

公認心理師の会 研修会
2019年11月24日 同志社大学

ストレスの“WAVE”に うまく乗るための認知行動療法

東北学院大学

金井嘉宏



本講座のねらい

不安やうつなどの感情の波に圧倒されずに、
どんな波かを客観的にとらえて、
サーフィンのように波をうまく乗りこなし、
波に乗り終わったときには爽快感と充実感が得られる
ような、そんな体験を増やすためのヒントを獲得する。

※一般公開に際して

公認心理師の方向けの講座（産業・労働分野）でした。

「公認心理師の会」における新型コロナウイルスへの取り組み
として、一般の方向けに公開するに際し、一部抜粋や加筆
修正を行っております。

スライドを加筆修正するなかで
その内容はアメリカ心理学会が作成している
レジリエンスに関する内容と重なるところが多くありました。
そこで、この資料の冒頭に「レジリエンスに関するまとめ」
を掲載します。

本講座の内容はその後に続きます。

レジリエンス

逆境から立ち直る力＝

心身にストレス反応が生じても、

健康な状態に立ち直ることができる力

ストレスを感じる出来事に直面したときに、

しなやかに対応できる

レジリエンスを高める方法

(American Psychological Associationを参考に作成)

<https://www.apa.org/topics/resilience>

- ✓ 信頼できる家族や友人たちと**つながる**（ささやかな声かけ、テレビ電話など）
- ✓ **マインドフルネスに基づく活動**（瞑想、ヨガなど）の実践
- ✓ ストレスを感じる出来事自体（例 他者の言動）は変えられないが、それをどのように解釈し、どのように反応するかは**変えられる**。その解釈の仕方にも**マインドフルネス瞑想**や呼吸法はよい影響をもたらす。

変えられる（自分でコントロールできる）ことに焦点をあてる

✓ 現実的な目標に向かって、一歩ずつ歩みを進める。

漠然と「しなければならない」と思うと負担感が強いが、やるべきこと（&できそうなこと）が明確になると、気持ちも前向きになる。

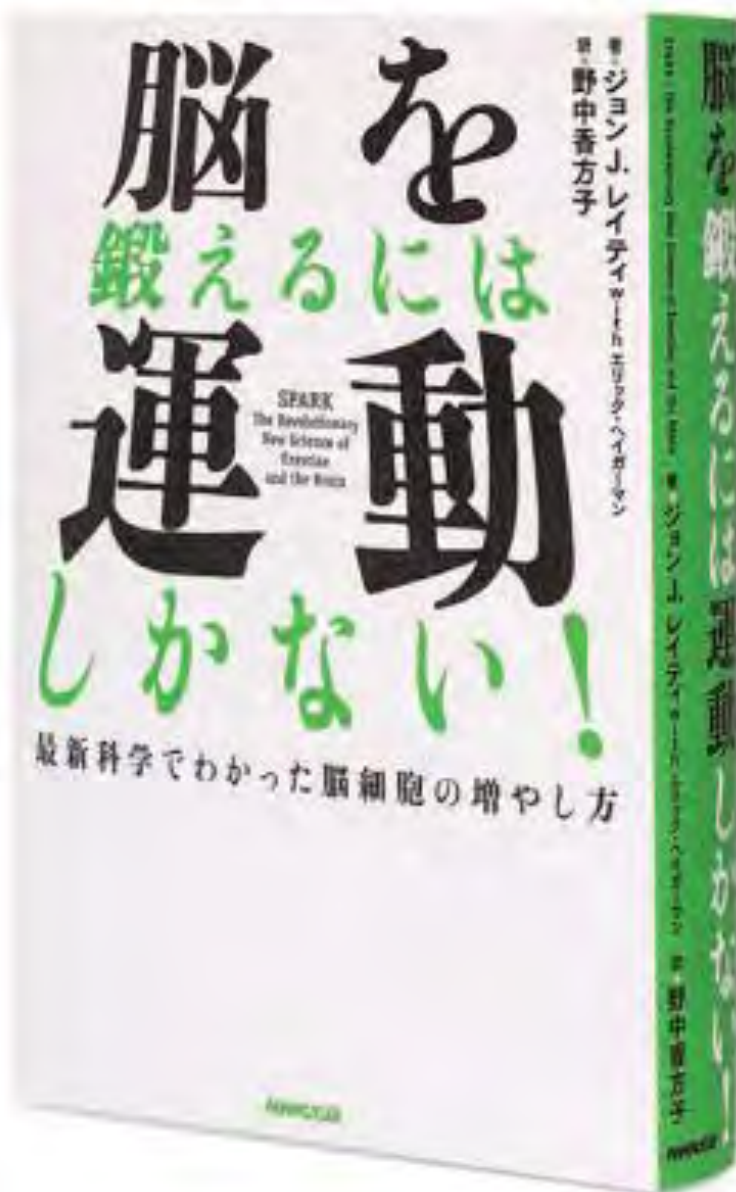
小さな達成、
小さな成功が
心の健康にもたらす
効果は大きい





- ✓ 自分が**楽しめること**をしたり、**リラックスできること**をする。
定期的な運動（散歩など）も有効。最初は「楽しめない」、
「これをしても変わらない」と思うかもしれないが、「やるかやらないか」という二肢選択ではなく、「できるところまでやってみて、
気持ちに変化が起きるか試してみる」という心構えが有効。

成績があがる



**セルフコントロール
できるようになる**

**不安・ストレス
が和らぐ**

**海馬の神経
新生が起きる**

“Stay Home”を“Enjoy Home”に



Mr.Children

YouTubeプレミア公開で『Mr.Children DOME & STADIUM TOUR 2017 Thanksgiving25』のライブ映像を無料配信



岩手日報

**B'z 歴代ライブ映像全23作品YouTubeで
一挙フル公開 5月31日までの期間限定**

以降

本講座の一部抜粋



ほぼ日刊イトイ新聞
<http://www.1101.com>



おとなの
小論文教室。
山田ズーニー

いま、ここから、
自分の表現が
はじまる

「ほぼ日刊イトイ新聞」大人気コラム
待望の単行本化

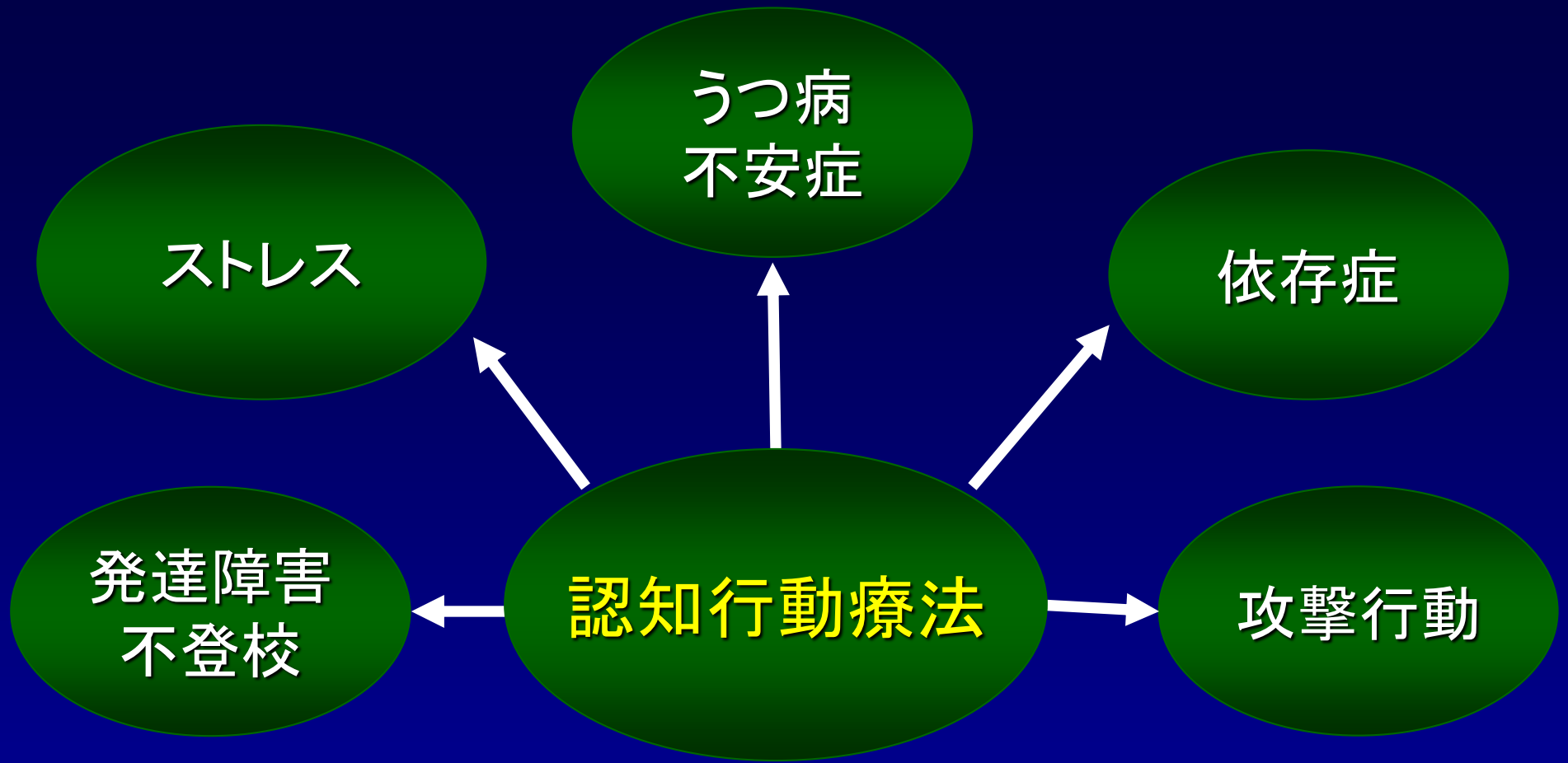
まるで鉛筆のように、
その身を削って教える
先生がいる。
本気つてのは、
ほんとに強い。

糸井重里

河出書房新社 定価 本体1300円(税別)

悲しみや怒りの波が来たら、どうにかこうにか、じっと耐え忍ぶ。「波がきた」と自分に言い聞かせ、時計を見る。必ずその波はいったん治まる。

少なくとも、何か決めたり行動を起こすなら、波と波の間に、さっと動く。こうすると、傷口は最小限でとどまり、日ごとに波が来る間隔が長く、一回の波は小さくなっていく。「治まらない波はない。」だから、だいじょうぶなのだ。



