心の窓

（メンタルクリニック通信 Vol.5）

不安を軽くしパニックを治す・認知行動療法について

メンタルクリニック　宮川　晃一

認知行動療法は，世界的にも高い評価を受けている精神療法の一つです．特にうつ病と不安障害に対しては，確実な効果があることが科学的にも証明されています．

わが国においても，平成 21 年度厚生労働省こころの健康科学研究事業としての「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」により，認知行動療法がうつ病に対し効果を発揮したという報告がありました．それを機に以前よりもメディアに取り上げられるようになった“認知行動療法”について，少し説明させていただきたいと思います．

人はストレスを感じると，つい悲観的に考えがちになるものです．ただし，同じような状況を体験しても，全ての人が同じことを思ったり行動したりするわけではありません．

認知行動療法では人がある状況に置かれた場合，それぞれの異なった感情，心理的反応，行動で対応するのであり，それらの対応のあり方を導いているのがそれぞれの思考（＝認知）であると説明します．

心の問題や症状は，その状況に対して，あなたがそれをどう受け止めたか，どのような見方をしたのかなど，その思考（＝認知）によって，結果として不快な感情や問題行動などが起こり，心の問題や症状となって表れると考えます．

そうした思考（＝認知）を修正したり，行動を訓練して修正したりしていくことで，セルフコントロールできるようになることを目指します．認知行動療法は，悲観的にも楽観的にもなりすぎないように，現実的な考え方や行動ができるような練習をする精神療法なのです．

考え方や行動に“これ”という正解はありません．ですが人にはそれぞれ陥りがちな考え方というものがあります．

まずは，陥りがちな考え方のクセを知ることから始めてみませんか．

考え方のクセ	内容	例
①思い込み， レッテル貼り	自分が注目していることだけに目を向けて，根拠がないのに思い込んでしまう状態	他の人はあんなにうまくやっているのに， 私はいつもうまくいかない･･･ →他者の成功に注目し拡大解釈
②白黒思考	物事を白か黒か，良いか悪いかと極端に捉えてしまい，あいまいな状況(灰色)にしておけない.	些細なミスがあり，上司から指摘された「上司にミスを指摘されるなんて完全に失敗だ･･･」
③べき思考	自分，他者，世界が「こうあるべきだ」という頑固な信念を持っている.	こんなにたくさん失敗してはいけない. もっと上手にできなければならない.
④自己批判	よくないことがあると，何であっても自分のせいだ･･･と考えて自分を責めてしまう	私がしっかりしていなかったからいけないのだ. 私のせいで，ミスが起きてしまった
⑤深読み	相手の気持ちを一方的に推測して，きっとそうにちがいないと決めつけてしまう	話していたら，相手がケータイに目を向けた. →「あぁ，私の話なんてつまらないにちがいない･･･」
⑥先読み	自分で「〇〇かも」「〇〇にちがいない」と悲観的な予測を立ててしまう	相手から1日メールの返信がない →　もう二人の関係はダメになるに違いない

あなたにはどんなクセがありましたか？

考え方のクセを知ることで，もう少し楽に対応(=行動)できる思考(=認知)を見つけてはいかがでしょうか.