

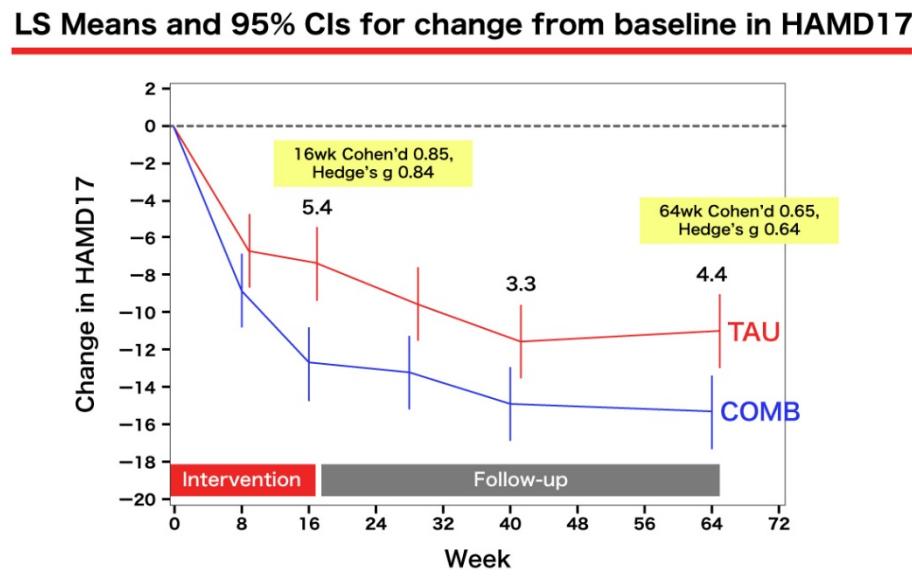
# ストレスを感じない ものの受け取り方・考え方

## ～認知行動療法の基礎知識～

# 1. 認知行動療法

認知行動療法はうつ病など、さまざまなメンタル不調の改善や予防としてのセルフケアツールとして効果があります

## うつ病症状の変化



引用：「認知行動療法等の精神療法の科学的エビデンスに基づいた標準治療の開発と普及に関する研究」より

左図は、うつ病における薬物療法のみ（赤字）と薬物療法と認知行動療法と併用（青字）した場合における効果を示したものです。

左端縦軸の「0」を基準にして、時間が経過（横軸）するにつれて縦軸の数値が小さいほど治療効果があることを示しています。

赤字（薬物療法のみ）よりも青字（薬物療法 + 認知行動療法）のほうが治療効果が高いことが伺えます。

## 2.「認知」と「感情」の関係

認知行動療法の考え方

出来事

考える（認知）

感情

■ たとえば…

明日が締切の  
課題がある



あと1日  
しかない！



焦り・不安・  
イライラ



まだ1日  
ある！



落ち着き・安心

このように、認知の内容によって芽生える感情が変わってきます

### 3. 否定的な認知の特徴

ストレスがたまってうつ的になっているとき、私たちは「**自分**」「**周囲**」「**将来**」の3つに悲観的な考え方を持ちやすくなります

自分	締切までにきちんとできない自分はダメな人間だ…
周囲	こんなきちんとできない自分では、付き合いたいと思う人はいない…
将来	いつもうまくできないし、今の状況はこのまま変わらない。このつらい気持ちは一生続くだろう…



# 4. 否定的な認知を修正するためには



まず、自分の認知のゆがみに気づくことが重要！

種類	内容
全か無か思考	物事を白か黒でしか考えることができない
一般化のしすぎ	悪い事が1回起こると、常に起こると考える
心のフィルター	ネガティブなことばかり考え、ポジティブなことが起こっても意識できない状態
マイナス化思考	すべての出来事をネガティブに意味づけてしまう
結論の飛躍 ①心の読み過ぎ ②先読みの誤り	①人の断片的な行動や発言で、その人がどう思っているかを決めつけてしまう ②誰にもわかるはずがない将来を決めつけてしまう
拡大解釈（破滅化）と過小評価	自分の悪い部分を過大に、良い部分を過小にとらえる
感情的決めつけ	自分の感じていることが事実であると思い込むこと
すべき思考	「…すべき」「…すべきでない」と考えること
レッテル貼り	根拠もなく決めつけること
個人化	良くないことが起った時、その原因が自分ではなくても自分のせいだと思うこと

