

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  
理由を探す

# エクササイズ

目標:

1つの出来事に対して、できるだけ多くの理由を探しましょう

リサさんとマリアさんは今日一緒に遊ぶ約束をしていました。  
しかし、リサさんが待ち合わせの場所に来ません。

リサさんはどうして来ないのでしょうか？

???

# 理由

どうしてリサさんは来ないのでしょうか？

マリアさんが考えた理由...

- リサにとって自分は大切な友達じゃないんだ。他の人にはこんなことはしないだろう
- リサは忘れっぽいー彼女は約束の時間を忘れているのかも
- リサの車が壊れた

# 理由

どうしてリサさんは来ないのでしょうか？

マリアさんが考えた理由...

- リサにとって自分は大切な友達じゃないんだ。他の人にはこんなことはしないだろう  
→ マリア自身に
- リサは忘れっぽいー彼女は約束の時間を忘れているのかも → 他人(リサ)に
- リサの車が壊れた → 状況や偶然に

# 結論

- 1つの状況でも、さまざまな理由が考えられます
- 十分な情報がなければ、早合点(はやがてん)は禁物です

# 背景

理由を探しましょう

# 理由を探しましょう

いつも自分自身を責めてしまう傾向がある人がいます

→ 理由 = 私

# 理由を探しましょう

いつも自分自身を責めてしまう傾向がある人がいます

→ 理由＝私

いつも他の人を責める傾向がある人もいます

→ 理由＝他の人

## 理由を探しましょう

いつも自分自身を責めてしまう傾向がある人がいます

→ 理由＝私

いつも他の人を責める傾向がある人もいます

→ 理由＝他の人

このようなことはよくありますか？

# 理由を探しましょう

いつも自分自身を責めてしまう傾向がある人がいます

→ 理由＝私

いつも他の人を責める傾向がある人もいます

→ 理由＝他の人

これは帰属スタイルとして知られています

## 理由を探しましょう

いつも自分自身を責めてしまう傾向がある人がいます

→ 理由＝私

いつも他の人を責める傾向がある人もいます

→ 理由＝他の人

これは帰属スタイルとして知られています

1つの出来事でも、理由はいくつもありうるということです

# トレーニング・セッションの 目標

# セッションの目標

- ある状況について、考えられる限りの理由を考えます
- 理由を1つだけあわてて選んではいけません
- 1つの状況にはいくつかの理由が同時に関係していることに気をつけましょう
- 特定の帰属スタイルによる結果について話し合います

# エクササイズ

目標:

出来事に関してさまざまな理由を探す練習をしましょう

アレックスさんは試験に落ちてしまいました

考えられる理由を探しましょう

# アレックスさんは試験に落ちてしまいました

考えられる理由を探しましょう

アレックスさん自身？

他の人？

環境や偶然？

# アレックスさんは試験に落ちてしまいました

## 考えられる理由:

アレックスさんは試験のために十分準備をしていませんでした。それに加えて、彼の先生はとても厳しく、試験も難しかったのです。そして、アレックスさんは前日の夜、あまりよく眠れなかったため、試験中も眠くて問題に集中できませんでした。

# アレックスさんは試験に落ちてしまいました

## 考えられる理由:

アレックスさんは試験のために十分準備をしていませんでした。それに加えて、彼の先生はとても厳しく、試験も難しかったのです。そして、アレックスさんは前日の夜、あまりよく眠れなかったため、試験中も眠くて問題に集中できませんでした。

→アレックスさん、先生、環境／偶然のすべてが関係していました

**ソフィーさんは昨夜よく眠れませんでした**

考えられる理由を探しましょう

**ソフィーさん自身？**

**他の人？**

**環境や偶然？**

ソフィーさんは昨夜よく眠れませんでした

考えられる理由(同時に起きるいくつかの理由):

# ソフィーさんは昨夜よく眠れませんでした

## 考えられる理由:

ソフィーさんは最近、悩みごとが多いのです(例えば、将来を心配しています)。さらに、ルームメイトが夜中に騒いでいましたし、台風が近づいていて風の音がひどかったのです。

→ ソフィーさん自身、ルームメイト、環境／偶然のすべてが関係していました

# ハンナさんはジョンさんにプレゼントを買いました

考えられる理由を探しましょう

ハンナさん自身？

ジョンさん？

環境や偶然？

ハンナさんはジョンさんにプレゼントを買いました。

考えられる理由(同時に起きるいくつかの理由):

**ベンさんが部屋に入ると、そこにいる人たちが話をやめました**

考えられる理由を探しましょう

**ベンさん自身？**

**他の人？**

**環境や偶然？**

ベンさんが部屋に入ると、そこにいる人たちが話をやめました

考えられる理由(同時に起きるいくつかの理由):

# ジョンさんに知り合いが「疲れているように見えるよ」 と言いました

考えられる理由を探しましょう

ジョンさん自身？

他の人？

環境や偶然？

ジョンさんに知り合いが「疲れているように見えるよ」  
と言いました

考えられる理由(同時に起きるいくつかの理由):

# ジャスミンさんはゲームで勝ちました

考えられる理由を探しましょう

ジャスミンさん自身？

他の人？

環境や偶然？

ジャスミンさんはゲームで勝ちました

考えられる理由(同時に起きるいくつかの理由):

# 背景

## 結論

ここまで話し合ったように、状況にはさまざまな理由があります。

## 結論

ここまで話し合ったように、状況にはさまざまな理由があります。

さらに、いくつかの理由は同時に起きます。

## 結論

ここまで話し合ったように、状況にはさまざまな理由があります。

さらに、いくつかの理由は同時に起きます。

しかし、多く人は1つの理由しか考えません(例えば、他の人ばかりを責めたり、自分ばかりを責めたり)。

## 結論

ここまで話し合ったように、状況にはさまざまな理由があります。

さらに、いくつかの理由は同時に起きます。

しかし、多くの人には1つの理由しか考えません(例えば、他の人ばかりを責めたり、自分ばかりを責めたり)。

= 帰属スタイル

# 役に立たない傾向

いつも1つの理由しか探さない習慣を身につけてしまうと、長い目で見るといろいろな問題を引き起こします。

例えば:

## 役に立たない傾向

いつも1つの理由しか探さない習慣を身につけてしまうと、長い目で見るといろいろな問題を引き起こします。

例えば:

- 悪い出来事をいつも他の人のせいにしてしまうと、対人関係でトラブルが起きがちです

# 役に立たない傾向

いつも1つの理由しか探さない習慣を身につけてしまうと、長い目で見たらいろいろな問題を引き起こします。

例えば：

- 悪い出来事をいつも他の人のせいにしてしまうと、対人関係でトラブルが起きがちです
- 悪い出来事をいつも自分のせいにしてしまうと、自尊心が傷ついてしまいます

# エクササイズ (日常生活での例)

目標:

よくある出来事について、さまざまな理由を探しましょう

## 日常生活での例: 一方的な理由

出来事: あなたが話している最中に誰かが笑った

一方的な理由: 私は笑われている

別の理由は?

## 日常生活での例: 一方的な理由

出来事: あなたが話している最中に誰かが笑った

一方的な理由: 私は笑われている

別の理由: 偶然一同じときに、誰かが冗談を言ったから

## 日常生活での例：一方的な理由

出来事：あなたが話している最中に誰かが笑った

一方的な理由：私は笑われている

別の理由：偶然一同じときに、誰かが冗談を言ったから

これに共感できますか？

同じような経験をした人はいますか？

# 日常生活での例: 一方的な理由

**出来事:** 腕時計が見つかりません

**一方的な理由:** 誰かが盗んだんだ

**別の理由は?**

# 日常生活での例: 一方的な理由

**出来事:** 腕時計が見つかりません

**一方的な理由:** 誰かが盗んだんだ

**別の理由:** あなたは誰にもわからないように、腕時計を食器棚にかくしていましたが、そのことを忘れていました

これに共感できますか？

## 日常生活での例：一方的な理由

**出来事：**バスに乗っていたら、見知らぬ乗客が何か不愉快なことを言ってきました

**一方的な理由：**この人は私に敵意を持っていて、何か悪いことをしようとしている

**別の理由は？**

## 日常生活での例: 一方的な理由

**出来事:** バスに乗っていたら、見知らぬ乗客が何か不愉快なことを言ってきました

**一方的な理由:** この人は私に敵意を持っていて、何か悪いことをしようとしている

**別の理由:** この人はいつも不愉快なことを言っているんだろう

**あるいは:** ただの偶然—たぶん、この人はすごくストレスを抱えている

## 日常生活での例：一方的な理由

**出来事：**バスに乗っていたら、見知らぬ乗客が何か不愉快なことを言ってきました

**一方的な理由：**この人は私に敵意を持っていて、何か悪いことをしようとしている

**別の理由：**この人はいつも不愉快なことを言っているんだろう

**あるいは：**ただの偶然—たぶん、この人はすごくストレスを抱えている

これに共感できますか？

## 日常生活での例：一方的な理由

**出来事：**同じ病院の患者さんが私にお菓子をくれました

**一方的な理由：**それはただ、彼が思いやりがあって、いい人だから  
**別の理由は？**

## 日常生活での例：一方的な理由

出来事：同じ病院の患者さんが私にお菓子をくれました

一方的な理由：それはただ、彼が思いやりがあって、いい人だから

別の理由：私はいつも彼に優しくしていて、よく手伝ってあげているから

あるいは：私が来たのは偶然で、彼がお菓子の袋を開けたまさにその瞬間だったから

これに共感できますか？

# 學習目標

# 学習目標

- 状況や出来事に影響を与える可能性を、常にいくつか考えましょう（特に自分自身、他の人、状況／偶然）

# 学習目標

- 状況や出来事に影響を与える可能性を、常にいくつか考えましょう（特に自分自身、他の人、状況／偶然）
- 日常生活では、状況を現実的に判断してください。何かがうまくいかないとき、いつも他の人に責任があるとは限りません。同じように、何かがうまくいかないとき、いつも自分自身に責任があるとは限りません

# 学習目標

- 状況や出来事に影響を与える可能性を、常にいくつか考えましょう(特に自分自身、他の人、状況／偶然)
- 日常生活では、状況を現実的に判断してください。何かがうまくいかないとき、いつも他の人に責任があるとは限りません。同じように、何かがうまくいかないとき、いつも自分自身に責任があるとは限りません
- 通常、出来事には理由がいくつかあります

# 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！