

新型コロナウイルス感染拡大防止の 緊急事態宣言下でのストレス対処法

5分間認知行動療法 (ぼじれん、ここれん)で、 こころの健康づくりをしましょう

千葉大学

大学院医学研究院・認知行動生理学
子どものこころの発達教育研究センター
医学部附属病院・認知行動療法センター

清水栄司



CHIBA
UNIVERSITY



新型コロナウイルス感染拡大防止 のため

- 外出を自粛し、家で仕事、勉強や生活
をしている方
- 医療関係、ライフライン、生活必需品
を提供するために、職場で仕事をしな
なければならない方

皆様、目に見えないストレスを
毎日、お感じのことと思います。

ストレス対策として、
2種類の5分間のこころの健康づくり
(認知行動療法)

1、ぼじれん

2、ここれん

をやってみましょう

(書き込み式ワークシートも別にあります)。

**メンタルヘルスに関するセルフケアの習慣を
定着させるために、
体の健康づくりのラジオ体操のように、
毎日楽しく、こころの健康づくりを実践しましょう。**

ぼじれん エクササイズ

～できたこと、楽しかったこと、感謝すること～

大きな良いことではなく、小さな良いこと
（生活のポジティブな側面）に目を向けて
みる練習をしてみましよう。

一日（あるいはこの1週間）を振り返ってみて、

①できたこと

②楽しかったこと

③感謝すること

を1つずつ書き出してみましよう

ぼじれん エクササイズ例：

①できたこと：

- 今日、家にいることができた
- 朝、規則正しく起きることができた

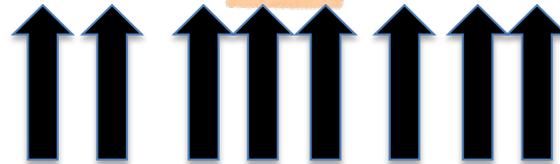
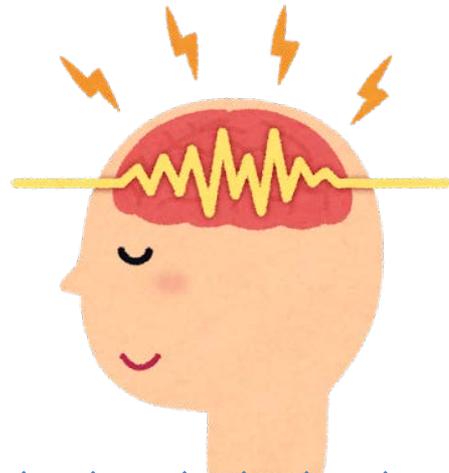
②楽しかったこと：

- 好きなDVDを観た
- コーヒーが美味しかった

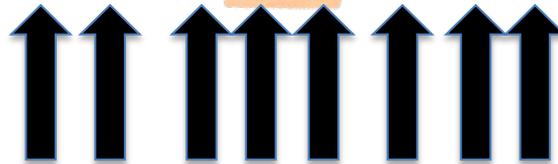
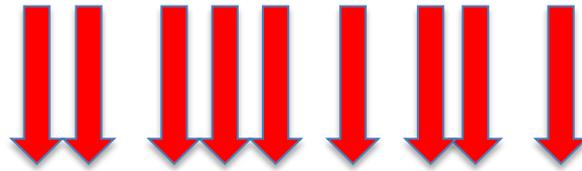
③感謝すること：

- 同僚にテレワークで手伝ってもらった
- 家族がご飯を作ってくれた

日常の「悪いこと」ばかりを多く見てしまう
パターンでは、どんどん気持ちぐふさいでし
まったり、不安が強くなったりします。



そこで、日常の「悪いこと」と「良いこと」
をバランスよく見つける5分の習慣を
「ぽじれん」で身につけよう。



「ぽじれん」を続けやすくするために

- ①できたこと：朝、規則正しく起きることができた
- ②楽しかったこと：好きなDVDを観た
- ③感謝すること：同僚にテレワークで手伝ってもらった

ならば、自分で自分に

ポジティブなフィードバックをしましょう。

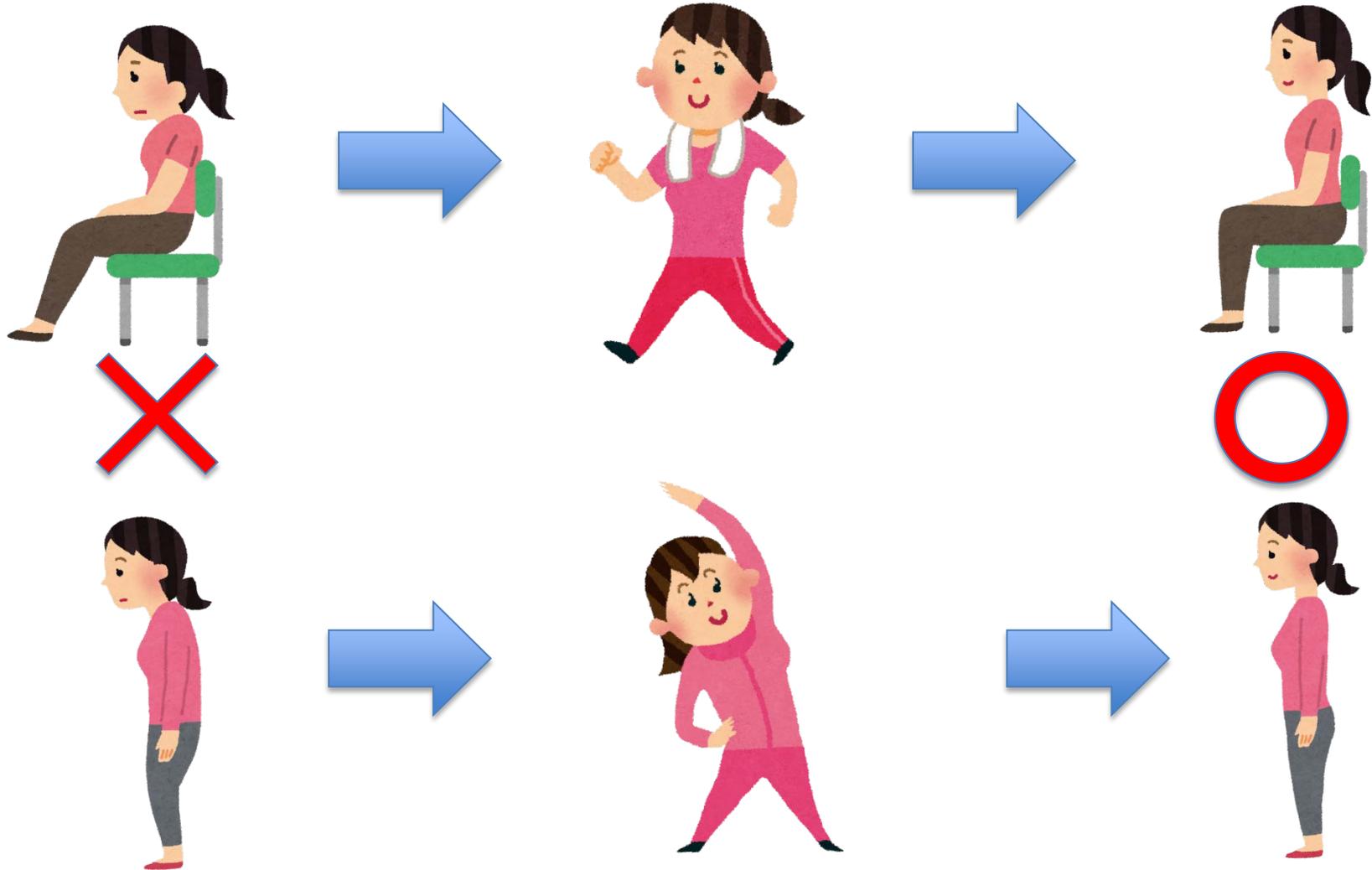
たとえば、

- 「朝起きることができた」のですね。眠気に打ち勝ち、よく頑張りましたね。

- 「好きなDVDを観た」のですね、楽しい時間が過ごせてよかったですね。

- 「同僚にテレワークで手伝ってもらった」のですね。親切的な同僚がいて幸せなことですね。

バランスの悪い姿勢をバランスの良い姿勢に直す体操のような、心の健康づくり「ここれん」



*「いらすとや」様のイラストです

新型コロナウイルス感染拡大防止 のため

- 外出を自粛し、家で仕事（勉強）をしている方
- 新型コロナウイルス感染は怖いですが、医療関係、ライフライン、生活必需品を提供するための職場で仕事をしなければならない方

ともに、目に見えないストレスをお感じのこと
と思います。

「ここれん」 心の練習 5 分間

例

(ストレスをとらえなおす、
7つの自分への質問)

はじめに

- 「ここれん（心の練習5分間）」とは、7つの質問を自分に行うことで、ストレスをとらえなおし、心の健康づくりを目指すものです。
- 5分間でできますので、毎日気軽にできます。
- 認知療法という実際に精神科で、うつ病や不安症などの治療に使われている方法を、簡単にしたものなので、効果が期待できます。

