

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. 不安（例：将来への不安）
 5. 睡眠障害、苦痛感
 6. 認知機能の障害（集中力や記憶力の低下）
- ...

うつ病の治療方法にはどのようなものがある？

???

うつ病の治療法には何があるでしょう？

- **心理療法/自己療法**：例：認知行動療法。問題の根底にある機能不全的スキーマ(例：「私は無価値だ」)が治療対象となる。このスキーマは、ネガティブな思考を導く別の思考(「自分に好意をもつ人などいない」)を誘発してネガティブ思考の連鎖が生じる。こうした思考の再構築を行うと**長期間にわたる効果をもたらす**。



うつ病の治療法には何があるでしょう？

- **心理療法/自己療法**：例：認知行動療法。問題の根底にある機能不全的スキーマ(例：「私は無価値だ」)が治療対象となる。このスキーマは、ネガティブな思考を導く別の思考(「自分に好意をもつ人などいない」)を誘発してネガティブ思考の連鎖が生じる。こうした思考の再構築を行うと**長期間にわたる効果をもたらす**。
- **薬物療法(抗うつ剤)**：重度のうつ病には特に重要で、心理療法の助けとなる。しかし、薬物は、定期的に服用していなければ、助けとはならない。



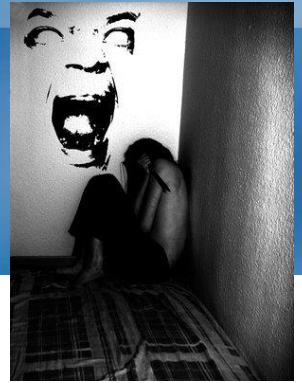
なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神的健康に問題を抱える人には抑うつを引き起こす思考の歪みが多いと言われています。

この思考の歪みは集中的で継続的なトレーニングで変えることができます。

精神病とうつ

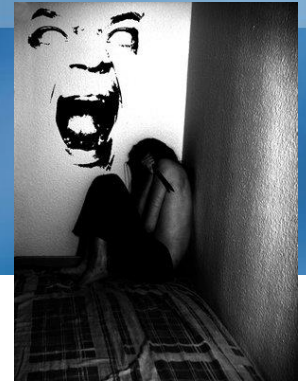
妄想の自尊心への影響





👎 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
???	???
???	???
???	???

精神病とうつ

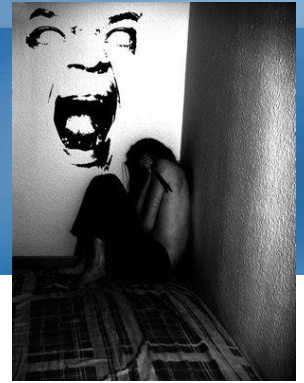
妄想の自尊心への影響





 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
精神病状態: 持続的に脅威を経験する	???
精神病状態: 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

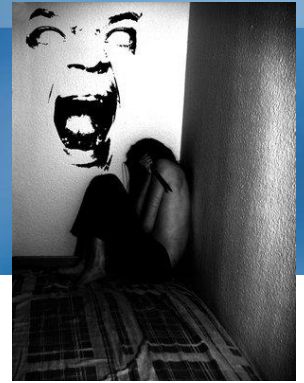
妄想の自尊心への影響



 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
精神病状態: 持続的に脅威を経験する	精神病状態: 焦り、興奮 「とうとう何かが起こった」
精神病状態: 嫌がらせの侮辱的な声が聞こえる	精神病状態: 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: 自分には力・才能があり、自分は重要人物(強い敵がいる)で重大な運命を感じる

精神病とうつ

妄想の自尊心への影響



精神病が自尊心に及ぼす**短期的な効能**は精神病の**長期的な悪影響**によってすべて打ち消されてしまいます; 実例:

- 負債: 金持ちとか有名人だと誤って信じ込んだとき
- 孤独: 友人のなかにはあなたを見捨ててしまう人もいるかもしれない
- 仕事上の立場: 職場での不適切な言動のためにクビになる

医師からのアドバイスなく薬をやめるのは非常に危険であり、恐ろしい精神病状態に再び入り込んでしまいます。精神病状態では特に恐怖感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、どんな特徴的な考えをもっているのでしょうか？



1. 過度の一般化

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
「私は太り過ぎだ」 「私の鼻は曲がっている」	「私は醜い」???
就職面接でうまくいかなかった。	「もう二度と仕事を見つけられないのだろう」???

1. 過度の一般化

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
「私は太り過ぎだ」 「私の鼻は曲がっている」	「私は醜い」 「一か所欠点があるというだけで醜いということにはならないし、例えば目のように、自分がとても好きなところもある」
就職面接でうまくいかなかった。	「もう二度と仕事を見つけられないのだろう」???

1. 過度の一般化

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
「私は太り過ぎだ」 「私の鼻は曲がっている」	「私は醜い」 「一か所欠点があるというだけで醜いということにはならないし、例えば目のように、自分がとても好きなところもある」
就職面接でうまくいかなかった。	「もう二度と仕事を見つけられないのだろう」 「次の面接に向けでどのように改善することができるだろう？」

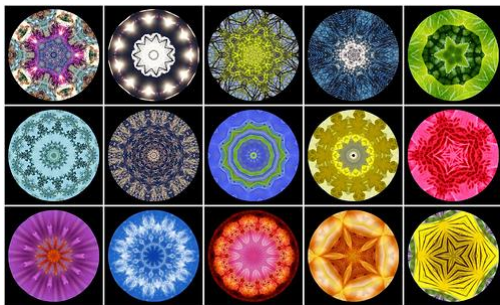
1. 過度の一般化

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	誤った一般化 ポジティブで建設的な評価
「私は太り過ぎだ」 「私の鼻は曲がっている」	「私は醜い」 「一か所欠点があるというだけで醜いということにはならないし、例えば目のように、自分がとても好きなのところもある」
就職面接でうまくいかなかった。	「もう二度と仕事を見つけられないのだろう」 「次の面接に向けでどのように改善することができるだろう？」

過ちを許しましょう：完璧な人はいません！ときどき話がつつかえたとしても、自己表現ができないということにはなりませんし、ときどき間違えても、だらしがないということにはなりません。

そのかわり：1つの不完全なことを、すべてのことに一般化してはいけません！



人はみな単純ではなく、モザイクのようなものです：私たちは、善悪両面をもつたくさんさんの小さなパーツでできています。さらに、人間の性格を定義づける多くの要素が存在します：

幸せとは何か？ 裕福なことか、多くの友人がいることか、健康でいることか、成功することか、満足することか???

知性とは何か？ 学校の成績が良いことか、博士号を取ることか、他の人とうまく社交することか???

2. 選択的知覚

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	選択的評価	総体的評価
会議中、あなたはつつかえながら話した。	自分自身に腹が立つ	???
デザートを用意しておいたのだが、あまりおいしくなかった。	「いつもこんなのばかり!」	???



2. 選択的知覚

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	選択的評価	総体的評価
会議中、あなたはつつかえながら話した。	自分自身に腹が立つ	「こういうことは他の人にも起きることだし、つつかえたことは別にして、自分の業績は正しく評価されてる。」
デザートを用意しておいたのだが、あまりおいしくなかった。	「いつもこんなのばかり!」	???



2. 選択的知覚

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	選択的評価	総体的評価
会議中、あなたはつつかえながら話した。	自分自身に腹が立つ	「こういうことは他の人にも起きることだし、つつかえたことは別にして、自分の業績は正しく評価されてる。」
デザートを用意しておいたのだが、あまりおいしくなかった。	「いつもこんなのばかり!」	メインディッシュはとてもおいしかったし、食事中的会話も弾んで楽しかった。



「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。1つの状況に対して多くの説明があります!



