

ようこそ

トレーニング・モジュール 8: 自尊心と気分

うつ病の症状とは？

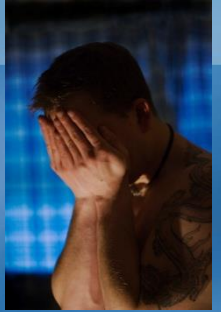
???



うつ病の症状とは？

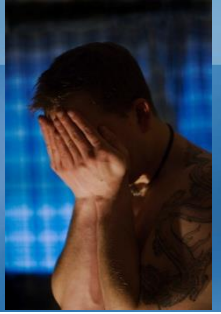
1. 悲哀感、抑うつ気分
 2. 意欲の減退
 3. 低い自尊心、拒絶されることへの恐怖
 4. 恐怖（例：将来に関するもの）
 5. 睡眠障害、苦痛
 6. 認知機能の障害（集中力や記憶力の低下）
- ...

生まれつきなのか... 生まれてからそのようになったのか？



我々の幸福や悲哀は運命づけられているのか？我々の情動状態は時間とともに変化するか？

生まれつきなのか... 生まれてからそのようになったのか?

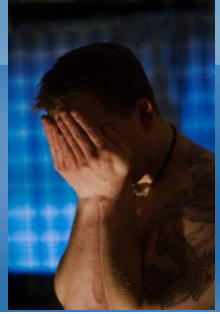


我々の幸福や悲哀は運命づけられているのか?我々の情動状態は時間とともに変化するか?

「氏(遺伝)」: 抑うつ思考や低自尊心が遺伝的に規定される性質であることを示す科学的証拠はある。

生まれつきなのか...

生まれてからそのようになったのか?



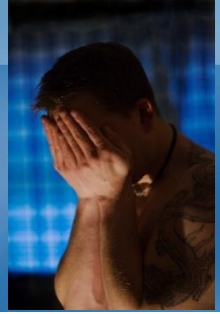
我々の幸福や悲哀は運命づけられているのか?我々の情動状態は時間とともに変化するか?

「**氏(遺伝)**」: 抑うつ思考や低自尊心が遺伝的に規定される性質であることを示す科学的証拠はある。

「**育ち(環境)**」: 批判的で放任的な両親の存在やトラウマ(外傷)的ライフイベントによって、否定的な自己イメージが生み出される可能性がある。

生まれつきなのか...

生まれてからそのようになったのか？



我々の幸福や悲哀は運命づけられているのか？我々の情動状態は時間とともに変化するか？

「**氏(遺伝)**」: 抑うつ思考や低自尊心が遺伝的に規定される性質であることを示す科学的証拠はある。

「**育ち(環境)**」: 批判的で放任的な両親の存在やトラウマ(外傷)的ライフイベントによって、否定的な自己イメージが生み出される可能性がある。

しかし: 抑うつ的思考構造は変化する可能性がある。うつ病は元に戻せない宿命なのではない!

なぜこんなことをするのだろう？



精神的な健康の問題を持つ人には抑うつをひきおこすかもしれない思考の歪みを示す者が多い。

この思考の歪みは集中的で継続的なトレーニングで帰ることができる。

精神病とうつ

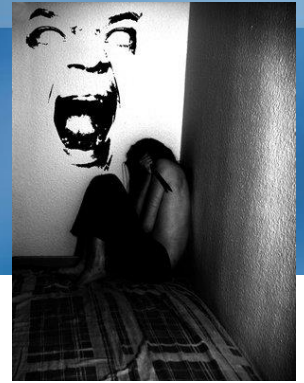
妄想の自尊心への効果



 妄想が気分へ及ぼす悪影響	 妄想が気分へ <u>短期的に</u> 及ぼす効果
???	???
???	???
???	???

精神病とうつ

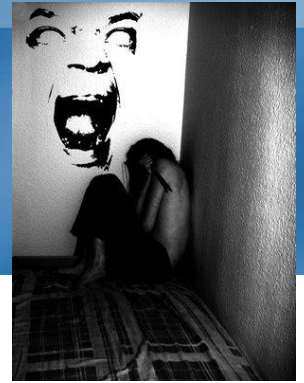
妄想の自尊心への効果





 妄想が気分へ及ぼす悪影響	 妄想が気分へ <u>短期的に</u> 及ぼす効能
精神病発症中：持続的に脅威を経験する	???
精神病発症中：嫌がらせの侮辱的な声が聞こえる	???
症状が落ち着いた後：羞恥心、将来がダメになったと思う	???

精神病とうつ

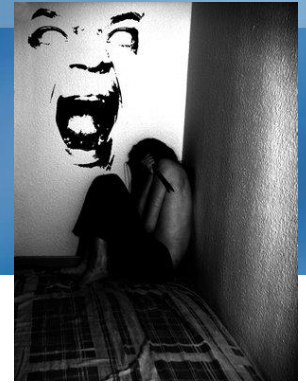
妄想の自尊心への効果



 妄想が気分へ及ぼす悪影響	 妄想が気分へ <u>短期的に</u> 及ぼす効能
精神病発症中：持続的に脅威を経験する	精神病発症中：焦り、興奮、「とうとう何かが起こった」
精神病発症中：嫌がらせの侮辱的な声が聞こえる	精神病発症中：あなたをほめそやす声が聞こえる
症状が落ち着いた後：羞恥心、将来がダメになったと思う	(誇大)妄想発症中：力・才能があり、重要性(強い敵)および運命を感じている

精神病とうつ

妄想の自尊心への効果

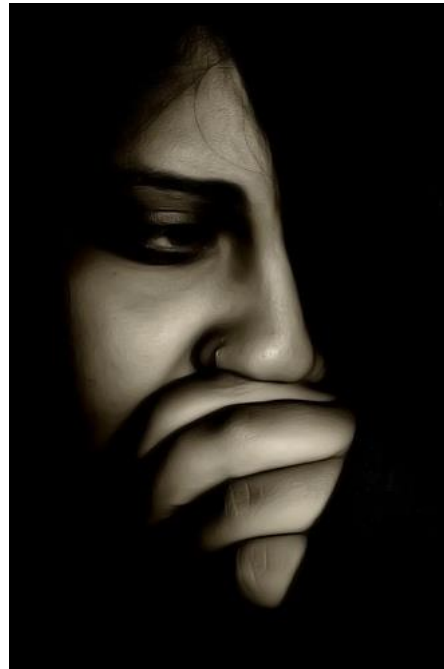


精神病が自尊心に及ぼす**短期的な効能**は精神病の**長期間の悪影響**によって全面的に打ち消されてしまう; 実例:

- 負債: 患者が金持ちあるいは有名人であると誤って信じ込んだ時
- 孤独: 友人の中には患者を見捨ててしまうものもいるかもしれない
- 仕事上の立場: 職場での不適切な行動のために仕事を失う

医師からのアドバイスなく薬を飲むのをやめるのは非常に危険であり、恐ろしいが刺激的な精神病の世界に再び入り込んでしまう結果となる。特に精神病発症中には恐怖に圧倒されることがよくあります!

うつで自尊心の低い人はどんな特徴的な思考や思考
様式を持っているか？



1. 過度の一般化

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
外国語の単語を間違えて遣っていたので本を理解できなかった。	「私はアホだ!」 ???
試験に落ちた。	「私は敗北者だ!」 ???
議論している時に批判された。	「私は価値のない人間だ!」 ???

1. 過度の一般化

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
外国語の単語を間違えて遣っていたので本を理解できなかった。	「私はアホだ！」 「完璧な人はいない」 「私はこの本に本当に興味を持っているのか？」
試験に落ちた。	「私は敗北者だ！」 「次はもっと一生懸命勉強しよう。」
議論している時に批判された。	「私は価値のない人間だ！」 「もしかすると相手の方が正しいのかも。一つ賢くなったかもしれない。」

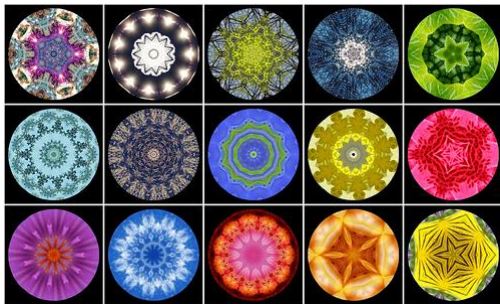
1. 過度の一般化

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
外国語の単語を間違えて遣っていたので本を理解できなかった。	「私はアホだ!」 「完璧な人はいない」 「私はこの本に本当に興味を持っているのか?」
試験に落ちた。	「私は敗北者だ!」 「次はもっと一生懸命勉強しよう。」
議論している時に批判された。	「私は価値のない人間だ!」 「もしかすると相手の方が正しいのかも。一つ賢くなったかもしれない。」

過ちを許しましょう: 完璧な人はいません!もし時々話がつっかえたとしても、自己表現ができないということを意味しないし、もし時々間違えても、あなたがだらしがないということを意味しない。

そのかわりに：一つの不完全なことを全てのことに一般化してはいけません！



人間は皆単純ではなくモザイクのようなものである：我々は善悪両面のある多くの小さなパーツで構成されている。さらに、人間の性格を定義づける多くの方法がある：

魅力とは何か？ 内面的な美しさか外面的なものか、完璧な肉体か???

