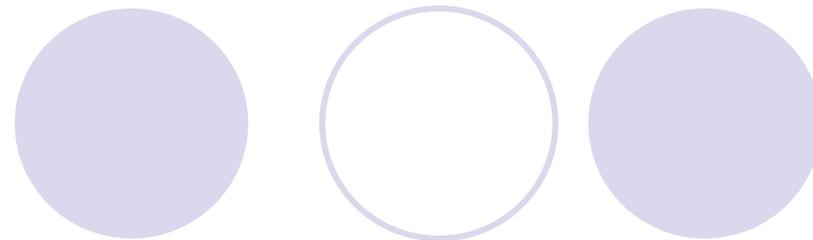


職場における心のセルフケア ～自分も部下もラクになるために～



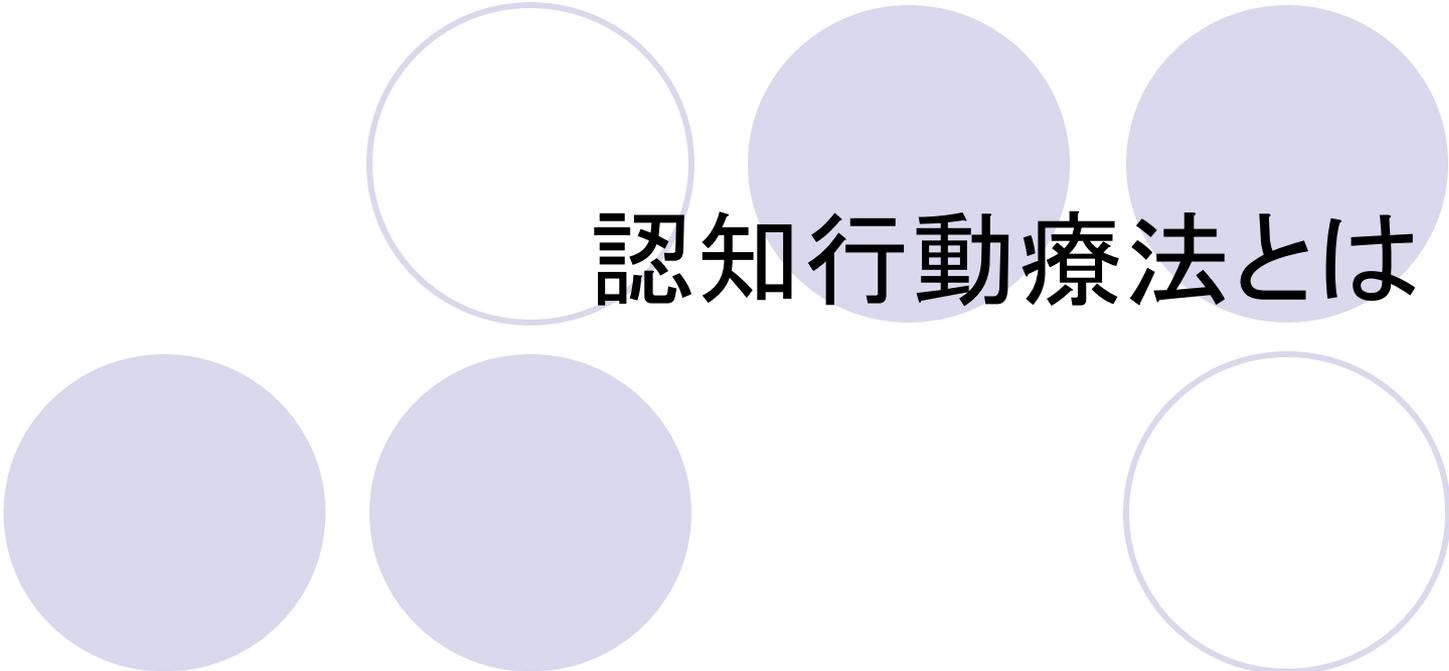
福岡県職員相談室
臨床心理士
中島 美鈴

今日お話しすること



- 認知行動療法とは
- 認知行動療法体験
- 認知行動療法を用いた解決ケース





認知行動療法とは

残業中のあなたに上司が一言

あ〜今日はもう
帰った方が いいんじゃないか

おつかれ



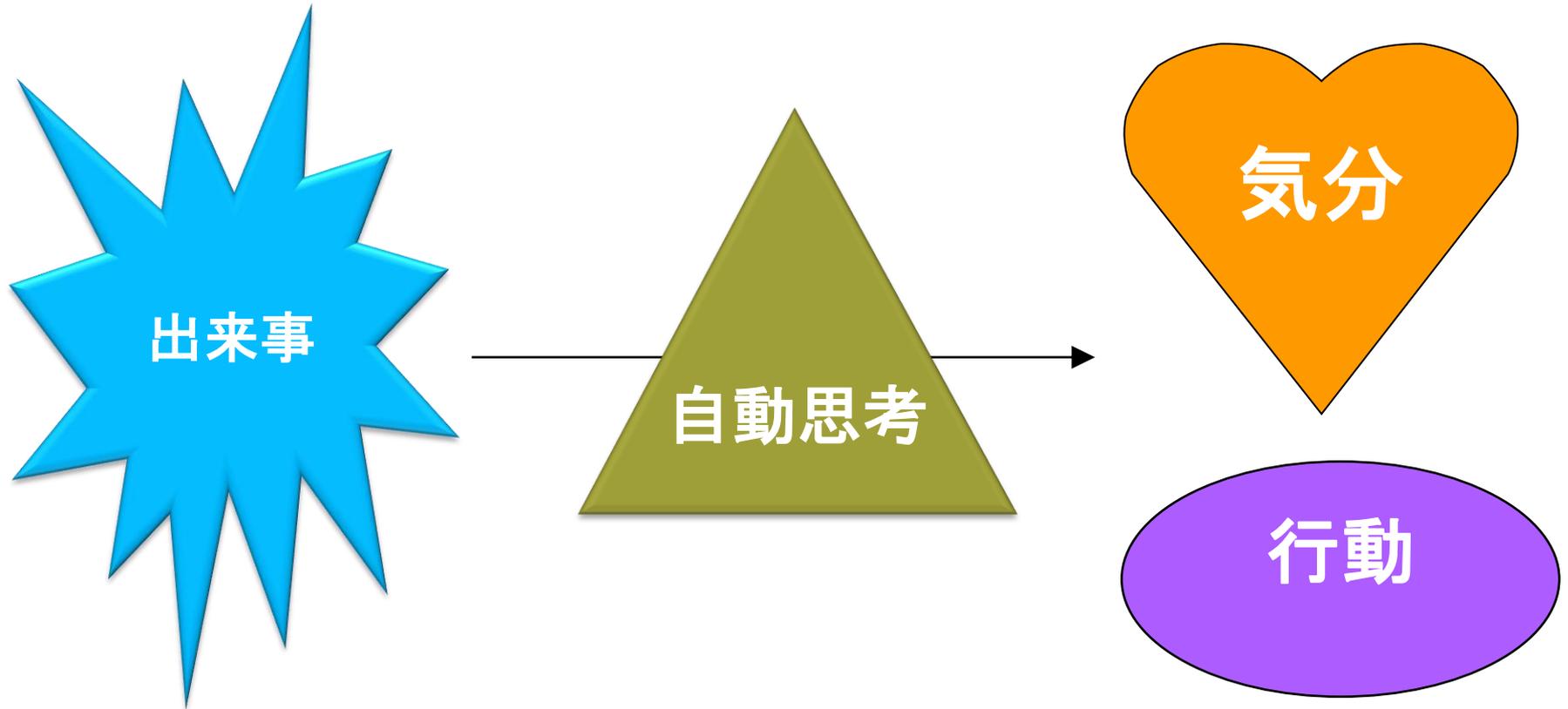


同じ出来事を体験したのに
なぜ別々の感情をもつのでしょうか？

自動思考とは

- 気づかないうちに素早く頭に浮かんでいる考え。じっくり分析した末に生み出された考えではなく、瞬時に湧き出てくるような評価的な考えのこと。
- 気分の落ち込み、動揺、怒り、不安→自動思考

