



うつ病のためのメタ認知トレーニング

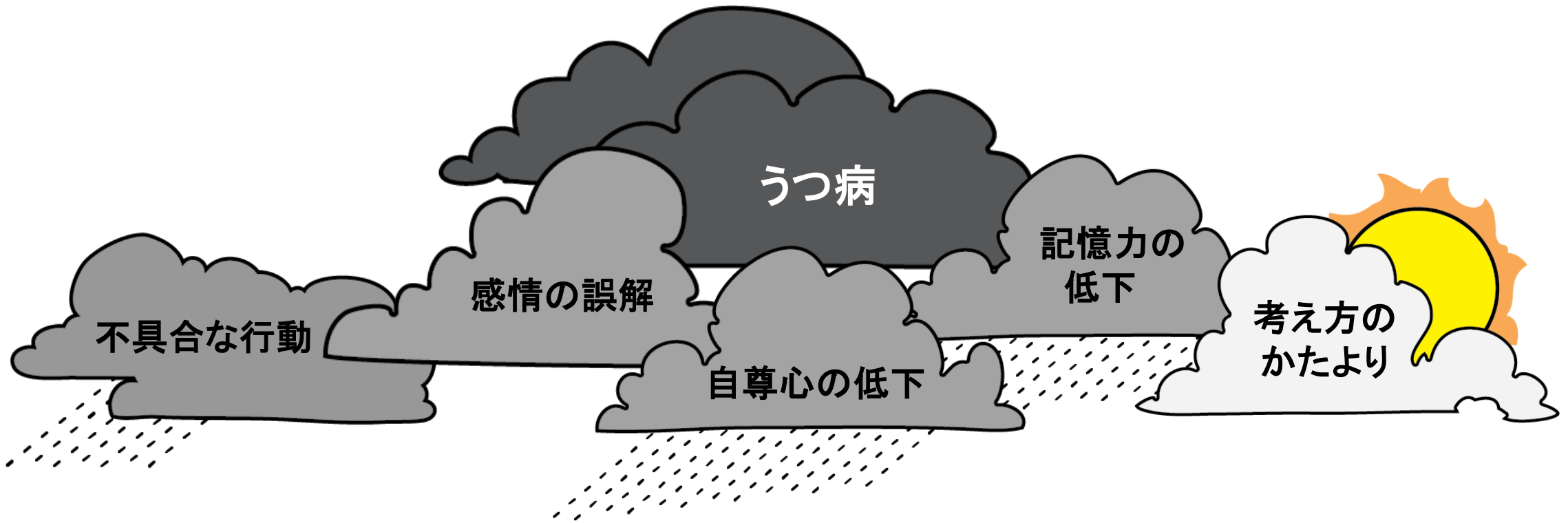
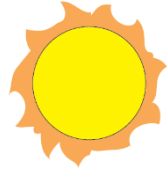


D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





今日の話題





前回の内容

- なにか試してみましたか?
- 疑問や、うまくいったことはありますか?



トレーニングセッション

D-MCT 5 – 考え方のかたより 3



「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われていています。



「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われてています。
- 多くのうつ病の方は、うつ病をわずらっていない方とは違う方法で情報を処理していると言われます。



「考え方のかたより」はうつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- 米国とドイツでは、5人にひとりが、生涯で少なくとも一度はうつ病を経験すると言われていています。
- 多くのうつ病の方は、うつ病をわずらっていない方とは違う方法で情報を処理していると言われてます。
- このような抑うつ的な考え方のパターンは、公平ではなく、「考え方のかたより」と呼ばれます。これがあると、症状が重くなったり、長い間続いたりしてしまいます。



うつ病の考え方のかたより

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. 拡大しすぎと値引きしすぎ
2. 帰属スタイル





意識してみると...

2つのこと

- 今日うまくいかなかった
- 今日うまくいった





意識してみると...