成功とは何か？ 経歴か、友人の多さか、自分自身や自分の人生に満足しているかか???

2. 選択的知覚

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	選択的評価	総体的評価
親友が自分の誕生日パーティに来なかった。	落胆	???
人々が一緒に座っていて、皆あなたの方を見ている。	「彼らは私を笑っている」	???



2. 選択的知覚

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	選択的評価	総体的評価
親友が自分の誕生日パーティに来なかった。	落胆	素晴らしいパーティだった。他の人も来たし本当に楽しい夕べだった。
人々が一緒に座っていて、皆あなたの方を見ている。	「彼らは私を笑っている」	???



2. 選択的知覚

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	選択的評価	総体的評価
親友が自分の誕生日パーティに来なかった。	落胆	素晴らしいパーティだった。他の人も来たし本当に楽しい夕べだった。
人々が一緒に座っていて、皆あなたの方を見ている。	「彼らは私を笑っている」	彼らは偶然私を見ているだけで、私を誰か他の人と勘違いしているんだろう。



「読心術」: 他の人の行動を過剰に解釈するのを避けましょう。ある状況に対して多くの説明がある可能性があります!

3. 最終的に考える材料として自分自身の基準だけを採用する

自分で自分自身を判断する方法と他者が自分を判断する方法の間には違いがある!

- もし自分で自分のことを無価値、醜いなどと考えたとしても、他の人が必ずしも同じ見方をするとは限らない。
- 複数の意見/判断/好みがあるというのはよくあることである。私の知能や外見などについての理解の仕方に他の人は賛成しないかもしれない。



4. ポジティブなフィードバックを否認するが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる!

どんな評価がより現実的で役立つか?

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
あなたの成績を褒められた。 	「その人はお世辞を言おうとしているだけで、誠実な人ではない。」; 「あの人はそこしか考えてない。」 ???
あなたは批判された! 	「ばれてる。私は無価値です・・・。」 ???

4. ポジティブなフィードバックを否認するが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる!

どんな評価がより現実的で役立つか?

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
あなたの成績を褒められた。 	「その人はお世辞を言おうとしているだけで、誠実な人ではない。」; 「あの人はそこしか考えてない。」 「誰かが私の業績を認めてくれるなんてなんて素晴らしいんだろう!」
あなたは批判された! 	「ばれてる。私は無価値です・・・。」 ???

4. ポジティブなフィードバックを否認するが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる!

どんな評価がより現実的で役立つか?

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
あなたの成績を褒められた。 	「その人はお世辞を言おうとしているだけで、誠実な人ではない。」; 「あの人はそこしか考えてない。」 「誰かが私の業績を認めてくれるなんてなんて素晴らしいんだろう!」
あなたは批判された! 	「ばれてる。私は無価値です・・・。」 「あの人は今日は気分が悪い日なのかも。」; 「意見から参考にできるところはないかしら?」

5. 「全か無かの思考」/ 破滅的思考

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
皮膚にシミを見つけた。	「皮膚ガンなのかも。私は死ぬのかしら。」 ???



5. 「全か無かの思考」/ 破滅的思考

どんな評価がより現実的で役立つか？

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
皮膚にシミを見つけた。	「皮膚ガンなのかも。私は死ぬのかしら。」 他の人に質問するか、医者に相談する



6. ネガティブな思考を抑える

何がより現実的な評価なのか？

出来事	問題のある評価 ポジティブで建設的な評価
繰り返しネガティブなことを考えてしまう(例えば「私には生きる価値はない」「自分は敗北者だ」「なんて自分は愚かなんだ」)。	「ネガティブに考えることをしてはいけない」・・・でもそうはいかない (→ 次の問題を見てみよう)。 ???



6. ネガティブな思考を抑える

何がより現実的な評価なのか？

出来事	問題のある評価 ポジティブで建設的な評価
繰り返しネガティブなことを考えてしまう(例えば「私には生きる価値はない」「自分は敗北者だ」「なんて自分は愚かなんだ」)。	「ネガティブに考えることをしてはいけない」・・・でもそうはいかない(→ 次の問題を見よう)。 その思考が正しいかを確認するために自分自身に問いかけましょう。これらの思考にどんな矛盾がありますか？ 楽しいことをして気分転換しましょう。

6. ネガティブな思考を抑える 問題

自分自身を混乱させる思考を意図的に抑制することはできない。

何かについて考えないようにすることで、それについて考えることになってしまう。

試してみよう!