3. 最終的な判断材料として 自分自身の基準を応用する

自分に対する自分自身の評価と他の人からの評価は違います!

- もし、自分のことを無価値だとか醜いなどと考えているとしても、他の人が自分に対して必ずしも同じ見方をしているとは限りません。
- 意見/判断/好みが複数存在するというのはよくあることです。知性や外見などについて他の人と意見が合わないこともあります。



4. ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる!

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか?

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
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。」; 「あの人はそこしか見ていない。」 ???
批判された! 	「ばれてる。私は価値の無い人間です・・・。」 ???



4. ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる!

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか?

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
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。」; 「あの人はそこしか見ていない。」 「他の人が私の成績を認めてくれるなんて! なんて素晴らしいんだろう!」
批判された! 	「ばれてる。私は価値の無い人間です・・・。」 ???

4. ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックは無批判に受け入れる!

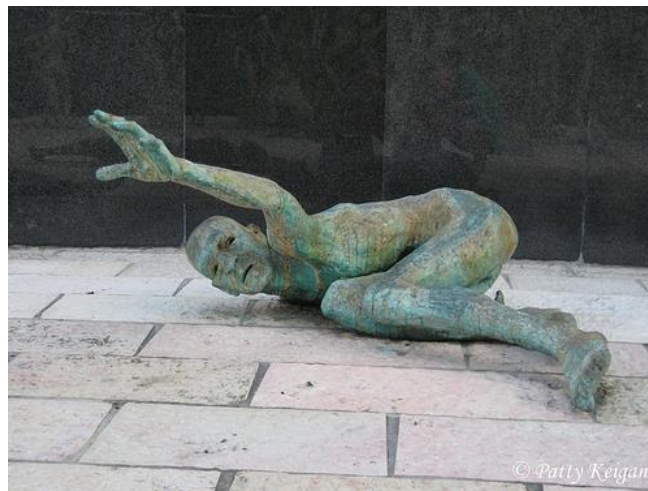
どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか?

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
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。」; 「あの人はそこしか見ていない。」 「他の人が私の成績を認めてくれるなんて! なんて素晴らしいんだろう!」
批判された! 	「ばれてる。私は価値の無い人間です・・・。」 「あの人は今日は機嫌が悪いのかも。」; 「あの人の意見で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

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

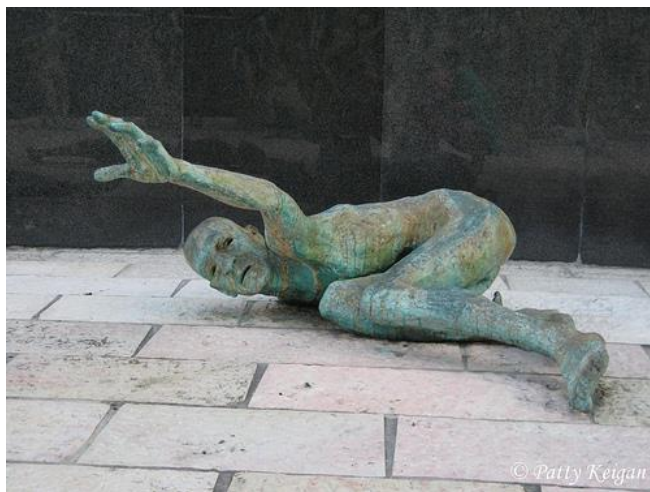
出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
上司が挨拶をしてくれなかった。	「私はクビになるのだろう」???



5. 「全か無かの思考」/ 破滅的思考

どんな評価がもっと現実的で役に立つでしょうか？

出来事	抑うつ的評価 ポジティブで建設的な評価
上司が挨拶をしてくれなかった。	「私はクビになるのだろう」 「私のことが見えてなかったのかも。ひよっとすると機嫌が悪かったのかも。」



6. ネガティブな思考を抑える

もっと現実的な評価とは？

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無い」「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

もっと現実的な評価とは？

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無い」「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)。 その考えが正しいかどうかを確かめるために、自分自身に問いかけましょう。その考えに矛盾は無いでしょうか？ 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

自分自身を悩ませる考えを、意図的に抑制することはできません。

何かについて考えないようにすると、逆にそれについて考えることになってしまいます。

試してみよう!

