



うつ病のためのメタ認知トレーニング

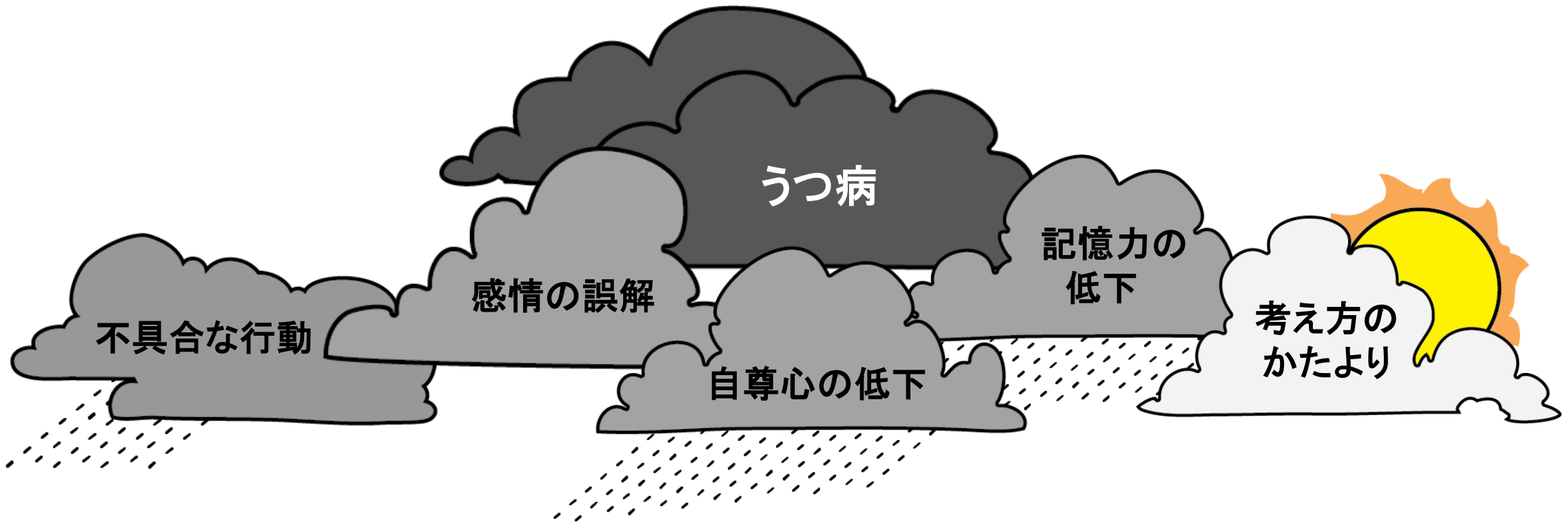
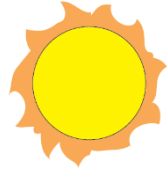


D-MCT: 人工衛星から眺めてみる





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 7 – 考え方のかたより 4



「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てます。



「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。



結論の飛躍



結論の飛躍

結論の飛躍 = ほとんど情報がないのに、結論をつくりあげてしまうこと。



結論の飛躍とうつ病

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



結論の飛躍とうつ病

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

- 結論を裏づける明確な証拠がないにも関わらず、**ネガティブな解釈**をしてしまうこと。



結論の飛躍とうつ病

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

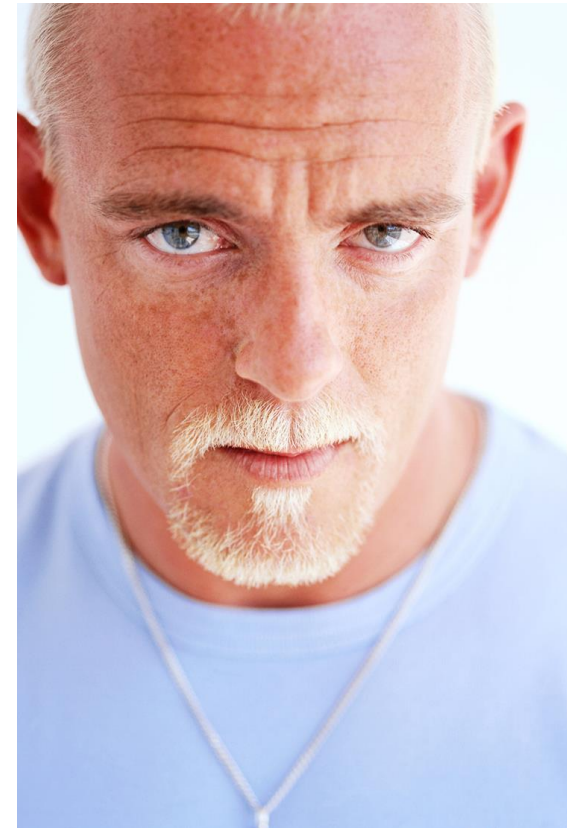
- 結論を裏づける明確な証拠がないにも関わらず、ネガティブな解釈をしてしまうこと。
- 典型的なものは
 1. マインド・リーディング（読心）
 2. 運命占い



結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング（読心）：



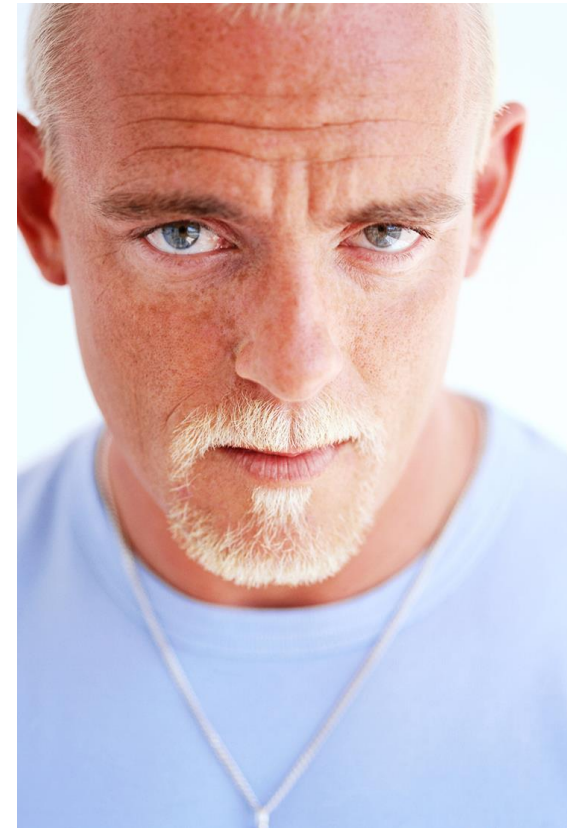


結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング（読心）：

- 他の人の考えをネガティブな意味に「読みとる」、または他の人があなたのことをネガティブに考えていると思いつむ。



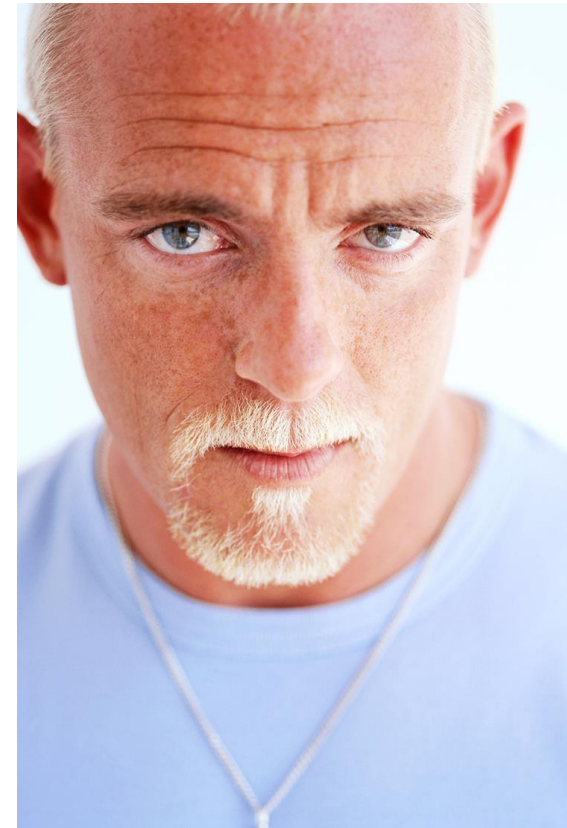


結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング（読心）：

- 他の人の考えをネガティブな意味に「読みとる」、または他の人があなたのことをネガティブに考えていると思いつむ。
- 他の人があなたを非難していると考えますがそれを確認はしない。





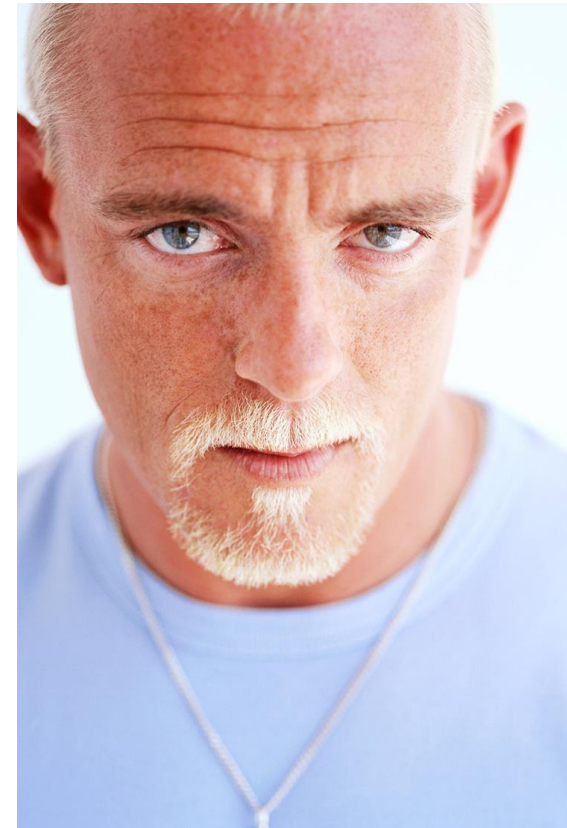
結論の飛躍とうつ病

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

1. マインド・リーディング（読心）：

- 他の人の考えをネガティブな意味に「読みとる」、または他の人があなたのことをネガティブに考えていると思いつむ。
- 他の人があなたを非難していると考えますがそれを確認はしない。

日常茶飯事ですか？





マインド・リーディング（読心） もっと役に立つ考え方は何でしょう？



出来事	他人がネガティブに考えているという思い込み	ポジティブまたはニュートラルな考え方
人々が集まって笑っている。彼らはあなたを見ている。	???	???



マインド・リーディング（読心） もっと役に立つ考え方は何でしょう？



出来事	他人がネガティブに考えているという思い込み	ポジティブまたはニュートラルな考え方
<p>人々が集まって笑っている。彼らはあなたを見ている。</p>	<p>「彼らは私のことを笑っている。だって、私のことを嫌いだから」</p>	<p>???</p>



マインド・リーディング（読心） もっと役に立つ考え方は何でしょう？



出来事	他人がネガティブに考えているという思い込み	ポジティブまたはニュートラルな考え方
<p>人々が集まって笑っている。彼らはあなたを見ている。</p>	<p>「彼らは私のことを笑っている。だって、私のことを嫌いだから」</p>	<p>「彼らは何か面白いことを話しているんだ」 「私に会えて嬉しいのかな!」</p>



結論の飛躍: マインド・リーディング (読心)

あるいは: あなたの考えを他の人に「投影」している。





結論の飛躍: マインド・リーディング (読心)

あるいは: あなたの考えを他の人に「投影」している。

「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」は別のことです。





結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

あるいは: あなたの考えを他の人に「投影」している。

「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、醜いと思っても他の人は私と同じように考えていないでしょう。





結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 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？





結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）

- 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？
 - 利益になる？ それともリスクがある？





結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）



- 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？
 - 利益になる？ それともリスクがある？
 - 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）。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。



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）



- 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？
 - 利益になる？ それともリスクがある？
 - 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）。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？



結論の飛躍： マインド・リーディング（読心）



- 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？
 - 利益になる？ それともリスクがある？
 - 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）。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？
 - 相手をよく知っていれば、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% 正確に知ることは不可能です。



練習：「画家はどのように考えたでしょう？」



練習：「画家はどのように考えたでしょう？」

- 次に示す絵画のタイトルとしてもっともよいと思われるものを選んでください。
- 提示された4つのタイトルを見て、**正しい**と思う理由と**間違っている**と思う理由を話し合ってください。
- 絵の細かい部分までよく見て、どこがタイトルと合わないか検討してください。



- a. 世界の衰弱
- b. 亡くなった人の思い出
- c. 月を見つめる二人の男
- d. 日食



- a. 世界の衰弱
- b. 亡くなった人の思い出
- c. 月を見つめる二人の男
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. 日食



- a. サラマンカの暗殺者
- b. セビリアの水売り
- c. マラガのワイン・テイスティング
- d. マドリッドの酔っ払い

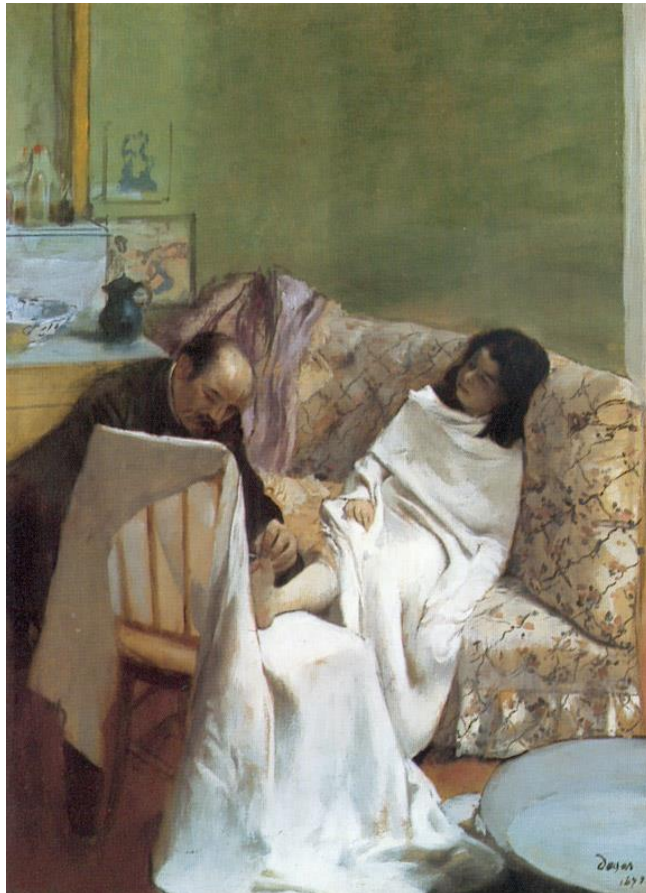


- a. サラマンカの暗殺者
- b. セビリアの水売り
(Diego Velázquez, 1623)
- c. マラガのワイン・テイスティング
- d. マドリッドの酔っ払い



- a. ペディキュア
- b. 絶望した少女
- c. 治らない足
- d. 壊疽





- a. ペディキュア
(Edgar Degas, 1873)
- b. 絶望した少女
- c. 治らない足
- d. 壊疽





- a. 死神のメッセージ
- b. 訪問
- c. 白髪 of 文学研究者
- d. 永遠に続く問題





- a. 死神のメッセージ
- b. 訪問
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. 白髪の文学研究者
- d. 永遠に続く問題





結論の飛躍とうつ病

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

2. 運命占い:





結論の飛躍とうつ病

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

2. 運命占い:

物事が上手くいかないと予想します — 「暗い」
予測、破滅の予言





結論の飛躍とうつ病

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

2. 運命占い:

物事が上手くいかないと予想します — 「暗い」
予測、破滅の予言

日常茶飯事ですか?





破滅思考

状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。





破滅思考



状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考:

- 「頭から倒れてしまうかもしれない」
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」

代替りの予測は?



破滅思考



状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考:

- 「頭から倒れてしまうかもしれない」
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」

代替りの予測は?

- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」



破滅思考



状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考:

- 「頭から倒れてしまうかもしれない」
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」

代替りの予測は?

- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」
- 「芝生の上で、頭を軽くぶつけるかもしれない」



破滅思考



状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考:

- 「頭から倒れてしまうかもしれない」
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」

代替りの予測は?

- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」
- 「芝生の上で、頭を軽くぶつけるかもしれない」
- 「少しの間、ちょっとクラクラするかもしれない」



破滅思考



状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考:

- 「頭から倒れてしまうかもしれない」
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」

代替りの予測は?

- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」
- 「芝生の上で、頭を軽くぶつけるかもしれない」
- 「少しの間、ちょっとクラクラするかもしれない」
- 「でも何とか起き上がって、誰かに助けを求めよう」



破滅思考



状況: あなたは買い物に行きたい。しかし、「つまずいて、転ぶかもしれない」と考えてしまいます。

破滅思考:

- 「頭から倒れてしまうかもしれない」
- 「頭を石に打ちつけるかもしれない」
- 「頭を強打して意識を失うかもしれない」
- 「そんな私を誰も見つけてくれないだろう」

代替りの予測は?

- 「つまずいて、尻餅をつくかもしれない」
- 「芝生の上で、頭を軽くぶつけるかもしれない」
- 「少しの間、ちょっとクラクラするかもしれない」
- 「でも何とか起き上がって、誰かに助けを求めよう」

あなたは破滅思考をいつでも止めることができます。



起こり得る結果

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**）。例：私はプロジェクトを開始する前はいつも、「納期に絶対間に合わない」と心の中でつぶやいている。





起こり得る結果

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**）。例：私はプロジェクトを開始する前はいつも、「納期に絶対間に合わない」と心の中でつぶやいている。

結局あなたは、始める前から、時間通りに終わらせられないことがわかっていた、と自分自身に言っているのです（**確証バイアス**）。





練習

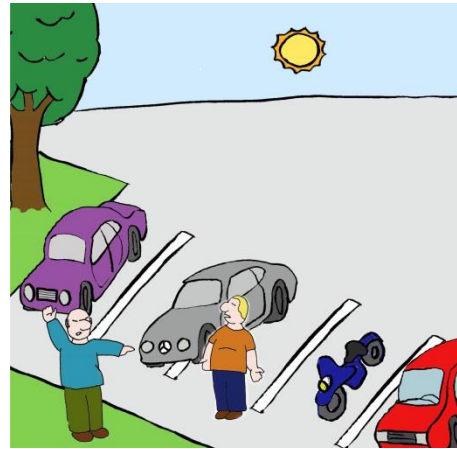


練習

- これから、ある物語の絵を 3 枚見せます。それぞれの絵には、いろいろな解釈が可能です。
- 3 枚の絵は、物語とは逆の順番で提示されます（例：物語の最後の絵が一番最初に出てきます）。
- 絵を見ながら、絵の下に書かれている 4 つの説明のうちどれが正しいか検討してください。そして、グループの中で意見を交換してください。



どれが一番可能性のある答えでしょうか？



3

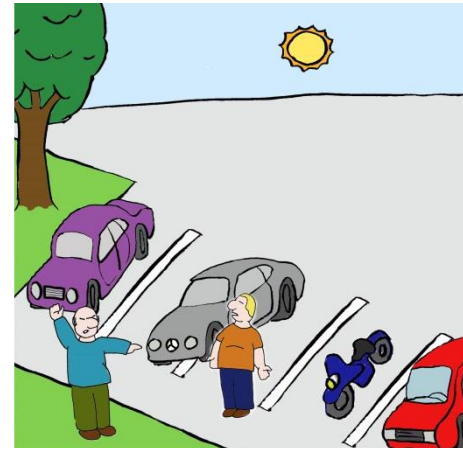
1. 二人の男性が、木陰で、駐車場について議論している。
2. ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
3. グレーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
4. 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。



どれが一番可能性のある答えでしょうか？



2

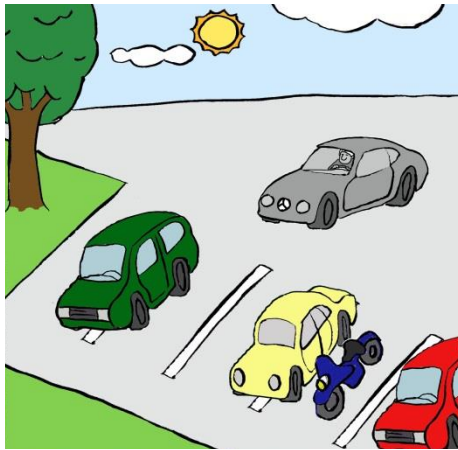


3

1. 二人の男性が、木陰で、駐車場について議論している。
2. ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
3. グレーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
4. 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。



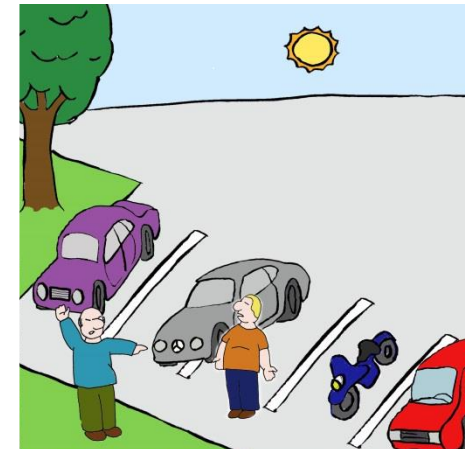
どれが一番可能性のある答えでしょうか？



1



2

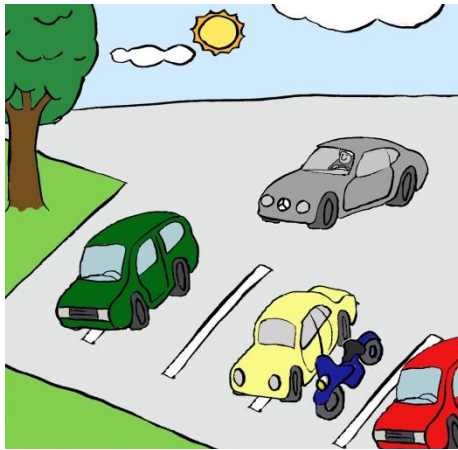


3

1. 二人の男性が、木陰で、駐車場について議論している。
2. ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
3. グレーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。
4. 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。



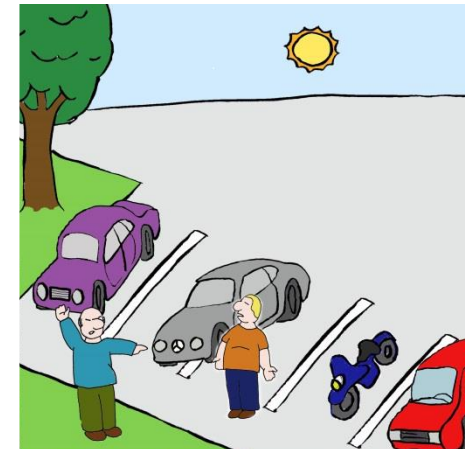
どれが一番可能性のある答えでしょうか？



1



2



3

1. 二人の男性が、木陰で、駐車場について議論している。
2. ひとりの男性が、2台分の駐車スペースを占領している男性を非難している。
3. **グレーのベンツの持ち主が、不当に非難されている。**
4. 二人の男性は、車の売買で意見が一致しない。



学習ポイント



学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」（マインド・リーディング、運命占い）に注意しましょう。



学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」（マインド・リーディング、運命占い）に注意しましょう。
- 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）。



学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」（マインド・リーディング、運命占い）に注意しましょう。
- 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。



学習ポイント

- 日常生活での「結論の飛躍」（マインド・リーディング、運命占い）に注意しましょう。
- 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。



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!

