

# 反転学習式 うつ病の簡易認知行動療法

## 第3回 行動活性化①

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。

üF-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(今回)
  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

2

# 行動活性化

## <本日の学ぶこと>

- 行動から感情に働きかける「行動活性化」について学び、悪玉行動を減らし、善玉行動を増やしていく。
- 1週間以内のできる具体的な活動を実際に計画し、実行した際の気分の変化をふりかえる。

## <目的・効果>

- 抑うつ気分が軽くなり、喜びや達成感を感じられることが増える
- 行動から感情を変えられることを学び、コントロール感を高める

3

# 前回の復習

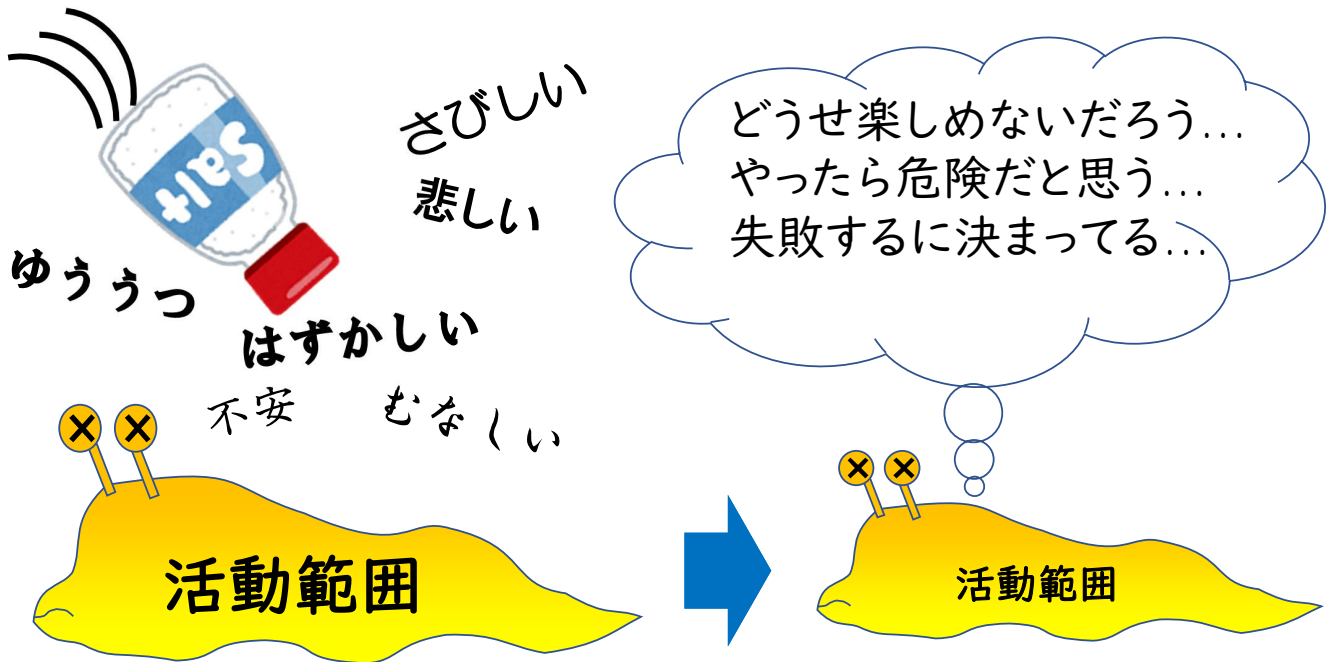
- ü 前回は生活記録表の書き方を学びました。
- ü 一日の中で、気分は出来事や行動によって変化します。
- ü 生活記録表には、起床時間、床に入った時刻、一日の出来事や行動と、その時の喜び・達成感を数値で記入します。
- ü さらに、**善玉行動**や**悪玉行動**を異なる色でぬり分けることで、生活習慣の中で、改善できる点を探っていきます。
- ü 生活記録表は、行動活性化を行うための基本情報になり、過去と現在の調子を比較することができるようになります。

