反転学習式
うつ病の簡易認知行動療法

第2回
セルフモニタリング
～生活と感情をふりかえる～

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。

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
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

セルフモニタリング

<学ぶこと・行うこと>

- 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。
- 感情が動いたできごとを感情記録表に記録し、
  その時の思考と行動を書き出します。

＜目的・効果＞

- 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。
- 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。
- 記録を残すことで、過去と現在の調子を比較することができます。

生活記録表について

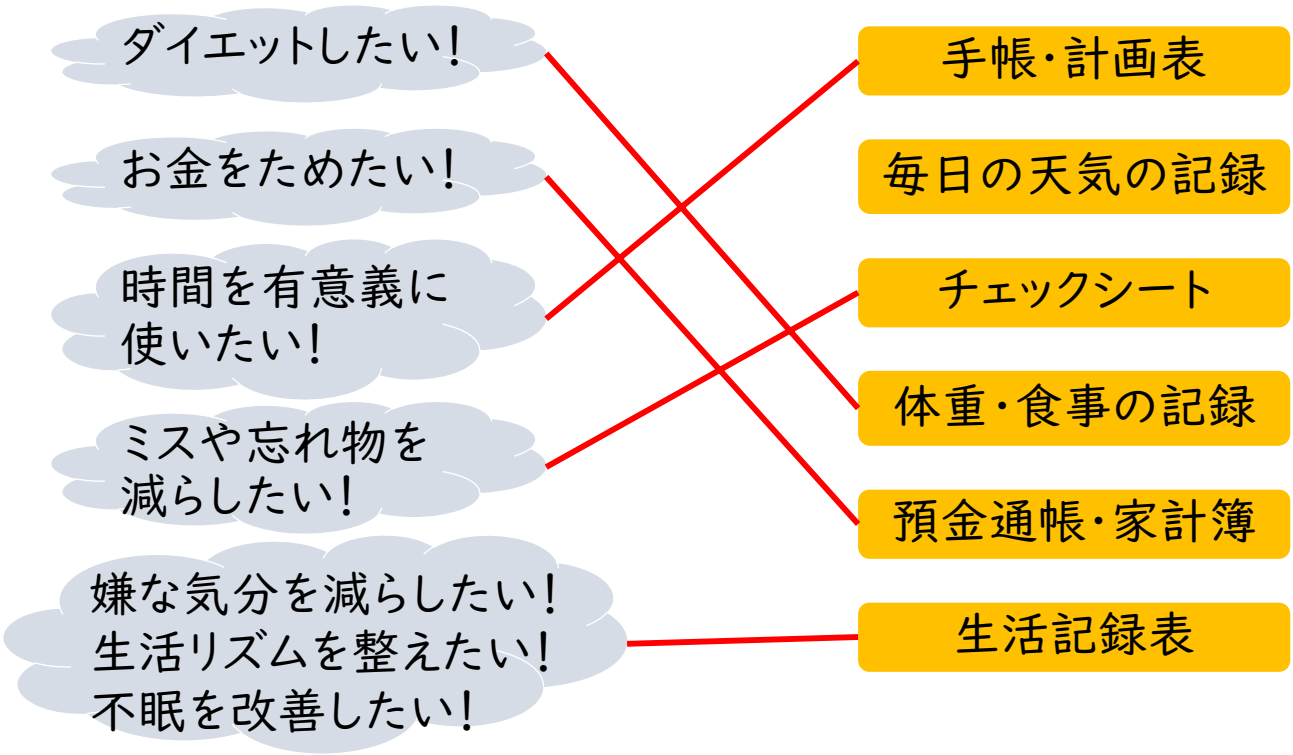
記録をつけたことはありますか？

- 体重や食事量や運動量を記録した。
- 日記をつけていたことがある。
- お金を預金し、通帳に記録している。
- 家計簿をつけている。
- 手帳に予定を記入している。
- 授業の内容をノートに記録した。

質問：記録をつけてみて、
どんなメリットがありましたか？

目標と記録

持っている目標ごとに、つけるとよい記録は異なります。



生活記録表

生活記録表は、一日の生活リズム、出来事や行ったこと、
感情の変化などを記録し、目標に向けて役立てるための表です。

行動記録表　　/　　/　　/　　/　　/　　/　　/　　/

曜日	生活リズムの目標	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事	起床時間、就床時間							
	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
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								

- x ゛ ゛ ゲ ゛ 服薬 ゛ ゛ ゛ 入浴 ゛ ゛ x ゛ 突発的ェ発わ
ffi日ュá動

記録するもの＝（　　）　全くない＝0　最大＝100

時間・行動・感情を記録する

ü 時間

- 起床時間、外出時間、食事の時間、床に入った時間、睡眠時間などを記録する。

ü 出来事と行動

- いつ何をしたかを記録する。
- 努力の成果が目に見える形になり、継続する力になります。
- 後で過去と現在を客観的にふりかえることができます。

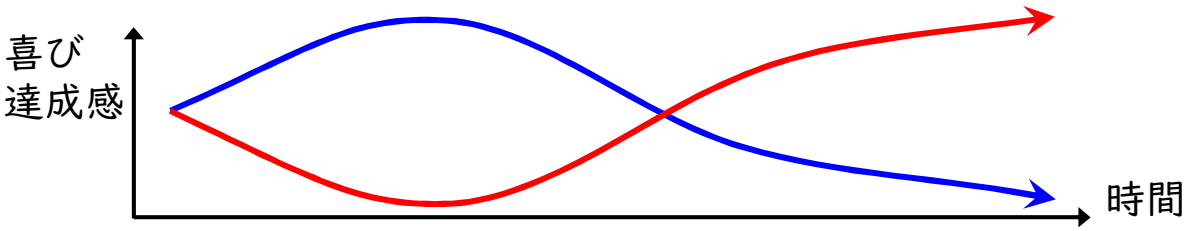
ü 感情と気分

- 感情や気分の程度を数値や記号で記録する。
- 「良かった」「全然だめだった」ではなく、日々の変化が後で分かるように表しておくのがポイントです。

気持ちの落ち込みに取り組む

ü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。

ü**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、
終えると達成感が得られる行動を指します。



ü**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。

Aさんの例

大学生のAさんは、ふとしたきっかけから講義に
行かなくなり、徐々に昼夜逆転の生活をするようになり
ました。友達とも会うことが少なくなり、家で横になって
いることが多くなりました。体がだるく、気分が晴れ
ないことが多くなり、
生活を変えなければと思ったAさんは、知り合いの
すすめで生活記録表を付けてみることになりました。

Aさんの生活記録表

以前の生活

6時
睡眠
起床　朝食　（30）
電車で通学
講義（40）
12時
友人と昼食　（70）
講義（40）
サークル活動（80）
18時
電車で帰宅
夕食　（40）
テレビ・ネット（60）
教科書を読む（30）
24時
入床 0:00 入眠 0:15
睡眠

（）の数値は
充実感を0-100で
数値化したものです。

以前の生活と
現在の生活を比べ、
気づいた点を
書き出してみましょう。
・
・
・

現在の生活

入床（5:00）
入眠（6:00）
6時
睡眠　途中2回
目が覚める
12時
起床
食事　（30）

教科書を
ながめる（20→0）
18時
食事
教科書をなが
める（30→0）
コンビニ　（40）
24時
横になる（10）
食事
インターネット（30）

Aさんの生活記録表

以前の生活

6時
睡眠
起床　朝食　（30）
電車で通学
講義（40）
12時
友人と昼食　（70）
講義（40）
サークル活動（80）
18時
電車で帰宅
夕食　（40）
テレビ・ネット（60）
教科書を読む（30）
24時
入床 0:00 入眠 0:15
睡眠

（）の数値は
充実感を0-100で
数値化したものです。

以前の生活と
現在の生活の違い
・昼夜逆転
・床にいる時間が長い
・外出が少ない
・人と会わなくなった
・教科書を眺めると充実感
が下がる。

現在の生活

入床（5:00）
入眠（6:00）
6時
睡眠　途中2回
目が覚める
12時
起床
食事　（30）

教科書を
ながめる（20→0）
18時
食事
教科書をなが
める（30→0）
コンビニ　（40）
24時
横になる（10）
食事
インターネット（30）

ぐるぐる思考に気づく

ü ぐるぐる思考とは、過去や未来についての考えがえんえんと頭に浮かぶことであり、他の人には見えなくても活動の一種です。
ü 体を動かさない時ほど、心の活動が活発になります。
ü 人は、一人になると自分と会話するようになります。

Ø なんで自分は失敗ばかりなんだろう（反すう）
Ø あの時こうしておけばよかった（後悔）
Ø こんな危険があるかもしれない、あんな悪いこと起こるかもしれない（心配）
Ø こうだったから大丈夫、ああだったから大丈夫（保証探し）
Ø あいつのせいで大きな損失をした（思い出し怒り）

5分以上同じことを考えていたら、
気分転換が必要です！

生活記録表を付けてみる

ü 全てのマスを埋める必要はありません。
ü 起床時間、就床時間、食事の時間、外出、まとまった活動、感情が動いた出来事を書き込んでください。
ü その活動をしていた時の喜び・達成感0-100で記入しましょう。
ü 善玉行動、悪玉行動に色をつけましょう。
ü 記録をつける時間を決めておきましょう寝る前がおすすめです。
ü 毎日付けるのが難しい時は、月・木・土など、曜日を決めてつけてみましょう。
ü 慣れてきたら、色を変えて未来の予定を生活記録表に書きこんでみましょう。

感情記録表について

感情の種類

ü感情には、より多く持ちたいと思うポジティブ感情と、
あまり持ちたくないと思うネガティブ感情があります。

üどんな種類のポジティブ感情とネガティブ感情があるか、
考えてみましょう。

ü実は、ポジティブ感情より、ネガティブ感情の方が種類が多い
ことが知られています。

ネガティブ感情

悲しい
怒り
恐怖
不安
悔しい
恥ずかしい
さびしい

ポジティブ感情

楽しい・うれしい
誇らしい

感情の役割

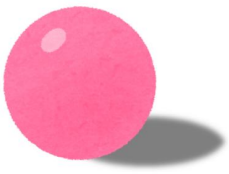
感情は、人間が進化する過程で生まれました。
ポジティブな感情にもネガティブな感情にも
人間が生きていくための役割があります。

- **ポジティブ感情には、**
  他の人との交流を促進し、
  目的をもった行動を強化する役割があります。

- **ネガティブ感情は、**
  自分に何か問題が生じていることを知らせる
  「心のアラーム」です。
  目覚まし時計と同じように、
  アラームは不快でないと効果がないため、
  ネガティブ感情には不快感があります。

Bさんの場合

Bさんは、10年間大切に飼っていた犬のポチを先日
亡くしてしまいました。Bさんは、ポチが好きだった
ボールを目にするたびに、「もうポチと遊ぶことは
できないんだ」と思い、涙が出てきます。昔はよくポチと
散歩に出かけましたが、最近は家に引きこもるように
なりました。

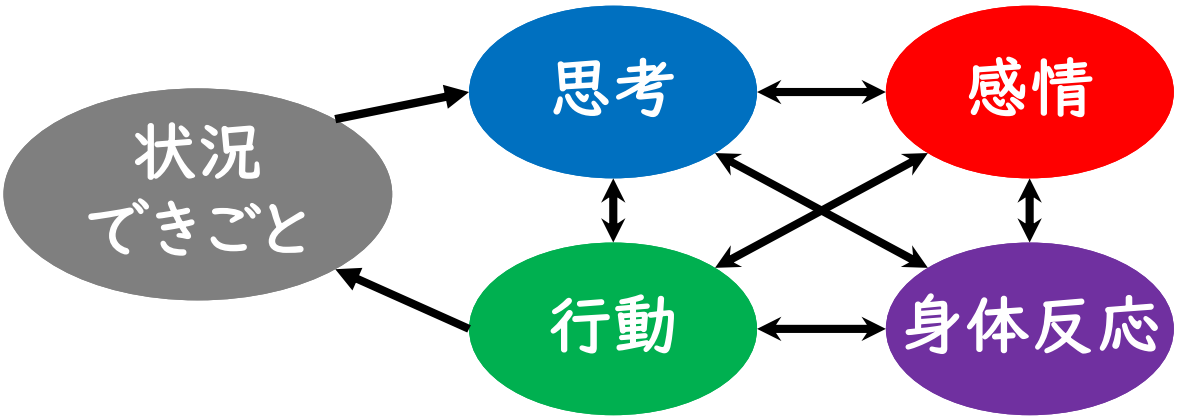


質問：Bさんはどんな感情を持っていますか？

→「悲しみ」「さびしさ」

こころのしくみの5因子モデル

ü同じ出来事や状況に対する考え方（思考）は人によって違います。
ü考え方によって、生じてくる感情、行動、身体反応が異なります。
ü思考、感情、行動、身体反応は相互作用しあっており、
　一つが変わると他のものもそれに連動して変化していきます。
üさらに、取った行動によって状況も変化していきます。



感情・思考・行動・身体反応の違い

心の中

- **感情**はひとつの単語で表せるものです。
  例えば、「喜び」「悲しみ」「怒り」など
- **思考**は断言文で表せるものです。
  最後は「～だ」「～べきだ」「～だろう」など。
  例えば、「友達が自分を嫌っている」など

心の外

- **行動**は自分の意志で行っている動作です。
  例えば、逃げる、走る、食事をするなど。
- **身体反応**は自然と生じる体の変化です。
  例えば、涙が出る、手が震える、動悸など。

分類してみましょう

	分類
悲しい	感情・思考・行動・身体反応
手が震える	感情・思考・行動・身体反応
自分は皆から好かれている	感情・思考・行動・身体反応
食事を取る	感情・思考・行動・身体反応
呼吸が速くなる	感情・思考・行動・身体反応
腹立たしい	感情・思考・行動・身体反応
友達と遊ぶ	感情・思考・行動・身体反応
仕事は完璧にこなすべきだ	感情・思考・行動・身体反応

出来事と思考を区別する

出来事とは・・・

実際に生じた事実
ビデオや写真に撮ることができ、意見が一致する。
例:「昨日の試合は5−3で楽天が勝った」
「今日は朝ごはんを全部食べた」など

思考とは・・・

一人ひとりのひとの頭に浮かんだ仮説や価値判断
ビデオや写真には撮れない。意見に違いが生じる。
例:「昨日の試合はつまらなかった」
「朝ごはんは全部食べなくてはいけない」など

感情記録表のつかい方

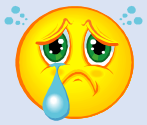
- ü感情記録表は、感情が動いたときのできごと、思考、行動を記録するために使います。
- ü感情が動いたときの状況を記録することで、自分自身の心の動きを客観視できるようになります。
- ü困りごとを治療担当者と共有するために役立ちます。
- ü感情記録表は、認知再構成法を行うための下準備になります。
- üポジティブな感情もネガティブな感情も、記録してください。

感情記録表を使ってみましょう

日付	できごと	自動思考	感情（強さ）	行動
	死んだポチの ボールを目にする	もうポチと遊ぶ ことはできない	悲しい 100	家に ひきこもる

感情記録表には、身体反応の欄は
作っていませんが、
身体反応に気づいたら、書き加えても
かまいません

感情・思考・行動・身体反応のパターン

感情	自動思考	行動	身体反応
悲しみ 	大切にしていた ものを失った	引きこもる 寝込む	涙が出る 体が重くなる
怒り	大事なものを他人 に侵された	人や物にあたる されたことを 思い出す	顔が赤くなる 筋肉がりきむ
恐怖	危険が目の前に 迫っている	逃げる 立ちすくむ	震える 顔が青ざめる 動悸がする

感情のリストⅠ

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

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。

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。
- 生活記録表に1週間の出来事を書きこみ、
  その時々の喜び・達成感の強さを0-100の数値で
  表してみましょう。
- 感情記録表に、感情が動いたときの出来事、思考、行動
  を書き出してみましょう。

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