これから一分間ゾウについて考えてはいけません!

6. ネガティブな思考を抑える できますか？ 無理です！



ほとんどの皆さんはおそらくゾウについて、そして/あるいはゾウと関連する何か(例:動物園、探検隊、アフリカなど)について考えてしまったと思います。

この効果は、人が自分自身を混乱させる思考(例:「私は敗北者だ」)を意図的に抑制しようとしている時にはさらに強くなったりします。これらの思考はとても強くなるので、奇妙に思ったり統制不能におもったりします！

そのかわり:

もしあなたが強いネガティブな思考に悩んでいるなら、積極的にそのネガティブな思考を抑制しようとするのではなく(ネガティブな思考を促すだけです)、関わろうとはせず自分の内面で起きていることを観察しましょう - 安全な距離から危険な動物を観察している動物園の来園者のように。



その思考はほぼ自動的に収まるでしょう。

7. より一層の思考の歪み

➤ 他者との比較:

- 自分自身を他人と比べすぎてはいけません!
- あなたより魅力的で成功していて、人気のある人は常にいるでしょう。でも、そういう「幸運なヤツ」を念入りに観察すれば、そういう人々にさえ、短所や問題を持っていることがわかるでしょう。

7. より一層の思考の歪み

➤ 他者との比較:

- 自分自身を他人と比べすぎてはいけません!
- あなたより魅力的で成功していて、人気のある人は常にいるでしょう。でも、そういう「幸運なヤツ」を念入りに観察すれば、そういう人々にさえ、短所や問題を持っていることがわかるでしょう。

➤ 強く求めます:

- 以下のような自分自身への高すぎる要求を持ってはいけません:
 - 「私は常に格好よくなければならない」
 - 「私は常に頭がよさそうに見えなければならぬ」
 - 「私は常に人を最大限に楽しませなければならぬ」



オプション: ビデオクリップ

- オプション: このトピックで扱うビデオクリップは、次のウェブサイトで入手できます:
http://www.uke.de/mkt_videos
- ビデオを観た後で、それがこのトピックにどのように関連するか、ディスカッションしてください。

[トレーナーの方へ: ビデオクリップのなかには、あなたの患者さん、あるいはあなたの文化にとって適切でないものも含まれています。患者さんに提示する前に、慎重に確認してください]



自分の長所に気づこう



- 自分の短所に注目するかわりに、自分の長所を重視しよう。
- 人には皆、プライドを持って誰も持っていないような長所がある。
...これらは世界記録であるとか有名な発明とかである必要は全くない。

自分の長所に気づこう



1. 自分の長所について考えてみよう。
どんな能力を持っていますか? 過去にどんなことで褒められましたか? 例) 手先が器用だ...

自分の長所に気づこう



1. **自分の長所について考えてみよう。**
どんな能力を持っていますか？ 過去にどんなことで褒められましたか？ 例) 手先が器用だ…
2. **特定の状況をイメージしましょう。**
何時何処でしょう？ 自分は何をしていて誰がフィードバックをくれましたか？ 例) 先週、アパートの部屋の装飾をしている友達を手伝ってあげた。結構役に立ったと思う…

自分の長所に気づこう



1. **自分の長所について考えてみよう。**
どんな能力を持っていますか? 過去にどんなことで褒められましたか? 例) 手先が器用だ…
2. **特定の状況をイメージしましょう。**
何時何処でしょう? 自分は何をされていて誰がフィードバックをくれましたか? 例) 先週、アパートの部屋の装飾をしている友達を手伝ってあげた。結構役に立ったと思う…
3. **書き出してみよう!**
定期的にそれを読んで話を広げておきましょう。こまった時に思い出しましょう(例えば、自分は無価値であると考えている時)。例) うまくいったことや人に褒められたことなどを書き出しましょう…

抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- 毎晩、その日のポジティブなことを二つ三つ(最大5つまで)書きだそう。そして、心の中でそれを思い出して下さい。



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- 毎晩、その日のポジティブなことを二つ三つ(最大5つまで)書きだそう。そして、心の中でそれを思い出して下さい。
- 鏡の前で自分に話しかけましょう:「私は自分が好きだ!」もしくは「私はあなたが好きだ!」(注意: やり始めは少々バカバカしいかもしれませんが!)