→では、早速やってみましょう。

(1) あなたのストレスや悩みは、
何がどうなっていることですか？

文にして書いてみましょう。

その文に「と考える」とつけます。

例：

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができないと考える」

「自分は仕事ができないと考える」

(2) その考えを、どのくらい本当だと思っ
ていますか。0%から100%
までの数字を入力してください。

「本当だ」 : 80

まったく本当と
信じていない

半信半疑

絶対本当と
信じている

0
%

50
%

100
%

確信度の練習

「地球は、太陽の周りをまわる」は、どのくらい本当だと思っていますか。

100%ですか？

でも、ガリレオが天体観測をして言い出すまでは、皆、「太陽が私たち（地球）の周りをまわる」と信じていたので、

「地球は、太陽の周りをまわる」は、0%だった人が多かったことでしょう。

「どのくらい本当だと思っていますか」の%は、あなたが思うままの数字で、OKです。

「自分は仕事ができないと考える」

(3) その考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。

「つらい」 : 70

まったくつらくない

最高につらい

0

50

100

(4) ストレスについての考えを 反対の文にしてみましよう。

- 肯定文ならば、否定文に。
- 否定文ならば、肯定文に。

例：

「自分は仕事ができない」は、
「自分は仕事ができると考える」

「自分は仕事ができる」と考える

(5) そう考える具体例（根拠）
を二つ書きましょう。

例：

「自分は仕事ができる」と考える 具体例として、

1. 「先週、締切の仕事をメールで提出できた」
2. 「後輩から仕事について電話で相談された」

「自分は仕事ができないと考える」

- (6) もう一度考えてみてください。
この考えをどのくらい本当だと思っ
ていますか。
0%から100%まで数字を
入力してください。

「本当だ」 : 65



「自分は仕事ができないと考える」

(7) もう一度感じてみてください。この考えを、どのくらいつらいと感じますか？

0から100までの数字を入力してください。

「つらい」：50

まったくつらくない

最高につらい

0

50

100

今日の結果発表

- その考えは本当？
(80) %から (65) %へと変化しましたね。
- その考えはつらい？
(70) %から (50) %へと変化しましたね。

やってみてどうでしたか？

考えにとらわれていた自分を楽にすることができた
と思います。

では、ここれんをやってみましょう

■■ワンポイントアドバイス■■

①何を書けばいいの？

- 難しくとらえず、自由気ままに思いついたことを記載してみましよう 例) 今日の天気など
- ブレインストーミングや心の柔軟体操として書いてみましよう。

②反対の根拠が思いつかない

- この場面を具体的に思い出してみましよう。
観察者になったつもりで、その場面を観察してみましよう

「ここれん」 心の練習 5 分間

あなたの場合

(ストレスをとらえなおす、
7つの自分への質問)

(1) あなたのストレスや悩みは、
何がどうなっていることですか？

文にして書いてみましょう。

その文に「と考える」とつけます。

例：

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができないと考える」

「_____」は、

「_____と考える」

「_____と考える」

(2) その考えを、どのくらい本当だと
思っていますか。0%から100%まで
の数字を入力してください。

まったく本当と
信じていない

半信半疑

絶対本当と
信じている

0
%

50
%

100
%

「_____と考える」

(3) その考えを、どのくらい
つらいと感じますか？
0から100までの数字を
入力してください。

まったくつらくな
い

0

50

100

最高につら
い

(4) ストレスについての考えを 反対の文にしてみましよう。

- 肯定文ならば、否定文に。
- 否定文ならば、肯定文に。

例：

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができると考える」

「自分は仕事ができる」は、

「自分は仕事ができないと考える」

「_____と考える」

(5) そう考える具体例（根拠）を
二つ書きましょう。

例：

「自分は仕事ができると考える」具体例として、

1. 「先週、締め切りの仕事をメールで提出できた」
2. 「後輩から仕事について電話で相談された」

① _____.

② _____.

「 _____ 」

- (6) もう一度考えてみてください。
この考えをどのくらい本当だと思っていますか。
0%から100%まで数字を入力してください。

まったく本当と
信じていない

半信半疑

絶対本当と
信じている

0

50

100

「 _____ 」

(7) もう一度感じてみてください。
この考えを、どのくらいつらいと
感じますか？
0 から 100 までの数字を入力
してください。

まったくつらくない

最高につらい



今日の結果発表

- その考えは本当？
（ ）%から（ ）%へと変化しましたね。
- その考えはつらい？
（ ）%から（ ）%へと変化しましたね。

やってみてどうでしたか？考えにとらわれていた自分を楽にすることができたと思います。

◎ストレス対策として、
2種類の5分間のこころの健康づくり
(認知行動療法) ぼじれん、ここれんを
毎日継続しましょう。
「継続は力なり」です。