2つのこと

- 今日うまくいかなかった
- 今日うまくいった

あなたにとって、どちらの方が扱いやすいですか？





意識してみると...

2つのこと

- 今日うまくいかなかった
- 今日うまくいった

あなたにとって、どちらの方が扱いやすいですか？

どちらの方がわずらわしいですか？





拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989





拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「拡大しすぎ」とは、自分の失敗や問題の程度と深刻さを大きく見積もりすぎてしまうこと。





拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「拡大しすぎ」とは、自分の失敗や問題の程度と深刻さを大きく見積もりすぎてしまうこと。
- 「値引きしすぎ」とは、あなたの能力を過小評価してしまうこと。





拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「拡大しすぎ」とは、自分の失敗や問題の程度と深刻さを大きく見積もりすぎてしまうこと。
- 「値引きしすぎ」とは、あなたの能力を過小評価してしまうこと。



どちらかの経験はありますか？





拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例





出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
 <p>あなたは、自転車のパンクを直しました。</p>	<p>???</p> <p>???</p>
 <p>あなたは、仲間に紹介しようとしている人の名前を忘れてしまいました。</p>	<p>???</p> <p>???</p>



拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例





出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
 <p>あなたは、自転車のパンクを直しました。</p>	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」</p> <p>???</p>
 <p>あなたは、仲間に紹介しようとしている人の名前を忘れてしまいました。</p>	<p>???</p> <p>???</p>



拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例





出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
 <p>あなたは、自転車のパンクを直しました。</p>	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」</p> <p>「私はパンクしたタイヤを直すのが得意だ。ひとりでもできる。だから、誰か困っている人がいたら手伝おう。後ろのタイヤは、たいてい直すのが難しいんだ」</p>
 <p>あなたは、仲間に紹介しようとしている人の名前を忘れてしまいました。</p>	<p>???</p> <p>???</p>



拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例





出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
 <p>あなたは、自転車のパンクを直しました。</p>	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」</p> <p>「私はパンクしたタイヤを直すのが得意だ。ひとりでもできる。だから、誰か困っている人がいたら手伝おう。後ろのタイヤは、たいてい直すのが難しいんだ」</p>
 <p>あなたは、仲間に紹介しようとしている人の名前を忘れてしまいました。</p>	<p>「しまった、どうしたらよいかわからない。私が彼女のことを好きじゃなくて、いない方がいいと思っていると彼女は考えるに違いない。なんて鈍感なんだ、私は」</p> <p>???</p>



拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例





出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
 <p>あなたは、自転車のパンクを直しました。</p>	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」</p> <p>「私はパンクしたタイヤを直すのが得意だ。ひとりでもできる。だから、誰か困っている人がいたら手伝おう。後ろのタイヤは、たいてい直すのが難しいんだ」</p>
 <p>あなたは、仲間に紹介しようとしている人の名前を忘れてしまいました。</p>	<p>「しまった、どうしたらよいかわからない。私が彼女のことを好きじゃなくて、いない方がいいと思っていると彼女は考えるに違いない。なんて鈍感なんだ、私は」</p> <p>「誰でも人の名前を忘れることはある。深刻な問題ではない。だからみんな名札をつけるんだ」</p>



拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例



出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
 ポジティブな出来事	??? ???
 ネガティブな出来事	??? ???



帰属スタイル

帰属 = ある状況の原因に関するあなた自身の説明
(例：自分自身を非難したり、誰かを非難したりすること)



帰属スタイル

帰属 = ある状況の原因に関するあなた自身の説明

(例：自分自身を非難したり、誰かを非難したりすること)

私たちは、同じような状況が、全く違う原因から起こるという事実をよく見逃してしまいます。



帰属スタイル

帰属 = ある状況の原因に関するあなた自身の説明

(例：自分自身を非難したり、誰かを非難したりすること)

私たちは、同じような状況が、全く違う原因から起こるという事実をよく見逃してしまいます。

次のスライドの状況は、何が原因でしょう？



「あなたが話しているとき他の人たちが 笑い出した」

理由は ...