これからの1分間、シロクマ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！



ほとんどのみなさんは、シロクマについて、あるいはシロクマに関連する何か(例:動物園、雪、北極など)について考えてしまったと思います。

この効果は、自分自身を悩ませる考え(例:「私は敗北者だ」)を意図的に抑制しようとする、さらに強くなることを示しています。逆にその考えがとてもしつこくなるので、不思議に思ったり、コントロールできないと思ったりします！

そのかわり:

もし、あなたが強いネガティブな考えに悩んでいるなら、そのネガティブな考えを強いて抑制しようとしてはいけません(ネガティブな考えが強くなるだけです)。何とかしようとは考えず、自分の内面で起きていることをあるがままに観察しましょうー安全なところから窓越しに外の嵐を眺めるように。



雷雲が過ぎ去るように、その考えもひとりでに過ぎ去っていくでしょう。

7. さらなる思考の歪み

➤ 他者との比較:

- 自分を他の人とくらべ過ぎてはいけません!
- あなたより魅力的で、成功していて、人気のある人は必ずいます。でも、そういう「幸運なヤツ」を念入りに観察すれば、そういう人々でさえ、短所や問題があることがわかるでしょう。

7. さらなる思考の歪み

➤ 他者との比較:

- 自分を他の人とくらべ過ぎてはいけません!
- あなたより魅力的で、成功していて、人気のある人は必ずいます。でも、そういう「幸運なヤツ」を念入りに観察すれば、そういう人々でさえ、短所や問題があることがわかるでしょう。

➤ 強く求めます:

- 次のような、自分自身への高すぎる要求はいけません:
 - 「私は常に格好良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」
 - 「私は常に他の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購入できます:
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ましょう。
- 人にはみな、自分にプライドをもてる、他の誰ももっていないような長所があります。
...それは、世界記録とか有名な発明とかである必要はまったくありません。

自分の長所に気づこう



1. 自分の長所について考えてみましょう。
どんな能力をもっていますか? 過去にどんなことで褒められましたか? 例) 私はとても我慢強い……

自分の長所に気づこう



1. 自分の長所について考えてみましょう。
どんな能力をもっていますか? 過去にどんなことで褒められましたか? 例) 私はとても我慢強い……
2. 特定の状況をイメージしましょう。
いつ、どこですか? あなたは何をされていて、誰が肯定的なフィードバックをあなたにくれましたか? 例) 最近、姪に数学を教えてあげた。姪は数学で良い点をとった……

自分の長所に気づこう



1. **自分の長所について考えてみましょう。**
どんな能力をもっていますか？ 過去にどんなことで褒められましたか？ 例) 私はとても我慢強い…
2. **特定の状況をイメージしましょう。**
いつ、どこですか？ あなたは何をしていて、誰が肯定的なフィードバックをあなたにくれましたか？ 例) 最近、姪に数学を教えてあげた。姪は数学で良い点をとった…
3. **書き出してみよう!**
定期的に書き出したものを読んで覚えましょう。それを困ったときに思い出しましょう(例えば、自分には価値が無いと考えているとき)。 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、その日にあったポジティブなことを2つか3つ(最大5つまで)書き出しましょう。心のなかでそれらを思い出してください。



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- 毎晩、その日にあったポジティブなことを2つか3つ(最大5つまで)書き出しましょう。心のなかでそれらを思い出してください。
- 鏡の前で自分に話しかけましょう:「私は自分が好きだ!」。あるいは、「私はあなたが好きだ!」(注意: やり始めは少々バカバカしいと思うかもしれませんが!)



