

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

自尊心

# エクササイズ

目標:

自分の強さを理解しましょう

あなたは自分のどこが好きですか？

あなたは何が得意ですか？

それぞれの例を考えてみましょう！

# 背景

自尊心：それは何でしょう？

# 自尊心：それは何でしょう？

- 自分自身に与える自分の価値のことです

# 自尊心：それは何でしょう？

- 自分自身に与える自分の価値のことです
- それは主観的な評価です

# 自尊心：それは何でしょう？

- 自分自身に与える自分の価値のことです
- それは主観的な評価です
- 私たちは、自尊心は他の人からの評価に左右されると考えがちです
  - それは間違いです！

# 低い自尊心はメンタルヘルスに影響します

- メンタルヘルスの問題を抱える人は、低い自尊心に悩まされがちです

# 低い自尊心はメンタルヘルスに影響します

- メンタルヘルスの問題を抱える人は、低い自尊心に悩まされがちです
- 例えば、(全員ではありませんが)統合失調症をわずらっている人の中には、迫害や嫌がらせを受けていると感じる人がいます。こうした考えは自尊心を低下させてしまいます

# 低い自尊心はメンタルヘルスに影響します

- メンタルヘルスの問題を抱える人は、低い自尊心に悩まされがちです
- 例えば、(全員ではありませんが)統合失調症をわずらっている人の中には、迫害や嫌がらせを受けていると感じる人がいます。こうした考えは自尊心を低下させてしまいます
- しかし: 誰にでも誇れる強みがあります！  
ときには、まずその強みを発見する必要があります！

# 自尊心の源

# 自尊心の源

- 自尊心にはさまざまな源(分野)があります

# 自尊心の源

- 自尊心にはさまざまな源(分野)があります
- 人生のさまざまな分野で、その程度もさまざまです

# 自尊心の源

- 自尊心にはさまざまな源(分野)があります
- 人生のさまざまな分野で、その程度もさまざまです
- 人生のさまざまな分野には、次のようなものがあります:  
仕事、外見、娯楽、人間関係

# 自尊心の源

- 自尊心にはさまざまな源(分野)があります
- 人生のさまざまな分野で、その程度もさまざまです
- 人生のさまざまな分野には、次のようなものがあります：  
仕事、外見、娯楽、人間関係
- 大切なこと: 私たちは皆、自分自身の強みを持っています！  
私たちはその時々において、さまざまな自分の強みを探すべきです！

# 自尊心の源

- 例えば、「仕事が見つからない」というように、生活の1つの分野(職業)でうまくいっていなくても、例えば「運動を始めた」のように、別の分野(娯楽)ではうまくいっていることがあります

# 自尊心の源

- 1つの分野はポジティブな面とネガティブな面の両方を持っています

例えば:

「私は、自分の髪の毛は好きじゃないけど、目は気に入っている」  
(外見)

# 自尊心の源

あなたが長い間、自分の強さを探してこなかった分野はどこですか？

その分野では何が得意ですか？

あなたは何に自信がありますか？

# 自尊心の源

あなたが長い間、自分の強さを探してこなかった分野はどこですか？

その分野では何が得意ですか？

あなたは何に自信がありますか？

例：

- 「私はよく、友達の悩みを聞いている」（人間関係）
- 「私はずっと読みたいと思っていた本をやっと読み終えた」（娯楽）

# トレーニング・セッションの目標

# セッションの目標

- 自尊心とは何かを理解して、それがメンタルヘルスにとって重要であることを理解しましょう
- 自分自身の強みを自覚しましょう
- 自尊心を高める方法を学びましょう

# エクササイズ

目標:

姿勢も自尊心に関係することを理解しましょう

## エクササイズ

- 自分を「ぶら下げる」感じで立ち上がってみましょう
- 少し下を向いて、腕の力を抜いてぶらぶらさせ、肩をすくめ、うつむきます

## エクササイズ

- 自分を「ぶら下げる」感じで立ち上がってみましょう
- 少し下を向いて、腕の力を抜いてぶらぶらさせ、肩をすくめ、うつむきます
- この姿勢で部屋を歩き回ってください

# エクササイズ

- 自分を「ぶら下げる」感じで立ち上がってみましょう
- 少し下を向いて、腕の力を抜いてぶらぶらさせ、肩をすくめ、うつむきます
- この姿勢で部屋を歩き回ってください

どのような感じがしますか？

## エクササイズ

- 今度は、上半身全体を完全にリラックスさせます
- そこから少しずつ、ゆっくりと背筋を伸ばしてみましょう
- 誰かがあなたの髪をそっとつかんでいると想像してください

# エクササイズ

- 今度は、上半身全体を完全にリラックスさせます
- そこから少しずつ、ゆっくりと背筋を伸ばしてみましょう
- 誰かがあなたの髪をそっとつかんでいると想像してください
- この姿勢で部屋を歩き回ってみましょう

## エクササイズ

- 今度は、上半身全体を完全にリラックスさせます
- そこから少しずつ、ゆっくりと背筋を伸ばしてみましょう
- 誰かがあなたの髪をそっとつかんでいると想像してください
- この姿勢で部屋を歩き回ってみましょう

どのような感じがしますか？

# エクササイズ

- あなたはもっとまっすぐ、自信を持って立っていたはずです
- 自信があるように見えるボディランゲージ(背筋を伸ばした姿勢、視線を合わせること、はっきりした声)も、本当の自信を高めます

# 背景

# 強さを認める

どうして私たちは、自分の強さを認めるのが難しくなることがあるのでしょうか？

# 強さを認める

どうして私たちは、自分の強さを認めるのが難しくなることがあるのでしょうか？

- 思い込み:「能ある鷹は爪を隠す(自慢してはいけない)」
- メンタルヘルスに問題があると、自分の強みを示すことも認めることも難しくなります

# 強さを認める

「失われた宝物」を探しましょう

# 強さを認める

「失われた宝物」を探しましょう

- 友人や家族に、あなたの長所や良いところを尋ねてみましょう

# 強さを認める

「失われた宝物」を探しましょう

- 友人や家族に、あなたの長所や良いところを尋ねてみましょう
- あなたが成功したり、うまくいった状況を思い出してください。もしかしたら褒められたかもしれせん。ちょっとしたことでもかまいません

# 強さを認める

## 「失われた宝物」を探しましょう

- 友人や家族に、あなたの長所や良いところを尋ねてみましょう
- あなたが成功したり、うまくいった状況を思い出してください。もしかしたら褒められたかもしれせん。ちょっとしたことでもかまいません
- それを「幸せ日記」に書き出してください。「幸せ日記」には、毎日のポジティブな出来事だけを書き留めましょう
- 嫌なことがあっても、「幸せ日記」を振り返ることができます

# 自尊心を高めるコツ

- 自分の希望を相手に伝える

# 自尊心を高めるコツ

- 自分の希望を相手に伝える
- 大きな声ではっきりと話すようにする

# 自尊心を高めるコツ

- 自分の希望を相手に伝える
- 大きな声ではっきりと話すようにする
- アイコンタクトをとる(知り合いから始めて、他の人にもやってみるのがベスト)

# 日常生活での例

# 日常生活での例

日々起きる良いことに感謝するヒント:

- 1日のはじめに、右のポケットに小さなもの（例えば、ビーズ、ビー玉、アメなど）をひとつかみ入れておきます
- 何か良いこと（例えば、楽しい会話、おいしい食べ物など）が起きるたびに、右のポケットからそれを1つ取り出し、左のポケットに入れます
- 1日の終わりに、左のポケットからそれを取り出し、それが意味する楽しい体験を思い出します
- こうすることで、良い体験を思い出し、楽しむことができます。残念なことに、私たちは人生の楽しさに気づかず、通り過ぎてしまうことが多いものです

毎日、良いことを見つけて、それを記憶する方法を他に知っていますか？

# 學習目標

# 学習目標

- 自尊心とは、私たちが自分自身に与える価値のことです

# 学習目標

- 自尊心とは、私たちが自分自身に与える価値のことです
- 生活のさまざまな分野で、自分の強みを自覚するようにしましょう

# 学習目標

- 自尊心とは、私たちが自分自身に与える価値のことです
- 生活のさまざまな分野で、自分の強みを自覚するようにしましょう
- 今日話し合った方法で自尊心を高めましょう

# 学習目標

- 自尊心とは、私たちが自分自身に与える価値のことです
- 生活のさまざまな分野で、自分の強みを自覚するようにしましょう
- 今日話し合った方法で自尊心を高めましょう
- 隠れた強みを探してみましょう。例えば、友人に聞いたり、「幸せ日記」をつけたりしましょう

# 学習目標

- 自尊心とは、私たちが自分自身に与える価値のことです
- 生活のさまざまな分野で、自分の強みを自覚するようにしましょう
- 今日話し合った方法で自尊心を高めましょう
- 隠れた強みを探してみましょう。例えば、友人に聞いたり、「幸せ日記」をつけたりしましょう
- 毎日の生活の中にある美しいものに気づきましょう

# 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！