

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

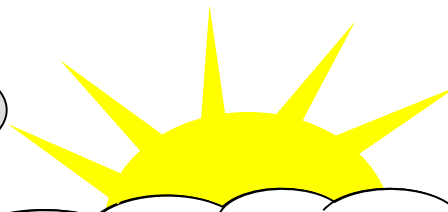
記憶力の低下

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：



自尊心の低下

自尊心とは?

cf. Potreck-Rose, 2006



自尊心とは？

cf. Potreck-Rose, 2006

- 自分自身に対して抱いている
価値観です。



自尊心とは?

cf. Potreck-Rose, 2006

- 自分自身に対して抱いている価値観です。
- これは主観的な価値観です。



自尊心とは？

cf. Potreck-Rose, 2006

- 自分自身に対して抱いている価値観です。
- これは主観的な価値観です。
- 他の人があなたをどう思うかは全く関係がありません。



自尊心が高い人の特徴は？

- 声： ???
- ゼスチャー・表現： ???
- 姿勢： ???



外から見える部分

- 声：はっきりしてわかりやすい、適切な大きさの声で話す。
- ゼスチャー・表現：アイ・コンタクトをとる、大切なことを伝えるためにゼスチャーを使う。
- 姿勢：背筋が伸びている、堂々としている。



外から見えない部分



外から見えない部分

- 自分の能力に自信がある。



外から見えない部分

- 自分の能力に自信がある。
- 自分の犯したミスや間違いを受け入れている（自分自身の価値にケチをつけない）。



外から見えない部分

- 自分の能力に自信がある。
- 自分の犯したミスや間違いを受け入れている（自分自身の価値にケチをつけない）。
- 反省することに抵抗がなく、いつも学ぶ態度でいる（ミスや失敗からも学ぶ）。



外から見えない部分

- 自分の能力に自信がある。
- 自分の犯したミスや間違いを受け入れている（自分自身の価値にケチをつけない）。
- 反省することに抵抗がなく、いつも学ぶ態度でいる（ミスや失敗からも学ぶ）。
- 自分に対して前向きでいる。例えば、うまくいったら自分を褒める。



自尊心のみなもと

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003



自尊心のみなもと

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- 自尊心はずっと変わらないものではありません。むしろ、さまざまな活動を通して変化します。



自尊心のみなもと

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- 自尊心はずっと変わらないものではありません。むしろ、さまざまな活動を通して変化します。
- 大切なのは、自分の短所（右の写真では「空の棚」）のみに注目するのではなく、長所や能力（「埋まっている棚」）にも目を向けることです。



自尊心の低い人は...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... 自分のことを「負け犬」だと思っている分野にばかり注目する傾向があります。



負け犬!

自尊心の低い人は...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... 自分のことを「負け犬」だと思っている分野にばかり注目する傾向があります。
- ... 自分自身の価値を全部ひとまとめにして結論づける傾向があります（「私には価値がない」）。



負け犬!

自尊心の低い人は...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... 自分のことを「負け犬」だと思っている分野にばかり注目する傾向があります。
- ... 自分自身の価値を全部ひとまとめにして結論づける傾向があります（「私には価値がない」）。
- ... 人格と行動を分けて考えることをしません（何かがうまくいかなかった = 自分は負け犬）。



負け犬!

隠すことなんて何もしません...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

聴き上手; 友人の
誕生日を忘れない;
喜んで人を助ける;
正直...

人間関係

ボールをちゃんと
取れない; 遠くまで
投げられない; 踊り
がうまく、踊ること
が大好き...

スポーツ

「つまらない」仕事に
就いた; 現在失業して
いる...

仕事

自分のアパートの
インテリアを工夫する
のが得意; 誰かのため
に料理することが
楽しい...

自分の背の高さ
にも、顔つきにも
満足している;
体重が悩み...

容姿

自由時間

合唱団で頼られる
歌い手; リズム感が
よい...

趣味



隠すことなんて何もありません...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

聴き上手; 友人の
誕生日を忘れない;
喜んで人を助ける;
正直...

人間関係

ボールをちゃんと
取れない; 遠くまで
投げられない; 踊り
がうまく、踊ること
が大好き...

スポーツ

「つまらない」仕事に
就いた; 現在失業して
いる...

仕事

自分のアパートの
インテリアを工夫する
のが得意; 誰かのため
に料理することが
楽しい...

自分の背の高さ
にも、顔つきにも
満足している;
体重が悩み...

容姿

自由時間

合唱団で頼られる
歌い手; リズム感が
よい...

趣味

あなたはどの部分にもっと注意を向けられそうですか?
どんな「失われた長所」を見つけられそうですか?



自分の長所を意識してみよう
よい方法があります



自分の長所を意識してみよう よい方法があります

こんな思い込みがあるかもしれませんね
「自分の自慢なんかしてはだめ!」



自分の長所を意識してみよう

よい方法があります

1. **自分の長所について、よく考えてみましょう：**
今までに、どこでどんな成功をしただろう？ そのときどんなふう褒められたっけ？ 他の人たちは、私のどこを好きなのだろう？ 私はどの部分でうまくやれているのだろう？
例：私はあのとき知恵を絞って...



自分の長所を意識してみよう

よい方法があります

1. **自分の長所について、よく考えてみましょう：**
今までに、どこでどんな成功をしたらろう？ そのときどんなふうに褒められたっけ？ 他の人たちは、私のどこを好きなのだろう？ 私はどの部分でうまくやれているのだろう？
例：私はあのとき知恵を絞って...
2. **具体的な状況を思い浮かべましょう：**
いつ、どこで？ 私は具体的に何をしたのか、もしくは、認めてくれたのは誰か？
例：先週私は、友人の部屋の模様替えを手伝ったが、大変な作業だったのでとても役に立てた...



自分の長所を意識してみよう

よい方法があります

1. **自分の長所について、よく考えてみましょう：**
今までに、どこでどんな成功をしたでしょうか？ そのときどんなふうに褒められたっけ？ 他の人たちは、私のどこを好きなのだろう？ 私はどの部分でうまくやれているのだろうか？
例：私はあのとき知恵を絞って...
2. **具体的な状況を思い浮かべましょう：**
いつ、どこで？ 私は具体的に何をしたのか、もしくは、認めてくれたのは誰か？
例：先週私は、友人の部屋の模様替えを手伝ったが、大変な作業だったのでとても役に立てた...
3. **長所を書き出してみよう！**
定期的書き出し、内容を増やして、調子の悪いときに見直してみよう（例えば、自分には価値がないと感じられるとき）。
例：物事がうまくいったとき、または、あなたが褒められたときのことを書いてみる。

他の人と比較する

他の人と比較する

あなたはよく自分と他の人を比べてしまいますか？

もしそうなら、誰と比べますか？

どのくらい公平に比べていますか？

他の人と比較する

cf. Potreck-Rose, 2006

私たちは、無意識のうちに、
自分を他の人と比べてしまいます。
これは自然なことです。

誰とどの部分で比較するかが、
私たちの自尊心に大きく影響
します。



- 他の人と比較するとき、「乱暴に結論づける」ことがよくあります。その理由は、「理想」が達成不可能なほど高かったり、アンバランスだったりするからです。その結果、あなたの自尊心は傷ついてしまいます。

アンバランスな比較の例は？

cf. Potreck-Rose, 2006

- 若い女性が、自分の容姿をファッション雑誌のモデルと比較すること（モデルには、専用のフィットネストレーナー、プロのメイクさんや写真を修正するカメラマンがついています）。

アンバランスな比較の例は?

cf. Potreck-Rose, 2006

- 若い女性が、自分の容姿をファッション雑誌のモデルと比較すること（モデルには、専用のフィットネストレーナー、プロのメイクさんや写真を修正するカメラマンがついています）。
- 会社の創業者の業績と自分を比べる従業員（業界での経験や受けた訓練に違いがありませんか?）。

アンバランスな比較の例は？

cf. Potreck-Rose, 2006

- 若い女性が、自分の容姿をファッション雑誌のモデルと比較すること（モデルには、専用のフィットネストレーナー、プロのメイクさんや写真を修正するカメラマンがついています）。
- 会社の創業者の業績と自分を比べる従業員（業界での経験や受けた訓練に違いがありませんか?）。
- さらに：人生のすべての分野で「完全」であることを望んでしまうと...

この5人に共通しているのは何でしょう？

ロビー・ウィリアムス
マリリン・モンロー
ジム・キャリー
エイミー・ワインハウス
デビット・ベッカム

???



この5人に共通しているのは何でしょう？



ロビー・ウィリアムス
マリリン・モンロー
ジム・キャリー
エイミー・ワインハウス
デビット・ベッカム



... 有名人、お金持ち、魅力的、成功している???



この5人に共通しているのは何でしょう？



ロビー・ウィリアムス
マリリン・モンロー
ジム・キャリー
エイミー・ワインハウス
デビット・ベッカム



... 有名人、お金持ち、魅力的、成功している???

しかし：どの人も、精神的問題を抱えている／いたのです。



「完全な人生...?」

ロビー・ウィリアムスは、バンド「テイク・ザット」のメンバーとして有名になりました。しかし後に、薬物乱用によりバンドを去らなければならませんでした。その後、彼は歌手として成功しました。しかし、2007年の2月、彼は薬物依存とうつ病のため精神科に入院しました。

有名なモデル・女優だったマリリン・モンローは、薬物とアルコールの問題をずっと抱えていました。そして36歳のとき、睡眠薬を過剰に摂取して命を落としました。

コメディアンで俳優のジム・キャリーは、長い間重いうつ病に悩まされていました。最初は、抗うつ剤を服用して最悪の時期を乗り越えました。現在、彼は抗うつ剤は飲んでおらず、別の治療法（例：バランスのとれた食事、心理療法）により、順調に回復してきています。

イギリスのシンガーソング＆ライターのエイミー・ワインハウスは、18歳のときから音楽業界で成功し続けてきました。「完全に疲れ果てた」と、薬物乱用が原因で、彼女は「神経衰弱」になり、2007年の夏にいくつもコンサートをキャンセルしてしまいました。彼女はまた、拒食症と過食症も患っていました。最後はアルコール中毒で亡くなりました。

イギリスのスター、サッカー選手のデビッド・ベッカムは、強迫性障害を患っています。自分の周りが整然としていなかったり、モノが対称に置かれていなかったりすると、彼はとても混乱します。インタビューで、この病気のために、しばしば時間を無駄に使ったり、人間関係で衝突したりするとベッカムは言っています。



完全主義 - 飛びぬけて高い基準?



完全主義 - 飛びぬけて高い基準?

- 「私はミスしてはいけない。ミスできない」



完全主義 - 飛びぬけて高い基準?

- 「私はミスしてはいけない。ミスできない」
- 繰り返して行う作業でも、5% のエラーは自然に起こります。人間は間違えるものなのです!



完全主義 - 飛びぬけて高い基準?

- 「私はミスしてはいけない。ミスできない」
 - 繰り返して行う作業でも、5%のエラーは自然に起こります。人間は間違えるものなのです!
- 完全を目指すと、自分を不幸だと思ったり、不安を感じたりするようになります。



完全主義 - 飛びぬけて高い基準?

- 「私はミスしてはいけない。ミスできない」
 - 繰り返して行う作業でも、5%のエラーは自然に起こります。人間は間違えるものなのです!
- 完全を目指すと、自分を不幸だと思ったり、不安を感じたりするようになります。
 - 芸能人は完全を求められるので、失敗を恐れるあまり不安症をわずらうことが多いといわれています。



気分と自尊心を上げるためのヒント

???



気分と自尊心を上げるためのヒント

➤ 日々の喜び：毎晩、その日
うまくいったことを書き出して
みましょう。心の中でその
出来事を再現してみるのです。



➤ 褒め言葉を受け入れましょう。そして、それをメモに
して残しておきましょう。そうすれば、大変な状況に
陥ったときに、褒められた体験をすぐに思い出すことが
できます（「貯金」だと思ってください）。

➤（紙に書き出したことは頭の中の記憶よりも正確
です。ただし、気分が落ち込んでいるときに書き
出すと不正確になってしまいますから気をつけま
しょう）



気分と自尊心を上げるためのヒント

- ポジティブな行動：あなた自身のためになることをしてみましょう - 可能なら、誰かと一緒にやってください（例：映画を観る、友人とお茶を飲む）。
- 運動をする（少なくとも20分間） - ただし、無理は厳禁です - できれば、ウォーキングやジョギングのような有酸素運動をしましょう。
- 「気分が晴れる」お気に入りの音楽を聴いてみましょう！



自尊心の低下 学習ポイント



自尊心の低下 学習ポイント

- 自尊心とは、自分自身に対する主観的な価値のことです。



自尊心の低下 学習ポイント

- 自尊心とは、自分自身に対する主観的な価値のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係 etc.）での自分の価値を検討して、それを高めるように努力しましょう！



自尊心の低下 学習ポイント

- 自尊心とは、自分自身に対する主観的な価値のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係 etc.）での自分の価値を検討して、それを高めるように努力しましょう！
- 忘れてしまっている自分の長所を探して、自分への意識をバランスのとれたものにしましょう。
「良いこと日記」をつけることをお勧めします。



自尊心の低下 学習ポイント

- 自尊心とは、自分自身に対する主観的な価値のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係 etc.）での自分の価値を検討して、それを高めるように努力しましょう！
- 忘れてしまっている自分の長所を探して、自分への意識をバランスのとれたものにしましょう。
「良いこと日記」をつけることをお勧めします。
- 自分を誰かと比べるときは公平な態度で！ 有名人と比べないようにしましょう（彼らもスポットライトを浴びていないときは 完全ではないし、いつも幸せだとは限りません）。



ホームワーク

良かったことを数えてみよう...

...彼は「ずば抜けて」人生を楽しむことが上手な人だったので、とても長生きをしました。彼は、外出するときは必ず一握りの豆を胸ポケットに入れました。食べるためではありません。その日に起こった素晴らしい出来事を覚えて、数えるためでした。

その日出会った素敵な瞬間 - 例えば、道端でのちょっとした楽しい会話、笑顔が素敵な女性に出会ったこと、美味しい食事、うまいタバコ、昼下がりの気持ちのいい木陰、一杯の上質なワイン - 自分が「いいな」と思うたびに、彼は豆を右ポケットから左に移しました。ときには、一度に2つ、3つの豆を入れるときもありました。

夜になると、彼はソファーにゆったりと座り、左のポケットに入っている豆を数えました。この時間を祝福するような気持ちで過ごしました。こうすることで、その日「いいな」と思った瞬間を思い出すことができ、そのお陰で幸せな気分を味わったのです。豆がたった1個しかない日でも、彼にとっては良い日なのでした - それだけでも生きている価値があると考えていたからです。

ありがとうございました!