**困っていることに関わる考え方やふるまいの習慣を
変えることで生活しやすくする方法**



- 治療の有効性が実証されている
- 技法がたくさんある

→クライアントの症状や特徴によって技法を選択できる

認知行動療法

(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

個人の問題を**環境・行動・動機づけ・感情・**

認知・身体の反応という観点からとらえ、

個人の自己理解を促進する。

その上で、問題解決能力を向上させ、

自分の問題を**セルフコントロール**しながら、

合理的に解決することのできる力の増大を

目的とした構造化された治療法 (坂野, 1995)

認知行動モデル

出来事
きっかけ

メッセージを
送っても返事
がない

認知

嫌われてるのかな
怒っているのかな

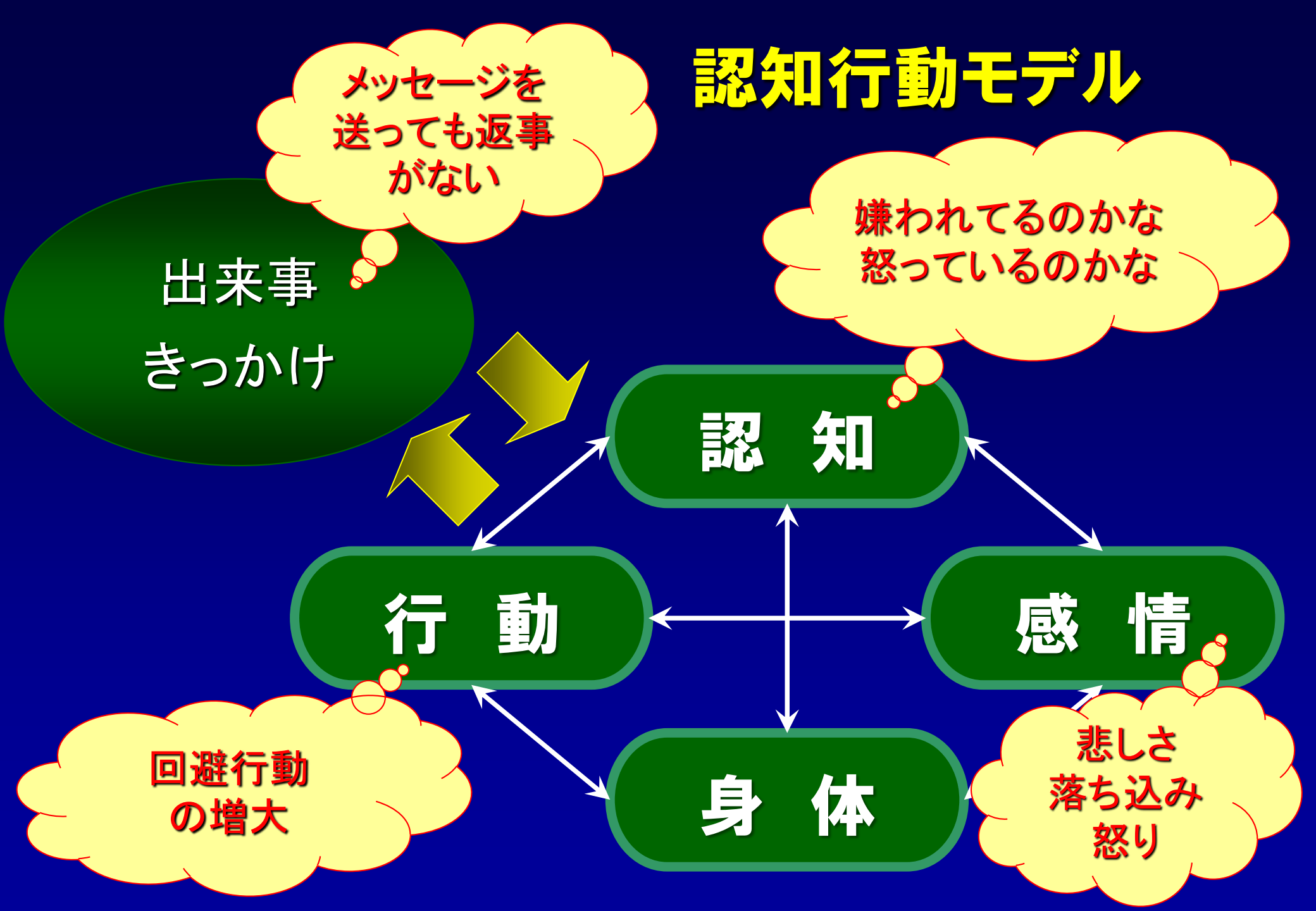
行動

感情

回避行動
の増大

身体

悲しさ
落ち込み
怒り



CBTの基本技法

セルフ
モニタリング

認知再構成法

✓ ソクラテス的質問法

エクスポージャー

✓ 不安階層表の作成
✓ スモールステップ

行動実験

問題解決技法

セルフ・モニタリング シート

状況

ストレスを感じる出来事

上司からチームのメンバー宛に連絡があり、みんなが返信した。ほかのメンバーには個人宛で上司から返信があったが、自分には返信がなかった。

自分の中で生じた反応

認知: 考えやイメージ

なぜ自分にだけ返信がないのだろう。
嫌われているのかな。

感情(0~100)

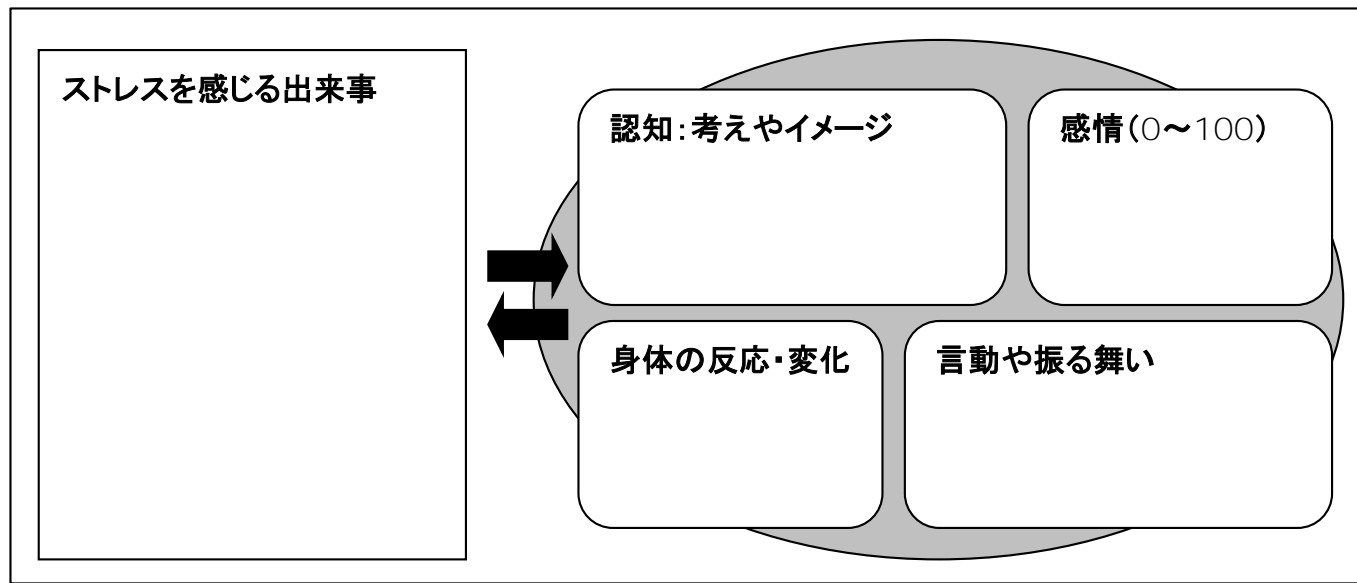
悲しみ (70%)
不安 (30%)

身体の反応・変化

心臓のドキドキ
身体がだるくなる

言動や振る舞い

仕事に集中できなくなる
上司を避ける



モデルに記入する作業は進めたけど・・・

さて、代替思考をみつけてもらうにはどうしたらいいのか。
これまでも、気持ちが楽になる考えを見つけてもらえず、言い合いになっちゃったり、CLを責める感じになっちゃったり・・・