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事						
起床・食事・服薬・外出・入浴・就寝・変換的な操作	5:00	( )	( )	( )	( )	( )
	6:00	( )	( )	( )	( )	( )
	7:00	( )	( )	( )	( )	( )
	8:00	( )	( )	( )	( )	( )
	9:00	( )	( )	( )	( )	( )
	10:00	( )	( )	( )	( )	( )
	11:00	( )	( )	( )	( )	( )
	12:00	( )	( )	( )	( )	( )
	13:00	( )	( )	( )	( )	( )
	14:00	( )	( )	( )	( )	( )
	15:00	( )	( )	( )	( )	( )
	16:00	( )	( )	( )	( )	( )
	17:00	( )	( )	( )	( )	( )
	18:00	( )	( )	( )	( )	( )
	19:00	( )	( )	( )	( )	( )
	20:00	( )	( )	( )	( )	( )
	21:00	( )	( )	( )	( )	( )
	22:00	( )	( )	( )	( )	( )
	23:00	( )	( )	( )	( )	( )
	0:00	( )	( )	( )	( )	( )
	1:00	( )	( )	( )	( )	( )
	2:00	( )	( )	( )	( )	( )
	3:00	( )	( )	( )	( )	( )
	4:00	( )	( )	( )	( )	( )

記録するものは( ) 全くない=0% 最大=100%

4

# 感情と活動範囲の関係



ポジティブ感情には活動の範囲を広める力があります。  
逆にゆううつや不安などのネガティブ感情を経験すると、  
していた活動を控え、活動範囲が小さくなってしまいます。

5

# 感情と行動 どちらが変えやすい？

質問:どちらが簡単ですか？

「今から悲しんでください！」 「今から手をあげてください！」



感情や気分は自分の意志では変えられないが、  
行動は自分の意志で変えられる

6

# 行動活性化とは・・・



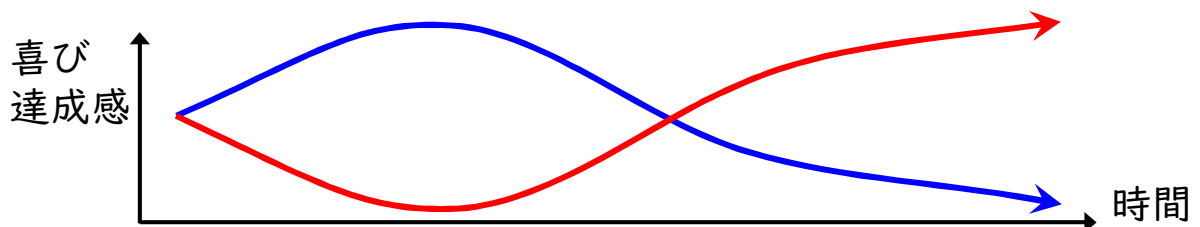
待っていても、気分や感情が改善するのはいつになるかわかりません。先に行動を変えれば、感情や気分の変化もそれについてきます。行動活性化とは、様々な行動を試し、ポジティブ感情が増える行動を探していくことを指します。

