

うつ病の認知行動療法資料の一例

1. うつ病とは

うつ病はめずらしくありません

うつ病は日本人の約15人に1人が経験する身近なものです。

☆どんな人がうつ病にかかりやすいか

- ・年齢、職業などに関係なく誰でもかかります。
- ・几帳面で責任感や正義感が強く、他人から信頼される真面目な人、その一方で、上手な手抜きができず、自分一人で責任を抱え込んでしまいがちな人がなりやすいともいわれています。
- ・性格や心の弱さのせいではありません。

うつ病の症状

□ ● 気分の症状

抑うつ気分

悲哀感

不安感, イライラ

□ ● 行動の症状

興味の喪失, 集中力の低下

意欲低下

焦燥

□ ● 思考の障害

些細なことへのこだわり, 悲観的な考え方, 自責感

自殺念慮, 自殺企図

□ ● 身体の症状

全身倦怠感, 易疲労性

不眠, 食欲低下, 性欲減退

頭痛, 頭重, 肩こり

口渇

動悸

咽喉頭異常感, 胃部不快

頻尿

思考、気分、行動、身体反応の4つの領域の症状は、それぞれ関連しあっています

☆うつ病の原因はなに？

うつ病のはっきりした原因はわかりませんが、ストレスをきっかけに起こることが多くあります。

ストレスには2種類あります

大きなストレス

病気、離別・死別、転職、配置転換、引越し・・・

小さなストレスの積みかさなり

仕事・学業上のストレス、日々の人間関係、孤独感・・・

☆うつ病に負けない生活

十分な休養

無理をせずに、エネルギーを充電しましょう

健康的な生活

3食食べる

- ・過度の飲酒を避ける（なんでも“1杯”まで）
飲酒は、睡眠を浅くし、うつを悪化させます
- ・運動する → 体力増進、気分の向上
汗ばむ程度に、できれば週3回以上
- ・6-8時間の睡眠

楽しみ、くつろぎの時間を大切にしましょう

疲れが残らない範囲なら、何をやっても結構です

自分なりの“趣味”・・・飲食・スポーツ・読書

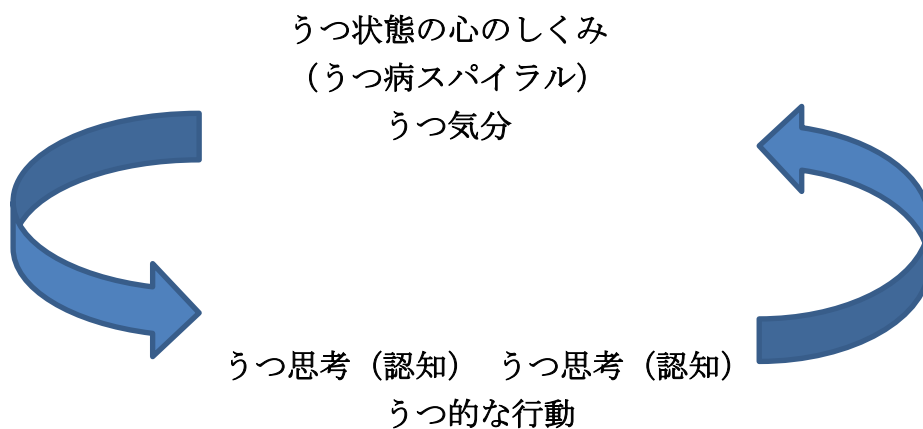
仲間の活用：相談、おしゃべり

リラックス：マッサージ・音楽

リフレッシュ：睡眠・旅行

うつ状態の心のしくみ

うつ病スパイラル：思考、気分、行動が悪循環を続けています



うつ状態のときによくおこる具体的な思考・行動パターンには次のようなものがあります。

☆うつ思考・・・マイナス思考の3パターン（自分・周囲・将来へのマイナス思考）

うつ思考・・・マイナス思考の3パターン

1. 自分のことをマイナスに考えすぎる
 - ・自分の能力を過度にマイナスに考える
「集中できない、物覚えも悪い。自分はダメな人間だ。」
 - ・過度に自分を責める

2. 周りの人やものごとをマイナスに考えすぎる
 - ・十分に考えてもみずに、うまくいかないと決めつける
 - ・他人の気持ちを深読みしすぎる（一種の“被害妄想”）
3. 今後のことを前向きに考えられない
 - 「どうせだめだ」と初めからあきらめてしまう
 - 現状がいつまでもかわらない、と思いつまむ