CBT＝認知の歪みの修正



認知行動療法の中核

体験を通して

認知や行動の機能を変えること



↑
マインドフルネス
アクセプタンス

↑
エクスポージャー

↑
能動的
接近的行動

回避するほど沈んでいく



認知の歪みの修正を目指す場合・・・

新たな認知B



気分・感情

マインドフルネス

アクセプタンスで認知Aの機能を変える

認知A

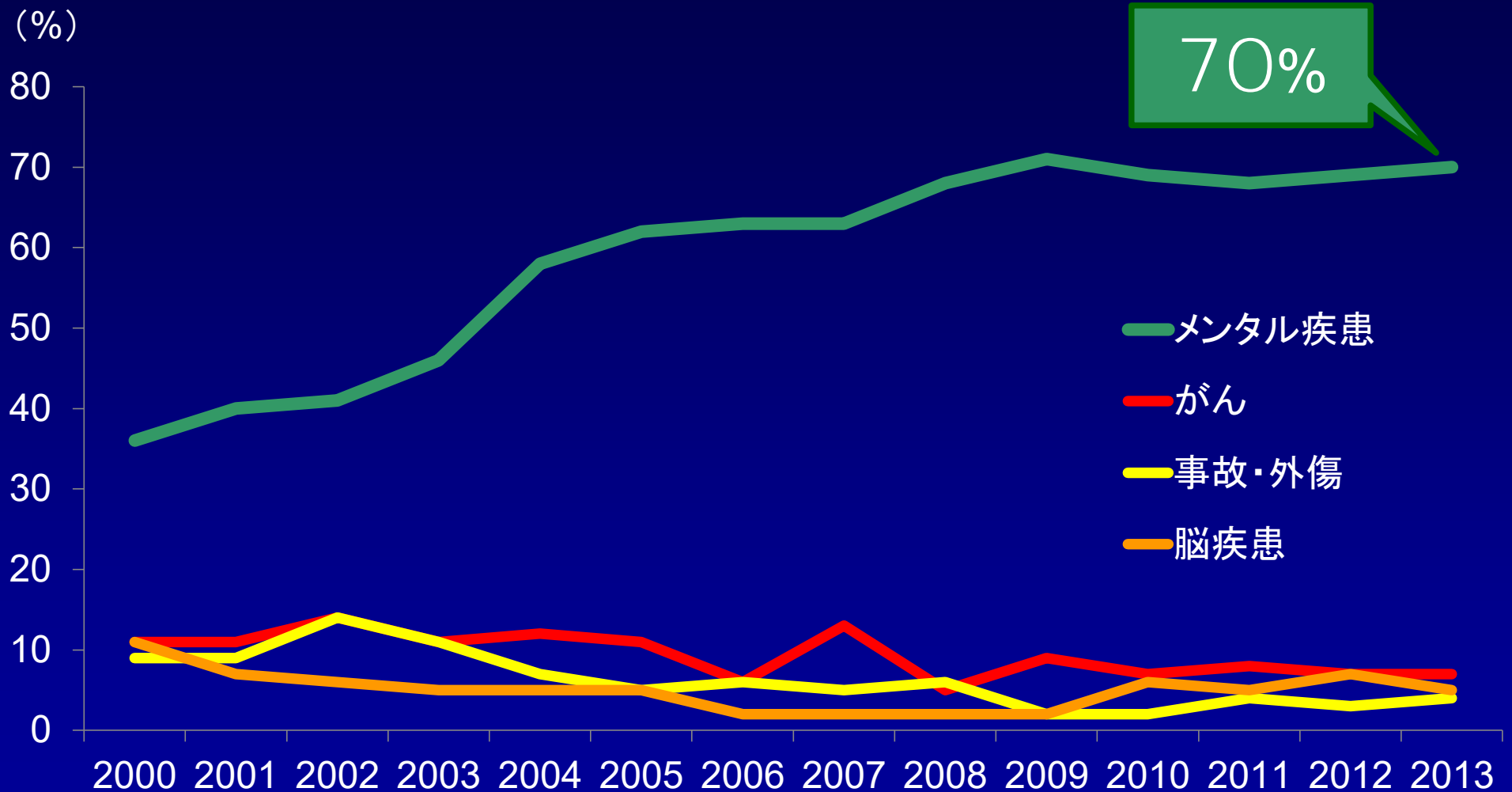


気分・感情

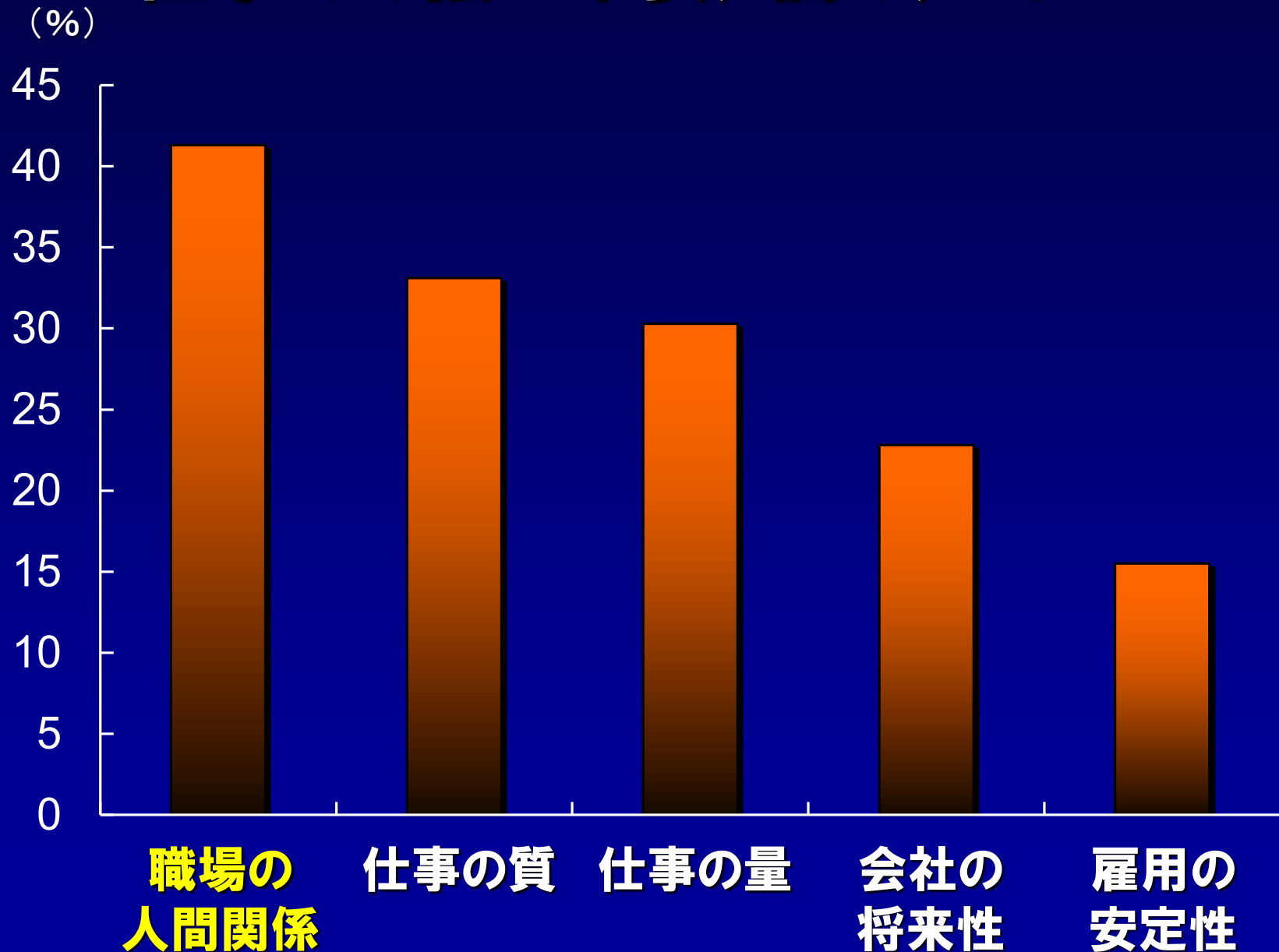


産業・労働分野での ストレス

「30日以上長期休業」の原因



仕事での強い不安, 悩み, ストレス



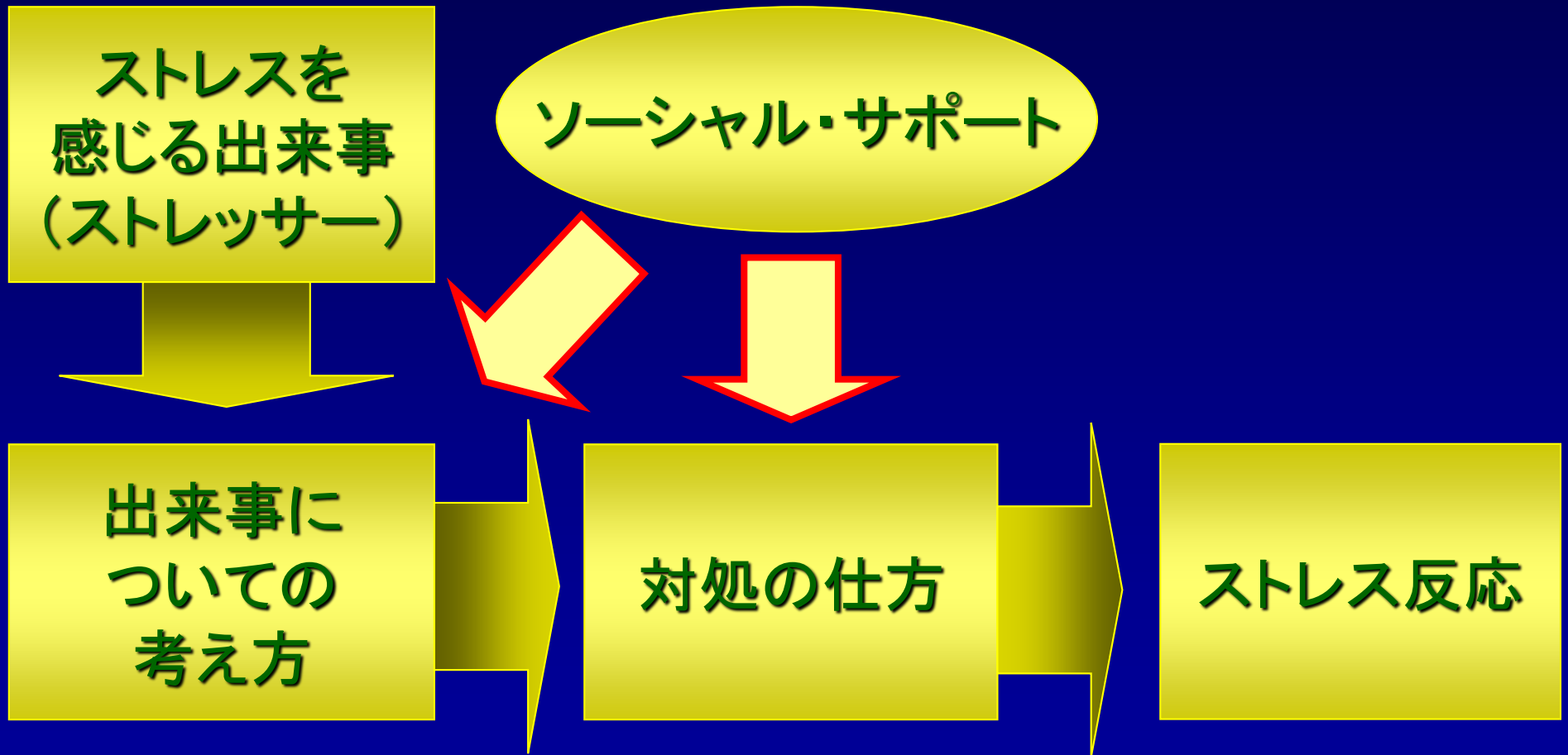
厚生労働省

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」

(メンタルヘルス指針;2006年策定, 2015年改正)

- セルフケア
- ラインによるケア
- 事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- 事業場外資源によるケア

心理学的ストレスモデル



社会人のストレス

努力－報酬
不均衡モデル

職場・会社に対する困惑

自分の仕事がきちんと評価されない
過剰な責任を押しつけられた
派閥争いがある

職場・会社内での人間関係における困惑

上司が気分屋で、機嫌が悪いと攻撃的になる
上司が理不尽に厳しい
お互いのミスを責める雰囲気がある
同僚になかなか話しかけられない(孤立)