抑うつ気分や低い自尊心を改善するコツ

- 毎晩、その日にあったポジティブなことを2つか3つ(最大5つまで)書き出しましょう。心のなかでそれらを思い出してください。
- 鏡の前で自分に話しかけましょう:「私は自分が好きだ!」。あるいは、「私はあなたが好きだ!」(注意: やり始めは少々バカバカしいと思うかもしれませんが!)
- 褒められたらそれを書き留めて、つらいときに思い出す「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た状況を思い出してください。すべての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)を使って思い出そうとしてください。さらに、そのときに撮った写真などあれば、それも使ってみてください。



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た状況を思い出してください。すべての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)を使って思い出そうとしてください。さらに、そのときに撮った写真などあれば、それも使ってみてください。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人と一緒にしましょう(例:映画を観る、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た状況を思い出してください。すべての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)を使って思い出そうとしてください。さらに、そのときに撮った写真などもあれば、それも使ってみてください。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人と一緒にしましょう(例:映画を観る、カフェに行く)。
- 運動をしましょう(少なくとも20分間) - でも、あまり一所懸命やらなくてもかまいません。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た状況を思い出してください。すべての感覚(視覚、触覚、嗅覚・・・)を使って思い出そうとしてください。さらに、そのときに撮った写真などもあれば、それも使ってみてください。
- あなたが本当に楽しめることを、できれば他の人と一緒にしましょう(例:映画を観る、カフェに行く)。
- 運動をしましょう(少なくとも20分間) - でも、あまり一所懸命やらなくてもかまいません。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:

- ▶ うつ病は不可避の宿命ではありません。

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:

- うつ病は不可避の宿命ではありません。
- これまで検討してきた典型的で抑うつ的な歪んだ認知に気づき、修正しましょう(パンフレット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:

- うつ病は不可避の宿命ではありません。
- これまで検討してきた典型的で抑うつ的な歪んだ認知に気づき、修正しましょう(パンフレット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、前述のコツのうちの一つかでも継続的にやってみてください。

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:

- うつ病は不可避の宿命ではありません。
- これまで検討してきた典型的で抑うつ的な歪んだ認知に気づき、修正しましょう(パンフレット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、前述のコツのうちの一つかでも継続的にやってみてください。
- 抑うつ症状が重いときは、臨床心理士か精神科医に相談しましょう。

精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多くは、特に精神病性エピソード(症状が悪くなっている時期)の後で自尊心が低くなります(羞恥心、友人がいなくなることの恐怖)。急性期では、恐怖以外の気分を訴える人もいます：

精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多くは、特に精神病性エピソード(症状が悪くなっている時期)の後で自尊心が低くなります(羞恥心、友人がいなくなることの恐怖)。急性期では、恐怖以外の気分を訴える人もいます：

- 興奮(「待ち望んでいた何かがとうとう起こった」)
- 宿命を感じる(任務を遂行しなければならない、重要に違いない)

精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多くは、特に精神病性エピソード(症状が悪くなっている時期)の後で自尊心が低くなります(羞恥心、友人がいなくなることの恐怖)。急性期では、恐怖以外の気分を訴える人もいます：

- 興奮(「待ち望んでいた何かがとうとう起こった」)
- 宿命を感じる(任務を遂行しなければならない、重要に違いない)

例：コンピュータおたくのカール・コッホは秘密結社が彼を迫害していると信じていた。「証拠」の1つとして彼が挙げたのは、頻繁に「23」という数字に出くわすことであった。これは彼にとって、その秘密結社の数字なのだ。

評価：恐怖と脅威を感じている。しかし、その秘密結社の世界的陰謀と戦うことを重要とも思い、戦いの決意もしていた。

しかし：カールは徐々に自分の陰謀論にはまってきた。彼の世界観は狭かったので、23という数字は他の数字以上の頻度であらわれるものではなく、その意味も疑わしいということ認識できなかったのだ。

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:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair...	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
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
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley