



## トレーニング・モジュール1(帰属—自分のせいか、他の人のせいか)のホームワークとエッセンス



**帰属** = 出来事の原因を推測すること(例：誰かのせいにしたり、自分のせいにしたりすること)

なぜ、こんなことになるのでしょうか？

研究で明らかにされているのは、うつ病の人の多く（「すべて」ではありません）が、

- 失敗を自分自身のせいにしがち。
- 成功は他の人や環境のおかげだと考えがち。

これでは**自尊心が低くな**ってしまいます！

研究で明らかにされているのは、**妄想をもつ**人の多く（「すべて」ではありません）が、

- A. ネガティブな出来事や失敗を他の人のせいにしがち
  - B. すべての出来事に対して、自分のコントロールが効かないと考えがち
- 特に、Aが**対人関係の問題**をもたらします！



### 帰属の偏りの例

クララはよくつまづく。

自分の信念：おじさんが私の頭に電気を送ってくるから、私はよくつまづくんだ。

本当のところ：重度の神経疾患だと診断されている。



同じ出来事でも、原因はまったく違うかもしれないということを、私たちはよく見落とします。



**例：**友人があなたの話をちゃんと聴いてくれない。

何が原因でしょう？

自分自身	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 私が退屈な人間だからだ</li> <li>● 私がぼそぼそ話すからだ</li> </ul>
他の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 彼女が無礼だからだ</li> <li>● 彼女に悩み事があるのかもしれない</li> </ul>
状況や偶然	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ラジオがかかっている聞こえにくいからだ</li> <li>● 携帯電話が鳴っているのに気をとられているからだ</li> </ul>

例にあるように、同じ出来事でも原因はまったく違うかもしれません。さらに、たいていの場合、原因は1つではありません。それにもかかわらず、私たちは1つの原因だけを重要だと考えがちです（例えば、自分のことは棚に上げて他の人のせいにする。あるいはその逆）。



### 抑うつ的帰属スタイル：

ネガティブな出来事に責任を感じます（例：試験に落ちる＝「私はバカだ」）。同時に、ポジティブな出来事は運や偶然のせい、他の人のおかげだと考えます。あるいは、出来事がポジティブであることを疑いさえします（「誰でもできることだ」）。



**短所：**自尊心が低くなります。極端になると、出来事への非現実的な評価につながります。



### 妄想的帰属スタイル：

ネガティブな出来事を他の人のせいにします（例：試験に落ちる＝「試験官が不公平だった」：就職面接に落ちた＝「あの会社は最初から私を嫌っていた」）。同時に、ポジティブな出来事は完全に自分のせいになります（「私は最高だ」）



**短所：**自信はつきます。しかし、極端になると、出来事への非現実的な評価につながります。そのうえ、このスタイルは他の人を困らせることが多く（「スケープゴート（犠牲者）」を見つけようとするので）、争いが生じやすいといえます。

。 。 。 。 。 。 。 。



### 学習目標：

健康的なバランスを獲得できるように努力しましょう

- 出来事の「ありえる原因」（あなた自身/他者/環境）についていつも考えましょう。
- 日常生活では、できるだけ現実感をもつべきです。私たちは、失敗をいつも他の人のせいにするわけではないし、うまくいかないときにいつも自分のせいにするわけでもありません。
- たいてい、出来事の原因は1つではありません。



帰属スタイル（自分自身の経験から例を見つけてみてください）			
例	自分自身	他者	環境
試験に落ちた	十分な準備ができなかったから	試験官が不公平だったから	睡眠不足だったから
友人が食事に誘ってくれた	最近、彼女をいっぱい手伝ったから	彼女は気前がよいから	彼女はお金持ちで余裕があるから



## トレーニング・モジュール2と7(結論への飛躍 I と II) のホームワークとエッセンス



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神病の人の多く(「すべて」ではありません!)は、情報がほとんどないのに結論を出してしまうことが研究で明らかにされています。

この「意思決定」のスタイルだと、簡単に間違ってしまうかもしれません。だから、すべての利用可能な情報を検討するスタイルの方が良いと考えられています。

精神病の人の多く(「すべて」ではありません!)のものの見方は、病気のせいで変化しています。ほとんどの人が無視するような、ありえない解釈を考えてしまいます。



結論への飛躍の例:

他の人の前で、カールは次のドイツ王は自分だと主張しています。

背景:彼はサプライズエッグ(卵の形をした中が空洞になっているお菓子)の中から王冠をかぶった王様の人形を見つけたのです。

しかし!:彼は王家の血筋でもなく、王制はドイツではずいぶん前に廃止されました。とりわけ言えるのは、サプライズエッグの中身などは決定的な証拠になりえないということです!