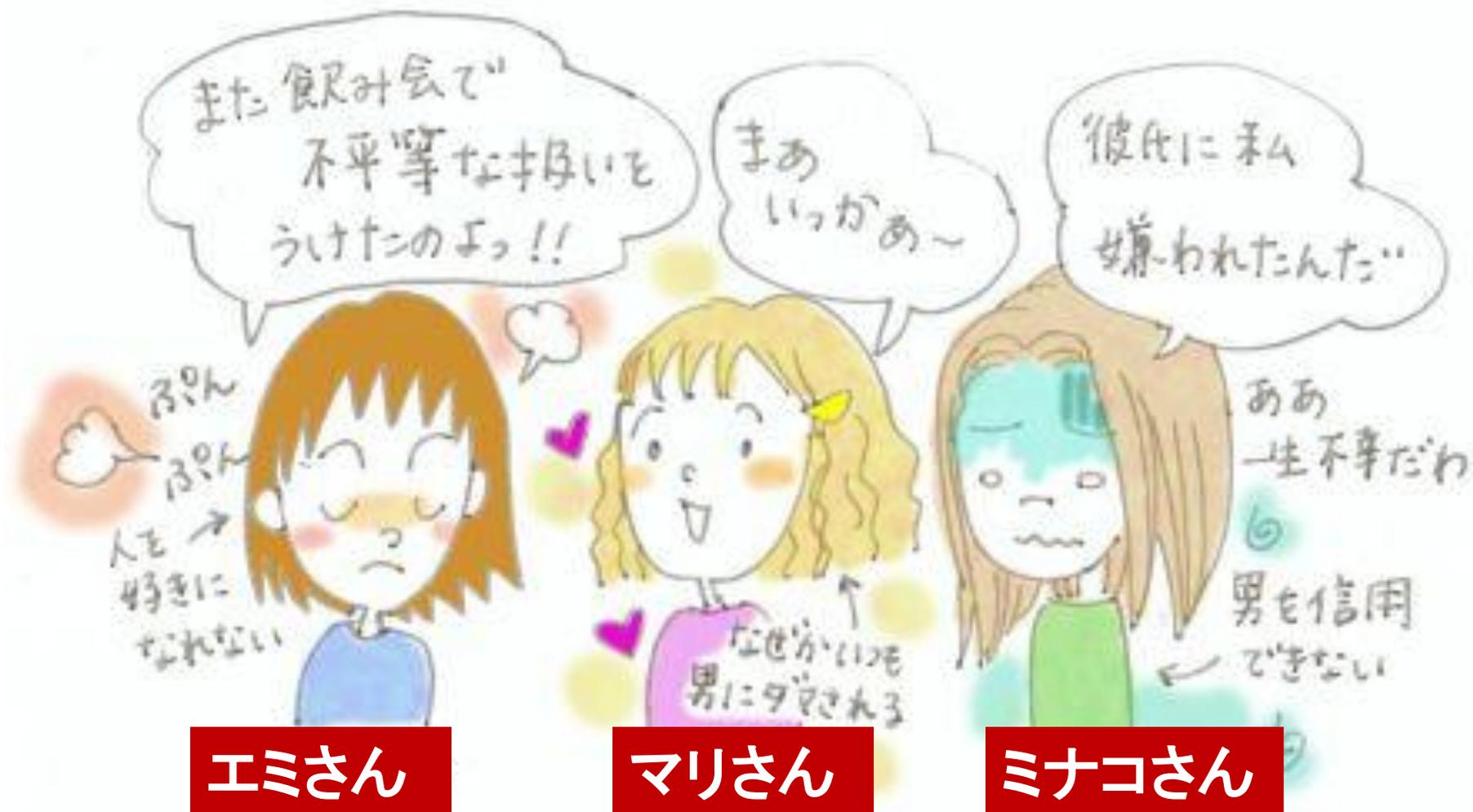
認知モデル



なぜ3人は別々の 自動思考が浮かんだのでしょうか？



他の場面でも似た思考の特徴が



信念とは

- **中核信念**：人が自分自身、他者、世の中について抱いている概念のこと。（例：私は嫌われ者だ。誰もが私を裏切る。いつも報われない。）

重要な他者との交流、あるいは様々な状況を体験することを通して、子ども時代のうちに形成。

- **媒介信念**：

ルール（～すべきだ 例：親を悲しませてはいけない）

思い込み（if～、then・・・ 例：もし仕事をやめたら終わりだ）

ネガティブな中核信念を回避するための手段になっていて、中核信念を維持している。

中核的信念の例

- 私は愛されない

私には魅力がない

私は人に好かれない

私は誰からも必要とされない

私は無視される存在だ

私は悪い人間だ

私はいつまでも孤独なんだ

私はいつもひとりぼっちだ

私はいつも見捨てられる

- 私には価値がない

私には価値がない

私には何ひとつ満足できるところがない

私は悪い人間だ

私は単なる役立たずだ

私は人を傷つけるばかりだ

私は邪魔だ

私は生きる価値がない

- 私は無力だ

私はちゃんとしてない 私は何をやってもうまくできない

私には能力がない 私は物事にうまく対処できない 変わることができない

私は弱い 私は犠牲者だ 私はどうしてよいのかわからない

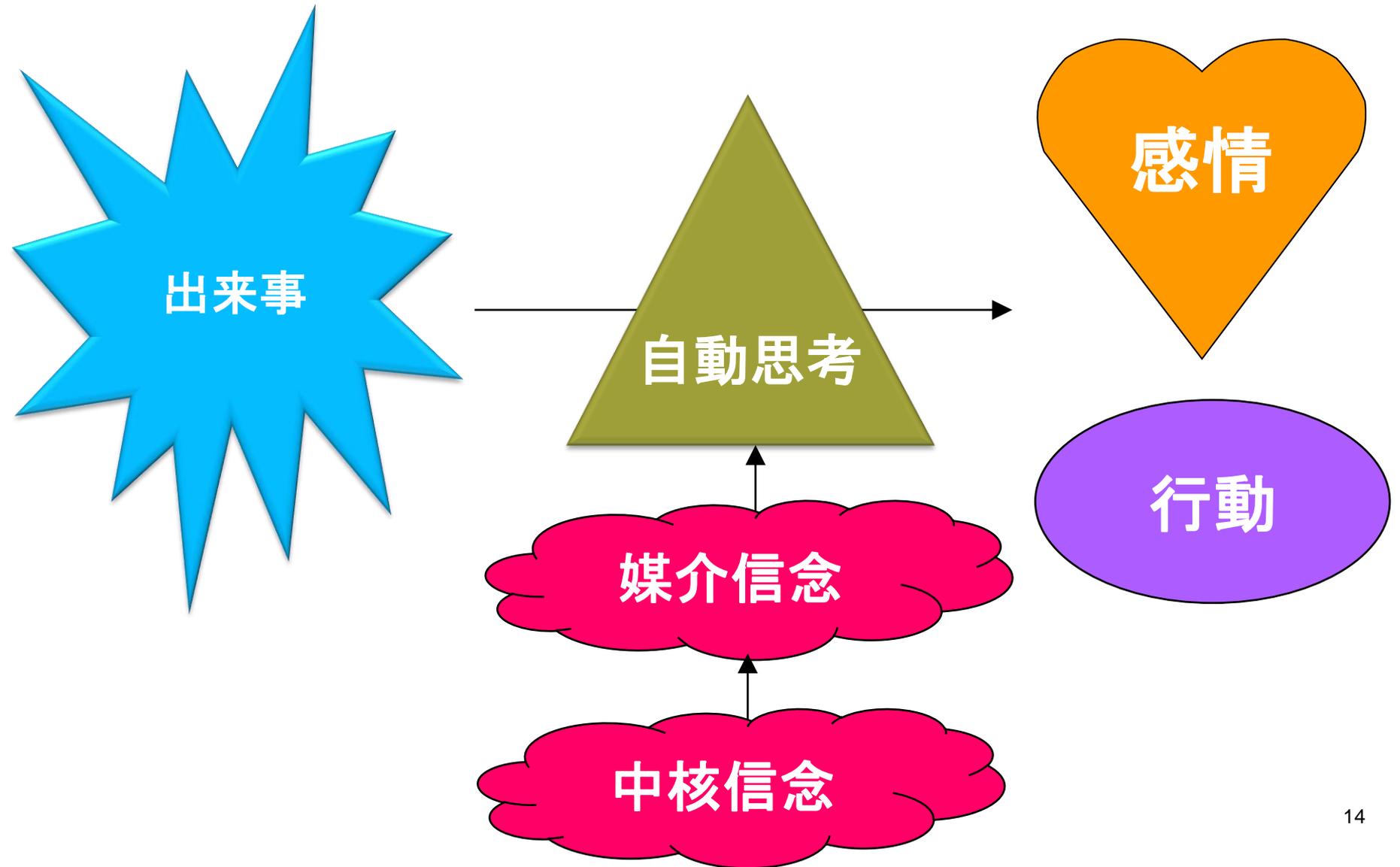
私は傷つきやすい 私は劣っている 私は負け犬だ 他の誰よりもダメだ

スキーマの同定

自分のスキーマに気づく方法

- チェックリスト
- 下向き矢印法（そうしたらどうなるか技法）
- 複数の場面の自動思考から共通要素をみつける。（できればカウンセラーと一緒に）

認知モデル



3人の中核信念

世の中、不公平
人は私からうばってくの



エミさん

私は戦えかわなくちや
負けてしまう
みじめな存在

世の中は士なんとか士よの
人は私が目良徒して
いれは



マリさん

私は人に頼らなけ
れば何もできない
ダメな人間

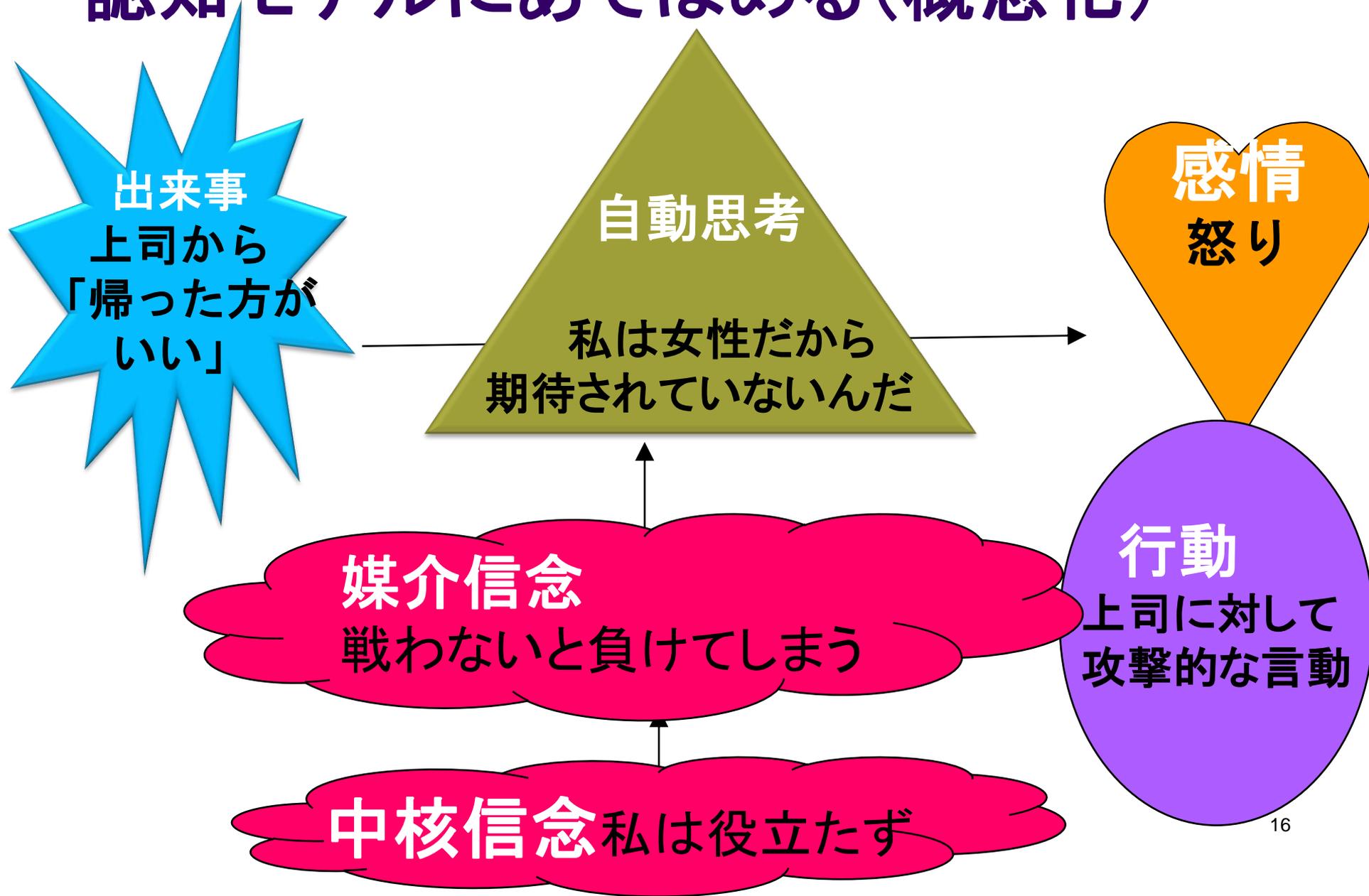
世の中いいことないわ
人は私を裏切りのよ



ミナコさん

私はひとりしどち
愛されない存在

認知モデルにあてはめる(概念化)





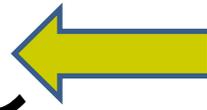
信念に対する行動戦略

- 「私は役立たずで弱い存在」といった信念が浮かんでくると、エミさんはとてもつらくなってしまっていた。その信念を打ち消すかのように、いつも自分を戦闘態勢にもっていき、他人と戦えるように注意していた。
- 少しでも他人から不公平な扱いを受けて自分が弱い立場に立たされそうなものなら、それを敏感に察知して、より他人を疑ってかかり、攻撃した。自分の弱さをさらけ出すのがこわかったので、誰かに頼ることはほとんどなかった。

認知行動療法とは

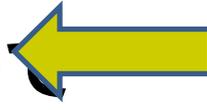
人間の気分や行動が認知(ものごとの考え方・受けとり方)によって影響を受けるという理解にもとづいて

①その認知のあり方を修正し



認知

②問題に対処することによって



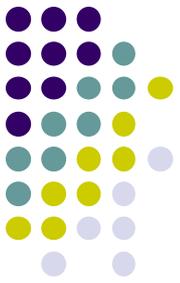
行動

③気分の状態を改善させる

ことを目的とした

短期の構造化された精神療法(心理療法)

前半のまとめ



- 認知行動療法では、認知(考え)や行動を修正することで、気分の改善を目指す。
- 認知行動療法では、まず問題になっている状況を認知モデルで整理することが第一歩。

認知行動療法の 自分につかえるテクニック

1. メリット・デメリット分析
2. 考えの歪み
3. 思いやりに基づく技法
4. 観察と実験
5. ぐずぐず悪魔のささやき



1. メリット・デメリット分析

- 「明日会社があるとわかっていても、どうしても眠れなくて寝酒をして・・・夜中に目がさえてまた飲んで。すると翌日は酒臭いまま出勤することになってしまいました。」
- よくないと頭ではわかりながらもやめられない習慣（夜更かし、寝酒、ネット依存、買い物依存などなど）に対して、冷静な判断ができるだけでなく、隠れた動機に気付くことができるのです。

やめたくてもやめられない癖

眠れない夜に寝酒をすること。

そうした場合のメリット

- ・寝つきがよくなる。
- ・忘れたいいやなことをお酒で封じ込めることができる。

そうした場合のデメリット

- ・翌朝お酒が残り、会社で信頼を失う。
- ・夜中に目が覚める。

やめたくてもやめられない癖

早く寝たらいいのに、
いつまでもテレビをだらだらみてしまう

そうした場合のメリット

- ・日中あまりに人に気を使いすぎて思い通りにならなかつた反動。
自分の好きにできる！
- ・永遠に明日が来ないような錯覚を感じられる。

そうした場合のデメリット

- ・睡眠不足
- ・時間の無駄
- ・体調が悪くなる

なかなか改善しない問題、やめられない癖

朝布団の中で目が覚めるものの、そのまま寝続けて会社を休む。

そうした場合のメリット

- ・苦手な上司と顔を合わせる会議を休むことができる

そうした場合のデメリット

- ・仕事を当日に急に休むことで職場での信頼が失われる。
- ・寝続けた自分に嫌気がさす。
- ・結局一日何もしないまま終わる。

みなさまの場合でお試しく下さい。

頭では悪いとわかりながらやめられない癖

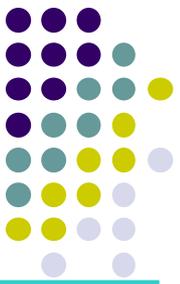
例：夜更かし、二度寝、間食、うたた寝などなど

そうした場合のメリット

そうした場合のデメリット

ストーリー1:

上司からの評価を気にしすぎるナオさん



ナオさん(20代女性)は、いつも上司からの評価を恐れています。

同期入社の数人の同僚に対する上司の対応と、自分への対応をいつも比べて気にしてばかりです。

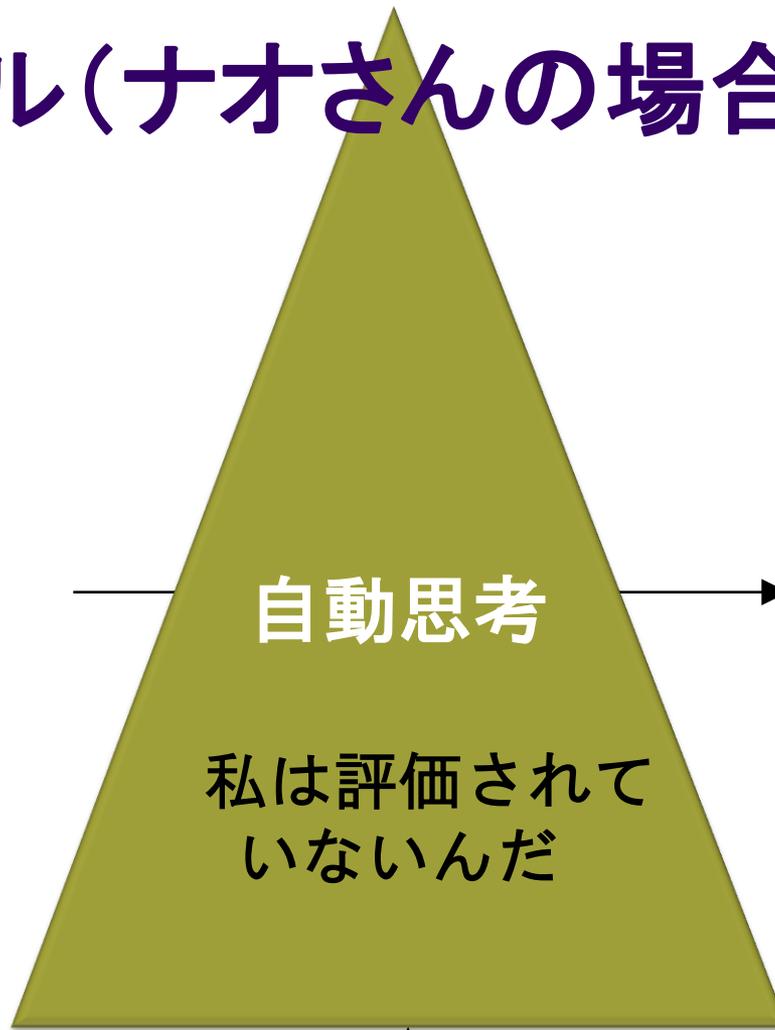
ある日、上司が同僚のサイトウさんだけを連れて営業先に行きました。ナオさんは「私は上司に評価されていないので連れて行ってもらえなかった」と考え落ち込みました。そのことで仕事が手につかなく不安になりました。

私評価されているのかしら・・・



認知モデル(ナオさんの場合)

出来事
上司が
他の同僚を
誘って
営業先に。



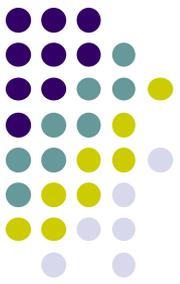


ストーリー1 愛情にまつわるスキーマ

人から認められたり、愛情をもらったりすることに自分の価値をおく。

- ・**承認への依存**: 自分が価値ある人間であるためには、全員の承認が必要だ。
(例) 会議で発言した時、大半の人は賛成していたが2人が反対した。そのことがストレスでたまらない。
- ・**愛情への依存**: 私は愛されていなければ幸せになれないし、満足もできない。
(例) 恋人に捨てられたからもう私は一生幸せになどなれない。
- ・**拒絶への恐怖**: 誰かに拒絶されるということは、自分になにかまずいところがあるからだ。一人ぼっちでは、みじめで自分など価値のない人間に思える。
(例) あの人に嫌われてしまったのは私がダメな人間だからだ。

ストーリー1 上司からの評価を気にする女性 解決策その1: メリット・デメリット分析



私は上司から評価されなければだめなんだ

そう考えるメリット	そう考えるデメリット
<ul style="list-style-type: none">・上司に評価されている時にはこの上ない喜びに浸ることができる。・自分で自分を評価できない弱さから目をそむけることができる。	<ul style="list-style-type: none">・上司の態度によって一喜一憂する不安定な毎日を送ることになる。・仕事がおろそかになる。

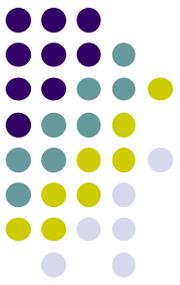
Self-esteemとは

- self-esteemは通常自尊感情などと訳される。

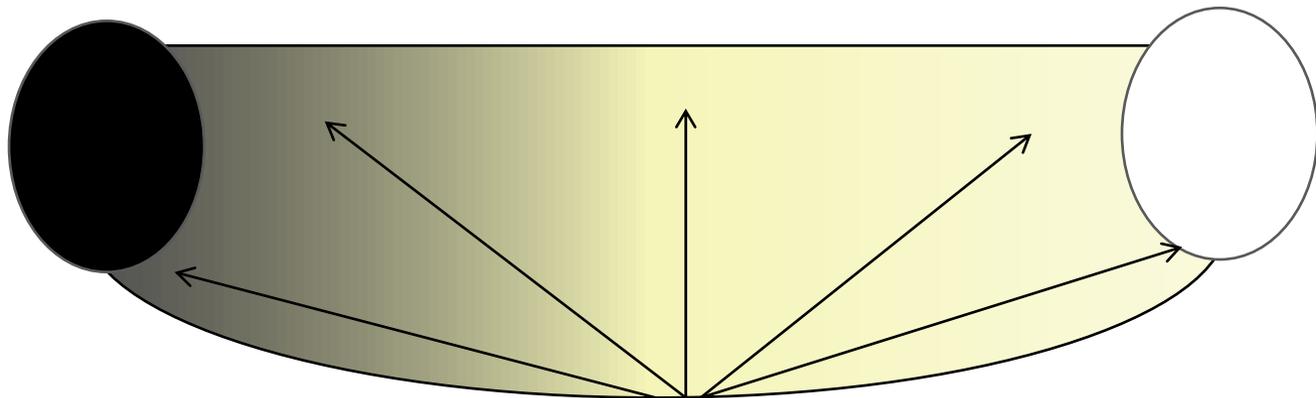
自分を大切に、ありのままの自分でOKなのだと受け入れる姿勢。他者からの評価や愛情や業績などに依存しない自分の価値への確信。



ストーリー1: 上司の評価を気にする女性 解決策その2: 灰色の部分がある

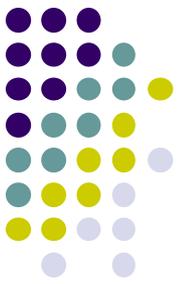


上司からの評価を白か黒かで捉えるのではなく、灰色の部分もあると捉えることにしました。そのうち、上司からの評価を即座に白か黒かと決めつけてしまうことなく、「明日まで待ってみよう」、「上司だって人間なのだから気分の波はあるさ」などと思えるようになってきました。



ストーリー1

上司からの評価を気にするナオさんその後



- いつしかナオさんは情緒の安定した女性になっていました。
- また、ナオさんは、上司の評価や機嫌ばかりを気にするかわりに、責任を持った仕事のできる女性になりました。上司の態度に振り回されず、自立した自尊心を手に入れることができたのです。
- いつしか社内でも評価されるようになり、同期の誰よりも出世することができました。

2. 考えの歪み

- 考え方の歪みを修正する方法です。
- 私たちはたいてい1つか2つの思考パターンに陥ってうつや不安や怒りなどの感情を感じているものです。
- 次の表であてはまるものはありますか？
- 自分の心の中に浮かぶ自動思考(考え)に気づく練習を日頃からしておく必要があります。
- 認知モデルにあてはめて「どうしてこんなにつらいのだろう」と整理できれば100点満点です。

一般化のしすぎ	<p>1つの失敗やいやな出来事だけを根拠に「いつも・・・だ」「すべて・・・ない」のように、「一事が万事」式に考える。</p> <p>(例) 1つのミスから、「私にはいつもだめだ」と考える。「あの子にはいつも手がかかる」</p>
自分への関連づけ	<p>良くないことが起こった時、自分に関係ないことまで自分の責任だと判断する。(例) 家族や友人がそばで不機嫌そうにしていると、自分が何か悪いことをしたんじゃないかと気になる。</p>
根拠がない推論	<p>はっきりとした証拠がないまま結論を急ぎ、否定的にあれこれ考える。</p> <p>(例) 街ですれちがった友人が自分に気づかなかったことを、「その人は私のことが嫌いだから無視した。」と考える。</p>
全か無か思考	<p>ものごとを白か黒かで考える。善悪をはっきりさせないと気がすまない完全主義の傾向。</p> <p>(例) 全部片付け終わらないくらいなら最初から掃除はしない。要はだめなんでしょう！</p>

すべき思考	<p>「～すべきだ」「～しなければならない」といった思考。</p> <p>(例) 常に成功して、決して失敗してはならない。親を悲しませてはいけない。一生懸命やれば人生はうまくいく。きつくても仕事しなければならない。</p>
過大評価と過小評価	<p>自分の欠点や失敗を実際よりも過大に考え、長所や成功を過小評価する。逆に、他人の成功を過大に評価し、他人の欠点を見逃す。</p> <p>(例) 私はなんの取り柄もない情けない人間で始終悩んでばかりいる。だけど、周りの人は幸せな生活をしていて悩みなどなく立派な暮らしをしているんだ。</p>
感情による決めつけ	<p>客観的事実ではなく自分がどのように感じているかを手がかりにして状況を判断する。</p> <p>(例) あの人と話しているだけでこっちはイライラするのよ。だからあの方は悪い人よ。</p> <p>こんなに傷ついて辛い気持ちなので、相手はひどい人だ。</p>

3 思いやりに基づく技法

- 二重基準：自分と他人では違う物差しでみていませんか
- あなたの大切な人がそばで落ち込んでいます。あなたはどんな声をかけますか？大切な人にかけるような言葉を、自分自身にかけてみましょう。鏡の前でやってみましょう。

WORK 二重基準に気づく

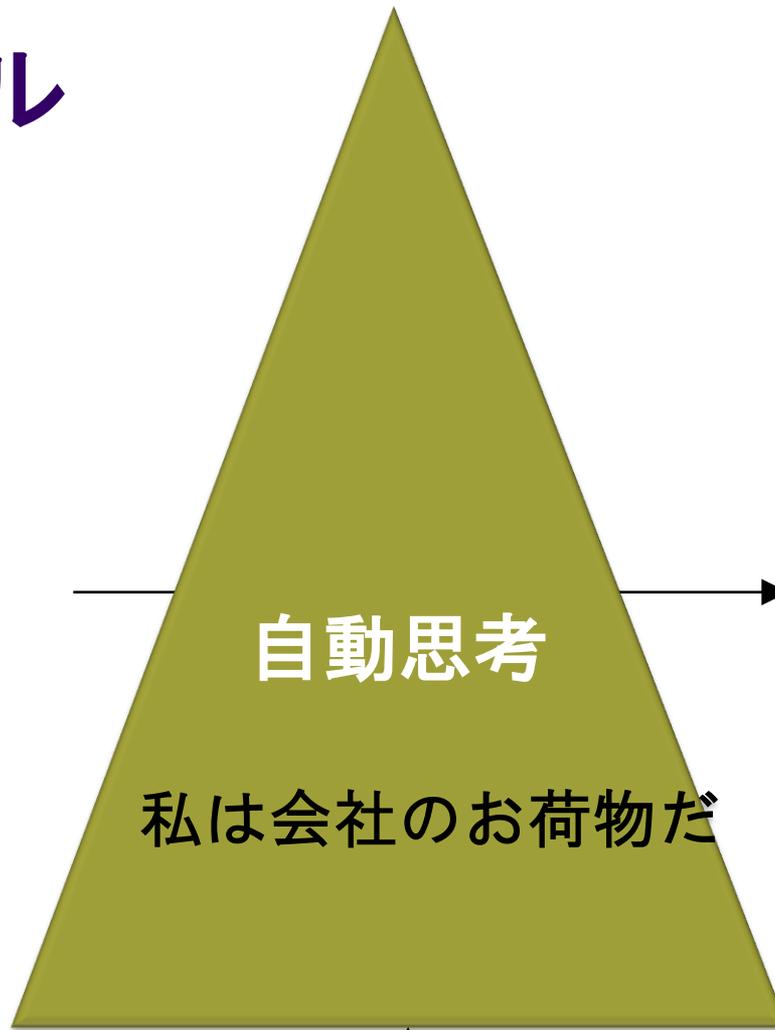
- あなたは友人から、「なかなか手に入らないチケットを2枚持っているので、一緒に行こう」と誘われました。
- 当日、チケットを持っている友人から、「悪寒がして、熱っぽい。悪いけど今日は一緒に行けない」と連絡がありました。

ストーリー2: 結果がすべてのカンペキさん

営業職のカンペキさん(30代男性、仮名)は、いつも契約件数がトップの優秀な会社員でした。「契約件数では誰にも負けない」と自負していました。しかし、ある頃から営業成績は伸び悩み、50人いる社員の中で5位から10位の間を推移するようになりました。カンペキさんは「自分はもう営業をやっていけない。自分は会社のお荷物でダメ人間なんだ。と考えるようになりました。」



認知モデル



ストーリー2 達成にまつわる信念

仕事の業績や成績、成功や才能などの成果を重視するもの

- **業績の完全主義**: 常に完璧を求めるべきという信念。失敗したり、目標に到達できないと自分を責める。
(例) 仕事のすべてにおいてミスをしてはいけない。
毎日完璧に家事をこなさなければならない。
- **自己認識の完全主義**: 自分が才能豊かで完璧でなければ、人から受け入れてもらえないという信念。
(例) だらしのないところをだれかに知られたら軽蔑されるだろう。
本当はどういう人間かを知られたら皆離れていくだろう。
- **業績への依存**: 知性、才能、業績、生産性などが高くなければ、自分は価値がないと考える。
(例) 仕事を失った自分はもはやダメ人間で価値がない。
資格もないし、技術もないから世の中に必要とされないのだ。

ストーリー2 業績不振で自信喪失のカンペキさん 解決策その1:思いやりに基づく技法

- 二重基準:自分と他人では違う物差しでみていませんか

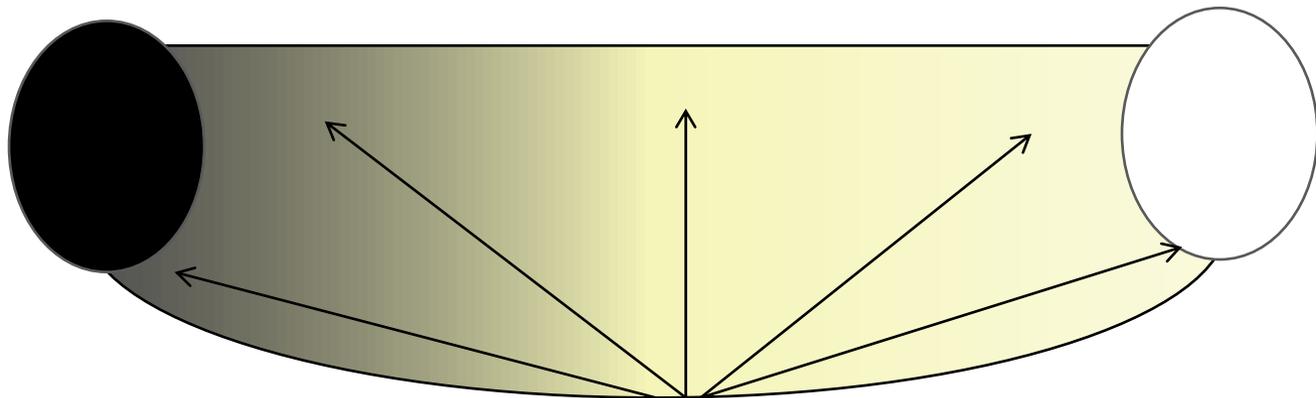
「営業というのは、そういう時期もあるさ。
それでも続けて努力していれば
必ず成果の出る日は来るよ。
それに第一50人中、10位以内なんて
上の方じゃないか。
会社のお荷物なんて思わなくていい。」



ストーリー2: 業績不振で自信喪失のカンペキさん 解決策その2: 灰色の部分がある

営業成績を白か黒かで捉えるのではなく、灰色の部分もあると捉えることにしました。

カンペキさんの営業成績は5位から10位。トップではないけれど、最下位でもありません。にもかかわらず、カンペキさんはまるで大失敗のような評価をしていました。「灰色があってもいいんだ。私の成績はまずまず…いや、むしろいい方じゃないか。」



ストーリー2

業績不振で自信喪失のカンペキさんのその後

- こうしてカンペキさんは、自分にも他人に向けるのと同じように優しい言葉をかけること、営業成績のみで自分の価値を決めることはないことに気づきました。
- その結果、以前よりリラックスできるようになり、営業成績も次第に回復していきました。



4. 観察と実験

- 頭では「そんなことない」とか「仕方ない」とかわかっているはずなのに、心がついていかないことはよくあります。
- そんな時は、「試しに行動してみて、結果をみてみよう」、「よく観察してみよう」といった課題を出します。
- 例：友達と話しているときに無言になってしまう気まずさがつらい場合→数人でいて無言になった時に他の人がどんなふうに対処するかを観察。
- 例：いつも自分がしきらないと話し合いが進まなくて負担な場合→試しに話し合いの舵取りを自分がしないとどうなるかを観察。

ストーリー3:

いつもふりまわされてばかりのツクシさん

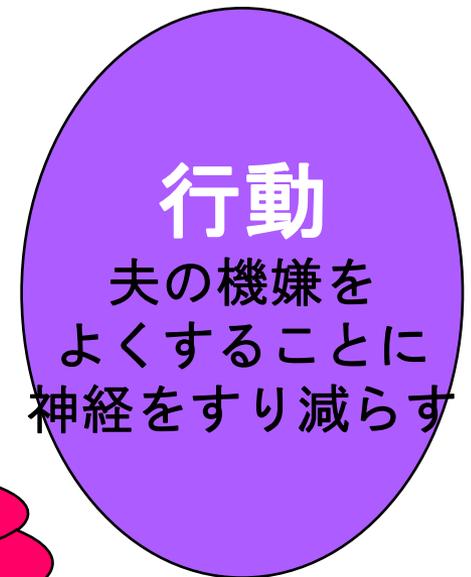
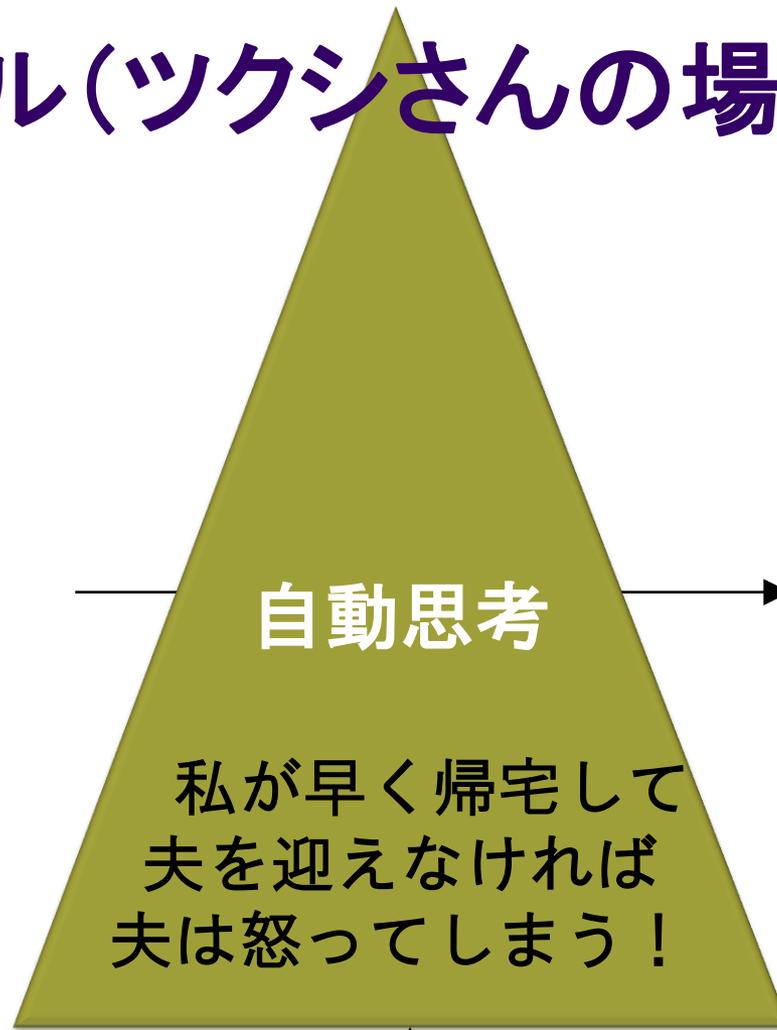
ツクシさん(40代女性、既婚)は、10年ぶりの同窓会に出るため、夜家を空けることになりました。おめかししてわくわくしながら会場に向かう途中、夫から電話が。夫は仕事で遅くなる予定でしたが急きょ早く帰宅できるとのことでした。

ツクシさんは同窓会に出るのをやめて夕食を作り急いで帰りました。

その晩、家族が寝静まった後にツクシさんは悔しくて泣きました。



認知モデル(ツクシさんの場合)



ストーリー3 服従にまつわる信念

- **他者を喜ばせる**：自分がみじめになっても、常に相手を喜ばせなければならない。
(例) 自分の休日の予定をキャンセルしてでも常に恋人に尽くさなければならない。
- **対立への恐怖**：互いに愛し合っている人間同士は決してけんかしたり口論したりしない。
(例) 私は恋人とけんかをしてはいけない。
対立する事態を避けたい。
- **自己非難**：私の対人関係上の問題は、自分に落ち度があるにちがいない。
(例) 上司があんなに怒っているのだから自分に落ち度があるのだろう。

ストーリー3 ふりまわされてばかりのツクシさん

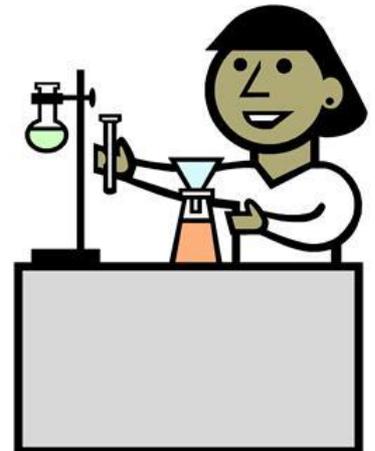
解決策1: そうしたらどうなるか技法

- 不安な気持ちに気づいたら、具体的に何を恐れているのかを明らかにすることで、不安は少し軽くなるもの。
- 「もし家に帰らず夕食を用意しないとしたらどうなるか？」と自問自答を繰り返す。
- もし家に帰らず夕食を用意しないとしたら？主人はいい顔しない。→夫がいい顔しないとしたらどうなるか？私は夫に嫌われてしまう。→夫に嫌われるとしたらどうなるか？私はダメな妻ということになる。

ストーリー3 ふりまわされてばかりのツクシさん

解決策2: 行動実験

- 自分の信念(思い込み)が実際に正しいかどうかを実験して確かめてみる。
- 「夫は夜家を空け、夕食を作らないことで本当に怒るのだろうか？」→試しに家をあけてみる!
- 実験の結果: 夫はピザの宅配を頼み息子とふたりでテレビで野球観戦をして楽しんでいた。むしろいつもよりのびのびしていた。怒りなどしなかった。



ストーリー3: いつもふりまわされてばかりのツクシさん その後

- いつもふりまわされるように献身的に家族に尽くすことで、家族から嫌われないいい妻であることができると信じていたが、どうやらそれは自分の思い込みに過ぎないことに気付いた。
- 家族の顔色ばかりを気にせず、自分のしたいことを素直に言えるようになった。家族からの評価ではなく、自分自身を自分で評価できるようになった。欲求不満が解消され、過食も落ち着いてきた。

私は自由よ



5 ぐずぐず癖の解消

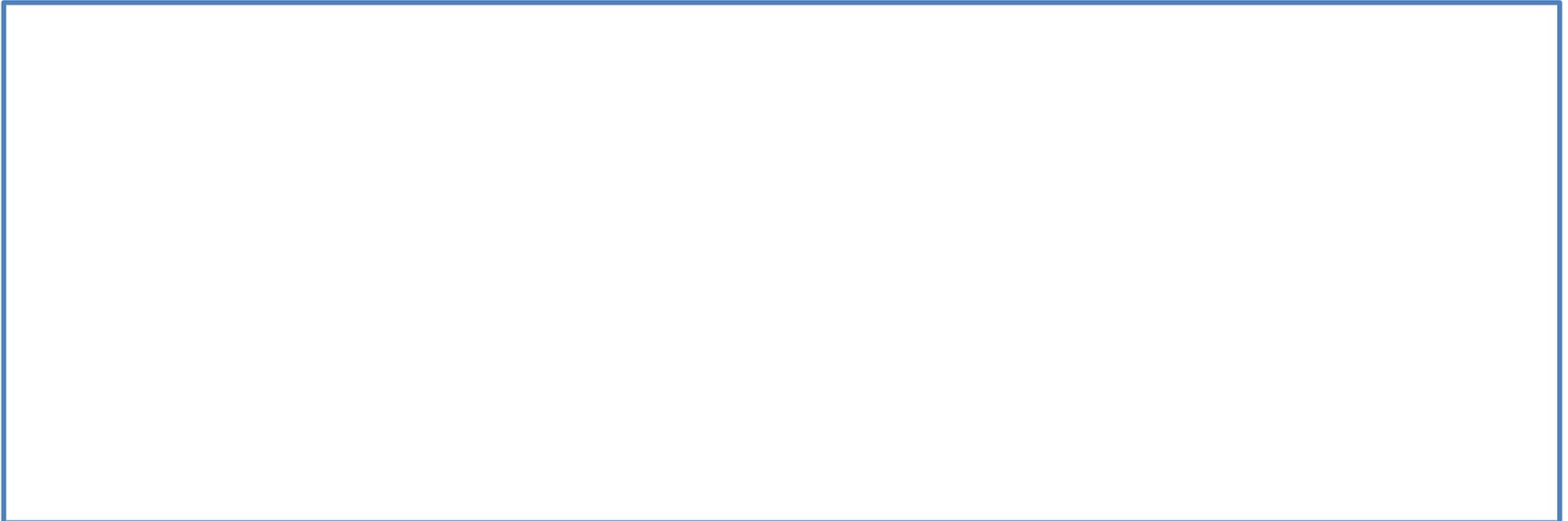
- しなければならないことを先延ばしする癖を克服。

- ①リストアップ (to doリストの作成)
- ②ぐずぐずの原因 (いいわけや障害物をきく)
- ③行動計画 (何月何日何時何分 場所 工夫
ごほうび 目標の分解)
- ④ぐずぐず悪魔のそそのかし
(相手は“もっとぐずぐずしよう”とそそのかし、
自分はそれに抵抗する)

①リストアップ

ここではみなさまに実際に体験していただきます。やらなければならないのに先延ばししていることを書いてみてください。複数ある方は、1つ選びます。

例) 年賀状お年玉くじの当選結果をチェックする、書類作成、振り込み、返事、整理整頓、掃除、衣替え、ダイエット、歯医者などの通院などなど



②ぐずぐずの原因リスト

1. そのうちしたい気分になったらするんだから、今はしない。
2. 最初からうまくやろう、完璧にやろうと思うのでとりかかれない。
3. もしかしたら失敗するかもしれないし、イヤな思いをするかもしれないからしない。
4. 本当なら断りたかったのに、断れずに引き受けてしまったことなので、せめてもの抵抗心や悔しさから、しない。
5. 誰かに指示されることが人一倍嫌いなのでしない。
6. やるべきことがなんであれ、今は何をする気も起こらないし、以前好きだったことさえしたくない。
7. やってすぐに結果が出ないとダメな性格なので、すぐに終わりそうにないことはしたくない。

③行動に移す秘訣

- いつかする、ではなく何月、何日、何時にする
と決める。
- いつかやる気になったらする、ではなく、行動し
ていたらやる気が出てくる。
- 大きな目標ではなく、まず10分でやれる現実的
で小さな目標を。
- ひとつ目標が達成できたらこまめにごほうびを。
- 完璧を目指さない。

④行動計画

- すること:
- いつ: 月 日() 時 分~ 時 分
- どこで:
- 誰と:
- どこまで:
- 最初の10分でどこまで:
- できたときのごほうび:
- 障害になりそうなこと、懸念事項:

⑤ぐずぐず悪魔のささやき

- 1) 2人1組を作り、じゃんけんします。勝った人はぐずぐず悪魔になります。
- 2) ぐずぐず悪魔は相手の先延ばしリストやぐずぐずしてしまう言い訳や行動計画をみせてもらいます。そしてぐずぐずしようよとそそのかします。
- 3) 悪魔にそそのかされたら、「今すぐする必要があるので」と反論します。

認知行動療法に関する書籍



- もういちど自分らしさに出会うための10日間 自尊感情をとりもどすためのプログラム デイビッド・D・バーンズ 星和書店
- 不安もパニックも、さようなら 不安障害の認知行動療法:デイビッド・D・バーンズ 星和書店
- 人間関係の悩み さようなら-素晴らしい対人関係を築くために: Feeling Good Together デイビッド・D・バーンズ 星和書店
- 自信がもてないあなたのための8つの認知行動療法レッスン 自尊心を高めるために。ひとりでできるワークブック 中島美鈴 星和書店
- くよくよ悩んでいるあなたにおくる幸せのストーリー 中島美鈴 星和書店
- 認知行動療法のプロフェッショナルが教えるいちいち他人にふりまわされない心の作り方 中島美鈴 大和出版
- 朝日新聞医療サイトApitalにてコラム連載中。

