

ようこそ!

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)

09/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Ishigaki & Morishige;
ljelinek@uke.de

D-MCT: 人工衛星から眺めてみる



今日の話題

不具合な行動

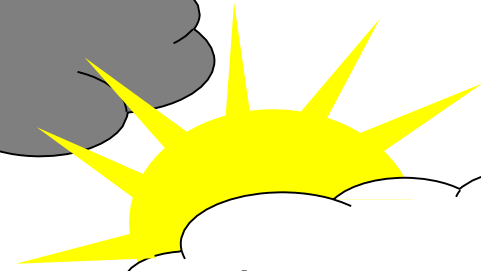
記憶力の低下

うつ病

感情の誤解

考え方のかたより

自尊心の低下



D-MCTのトピック：



考え方のかたより 1

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします。
(例：注目するのは自分のエラーだけだったり、状況・出来事・人間関係のちょっとしたマイナス面だけだったりします)。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします。
（例：注目するのは自分のエラーだけだったり、状況・出来事・人間関係のちょっとしたマイナス面だけだったりします）。
- これを「考え方のかたより」とよびます。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. メンタル・フィルター
2. 過度の一般化



メンタル・フィルター

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



メンタル・フィルター

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

- ▶ ちょっとしたマイナス面を一所懸命に探して、それに注目してしまうこと。



メンタル・フィルター

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

- ちょっとしたマイナス面を一所懸命に探して、それに注目してしまうこと。
- 現実を見る目が曇ってしまいます。たとえばそれは、インクが一滴落ちただけでも、ガラスの水全体が濁ってしまうのに似ています。



メンタル・フィルター

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

- ちょっとしたマイナス面を一所懸命に探して、それに注目してしまうこと。
- 現実を見る目が曇ってしまいます。たとえばそれは、インクが一滴落ちただけでも、ガラスの水全体が濁ってしまうのに似ています。



このように感じていませんか？



メンタル・フィルター

例 1

状況: 職場の会議で、あなたは自分のアイデアを発表しています。ほとんどの人は耳を傾けてくれていますが、ひとりだけ携帯電話をいじっている人がいます。



メンタル・フィルター

例 1

状況: 職場の会議で、あなたは自分のアイデアを発表しています。ほとんどの人は耳を傾けてくれていますが、ひとりだけ携帯電話をいじっている人がいます。

メンタル・フィルター:

???



メンタル・フィルター

例 1

状況: 職場の会議で、あなたは自分のアイデアを発表しています。ほとんどの人は耳を傾けてくれていますが、ひとりだけ携帯電話をいじっている人がいます。

メンタル・フィルター:

「誰も私の話を聞いてくれない... 私のアイデアはつまらないんだ!」



メンタル・フィルター

例 1

状況: 職場の会議で、あなたは自分のアイデアを発表しています。ほとんどの人は耳を傾けてくれていますが、ひとりだけ携帯電話をいじっている人がいます。

メンタル・フィルター:

「誰も私の話を聞いてくれない... 私のアイデアはつまらないんだ!」

メンタル・フィルターをかけた結果はどうなるでしょう?

???



メンタル・フィルター

例 1

状況: 職場の会議で、あなたは自分のアイディアを発表しています。ほとんどの人は耳を傾けてくれていますが、ひとりだけ携帯電話をいじっている人がいます。

メンタル・フィルター:

「誰も私の話を聞いてくれない... 私のアイディアはつまらないんだ!」

メンタル・フィルターをかけた結果はどうなるでしょう?

「自分は馬鹿だ。自信も無い。次の会議でも、アイディアなんて言うべきじゃないんだ」

メンタル・フィルター

例 1

状況: 職場の会議で、あなたは自分のアイデアを発表しています。ほとんどの人は耳を傾けてくれていますが、ひとりだけ携帯電話をいじっている人がいます。

メンタル・フィルター:

「誰も私の話を聞いてくれない... 私のアイデアはつまらないんだ!」



この考えは正しいですか？ いいえ!

それなら: 代わりに、どう考えることができるでしょう?



メンタル・フィルター

例 1

代わりに、どう考えることができるでしょう？

???



