

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
抑うつ気分に対処する

エクササイズ

目標:

「今、ここ」に集中することを学びましょう
判断せずに受けとめましょう

「今、ここ」にいる

自分の体に合った楽な姿勢を見つけましょう。

部屋の中で、目を休めることのできる最適な場所を見つけましょう。

「今、ここ」にいる

自分の体に合った楽な姿勢を見つけましょう。
部屋の中で、目を休めることのできる最適な場所を見つけましょう。

今この瞬間、あなたの「五感」では何が捉えられていますか？

「今、ここ」にいる

自分の体に合った楽な姿勢を見つけましょう。
部屋の中で、目を休めることのできる最適な場所を見つけましょう。

今この瞬間、あなたの「五感」では何が捉えられていますか？

見えるものを3つ、自分に伝えてください

「今、ここ」にいる

自分の体に合った楽な姿勢を見つけましょう。
部屋の中で、目を休めることのできる最適な場所を見つけましょう。

今この瞬間、あなたの「五感」では何が捉えられていますか？

見えるものを3つ、自分に伝えてください
次に、聞こえるものを3つ

「今、ここ」にいる

自分の体に合った楽な姿勢を見つけましょう。
部屋の中で、目を休めることのできる最適な場所を見つけましょう。

今この瞬間、あなたの「五感」では何が捉えられていますか？

見えるものを3つ、自分に伝えてください
次に、聞こえるものを3つ
次に、感じるものを3つ

「今、ここ」にいる

自分の体に合った楽な姿勢を見つけましょう。
部屋の中で、目を休めることのできる最適な場所を見つけましょう。

今この瞬間、あなたの「五感」では何が捉えられていますか？

見えるものを3つ、自分に伝えてください
次に、聞こえるものを3つ
次に、感じるものを3つ

このエクササイズはネガティブな考えが浮かんだとき、
それに対処するのに役立ちます

背景

反すう:堂々巡り

反すう:堂々巡り

精神的な症状を持つ多くの人々が、終わりのない「反すう」や「抑うつ感」を訴えます。

「反すう」という言葉を聞いたことがありますか？

反すうは...

反すうは...

... 問題解決に役立つ？

... 将来の問題を避けることに役立つ？

... 徹底的に考えることに役立つ？

反すうは...

... 問題解決に役立つ？

... 将来の問題を避けることに役立つ？

... 徹底的に考えることに役立つ？

いいえ！役に立ちません！

結論：反すうは役に立ちません！

反すうは役に立ちません！

- 考えが堂々巡りしてしまい、解決策が見つかりません

反すうは役に立ちません！

- 考えが堂々巡りしてしまい、解決策が見つかりません
- 建設的で前向きな考えが浮かばなくなります

反すうは役に立ちません！

- 考えが堂々巡りしてしまい、解決策が見つかりません
- 建設的で前向きな考えが浮かばなくなります
- ネガティブな考えが何度も何度も繰り返されてしまいます

トレーニング・セッションの 目標

セッションの目標:

- 私たちがよく使う対処法のなかには、まったく役に立たないものがあることを理解しましょう
- その中には有害なものもあることを理解しましょう
- 役に立たない対処法をあまり使わないようにする方法を見つけましょう

反すう - どうすればいいでしょう？

反すう – どうすればいいでしょう？

ネガティブな考えを抑え込もうとすること(思考抑制)は役に立つでしょうか？

エクササイズ

目標:

考えを抑え込もうとしても役に立たないことを理解しましょう

思考抑制

「象」のことを考えないでください！

思考抑制

うまくいきますか？いいえ！

思考抑制

うまくいきますか？いいえ！

多く人はすぐに象のことを考えてしまうか、動物園やアフリカのような関連するものごとを考えてしまいます。

不愉快な考えを抑え込もうとすることはもっと難しいです。

例えば、「自分は落ちこぼれた」というような自分自身に関するネガティブな考えは、抑え込むことがとても難しいです。

結論

うまくいかない対処法:「ネガティブなことを考えないようにする」

ネガティブな考えを努力して抑え込もうとしても、たいていはうまくいきません。

やったとしても、とてもフラストレーションが溜まります(イライラしてしまいます)。

かえってネガティブな考えが強くなってしまいます。

エクササイズ

目標:

反すうの堂々巡りを断ち切る方法を明らかにします

体を使った気晴らし

1. 立ち上がります
2. 右肩に左手を置きます
3. 左肩に右手を置きます
4. 脚の一方を軽く上げます
5. その脚で円を描いてください...