自分自身?

他の人?

状況や偶然?





「あなたが話しているとき他の人たちが 笑い出した」



理由は ...

自分自身:

- 私がときどき面白いことを言うから。
- 私が好かれていないから。

他の人:

- 私には聞こえなかったが、誰かが面白いジョークを言ったから。
- いつも何かを言っては笑っている人たちだから。

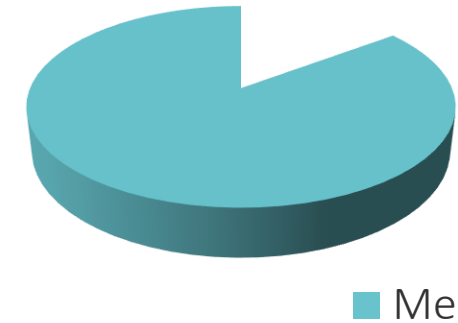
状況や偶然:

- 私は話していたので気づかなかったが、何か面白いことが起きたから。
- 私自身は気づかなかったが、私が何か変な言い間違いをしたから。



この考え方は、 どのようにうつ病と結びつくのでしょうか？

- 研究によると、うつ病の方はネガティブな出来事が起こると自分自身を責めやすいことがわかっています。





この考え方は、 どのようにうつ病と結びつくのでしょうか？

- 研究によると、うつ病の方はネガティブな出来事が起こると自分自身を責めやすいことがわかっています。



■ Me

この帰属スタイルは、どのような結果をもたらすでしょう？



この帰属スタイルは どのような結果をもたらすのでしょうか？

- 自分の価値を低く見積もってしまいます。
（例: 「私は負け犬だ」）
- 悲しくなり、落胆し、意気消沈してしまいます。
- ひきこもりがちとなり、失敗をととても恐れるよう
になります。
- ...

考え方が一方的であることに気づいてください!



この帰属スタイルは どのような結果をもたらすのでしょうか？

- 自分の価値を低く見積もってしまいます。
（例: 「私は負け犬だ」）
- 悲しくなり、落胆し、意気消沈してしまいます。
- ひきこもりがちとなり、失敗をととても恐れるよう
になります。
- ...



考え方が一方的であることに気づいてください!



「あなたが話しているとき他の人たちが笑い出した」

いろいろな原因を考慮した、バランスのよい説明を考えてみましょう。
(自分自身、他の人、状況の組み合わせ)



「あなたが話しているとき他の人たちが笑い出した」

いろいろな原因を考慮した、バランスのよい説明を考えてみましょう。
(自分自身、他の人、状況の組み合わせ)

- 「この人たちはいつも何か面白いことを言っては笑っている。でも、私が面白い出来事や言い間違いに気づかなかったのかもしれないし、ちょっと不安だなあ。私はすぐにドギマギしてしまう。」



「あなたが話しているとき他の人たちが笑い出した」

いろいろな原因を考慮した、バランスのよい説明を考えてみましょう。
(自分自身、他の人、状況の組み合わせ)

- 「この人たちはいつも何か面白いことを言っては笑っている。でも、私が面白い出来事や言い間違いに気づかなかったのかもしれないし、ちょっと不安だなあ。私はすぐにドギマギしてしまう。」
- 「次は、自分を責めて辛い気持ちになる前に、なぜ他の人たちが笑ったのかを聞いてみよう。」



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、
相手チームに点を入れられることはなかったのに!



帰属: 自分自身

(例: 「あれは自分のミスだ! ファンに謝らなければ!」)

欠点: ???

利点: ???

帰属: 他人/状況

(例: 「あれはゴールキーパーのミスだ!」「芝生がとても滑りやすかったんだ」)

欠点: ???

利点: ???



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、相手チームに点を入れられることはなかったのに!