メンタル・フィルター

例 1

代わりに、どう考えることができるでしょう？

「何人かは質問をしてくれたから、聞いてくれていたはずだ。ただ、全員が私のアイデアをおもしろいとは思わないだろう。それに、あの人は、会議中に携帯電話をいじっていることが多い」



メンタル・フィルター

例 1

代わりに、どう考えることができるでしょう？

「何人かは質問をしてくれたから、聞いてくれていたはずだ。ただ、全員が私のアイデアをおもしろいとは思わないだろう。それに、あの人は、会議中に携帯電話をいじっていることが多い」

こう考えた結果はどうなるでしょう？

???



メンタル・フィルター

例 1

代わりに、どう考えることができるでしょう？

「何人かは質問をしてくれたから、聞いてくれていたはずだ。ただ、全員が私のアイデアをおもしろいとは思わないだろう。それに、あの人は、会議中に携帯電話をいじっていることが多い」

こう考えた結果はどうなるでしょう？

「多分私は、注意を払ってくれない人にイライラしたんだ。だけど、他の人からの質問にはちゃんと答えることができた。自分は満足にできた。将来のチームミーティングでも役に立つことができるさ」



メンタル・フィルター あなたの場合は?

ちょっとしたマイナス面ばかり注目してしまうことはありますか?



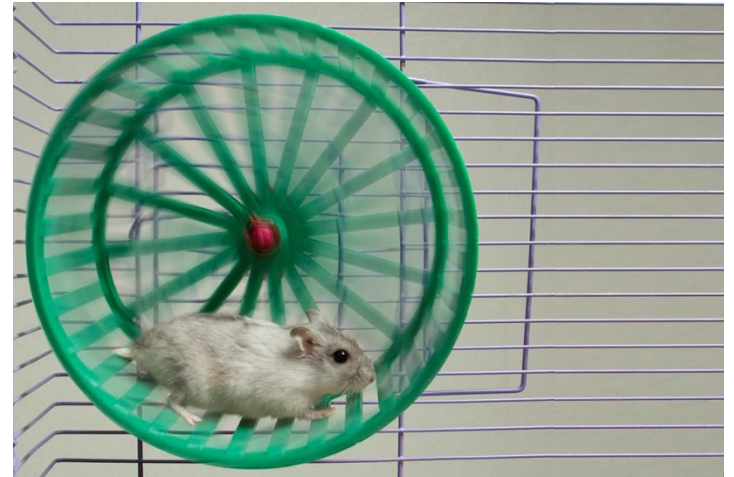
メンタル・フィルター あなたの場合は?

ちょっとしたマイナス面ばかり注目してしまうことはありますか?

その代わりに、どう考えることができるでしょうか?

過度の一般化

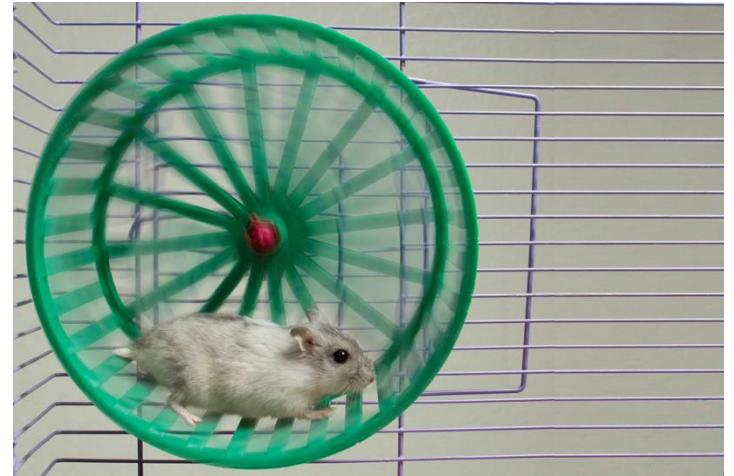
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