社会人のストレスー

仕事に関する困惑

仕事内容が難しくなった

仕事量が多すぎる

締め切りが迫っている(タイム・プレッシャー)

仕事に関する**コントロール感(裁量度)**が低い

仕事の要求度ー
コントロールモデル



ストレス反応

抑うつ・不安

不機嫌・怒り

気がはりつめている
ゆううつ

イライラしやすい

無気力

何もする気にならない
何をするのもおっくう

腹痛(下痢・便秘)

頭痛・頭重感

頻繁に風邪をひく

だるさがとれない

食欲が落ちた

過呼吸

身体反応

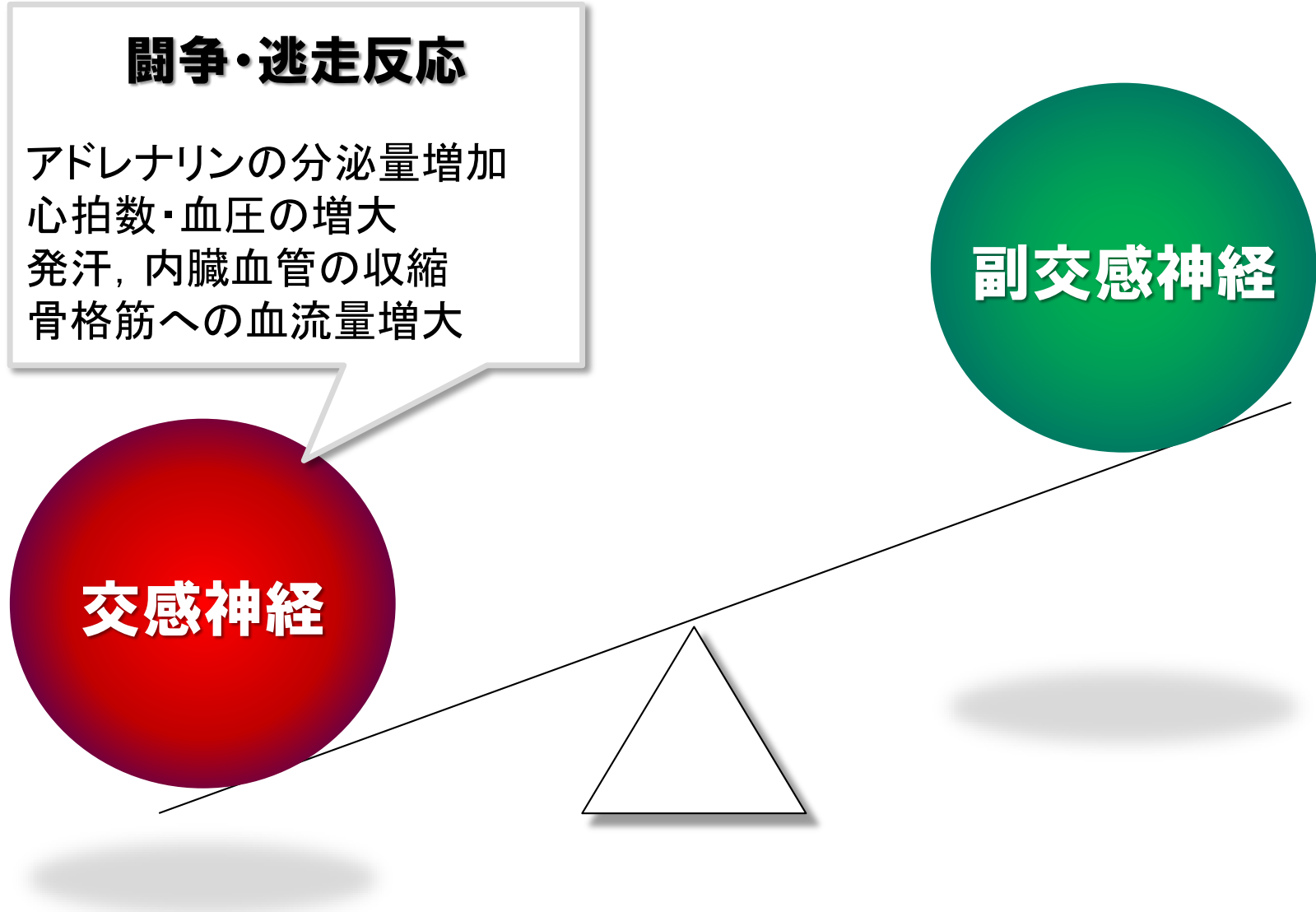
自律神経のバランス

闘争・逃走反応

アドレナリンの分泌量増加
心拍数・血圧の増大
発汗, 内臓血管の収縮
骨格筋への血流量増大

交感神経

副交感神経



スタンフォードの ストレスを力に変える 教科書

The Upside of Stress
Kelly McGonigal



ケリー・マクゴニガル
神崎朗子訳

待望の
最新作!

不安、プレッシャー、
過去のつらい経験は
エネルギーの源

私たちは、「ストレスは悪いもの」と思っている。
しかし、その思い込みこそが有害だとしたら——？
本書では最新の科学的実験と実際のストーリーをもとに、
「困難を乗り越えて強くなる方法」を解き明かしていく。

大和書房
定価 (本体1600円+税)

ストレス反応

```
graph TD; A[ストレス反応] --> B[脅威反応]; A --> C[チャレンジ反応]; A --> D[思いやり・絆反応];
```

脅威反応

チャレンジ
反応

思いやり・
絆反応

ストレス反応は「脅威反応」だけではない

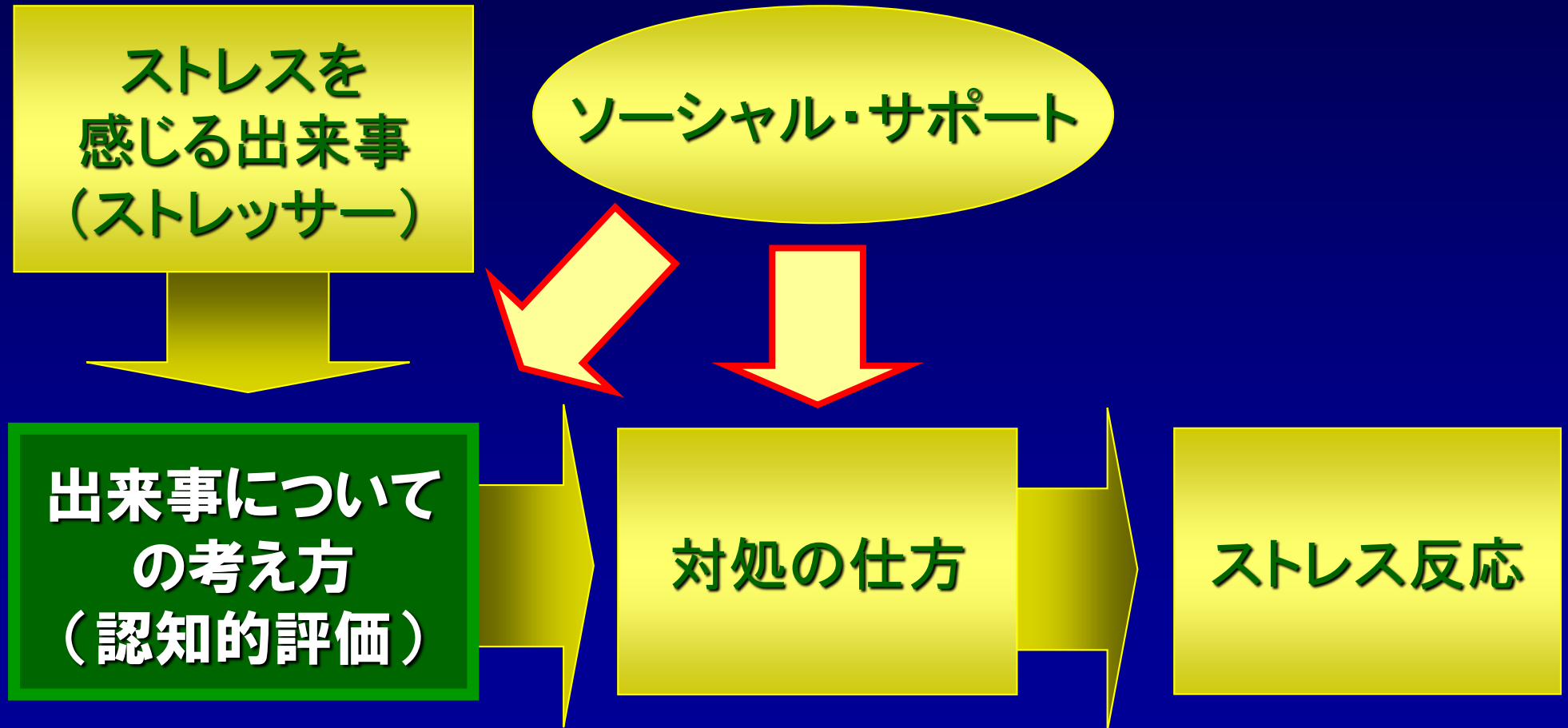
脅威反応になるか
チャレンジ反応になるか

そこには

認知的評価

(特に、対処できる・コントロールできると
思えるかどうか)が関係する

心理学的ストレスモデル



出来事に対する認知的評価 (Lazarus & Folkman, 1984)

認知的評価

```
graph TD; A([認知的評価]) --> B[1次的評価]; A --> C[2次的評価];
```

1次的評価

その出来事が自分にとって脅威的(重要)か否か

2次的評価

その出来事に対処できるかどうか

✓ **過去12ヶ月の間、あなたはどの程度のストレスを経験
しましたか？**

(非常に多い, ある程度, 少し, ほとんどない)

✓ **過去12ヶ月の間、ストレスはあなたの健康にどの程度
影響しましたか？**

(非常に, ある程度, ほとんどなし, まったく影響なし)

ストレスが健康に及ぼす影響のとらえ方によって 死亡率が変わる？ (Keller et al., 2012)

対象者: 28,753名の米国人 1998~2006年まで追跡
2006年には2,960名(10.3%)が死亡していた。

多くのストレスを感じ、かつ、ストレスが健康に
大きな影響を及ぼしたと考えている人の死亡率

43%増大

【推定】 9年間で米国人182,079名
(1年間20,231名)はこの要因で死亡

スピーチ場面で身体の反応をどのように解釈するかで 結果が変わる？ (Beltzer et al., 2014)