# 5.認知の歪み【例え】

## A 全か無かの思考

だめだ…間違えたから  
あれは失敗だ…

間違えたのは  
たった1つじゃん！



「白黒ハッキリさせたい」さん

## B ~すべき思考

絶対ミスしちゃダメ！  
人に好かれないと！

いい？  
わかった？



「思った通りにいかないのはダメ」さん

## C 行き過ぎた一般化

あの子に  
シカトされた…

あの子は私のこと  
が嫌いなんだ…

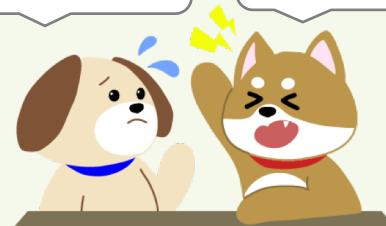


「1回あったことで決めつけ」さん

## D 心のフィルター

良いことも  
あったじゃん…

今日は嫌なこと  
しかない！



「綺麗な景色で小さいゴミだけ  
見て汚いところだと言う人」さん

## E マイナス化思考

これはたまたま  
もらえただけ…

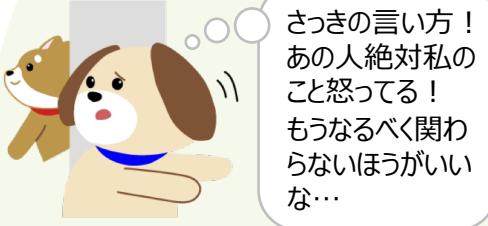


悪いことがあつたら  
「ほらやっぱりね」が口癖

# 5.認知の歪み【例え】

## F 結論の飛躍

### ・心の読みすぎ



本人に聞いてないのに決めつけて行動してかえって悪い方向につながる。

### ・先読みの誤り



「生きている間ずっとこうだ」と決めつける。

## G 拡大解釈・過小解釈



自分に厳しく、他人に寛容

## H 感情の理由づけ



感情的になる理由が不明確

## I レッテル貼り



行き過ぎた一般化

## J 個人化



責任転嫁の逆。本当は悪くない  
or 必要以上に責任を感じている

# 6.認知の歪みを修正しよう（コラム法）

つらい出来事を体験したときの自分の気持ちや考えを書き出し、出来事を客観的に見て、認知の歪みからくるマイナス思考を修正しましょう。



## 実践！コラム法

- **Step1** 5W1Hでつらい出来事を体験した時の状況を鮮明に書き出す
- **Step2** 抱いた感情・感情の強さを数字（%）で書き出す
- **Step3** 自分の中で浮かんだ考えを書き出す
- **Step4** step3を裏付ける事実を書き出す
- **Step5** step3と矛盾する事実を書き出す
- **Step6** step4とstep5を「しかし」で結び、  
step3と違う考え方ができるか書き出す
- **Step7** step1-step6を実施してみて、起こった感情の変化を書き出す



## コラム法（例）

<b>Step1 状況</b>	どのようなことが起 こりましたか？	「Aさんに挨拶したのに無視された」
<b>Step2 気分（%）</b>	どのような気持ちで したか？	「仲がいいと思っていたのに悲しい」
<b>Step3 自動思考</b>	どのような考えが頭 に浮かびましたか？	「Aさんに嫌われたのではないか」
<b>Step4 根拠</b>	その考えを裏付ける 事実は何ですか？	「キツイ冗談を言ってしまった時、笑ってくれ たけど、本当は怒っていたかもしれない」
<b>Step5 反証</b>	反対の事実はありま すか？	「Aさんは目が悪いので、待ち合わせをするとき もかなり近づかないと気づいてもらえない」
<b>Step6 適応的思考</b>	しなやかに考えると ？	「遠くから挨拶したから、見えなくて気が付か なかっただけかもしれない」
<b>Step6 今の気分</b>	気分は変わりまし たか？	「少し軽くなった。本当に怒っているかはわから ないのでAさんに話をしてみて、怒っていたら 謝ろうと思う」

## 7.認知行動療法の注意点

- 認知行動療法は、物事の考え方や受け取り方を柔らかくしなやかにして、ストレスを減らす手助けをするためのものであり、**認知を無理にポジティブにするためのものではありません。**
- ひどい扱い（例：パワーハラスメントなど）を受けている時は、現実の問題に対処することが重要です。



認知行動療法を上手に使って、  
**早めの対処を心がけましょう！**

# 引用・参考資料

- バーンズ,デビッド・D.、野村他（訳）（1990）『いやな気分よさようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法』（星和書店）
- 慶應義塾大学認知行動療法研究会（編）（2009a）『うつ病の認知療法・認知行動療法治療者用マニュアル』
- 慶應義塾大学認知行動療法研究会（編）（2009b）『自動思考記録表（コラム表）－記入用－うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル』
- 慶應義塾大学認知行動療法研究会（編）（2009c）『うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）』
- 中川敦夫、満田大、中川ゆう子、武智小百合、佐渡充洋、藤澤大介、菊地俊曉、岩下覚、三村将、大野裕（2016）『うつ病に対する認知行動療法の治療予測因子の検討』大野裕研究代表『認知行動療法等の精神療法の科学的エビデンスに基づいた標準治療の開発と普及に関する研究 平成27年度分担報告書』（厚生労働科学研究成果データベース閲覧システム）
- 大野裕（2003）『こころが晴れるノート:うつと不安の認知療法自習帳』（創元社）
- 大野裕、田中克俊（2019）『保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル』（きずな出版）



産業医・産業保健のことなら  
**Dr.  
TRUST** ドクタートラスト

## 担当心理士のひとこと

いかがでしたか？

気分が落ち込んだり、うつうつしてきたなあと感じた時はぜひコラム法を試してみてください。

慣れるまでは少し時間が掛かりますが、書くことによってご自身の気持ちに気づき、考えを修正しやすくなります。

私自身も実践して、効果を実感しています。

ぜひご自身のセルフケアの道具としてお役立てください。

# 健康経営セミナー、ご好評いただいております！

- ・健康診断の事後措置について
- ・アンガーマネジメント
- ・睡眠から考える長時間労働
- ・効果的な衛生委員会の運営…など

健康経営に最適なセミナーを  
専門職がリーズナブルに実施いたします！

詳しくは特設サイトへGO！

保健師 健康経営セミナー

検索

The screenshot shows the homepage of the Doctor Trust website for Health Management Seminars. The main heading reads '貴社のニーズに合わせた 健康経営セミナーをご案内いたします！' (We will introduce a seminar that matches your company's needs!). Below the heading, there are sections for 'セミナーについてのお問い合わせは こちらから' (Check here for inquiries about the seminar) and '実施可能なセミナーテーマ 公開中！' (Topics for seminars available!). The footer contains links to various services and a report section.

無料セミナー  
毎週水曜日  
開催中！