

うつ病を抱えたときの「考え方のかたより」に、どうして気をつけなければならないのでしょうか？

- 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います。
- 抑うつ的な考え方のパターンは、公平さを欠いているので「考え方のかたより」と呼ばれます。「考え方のかたより」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。

考え方のかたより 1: 「すべき」思考

「すべき思考」または「自分自身を縛りつける非常に高い基準」：どういう意味でしょう？

- 「すべき」「しなければならない」という言葉を使って、自分に何かを無理強いしようとする事。
- 厳格なルールや基準を定めて、少しの間違いも許さないこと。

これはあなたにとって日常茶飯事ですか？ これから1週間、あなたが自分自身に高すぎる期待をかけてしまう状況に注目して下さい。下記の例を参考にすると：

例

「私は常に約束の時間を守らなければならない」

こう考えることに慣れていますか？ あなた自身にどのような高すぎる期待をかけていますか？

なぜ、自分自身に高すぎる期待をかけることが、そんなに重要なのですか？

例

「遅刻することは決して良いことではない。他の人を待たせるのは失礼にあたる。私がその人を軽んじていると思われるか、私のことをだらしがない、周りに配慮しない人間だと思われるに違いない」

なぜ、常に高すぎる期待をもち続けることがあなたにとって重要なのだと思いますか？

自分に対する高すぎる期待は、どのような利益とリスクを生み出すでしょう？

例

利益:

「その期待を自分に課して達成することで、私はとても信頼できる人間だと思われるし、認めもらえる。他の人が信頼してくれるのは嬉しい」

リスク:

「一つひとつの約束の前に時計に張りついていなければならないので、とても緊張する。もし遅刻したら、たとえ相手が気にしなくても私はひどく罪悪感を抱いてしまう」

あなた自身のもつ期待では:

利益:

リスク:

もっと柔軟な考えだとどうなるでしょう？

例

「全部の約束が同じように重要なわけではない。例えば、就職面接のときは、家に人をよんでバーベキューをするときよりも時間を守ることが重要だ。なるべく面接時間は厳守する。もし何かが急に起きてどうにもできないときは、誰かに遅れることを伝えてもらうか、到着してから謝るかすればいい」

あなた自身のもつ期待について：もっと柔軟な考えはありますか？

考え方のかたより 2: 「ポジティブなことへのダメだし」

「ポジティブなことへのダメだし」：どういう意味でしょう？

- 「ポジティブなことへのダメだし」は次のように行われます：
 - (1) ネガティブなフィードバックの受け入れ
 - (2) ポジティブなフィードバックの拒否（ポジティブな経験を否定する、もしくはポジティブな経験を例外的だと考える）

ご存じでしたか？ 次の1週間、あなたが受け入れることのできないポジティブなフィードバック、またはよく吟味しないで受け入れてしまうネガティブなフィードバックに注目してください。

(1) ポジティブなフィードバックの拒否

例

あなたの仕事ぶりが褒められて考えたことは：

「この人はただお世辞を言おうとしているだけだ。本心じゃない」

「この人がそう思っているだけだ」

あなたの考え方は、あなたの気分や自尊心にどのように影響したでしょうか？

「私は役立たずだ。やる気もおきない。私の自尊心はないに等しい」

これまでにあなたはどのような状況で、ポジティブなフィードバックを受け入れることができなかったでしょうか？ そのときあなたは何を考えていましたか？

このような考え方は、あなたの気分や自尊心にどのような影響を与えましたか？

相手からのポジティブなフィードバックを「ためていく」ために、あなたはこの状況で何を目指したり、何に注目したら良いでしょうか？

相手からのポジティブなフィードバックを「ためていく」という方針に沿って行動することは、あなたにとって納得できることですか？ そうしたいですか？

例

もし、あまり気が進まないなら、もっと建設的な考え方は何でしょう？
「嬉しいなあ。私の努力を認めてくれる人がいるんだ」

このような考え方は、あなたの気分や自尊心にどのような影響を与えますか？
「私にもできる力があると胸を張れるし自信も湧くなあ。仕事へのやる気が起きる」

あなた自身の状況で、もっと役に立つ考え方は何でしょう？

この考え方は、あなたの気分や自尊心にどのような影響を与えるでしょう？

(2) ネガティブなフィードバックをよく吟味せずに信じ込む。

例

あなたは批判されている：

「あの人たちは私が役に立たないことを見抜いている . . .」

このような考え方は、あなたの気分と自尊心にどのような影響を与えますか？

「自信を失ってしまう。私は役に立たないし拒絶されているから」

もっと建設的な考え方は何ですか？

「あの人たちはたまたま機嫌が悪かったのでは？」

「この批判から、何か学ぶことはできるだろうか」

これまでにあなたはどのような状況で、ネガティブなフィードバックをよく吟味せずに信じ込んでしまいましたか？

その状況で：このような考え方は、あなたの気分や自尊心にどのような影響を与えますか？

もっと役に立つ考え方は何でしょう？

この考え方は、あなたの気分や自尊心にどのような影響を与えるでしょう？

褒め言葉や将来への希望のようなポジティブなことを受け入れるためには、どのような考え方が役に立つでしょう？

例

「驚くべきことに、私に何かしてあげたいと思う人がいる。幸せを感じるなあ」

他にも、もっと役に立つ考え方はありますか？

将来起こりうるネガティブなフィードバックへ対処していくために、何が役立つでしょう？

例

批判の内容を見分ける：

「これは私自身に対してではない - 私の行動について言っているのだ！」

他に役に立つ考え方はありますか？

考え方のかたより 3: 「白黒思考」

「白黒思考」：どういう意味でしょう？

- 完璧でなければ（要求が 100% 満たされなければ）、完全に失敗した！ と思ってしまうこと
- 人生のすべての物事は白か黒かしかないとあなたに信じ込ませたい批評家が心の中にいるようなものです。

白と黒の「中間地点」を考えることが良い結果を生む例を挙げられますか？

例**外国語を学ぶとき:**

「外国語は少しずつ学んでいくものなので、まずは1%程度から始めるとよい。例えば、何もしないより毎日10単語でもおぼえる方が身につく!」

あなた自身の例を挙げてください:

まとめ**学習ポイント**

- 日常生活でも、「すべき」思考、白黒思考、ポジティブなことへのダメだしに注意しましょう。
- あなたが目標を達成するために、役立つモノサシを見つけましょう - あなた自身のバランスをとるための、公平でゆがんでいないモノサシ。それを使えば、欲しいものを手に入れるチャンスをつかめるでしょう。
- これを実行すると、あなたが「認知的落とし穴」にはまっても、自分自身を許せるようになります。
- 「ポジティブなことへのダメだし」を避け、別の視点から見て対処できるように練習しましょう。例えば:
 - 批判の内容があなたの特定の行動についてなのか、性格全体についてなのかを見分ける。
 - 批判の前向きな部分を見つける。
 - 褒め言葉を贈り物ととらえる。
 - 褒め言葉を味わい、否定しない。

ご意見

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことのためのスペースです。ご自由にお書きください:

他にもご意見があれば、どうぞお書きください:
