

反転学習式 うつ病の簡易認知行動療法

第4回 行動活性化②

Ver. 1.0 (Last update 2021/11/4)

1

前回の復習

感情よりも行動の方が変えやすく、行動を変えると、感情や気分も後から変化してきます。行動活性化とは、感情や気分が変わる行動を探し、実践していくことです。

ステップ① 活動の候補をたくさん挙げる

すぐできる活動、やったことのある活動、やってみたい活動、五感を使う活動を挙げます。習慣化した活動を止めてみるのも一案です。

ステップ② 活動のリストを作り評価する

活動の候補をいくつか選び、どれほど喜びや達成感が得られそうか、難易度はどれくらいかを0～100点で評価しましょう。

ステップ③ 行動実験計画を立てる

1週間以内にできる活動を1つ選びます。大きい計画は小さく分け、いつ、どこで、誰と、どれくらい行うか具体化します。

2

行動活性化②

<本日の学ぶこと>

- 行動活性化を妨げる要因について学び、行動活性化のスキルをさらに磨いていく
- 元気が得られやすい週間スケジュールを組み立てていく方法を学びます。
- 行動活性化を続け、善玉行動を増やしていく

<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

行動活性化の妨げとなるもの

①計画が不適切

- 目標が抽象的過ぎる
- 計画が大きすぎる・達成の基準が高すぎる
- 実行のためのスキルや知識が足りない

目標未達...

②ぐずぐず主義

- 良い計画でも、最初の一步がなかなか踏み出せない。

③環境が整っていない

- 悪玉行動や善玉行動が生じやすい環境を探しましょう。

④ぐるぐる思考に囚われ、喜びに触れられない

- せっかく行動をしても「心ここにあらず」の場合があります。



4

対策①：計画を見直す

ü計画を具体化する ⇒いつ、どこで、だれと、どれくらいを書く

üステップを小さく分け、小ゴールを設定する

例：本を1冊読む⇒まずは1章の10ページを読む

ü苦手な部分を事前に練習する(イメトレもOK)

ü障害を予測し、あらかじめ対策を立てておく

例：街を散歩する予定だが、雨が降ったら図書館に行く



5

対策②：ぐずぐず主義に挑戦する

一度行動しはじめるとスムーズに進む場合でも、**最初の一步**が踏み出せないことがあります。

ü予定を手帳に書き込む

行くと決まっていれば行いやすくなります。

ü計画を人に話す・宣言する

人に話すと覚悟が決まります。

ü目標や価値と計画のつながりを再確認する

計画は自分が価値を置くこととどう結びついていますか？

ü自分で選択する

人に言われたことは、あまりやる気にならないものです。あなたの計画は、本当に自分で選択したものでしょうか？

ぐずぐず君



6

対策③：環境を整える

善玉行動や悪玉行動が生じやすくなる状況には、決まったパターンがあるかもしれません。

例1：作家のAさんは喫茶店で執筆活動をします。自宅にいるとついつい遊んでしまうからです。

例2：学生のBさんは、スマートフォンを買ってから頻繁に見るようになり、成績が落ちてしまいました。

質問：AさんとBさんの善玉行動・悪玉行動は何でしょう？
環境は行動にどのように影響していますか？



7

対策④：ぐるぐる思考に気づき 〈いま・ここ〉にとどまる

ぐるぐる思考（反すう・心配）とは、過去や未来のことをくり返し考えてしまうことです。ぐるぐる思考が生じると、〈いま・ここ〉の喜びを味わえなくなっています。

方法1：マインドフルネス

思考から距離を取り、今見えていること、感じていることに集中すると、喜びの感覚を実感できるようになることがあります。

方法2：運動や作業に没頭する

有酸素運動や、書き取り・音読などの手や口を動かす作業をすると、ぐるぐる思考が止まる場合があります。

ぐるぐる思考かどうかは、3分間以上同じ考えをくり返しているかどうかで判断しましょう。



8

行動の芽を育てる



üより大きな喜びに結びつくように

- 行動にひと味加える（散歩する⇒散歩して写真を撮る）
- 自分で自分に「ごほうび」をあげるのも一案です。
- 実験の成果を人と分かち合うと、喜びは倍増します。

üより達成感の得られる活動に

- 段階的に、かかる労力と得られる成果が大きな行動を試してみましょう（ステップアップ法）
- 自分が大切にしている価値に基づいて、行動を育てていく方向性を見定めていきましょう。

注意:行動活性化は「修行」ではありません。
最初のぐずぐずを乗り越えたあとも、喜びや達成感以上に苦しみが大きく、「またやってみたい」と思えなかった場合は、計画を練り直す必要があります。