帰属: 自分自身

(例: 「あれは自分のミスだ! ファンに謝らなければ!」)

欠点: 自信を失う、抑うつ気分と罪悪感が増す。

利点: ???

帰属: 他人/状況

(例: 「あれはゴールキーパーのミスだ!」「芝生がとても滑りやすかったんだ」)

欠点: ???

利点: ???



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、相手チームに点を入れられることはなかったのに!



帰属: 自分自身

(例: 「あれは自分のミスだ! ファンに謝らなければ!」)

欠点: 自信を失う、抑うつ気分と罪悪感が増す。

利点: 非難を引き受けてくれる「スケープゴート/犠牲者」としてチームメンバーはあなたに感謝してくれる; 勇気ある行動が褒められる。

帰属: 他人/状況

(例: 「あれはゴールキーパーのミスだ!」「芝生がとても滑りやすかったんだ」)

欠点: ???

利点: ???



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、相手チームに点を入れられることはなかったのに!



帰属: 自分自身

(例: 「あれは自分のミスだ! ファンに謝らなければ!」)

欠点: 自信を失う、抑うつ気分と罪悪感が増す。

利点: 非難を引き受けてくれる「スケープゴート/犠牲者」としてチームメンバーはあなたに感謝してくれる; 勇気ある行動が褒められる。

帰属: 他人/状況

(例: 「あれはゴールキーパーのミスだ!」「芝生がとても滑りやすかったんだ」)

欠点: 他の人を非難することでチーム内で争いが起きる恐れがある。

利点: ???



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、相手チームに点を入れられることはなかったのに!



帰属: 自分自身

(例: 「あれは自分のミスだ! ファンに謝らなければ!」)

欠点: 自信を失う、抑うつ気分と罪悪感が増す。

利点: 非難を引き受けてくれる「スケープゴート/犠牲者」としてチームメンバーはあなたに感謝してくれる; 勇気ある行動が褒められる。

帰属: 他人/状況

(例: 「あれはゴールキーパーのミスだ!」「芝生がとても滑りやすかったんだ」)

欠点: 他の人を非難することでチーム内で争いが起きる恐れがある。

利点: 自信を失わない、気分が落ち込まない。



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、
相手チームに点を入れられることはなかったのに!



バランスのとれた考え方（自分自身、他の人、状況、考えられる数々の説明の組み合わせ）：

???

???



ネガティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



もしあなたがもっと注意していたら、相手チームに点を入れられることはなかったのに!



バランスのとれた考え方（自分自身、他の人、状況、考えられる数々の説明の組み合わせ）：

「もっと首尾よくできたかもしれないが、あれは本当に的確なシュートだった!」

「もちろんフラストレーションを感じる。でも、ゴールになりそうなシュートを他にもたくさん防ぐことができたと考えている」



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても
美味しい! どうやって
作ったの?

帰属i: 他人／状況

(例: 「素材が良かったから」「料理の本が良かったから」「〇〇さんが手伝ってくれたから」)

欠点: ???

利点: ???

帰属: 自分自身

(例: 「私は料理が得意だ」「料理を作るのは楽しい」「私は一所懸命作った」)

欠点: ???

利点: ???



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても美味しい! どうやって作ったの?

帰属i: 他人／状況

(例: 「素材が良かったから」「料理の本が良かったから」「〇〇さんが手伝ってくれたから」)

欠点: 自尊心が低くなる。

利点: ???

帰属: 自分自身

(例: 「私は料理が得意だ」「料理を作るのは楽しい」「私は一所懸命作った」)

欠点: ???

利点: ???



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても美味しい! どうやって作ったの?

帰属i: 他人／状況

(例: 「素材が良かったから」「料理の本が良かったから」「〇〇さんが手伝ってくれたから」)

欠点: 自尊心が低くなる。

利点: 社交的で謙虚にみられる。

帰属: 自分自身

(例: 「私は料理が得意だ」「料理を作るのは楽しい」「私は一所懸命作った」)

欠点: ???