体を使った気晴らし

1. 立ち上がります
2. 右肩に左手を置きます
3. 左肩に右手を置きます
4. 脚の一方を軽く上げます
5. その脚で円を描いてください...

今、何を考えているでしょうか？

体を使った気晴らし

1. 立ち上がります
2. 右肩に左手を置きます
3. 左肩に右手を置きます
4. 脚の一方を軽く上げます
5. その脚で円を描いてください...

このエクササイズは、

堂々巡りする考えを断ち切るのに役立ちます

背景

メンタルヘルスにとって役に立たない方法は
他に何かあるでしょうか？

メンタルヘルスにとって役に立たない方法は
他に何があるでしょうか？

例：社会的ひきこもり

社会的ひきこもり：
それはどのようにして起こるのでしょうか？

社会的ひきこもり： それはどのようにして起こるのでしょうか？

もし、あなたが落ち込んでいるとしたら...

社会的ひきこもり： それはどのようにして起こるのでしょうか？

もし、あなたが落ち込んでいるとしたら...

- ... 人と付き合おうと疲れ切ってしまうでしょう

社会的ひきこもり： それはどのようにして起こるのでしょうか？

もし、あなたが落ち込んでいるとしたら...

- ... 人と付き合うと疲れ切ってしまうでしょう
- ... 他の人から誤解されていると感じることが多いかもしれません
(例：彼は調子よさそうだから、彼の問題は私のよりも軽い)

社会的ひきこもり： それはどのようにして起こるのでしょうか？

もし、あなたが落ち込んでいるとしたら...

- ... 人と付き合うと疲れ切ってしまうでしょう
- ... 他の人から誤解されていると感じることが多いかもしれません
(例：彼は調子よさそうだから、彼の問題は私のよりも軽い)
- ... 何もする気が起きないかもしれません

社会的ひきこもり： それはどのようにして起こるのでしょうか？

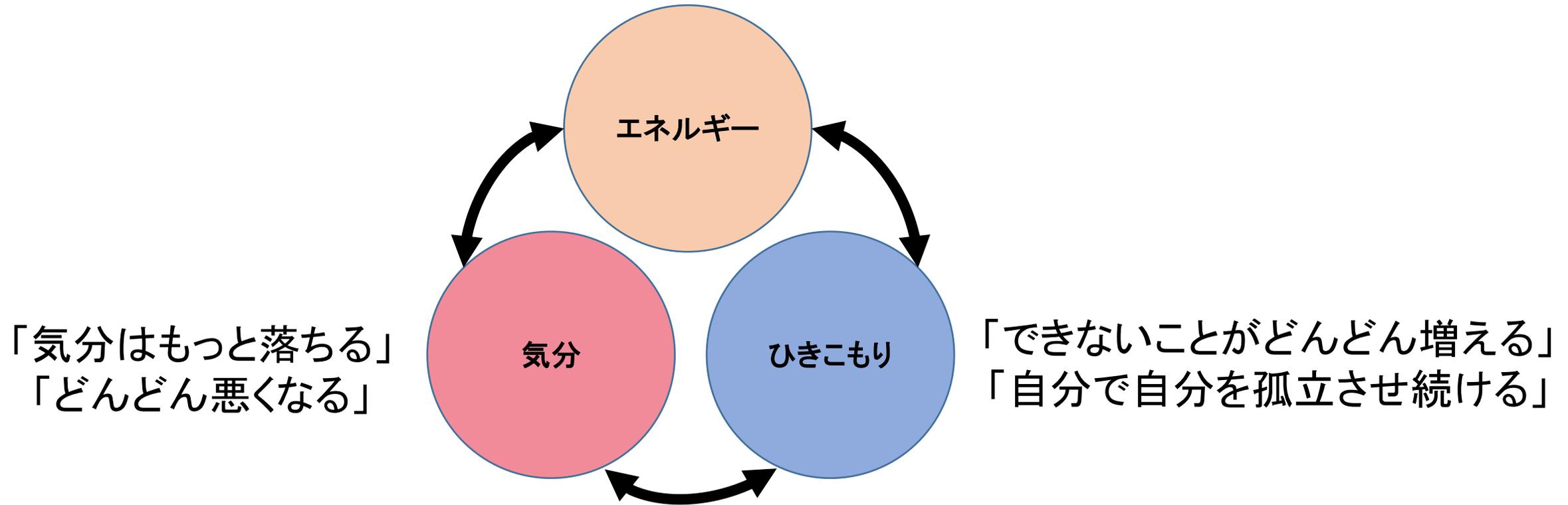
もし、あなたが落ち込んでいるとしたら...

