



メタ認知トレーニング (MCT)

MCT 9 | – 自尊心

© Moritz & Woodward (4|21)

www.uke.de/mct

このモジュールでの画像の使用は作者や著作権者によってそれぞれ、快く使用許可を得ています。詳細 (作者、タイトル) についてはこの発表用のスライドの最後を参照してください。





自尊心: 自尊心とは?



???



自尊心: 自尊心とは?



- 私たちが自分自身に与える価値



自尊心: 自尊心とは?



- 私たちが自分自身に与える価値
- 自分自身についての主観的評価



自尊心: 自尊心とは?



- 私たちが自分自身に与える価値
- 自分自身についての主観的評価
- 他の人があなたのことをどう考えているか、とは必ずしも関係していません



低い自尊心は私たちの精神的健康に強く影響することがあります

- 精神障害を抱えている人は低い自尊心に苦しむことがよくあります。
- 低い自尊心は次のような心理的問題の原因になることがあります:
 - 自己不信
 - 恐怖
 - 抑うつ症状
 - 孤独感



誇大的な自尊心と健康的な自尊心の違い

精神障害では、多くの人(すべてではありません)が、何者かに迫害されているとか、心理的圧迫を受けているとかと感じます。この感覚が自尊心を低めることがあります。一方で、特別な職務を命じられたと感じたり、重大な使命のために選ばれたと考えて、自尊心が高まる場合もあります。



注意: 誇大妄想観念(例えば、自分は他者よりも権力があるとか重要であるとかという信念)は、「自分には価値がある」という感覚を一時的に強めますが、これは「健康的な」自尊心とは何の関係もありません!

- この感覚は長続きしません。
- ...そして、現実やその人の本当の長所に裏づけられていません!



しかし...

- 実際には長所があるにもかかわらず、見つけられていないだけだ、ということはよくあります。
- 皆さんはそういう自分の長所を誇りに思ってよいですし、誇りをもつべきです!
- 自分の長所に気づくことは自尊心の基礎になります。



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

統合失調症を抱えた人の多く（全員ではありません！）は、しばしばネガティブな人間関係のために自尊心が低くなります。低い自尊心やその他の抑うつ症状の改善は、精神的な安定をもたらし、精神症状を弱めることにも役立ちます。



自尊心の源

- 自尊心は不変なものではなく、あなたの生活のいろいろな場面で、いろいろな形で見出されます(右の本棚はそのモデルです)。





自尊心の源

- 自尊心は不変なものではなく、あなたの生活のいろいろな場面で、いろいろな形で見出されます(右の本棚はそのモデルです)。
- 問題は、自分の能力や長所について考えることなく(=本棚全体を見ずに)、弱いところ(=空っぽの棚)だけに注目してしまうかどうかです。





自尊心の低い人は...

- ...たくさんあるいっぱい詰まっている棚ではなく、空っぽの棚のことばかり考えがちです。





自尊心の低い人は...

- ...たくさんあるいっぱい詰まっている棚ではなく、空っぽの棚のことばかり考えがちです。
- ...否定的な自己判断をしがちです(例：「私には価値がない」)。





自尊心の低い人は...

- ...たくさんあるいっぱい詰まっている棚ではなく、空っぽの棚のことばかり考えがちです。
- ...否定的な自己判断をしがちです(例：「私には価値がない」)。
- ...その人全体と、一つ一つの行動とを区別しません(例：「もし私がこれに失敗したら、私は負け犬だということだ」)。





忘れないで...

私は人の話を聴くのが上手で、とても信頼されていて、友だちと良い関係を続けることができ、他の人を楽しませることができる...

私は今のところ失業中で、この前の就職試験も不合格だった

私は自分の髪の毛を気に入っているし、目も好きだけど、もう少し背が高かったらなあ...



人間関係

スポーツ

仕事

外見

趣味

私はこの前、学校の選抜チームに入った。ボールを投げるのはうまいけれど、踊るのは得意で...

私は料理が好きで、音楽や政治的な話題もたくさん知っている。映画や文学に興味があって...



忘れないで...

私は人の話を聴くのが上手で、とても信頼されていて、友だちと良い関係を続けることができ、他の人を楽しませることができる...

私は今のところ失業中で、この前の就職試験も不合格だった

私は自分の髪の毛を気に入っているし、目も好きだけど、もう少し背が高かったらなあ...



人間関係

スポーツ

仕事

外見

趣味

私はこの前、学校の選抜チームに入った。ボールを投げるのはうまいけれど、踊るのは得意で...

私は料理が好きで、音楽や政治的な話題もたくさん知っている。映画や文学に興味があって...

長い間、あなたの目に入らなかった棚はどれですか? そこにはどのような宝物が眠っているでしょう?



