの人は〜」「世の中は〜」「将来は〜」

の続きを埋めてみましょう。



7

感情のリスト①

表情	感情	感情に伴う思考や意味	感情に伴う行動	身体反応
	楽しい うれしい	希望がかなった。 目標を達成した。 人間関係が良好だ。	人と交流する 活動的になる 将来の計画を考える	体が軽い 笑顔になる リラックス
	悲しい みじめ	大切なもの(健康、愛情、地位、好きな人や物、評判)を失った。 夢や目標を果たせない。	引きこもる 失ったものを何度も思い出す(反すう・後悔) 喪失を連想する物を避ける	涙が出る、だるい 体が重い 胸が痛む、 猫背になる
	恐怖	危険が迫っている 自分に危害が加えられる。	その場から逃げる その場に立ちすくむ	震える、青ざめる 動悸がする 呼吸が速くなる
	不安	未知の何か悪いものが近づいている。 自分には対処する力がない。 状況をコントロールできない。	その場を避ける 将来をあれこれ心配する 危険の兆しを警戒する	動悸、呼吸が速くなる、体が力む、 口が渇く、めまい
	不快 嫌悪	悪いものが近づいている。 距離を取った方がよい。	その場を離れる 目を背ける、凝視する 自分の領域を守ろうとする	ふるえる 表情がひきつる
	怒り	自分が不当にあつかわれている。 自分の領域がおかされている。	人やものに当たる 他人や自分を傷つける されたことを思い出す	ふるえる、鼻息が荒くなる、体が力む、顔が赤らむ

感情のリスト②

表情	感情	感情に伴う思考や意味	感情に伴う行動	身体反応
	はずかしい	隠しておきたいものが知られてしまった。 まわりの人が自分に着目している。 失敗を人が見たら大変なことになる。	隠れる 人目を避ける 自意識過剰になる	赤面する 汗をかく どもる
	混乱 パニック	次にどうすればいいか分からない。 予想外のことが起こった。	おろおろ動き回る とっさに同意する	頭が真っ白になる、 めまいがする 汗をかく
	いらいら	現実と理想が合わない。 物事がうまくいかない。	うろうろ歩きまわる 人や物にあたる 口論をする 押し黙る	体をゆする 歯ぎしりをする 筋肉がこわばる
	さびしい	自分は孤独だ。 誰も愛情をかけてくれない。 自分の大切な人はいなくなってしまった。	引きこもる、過去の思 い出に浸る、 人を求める、 仕事に没頭する	涙が出る のどが苦しくなる
	むなしい	努力しても得られるものがない。 物事を自分で選択できていない。	課題を途中で 投げ出す	だるい、体が重い
	絶望	問題はずっと解決しない。 将来も辛い状態がずっと続くだろう。	引きこもる お酒などに依存する	涙がでる、 だるい、体が重い

感情を揺さぶる思考の特徴

ü **感情を揺さぶる自動思考**には、多くの場合
物事を決めつける極端な表現が含まれています。

例「絶対～だ」「また～だ」「全く～ない」「～は無理だ」
「けっして～ない」「誰一人～だ」「必ず～べきだ」
「～なんてありえない」「どうせ～だ」「何も～ない」
「～に決まってる」「永久に～だ」「～は不可能だ」など

ü **バランス思考**は限定や保留の表現を含んでいます。
例「今回に関しては～だ」「とりあえず～だ」「〇〇さんは～だ」
「～の可能性は少ないが、ゼロではない」など

➡決めつけ表現を含む自動思考がないか、
探してみましょう。



自動思考を断言文で表す

ü 文章として不完全な形の場合は、

省略されている言葉を補いましょう。

例「またか!」➡「また自分だけ無視された」

ü 受動文は能動文にし、主語を入れましょう。

例:「だまされた」→「Cさんが私をだました」

ü 思考を「〇〇だ」「〇〇だろう」などの断言文
(=正しさを吟味できる形)に直しましょう。

「なぜ〇〇しないんだ?」→「〇〇をしないのは不当だ」

「〇〇べきだ」→「〇〇しないと××だ」

「〇〇してはいけない」→「〇〇したら××だ」

「〇〇かもしれない」→「〇〇の確率は××%だ」

11

バランス思考が思いつかない時は

ü もう一度考える。時間をかけることが大事です。

ü 視野を広げ、周囲や過去のことを見渡しましょう。

ü 事実に近い思考から感情に近い思考を引き出し、
感情に近い思考に対して、認知再構成を試してみる。

ü 極端な考え方のパターンからつっこみ所を探る。

ü 円グラフ法、レッテル探し、中道法を試してみる。

例:最初は「テストで失敗した」という自動思考に対し、認知再構成を試みたが、この自動思考は**事実に近い思考**であったため、反論が出せなかった。そこで、「テストで失敗したら、なぜ落ち込むのか?」と自分に問うと、「自分は再起不能だ」という**感情に近い思考**が出てきた。「自分は再起不能だ」という思考に対しては、反する事実や別の考えを出すことができた。

12

極端な自動思考のパターン(再掲)

- ü 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。
- ü 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。
- ü 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。
- ü 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える。
- ü 深読み思考 「相手はこう思っているはずだ」と決めつける。
- ü 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。
- ü 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。
- ü 一面思考 良い面と悪い面のうち、悪い面だけ見てしまう。
- ü 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。

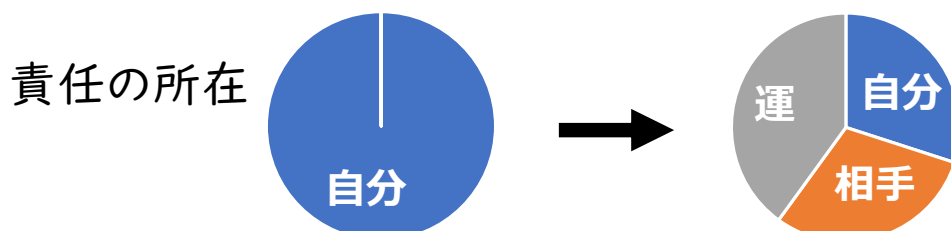
13

他の方法① 円グラフ法

人はとっさの時、一つの思考に集中しがちです。他の考え方にも注意をむけられるようになると、自動思考の重要度が軽くなることがあります。

1. 自動思考の重要度を%で表す。
2. 他の考え方をたくさん挙げ、重要度を%で表す。
3. 重要度の合計が100%より大きくなったら、全体が100%になるように調整する。

例:「自分の責任が100%だ!」➡「相手にも30%の責任があり、40%は運が悪かったせいだ。自分の責任は残りの30%だ。」



14

他の方法② レッテルの意味を吟味する

- ü 人は自分自身に「負け犬」などのレッテルを貼り、根拠なく自分を苦しめてしまうことがあります。
- ü 「自分は負け犬だ」という自動思考が浮かんだら、
「負け犬はどんなことをするのですか？」
「どのような条件を満たすと負け犬になるのですか？」
「負け犬の具体例を挙げてください。」
「その言葉を使わずに同じ思考を言いかえてください」と問いかけてみましょう。レッテルに明確な意味がないことが分かると、苦しむ必要はないと気付くかもしれません。

レッテルの例

「迷惑」「ダメ人間」「母親失格」「役立たず」「邪魔」「無価値」

15

他の方法③ 中道法

1. そのことが生じたことによる最悪の結果を考えてみる。
例：「花子さんに嫌われて、一生仲直りができない。」
2. そのことが生じたことによる最善の結果を考えてみる。
例：「花子さんは実は自分のことが好きで、恥ずかしくて返事ができなかった」
3. そのことが生じたことによるもっともありそうな結果を考えてみる。
例：「花子さんは単に気づかなかっただけの可能性が高いし、もし敬遠されていたとしても、誤解を解くことはできるはず」



16

バランス思考を書いても楽にならない

- ü バランス思考は「自己暗示」ではありません。
むりやり自分に言い聞かせた思考は、心から納得できず、感情と合わなくなってしまう。
- ü **漠然とした気分**は、出来事とは無関係に持続し、思考を改めても軽くなれないかもしれません。その場合でも、認知再構成法は、**気分によって思考が左右されるのを防ぐ**効果があります。
- ü 健康な人は、少し「ポジティブ思考」に片寄っていることが知られています。適切な行動がとれるなら、「少しゆううつ」ぐらいの方が、客観的にものごとを判断できるかもしれません。
- ü 自動思考が正しかったり、バランス思考を書き出してもつらい感情が軽くなれない場合は、状況を変えるための**行動を計画**していきましょう。

17

突っ込み法その3 ～武士法～ だからどうした、と開き直ってみる

- ü 自動思考への反論が思いつかない時は、
とっさの考えが**仮に事実だった**として、
それほど悪いことなのか、どのように対処する
ことができるかを考えてみるのも一つの方法です。
- 例「花子さんに嫌われたのが事実だとしても、
きっと何かの誤解なので、後で仲直りすればいい」



18

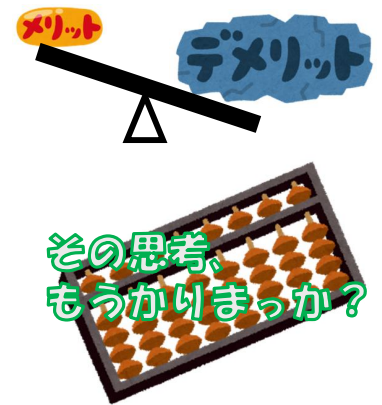
突っ込み法その4 ～商人法～ 考えることのメリットを吟味する

- ü 客観的に正しい内容の思考であっても、考えても仕方がないことや、そのように考えることにメリットがない思考も存在します。
例：「人はいつか死ぬ」
「人前で大失敗をしてしまった」

- ü 同じことを考え続けるぐるぐる思考は、**時間とエネルギーを消費する行動**であり、進展が得られなければ有害な行動です。

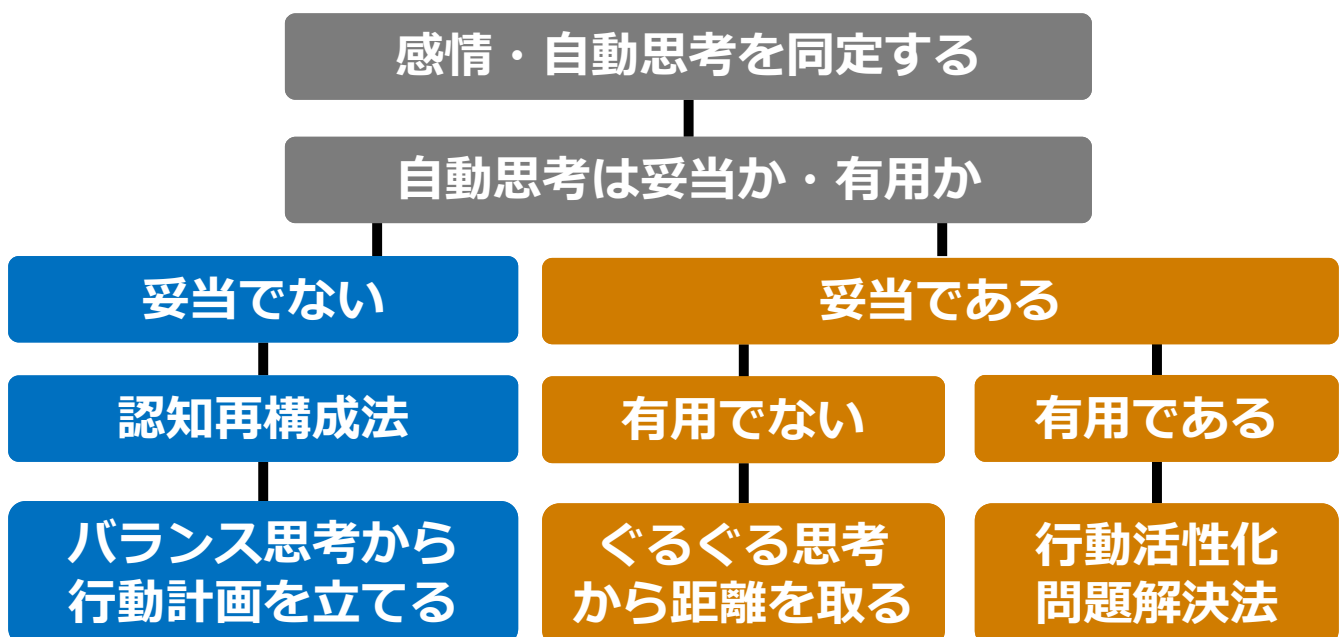
役にたつ質問：

「そのように考えることで、あなたにどんな影響がありますか？」
「自分にとって、もっと役にたちそうな考え方はありますか？」



19

幽霊か？枯れ尾花か？



20

思考を変えなければ ならないわけではない

- ü 認知再構成法では、自動思考の妥当性と有用性を検討しますが、検討の結果、自動思考が適切だったことが分かる場合も少なくありません。
 - ü その場合は、つらくなるのは当然だということが改めて確かめられたということです。
 - ü そういう時は、思いやりの気持ちをもって、自分自身にねぎらいの言葉をかけてあげましょう。
- 例「こんな状況なら悲しくなるのも当然だ」



21

認知再構成に役立つ質問のまとめ

- ü 「感情が動いたとき、どんなことが頭に浮かびましたか？」
- ü 「その自動思考にはどんな根拠がありますか？」
- ü 「自動思考に反する事実を見落としていませんか？」
- ü 「他の考え方はありますか？」
- ü 「極端な思考のパターンにおちいっていませんか？」
- ü 「友達が同じ状況に置かれていたらどう声をかけますか？」
- ü 「自分を支えてくれた〇〇さんならなんと伝えてくれそうですか？」
- ü 「その思考が事実だったとして、どんな対策がとれそうですか？」
- ü 「そのように考えることで、あなたにどんな影響がありますか？」
- ü 「自分にとって、もっと役に立ちそうな考え方はありますか？」

22

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1ページでまとめてみましょう。
- 感情記録表に記録した、ネガティブ感情が生じた出来事を選んで、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最低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）。
- 自分がおちいりやすい自動思考の 패턴がないか、書きためた感情記録表をみて探ってみましょう。

24