

従業員の皆さんへ

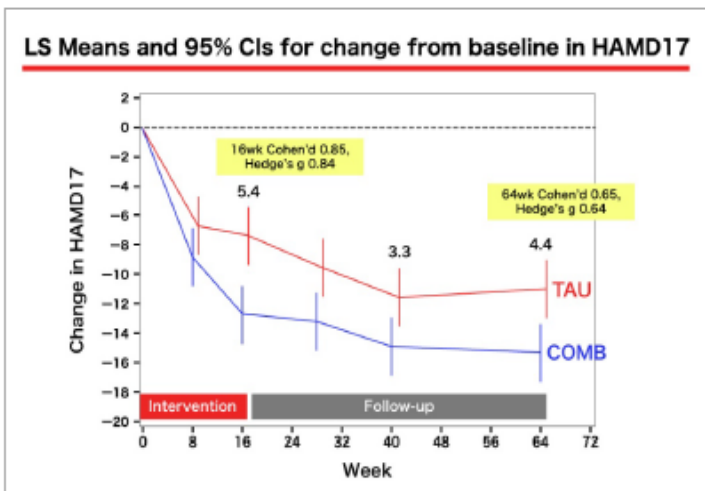
昨年の日本ラグビーチームの快進撃を見る人(今まで興味のなかった人まで)に感動と勇気を与えてくれました。そして今年は、オリンピックイヤーです。そんな2020年の最初の衛生委員会通信のテーマは、最近患者さんが増えているメンタルヘルス不調(鬱)の改善や予防としてのセルフツールとして役立つ「ストレスを感じないものの受け取り方・考え方(認知行動療法)」を取り上げたいと思います。

認知行動療法とは、私たちのものの考え方や受け取り方(認知)に働きかけて、気持ちを楽にしたり、行動をコントロールしたりする治療方法です

ストレスを感じないものの受け取り方・考え方～認知行動療法の基礎知識～ 1.認知行動療法

認知行動療法はうつ病など、さまざまなメンタル不調の改善や予防としてのセルフケアツールとして効果があります

うつ病症状の変化



左図は、うつ病における薬物療法のみ(赤字)と薬物療法と認知行動療法とを併用(青字)した場合における効果を示したものです。左端縦軸の「0」を基準にして、時間が経過(横軸)するにつれて縦軸の数値が小さいほど治療効果があることを示しています。赤字(薬物療法のみ)よりも青字(薬物療法+認知行動療法)のほうが治療効果が高いことが伺えます。

2.「認知」と「感情」の関係

認知行動療法の考え方

出来事 → 考える(認知) → 感情

■ たとえば・・・

明日が締切の課題がある

あと1日しかない!

焦り・不安・イライラ

まだ1日ある!

落ち着き・安心

このように、認知の内容によって芽生える感情が変わってきます。

3.否定的な認知の特徴

ストレスがたまってうつになっているとき、私たちは「自分」「周囲」「将来」の3つに悲観的な考えを持ちやすくなります

自分	締切までにきちんとできない自分はダメな人間だ...
周囲	こんなにきちんとできない自分では、付き合いたいと思う人はいない...
将来	いつもうまくできないし、今の状況はこのまま変わらないこのつらい気持ちは一生続くだろう...



4.否定的な認知を修正するためには

まず、自分の認知のゆがみに気づくことが重要!

種類	内容
全か無か思考	物事を白か黒でしか考えることができない
一般化のしすぎ	悪い事が1回起こると、常に起こると考える
心のフィルター	ネガティブなことばかり考え、ポジティブなことが起こっても意識できない状態
マイナス化思考	すべての出来事をネガティブに意味づけてしまう
結論の飛躍 ①心の読み過ぎ ②先読みの誤り	①人の断片的な行動や発言で、その人がどう思っているかを決めつけてしまう ②誰にもわかるはずがない将来を決めつけてしまう
拡大解釈(破滅化)と過小評価	自分の悪い部分を過大に、良い部分を過小にとらえる
感情的決めつけ	自分の感じていることが事実であると思い込むこと
すべき思考	「...すべき」「...すべきでない」と考えること
レッテル貼り	根拠もなく決めつけること
個人化	良くないことが起こった時、その原因が自分ではなくても自分のせいだと思うこと

5.認知の歪み【例え】

A 全か無かの思考



「白黒ハッキリさせたい」さん

B ~すべき思考



「思った通りにいかないのはダメ」さん

C 行き過ぎた一般化



「1回あったことで決めつけ」さん

D 心のフィルター



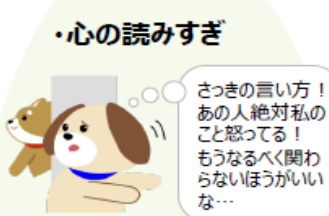
「綺麗な景色で小さいゴミだけ見て汚いところだと言う人」さん

E マイナス化思考



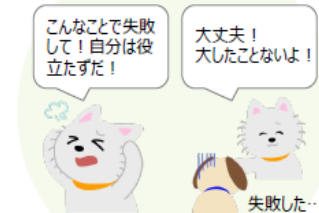
悪いことがあったら「ほらやっぱりね」が口癖

F 結論の飛躍



本人に聞いてないのに決めつけて行動してかえって悪い方向につながる。

G 拡大解釈・過小解釈

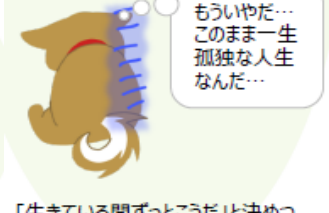


自分に厳しく、他人に寛容

H 感情の理由づけ



感情的になる理由が不明確



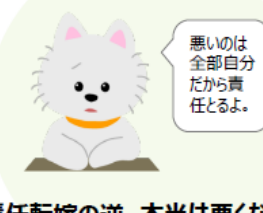
「生きている間ずっとこうだ」と決めつける。

I レッテル貼り



行き過ぎた一般化

J 個人化



責任転嫁の逆。本当は悪くないor 必要以上に責任を感じている

6. 認知の歪みを修正しよう（コラム法）

つらい出来事を体験したときの自分の気持ちや考えを書き出し、出来事を客観的に見て、認知の歪みからくるマイナス思考を修正しましょう

実践！コラム法

- Step1 5W1Hでつらい出来事を体験した時の状況を鮮明に書き出す
- Step2 抱いた感情・感情の強さを数字（%）で書き出す
- Step3 自分の中で浮かんだ考えを書き出す
- Step4 step3を裏付ける事実を書き出す
- Step5 step3と矛盾する事実を書き出す
- Step6 step4とstep5を「しかし」で結び、step3と違う考え方ができないか書き出す
- Step7 step1-step6を実施してみて、起こった感情の変化を書き出す



コラム法（例）

Step1 状況	どのようなことが起こりましたか？	「Aさんに挨拶したのに無視された」
Step2 気分 (%)	どのような気持ちでしたか？	「仲が良かったのに悲しい」
Step3 自動思考	どのような考えが頭に浮かびましたか？	「Aさんに嫌われたのではないか」
Step4 根拠	その考えを裏付ける事実は何ですか？	「キツイ冗談を言ってしまった時、笑ってくれたけど、本当は怒っていたかもしれない」
Step5 反証	反対の事実はありますか？	「Aさんは目が悪いので、待ち合わせをするときもかなり近づかないと気づいてもらえない」
Step6 適応的思考	しなやかに考えると？	「遠くから挨拶したから、見えなくて気が付かなかったかもしれない」
Step6 今の気分	気分は変わりましたか？	「少し軽くなった。本当に怒っているかはわからないのでAさんに話をしてみ、怒っていたら謝ろうと思う」

7. 認知行動療法の注意点

- 認知行動療法は、物事の考え方や受け取り方を柔らかくしなやかにして、ストレスを減らす手助けをするためのものであり、**認知を無理にポジティブにするためのものではありません。**
- ひどい扱い（例：パワーハラスメントなど）を受けている時は、現実の問題に対処することが重要です。



認知行動療法を上手に使って、**早めの対処を心がけましょう！**

認知の歪みからくるマイナス思考が、鬱発症の原因となる事が多いと考えられています。今回の内容が、皆さんの健康生活のヒントになれば幸いです。