

## 認知（物事のとらえ方や考え方）を修正し、明るく過ごそう

現代は「ストレス時代」と言われています。自分でも気がつかないうちに、ストレスが募っていることがあり、不安、恐怖、ゆううつ、不眠、対人関係等様々の「ストレス障害」が増加していると言われています。

「**認知行動療法\***」は、色々な困難に直面したとき、それをうまく乗り越えられる様な心の力を育て明るい毎日を過ごせるようにする有力な方法です。ここでは基本的な考え方を学びましょう。

(\*：歴史的経緯に依る名称であり、「認知療法」と実質同義語)

### 0 認知行動療法とは

私たちは現実を客観的に見ている訳でなく、**自分独自の受け取り方や考え**

**方(認知)**の影響を受けて行動し生活しています。認知行動療法は、これらの認知や行動に働きかけ、心理的なストレスを軽くしていくための心理療法です。実際の方法としてはカウンセリングやワークショップ(集団討論)の形式で行われます。

### 1 気持ちは考え方に影響される

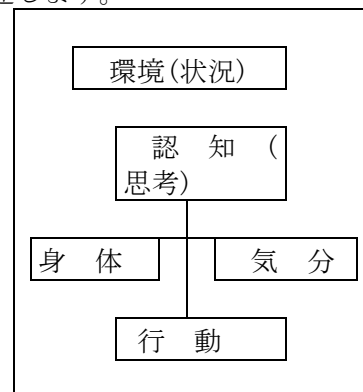
物事を体験したときに、自分なりに色々なことを考え、それが気分や身体、行動に影響します。

一人で夜道を急いでいて道に迷ってしまった場面を想像してください。

- ・どこかで道を間違えた自分が恨めしく、ゆううつになります。
- ・誰かが間違った道を教えたのであれば怒り心頭になります。
- ・目の前に熊が現れたら恐怖と不安は極限に達します。
- ・前方に交番の明かりが見えたらホッと安心して嬉しくさえなります。

道に迷うという同じ体験をしても認知の仕方により気持ちはずいぶん変わってきます。

私たちは、自分で作り出した世界を一喜一憂して生活しているところがあります。



### 2 否定的な認知の3つの特徴

ストレスが募ってうつのとき、私たちは、自分、周囲、将来の3つに悲観的な考え方をしています。

「自分はダメな人間」、「社会に役立たない」、「状況は将来も変わらない」

### 3 認知と気分との関わり

- [悲しみ]… 大切なものを失った喪失感。殻にこもりがちになる。  
[喜び]… 大切なものを手した獲得感。活動性が増し外向的になる。  
[不安]… 危険が迫っている危機感。回避行動をとる。  
[怒り]… 不当な扱いを受けた侵害感。攻撃的になる。

### 4 頭に浮かんだ考えやイメージに注目

そのときどきに頭に浮かんでくる考えやイメージ（自動思考）の流れに注目します。私たちの気分や行動は自動思考に左右されているので、これを見つけだすことが大切です。強い感情を引き起こしている「ホットな思考」に目を向け、自分らしさを取り戻すコツを練習しましょう。

[練習] 近所のよく会う人が挨拶もしないし視線も合わせない

\*\* 自動思考の例 \*\*

- 例 1. 「何か怒らせるようなことをしたのだろうか」  
怒り□ 悲しみ□ 不安□ 気遣い□
- 例 2. 「誰も私のことは気にかけてくれない」  
怒り□ 悲しみ□ 不安□ 気遣い□
- 例 3. 「挨拶くらいしてもいいのに、ひどい人だ」  
怒り□ 悲しみ□ 不安□ 気遣い□
- 例 4. 「ずいぶん忙しそうだ、疲れているのかな」  
怒り□ 悲しみ□ 不安□ 気遣い□

### 5 「役に立ちそうだ。でも…」に注意

ここまで理解された方の中には、こんな考え方をされる方がおられるかもしれません。未だ試していないのですから役に立つと決めつけることはできませんが、実はこれ自体が否定的な自動思考で、ストレスを強く感じているときに出やすいのです。

「ダメもとで試して」新しい可能性が見つかることが結構多いのです。

### 6 あなたが悪いわけではない

「考え方を変わると楽になる」とお話しすると、自分の考え方が間違っているからいけないんだ、と自分を責める人がいるかもしれません。しかしここで問題にしているのは「あなた」ではなく、あなたの「考え」です。

人は変えられませんが「考え」は変えられます。しかも、良し悪しを判断しようとしていません。

あなたのストレスを軽くする — 柔軟な考え方に努めることです。

あなたの気持ちを周りの人にきちんと伝えることも大切です。

自分らしく生きるためには、自由な考え方を身につけ、ストレスを軽減させる様にしましょう。

### 7 そう簡単に考え方は変わる訳がない

まさしくそのとおりです。自転車や水泳等と同じで、繰り返し練習することでスムーズにできるものなのです。

心身の健康なときは自動思考を意識せずにすむのも現実的な考え方がうまく働いているからです。

## 8 考えを変えても気持ちは変わらない？

現実にはストレスがある場合は、考え方を変えても気持ちが楽にならないか もしれませんが、考え方を変えるということは自分が変わるためのスタート ラインと考えましょう。

一方で、ストレスの原因となっている問題を解決することも重要です。

人間関係の問題等を新しい視点で見直すこと、自分らしさを再発見する位まで欲張った方が良いでしょう。これからは…、

- ・「考え方を変え柔軟なものの見方をする」に加え、
- ・「問題を解決する」
- ・「自分の考えを相手に上手に伝える」

ことを身につけることが良いでしょう。

JDPでは今後ワークショップ等の開催を計画しており、皆様のご参加をお待ちいたしております。

———《 最後に 》———

本資料作成にあたり、以下の文献を参照・引用させていただきました。

この場をお借りしてお礼申し上げます。

大野 裕(おおの ゆたか) こころが晴れるノート (株)創元社 2008年