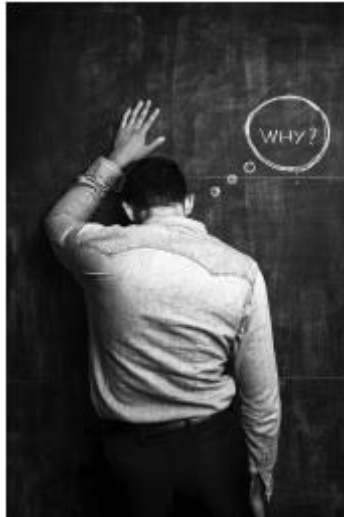


参加者のしおり

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)



参加者の皆さんへ

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT) とは、うつ症状に悩む方のためのグループ・トレーニングです。

このしおりには、D-MCT の基礎に加え、グループトレーニングの内容と手順について役に立つ情報が書かれています。できれば、初めて参加される前にお読みください。

いつどこに集まるのでしょうか？

いつ：

どこに：

連絡係：

メタ認知トレーニングで重要なこと

「メタ」とはギリシャ語で「～について」という意味があります。「認知」とは、わかりやすく言うと「考える」ことです。そのため、「メタ認知」とは「考えることについて考える」と訳すことができます。

D-MCT のメタ認知とは、距離を置いて思考のプロセスを検討することを意味します。それを例えて言えば、図 1 のように人工衛星の位置から眺めてみる、ということになります。



図 1 自分を人工衛星の位置から眺めてみる

思考はうつとどのように関連するのでしょうか？

思考がうつの感情や行動にどのように関連するか、親しい友人から誕生日に電話を貰えなかった人の例を見ながら考えてみます。

この出来事に対する感情的な反応は人によりさまざまでしょう。1人は怒り、もう1人は穏やかなまま、ある人は恐れをいだき、他の人は悲しんでいます。（図2）

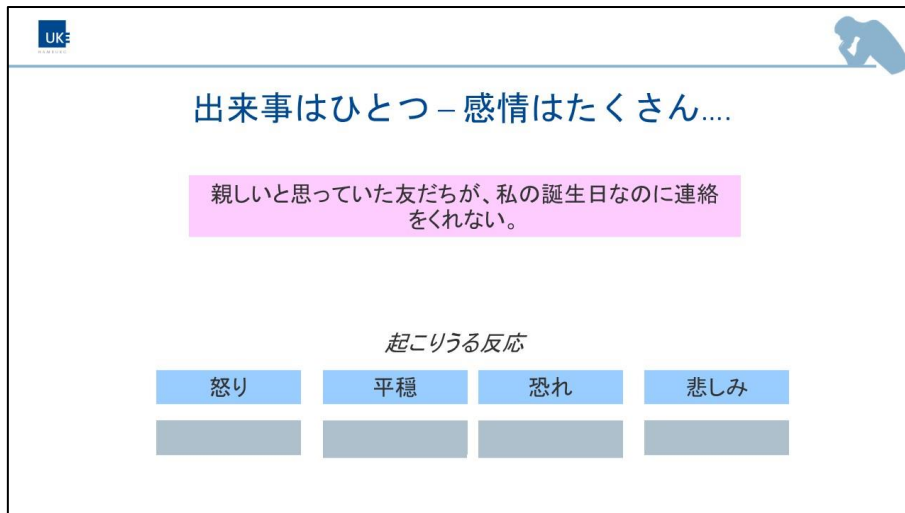


図2 同じ出来事に対する4つの異なる反応

怒りを示した人は、次にどのような行動を取るでしょう？ その人は友だちを非難する E メールを出すかもしれません。もしかしたら絶交してしまうかもしれません。それでは、平穩な人、恐れている人、悲しんでいる人は、それぞれどのような行動を取るとお考えですか？

平穩な人は取り乱すことなく自分の誕生日を祝うでしょう。恐れている人は、友だちの身に何かあったのではないかと心配するかもしれません。悲しんでいる人は、泣き出して、友人は二人の友情を大切に思っていたのだろうか深く考え込んでしまうかもしれません。（図3）