9

週間スケジュール法

ü仕事や勉強をしていた時は、自分で考えなくても、
1週間のスケジュールが決まっていました。

ü元気な人でも、新しく行動を始める際は、だるくてぐずぐずしたくなりますが、スケジュールに従ってとにかく体を動かすうちに、徐々に調子に乗ってくるのがよくあります。

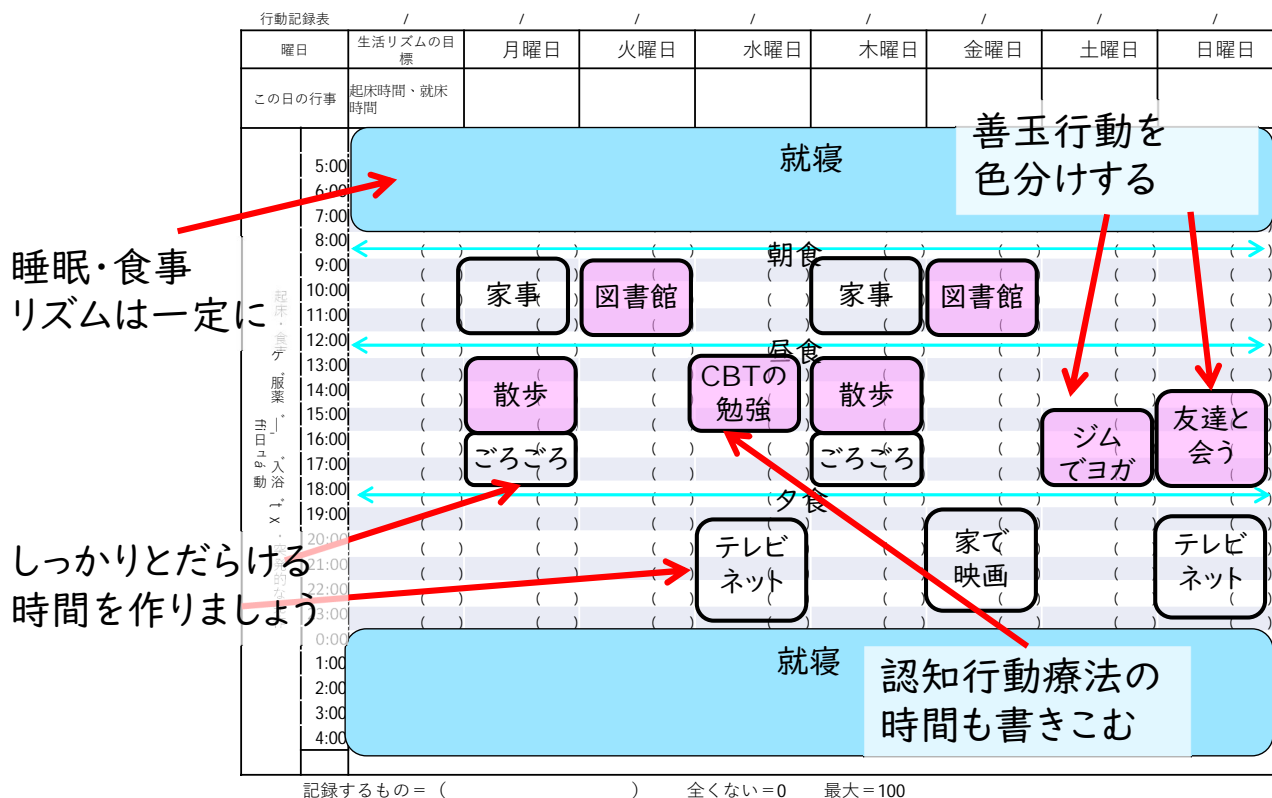
ü病気のために日課がなくなると、**やることが決まってい**ないせいで調子がさらに悪くなる場合があります。

üそこで、手帳や生活記録表に、無理のない週間スケジュールを、自分で組んでみましょう。週間スケジュールが定まると、感情や気分も安定してきます。



10

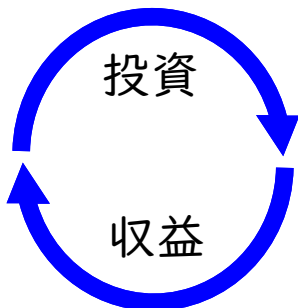
週間スケジュールの例



11

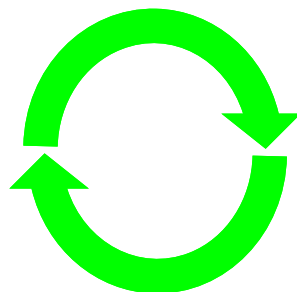
適度な計画で好循環を作る

不景気
うつ状態



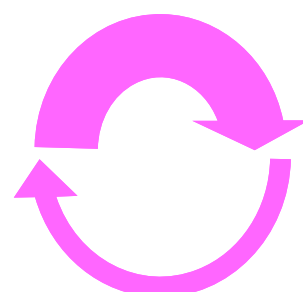
投資が少なく
収益も少ない

好景気
気分正常状態



適切な投資により
着実な収益がある

バブル
そう状態



計画倒れ、
投資に見合った
収益がない

投資=予定を入れる、新しい行動を始める、物を購入する
収益=活動をやり終える、行動から喜びや達成感を得る

12

感情に従った行動と価値に基づく行動

感情に基づく行動は、とっさの時に自分を守る働きがありますが、長期的にみると逆効果となってしまうことがあります。

例：歯医者が怖くて受診を避けていると虫歯がひどくなった。

感情が自分を適切な方向に導いてくれない時は、感情に従うのではなく、自分の価値や目標に基づいた行動を取る必要があります。

例：Aさんは、ある時Bさんと口論になったあとから、何と言われるか不安で、Bさんと距離を取っていました。しかし、Bさんが大切な友人であることに気付いたAさんは、ある日決心し、Bさんに連絡を取ってみることにしました。

Aさんの感情に従った行動：不安からBさんと距離を取り続ける

Aさんの価値に基づく行動：Bさんと連絡を取りなおす

13

行動実験を計画してみよう！（再掲）

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



14

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。

15

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.
実験計画 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 %		
実験結果 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		

16

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!



17

行動実験ノートの書き方②

実験結果

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もすごくうれしかった。

行動実験ノート	氏名:	No.
実験計画 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 %		

実験結果 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!

18

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。



19

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。
- 本日学んだことに基づき、前回立てた行動実験に改善点がないか振り返ってみましょう。
- 新しく、行動実験計画を週に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いきましょう）。
- 無理なく実行できそうな週間スケジュールを新しい生活記録表に書き出してみましょう。

※生活記録表、感情記録表はFCBT実施中は継続してつけていくようにしましょう。

20