- ... 人と付き合うと疲れ切ってしまうでしょう
- ... 他の人から誤解されていると感じることが多いかもしれません
(例：彼は調子よさそうだから、彼の問題は私のよりも軽い)
- ... 何もする気が起きないかもしれません
- ... 他の人(と彼らの問題)への関心が薄れるかもしれません

ひきこもりたくなるのは理解できます
しかし、それは役に立つでしょうか？

いいえーひきこもりは悪循環を招きます！

「気が乗らない」
「考えがまとまらない」



悪循環を断ち切りましょう

いつもはじめは難しいものです！

しかし: 乗り越えて、小さな一歩を踏み出しましょう！

悪循環を断ち切りましょう

いつもはじめは難しいものです！

しかし: 乗り越えて、小さな一歩を踏み出しましょう！

一歩ずつ: 小さな一歩から始めて、大きな一歩に進みましょう。ただし、やりすぎには注意！

(例えば、ベッドから出ることから始め、できるようになったら家の外に出てみる)

悪循環を断ち切りましょう

責任を果たしましょう

例えば:

- 清潔に気をつける
- 必要な電話をかける

しかし、楽しむことも大切です。

例えば:

- 音楽を聴く
- 外出する
- 他の人と話す
- 絵を描く
- テレビを観る
- 読書する
- 物を作る
- ゲームをする
- 運動する

悪循環を断ち切りましょう

責任を果たしましょう

例えば:

- 清潔に気をつける
- 必要な電話をかける

しかし、楽しむことも大切です。音楽を聴いたり、絵を描いたり、物を作ったり。

やってみましょう: **体を動かすと気分もよくなります!**

學習目標

学習目標

- 社会的ひきこもりのような行動は、長期的にはうつを悪化させる可能性が高いです！

学習目標

- 社会的ひきこもりのような行動は、長期的にはうつを悪化させる可能性が高いです！
- 反すうは問題解決には役立たず、むしろネガティブな考えや気分を強めてしまいます

学習目標

- 社会的ひきこもりのような行動は、長期的にはうつを悪化させる可能性が高いです！
- 反すうは問題解決には役立たず、むしろネガティブな考えや気分を強めてしまいます
- 反すうする考えを抑え込むことはできません

学習目標

代わりに:

学習目標

代わりに:

- 「今、ここ」にいる練習をしましょう。嫌な考えが浮かんだら、それが浮かんだことは認めても、判断しないようにしましょう

学習目標

代わりに:

- 「今、ここ」にいる練習をしましょう。嫌な考えが浮かんだら、それが浮かんだことは認めても、判断しないようにしましょう
- 落ち込んでいるときは、なるべく人とのつながりを保つようにしましょう

学習目標

代わりに:

- 「今、ここ」にいる練習をしましょう。嫌な考えが浮かんだら、それが浮かんだことは認めても、判断しないようにしましょう
- 落ち込んでいるときは、なるべく人とのつながりを保つようにしましょう
- 何かをしましょう。小さなことから始めましょう。体を動かすことは気分をよくするのに役立ちます

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！