



# 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 4 – 自尊心の低下



# 自尊心とは?





# 自尊心とは?

- 自分自身に対して抱いている価値観です。





# 自尊心とは?

- 自分自身に対して抱いている価値観です。
- 自尊心とは主観的なものです。







# 自尊心とは?

- 自分自身に対して抱いている価値観です。
- 自尊心とは主観的なものです。
- 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: ???
- 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: 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: 姿勢がよく、リラックスして他の人に自然に向き合う。





## 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: 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: 姿勢がよく、リラックスして他の人に自然に向き合う。



自信をもって行動することは練習できます。「うまくいったように行動していればうまくいく」 (ビーナス・ウィリアムス)



## ちょっとしたエクソサイズ

さあ、立ち上がって、まっすぐ立ってみましょう。胸を張り、両肩を後ろに引き、頭をまっすぐにしてください。数秒間、その姿勢のままいてください。





## ちょっとしたエクソサイズ

さあ、立ち上がって、まっすぐ立ってみましょう。胸を張り、両肩を後ろに引き、頭をまっすぐにしてください。数秒間、その姿勢のままいてください。

どんな感じがしますか？ 変化に気づきますか？





# 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（ただし、トータルとしては、自分にケチをつけない）。





## 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（ただし、トータルとしては、自分にケチをつけない）。
- 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（ただし、トータルとしては、自分にケチをつけない）。
- 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





# 自尊心のみなもと

- 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。
- 自尊心を保つために大切なのは、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...

- 自分のことを「負け犬」だと思っている空の棚にばかり注目する傾向があります。



人間関係

仕事

スポーツ

自由時間

容姿

趣味

負け犬!



## 自尊心の低い人は...

- 自分のことを「負け犬」だと思っている空の棚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...

- 自分のことを「負け犬」だと思っている空の棚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ありません...



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

ボールをうまく取れない;  
遠くまで投げられない;  
踊りが上手く、踊ることが大好き...

スポーツ

現在失業している; 試験に落ちた...

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...

自由時間

自分の髪型や綺麗な肌に満足しているけれど、背が低い...

容姿

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...



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

ボールをうまく取れない; 遠くまで投げられない; 踊りが上手く、踊ることが大好き...

スポーツ

現在失業している; 試験に落ちた...

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...

自由時間

自分の髪型や綺麗な肌に満足しているけれど、背が低い...

容姿

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  
「失われた財宝をどうやって見つけ出しますか？」



# 自分の長所を意識してみよう 「失われた財宝をどうやって見つけ出しますか？」

こんな思い込みがあるかもしれませんね: 「自画自賛は鼻につく」



# 自分の長所を意識してみよう

## 「失われた財宝をどうやって見つけ出しますか？」

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か？ 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...



# 自分の長所を意識してみよう

## 「失われた財宝をどうやって見つけ出しますか？」

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か？ 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: 昨日私は、友人のアパートの部屋の補修を手伝ってうまくいった...





# 自分の長所を意識してみよう

## 「失われた財宝をどうやって見つけ出しますか？」

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か？ 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: 昨日私は、友人のアパートの部屋の補修を手伝ってうまくいった...
3. **長所を書き出してみよう！**  
 定期的書き出した内容を増やして、調子の悪いときに見直してみよう。  
 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きとめる。





# あなた自身を他の人と比較する



# あなた自身を他の人と比較する

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、あなた自身を誰と比べますか？

どのくらい公平に比べていますか？



## あなた自身を他の人と比較する

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?

- 自分の容姿をセレブや影響力を持つ人物（そのような人たちの画像や写真は修正されていることが多い）と比較する人



## アンバランスな比較の例は?

- 自分の容姿をセレブや影響力を持つ人物（そのような人たちの画像や写真は修正されていることが多い）と比較する人
- 会社の創業者（業界で豊かな経験を持ち、多くの試練を経ているような人）と自分を比べる従業員



## アンバランスな比較の例は?

- 自分の容姿をセレブや影響力を持つ人物（そのような人たちの画像や写真は修正されていることが多い）と比較する人
- 会社の創業者（業界で豊かな経験を持ち、多くの試練を経ているような人）と自分を比べる従業員
- 人生のすべての分野が優れているわけではない人を、「完全」な人だにとらえてしまうとき。



## 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

ビリー・アイリッシュ

ジム・キャリー

J・K・ローリング

アデル





## 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  
 ビリー・アイリッシュ  
 ジム・キャリー  
 J・K・ローリング  
 アデル



彼らは有名人、お金持ち、魅力的、成功している？



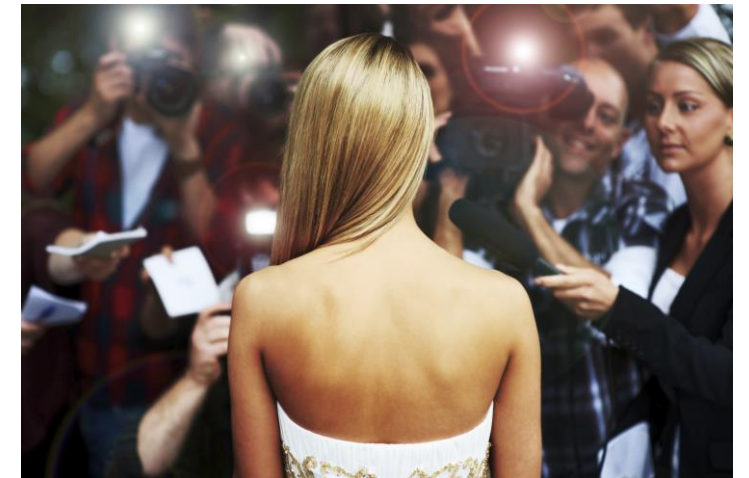




## この5人に共通しているのは何でしょう？



ロビー・ウィリアムス  
 ビリー・アイリッシュ  
 ジム・キャリー  
 J・K・ローリング  
 アデル



彼らは有名人、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。

ビリー・アイリッシュは、グラミー賞の受賞歴のある米国のシンガーソングライターで、彼女は自身のメンタルの問題を扱った歌を作曲し、歌っています。彼女は**希死念慮、不安、孤独**などにさいなまれているとインタビューで答えています。「友達を埋める」という歌では、自分自身を敵だと感じると語っています。

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。

J.K. ローリングは、「ハリー・ポッター」の著者で成功した作家です。彼女はうつ病に悩まされており、このことを若い魔法使いたちのわくわくする小説の中にも書いています。彼女の小説の中に出てくる心を奪う怪物たちは、抑うつ的な考えが非常に冷酷であることの象徴として描かれています。

世界的に有名な英国のシンガーソングライター、アデルは、息子のアンジェロを出産した後の産後うつ病と、離婚した後の**不安症**に悩まされました。彼女はこの経験をアルバムの中で歌っています。



# 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?

- 「私は絶対にミスしてはいけない」





## 完全主義 – 飛びぬけて高い基準?

- 「私は絶対にミスしてはいけない」
- それは真実ですか? 次の文章を読むことはできますか?





## 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です!
- このの、章文は、間違って違もことよいを表してまいます。ことばは多くのいます入れ替えてが、味意はわりかます。だらか、あたなは、よい間違えてものです。違間えは、いつも、果結を変えるえことはにないならものです。





## 完全主義 – 飛びぬけて高い基準?

- 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。
  - 芸能人や競争の激しいアスリートの多く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。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。そして、それをメモにして残しておきましょ。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（メモを貯めてください）。
- 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。





## 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、友人とカフェに行ったり散歩したりする）。
- 少なくとも20分間運動するクセをつける – がんばりすぎないように –  
できれば、ウォーキングのような有酸素運動と筋肉トレーニングの両方を  
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!
- コギト／COGITOアプリを使ってみましょう。



# 学習ポイント



# 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観のことです。



# 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観のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係など）での自分の価値を検討して、それを高めるようにベストを尽くしましょう！



# 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観のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係など）での自分の価値を検討して、それを高めるようにベストを尽くしましょう！
- 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。



# 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観のことです。
- 生活のさまざまな場面（仕事、自由時間、人間関係など）での自分の価値を検討して、それを高めるようにベストを尽くしましょう！
- 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自分自身に対して公平な態度で！ セレブと（もしくは、完璧に見える知人と）比べないようにしましょう。



## ホームワーク： 良かったことを数えてみよう ...



... カウントさんは「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、昼下がりの気持ちのいい木陰、1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、そのおかげ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。





## 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](http://www.uke.de/mct_app)

スキャンしてね





ありがとうございました!