5分間のスピーチを行ってもらう課題場面を設定
社交不安の高い者42名, 低い者43名

介入の種類

再評価群

身体への反応に対する解釈を変えるような情報を提供する教示を行う。

統制群

ドライビング・ゲームをして待つ
(遊んでストレス発散)

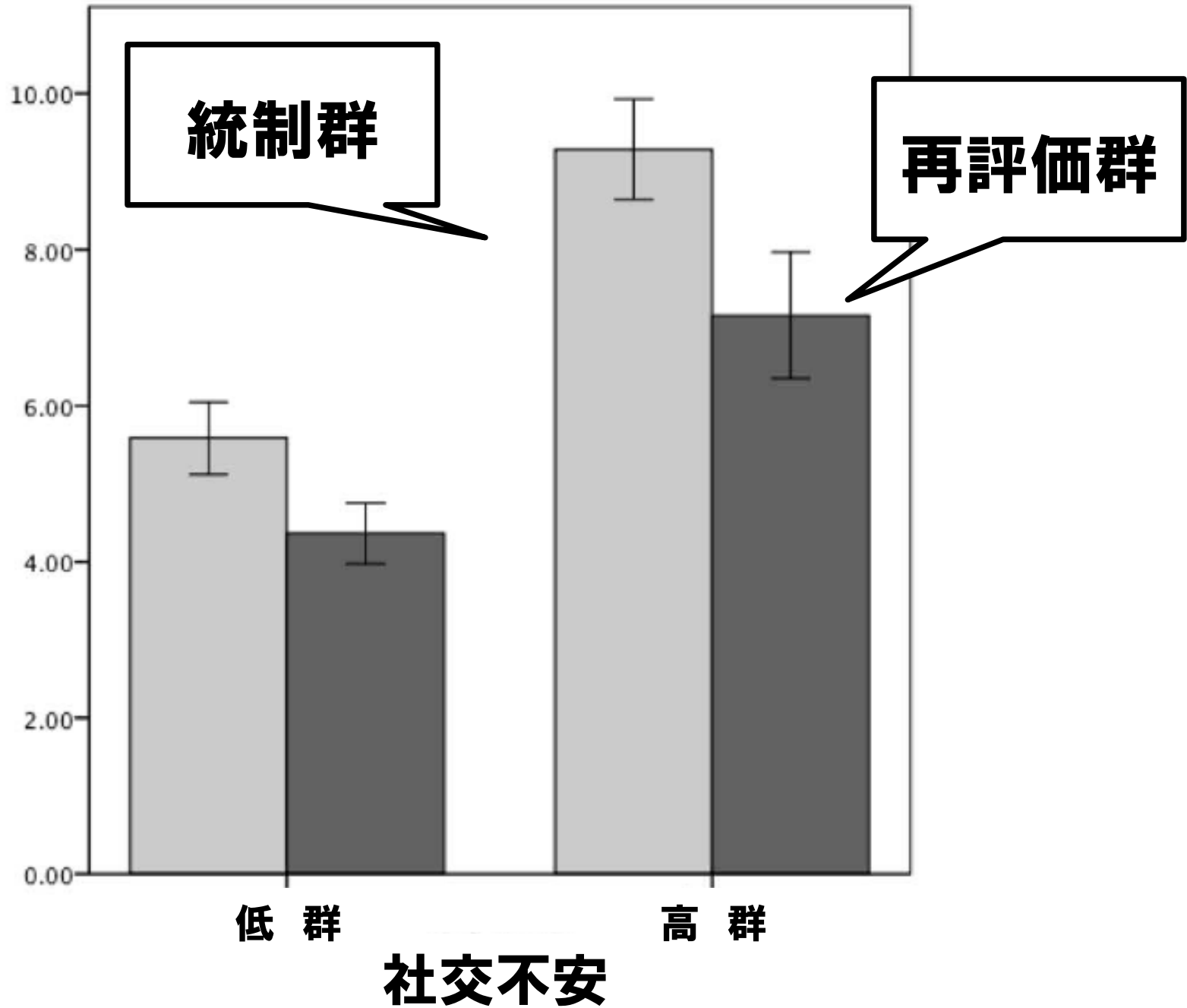
再評価群への教示内容

スピーチ場面のようにストレスを感じる状況では、身体がいつもと違う感じで反応します。

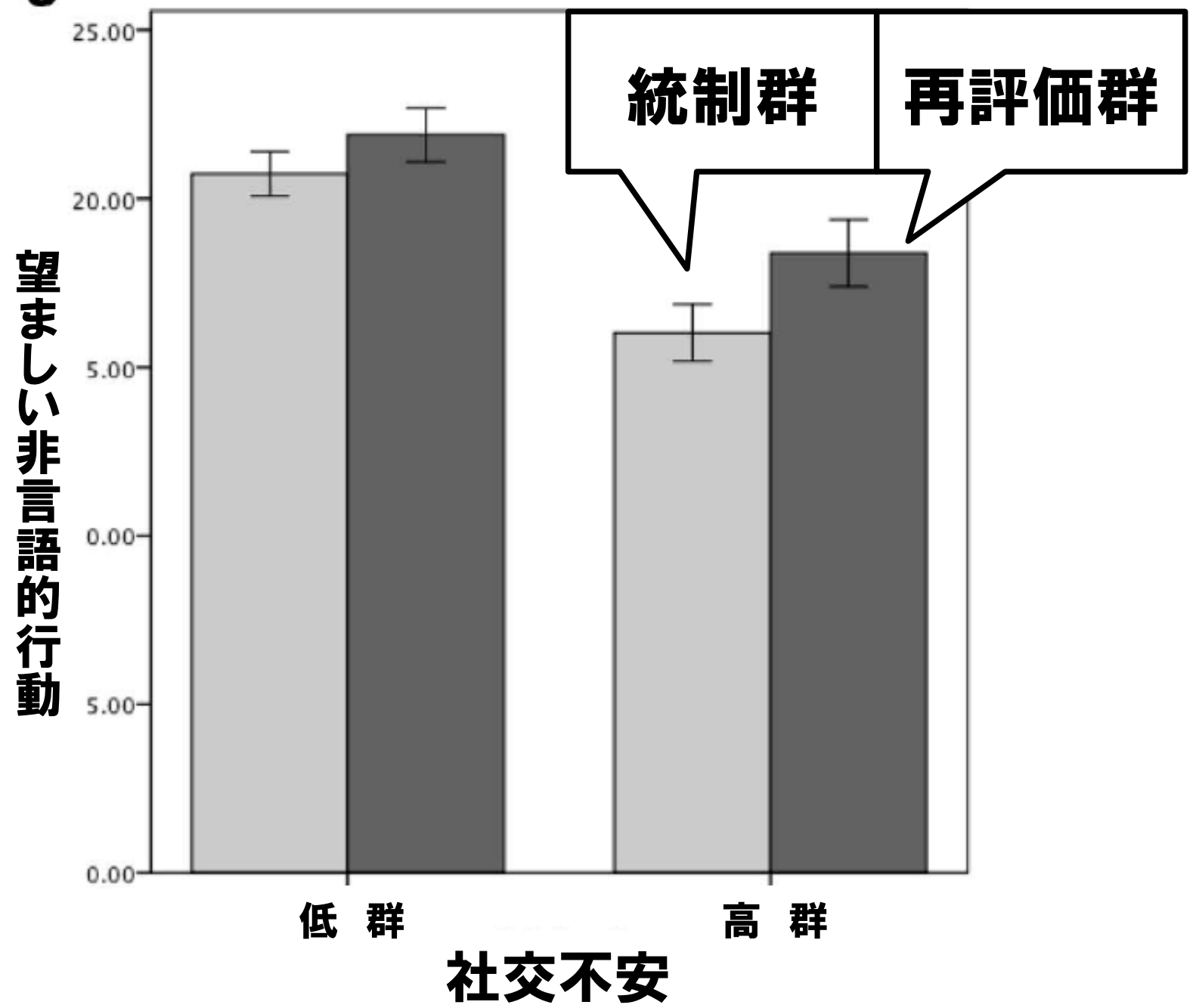
ストレスを感じる場面で心臓がドキドキしたりするのは悪いことではありません。むしろ、身体全体に酸素を行き渡らせてパフォーマンスを高めるために心臓が頑張ってくれているのです。これは狩猟採集民族であった私たちの祖先が進化した成果です。これから行うスピーチ場面で身体の変化を感じたら、スピーチを行う準備に役立つものであると考えてみてください。

