

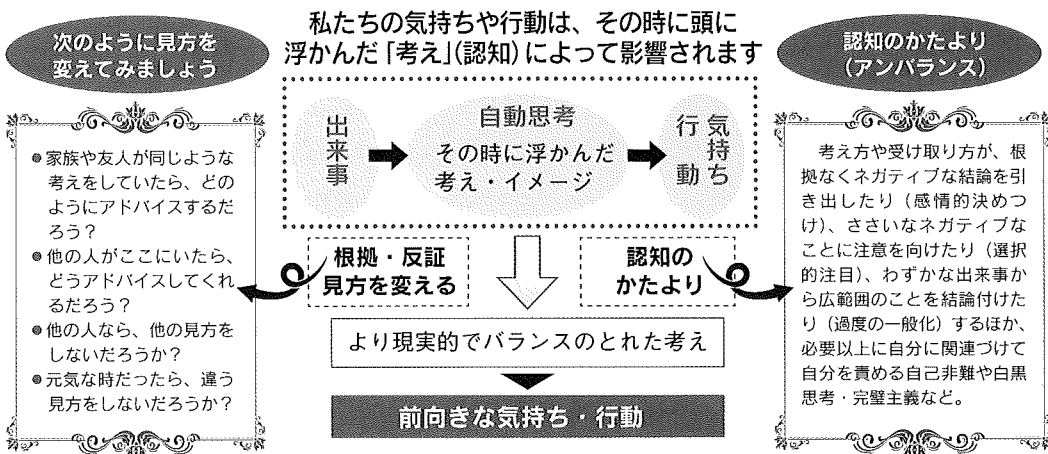
心の免疫力で 悪循環から抜け出そう

認知行動療法のスキルで 心のトレーニングを

私たちクリニックでは、患者さんを治療するとき、薬物療法に加え必要に応じて心理療法（カウンセリング）を行っています。認知行動療法とは心理療法の一つで、ネットなどを見ると、不安障害などの患者さんに有効という記事を時々目にします。

認知行動療法は、困った出来事に直面したときに、患者さんが本来もつ「心の免疫力」を取り戻し、さらに強くして困難を乗り越えていけるようにする療法で、比較的軽微な患者さんに対して効果があるように思っています。一方で、日常生活の中でそのスキルを応用した心のトレーニングを行えば、悪循環から抜け出す方法として役立つように思います。

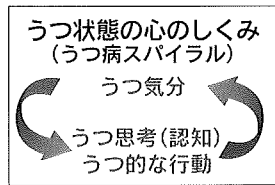
図のように、私たちの気持ちや行動は「認知」によって影響されています。例えば、試験で90点を取ったとします。ある人は、どうして満点でなかったのかと足りない10点に深く悩ま



す。またある人は、90点も取れたのだから努力すればいざれ満点になると喜びます。後者のほうが精神的には心地よいように思いますがいかがでしょうか。

この場合の90点を取ったときに瞬間的に頭に浮かんだ考えを「自動思考」といいます。同じ出来事なのに人によって気持ちや行動、体の反応が違っているのは、私たちの考え方や受け取り方が違っているからです。自動思考が「満点取れないのは勉強ができないからだ」などと悲観的になりすぎるとつらくなくなります。

心の免疫力を高めることは自分でできる



うつ状態の心は、スパイラルとなつて悪循環を繰り返しています。前向きな気持ちや行動がとれるようになるには、現実的でバランスのとれた思考に切り替えることが必要です。

気持ちが落ち込んでいるときは過去を振り返って悩んでいることが多いのですが、過去は変えることができません。ですから、現実的に目を向け、悩みの問題に対して「今から何ができるか」と考えるようにしましょう。そうすれば気持ちも切り替わって不安は和らぐようになります。

具体的には、そのとき考えたこと（自動思考）を紙に書き出してみると、感情に押し流されることがなく冷静に整理できます。続いて、よい方法かどうかは後回しにして、問題解決の方法をいくつも挙げてみます。それぞれの長所短所を検討し、解決方法が決まったら行動しましょう。たとえ解決できなくても何に悩んでいるのかがはつきりしてきます。

自動思考で浮かんだイメージや考えをもう一度考え直して、毎日の生活の中で柔軟な思考のトレーニングをすれば、気持ちが楽になり、ストレスに対する免疫力も高まっていくようになります。

同じ年代、同じ職場、同じような状況にあつても、うつ病や不安障害になる人とならない人がいます。そのような違いが出るのは、ストレスに出会ったとき、本人がどれだけ「心の免疫力」(ストレスの対処法)を会得しているかに関係しているようです。

当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- * プライバシー厳守。