

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：「結論の飛躍」

「結論の飛躍」：どういう意味でしょう？

- 結論を裏づける明確な証拠がないにもかかわらず、ネガティブな解釈をしてしまうこと。
- 典型的なものは、マインド・リーディング（読心）と運命占いです。

## マインド・リーディング（読心）

... あるいは：“あなた自身の考えを他の人に「投影」すること。

- 他の人の考えをネガティブな意味に「読みとる」。または他の人がネガティブな考えをしていると思い込む。
- 他の人があなたを非難していると考えるが、それを確認はしない。

ご注意ください：「私が自分のことをどう見るか」と「他の人が私をどう見るか」は、まったく別のことです！

- 私が自分のことを、価値がなく、醜いと思っていても他の人は私と同じように考えていないでしょう。

他の人が何を考えているのかを読もうとすることは役立ちますか？

利益はありますか？

- もし正確に考えを読めれば、最適な行動をとることができます（例：「敵」から離れよう）。

危険は何でしょう？

- しかし、もし間違っていれば、不必要な不安とストレスを生み出します。

他の人が考えていることを正確に読むことができますか？

- どこまではできて、どこからはできませんか？
  - 相手をよく知っていれば、考えていることを正しく読むことができる可能性は高くなります。しかし、他の人が考えていることを 100% 正確に知ることとは不可能です。

これから1週間、実際に起きた出来事に対して、自分がどのように「マインド・リーディング（読心）」をして他の人がネガティブに考えているかと思いこむかに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。下記の例を参考にすると：

**例**

「パン屋さんで注文したとき、私は3回言い間違えをして落ち込んだ」

**ネガティブに読みとる：**

「パン屋さんは、きっと私が吃音で、言いたいこともちゃんと言えない人間だと思っているに違いない。注文なんて、この世の中で一番簡単なことなのに」

あなたの例を挙げてください：

---

---

---

ネガティブに読みとるとどうなりますか：

---

---

---

このネガティブな考え方によって、あなたの感情と行動はどうになりましたか？

**例**

「私は出来が悪いし、ネガティブなフィードバックがくるのも怖い。もうパン屋に行くのはやめて、何も注文しないようにしよう」

あなたの例では、このような考え方をするとどのような結果になるでしょう？

---

---

---

あなたは100%正しい解釈をすることが可能でしょうか？

いいえ！ では、代わりにどのような考え方がありますか？

例

「私にはパン屋さんの考えていることはわからない。多分、私が急いでいて気もそぞろだったと思ったかもしれないし、私が言い間違えたことも気づいていないかもしれない。私にはまったく関心がなくて、まったく別のことを考えていた可能性もある！」

あなたの例では、別の役立つ考え方を思い浮かべることはできるでしょうか？

---

---

---

こうした別の解釈をすることで、あなたの感情と行動はどうなりますか？

例

「これからは、まずパン屋さんの反応を待ってみよう。もっとパンを買いたいから、次は前もって買いたいパンのリストを書きだしておいて、伝えることをはっきりさせておこう」

あなたの例では、このように考えるとどのような結果になるでしょう？

---

---

---

## 運命占い

「運命占い」とは、どのような意味でしょう？

- ・ 物事が上手くいかないと予想すること — 「暗い」予測や破滅の予言をします（つまり、「最悪のシナリオ」を思い浮かべること）。

こうした考え方のせいでネガティブな予想が増えてしまい、結果として、そのネガティブな予想が実現してしまいます（「予言の自己成就」）。

事が起きた後であなたは自分自身にこう言います。「ネガティブな出来事が起こることはわかっていた」と。行動を始める前に、その出来事が予定通り起こってしまうことが確定してしまいます（「確証バイアス」）。

これから1週間、あなたが早まって破滅的な未来を予想してしまう状況に気がついてみてください。そして、例のような状況を1つ書き出してください。下記の例を参考にすると：

**例**

「弟が結婚するので、結婚式では素敵な贈り物をあげて、お祝いしてあげたい」

**ネガティブな予想：**

「素敵な贈り物っていうのは高いんだよな。弟が心から喜ぶ物を買うほどの金銭的余裕が私にはない。素敵な品を準備できないから、弟はがっかりするだろう」

あなたの例を挙げてください：

---

---

---

あなたのネガティブな予想は何ですか：

---

---

---

このネガティブな予想によって、長期的な結果も含めて、あなたの感情と行動はどうなりましたか？

**例****行動：**

「私はとても神経質になり、買えない贈り物のことばかり考えている。弟をがっかりさせてしまうと信じこみ、自信を失う。結局、高価で素敵な贈り物を準備できなければ、結婚式への参加もお祝いもすべてやらないことにする」

**長期長期的な結果：**

「結婚式の日が近づいてきた。私は弟と距離をとっているの、弟の幸せを喜んであげられず、結婚式の準備に中途半端に関わっているだけだ。私が結婚式に出席しない予定なので、弟はイライラしたり、悲しんだりしている」

あなた自身の例では、あなたはどのような行動をとりましたか？

---

---

あなた自身の例では、その行動の結果はどうになりましたか？

---

---

その状況では、どのような予想がもっと役に立ちますか？

例

「素敵な結婚祝いを見つけるぞ。簡単じゃないけれど、全部が高価なわけじゃない。何か手作りの物をあげても弟は喜ぶだろう（例：弟のフォト・アルバム、詩集）。私にあまり金銭的な余裕がないことは弟も知っていることだし」

あなたの例では、どのような予想がもっと役に立ちますか？

---

---

その予想はあなたの行動にどのように影響し、長期的な結果はどうなるでしょう？

例

**行動:**

「弟に素敵な結婚祝いをしたいと考えているので、私はまだ少し神経質になっている。でも、高価でなくても機転の利いた面白い物がないか、もっといろいろと考えてみよう。弟はそれを喜んでくれる」

**長期的な結果:**

「私は結婚のお祝い品を見つけた。選んだ品物には自信があるし、弟もその良さを絶対にわかってくれる。さあ、結婚式に出席して、弟の結婚と一緒に祝おう」

あなたの例では、あなたはどんな行動をとりましたか？

---

---

あなたの例では、その結果どうになりましたか？

---

---

#### まとめ

##### 学習ポイント

- 日常生活でのあなたの「結論の飛躍」に注意しましょう（マインド・リーディング、運命占い）。
- 性急な決断は、エラーにつながりやすいことを忘れないでください（練習でやった通り）。
- 情報と可能な解釈をたくさん集めましょう。例：ネガティブな考えだけではなく、ポジティブな、あるいはニュートラルな考えについても検討しましょう。
- もし破滅的状況が予想されても、別の予想も見つけるように努力してください。

##### 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:

---

---

---

---

---

---