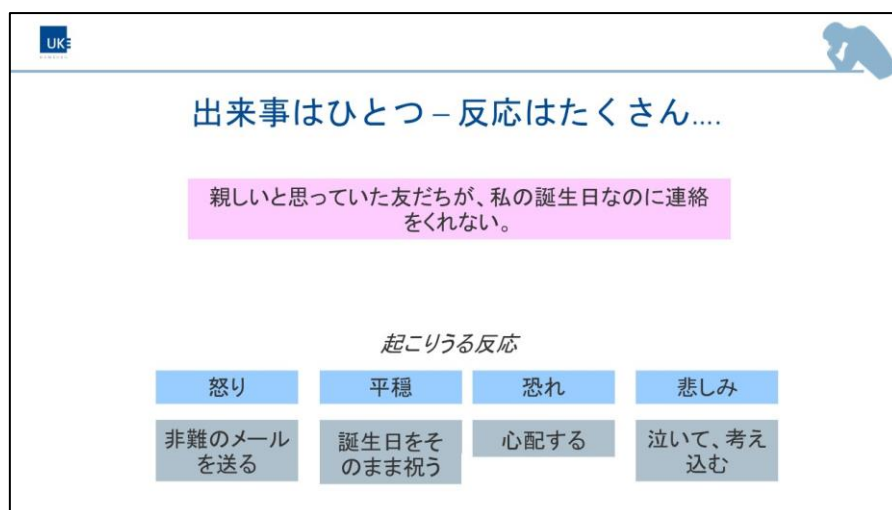


図3 同じ出来事に対する4つの異なる感情と行動

同じ出来事に対して、なぜこれほどまでに異なる感情や行動が現れるのでしょうか？ この違いの原因は何でしょう？ 同じ出来事であるにもかかわらず、人はそれぞれ異なる考えを持つため異なる結果に至るのです。（図4）

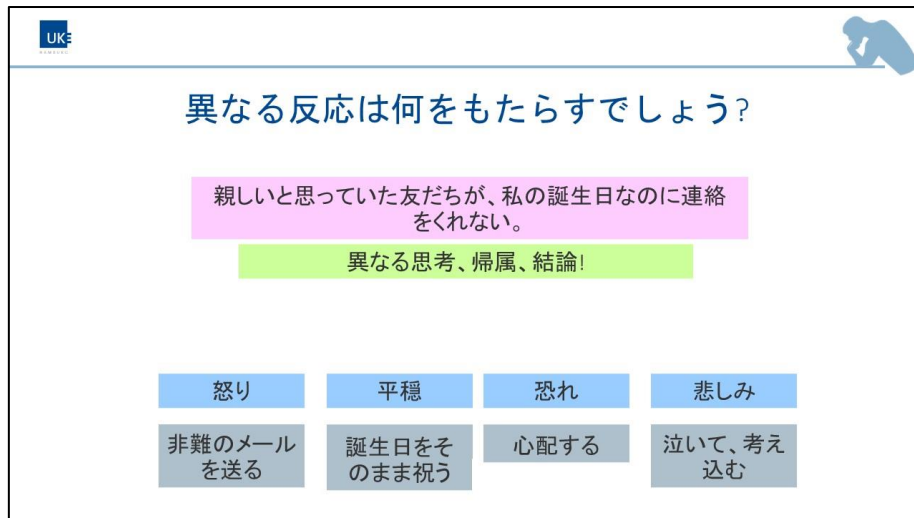


図4 異なる思考・評価・結論は、異なる感情と行動を引き起こす

では、例として、怒りを示した人はどのような捉え方（思考）をしているのか考えてみましょう。一方、平穏な人、恐れている人、悲しんでいる人は、それぞれどのような捉え方をしていると思いますか？（図5）

