

ようこそ！

イントロダクション

# グループ・ルール

1. お互いに敬意を払いましょう（例えば、他の人が話し終わるのを待ちましょう）。
2. 話す内容は、あなた自身が決めることができます。
3. 休憩が必要な場合や部屋から出たい場合は、他の人の邪魔にならないように静かに退室してください。

# メタ認知トレーニング (MCT)



# メタ認知トレーニング (MCT)



メタ: ギリシア語で「～について」という意味です

認知: ラテン語で「思考」という意味です

メタ認知: 「思考について考える」という意味です

# なぜMCTが必要でしょう？

- メンタルヘルスに問題が生じると、ネガティブな思考パターンが強くなることがあります
- こうした思考パターンの多くは、トレーニングすることで変えることができます

本日のトレーニング・セッション  
抑うつ気分

# エクササイズ

目標:

「抑うつ」のいろいろな面について学びます

抑うつサインは何でしょう？

# 抑うつサインは何でしょう？

1. 悲しみ、落ち込み、憂うつ感
  2. 意欲やモチベーションの喪失
  3. 自尊心の低下、拒絶されることへの恐怖
  4. 恐怖、不安
  5. 睡眠障害、体の痛み
  6. パフォーマンスの低下（記憶力や集中力の低下）
- ...

# 背景

# これはどういうことでしょうか？

- メンタルヘルスに問題を抱えている人の多くは、ネガティブな思考パターンを持っています
- この思考パターンは抑うつを悪くする可能性があります
- しかし:これはトレーニングによって変えることができます！

# トレーニング・セッションの 目標

# トレーニング・セッションの目標

- 抑うつの原因になる考え方を学びます
- 役に立つ考え方を身につけます
- あなた自身の強さに気づきましょう
- 気分をよくするコツを学びます

# エクササイズ

目標:

役に立たない思考パターンに気づきましょう  
役に立つことを考えましょう

抑うつ的な人や自尊心が低い人の  
考え方の特徴は？

# 1. 過度な一般化

出来事／知覚：言葉の使い方を間違えた

過度な一般化：「私ってバカ！」

もっとよい考え方は？

# 1. 過度な一般化

出来事／知覚：言葉の使い方を間違えた

過度な一般化：「私ってバカ！」

もっとよい考え方：「他の人もこれくらいのミスはするよ」

# 1. 過度な一般化

出来事／知覚：試験に落ちた

過度な一般化：「私は落ちこぼれた！」

もっとよい考え方は？

# 1. 過度な一般化

出来事／知覚：試験に落ちた

過度な一般化：「私は落ちこぼれた！」

もっとよい考え方：「次はもっと勉強しよう」

# 1. 過度な一般化

出来事／知覚：試験に落ちた

過度な一般化：「私は落ちこぼれた！」

もっとよい考え方：「次はもっと勉強しよう」

→ 自分に寛容になってください！誰にでもミスはあります

たとえ一度ミスを犯しても、それが大失敗を意味するわけではありません。

代わりに：  
たった一度の失敗ですべてを決めつけないでください！

すべての人間は複雑な存在です  
私たちには、良い日もあれば悪い日もあります！

## 2. 狭い視野 (目隠しをされる)

**出来事:** 何人かが一緒に笑っています。彼らはあなたを見ました。

**狭い視野:** 「彼らは私のことを笑っている！」

**もっとよい考え方は？**

## 2. 狭い視野 (目隠しをされる)

**出来事:** 何人かが一緒に笑っています。彼らはあなたを見ました。

**狭い視野:** 「彼らは私のことを笑っている！」

**もっとよい考え方:** 「彼らはたまたま私を見ただけかもしれないし、私を誰かと間違えたのかもしれない」

## 2. 狭い視野 (目隠しをされる)

出来事: 何人かが一緒に笑っています。彼らはあなたを見ました。

狭い視野: 「彼らは私のことを笑っている！」

もっとよい考え方: 「彼らはたまたま私を見ただけかもしれないし、私を誰かと間違えたのかもしれない」

→ 他の人の行動を深読みしてはいけません！

→ 出来事にはいろいろな説明ができます！

### 3.他人が自分と同じ基準を持っていると思い込む

自分が自分をどう見ているかと、他人が自分をどう見ているかには  
違いがあります！

また、人の特徴に対する見方もまったく異なります。

例えば：

何が魅力？内面の美しさ？あるいは外見？

何が成功？仕事の成功？友達が多いこと？

自分自身や自分の生活への満足感？

**さまざまな意見、見方、好みがあります！**

# 背景

# 強さに気づく

- 私たちは自分の弱さに気をつけるだけでなく、自分自身の長所にも気づくべきです
- 誰でも、誇ることができる、その人にしかない能力を持っています...  
世界記録や有名な発明である必要はないのです！
- 得意なこととは何ですか？  
どんなことで褒められたことがありますか？  
例：私は手芸が得意です...

# 気分と自尊心をよくするコツ

## 気分と自尊心をよくするコツ

- 気分のいいこと、楽しいことをしましょう(絵を描いたり、手芸をしたり、お茶を飲んだり、など)ーできれば誰かと一緒に

## 気分と自尊心をよくするコツ

- 気分のいいこと、楽しいことをしましょう(絵を描いたり、手芸をしたり、お茶を飲んだり、など)ーできれば誰かと一緒に
- お気に入りの歌を聴きましょう

# 気分と自尊心をよくするコツ

- 気分のいいこと、楽しいことをしましょう（絵を描いたり、手芸をしたり、お茶を飲んだり、など）—できれば誰かと一緒に
- お気に入りの歌を聴きましょう
- 運動をしましょう—あまり激しい運動をする必要はありません—例えば、ウォーキングやジョギングなどで構いません

# 學習目標

# 学習目標

- 抑うつは対処することができます

# 学習目標

- 抑うつは対処することができます
- 今日話し合った抑うつ的な思考パターンに注意しましょう

# 学習目標

- 抑うつは対処することができます
- 今日話し合った抑うつ的な思考パターンに注意しましょう
- 別の説明を探す練習をしましょう

# 学習目標

- 抑うつは対処することができます
- 今日話し合った抑うつ的な思考パターンに注意しましょう。
- 別の説明を探す練習をしましょう
- あなた自身の強さに気づきましょう

# 学習目標

- 抑うつは対処することができます
- 今日話し合った抑うつ的な思考パターンに注意しましょう。
- 別の説明を探す練習をしましょう
- あなた自身の強さに気づきましょう
- 今日話し合ったコツを参考にして、気分をよくしましょう

# 終わり

今日のセッションではどのような収穫がありましたか？

ご参加いただき  
ありがとうございました！