うつ状態のときの行動の例

活動量が減る

- 楽しいことや、達成感が得られず、元気のもとがなくなってしまう
- 「何もできていない」と自分を責めてしまう

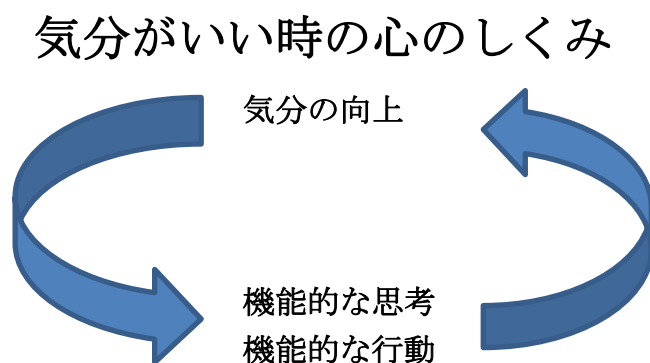
ぐずぐず主義

先延ばし

- 問題を避けて他のことにふける（酒、インターネット..）
- やらなくてはいけないことがたまってしまう。

周りにうまく助けを求められない

一方、気分がいいときには、思考、気分、行動はいいサイクルで回っていることが多いものです。認知療法・認知行動療法では、思考（認知）や行動に働きかけることによって、気分が向上することをめざします。



2. 認知療法・認知行動療法とは

認知療法・認知行動療法は、何か困ったことにぶつかったときに、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、いまもっとも注目を集めている精神療法です。

◎認知療法・認知行動療法とは

～出来事－自動思考－感情－行動の相互関係に注目した方法です～

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を「認知療法・認知行動療法」といいます。

認知には、何かの出来事があった時に瞬間的にかぶる考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動き行動することになります。ストレスに対して強い心を育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ
「考え」（認知）によって影響されます



◎気持ちは考え方に影響されます

例をひとつあげてみましょう。

一人で夜道に迷っている場面を想像してください。

まわりには誰もいません。疲れが全身に広がります。

このようなとき、どのような考えが浮かびますか？

「あの時も同じ失敗だった」「だめな私」「もっときちんと準備していたらこんなことにならなかったのに」と考えると、憂うつになります。

「道を教えてくれた人がウソを言ったのだろう」と疑い出すと、怒りがわいてきます。

「茂みから熊でも飛び出してきたらどうしよう」などと考えると、恐怖や不安が全身をおそいます。

「ずいぶん歩いたのだから、もう少しで着けるのではないかと考えると、気持ちが少し軽くなります。

遠くに灯りのついた家が目に入って「道が聞ける」と考えると、希望がわいてきます。

この例から分かるように、同じ体験をしても、それをどのようにとらえ、考えるかで、そのときに感じる気分はずいぶん違ってきます。身体の反応や行動も違ってきます。

認知療法・認知行動療法はあなたの考えをしなやかに、柔らかくして、あなたの気分を軽くしてストレスを減らす手助けをします。

◎否定的な認知の 3 つの特徴

ストレスがたまってしまうようになってくると、私たちは自分、周囲、将来の 3 つに悲観的な考えを持ちやすくなります。

- ・自分にたいして悲観的

「きちんとできない自分はダメな人間だ」と考えて、自分自身を否定するような考え方をしてしまいます。

- ・周囲にたいして悲観的

「自分のように何の役にも立たない人間とつきあいたいと思う人はいない」と考え、まわりの人との関係がうまくいっていないと感じるようになります。

- ・将来にたいして悲観的

将来への希望を失い、「いまの状況はそのまま変わりようがないし、このつらい気持ちは一生続くだろう」と考えます。

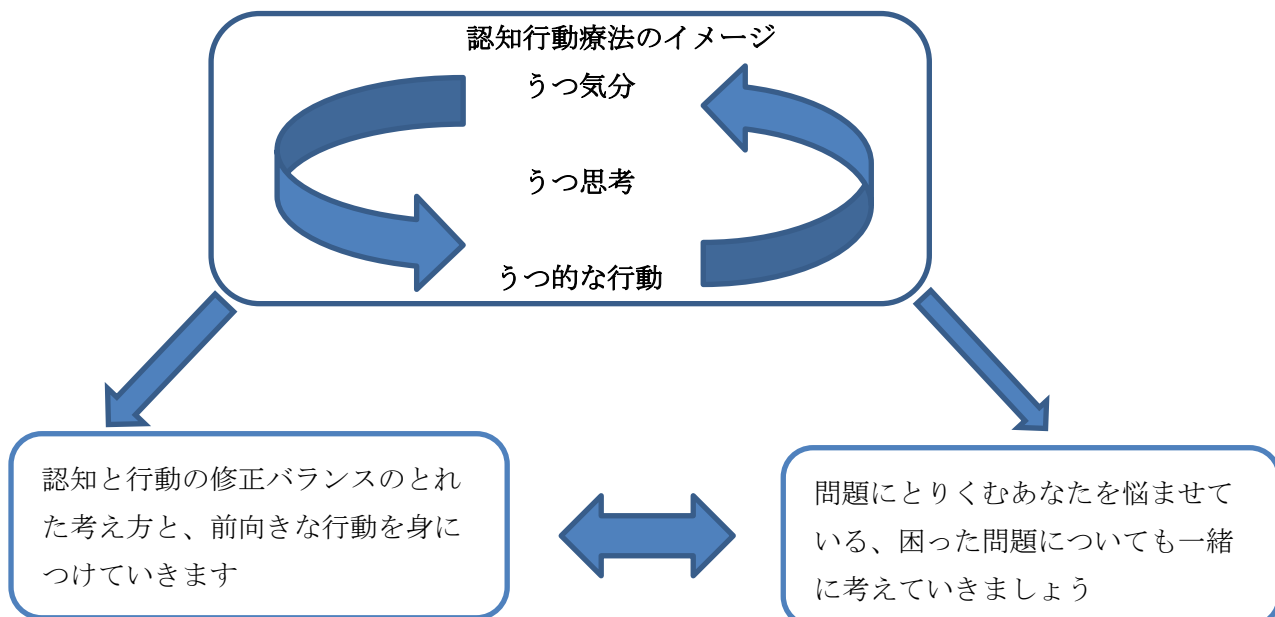
このような時こそ、すこし立ち止まり、問題を見つめ、なおし、解決のドアを押したり引いたりしてみると、また違った考えがみえてきます。

◎つらくなってきたときに頭に浮かんだ考えやイメージに注目して、バランスの良い考え方に変える

認知療法・認知行動療法では、つらくなってきたときに頭に浮かぶ自動思考を現実にとった柔軟なバランスのよい新しい考えにかえていくことで、そのときどきを感じるストレスを和らげる方法を学びます。そして楽な気持ちでもっと自分らしく生きられる可能性がでてきます。

あなたが悪いわけではありません

ここで問題にしているのは「あなた」ではなくあなたの「考え」です。「人」は変えられませんが、「考え」は変えられます。あなたのストレスを軽くするために、あなたの考えをやわらかくするのは、あなたが自分らしく生きていくためには、あなたが自由な考えを身につけること、そしてストレスを軽くすること、の両方が必要なのです。



◎認知行動療法のすすめかた

ここで、認知行動療法のやり方を簡単に説明します。

原則として30分間の面接を16-20回行いますが、状態によって回数を変更することも可能ですので、主治医と相談してください。

1. まずあなたのストレスに気付いて、問題を整理してみましょう。

問題領域リストの例

- ・心理・精神症状の問題
- ・対人関係の問題
- ・職業上・学業上の問題
- ・健康の問題
- ・経済的な問題
- ・余暇・娯楽の問題
- ・その他

2. その問題がどのような状況で起き、その結果どのような感情を引き起こしているのか調べてみましょう。

3. あなたの考え方（自動思考）があなたの感情や行動にどのように影響しているのか調べましょう。

4. あなたの自動思考の特徴的なくせに気付きましょう。

5. 自動思考の内容と現実とのズレに注目して、自由な視点で現実にとった柔らかいものの見方に変える練習をします。

6. 考え方が変わってきたら問題を解決する方法や人間関係を改善する方法も練習してみましょう。

*面接のあいだには毎回、実生活の中で行う宿題（ホームワーク）が出されます。これは治療と治療をつなぎ、外来と日常生活を結ぶもので、面接で話し合った事を考えたり、行動してみたりする目的があります。

宿題といっても、学校で出されていた気が重いものは違いますから、安心してください。患者さん一人一人が、より早く回復する上で役に立つ、課題で、具体的な内容は、患者さんと治療者がそのつど無理がないように話し合いながら決めていくものです。

1. ~6. のようなかたちで認知へのアプローチは行われていきます。新しい柔軟な考え方を実際に毎日の中で生かして、使っていくことで、あなたの気持ちが楽になり、ストレスに対する抵抗力も高まってきます。自分を信じて、練習をしましょう