利点: ???



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても美味しい! どうやって作ったの?

帰属i: 他人／状況

(例: 「素材が良かったから」「料理の本が良かったから」「〇〇さんが手伝ってくれたから」)

欠点: 自尊心が低くなる。

利点: 社交的で謙虚にみられる。

帰属: 自分自身

(例: 「私は料理が得意だ」「料理を作るのは楽しい」「私は一所懸命作った」)

欠点: 最終的に傲慢に見られる可能性がある (「自慢などするものじゃない。」)

利点: ???



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても美味しい! どうやって作ったの?

帰属i: 他人／状況

(例: 「素材が良かったから」「料理の本が良かったから」「〇〇さんが手伝ってくれたから」)

欠点: 自尊心が低くなる。

利点: 社交的で謙虚にみられる。

帰属: 自分自身

(例: 「私は料理が得意だ」「料理を作るのは楽しい」「私は一所懸命作った」)

欠点: 最終的に傲慢に見られる可能性がある(「自慢などするものじゃない。」)

利点: 自分自身の長所に気づく(自尊心が高くなる、気分が良い)



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても
美味しい! どうやって
作ったの?

バランスのとれた考え方（自分自身、他の人、状況、考えられる数々の説明の組み合わせ）：

???

???



ポジティブな出来事をそれぞれ違う帰属スタイルで考えた結果



この料理はとても
美味しい! どうやって
作ったの?

バランスのとれた考え方（自分自身、他の人、状況、考えられる数々の説明の組み合わせ）：

「こんなに上手くできて嬉しい。でも、食事の用意を手伝ってくれた〇〇さんにも感謝しなくちゃ」

「あなたがそんなに喜んでくれてすごく嬉しい。この料理のレシピは長い間探して一度試しに作ったことがあって、うまかったんだ。これは、有名店のオリジナルレシピだよ」



これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



失敗は、多くの場合**自分自身のせい**に
します。



■ Me

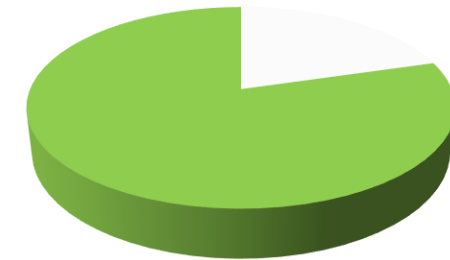


これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



状況/運（他の人）が原因で成功したと考えるか、たいしたことではない（「誰にでもできることだ」と見なしてしまいます。



■ Situation

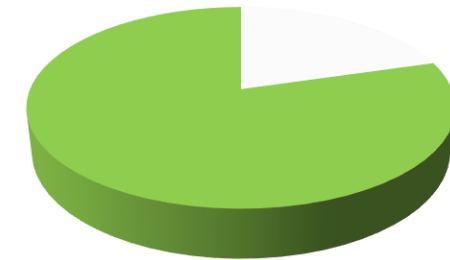


これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



状況/運（他の人）が原因で成功したと考えるか、たいしたことではない（「誰にでもできることだ」と見なしてしまいます。

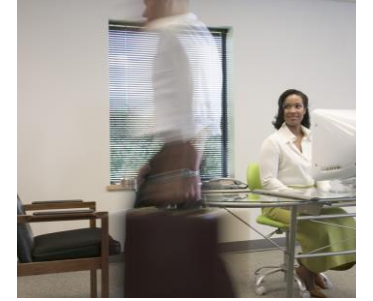


■ Situation

こうした帰属スタイルは現実を反映しておらず、問題のある行動を増やしたり、自尊心を低くする原因になるのです！



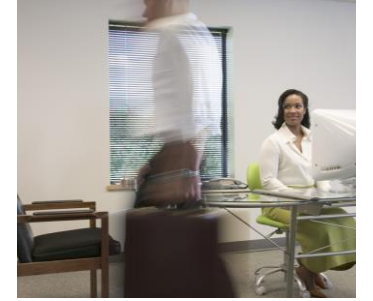
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
???	???	???	???