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- 毎晩、その日のポジティブなことを二つ三つ(最大5つまで)書きだそう。そして、心の中でそれを思い出して下さい。
- 鏡の前で自分に話しかけましょう:「私は自分が好きだ!」もしくは「私はあなたが好きだ!」(注意: やり始めは少々バカバカしいかもしれませんが!)
- 褒められたらそれを書き留め、つらい時に思い出す財産として活用しましょう。



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- あなたが大いに満足している状況を思い出そうとして見て下さい。その際に、全ての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)をつかって思い出そうとしてください。さらにその時にとった写真なんかもあればそれもつかってみて下さい。



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- あなたが大いに満足している状況を思い出そうとして見て下さい。その際に、全ての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)をつかって思い出そうとしてください。さらにその時にとった写真なんかもあればそれもつかってみて下さい。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人としましょう(例:映画を見る、カフェに行く)。



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- あなたが大いに満足している状況を思い出そうとして見て下さい。その際に、全ての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)をつかって思い出そうとしてください。さらにその時にとった写真なんかもあればそれもつかってみて下さい。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人としましょう(例:映画を見る、カフェに行く)。
- 運動しましょう(少なくとも20分) - でもそんなに一生懸命でなくてもよいです。もし可能なら、例えばジョギングや長時間のウォーキングをしてスタミナを鍛えましょう。



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- あなたが大いに満足している状況を思い出そうとして見て下さい。その際に、全ての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)をつかって思い出そうとしてください。さらにその時にとった写真なんかもあればそれもつかってみて下さい。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人としましょう(例:映画を見る、カフェに行く)。
- 運動しましょう(少なくとも20分) - でもそんなに一生懸命でなくてもよいです。もし可能なら、例えばジョギングや長時間のウォーキングをしてスタミナを鍛えましょう。
- 好きな音楽を聴きましょう。



モジュール(8) 自尊心と気分

日常生活におきかえる

学習目標:

- ▶ うつ病は不可避の運命をもたらすものではない。

モジュール(8) 自尊心と気分

日常生活におきかえる

学習目標:

- うつ病は不可避の運命をもたらすものではない。
- これまで考察してきた典型的な抑うつ的な歪んだ認知に気づき、修正しようとしましょう(小冊子を参照してください)。

モジュール(8) 自尊心と気分

日常生活におきかえる

学習目標:

- うつ病は不可避の運命をもたらすものではない。
- これまで考察してきた典型的な抑うつ的な歪んだ認知に気づき、修正しようとしましょう(小冊子を参照してください)。
- 抑うつ気分と低い自尊心を改善するために、少なくとも前述のコツのうちのいくつかでも継続的につかってみてください。

モジュール(8) 自尊心と気分

日常生活におきかえる

学習目標:

- うつ病は不可避の運命をもたらすものではない。
- これまで考察してきた典型的な抑うつ的な歪んだ認知に気づき、修正しようとしましょう(小冊子を参照してください)。
- 抑うつ気分と低い自尊心を改善するために、少なくとも前述のコツのうちのいくつかでも継続的につかってみてください。
- 抑うつ症状が重症の時は、臨床心理士か精神科医のところに行きましょう。

精神病とどんな関係があるのだろうか？

精神病の多くの人々は、特に精神病性エピソード後に自尊心が低くなる(羞恥心、友達がいなくなることの恐怖)。急性期においては、人々の中には恐怖以外の情動を報告するものもいる:

精神病とどんな関係があるのだろうか？

精神病の多くの人、特に精神病性エピソード後に自尊心が低くなる(羞恥心、友達がいなくなることの恐怖)。急性期においては、人々の中には恐怖以外の情動を報告するものもいる:

- 興奮 (「何かがとうとう起こった」)
- 宿命を感じる (任務を遂行する、重要であるに違いない)

精神病とどんな関係があるのだろうか？

精神病の多くの人、特に精神病性エピソード後に自尊心が低くなる(羞恥心、友達がいなくなることの恐怖)。急性期においては、人々の中には恐怖以外の情動を報告するものもいる:

- 興奮 (「何かがとうとう起こった」)
- 宿命を感じる (任務を遂行する、重要であるに違いない)

例: ビルはシークレット・サービスから迫害をうけていると感じている。通勤中に三日連続で同じ人が彼の電車の同じ車両に入ってきた。

感情: 恐怖と脅威を感じている。しかし別に思っていること: 「もし彼らがそんな大変なことをしているなら、私はおそらくジェームズ・ボンドのような人間で、敵対勢力が私を雇いたいと思っているかもしれない」

しかし: 単なる偶然の一致! おそらく、両者ともたまたま日常の習慣で同じ電車の同じ車両に入っただけ。

注目頂き有難う ございました!

トレーナーの方へ: ワークシートを印刷してく
ださい
(www.uke.de/mct)



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
lonesome:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley