

開局 21 周年記念公開講演会

## 誰でもわかる認知行動療法

～こころを軽くするヒント～



講師

大野 裕 先生

(一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長)

12月1日からは労働者の「ストレスチェック」が事業者に義務付けられる制度が始まります。こうした流れもあってか、とても多くの皆様が講演に熱心に耳を傾けました。以下は、講演の中の「ストレス対処の実際」を中心にまとめた講演抄録です。(文責：編集部)

～しなやかに考えることで  
気持ちを軽くする～

私たちの気持ちや行動は、ある出来事に遭遇した時に頭に浮かんだ『考え・イメージ』によって影響されます。しかし、人間は本能的に身を守るためにまずマイナスの方を考えます。このマイナス度合いが強すぎたり続いたり引きずってしまうとつらくなるし、心も沈み込んでいく。この点について、大野先生は次のように述べます。【以下、丸ゴシック体は大野先生談】

例えば一軒家に住んでいて庭でゴソッと音がした時に「エッ、誰か綺麗な人が僕に会いに来たのかな？」とは、まず考えないですよね。やっぱり「泥棒が来たのかな？」とか「熊が来たかな？」とかそういうことを考えちゃうんですね。そうしないと危ないんです。ですからマイナスに考えるっていうのは決して悪いことではないんです。そうやって太古の昔から私たち祖先が生き延びてきているわけです。ところが、そちらの方ばかりに目を向けてしまうと、本来はもう少し別の部分がある、そこを見落としてしまって「大変なことが起きてしまった」というふうに考えて、心の中がパニックになってしまう。ないしは落ち込んで、「ああ、もうどうすることもできない、やっぱり自分はダメなんだ」というふうに考えてしまう。そこがやはり辛くなったり、心配になったりする。その時に、その最初に思い付いた考えから、もう少し「しなやかに考える」とまた新しい解決策、新しい見え方がしてくる。そうすると私たちが持っている心の力っていうのがもっと十分に発揮できるようになるんじゃないか、そういうふうに考えて、それをうつ病の治療・精神疾患の治療に使うようになってきました。最近では、それだけではなくて学校だとか企業だとか地域だとか、そういう所でのストレス対策でも使われるようになってきたんですね。「しなやか」というのはいろんな可能性を考えることなんです。

※ ※

『しなやかに考える力をつける』といっても悩んでいるときはどうしてもそこが難しい。つい悪い方に考えてしまうし、問題をことさら大きくしてしまう傾向

があります。この点で大野先生は『コップの中の水が半分しか』ないのか、『半分もある』と考えるかの例えで、次のように説明されます。

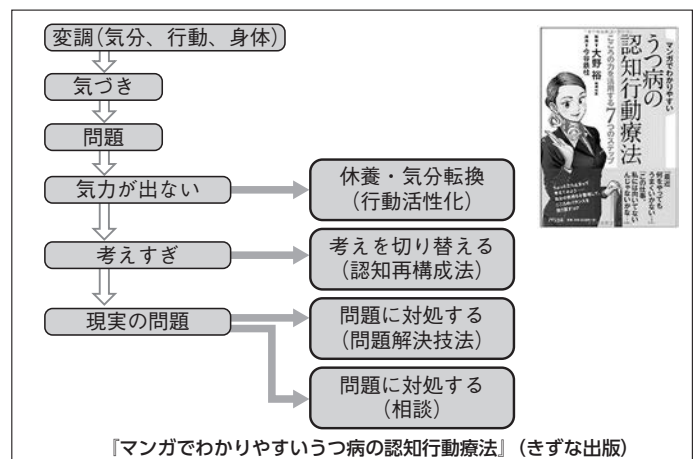
いつでもすぐに水が手に入る普通の生活の時には半分しか入っていないって考えるのはちょっと心配性じゃないか。ところが、例えば震災だとかすぐに水が手に入らない、そういう時には半分しか入っていないって考えて丁寧に使う必要があるわけです。つまり、その考えていることが適切かどうかというのは現実を見ないと判断出来ないんですね。ですから現実を見なければどちらも決めつけなんです。(中略)決めつけをしてしまう自分の心のクセを理解しよう。短所は長所で、それをどう自分で活かすかがとても大事です。

## ～ストレス対処の実際～

ストレスにどう対応していけばいいか？先生の著書「マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法」(きずな出版)で扱われた例を元に、『ストレス対処の基本形』(下表)の流れに沿っての説明がありました。

## 《変調(気分、行動、身体)⇒気づき⇒問題》

色んなストレスを感じると、私達、気持ちが変わったり、行動が変化したり、体に変調が出たりします。そこは、気づく必要がありますね。こういう変調、というのは、アラームなんです。警告になっているんですね。だから、そこには気付いて、何かしないとイケない。問題があるんです。じゃ、問題を解決すれば良いじゃないか。だけど、心が折れそうになった時、疲れた時って、なかなかそうならないんですね。だけど気力が出ないんです、そうおっしゃる方が多いです。そういう時、私達なにをやるかという、ちょっと休んで気分転換をするんですね。そして、心を元気にします。行動活性化、心を元気にする方法って言います。(中略)そして心が元気になれば、問題に目を向けて行くんですけど、どうしても考え過ぎてしまうんですね。悩んでいる時ってのは、考え過ぎてます。(中略)考え過ぎていて時どうするか。難しくいうと認知再構成法。判断・考えを切り替えて、もう一度現実的考えに作り直す。そして問題に目を向けます。



(中略)立ち止まって問題に目を向けるんですけど、なかなかそれで気力が出ない、って事もあります。じゃあそれをどうすればいいか、……

### 《気力がでない⇒休養・気分転換》

問題があるとわかってはなかなかに気力がでないということはよく聞きます。「元気があれば何でもできるんですけどね。気分が滅入って何もする気にならないんです。」ただ、それで何もしないでいるとますます気力が無くなっていきます。無理をすることはないんですけど、私たちの気力ってというのは何かをやって良かったなって思うから気力が出てくるんですね。(中略)何かをして、大変でも何か成果が見える。そうすると、私達は勇気が湧いてきます。いわゆる脳の報酬系を刺激すれば、何とかやってみようとなるわけです。ですから、仕事にしても他のことにしても、やってみて良かったという体験を繰り返すことが大事なんですね。

### ～休むことも行動、

#### 小さな活動から始めよう～

(中略) いいことから少しずつということなんですけど、行動するというのは、何か動かないといけないというイメージをお持ちですけど、休むための行動です、休んで元気が出るようだったら休むことも必要です。なにがなんでも動かないといけないということではないのです。休むっていうのも行動です。(中略) 一生懸命になればなるほど自分がやらないといけないと思ってしまう。そうするとできない部分が目に付いてきてつらくなります。これは自分ができることなのかどうか、どこまでやればいいのか。人間関係の中でそこがはっきりしてくると、むやみに悩まなくて済むようになってきます。小さい活動から始めることも大事ですね。簡単なことでいいです。やれたと思うことで随分気持ちが変わってきます。

※ ※

うつ病で、家事も何もやる気が起こらずにいた女優の音無美紀子さんの娘さんが学校の宿題テーマに『ママと一緒に料理が作りたい』と選んだそうです。先生はその音無さんの例でお話をすすめます。

台所に入るのが怖かったとおっしゃいます。ただ、音無さんがされた2ついいことがあるんです。子どものためだと思って思い切って行動をした。台所に入ったんです。もうひとつ、これ大事なんですけど、簡単なことをした。何をしたか。目玉焼きを作ったそうです。玉子を割ったら、白身の真ん中に黄身がポンと落ちたんです。それを見てお嬢さんが「あっ、ママできた」と。そこで笑顔になったんです。「ああできたんだ」つまり、自分は子どものために何もしてやれないという考えがここで変わったんですね。笑ってもらえた、笑ってもらった。まさに人間関係というのはこうやって心を解きほぐしていくのですね。ですから難しいことをする必要はないのです。できることをする。そして、周りの方はそれをきちんと受け止める。そういうことができれば私達、心がだんだん元気になっていきます。

### 《考えすぎ⇒考えを切り替える》

『悩むときのポイントのひとつは、考えと事実が区分できていないから。まず、そこを区別しましょう』と、

次のようなプレゼンに失敗したと落ち込んでいる人の例を挙げられました。

#### 事例案の提示

- プレゼンをしたが、久しぶりだったこともあって、うまくできなかった。
- 自分が話しているときに、つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問もでなかった。
- そのあと落ち込んでしまって……
- 失敗だ、次もきっと失敗するだろう……

上手くできなかったのを事実だと思っているんですよ。だけど皆さんおわかりのように、「うまくできなかった」と考えているんですよ。つまらなさそうな顔をしている人がいた。いたんじゃないんです。「つまらなさそうな顔をしている人がいた」と考えたんです。ところが、いつの間にかこの考えたことが事実だと思ってしまうと、ほんとにうまくいかなかったと思ってしまうんですね。こういうときにはちょっと立ち止まって、何が出来事で、何が考えで、その結果どうなったか、これをちょっと仕分けしてみましょう。つまり考えと事実が違くと分かると少し気持ちが楽になってきます。

### 《現実の問題⇒問題に対処する》

少し気持ちが楽になってきたら、現実の問題に目を向けていこう。その問題解決の「コツ」を次のように7段階に分けての説明でした。

#### 問題解決志向⇒問題のリストアップと設定⇒解決策の案出⇒解決策の決定⇒行動計画の立案⇒行動計画の実行⇒行動計画の評価

解決しようとしている課題が具体的かどうか、そして、もう一つはいくつもの課題をいっぺんに解決しようとしてないかどうか。問題は一つ一つ具体的なものを解決していくそんな中でだんだんうまくいって行くんです。(中略) 悩んでいるときというのは、いい解決策、90点、100点の解決策がないから悩んでいるんです。せいぜい60点、70点なんですね。ですからまず並べてみることです。できれば多様な解決策を並べることができれば、それが一番ですね。ただ、自分で考えていると、いろいろ考えているようで、わりとワンパターンになっていることがあります。ですから、そういう時にはやはり、人に相談をする。これができるといいですね。人の存在ってのはすごく大きいです。

紙幅の都合でここまでのご紹介しかできませんが、最後に「会話のコツ」についてまとめてみました。

- 「バランスのよい ほどほどの言い方」(自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう)
- 大切なことを忘れない! (どんなに親しくても、『いつも完全に分かり合うこと』は出来ません)
- 聴き手は、《評価者にならない》《なぜ・どうして、に要注意》《安易に『大丈夫』は使わない》……

※詳しくお知りになりたい方は、ネットで「うつ・不安ネット：こころのスキルアップトレーニング」をクリックしてください。