私たちは、複雑な情報に基づいていても安易な判断を下すことがよくあります。100%確実な証拠が無いままに結論を下すこともあります。

- **その理由/長所:**時間が節約できる、安心感をもてる、他の人から決断力があって有能だと思われるかもしれない(「何の決断もしないよりも間違えた方がまし」)
- **短所:**不正確で危険な決断を下すリスクがある…

次の2つの間に、ちょうど良い結論を見つけられるはずです:

- あわてて判断する(リスク:判断ミス)
- 正確さを求めすぎる(短所:時間がかかりすぎる)

**100%確実な証拠の無い推論—しかし、疑う理由がほとんどないとき**

- 空に小さな物体がひらひら飛んでいた:鳥かな!?
- 窓から煙が出てきた。火事かな?十中八九は正しい。ことわざ:「火の無いところに煙は立たない」

**しかし:**男性がぶつぶつぶやきながら歩いている:酔っ払い?

よく観察してみましょう。彼はバーから出てきたのでしょうか?アルコールの臭いがしますか?

彼は脳卒中で言語障害になっているのかもしれませんが。あるいは、認知症かも?→あわてて結論を出すのはやめましょう(例:怒られるかもしれませんが)





## トレーニング・モジュール 3(思い込みを変えよう)のホームワークとエッセンス



### なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神病の人の多く(「すべて」ではありません!)は、自分の意見や信念に反する情報を得ても、その意見や信念に固執し続ける傾向があることを、研究は明らかにしています。

このことは、対人関係にトラブルをもたらし、自分の周囲で起こることを健全かつ現実的に理解することを妨げます。



### 強い思い込みの例:

ラティーシャは同僚の車のタイヤに切りつけました!

背景: 彼女は同僚から嫌がらせを受けていると感じていました。

しかし!: 同僚のなかには彼女について本当に嫌なことをいう人もいますが、彼女は同僚全員が陰謀を企てていると思い込んでいます。同僚のなかには彼女に対して公平な態度をとる人もいることを見落としています。



一般に、人には第一印象を変えない傾向があります(例: 偏見、「第一印象が最も大切だ」という態度)

理由: めんどくさい、「確証バイアス(→ 自分の見たいもの以外を見ない傾向)、思慮のなさ、複雑な事態で方向性をはっきりさせるため、プライド

問題:



- 誤った判断が続いてしまう(例: 人種的偏見)
- 誤った過度の一般化が起こるかもしれない(例: ひとつを見て全部を見た気になる)
- 判断を変える機会を失う



### 学習目標:



- 出来事は、最初に考えていたものと大きく違うということが、後で明らかになるときがあります。あわてて決定してしまって間違えることはよくあります。
- いつもいろいろな解釈や仮説を検討して、それに応じて考えを変えていくようにしましょう。
- 自分の判断が正しいことを確認するために、できるだけ多くの情報を探しましょう。





## トレーニング・モジュール4と6(共感すること… I と II)のホームワークとエッセンス



**なぜ、こんなことになるのでしょうか？**

精神医学的な問題を抱えている人(特に精神病)の多く(「すべて」ではありません!)は、次のような問題を抱えていることが研究からわかっています:

- 他の人の表情(例: 悲しみや喜び)を正しく理解したり評価したりするのが難しい
- 他の人の現在の行動から、その人の動機や未来の行動を推測するのが難しい



**社会的場面での誤解釈の事例:**

ポールが窓を開けると、隣りの家の人カーテンを閉めました。

評価: 彼にとってこのことは、隣人が彼に対して陰謀を企て、彼を拉致しようとしていることの最強の証拠でした。

しかし!: このことは単なる偶然の一致かもしれません。あるいは、ひょっとすると、その隣人は裸だったので見られたくなかったのかも。



**精神病状態では、相手の表情や身振りを誤解したり過剰に解釈したりしやすいものです一例:**

不安感やパニックは、他の人や状況に対する評価を妨害します:

- 友人からの励ましの言葉が信じられない。
- 主治医の思いやりのあるほほ笑みを、バカにしていると感じる。
- バスの乗客の神経質そうな顔を、(来るべき攻撃を)警告していると解釈する。



私たちは他の人の「ボディ・ランゲージ」を過大評価したり(例: 鼻をかく=うそをついている? 腕を組む=傲慢?)、誰かの考えや意図について性急に判断したりします。確かな判断を下すためには、その人のことをもっとよく知る必要があることもよくあります。ボディ・ランゲージと状況についての第一印象は重要な情報を伝えてくれますが、全体像を得るためにはもっと多くの情報を集めるべきです。

**他の人の行動を解釈する助けとなるものは何でしょう？**

例: ある人が腕を組んでいる。

なぜでしょう? 威張っているから? 不安だから? 寒いから?