7

## 気持ちの落ち込みに取り組む（再掲）

☪落ち込んでいる時は、全てが悪く思えてしまうものですが、一日の中で、気分は出来事や行動によって変化します。

☪**善玉行動**とは、充実感が得られたり、行っている時は大変でも、終わると達成感が得られる行動を指します。



☪**悪玉行動**とは、一時的に楽になっても、あとで後悔したり、かえって状況を悪化させてしまったりする行動を指します。

生活記録表に記録するとよいものは・・・

- 一日の出来事や行動とその時の喜び・達成感を数値で表す。
- 生活の中の**善玉行動**や**悪玉行動**を探してみましょう。

8

# 回避行動

回避行動とは、不安・悲しみ等のネガティブ感情を一時的に軽減するために取るとっさの行動です。

例：人と会うのを避ける、宿題をせずテレビを見る

回避行動は危険から逃れることに役立つことがあります。

例：ライオンが襲ってきたのでとっさに逃げて助かった

しかし、回避行動をとり続けると、長期的には損失が大きくなってしまふことがあります。

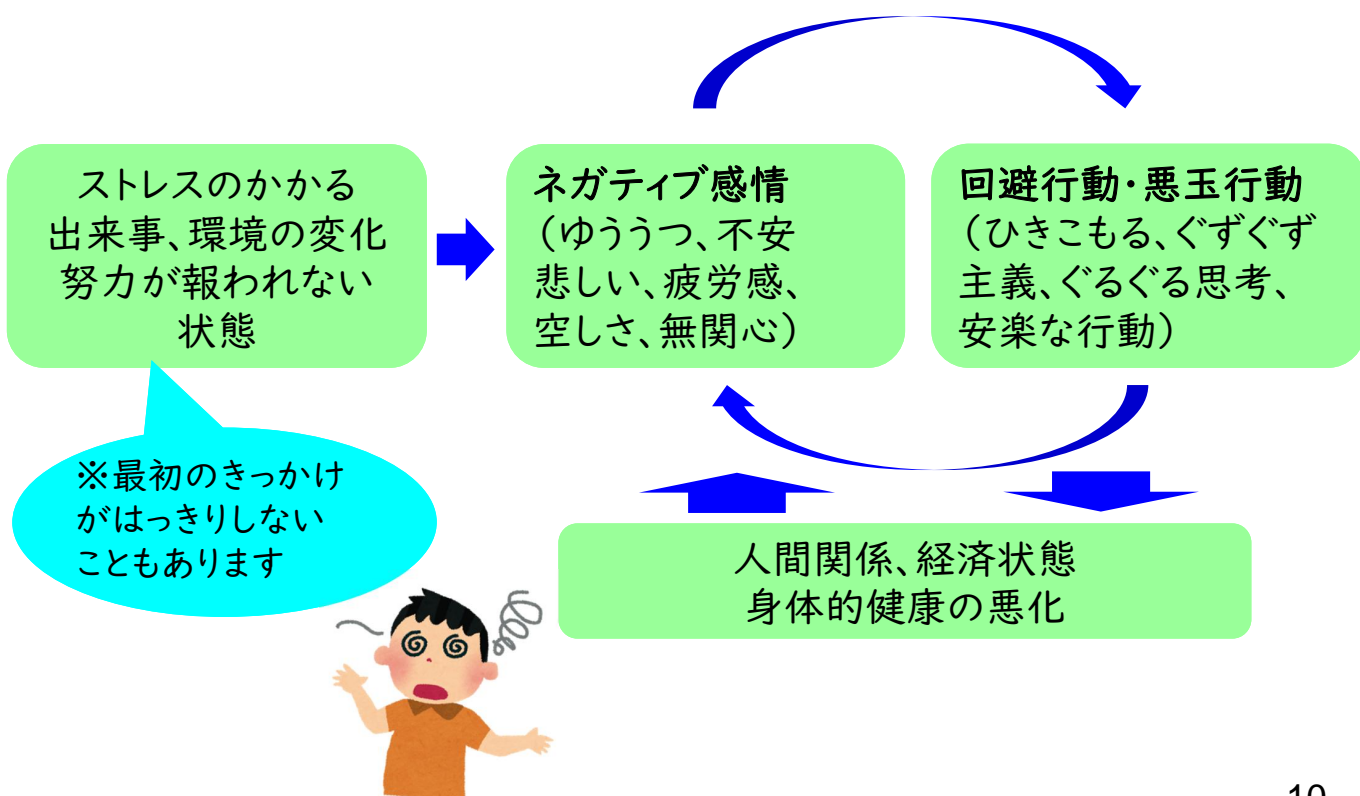
例：虫歯の治療を避け続けて、虫歯が悪化する。



もっと早く歯医者に行けばよかった・・・

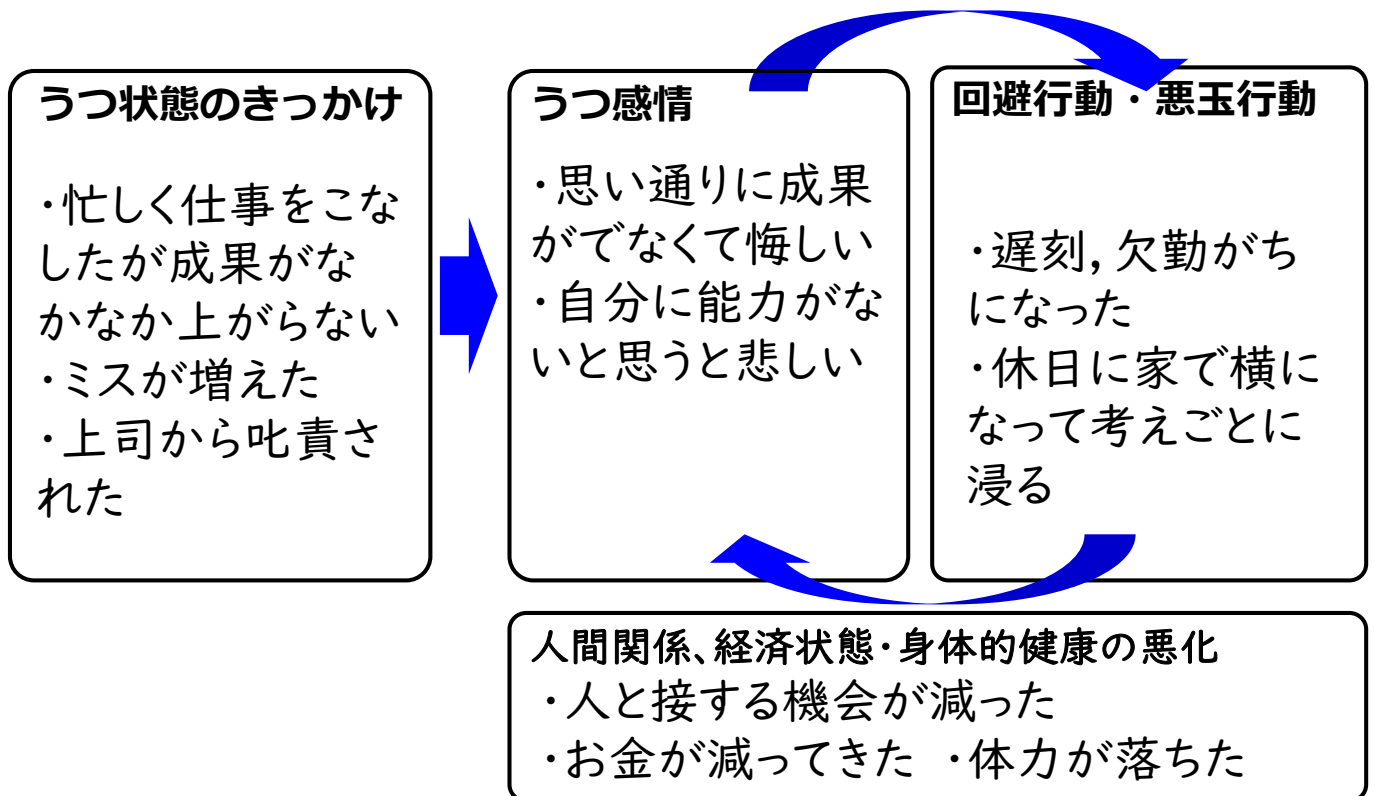
9

