

なびい通信

<10.11月号> No.141 2016年10月1日発行
発行責任者 なびい施設長 伊藤 祐子

【住所】 〒186-0003
国立市富士見台2-8-7
ラフォーレ国立Ⅲ 101号
地域活動支援センター なびい
Tel (042) 571-3103
Fax (042) 505-6763

秋の深まりとともに冬がまたやってきます。皆さんおかわりないですか？

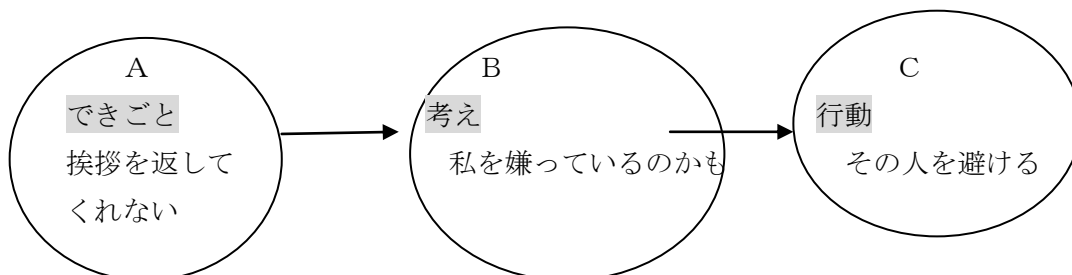


今回は「認知行動療法」の紹介です。

家族会であるシュロの会の認知行動療法の講座に行ってきました。さて、皆さまは「喜んだり」「悲しくなったり」「不安になったり」という気持ちの変化が、どのようにおこりどんな行動につながるか想像できますか？例えば、皆さんはあいさつをして返してもらえない時、どんな気持ちになりますか？

私は不安になったり、落ち込んだり、場合によっては怒ったりします。

この時、「こころのつぶやき」に耳を傾けてみましょう。

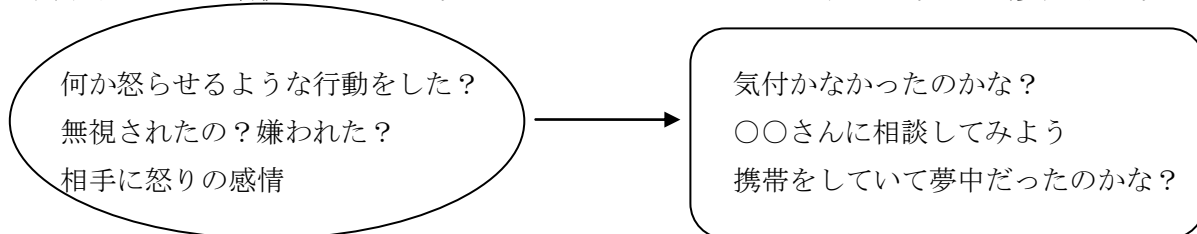


このように「あいさつをしてもらえない」→「落ち込む」という感情の動きと行動を分析するのが認知行動療法の根幹となります。

ある「できごと (A)」→「その時浮かんだ考え (B)」→「行動 (C)」という動きになるのです。つまり「なにか怒っているのか」「怒らせるようなことをしてしまったか」と考え、行動は「相手避けよう」となります。「無視された」と感じると、行動は「引きこもる」ようになります。怒りの気持ちがわくと、行動は「文句を言う」ことにつながります。こういう「考え」「気持」「行動」の循環を知ることが大切です。自分の「こころのくせ」を知り、バランスの取れた考え方をする。あたりまえのように見えますが、これはなかなか難しいことです。好ましい「こころのうごき」を下の図に書いてみました。

出来事がおきて最初に浮かんだ考え

※バランスの取れた考え方 (多面的な考え方)



自分の回りにいる人と話すことで、いろんな人からヒントをもらおうと「そういえば、前に声をかけても気づいてもらえなかったことがある。」「一人で抱えこまないで○○さんに相談してみよう」「携帯をチェックしながら歩いていたから気づかなかったのかも」など考えることができます。つまり多面的な考え方もつことが大切なのです。こう整理することで、自分の置かれている状況、自分の心のなかを整理します。あとでそれを読み返して客観的に自分の心の中を見つめ直すことができます。この方法は現在、うつ病に効果があるだけでなく、広くメンタルヘルスに使われるようになったとのことです。シュロの会主催の講演会はだれでも聴ける会ですので、次回なびいのメンバーの方々にもお知らせしたいと思います。

(文責 櫻井 博)