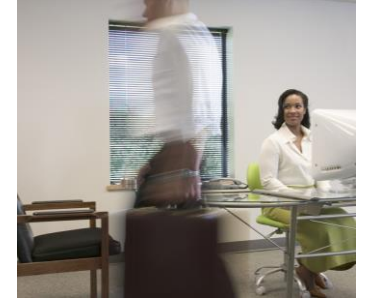
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを 通り過ぎて も挨拶をし なかつた。	???	???	???



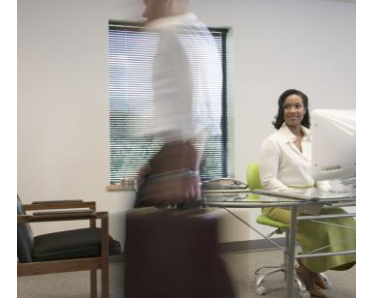
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌いに 違いない。誰もこんな負け犬には見 向きもしない」	???	???



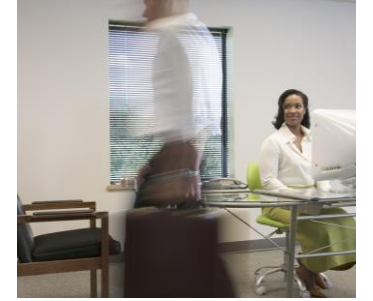
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌いに 違いない。誰もこんな負け犬には見 向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶を しない。	???



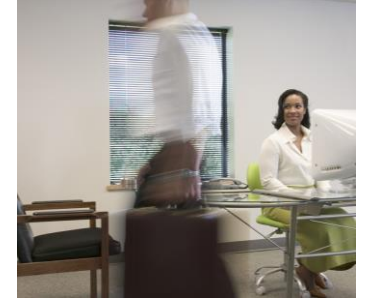
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
<p>同僚／近所の人 自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。</p>	<p>「あの人は私のことが嫌いに 違いない。誰もこんな負け犬には 見向きもしない」</p>	<p>視線を落とし誰にも挨拶を しない。</p>	<p>引きこもる。社会に受け 入れてもらえる機会を避けて しまう。</p>



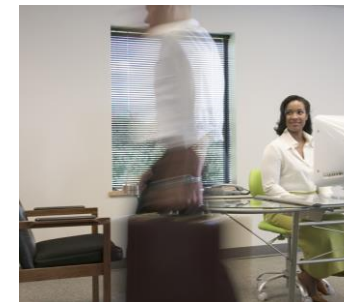
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌いに 違いない。誰もこんな負け犬には見 向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶を しない。	引きこもる。社会に受け 入れてもらえる機会を避けて しまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組 み合わせ）	行動	長期的結果
???	???	???	???



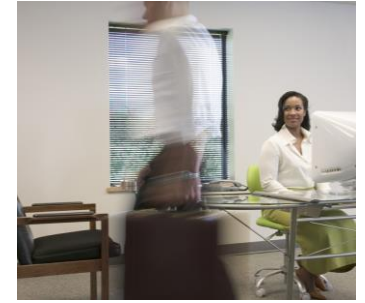
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌い に違いない。誰もこんな負 け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶を しない。	引きこもる。社会に受け 入れてもらえる機会を避け てしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組 み合わせ）	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	???	???	???



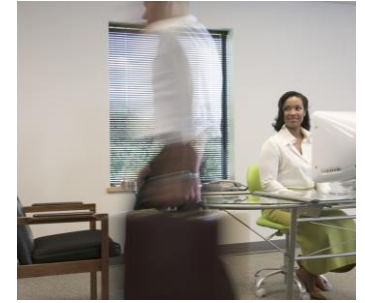
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌い に違いない。誰もこんな負 け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶を しない。	引きこもる。社会に受け 入れてもらえる機会を避け てしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組 み合わせ）	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「私が何か考えごとをして いるように見えたので、邪 魔しないようにしてくれた のかもしれない」「多分私 が見えなかったのだろう」	???	???



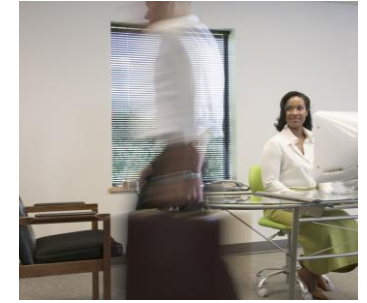
帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌い に違いない。誰もこんな負 け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶を しない。	引きこもる。社会に受け 入れてもらえる機会を避け てしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組 み合わせ）	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「私が何か考えごとをして いるように見えたので、邪 魔しないようにしてくれた のかもしれない」「多分私 が見えなかったのだろう」	積極的に同僚／近所の人に 挨拶する。	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動



出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「あの人は私のことが嫌い に違いない。誰もこんな負 け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶を しない。	引きこもる。社会に受け 入れてもらえる機会を避け てしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組 み合わせ）	行動	長期的結果
同僚／近所の人 が自分のそばを通り 過ぎてても挨拶を しなかった。	「私が何か考えごとをして いるように見えたので、邪 魔しないようにしてくれた のかもしれない」「多分私 が見えなかったのだろう」	積極的に同僚／近所の人に 挨拶する。	積極的に人と関わり続け、 新しい対人関係を作ろうと し、前向きな経験をしよう とする。会話の中で考えた ことが事実かどうかを確認 する。



もっと役立つ判断の仕方

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう:



もっと役立つ判断の仕方

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう:

- ある状況は、いろいろな原因から起こることを忘れないでください（例：自分自身、他の人、状況）！ ネガティブな出来事は「状況」から始まりますが、ポジティブな出来事は「あなた自身」から始まります！



もっと役立つ判断の仕方

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう:

- ある状況は、いろいろな原因から起こることを忘れないでください（例：自分自身、他の人、状況）！ ネガティブな出来事は「状況」から始まりますが、ポジティブな出来事は「あなた自身」から始まります！
- 他に考えられる、さまざまな見方を取り入れてみましょう（もし他の誰かが似たような状況にいたら、あなたはどのように考えますか?）



もっと役立つ判断の仕方

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう:

- ある状況は、いろいろな原因から起こることを忘れないでください（例：自分自身、他の人、状況）！ ネガティブな出来事は「状況」から始まりますが、ポジティブな出来事は「あなた自身」から始まります！
- 他に考えられる、さまざまな見方を取り入れてみましょう（もし他の誰かが似たような状況にいたら、あなたはどのように考えますか?）
- あなたの帰属スタイルは、あなたの行動にどのような影響を与え、長い目でみるとどのような結果を生み出すかをよく考えてみましょう。



もっと役立つ判断の仕方

私たちは日々、現実的でありたいものです:



もっと役立つ判断の仕方

私たちは日々、現実的でありたいものです:

失敗した責任がいつも私たちにあるわけではありません。
同じように、物事が上手くいかないからといって、
他の人に全責任を負わせてもいけません。



友達があなたに お誕生日おめでとうと言ってくれなかった

なぜ友達はあなたに「お誕生日おめでとう」と
言わなかったのでしょうか？

なにが原因だと思いますか？

状況、それとも偶然？

他の人？

あなた自身？





友達がプレゼントをくれた

友達があなたにプレゼントをくれた理由は
为什么呢？

なにが原因だと思えますか？

状況、それとも偶然？

他の人？

あなた自身？





友人があなたにアドバイスを求めた

なぜ彼女はあなたにアドバイスを求めたのでしょうか？

なにが原因だと思えますか？

状況、それとも偶然？

他の人？

あなた自身？



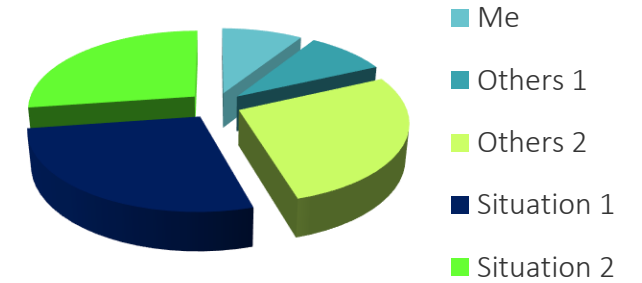


学習ポイント



学習ポイント

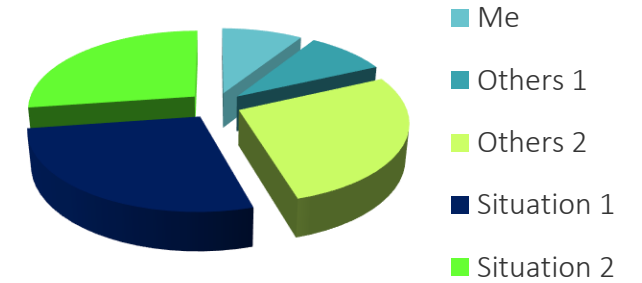
- 自分の失敗を誇張しすぎたり、自分の長所や成功を値引きしすぎないように注意してください。





学習ポイント

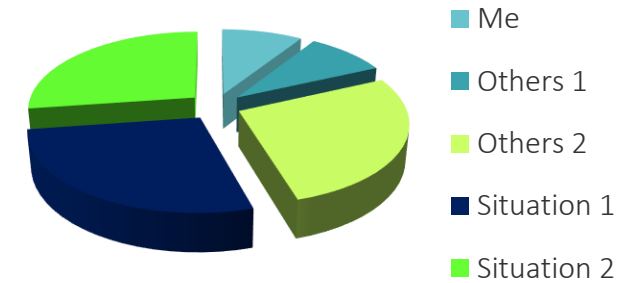
- 自分の失敗を誇張しすぎたり、自分の長所や成功を値引きしすぎないように注意してください。
- 日常生活では、一方的に評価することや、過度に物事を一般化することを避けてください。





学習ポイント

- 自分の失敗を誇張しすぎたり、自分の長所や成功を値引きしすぎないように注意してください。
- 日常生活では、一方的に評価することや、過度に物事を一般化することを避けてください。
- 日常の様々な状況に、現実的に対応するよう心がけましょう。物事が上手くいかないからといって、いつもあなたに責任があるわけではありません！その出来事の原因を複数考えてください。





学習ポイント

- 他の誰かが似たような状況にいたら、何と言ってあげるか考えてみましょう。



学習ポイント

- 他の誰かが似たような状況にいたら、何とってあげるか考えてみましょう。
- 出来事を一方的に評価すれば問題行動を起こしやすくなり、その結果、自尊心も低くなります。



学習ポイント

- 他の誰かが似たような状況にいたら、何とってあげるか考えてみましょう。
- 出来事を一方的に評価すれば問題行動を起こしやすくなり、その結果、自尊心も低くなります。
- 原因を断定する前に、それに帰属した結果どうなるか（行動、気分、自尊心について）をよく考えてみてください。



最後にお尋ねします

- あなたにとって、今日は何が一番重要でしたか？
- ホームワークでは、どの考え方のかたよりについて考えてみたいですか？



トレーナーの皆様へ

ホームワークを配布してください。また、アプリの「COGITO／コギト」を紹介してください。
(無料でダウンロードできます)



www.uke.de/mct_app

スキャンしてね





ありがとうございました!