# うつ・不安の行動モデル



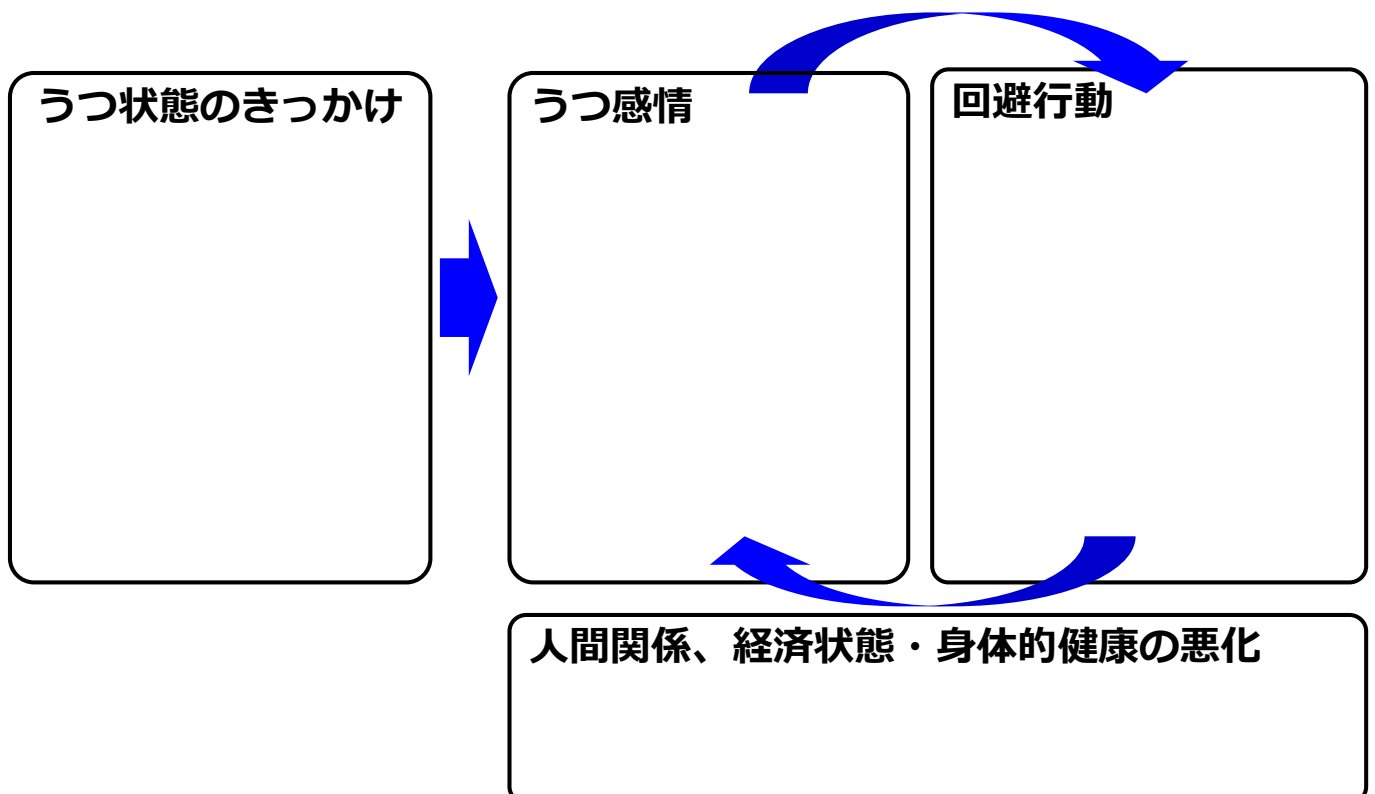
10

# 行動モデルを当てはめてみる(例)



11

# 行動モデルを当てはめてみる



12

# 行動実験を計画してみよう!

## 手順

- ① 活動の候補をたくさん挙げる
- ② 活動のリストを作り評価する
- ③ 行動実験計画を立てる
- ④ 行動実験を実行し、ふり返る

順番に進めて  
いけば難しくあ  
りません



13

## ①活動の候補をたくさん挙げる

**喜び**や**達成感**が得られそうな身近な活動を探してみましょう

**喜び**が得られそうなこと

指相撲、しりとりをしてみる  
晴れた日に空を眺めてみる  
散歩してみる  
誰かに挨拶してみる  
周りの人に話しかけてみる  
周りの人とゲームをしてみる  
美人・イケメンウォッチング  
お菓子を買って食べてみる  
ショッピングに行ってみる  
知人に連絡してみる

**達成感**が得られそうなこと

簡単な用事を片づける  
筋トレしてみる  
ラジオ体操に参加する  
俳句を作ってみる  
誰かに手紙を書いてみる  
パズルを解いてみる



14

# 過去にやったことのある活動から

これまでやったことのあるもので、最近はやらなくなってしまったことはありませんか？まずはたくさん挙げてみましょう。評価は後まわしです。

