

# 「認知行動療法を学ぼう」

参考：こころが晴れるノート（創元社） 大野 裕著



# 認知療法とは.....

- ①まずは「認知」というものを意識すること  
（「自分の考え」を見つめること） .....これだけでもOK！
- ②それが行動や症状に影響を与えそうだと理解すること
- ③認知の影響を調整する方法（モジュール）を実践すること
- ④「認知」を入りに自分への理解を深めること（自覚）

# 認知って何だろう？

## パターン①

状況：仕事が難しくて、できそうにない。



**考え（認知）：「こんな仕事は私には無理だったんだ。」**



反応 感情：悲しい、不安、焦り

行動：仕事を投げ出して、放置する。

身体：動悸、胸の圧迫感

# 認知って何だろう？

## パターン②

状況：仕事が難しくて、できそうにない。



**考え（認知）：相談すれば助けてもらえるかもしれない。**



反応 感情：希望、安心

行動：上司に相談して、対応策を検討する。

身体：特に何も起こらない。

## ポイント

**状況が同じでも認知によって反応（感情、行動、体の調子）は異なるということ。**

# 「否定的な認知」とは.....

## ①自分に対して否定的

「頭が回らないのは頭が悪いからだ」、「仕事ができないやつはダメな人間だ」など自分を否定するように考えて、責め続けます。

## ②周囲に対して否定的

「仕事ができない自分を周囲は軽蔑するだろう」、「できない仕事をまかせるなんて意地が悪い」、などと疑い深くなったり、恨んだりします。

## ③将来に対して否定的

「自分は仕事ができるようにはならないだろう」、「周囲の状況はもっと悪くなるだろう」など、強い根拠もなく将来のことを変わらな  
いか、もっと悪くなるように推測します。

# 認知と気分とのかかわり

「不安」について考えてみましょう。

不安 = 危険 (過大評価) / 対処能力・資源 (過小評価)

①「危険」を大きく考える → 不安は大きくなる

②「対処能力・資源」を小さく考える → 不安が大きくなる

## ポイント

不安を軽くするには……

①「危険」を小さく

②「対処能力・資源」を大きく 考えましょう

## 方法①気分の変化を見つめる（週間活動記録表）

自分の考えを客観的に見つめると、ストレスになっていることや気持ちを楽しめることが何なのか分かります。次に何をしようかと考えるときの助けになります。

①まず、週間活動表のいちばん上に、注目したい気分を書きます。

②何をしたか大まかに書き出します。

③その時、注目している気分について100段階で評価します。

④1週間つけ終わったら、活動内容と気分との関係について見直してみます。

# 自動思考とは.....

- ある状況でぱっと頭に浮かんだり、流れている考え。
- 気分は単語（落ち込み、不安、悲しみ、怒りなど）  
自動思考は文（「自分には能力がない、誰も助けてくれない」など）
- 認知療法ではこの「自動思考」を見つけ出すことが大切。
- 特に強い感情をひき起こしている思考を「ホットな思考」と呼び、これに注目できると認知療法の効果も大きくなります。



## 方法②自分のところをしらべる（7つのコラム）

ある状況に対して、浮かんできた考え（自動思考）から、自分を自由にするための方法として、「コラム法」があります。

①状況（例：はじめての仕事を頼まれ、他の人に聞くことができない）

②その時の気分と100段階評価（例：落ち込み80）

③そのとき浮かんでいた考え（自動思考）

（例：「仕事も人間関係もうまくできない自分は人間としてダメだ」）

## 方法②自分のところをしらべる（7つのコラム） （つづき）

④根拠（例：実際に次に何をして良いか分からない。人と話そうとすると緊張してしまって言葉が出ない）

⑤反証（例：はじめての仕事は誰でもとまどうもの。慣れてきた部分もある。もう少し時間があるときなら、話しかけやすいときもある。少数だが相談できる人がいる）

⑥適応的思考（例：どんな仕事でもうまくいかないことはあるが、少しずつやれば良い。慣れも生じてくることが多い。必要なことは言うようにしているし、相談できる人もいるから大丈夫だ。

⑦心の変化（例：落ち込み50）

# 状況の思い起こし

状況（日時・場所・関わった人・出来事・会話を詳しく思い出します）

気分の名前（数字／100）

思考（その時頭に浮かんでいた考えをなるべく詳しく思い出します）

# 代表的な認知のタイプ

- ①根拠のない決めつけ：証拠が少ないのに信じ込む
- ②白黒思考：極端な考え方でわりきろうとする
- ③部分的焦点づけ：全体を見ずに結論づける
- ④過大／過小評価：関心の持ち方の大小を評価に反映する
- ⑤べき思考：何でも義務や正しさの視点から考えようとする
- ⑥極端な一般化：少数の事実から全体の結論を出そうとする
- ⑦自己関連付け：悪いことをすべて自分のせいと関連付ける
- ⑧自分で実現してしまう予言：否定的予測によって自分の行動を制限し、その結果として実際に失敗してしまう

# アクションプラン

行動目標（いつまでに、どんなことをしようと思いますか？）

望んでいる結果（それによって、どんなことが起これば嬉しいでしょう？）

予測される問題・対処（どんな問題が予測されますか？そうなったらどのように対処しましょうか？）

# 自分らしさ（人格）と認知について

自分らしさ（人格）：人生にとって重要度の高い、信念に近いもの

認知：上記の核の部分を実現するために使われる表層的な考え

例

状況：子どもが勉強しない

↓

認知：勉強をしないとロクな仕事につけないし、幸せにもなれない

↓

反応：子どもを大きな声で叱る

信念(希望)：「子どもに幸せになって欲しい」

# 「あなた」が悪いわけではない

目的：気分や症状を軽くすること

- 問題になっているのは「あなた」ではなく「考え（認知）」。
- 症状を引き起こしているのは「あなた」自身ではなく、表層を流れている「考え（認知）」であると考ええる。
- 認知療法は「あなた」自身を否定するものではない。
- 「あなた」がとらわれている「考え（認知）」を知り、自由になるための一つの方法であると捉える。

彼を知り己を知れば百戦殆うからず

『孫子・謀攻』

# 「そんな簡単にいくわけがない」

……当然の意見です。自動思考とは根強く繰り返されている考え方の傾向です。だからこそ支配する力が大きく、そこから自由になる意味があります。

- ・繰り返しの練習（トレーニング）がどうしても必要です。

- ・適応的な新しい考え方の傾向を身につけても、本当に根付かせるためには、さまざまな時や場所で、何度もその考え方を反芻する必要があります。

- ・一つの技術を身につけて、いつのまにか自然にその型にそって、体が動くようになる様子を想像してください。認知療法の本当の効果とは、そのようなかたちをとります。



講義は以上で終了です。おつかれさまでした。

## 「認知行動療法を学ぼう」

参考：こころが晴れるノート（創元社） 大野 裕著