a

不安に見える程度



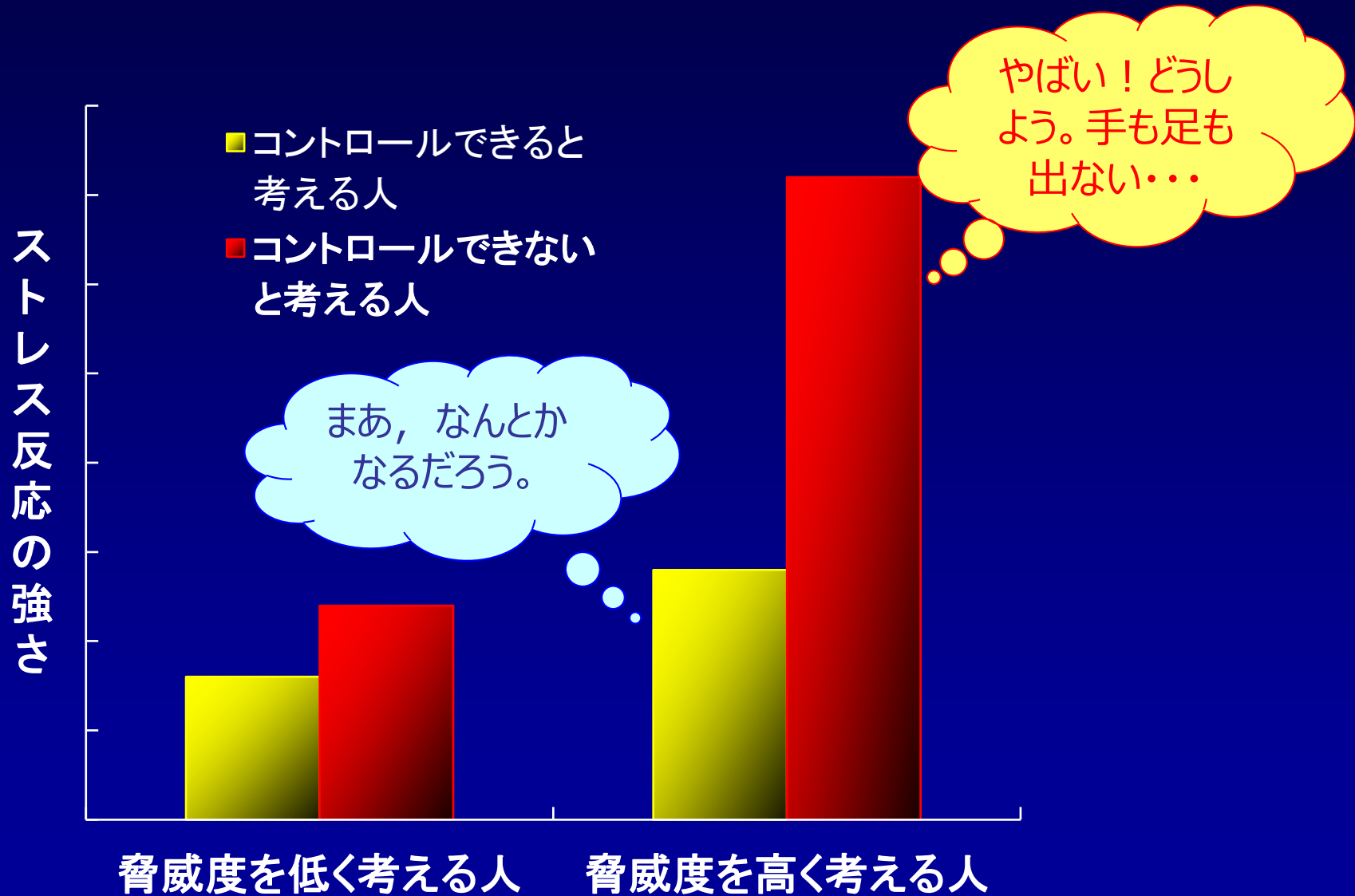
C



ストレスによってどんな感覚が生じてても、それを無理に打ち消そう、抑えようとしてあせる必要はありません。

ストレスによって生じる体の変化を味わい、息をゆっくりはきながら、エネルギーが体中にみなぎっているのを感じましょう。身体反応がストレスに向き合うことを助けてくれます。

認知的評価とストレス反応の関係



コントロール感を高めるには

- 上手に対処しているモデルの行動を観察する
- 周囲からサポートを受ける
- (ストレッサーとは関係しないことでもよいので) ポジティブな感情を体験する
- 自分のがんばりを認めてあげる
- 自分で実際に行ってみて、成功体験を持つ

成功体験

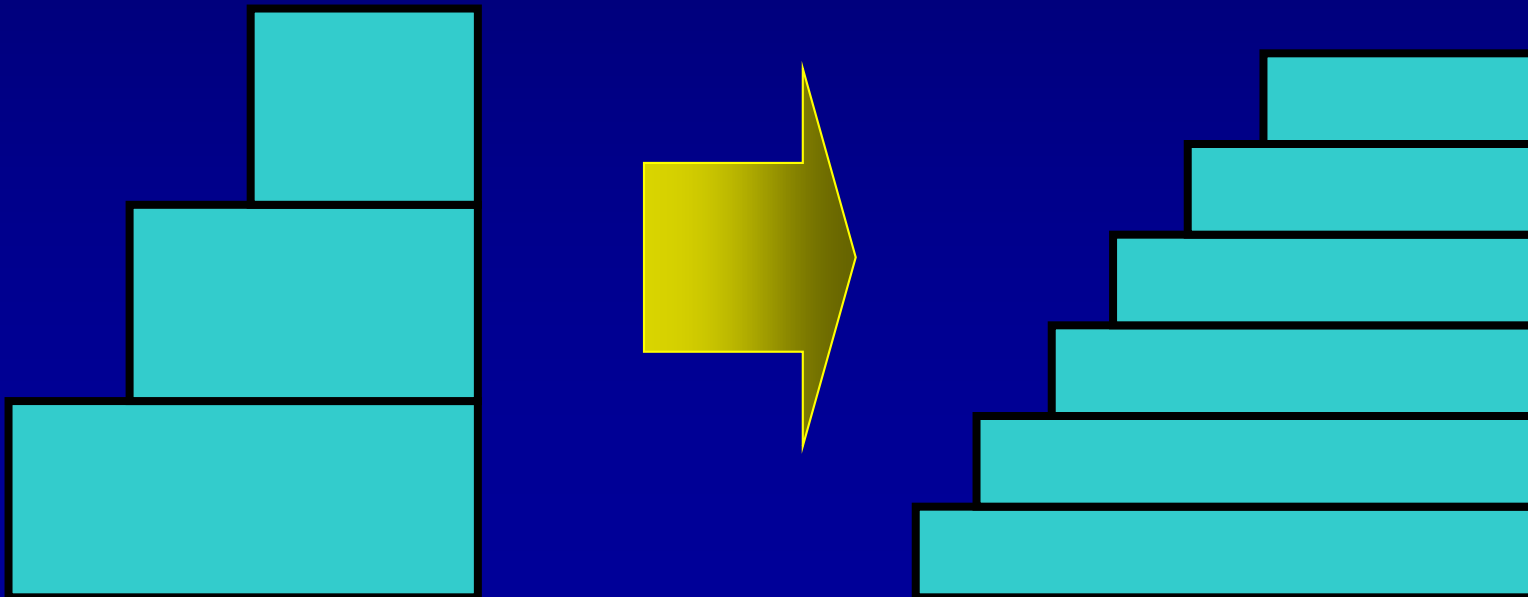
をもつことができるようにするには

目の前の課題を分析してみる

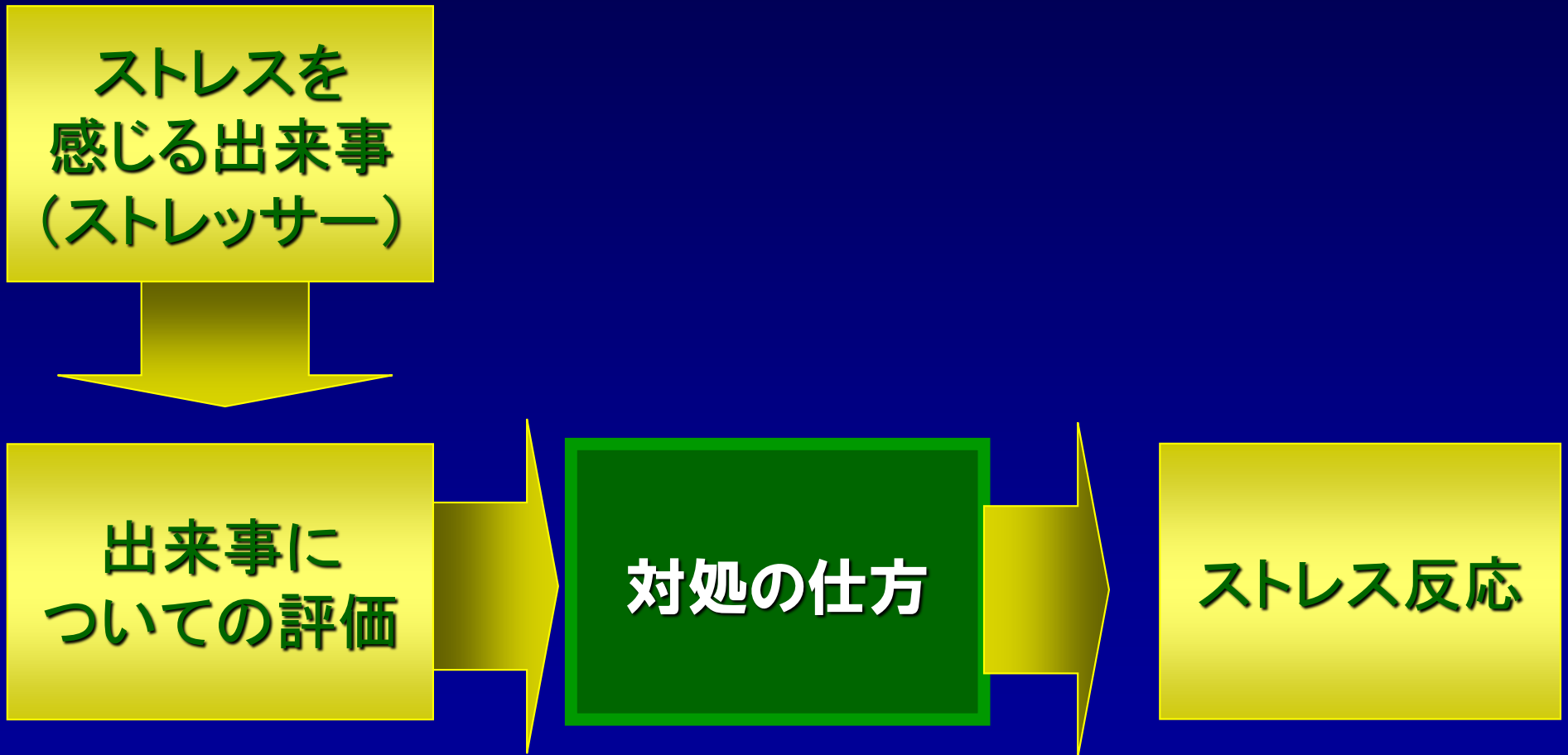


- やるべきことを小さく分ける
- 結果(例 営業成績)ではなく, 行動レベル(その成績を得るために必要な行動)の目標設定を!