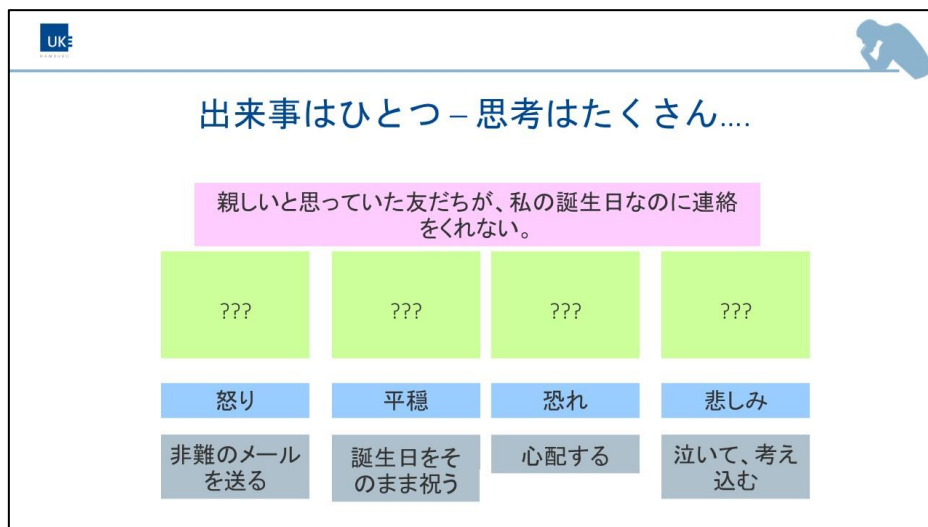


図5 どのような思考があてはまるでしょう？

怒りを示した人はこう考えているかもしれません。「なんてひどい奴だ！ いつも自分のことばかり考えて、人のことなんかまったく考えもしない。もう絶交だ！」。一方、平穏な人はこう考えているかもしれません。「きっと携帯の充電が切れたか、カレンダーに書き間違えたか、休暇でどこかに行っているか、あるいは仕事に追われているんだろう」。恐れている人は、「友人の身に何か大変なことが起きたに違いない！」と心配するかもしれません。悲しんでいる人は、「自分はど

うでもいい存在なんだ。だから忘れられたんだ」と考えているかもしれません。
 (図6)

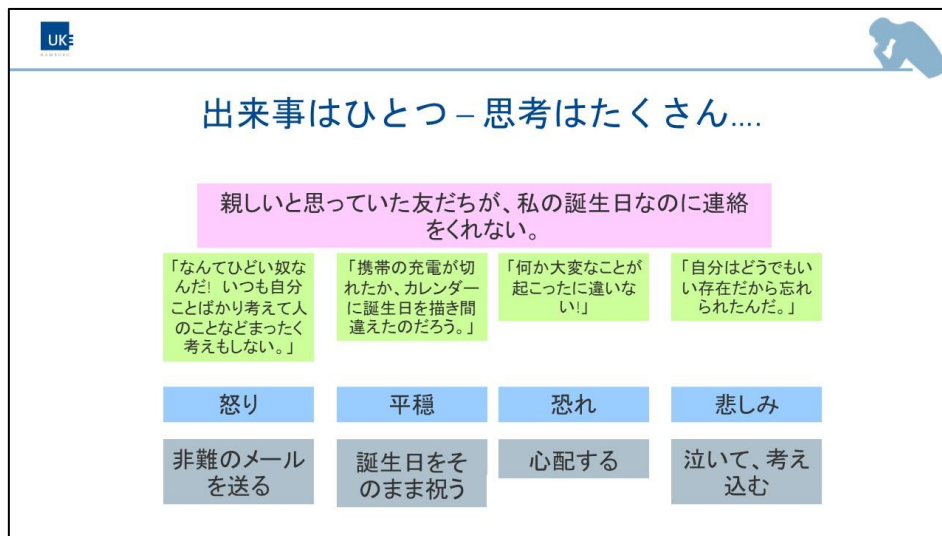


図6 同じ出来事に対して起こりうる4つの思考、感情、行動

私たちの思考は、どのように感じ行動するかに影響します。しかし、感情も思考に影響を与えます。だから、人はネガティブで悲しい気分ときは、ポジティブで幸せな考えを抱くことが難しいのです。ネガティブな気分ときはネガティブな考えになりがちです。また、私たちの行動も思考に影響を与えます：例えば、何か楽しいことを行くと、ポジティブな気持ちになります。まとめると、感情と思考と行動は、お互いに影響し合っていることになります。(図7)

