

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

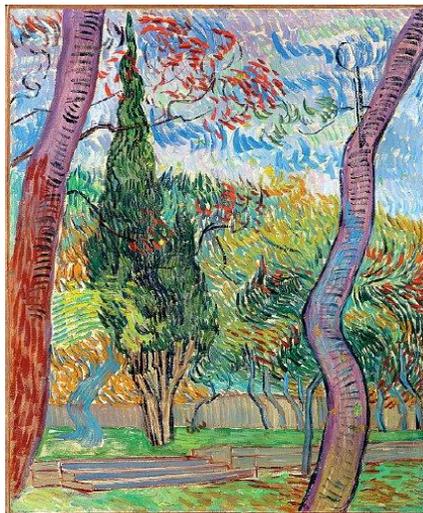
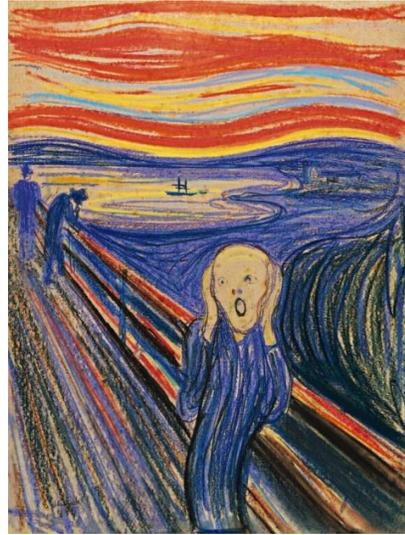
本日のトレーニング・セッション  
偏見に対処する

# エクササイズ

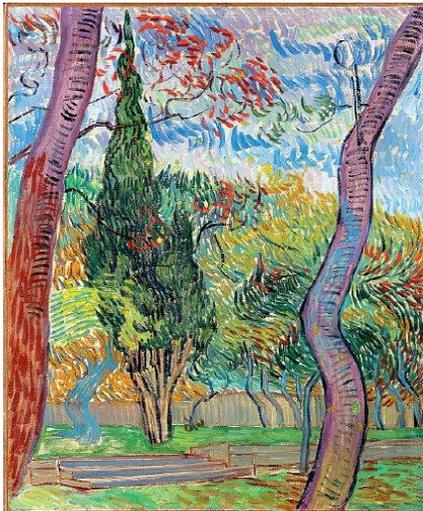
目標:

芸術作品の価値は、芸術家の精神的な健康状態とは  
関係ないことを明らかにします

# 精神的な症状を持つ人が描いた絵は どれでしょう？



値段が一番高い絵はどれでしょう？



# 値段が一番高い絵はどれでしょう？

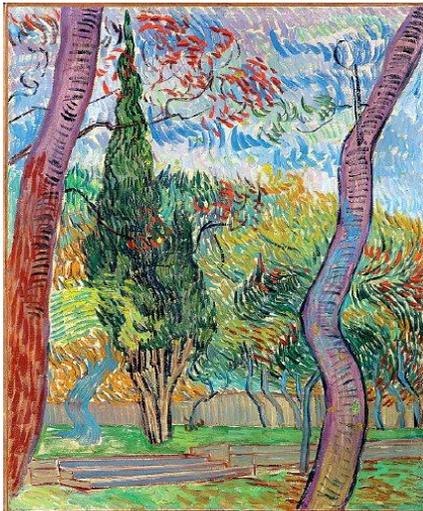
1億円以上



0円



約3000万円



約 150万円

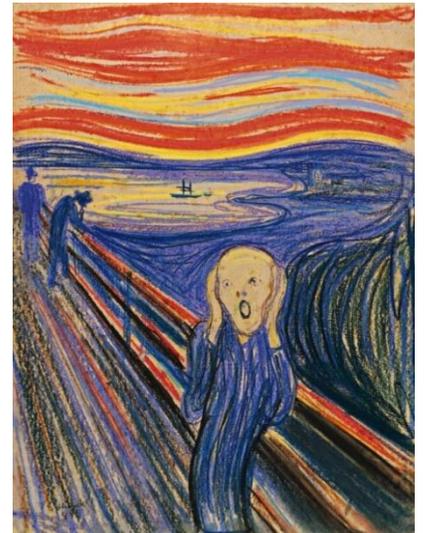


# エドヴァルド・ムンク

「叫び」は1億円以上で売却されました。これにより世界で最も高価な絵画のひとつとなりました。

エドヴァルド・ムンクは、おそらく双極性障害を患っていたと思われる：

- 彼は躁、うつ、妄想に苦しんでいました
- 症状が悪化したために、ムンクは8か月間精神科病院に入院したことがあります



# シュテフェン・モリッツ

この絵は画家にとって個人的な価値しかありません。

シュテフェン・モリッツ教授が16歳のときに描いたものです：

- 彼は心理学者で、ドイツのハンブルク大学病院精神科で臨床心理学の責任者を務めています。
- モリッツ教授はこれまで精神科で治療を受けたことはありません。

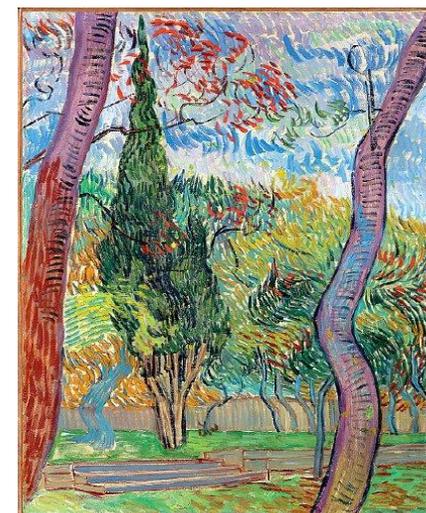


# ヴィンセント・ファン・ゴッホ

「セントポール病院の庭園（『落葉』）」は、3000万円近い価値があります。

ゴッホは1889年、サン・ポール病院に入院していたときにこれを描きました：

- ゴッホは深刻な気分の浮き沈み、自傷行為、不安、妄想、幻覚に苦しめられていました
- 現代なら、おそらく彼は統合失調症か双極性障害と診断されるでしょう



# リンゴ・スター (ビートルズのドラマー)

リンゴ・スターはビートルズのドラマーとして有名です。2005年から、彼は絵も描き始めました：

- 作品「ティンバーランド」は2013年に制作されました
- 彼の絵画は通常、数百万円で販売されています
- 私たちが知る限り、リンゴ・スターまだ精神科で治療を受けたことはありません



## 結論

- 芸術家がメンタルヘルスに問題を抱えているかどうかは、絵を見ただけでは誰にもわかりません

そして

- 誰かがメンタルヘルスに問題を抱えているかどうかは、見た目では誰にもわかりません

# 結論

質問：

優れた芸術作品の多くは、メンタルヘルスに問題を抱えた人によって生み出されました。

このことは彼らの芸術の価値を下げることになるのでしょうか？

# 結論

質問：

優れた芸術作品の多くは、メンタルヘルスに問題を抱えた人によって生み出されました

このことは彼らの芸術の価値を下げることになるのでしょうか？

私たちの考えでは：それは当てはまりません！

# 結論

- 精神的な疾病を抱えていても、その人は有意義で価値のあることができます
- 健康な人でも、例えば「狂気じみた絵」を描くことがあります
- 精神的な疾病は創造性を高めることもあれば、阻害することもあります

# トレーニング・セッションの 目標

# セッションの目標

- 精神的な健康に問題を抱えても、その人やその人の業績の価値が下がるわけではないことについて話し合います
- ドイツにおいては、多くの人々が精神的な疾病を体験していることを学びます
- 精神的な疾病を持つ人が直面する偏見に反論します
- 偏見を防ぐために、自分の診断名について他の人に伝える方法を考えます

# 背景

精神的な問題を抱えることは普通のことですか？

# 精神的な問題を抱えることは普通のことですか？

ドイツでは、どのくらいの人が精神的な疾患にかかっているでしょう？

どう思いますか？

# 精神的な問題を抱えることは普通のことですか？ ドイツにおける精神的な疾患

2014年に行われた調査の結果：

- 回答した人の約3分の1が、過去1年以内に何らかの精神的な疾病にかかっていました

# 精神的な問題を抱えることは普通のことですか？

## ドイツにおける精神的な疾患

2014年に行われた調査の結果：

- 回答した人の約3分の1が、過去1年以内に何らかの精神的な疾患にかかっていました
- 回答した人の約10%が、うつ病のような気分障害を抱えていました
- 回答した人の約3%が、統合失調症のような疾患にかかっていました

# 精神的な問題を抱えることは普通のことですか？

## カナダにおける精神的な疾患

- 回答した人の約20%が、過去1年以内に何らかの精神的な疾患にかかっていました
- 回答した人の約8%が、うつ病のような気分障害を抱えていました
- 回答した人の約1～2%が、統合失調症のような疾病にかかっていました

# 精神的な疾病を抱えることは普通のことですか？

覚えていてください：誰もがメンタルヘルスの問題を抱える可能性があります！

精神的な疾病は、弱さではなく過敏さとして理解されるべきです。

# 精神的な疾病を抱えた人に対する偏見

## 例：統合失調症

# 精神的な疾病を抱えた人に対する偏見

## 例：統合失調症

統合失調症の人に対するどのような思い込みや偏見を聞いたことがありますか？

あなた自身は、統合失調症の症状を持つ人をどのように思いますか？

# 統合失調症に対する偏見

統合失調症を抱える人々に対する一般的な思い込み：

# 統合失調症に対する偏見

統合失調症を抱える人々に対する一般的な思い込み：

彼らは...

- 知的でない
- 危険だ

# 統合失調症に対する偏見

統合失調症を抱える人々に対する一般的な思い込み：

彼らは...

- 知的でない
- 危険だ

このような思い込みをやめましょう！

正しくありません！

# 統合失調症に対する偏見

知的でない？

# 統合失調症に対する偏見

## 知的でない？

- 精神的な疾病は知性とは関係ありません
- 統合失調症を抱えた人の多くは、平均以上の知性を持っています

# 統合失調症に対する偏見

## 知的でない？

- 精神的な疾病は知性とは関係ありません
- 統合失調症を抱えた人の多くは、平均以上の知性を持っています

→ 正当化できますか？ できません！

# 統合失調症に対する偏見

危険だ？

# 統合失調症に対する偏見

## 危険だ？

- 統合失調症を患う人々は、虐待や暴力の加害者よりも、実は被害者になる場合のほうが多いです
- しかし：もし加害者になると、メディアがそれを報道する可能性は高くなります。目立つ犯罪の場合があるからです

例えば、精神的な疾病を持つ加害者がドイツの政治家ヴォルフガング・ショイブレ氏に暴行した事件は広く報道されました

# 統合失調症に対する偏見

## 危険だ？

- 統合失調症を患う人々は、虐待や暴力の加害者よりも、実は被害者になる場合のほうが多いです
- しかし：もし加害者になると、メディアがそれを報道する可能性は高くなります。目立つ犯罪の場合があるからです

例えば、精神的な疾病を持つ加害者がドイツの政治家ヴォルフガング・ショイブレ氏に暴行した事件は広く報道されました

→ 正当化できますか？できません！

# 統合失調症に対する偏見：どうすればよいでしょう？

それについて情報を集めて、話し合いましょう！

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

精神的な疾病や診断名について、他の人に話す必要はありません！

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

精神的な疾病や診断名について、他の人に話す必要はありません！

しかし：信頼できる人（例えば、家族や友人）に疾病について話すことは、役に立つことがあります。

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

精神的な疾病や診断名について、他の人に話す必要はありません！

しかし：信頼できる人（例えば、家族や友人）に疾病について話すことは、役に立つことがあります。

信頼できる人たちは、あなたの話を聞いてくれて、あなたをサポートしてくれます。

ときには、彼らはあなたよりも早く、疾病が悪化する危険が迫っているサインに気づいてくれることもあります。

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

もし誰かに自分の疾病について話したいと思ったら、診断名ではなく、症状を説明してみてください。

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

おすすめ：診断名ではなく症状を説明してください

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

おすすめ：診断名ではなく症状を説明してください

例：うつ病

症状は次のように説明できます：

「どんな人でも、ときには悲しくなって、やる気が起きなくなるものです。私もそうでした。でも、この悲しみは何週間も続いて、私を元気づけてくれるものは何もありませんでした。そのときは、いつもこんな感じで、これからもずっと同じだと感じていました。」

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

おすすめ：診断名ではなく症状を説明してください

- 特によく知らない人には、症状を手短に説明することが、診断名を伝えるよりも役立つことが多いです

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

おすすめ：診断名ではなく症状を説明してください

- 特によく知らない人には、症状を手短に説明することが、診断名を伝えるよりも役立つことが多いです
- 他の人に疾病をうまく説明できるようになるためには、あなた自身がその疾病の専門家になるとよいでしょう

# 自分の疾病について 他の人にどのように話せばいいでしょう？

おすすめ：診断名ではなく症状を説明してください

- 特によく知らない人には、症状を手短に説明することが、診断名を伝えるよりも役立つことが多いです
- 他の人に疾病をうまく説明できるようになるためには、あなた自身がその疾病の専門家になるとよいでしょう
- 事実を説明することは、他の人が抱いているかもしれない誤った考えを正す最善の方法です

# 學習目標

# 学習目標

- メンタルヘルスの問題を抱えたり、精神的な疾病の診断を受けたりしたからといって、その人が無価値であるとか能力がないということにはなりません

# 学習目標

- メンタルヘルスの問題を抱えたり、精神的な疾病の診断を受けたりしたからといって、その人が無価値であるとか能力がないということにはなりません
- 精神的な問題はよくあることです

# 学習目標

- メンタルヘルスの問題を抱えたり、精神的な疾病の診断を受けたりしたからといって、その人が無価値であるとか能力がないということにはなりません
- 精神的な問題はよくあることです
- 人々は、統合失調症のようなメンタルヘルスの問題について、間違った思い込みを持っていることがあります
- 診断名は誤解されやすいので、症状を説明する方が役に立つかもしれません

# 学習目標

- メンタルヘルスの問題を抱えたり、精神的な疾病の診断を受けたりしたからといって、その人が無価値であるとか能力がないということにはなりません
- 精神的な問題はよくあることです
- 人々は、統合失調症のようなメンタルヘルスの問題について、間違った思い込みを持っていることがあります
- 診断名は誤解されやすいので、症状を説明する方が役に立つかもしれません
- あなたの精神的な疾患について他の人に話す必要はありません。
- 家族や親しい友人に話すことは役に立ちます（例えば、あなたをサポートしてくれる）

# 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！

The images used in this module have been reproduced with the indirect (creative commons license) or direct permission of the artists below, for which we would like to thank you! A complete list is available at [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Should we have unintentionally violated the copyright, we apologize for this and ask for permission to use the images.

Name of Photographer/Artist	Source	Name of Image	Image rights (CC = used under creative commons license; PP = used with personal consent of the artist)	Description
Edvard Munch	wikimedia	The Scream	Public Domain	Screaming person on a bridge
Steffen Moritz	Steffen Moritz	??	PP	Drawing hand in front of face
Vincent Van Gogh	wikipedia	Garten des Hospitals Saint-Paul	Public Domain	Painting showing colorful trees
Ringo Starr	ringostarrart	Timberland	Use in accordance with the principle of fair use	Colorful picture, which shows beetles among other things