スモール・ステップの原理



心理学的ストレスモデル



ストレスラーはコントロール可能かどうか

YES

NO

問題管理方略

- **状況を変える**

問題評価方略

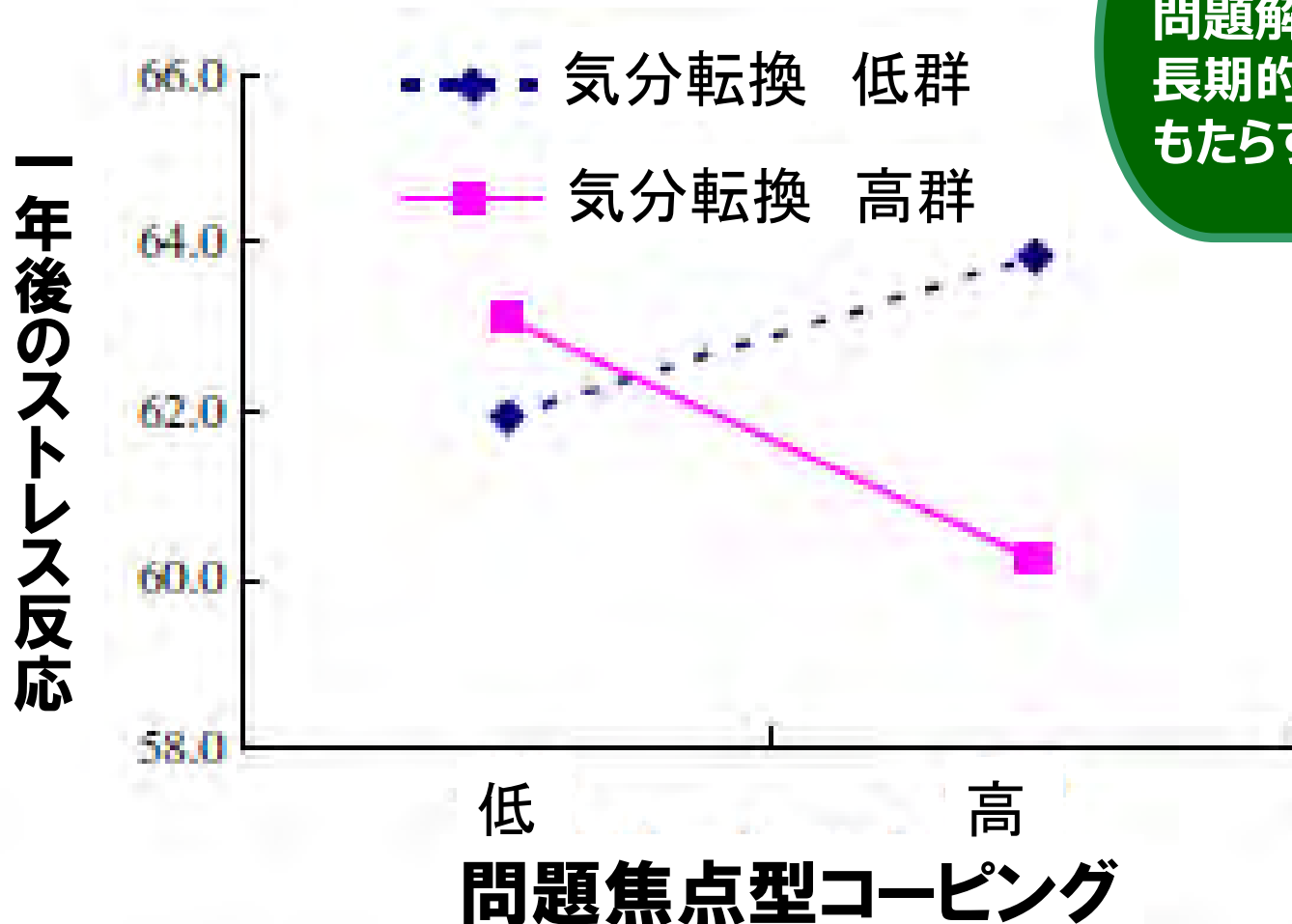
情動焦点型対処

- **状況を受け入れる**

Does Distraction Facilitate Problem-focused Coping with Job Stress? A 1 year Longitudinal Study

Akihito Shimazu · Wilmar B. Schaufeli 2017

気分転換を多く行える人は
問題解決的な対処が
長期的なストレス低減効果をもたらず



対処行動(コーピング)

サポート希求

他者にサポートを求める

ex) 相談する, 悩みを聞いてもらう, 教えてもらう

回避・逃避的対処

問題を避ける方略

ex) 考えないようにする, あきらめる, 人のせいにする,
先延ばしにする, 人との交流を避ける

体験の回避

サポートを求めてもいいんです フランクリン効果



ベンジャミン・フランクリン
(政治家)

ある気難しくて冷淡な議員の協力を得たい。フランクリンはどうしたか？

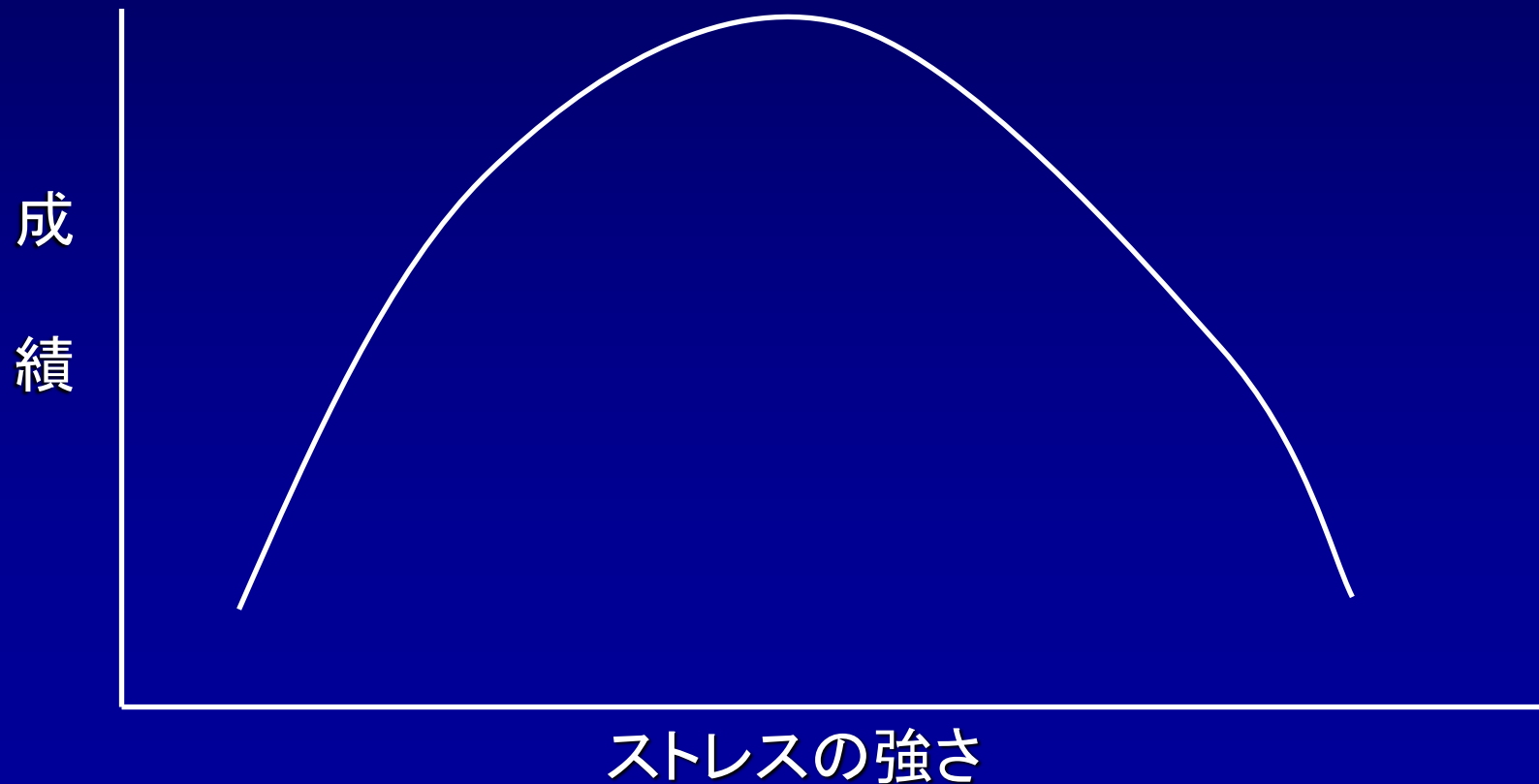
その人が持っている希少本を2～3日貸してもらえないかと頼んだ。

その議員は、次の議会で丁重な態度で話しかけてくれた。

「誰かに親切をほどこした人間は、相手にもっと親切な行為をしたいと望む」

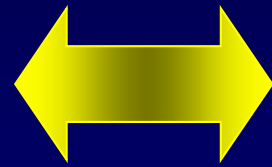
ストレスマネジメント

ストレスを0にすることが目標ではない。
適度なストレスは必要！



リラクゼーション

身体



こころ



腹式(横隔膜)呼吸法

ストレスを感じているとき → 浅く速い呼吸(強まると過呼吸)

腹式呼吸 → 深くゆったりとした呼吸

手順

- ① おなかをへこませながら息をゆっくりはく。
- ② おなかをふくらませながら息を吸う。

ゆっくりと息をはくことを特に意識しましょう。

時間の目安：4分間（体内の酸素と二酸化炭素のバランスが整う時間）



ストレス場面での呼吸を変える
効果だけではなく、
普段の生活の中でも落ち着い
ていられるようになります。

漸進的筋弛緩法

筋肉を弛緩させるためのリラクゼーション法
身体の部位ごとに行う。

手順

- ①筋肉に力を入れ、緊張させる(5秒間)。
- ②その直後に力を抜き、その部位を弛緩させる。
力が抜けリラックスした感覚を味わう(15~20秒間)。
- ③これを繰り返す。

身体部位の順番(変更可能)

手→腕→おなか→背中→肩→脚→全身

(各部位を2~3回ずつ)

体験者からの感想・コメント

- 手を広げ、力を抜いたときにとても掌がじんじん、じわじわする感覚だった。腕のときは、下におろしたときに、脱力感を一番感じて腕が気持ちよく感じた。今、筋弛緩法を終わってペンを持って、この紙に文字を書いているが、やる前に比べて、とても肩から手にかけて脱力して書けている気がする。



マインドフルネス

今この瞬間の体験に、
評価・判断をせずに、
意図的に注意を向ける

- ✓ 呼吸に伴う身体の動きや身体感覚に意識を向ける
- ✓ 雑念が浮かんだことに気づいたら、(ラベリングをして) 放っておき、再び呼吸の感覚に戻る
- ✓ 注意を五感(聞こえる鳥のさえずりなど)に広げていく

脳科学 × 瞑想

で集中力が高まる

世界のエリートが
やっている

休息
の
法

The Neuroscience
of Mindfulness
Meditation Can Literally Change
Your Brain

久賀谷 亮
Akira Kugaya

最高

やっている

「脳疲労」が
すぐ消えて、
頭が冴える

16万部突破!!