- その人について知っていること: その人は威張りやなのか? 恥ずかしがりやなのか?





## トレーニング・モジュール5(記憶)のホームワークとエッセンス



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

精神病の人の多く（「すべて」ではありません！）は、そうでない人々にくらべて、間違っただ記憶にも強い確信を持っている（「絶対間違いない」）ことが研究からわかっています。

同時に、正しい記憶（＝本当に起こったこと）への確信は、精神病状態では低下します。

こうしたことから、間違っただ記憶と正しい記憶を分けることが難しくなり、環境への健康的で現実的な見方が難しくなるかもしれません。



間違っただ記憶の例：

ヘルバートはCIAに誘拐されたことを「思い出し」ました。

背景：彼は再発して入院しましたが、そのときの恐怖と混乱から、救急隊員をCIAのエージェントだっただと間違っただ記憶していました。



私たちの記憶能力には限界があります。

例：たった30分前に聞いた話でも、細かい所の約40%は思い出せないと言われています。



- 利点：無駄な情報のために脳に負担がかからなくなります。ほとんどの場合、無関係な情報は失われます。しかし…、
- 欠点：多くの重要な情報も消えてしまいます（たとえば、大切な約束、休みの日の記憶、学校で得た知識など…）



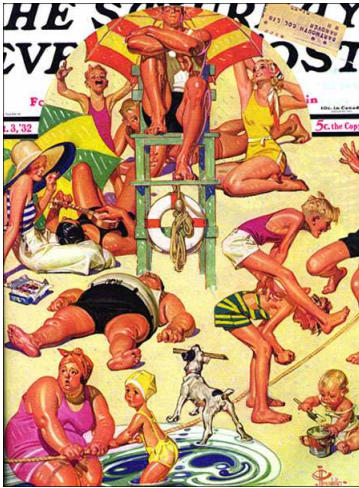
記憶を損なうものは何でしょう？

- 勉強に集中できなくするもの（→ラジオ、部屋に他の人がいること、不愉快な雰囲気）
- ストレスとプレッシャー
- お酒の飲み過ぎ！
- 勉強した後の気分転換（例：テレビを観ること）

どうすればもっと記憶できるようになるでしょう？



- 反復と処理；理解
- 抽象的な内容：具体例や「ごろ合わせ」などの記憶を助ける手段について考えてみましょう（たとえば、右と左；箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左）
- 持っている知識と新しい情報を結びつける
- 勉強をやりすぎない
- お酒をまったく/ほとんど飲まない
- 勉強の後はすぐ寝る（気分転換はしない）
- いろいろな感覚を絡めて勉強する（たとえば、聴く、見る、書き出す）



注意:間違った記憶が記憶に入り込んでいるか  
もしれません!!!

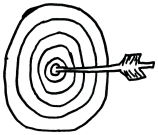
例:多くの人(おおよそ 60~80%)がこの絵の  
中にボールやタオルがあったと主張します。  
実際には、この2つはありません。  
記憶は私たちをだますのです!

思い出すすべてのことが実際に起こったことだとは限りません!

- 脳は以前に起こった関連する出来事を用いて、失った情報を置き換えたり、付け加えたりしています(たとえば、自分が体験した典型的なビーチの風景から推測すること)。付け加えられるもののなかには「論理」によって付け加えられるものもあります(「ビーチだったらボールやタオルがあって当然だ!」)
- 正しい記憶は、間違った記憶とは**鮮明さ**が違うことがあります:間違った記憶は不鮮明で、細かい部分がわからない。



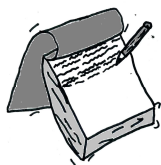
学習目標:



- 記憶は私たちをだますことがあります!
- 特に重要な出来事(たとえば、ケンカ、目撃証言、宣誓証言)は覚えていられます:もし、ある出来事について**鮮明に**思い出すことができなければ…
- 自分の記憶は正しいと信じすぎないこと。
- 別の情報を探ること(例:証人を探す)。

例:誰かとケンカをした後で、「やつは俺に失礼なことを言った」と**漠然と**思い出すかもしれません。

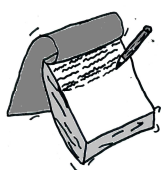
このとき、記憶があなたをだましているかもしれません。あるいは、あなたの覚えていることは歪んでいるかもしれないと考えてみましょう。また、その場にいた人に尋ねてみましょう。



### 記憶にだまされたことはありますか？

例1:会議中にX氏が私に「バカ!」と言ったと記憶していたが、他の出席者に確かめてもそのような事実はなかった。気持ちが混乱していたので、単に想像しただけなのかもしれない。

例2:自分が3歳の時に、エッフェル塔の下に立っていたと記憶していた。しかし、3歳では小さすぎて正しく記憶することはできない。両親が何度も何度もこの話を私にするので、本当の出来事として記憶していたのだろう。

### 記憶[自分自身の経験から例を探してみましよう]

物覚えを良くするためにしている方法がありますか？(これまでに挙げた方法とは違っていても構いません) 勉強の邪魔になるのは何ですか？

例:静かな音楽を聴く、快適な環境、する気になってからしか勉強しない




## トレーニング・モジュール8(自尊心と気分)のホームワークとエッセンス



**なぜ、こんなことになるのでしょうか？**

精神的健康に問題を抱える人の多くは、抑うつを引き起こす思考の偏りを持っています。

この思考の偏りは、集中的で継続的なトレーニングで変えることができます。



抑うつの思考や低い自尊心が遺伝するという科学的証拠はあります。そのうえ、批判的で放任的な親やトラウマ的なライフイベントによって、否定的な自己イメージが生み出されます。

しかし：うつ病は元に戻せない宿命的なものではありません！

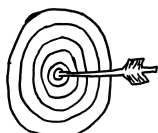
抑うつの思考は変えられます。たとえば、心理療法や認知行動療法が有効だといわれています。

しかし、定期的に認知行動療法を受けなければ、ネガティブな自己イメージやネガティブな思考には変化が起りません。

次のホームワーク用ワークシートをやってみてください。これらはほんの「さわり」に過ぎませんが、継続的に練習してみてください。



過度の一般化[自分自身の経験から例を探してみましょう]		
例	抑うつの評価	役に立つ評価
クラスの誰もが知っている外国語の単語がわからなかったことがある。	私は本当にバカだ。	別のことなら私も知っている。クラスの他の人は、いつもその単語を話題にしているのでよく知っているだけじゃないか？



### 学習目標:

- 自分に対する自分の評価と他の人の評価には違いがあります！
- もし、自分は無価値だとか自分は醜いとかと考えていても、他の人が必ずしも同じように自分を評価しているとは限りません。
- たいていの場合、複数の意見、評価、好みがあります。自分の能力や外見についての評価と他の人からの評価は違うかもしれません。



破滅的思考[自分自身の経験から例を探してみましょう]		
例	抑うつ的な評価	役に立つ評価
友達が遊びに誘ってくれない。	もう私のことを好きじゃないんだ。他の友達に接するときとは扱い方が違う。	おそらく彼に何かあったんだ。自分も大変な時にはそっけなくなる。

### 抑うつ気分を防ぎ、自尊心が下がるのを避けるコツ (ただし、繰り返して身につけないと役に立ちません)

- 毎晩、その日にあったポジティブな出来事をいくつか(5 つ程度)書き出しましょう。そのとき、心の中でそれをゆっくり思い出してみましょう。
- 鏡に映った自分に話しかけましょう。「自分のことが好き」とか「自分万歳！」とか[最初はちょっとバカらしいと思うかもしれませんが]。
- お世辞を素直に受け取り、辛いときに思い出すために書き出しておきましょう。
- 気分が良かったときの状況を思い出しましょう。そのとき、五感全部(視覚、聴覚、触感、嗅覚、味覚)を使って思い出しましょう。写真を使うと役立つかもしれません。
- 本当に楽しめることをしましょう—他の人と一緒にできることが理想的です(たとえば、映画を観る、カフェに行く)。
- 少なくとも 20 分間運動しましょう。単純な反復的トレーニングではなく、たとえば長時間の散歩やジョギングなどのようなスタミナトレーニングが良いでしょう。
- 好きな音楽を聴きましょう。