自尊心が高い人はどこが違うでしょう？

- 声: ???
- 顔の表情/身振り: ???
- 姿勢: ???





自尊心が高い人はどこが違うでしょう？

- 声: はっきりとして、歯切れ良く、丁度よい大きさ
- 顔の表情/身振り: 視線を合わせる; 自信に満ちた表情
- 姿勢: 姿勢が良い

何事もそうですが、やり過ぎはいけません(例: 他人をじろじろ見たり、絶えず人の話をさえぎったりして、偉そうにしてはいけません)。





直接観察できない高い自尊心をもつ人の特徴

???





直接観察できない高い自尊心をもつ人の特徴

- 自分の能力に自信をもっている。
- (自分を過小評価することなく)自分の過ちや失敗を受け入れる。
- 内省的で、(自分の過ちや失敗から)学ぼうとしている。
- 何かに成功したときは、自分自身を素直にほめて、自分に対して肯定的な態度をとる。





自分の長所を理解しましょう

なぜ、自分の長所を見つけるのがとても難しく感じるのでしょうか？

- よくある推論: 「自画自賛しても、むなしくなるだけ」
- 精神障害の急性期では、自分の長所を見つけたり、他の人に示したりすることが難しくなります。



自分の長所を理解しましょう

「失われた宝物」を取り戻そう:

- 「私の長所は何？」と友だちや家族に尋ねる。
- (たとえ些細なことであっても)あなたが成功したり褒められたりしたことのある具体的な状況を考えましょう。
- ...そして、これらの経験を「良いこと日記」*に書いて、気分の落ち込んだときに思い出してみましょう。



* 「良いこと日記」には、その日のポジティブな側面だけを書いておきましょう。



練習 1

自分自身のどこが好きですか？

あなたは何が上手ですか？

それぞれについて長所を1つ考えましょう！



練習 2

- 立ち上がって足元を見てください。
- 足元を見ながら、肩と腕から力を抜いて、背中を少し丸めてください。



練習 2

- 立ち上がって足元を見てください。
- 足元を見ながら、肩と腕から力を抜いて、背中を少し丸めてください。
- その姿勢で部屋を歩いてみてください!



練習 2

- 立ち上がって足元を見てください。
- 足元を見ながら、肩と腕から力を抜いて、背中を少し丸めてください。
- その姿勢で部屋を歩いてみてください!

どう感じますか?



練習 2

- では、上半身から力を抜いてリラックスしたあとに、背骨一つ一つを意識しながら、まっすぐ立つ姿勢にゆっくり戻してみましよう。そのときに、誰かがあなたの髪の毛を後ろから引っ張っているように想像してください。



練習 2

- では、上半身から力を抜いてリラックスしたあとに、背骨一つ一つを意識しながら、まっすぐ立つ姿勢にゆっくり戻してみましよう。そのときに、誰かがあなたの髪の毛を後ろから引っ張っているように想像してください。
- その姿勢で部屋を歩いてみてください!



練習 2

- では、上半身から力を抜いてリラックスしたあとに、背骨一つ一つを意識しながら、まっすぐ立つ姿勢にゆっくり戻してみましよう。そのときに、誰かがあなたの髪の毛を後ろから引っ張っているように想像してください。
- その姿勢で部屋を歩いてみてください!

どう感じますか?



練習 2

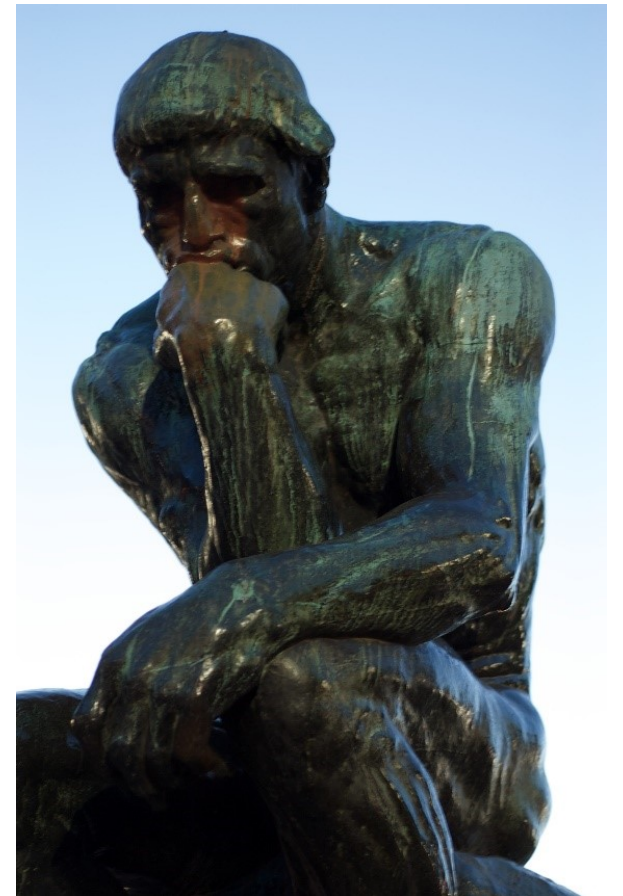
- 姿勢が良くなって安定したことに気づいたかもしれません。
- きれいな立ち姿は他の人から自信に満ちているように見られるだけでなく、自尊心にも良い影響を与えます。
- 良い姿勢をとることで、心の新しいふるまい方を身につけましょう: 「私には自信がある」ことを表す態度(良い姿勢をとる、目線を合わせる、はっきりした声で話す)は、あなたの長所を伸ばして自信をつけさせてくれます。

「良い姿勢」をとると、実際の態度も変わります!



反すう: 何度も何度も同じことを考えて、先に進めなくなってしまうこと

- 心の問題を抱える人の多くが、終わりのない「反すう」や、「くよくよ考え続けること」に悩んでいます。
- 自分が反すうしていることに気づいていますか？

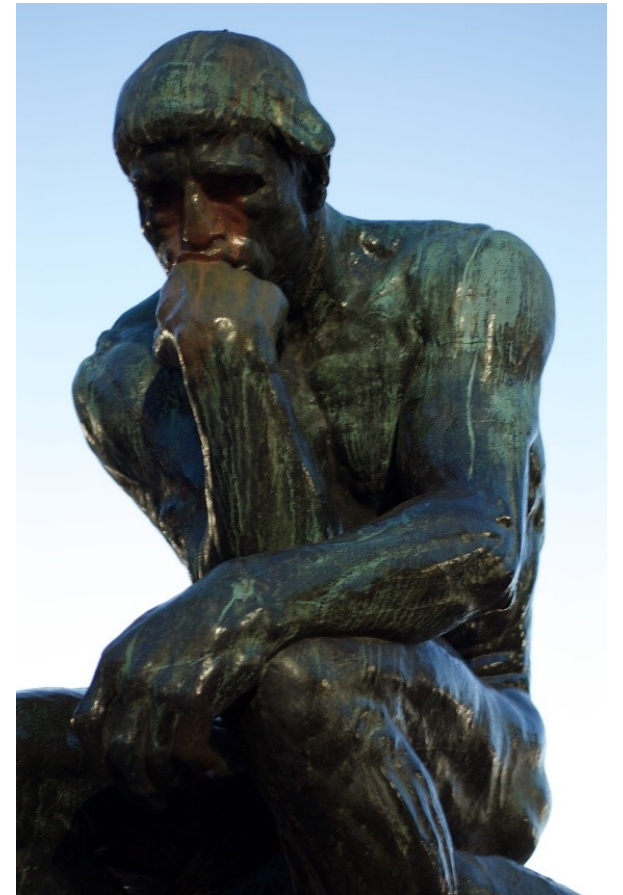




問題点

反すうが問題となる理由:

- 思考がぐるぐるめぐり続ける:問題は解決されないままです。
- 自分もっている役に立つ考えや行動に注目しないため、自尊心はさらに損なわれます。
- 反すうの特徴は、目標志向的な思考とは異なり、これまでとまったく同じ役に立たない考えや自己非難を繰り返してしまうことです。





何をすべきか?

第一の、そして最も重要な段階は、反すうは役に立たず、かえって問題が大きくなる原因だと認めることです。反すうは問題の解決につながらず、もっと多くの問題をもたらしてしまいます。

- 反すうは、「思考」でしかない... つまり、現実的ではないということです!
- 自分の反すうに気づきましょう。そして、反すうに価値を置き過ぎないようにしましょう。



反すうしないための練習 1: 内面的に切り離す方法を探しましょう...

- 評価したり理由を考えたりしないで(例:
「私は間抜けだ。反すうを止めることができない!」; 「なぜこんな問題が自分には起きるんだろう?」とは考えないで)、あなたの内面で起こっていることをとらえてみましょう。
- 駅で出発する列車や、空を漂う雲、あるいは風に運ばれる葉っぱを眺めるように、反すうを眺めてみましょう。

反すうは、その内容が真実だからではなく、あなたの不安が原因で持続してしまいます。そしてこのことが、あなたが反すうを繰り返す理由でもあります。





反すうしないための練習 2: 運動で気をそらす

運動

1. 立ち上がる!
2. 左手を右肩に置く
3. 右手を左肩に置く
4. 一方の足を上げる...
5. ... 以上を繰り返す



反すうしなないための練習 2: 運動で気をそらす

運動

1. 立ち上がる!
2. 左手を右肩に置く
3. 右手を左肩に置く
4. 一方の足を上げる...
5. ... 以上を繰り返す

このとき、あなたは何を考えていますか?



反すうしないための練習 2: 運動で気をそらす

運動

1. 立ち上がる!
2. 左手を右肩に置く
3. 右手を左肩に置く
4. 一方の足を上げる...
5. ... 以上を繰り返す

この運動に集中することによって、終わりのない反すうから抜け出すことができます。



自尊心を高めるコツ

- 自分自身の望みを他の人にはっきり伝える。



自尊心を高めるコツ

- 自分自身の望みを他の人にはっきり伝える。
- 大きく、はっきりした声で話す。



自尊心を高めるコツ

- 自分自身の望みを他の人にはっきり伝える。
- 大きく、はっきりした声で話す。
- 視線を合わせる(よく知っている人から始めて、慣れてきたら知らない人に対してやってみましょう)。



自尊心を高めるコツ

- 自分自身の望みを他の人にはっきり伝える。
- 大きく、はっきりした声で話す。
- 視線を合わせる(よく知っている人から始めて、慣れてきたら知らない人に対してやってみましょう)。
- 堂々と立つ: 良い姿勢は自尊心と周りの人に影響を与えることを思い出しましょう!



ホームワーク

日々の生活で起きた良いことを適切に評価するコツ:

- 家を出るとき、上着の右ポケットにひとつかみの小さい玉(豆やビー玉など)を入れておく。
- 良いこと(例、「友人が微笑んでくれた」「充実した会話ができる」「おいしい昼食を食べることができた」など)があったら、その小さい玉を1つ右のポケットから左のポケットに移す。
- 夜、家に帰ったとき、左のポケットから小さい玉を取り出し、その1日であなたが経験した良いことをすべて思い出す。
- そのとき、楽しい記憶、美しい記憶をすべてたどりながら、その瞬間を楽しみましょう。しかし、残念ながら、喜ばしいことが頻繁に起こっているにもかかわらず気づくことができないときもあります。そういうときは、さっさと忘れたほうがよいでしょう。



ホームワーク

日々の生活で起きた良いことを適切に評価するコツ:

- 家を出るとき、上着の右ポケットにひとつかみの小さい玉(豆やビー玉など)を入れておく。
- 良いこと(例、「友人が微笑んでくれた」「充実した会話ができた」「おいしい昼食を食べることができた」など)があったら、その小さい玉を1つ右のポケットから左のポケットに移す。
- 夜、家に帰ったとき、左のポケットから小さい玉を取り出し、その1日であなたが経験した良いことをすべて思い出す。
- そのとき、楽しい記憶、美しい記憶をすべてたどりながら、その瞬間を楽しみましょう。しかし、残念ながら、喜ばしいことが頻繁に起こっているにもかかわらず気づくことができないときもあります。そういうときは、さっさと忘れたほうがよいでしょう。

その日に起きた良かったことを思い出し、楽しむ、別の方法を知っていますか？



日常生活で実行してみよう

学習目標:

- 自尊心は人が自分自身に認める価値のことです。
- さまざまな日常場面での自分の長所に気づきましょう。そして、ここで話し合った方法を使って、自尊心のあり方を改善しましょう。
- 友だちに尋ねて、自分の忘れられた長所(「隠された宝物」)を探しましょう。また、日々の良かったことを日記につけましょう。
- 日常的で普通にある良いことを気に留めましょう!



精神障害とどのような関係があるのでしょうか？

統合失調症を抱えた人の多く（全員ではありません！）は自尊心が低いことに加えて、ネガティブな思考パターン（たとえば、くよくよ考え込む傾向）によってさらに自尊心が低くなります。



精神障害とどのような関係があるのでしょうか？

統合失調症を抱えた人の多く（全員ではありません！）は自尊心が低いことに加えて、ネガティブな思考パターン（たとえば、くよくよ考え込む傾向）によってさらに自尊心が低くなります。

例：ハリーは、ある仕事の訓練期間最後の試験の成績が悪かった。

評価：まず彼は、自分は従業員として問題があるのではないかと考えたが、徐々に人としての価値もないと考えるようになった。彼は気分が沈み、自分自身を疑うようになった。

しかし：その後、友達たちは次のことを明らかにしてハリーを支援した。試験は人としての彼を評価しているわけではない。たくさんある領域のたったひとつに関する彼の能力のスナップ写真に過ぎない。結果を軽く考えてはいけませんが、自分の強さ（他の領域ではうまくやれる）を忘れたり、自分につらくあたりすぎたりしてはよくない。

重要なこと：たとえ1回失敗しても、自分の人生でうまくいっていることを決して無視すべきではない。



注目頂き有難うございました!

トレーナー用:

ワークシートをお配りします。アプリ「COGITO」をご紹介します（無料でダウンロードできます）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel