

## 認 知 療 法

### ■気分は自分で変えられる

うつや不安感といったいやな気分に落ち込んでいるとき、たいていの人は、「自分がこうしたいやな気分になるのは、どうにもならない現実の問題のせいであり、変えようのないことだ」と考えてしまいます。そのため、もっと気軽に考えてみたらと言われても、「そんなこと、できるわけがない。この問題は私の手にあまるほどやっかいなもので、どうにかするだけの余力もないし、意欲もわかない」といった思いが浮かんできたりします。

また、自分の不安感やゆううつは、ホルモンや脳内の化学物質の不具合のせいであると考えたり、自分がものごとを否定的にとらえてしまうのは、思い出すことすらできない幼少時の不幸な出来事(トラウマ)から生じていると信じ込んでいる人もいます。ほかに、自分は病気のだから、大きな失望を経験したのだから、いやな気分になるのは当然のことだと考える人もいます。

もちろん、こうしたとらえ方のどれもが、いくらかの事実を反映してはいます。たしかに、私たちの気分は外部の出来事や脳内の化学物質、また過去の葛藤やトラウマなどの影響を受けるものです。しかし、そうではあっても、こうしたとらえ方は、気分はコントロールできないという考えにつながりやすいところに問題があります。

つまり、こうしたとらえ方に共通しているのは、原因はさまざまであっても、自分がみじめな気持ちになるのは避けられないという考え方なのです。でもそれでは、「私がこんな気分になるのは、どうしようもないことなのだ」と自分に向かって宣言してしまうことになり、自分自身を、自らが引き起こしたみじめさの犠牲者にしてしまうことになるのです。

ところが実際は、あなたの気分は自分で変えていくことができるのです。あなたの気分を左右しているのは、じつは、外部の出来事ではなく、あなた自身の考え方や受け止め方、そしてあなた自身の行動なのです。だから、“今ここ”での考え方や行動を変えていけば、あなたの気分も変わってくるのです。

### ■考え方が気分を左右する

「考え方」と「気分」との間には強いつながりがあることを、例をあげて説明してみましょう。

かりに、私があなたに対して、「あなたには良いところがたくさんありますよ」と言ったとしましょう。すると、あなたはどのように感じるでしょうか？

うれしくて笑顔になるでしょうか。それとも、情けない思いがして、うつむいてしまうでしょうか。もしかすると、腹が立って、怒りだしてしまうでしょうか。

同じほめ言葉に対して、このような反応の違いが出てくるのはなぜでしょう。それは、この言葉に対する受け止め方が違っているからです。ほめ言葉を聞いて喜んだ人は、「このカウンセラーは、私の良いところもちゃんと見てくれているのだ」と受け止めたのでしよう。情けない思いが起こってきた人は、「カウンセラーは私の気分を良くするためにそう言ってくれたのだろうが、本気で私のことをほめているわけではない」とでも考えたのかもしれない。もし腹が立ったとすれば、「そんな見えすいたお世辞を言って、ごまかそうとするな」とでも考えたのでしよう。

上のどの場合も、外部の出来事、つまりこの場合はカウンセラーからのほめ言葉ですが、これはすべて同じです。ただ、それをどのように受け取ったかということで、あなたが感じる気分がちがってきたのです。つまり、あなたの考え方があなたの気分を決め

た、ということになります。

人から批判されたようなときにも、これと同じことが当てはまります。そのときあなたが、「あの人が私を批判するのはすべて私のせいなのだ」と自分に向かって言えば、あなたは無力感を抱いて自分を責めることになってしまいます。また、「この人の前では用心して行動しないと、軽べつされてしまうかもしれない」と受け止めると、あなたは不安になったり強い警戒心を持つことになります。そして、これとは逆に、「その問題の責任はすべて相手にあって、そんな勝手なことを言われる筋合いはない」という考えが浮かんでくるなら、あなたは腹を立てることでしょう。いずれの場合であっても、あなたの気分は、あなたがその批判をどのように受け止めるかによって決まってくるのです。

このように、あれこれの出来事をあなた自身がどのように意味づけるかによってあなたの気分は大きく変わってくるので、「考え方が変われば、気分も変わってくる」のです。

## ■ 認知療法の考え方

「認知」というのはあまり耳なれない言葉ですが、ものの考え方、受けとめ方をさす心理学の用語です。よく知られた例ですが、水が半分入ったコップを見て、「まだ、半分もある」と考える人もいれば、「もう、半分しかない」と受けとめる人もいます。そして、それをどう受けとめるかによって気分が違ってきますが、そうした受けとめ方には、それぞれの人によって一定の傾向が見られます。

認知療法では、あなたの認知、つまり、考え方や受け止め方をまずはしっかりととらえ、次に、それが現実的なとらえ方であるか、また、あなたにとって役立つものであるか検討し、必要な場合にはそれを修正していくということを段階を踏んで学んでいきます。そして、それを通して、あなたの気分や行動を改善していくことに治療の重点が置かれます。

すでにお気づきでしょうが、落ち込んだり、不安に

なったりしているときは、自分自身について、周囲の人たちや自分が置かれた状況について、そしてこれからの生活について、はっきりと気づかないままに批判的で悲観的な考えが浮かんできているのです。

たとえば、朝、目を覚ましたときに気分が落ち込んでしまうようなら、「今日もまたいやなことばかりが始まるのだろう。布団からはい出たところでどんな意味があるのだ」と自分にむかって言っているのかもしれませんが。人と接する場面で不安になったり劣等感を感じたりするのは、「自分は気のきいた話のネタをまったく持っていない。私の話なんか、だれも面白いと思わないにちがいない」と自分でつぶやいているからかもしれません。

認知療法では、こうした否定的な思考パターンのためにゆううつになったり不安になったりしているという点に着目し、そこでの偏った考え方を現実的で合理的なものに修正していくことで、うつや不安から抜け出していくことを目指します。

## ■ 認知療法のすすめ方

では、どのようにしてあなたの「認知」つまり考え方や受け止め方を修正していくのでしょうか。あなたがかかえている問題の性質によって細かな点は違ってくると思いますが、おおよそ以下のような段階に沿って認知療法は進められます。

**第1段階 まずは、あなたが困っていることや解決したい問題をはっきりさせ、どういう場面でその問題が起きてくるのか、ひろいだす。**

認知療法は、あなたがかかえている問題を効果的に解決していくことを目指した問題解決型の治療法です。そのため、最初に、何が問題なのかということをはっきりさせておくことが重要になります。このとき大切なのは、あなたの問題を具体的な行動としてとらえなおす、ということです。たとえば、「気分が落ち込むので困る」ということであれば、そのために具体的にどのような行動上の問題が起きているのか、た

例えば、仕事に集中できず能率が落ちた、外出をしなくなった、楽しみが無くなった、疲れやすくて寝てばかりいる、というふうに具体的に困っている行動をひろいあげていきます。

また、もしかするとあなたは、自分の問題に四六時中悩まされている、と思っておられるかもしれませんが。でも実際は、その問題はいつも同じような強さで起こっているのではなく、あまり気にならないときがあったり、逆に、そのことで頭がいっぱいになってしまうようなときがあったりするものです。どのような場面や状況でその問題が起こってくるのか、また、そうした問題を引き起こすきっかけのようなものはないかということに目を向け、問題を引き起こす具体的な場面を特定していくという作業に取り組みます。

**第2段階 あなたの気持ちがゆれたとき、あなたはどのような気分になり、どのように行動しましたか。またそのとき、どのような考えが浮かんでいたのでしょうか。問題が起きたときの気分、行動、思考を区別してとらえる練習をしましょう。**

次の段階では、問題が起きた場面でああなたがどのように反応しているのか、少し自分を客観的に眺めてみる練習をします。その際の観察のポイントは、自分のなかにどのような気分や感情がわき起こってきたのか、どのように行動したのか、そして、どのような考え(思考)が浮かんできたのか、という3つの側面を区別してとらえるということです。

問題が起きた場面では、私たちの目は、たいていそこでの不愉快な気分に向いてしまうこととなります。しかしこの段階では、その場面でどのような考えが浮かんできたのか、そしてその結果どのように行動したのかということにも目を向け、問題が起きた場面でのあなたの思考、行動、気分をしっかりと区別してとらえていく練習をします。

認知療法では、なにかの場面で自然と心に浮かんでくるこうした考えを「自動思考」と呼びます。この自動思考は自分で意識せずに起こってくるので、しばし

ば見過ごしてしまったり、それが自分の考えたことではなく現実であるかのように受け止めてしまうこととなります。ですから、この自動思考をしっかりとらえていくことがこの段階での目標となります。

**第3段階 あなたの考え方が、感情や行動にどのように影響しているのかたしかめてみましょう。そして、その考え方が適切かどうか、またあなたの役に立っているかどうか検討してみましょう。**

次に、あなたが特定の場面で考えたこと、つまりその場面で浮かんできた「自動思考」が、さまざまな感情反応やあなたの行動とどのように結びついているか考えてみます。そして、その自動思考が現実にしたものなのか、またあなたの役に立つものなのか、じっくり検討してみます。

不安や怒りなどの不愉快な気分にとらわれているときには、ともすれば普段とはちがってかたよった考え方をしがちです。この段階では、あなたの「自動思考」にそうしたかたよりが見られないか、振り返ってみることとなります。

**第4段階 その場面で別な考え方ができないか、もっと合理的な考え方はないか、検討してみましょう。**

あなたの「自動思考」にかたよりが見られたり、返ってあなたを悩ませるようなものであるなら、もっと妥当な考え方、役に立つ考え方はないものか、カウンセラーと一緒に検討していきます。

ちがった視点から眺めてみるというのは、だれであろうと最初は難しいものです。しかし、こうしたカウンセラーとの話し合いを重ねることで、やがて自分が自分のカウンセラーとして受け答えできるようになります。そして、ここまできたら認知療法は終結となります。

**第5段階 日ごろから自分の考え方をチェックする習慣を身につけましょう。**

カウンセリングに通いながらの認知療法は終わっ

でも、おりにふれて自分の考え方をチェックしていくことが大切です。認知療法の最後の仕上げとして、新しい考え方を毎日の生活のなかで試していただきたい。すぐにはうまくいかないこともあるでしょうが、新しいことを身につけるには、何事であれ繰り返し練習することが大切です。

どうしてもつまずくようなら、再度カウンセラーの手助けを求めることもできます。いったんカウンセリングを終えた後、何か問題が起きたときに短期の面接（通常1、2回の面接）を受けてみるのが、認知療法で身につけた能力を定着させていくのに役立ちます。

認知療法では、このようにしてあなたの「考え方」を修正していきますが、それ以外にもさまざまな方法が用いられます。たとえば、あなたの行動を自己観察したり、毎日の行動計画を立てたり、苦手な回避しているような場面に段階的に向き合っていくたり、自分の気持ちを上手に相手に伝える練習をしたり、むずかしい問題を少しずつ解決していく方法を練習したりします。こうした行動面での変化も視野に入れて進めていくので、しばしば「認知療法」という呼び名に換えて『**認知行動療法**』と呼ばれることになっています。

## ■認知療法に要する期間

認知療法に要する期間は、問題の性質、また面接の頻度や進み具合によって変わってきますが、一般的には、3ヶ月から4ヶ月くらいの期間に、15回前後の面接を行うこととなります。

また、それぞれの面接の間隔は、最初週1回か隔週のペースで始め、改善の手応えが得られるようになると徐々に間隔を空けていくこととなります。

## ■薬物療法と認知療法

薬物療法と認知療法の効果はそれぞれ別の現れ方をします。薬物療法が身体から治すのに対し、認知療法は心の働き方を変えていこうとするものです。

心の問題を治療するのに、薬物療法だけで十分な場合もあれば、認知療法だけで十分な場合もあります。もちろん薬物療法と認知療法をいっしょに用いることも可能です。

これまでの研究で、薬だけによる治療にくらべ、認知療法を単独ないし薬物治療と並行して実施することで、再発のリスクが低下することが明らかになっています。

## ■積極的な治療への参加をお願いします

これまで説明してきましたように、「認知療法」ではあなたの非生産的な思考パターンを無理のないペースで変えていこうとします。そうはいても、いやな気分から抜け出すには、それなりの努力と忍耐が求められます。また、これまで身につけてきた考え方を変えるには、カウンセラーと面接室で検討したことを頭で理解するだけでは不十分です。そこでの話し合いで気づいたことを毎日の生活のなかで再確認し、あなた自身が実生活のなかでそれを生かしていくことが非常に重要になってきます。そのため認知療法では、面接と面接の間にやっていただく課題（宿題）を出していくこととなります。こうした課題をやっていくことで治療に要する時間を短縮できるだけでなく、治療効果にも違いが出てきます。

どうかたちのカウンセリングであれ、治療はカウンセラーまかせにしておけばいいというものではありません。あなたの積極的な参加が求められます。面接で提案された課題が難しかったり、こんなことが役立つだろうかと思えるようなときには、遠慮なくカウンセラーにお伝えください。治療はあなたとカウンセラーとの共同作業で進められるのです。

