

うつ病を抱えたときの「考え方のかたより」に、どうして気をつけなければならないのでしょうか？

- 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います。
- 抑うつ的な考え方のパターンは、公平さを欠いているので「考え方のかたより」と呼ばれます。「考え方のかたより」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。

考え方のかたより 1: 「拡大しすぎと値引きしすぎ」

「拡大しすぎと値引きしすぎ」：どういう意味でしょう？

- 「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。

これから1週間、自分がどのように現実の出来事を「拡大しすぎ、値引きしすぎ」してしまうか気をつけてみてください。そして、例のような状況を1つ書き出してください。次の例を参考にしてください。

(1) 拡大しすぎ

例

あなたは、ある女性をグループの人たちに紹介しようとしたが、どうしても名前を思い出すことができませんでした。あなたはこう考えます：

「うわあ、困ったな。彼女は、私が彼女を嫌っていて、本当はここにはいないでほしいと思っている、と考えるに違いない。なんて私は鈍感なんだ」

このような考え方をしたことがありますか？ これまでに、あなたが問題や失敗を必要以上に拡大して考えてしまう場面はありましたか？

あなたが失敗を「拡大しすぎ」た結果、短期的、長期的に、あなたの感情と行動はどうなりましたか？

例

「恥ずかしいし、自信を失った。もう何も言えないし、ずっとだめな奴だと思われるだろう。これからあの人と会うのは避けよう」

あなたの例ではどうなりますか：

あなたが失敗を「拡大しすぎ」ていることは、何からわかるでしょう？

例

「彼女は自分から自己紹介をしたし、積極的に会話にも入っていた。私が名前を忘れたことも気にしていないように、楽しそうだった」

あなたの例では、あなたが失敗を「拡大しすぎ」たことがどこでわかりますか？

もっと役に立つ考え方は何ですか？

例

「誰でもときどき人の名前を忘れることがあるものだ。そんなにたいしたことではない。だからよく名札を付けるんだ」

あなたの例では、もっと役に立つ考え方は何ですか？

もし親しい友人が同じ状況にいたら、何と言ってあげますか？（見方を変えてみましょう）

(2) 値引きしすぎ

例

あなたは、友人の自転車のタイヤを取り換えてあげました。友人はあなたの腕をととても褒めてくれましたが、あなたはこう考えます：
「皆こんなことくらいできるさ。全然たいしたことじゃない」

あなたはどのように考えますか？ あなたが自分の能力をたいしたものではないと思った場面が今までにありましたか？

「値引きしすぎ」たことが、あなたの感情と行動にどのような影響を与えましたか？

例

「私は自信がない。いくら褒められてもそれが本当だとは信じられないから全然幸せな気分じゃないし、これからも同じように感じるだろう」

あなたの例では、このように考えた結果どうになりましたか？

「値引きしすぎ」だったという証拠は何でしょう？

例

「修理がうまいと人からよく言われる。いろいろ試行錯誤してみて、修理のノウハウを自分の力で身につけた。他の人より手際よく修理できる」

あなたの例で、あなたの評価が「値引きしすぎ」だったという証拠はありますか？

もっと役に立つ、現実的な考え方はありますか？

例

「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。特に後輪は、たいてい直すのが難しんだ」

あなたの例では、代わりの役立つ考え方は何でしょう？

考え方のかたより 2: 帰属スタイル

帰属スタイル: どういう意味でしょう？

- 帰属 = あなた自身が考える、ある状況が起こった原因やその説明（例：悪い出来事の原因が自分や誰かのせいだと考えて、自分やその人を非難する）。
- 私たちは、同じような状況がまったく違う原因から起きるという事実を見逃しがちです。たいていは、いくつもの原因が同時に起きていることが多いのです。しかし、多くの人は一方向的、一面的な説明をしがちです。

帰属の例:

- あなたは友人と会う約束をしましたが、彼は現れませんでした（あなたが電話をかけても通じませんでした）。

可能性のある帰属の仕方は...

自分自身	→	「私は彼にとって重要な人物ではないのだ」
他の人	→	「彼は約束を忘れやすい」
状況	→	「彼の車がパンクしたんだ」

→ すべて一方的な説明です!!!**この考え方は、うつ病とどう結びつくのでしょうか？**

うつ病の方の多くは、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がちです。

- 多くの場合、失敗は自分自身のせいにします。
- 成功は状況／運（他の人）が原因だと考えるか、成功をたいしたことではないとみなします（「誰でもできる」）。

この帰属スタイルはまったく現実的ではないために、あなたは自信を失い、役に立たない行動をとるようになってしまいます！

あなたはこのような帰属の仕方をすることがありますか？

日常生活で、あなたが一方的な帰属をしてしまう場面に注目してください。全体的な（おおまかな）原因へ帰属することは避けましょう：

- 1つの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、長い目で見たらどのような結果を生み出すかをよく考えてみましょう。

例を通して考えてみるとわかりやすいでしょう。

(1) ネガティブな出来事**例**

友人の家を訪ねたが、彼女は憂うつそうだった。

一方的な帰属:

「私のせいで彼女は憂うつなんだ。私は彼女にとってただのお荷物なんだ」

あなたの例を挙げてください:

一方的な帰属は何でしょうか:

この帰属によって、短期的、長期的な影響として、あなたの感情と行動はどうなりましたか?

例

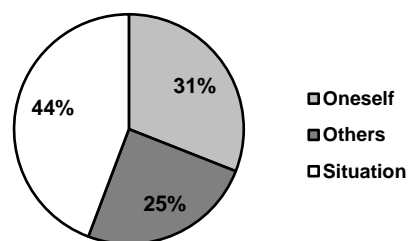
「私は嫌われている。友人とも知り合いとも会わないようにしよう。もともと人付き合いで良い経験はあまりないんだ」

あなた自身の例では、このような帰属をした結果どうなりましたか?

バランスのとれた帰属として、自分自身、他の人、状況へ帰属すると結果はどうなるでしょう:

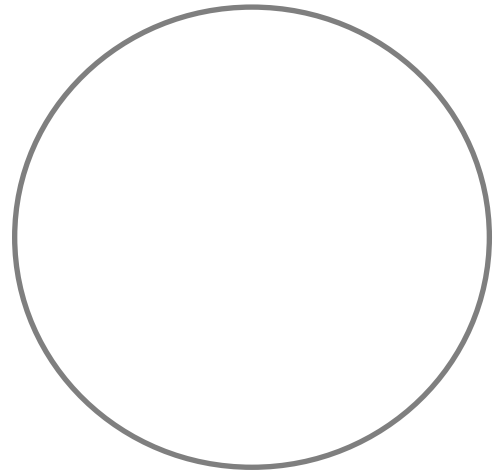
例

「私は彼女の都合が悪いときに訪ねてしまったんだ。嫌なことがあったか、タイミングが悪かったのかもしれない」



あなた自身の例を挙げてください:

その状況を説明するものごとの比率は、それぞれどうなりますか？
原因は1つではなく、複数の状況や人が関わっていませんか？
右の円に書き込んでグラフにしてみましょう。



このようにバランスのとれた帰属をすると、短期的、長期的にどのような行動ができるようになりますか？

例

「私は嫌われてはいないので、これからも友人に会いに行こう。次はいつ訪ねたらよいかを前もって尋ねよう。彼女以外の友人との付き合いも続ける。私には友人との楽しい思い出がたくさんある」

あなた自身の例では、このような帰属の仕方をするとどのような結果になるでしょうか？

(2) ポジティブな出来事

例

あなたが友人に手料理をふるまうと、皆あなたの料理の腕を褒めました。

一方的な帰属:

「レシピが良かっただけだ」

あなたの例を挙げてください:

一方的な帰属はどの部分ですか:

この帰属の仕方によって、短期的、長期的にどのような行動をとるようになりますか?

例

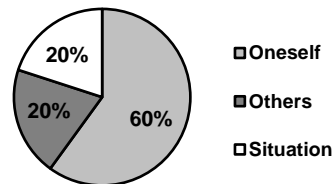
「私の自尊心は回復しない。私の料理への褒め言葉を素直に受け入れることなんかできない。友人に再び料理をふるまう気持ちにも、もっと料理を工夫してみたいという気持ちにもならない」

あなたの例ではどうなりますか:

バランスのとれた帰属、つまり自分自身、他の人、原因となった状況を考えた結果はどうなるでしょう：

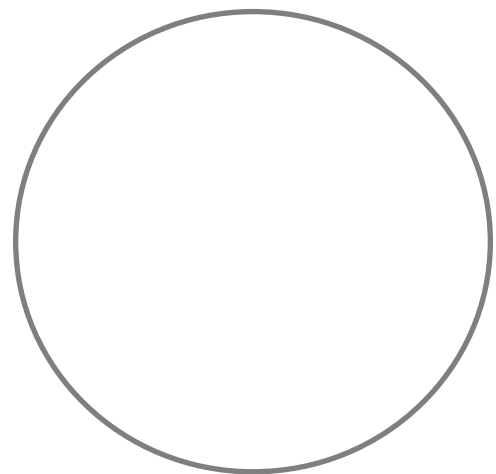
例

「前にこのレシピで料理を試しに作ってみたけれど、準備しているとき友人が手伝ってくれたおかげでレシピを簡単に理解することができた」



あなたの例ではどうなるでしょう：

その状況を説明するものごとの比率は、それぞれどうなりますか？
 原因は1つではなく、複数の状況や人が関わっていないですか？
 右の円に書き込んでグラフにしてみましょう。



このようにバランスのとれた帰属をすると、短期的、長期的に、どのような行動をとるようになりますか？

例

「私の自尊心は回復して、気分が良い。ぜひまた友人に料理をふるまいたいなあ」

あなたの例では、このような帰属の仕方をするとどのような結果になるでしょう？

まとめ**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たりしないよう注意してください。
- ・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 избеけてください。
- ・日常のさまざまな状況に、現実的に対応するよう心がけましょう。物事がうま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。その出来事が起こった原因はいくつもあることを確認しましょう。
- ・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。
- ・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。

質問やご意見

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことのためのスペースです。ご自由にお書きください：

他にもご意見があれば、どうぞお書きください：