- 昔やったことのあるスポーツを試してみる。
- 昔読んだ本やマンガをまた読んでみる。
- 昔行ったことのある場所に行ってみる。
- 最近食べていない食べ物をまた食べてみる。
- 最近着ていない服を着てみる。
- しばらく会っていない友人にメールしてみる。



15

# 今までやったことがない活動から

やってみたいことは何かありませんか？まずは挙げてみましょう。評価は次回しにしましょう。

- やってみたいスポーツ
- 行ったことのない場所に行ってみる
- 話しかけたことのない人にあいさつする
- わざと笑顔を作ってみる
- 誰かに感謝の気持ちを伝えてみる
- 誰かにプレゼントしてみる
- 普段着ない色の服を着てみる
- 雑誌やテレビで楽しそうなことを情報収集してみる



16



# 習慣化したことを止めてみる

習慣化していたことを止めてみることで、新しいことを始めるゆとりができるかもしれません。

- いつも一緒にいる人と会わないようにしてみる。
- いつも頼まれる雑用を断ってみる。
- いつも自分がやっていたことを人に頼んでみる。
- 使ってないものを処分して、部屋をすっきりさせる。
- 電話・メール・テレビに1日触れないようにしてみる。
- カフェイン・アルコールを1週間だけ控えてみる。



17

## ～五感を活用しましょう～

普段の生活では、人は視覚と聴覚ばかり使う傾向があります。  
味覚、触覚、嗅覚を使うようにすると、感情が動きやすくなります。

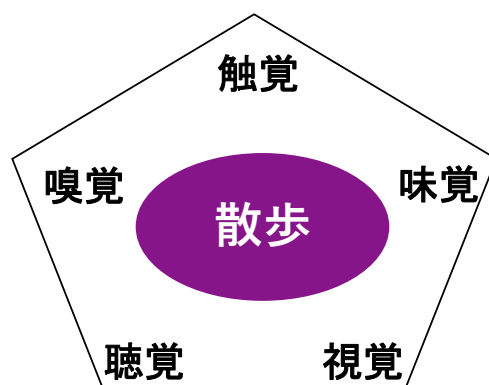
触覚:好きなぬいぐるみを触る、粘土遊び、陶芸

味覚:新作スイーツを食べる、激辛に挑戦する

嗅覚:花のにおいをかぐ、香水をつける アロマを焚く

聴覚:音楽を聞いてみる、自然の音に耳を傾ける

視覚:写真集・雑誌を見てみる 空をみる 花をみる



18

## ②活動をリストアップし評価する

üよさそうな活動を5つリストアップし、  
評価してみましょう

- どれくらい喜びを得られそうか？
- どれくらい達成感がありそうか？
- 難しさはどれくらいか？

それぞれ0～100点で評価してみましょう。

番号	例 行動	喜び	達成感	難しさ
1	朝起きたら挨拶する	30	30	90
2	大学構内を散歩する	40	50	40
3	料理をする	50	70	10
4				

19

## ③行動実験計画を立てる

üリストから1週間でできることを1つ選びましょう

- 最初は簡単にできそうなことを選びましょう。
- 大きくて難しい計画は小さく分けてみましょう。  
例:友達と旅行に行く→友達に連絡を取ってみる

ü内容を具体的に決めていきましょう。

(いつ?どこで?誰と?どれくらい?)