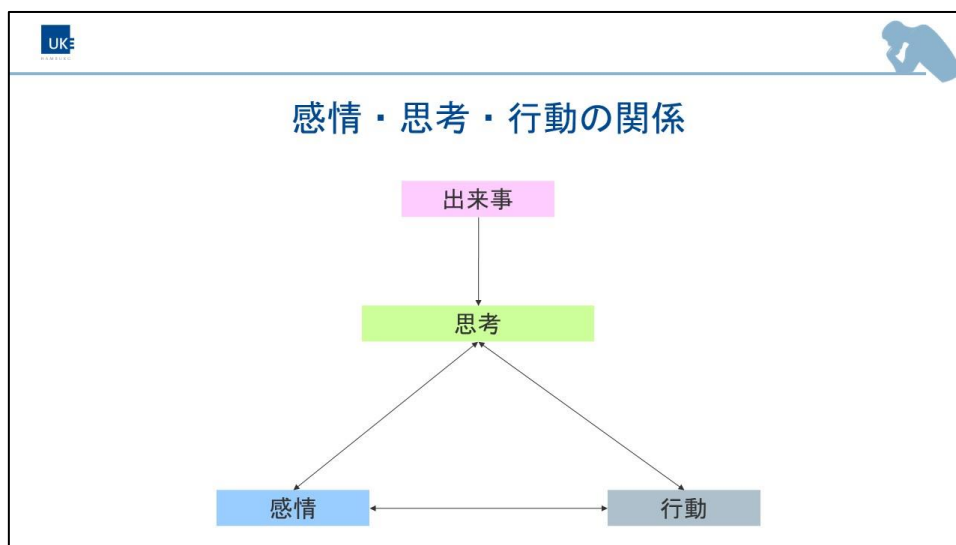


図7 思考・感情・行動の相互関係

なぜ人は、それぞれ異なる考えをもち、同じ状況を経験しながらそれぞれ異なる評価を与え、まったく異なる結論を導き出すのでしょうか？ どのような思考が頭に浮かぶかは、普段どのような考え方をしているかという、いわゆる「思考スタイル」に大きく関係しています。また、私たちの思考は、これまでの人生で培われた「信念」（例：「自分は完璧でいなくてはならない」「自分は失敗してはいけない」）に影響されます。（図8）

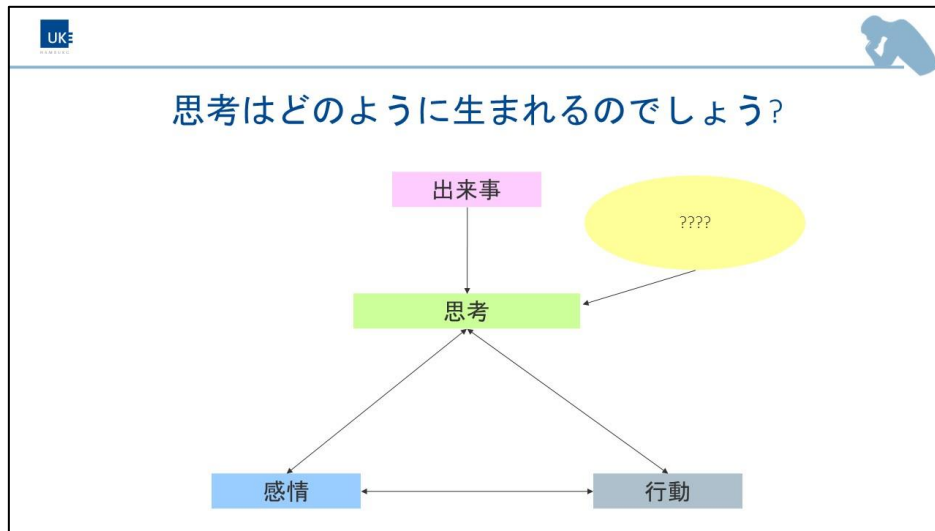


図8 思考は思考スタイルや信念に左右される

思考スタイルや信念に歪みがあったり、一面的で現実とかけ離れていたりすることは、よくあることです。そのため、歪んだ思考が生じやすくなります。（図9）

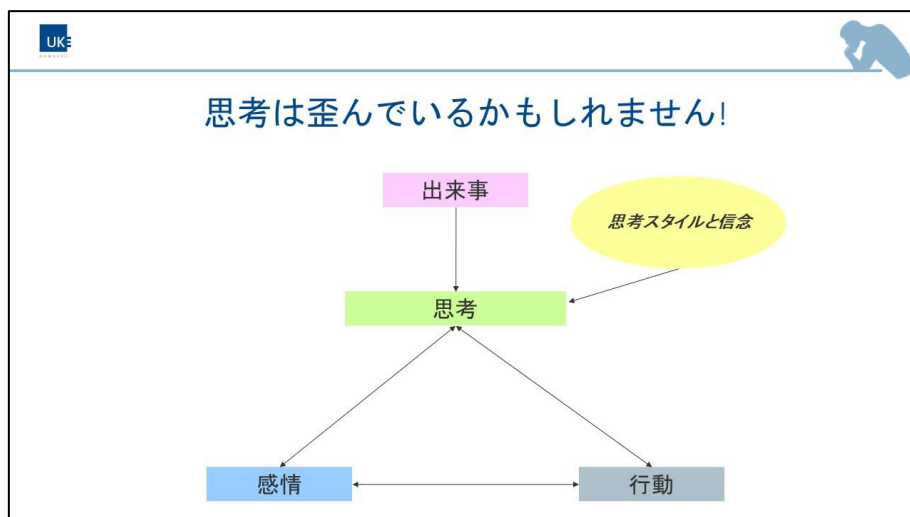


図9 思考スタイルと信念は歪んでいる可能性があります

うつにおける思考の歪みは、病気の進行と長期化に関連します。D-MCTはうつ病にみられる典型的な思考の歪みを理解することに役立ちます。トレーニングの中で、日常生活で思考の歪みがどのように作用するのか、そしてそれをどのように見つけ出して改善させるのかを一緒に考えます。さらに、長期的にうつ病を緩和する考え方や対処法を扱います。

8回のD-MCTの概要：考え方のかたより、記憶力の低下、自尊心の低下、感情の誤解、不具合な行動と対策（例：引きこもり、反すう）。隔回ごとに、うつに典型的な思考の歪み、例えばフィルターをかけて見てしまうこと（欠点の拡大しすぎ、ポジティブなフィードバックの拒否）を通して「考え方のかたより」を深く掘り下げて検討します。他の4回では、記憶力の低下、自尊心の低下、感情の誤解、典型的なうつの行動（例：引きこもり、反すうなど）をテーマにします。

私たちはあなたがD-MCTに参加されることを大歓迎しています。どうぞ次の「D-MCTのグループ・ルール」を読んでください。このしおりについて質問があれば、セラピスト（D-MCTのトレーナー）に遠慮なく尋ねてください。

うつ病のためのメタ認知トレーニング(D-MCT) グループ・ルール

- (1) 参加者が全員そろって始められるように、開始時間に遅刻しないでください。
- (2) 参加者もトレーナーも個人的情報を尊重し、グループ内で話し合われた事柄を口外しないでください。
- (3) 全員に発言権があり、また「沈黙権」もあります。何を、どのように、いつ発言するかは、自分で判断してください。
- (4) お互いの意見を尊重してください。もし、他の人の意見に賛成できない場合でも、特定の行動や問題点に焦点をあてて、個人攻撃はしないでください。
- (5) 他の人の話をさえぎらないでください。
- (6) 発言をするときは、「私は…です」という形の発言をしてください。
- (7) 間違いを恐れしないでください。このグループ内で間違えたことは大切な学びになります。
- (8) 欠席したり早退したりしなくてはならないときは、トレーナーに前もって知らせてください。
- (9) D-MCTについての悩みや質問がある場合（特に外来患者さんの場合）は、セッション直後にトレーナーに伝えてください。