TVで
話題沸騰!

いちばん売れてる
マインド
フルネス本

ダイヤモンド社

イェール大で学び、米国で18年診療してきた精神科医が明かす!



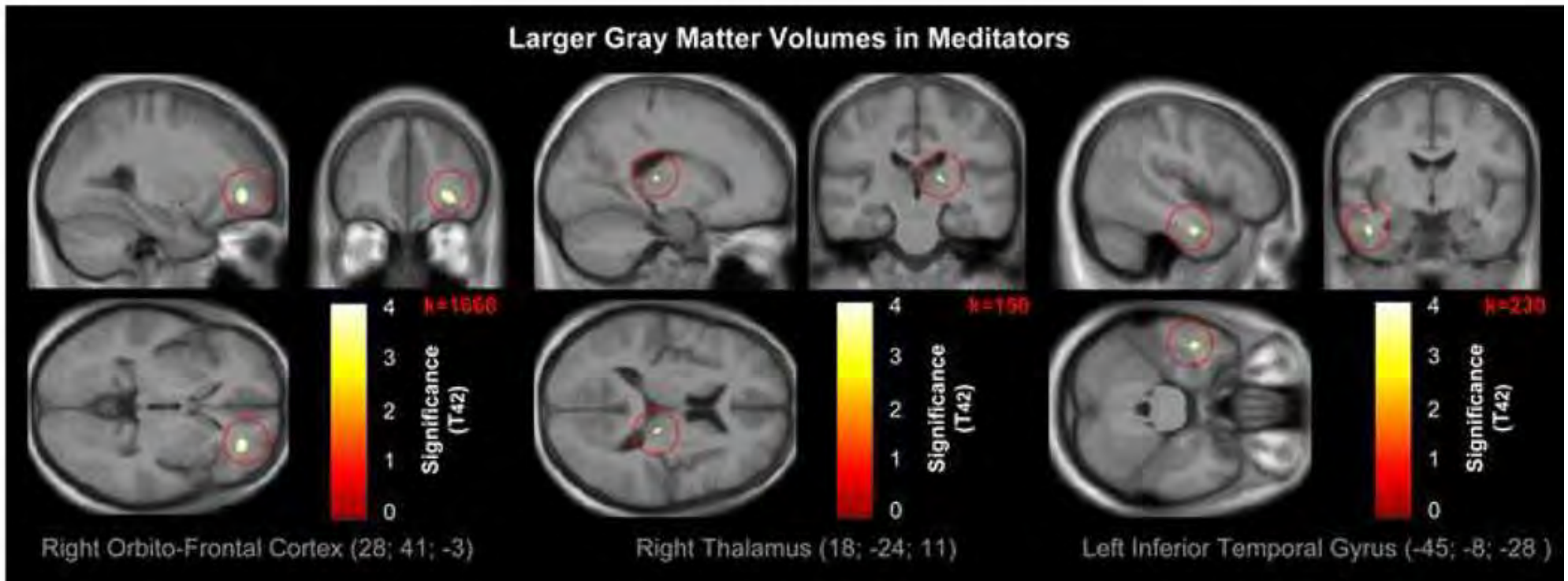
4枚組のCDで実践する
マインドフルネス
瞑想ガイド

J. カバットジン 著
春木 豊・菅村玄二 編訳

講座では
「静座瞑想」を
実践

北大路書房

集中力, 感情調整, 意思決定に関わる**脳**の体積が **瞑想**で変わる



瞑想する人 > しない人

Luders et al. (2009, NeuroImage)

SCIENTIFIC REPORTS



Open monitoring meditation reduces the involvement of brain regions related to memory function

Masahiro Fujino^{1,5}, Yoshiyuki Ueda², Hiroaki Mizuhara³, Jun Saiki⁴ & Michio Nomura¹

洞察瞑想時に、腹側線条体と脳梁膨大後部皮質の結合性が低下する

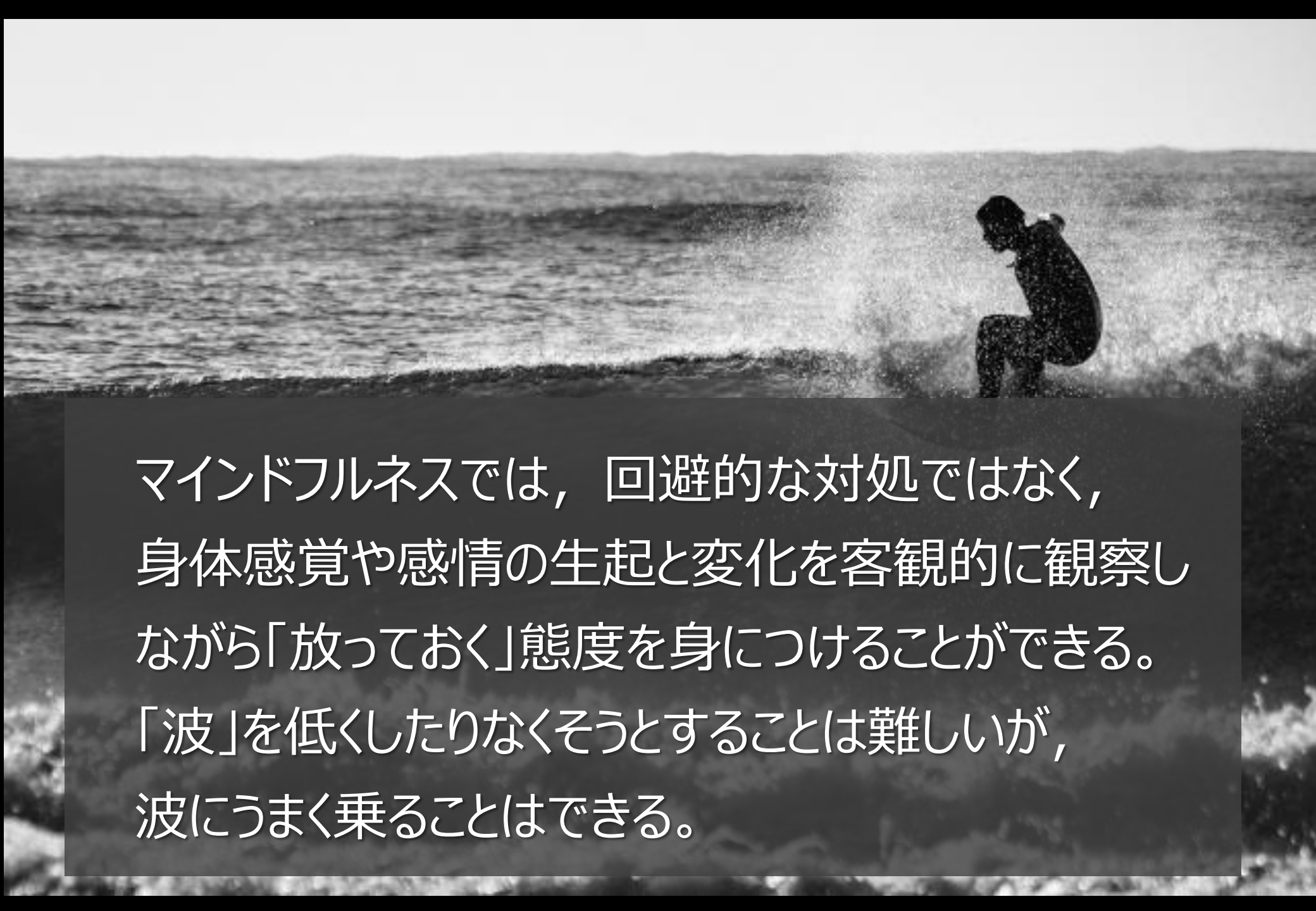
- 今この瞬間に生じている経験に「ありのままに気づく」際、自分の過去の経験に関する記憶にとらわれる程度が低下している

体験者からの感想・コメント

- マインドフルネスは呼吸しているという一点に集中できた。とても落ち着くことができた。終わった後はとても集中できる気がした。
- マインドフルネスは最初は眠くなるだけだったが、していくうちに目がさえていたので、終わったときに驚いた。

- 朝だったためか、呼吸が浅かったことに気づいた。終わった後はとても身体も気持ちも落ち着いていて、眠かったが、それから10分後にはとてもスッキリして目が良く開いていると感じる。

- 眠気とは別の、なにかわからない感覚で、深層にゆっくり落ちていくような感覚がした。
- 呼吸しているうちに、自分の身体が大きくなるような、身体の枠が消えて、感覚だけがどこまでも広がっていくような感じがした。たぶん、ずっとやっつけられるだろうな、と。



マインドフルネスでは、回避的な対処ではなく、
身体感覚や感情の生起と変化を客観的に観察し
ながら「放っておく」態度を身につけることができる。
「波」を低くしたりなくそうとすることは難しいが、
波にうまく乗ることはできる。

マインドフルネスのトレーニングによって、 「自分」「思考」「感情」を観察するスペースをつくる

- ✓ ネガティブな感情を「抱えながら」、行動する。
- ✓ 自分が価値をおくことにそった行動をとる。
- ✓ 避けることに一生懸命になっているときには、こわくて仕方なく感じるが、少しずつ行動していくと、とらえ方もこわさも変わっていく。

マインドフルネス おすすめのアプリ



Insight Timer

ソーシャルサポートは
受けたときだけでなく
与えたときにも
ストレス緩和効果がある

アダム・グラント
著

楠木建
監訳

GIVE & TAKE

「与える人」こそ
成功する時代

ADAM GRANT

三笠書房

Giver

相手のことを考えて
与える人

Taker

真っ先に自分の利益を
優先させる人

Matcher

損得のバランスを考える人

人助けをすると時間が増える？

(Mogilner et al., 2012, *Psychological Science*)

実験参加者

オンラインで募集した成人150名（平均年齢39.9歳）

手続き

土曜日の朝，教示が届く。

自分のため群

今日，行う予定であったこと以外で，**自分のために**何かをして時間を使う

他人のため群

今日，行う予定であったこと以外で，**他人のために**何かをして時間を使う

使う時間は**10分条件** or **30分条件**があった。

測定指標

時間の知覚(とらえ方)

1~7の7件法

- 自分にはたくさん時間がある。
- 時間が足りない。
など



使った時間に関係なく、
他人のために時間を使うと、
時間に余裕があるように感じる。