過度の一般化

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

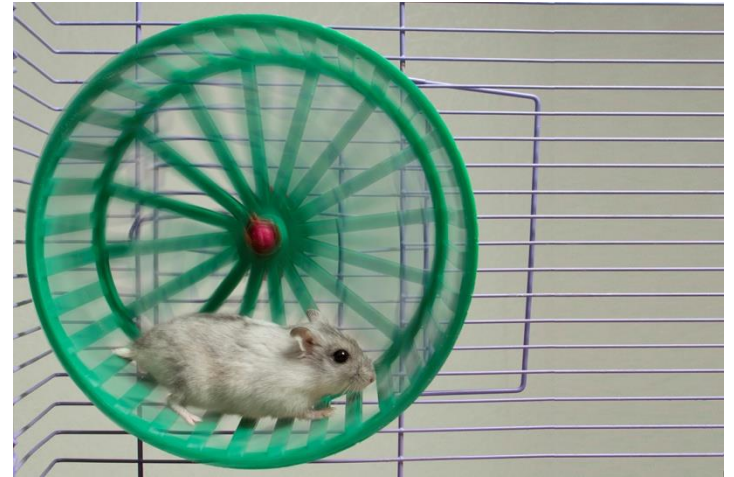
- あるひとつの悪い出来事が、終わりのない悪い出来事の一部に見えてしまうこと。



過度の一般化

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

- あるひとつの悪い出来事が、終わりのない悪い出来事の一部に見えてしまうこと。
- その悪い出来事を言い表すのに「いつも～だ」や「決して～ない」という言葉がよく使われます。



このように感じていませんか？



過度の一般化 例

出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
よく知らない言葉の意味を 間違っって使ってしまった。	??? ???



過度の一般化

もっと役に立つ考え方は何でしょう？

出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
よく知らない言葉の意味を間違って使ってしまった。	「なんて自分はダメなんだ！これから先も絶対に正しく使えない」 ???



過度の一般化

もっと役に立つ考え方は何でしょう？

出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
よく知らない言葉の意味を間違っ て使ってしまった。	「なんて自分はダメなんだ！これから先も絶対に正しく使えない」 「ひとつの言葉の意味を間違っ て使ったからといって、自分だけがダメなわけではない。誰にでもあることだ」



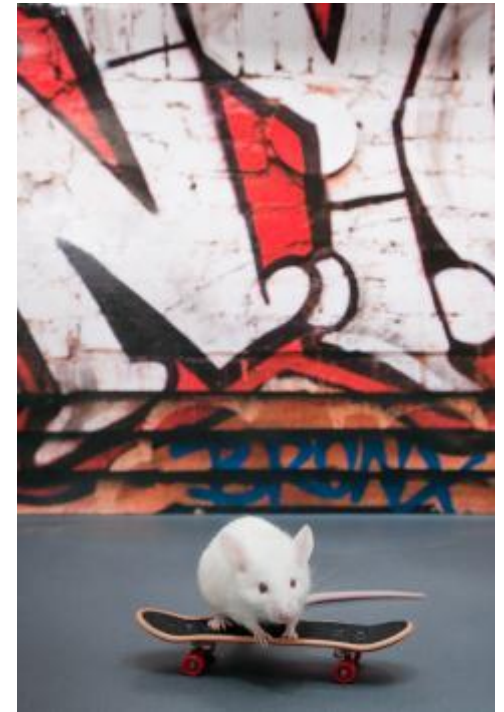
過度の一般化 あなたの場合は？

出来事	過度の一般化 役に立つ考え方
???	??? ???



どうすればもっと役に立つ考え方を
することができるでしょうか？

- 「過度の一般化」の悪循環から
抜け出そう。





どうすればもっと役に立つ考え方を
することができるでしょうか？



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょうか？

1. 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的な言葉で言い表しましょう。



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょう？

1. 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的な言葉で言い表しましょう。

例えば、もしあなたが友だちの誕生日を忘れていたら、
こうつぶやく代わりに...

「私は友達として
いつもダメだ
なあ」



「



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょう？

1. 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的な言葉で言い表しましょう。

例えば、もしあなたが友だちの誕生日を忘れていたら、
こうつぶやく代わりに...

「私は友達として
いつもダメだ
なあ」



「今年は、誕生日を忘れて
しまった。あまり良いこと
とは言えないけれど、
遅ればせながら、まだ
お祝いの気持ちを送ることは
できる」



どうすればもっと役に立つ考え方を
することができるでしょうか？

2. 立ち位置を変える

- もし、仲の良い友だちがあなたと同じような状況にいたら、何と言ってあげますか？



どうすればもっと役に立つ考え方を
することができるでしょうか？

例：あなたの興味をひく仕事の採用募集がありました、
その締め切りを見逃して、応募できませんでした。



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょうか？

例：あなたの興味をひく仕事の採用募集がありました、その締め切りを見逃して、応募できませんでした。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょうか？

例：あなたの興味をひく仕事の採用募集がありました、その締め切りを見逃して、応募できませんでした。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。
- 代わりに、仲の良い友だちにあなたが助言するとしたら、何と云うか考えてみましょう。



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょう？

例：あなたの興味をひく仕事の採用募集がありました、その締め切りを見逃して、応募できませんでした。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。
- 代わりに、仲の良い友だちにあなたが助言するとしたら、何と云うか考えてみましょう。
- おそらく、あなたは友だちを慰めて、仕方のないミスだったという理由を見つけるでしょう。



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょうか？

例：あなたの興味をひく仕事の採用募集がありました、その締め切りを見逃して、応募できませんでした。

- 自分自身を正しく評価することがいかに難しいか、今一度よく考えてみましょう。
- 代わりに、仲の良い友だちにあなたが助言するとしたら、何と云うか考えてみましょう。
- おそらく、あなたは友だちを慰めて、仕方のないミスだったという理由を見つけるでしょう。

あなたの場合は？



どうすればもっと役に立つ考え方を
することができるでしょうか？

3. 事実に基づいて、次のことを理解してください：

みんなは、私と同じことを考えるだろうか？



どうすればもっと役に立つ考え方を することができるでしょうか？

3. 事実に基づいて、次のことを理解してください：

みんなは、私と同じことを考えるだろうか？

その場にいた信頼できる人に、そのときの状況
(例：自分の発表の最中に同僚が携帯電話をいじって
いたことについて、なぜあの人はそうしていたか?)
についてどう考えるか、尋ねてみましょう。

メンタル・フィルター、過度の一般化



考え方のかたよりに対して
役立つ方法はなんだろう？





考え方のかたよりに対して 役立つ方法は？

- 出来事の悪い面が、他の良い面すべてを台無しにしてしまう（例：「一滴のインクでガラスの水全体が濁る」）ように思われたときは、その状況をこっけいで面白いことのように想像してみてください。
- あなたの考え方のかたよりを、少しばかり楽しんでみましょう！そうすることで、違ったものの見方ができるようになり、それにどう対処するかを知る手がかりになるかもしれません。



面白くふくらませてみると 例

状況	かたよった考え方
あなたは今年のクリスマスツリーを全部自分で飾りましたが、てっぺんの星がゆがんでいることに気づきました。	私は失敗ばかりする人間だ。何ひとつとしてきちんとできない。クリスマスは台無しだ。

可能な解釈：

???



面白くふくらませてみると 例

状況	かたよった考え方
あなたは今年のクリスマスツリーを全部自分で飾りましたが、てっぺんの星がゆがんでいることに気づきました。	私は失敗ばかりする人間だ。何ひとつとしてきちんとできない。クリスマスは台無しだ。

可能な解釈：

ある友人がゆがんだ星を見つけ、「伝統的で陳腐な行事」に対するあなたの創造的な作品に大喜びし、その星を大量生産するよう薦めました。あなたの装飾法は大人気となり、今や国全体で、ゆがんだ星をクリスマスツリーに飾るようになっていきます。





考え方のかたより1 学習ポイント



考え方のかたより1

学習ポイント

- 今回話し合ったような、日常生活で起こりうるうつ病的考え方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に注意してください！



考え方のかたより1

学習ポイント

- 今回話し合ったような、日常生活で起こりうるうつ病的考え方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に注意してください！
- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば、



考え方のかたより1

学習ポイント

- 今回話し合ったような、日常生活で起こりうるうつ病的考え方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に注意してください！
- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば、
 - 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的な言葉で言い表しましょう。



考え方のカタより1

学習ポイント

- 今回話し合ったような、日常生活で起こりうるうつ病的考え方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に注意してください！
- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば、
 - 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的な言葉で言い表しましょう。
 - 立ち位置を変える：仲の良い友だちが同じような状況にいたら、何とってあげるでしょう？



考え方のかたより1

学習ポイント

- 今回話し合ったような、日常生活で起こりうるうつ病的考え方（メンタル・フィルター、過度の一般化）に注意してください！
- もっと役に立つ考え方を検討しましょう。たとえば、
 - 「今、ここで」につながる特定の状況を、具体的な言葉で言い表しましょう。
 - 立ち位置を変える：仲の良い友だちが同じような状況にいたら、何と言ってあげるでしょう？
 - 意識的にあなたのかたよった考え方を面白くふくらませて、違う視点から眺めるようにしてみましよう（こっけいで面白い状況を想像してみましよう）。

ありがとうございました!



考え方のかたより