例:あいさつをする→日曜日に、同じマンションで今まであいさつしたことのなかった人のうち3人に「こんにちは」と声をかける。

ü予想されるトラブルと対策を書き出しましょう

ü予想される喜び・達成感・成功確率を書きましょう。

確率80%以下のときは難易度が高すぎるかもしれません。

20

# 行動実験ノートの書き方①

行動実験ノート

氏名： 山田花子 No.1

## 実験計画

予定日時： 2021年3月4日 11時

行うこと(どこで・誰と・どのくらいを具体的に)

一人で近くの商店街にできた新しい洋菓子屋に行って、  
ケーキを2つ購入し、家で家族とケーキを食べる。

## 予想されるトラブルと対処

悪天候の時は、店に行く日を3月5日にずらす。

仮説：喜び50点 達成感80点 成功確率80%

上半分です!

行動実験ノート	氏名:	No.
<b>実験計画</b> 予定日時: 年 月 日 時 行うこと(どこで・誰と・どのくらいを具体的に)		
予想されるトラブルと対処		
仮説: 喜び 点 達成感 点 成功確率 %		
<b>実験結果</b> 実施日時: 年 月 日 時 行ったこと:		
結果: 喜び 点 達成感 点		
実験から学んだこと・気づいたこと		

21

## ④ 行動実験を実行し、ふり返る

活動を実行したら、感情や気分がどれくらい変わったか、  
行動実験ノートに記録しましょう。

実験的態度とは・・・

1. **変化に身をゆだねる**: 失敗するのではないかと考えるより、  
思い切ってまず行動してみましょう
2. **考えるな、観察せよ**: 「どうせ失敗する」「楽しめないはず」  
といった思いこみにとられると実験の効果を正しく  
評価できません。評価は後回しにして、「今」に集中しましょう。
3. **試行錯誤する**: 1回の実験で上手くいかなかったときには、  
実験方法を見直して再実験してみましょう。

感情と行動の科学者になろう!



22

# 行動実験ノートの書き方②

<b>実験結果</b> 実施日時： 2021年3月5日 時 行ったこと： 3月4日は雨だったので、3月5日に新しい洋菓子屋で、 ショートケーキを2つ買って、家で兄と一緒に食べた。 結果：喜び 80点 達成感 90点  実験から学んだこと・気づいたこと ケーキを買ってきたら兄が喜んでくれて、 それが自分にとってとてもすごくうれしかった。
---

行動実験ノート	氏名:	No.
<b>実験計画</b>	予定日時: 年 月 日 時	
	行うこと(どこで・誰と・どのくらいを具体的に)	
	予想されるトラブルと対応	
	仮説: 喜び 点 達成感 点 成功確率 %	

<b>実験結果</b>	実施日時: 年 月 日 時
	行ったこと:
	結果: 喜び 点 達成感 点
	実験から学んだこと・気づいたこと



下半分です!

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。
- 自分の状況に、「うつ・不安の行動モデル」を当てはめてみましょう。
- 活動案リストに少なくとも5つ活動案をリストアップし、予想される喜び、達成感、難易度を0-100で評価しましょう。
- 1週間以内に実施する行動実験計画を立てて、行動実験ノートの上半分に計画を記入しましょう。
- 実際に行動実験を行い、結果を行動実験ノートの下半分に記入しましょう。