

# 自己肯定感・自己回復力を高める 支援について

突然ですが・・・

友達からこんなメールが来たらどう思いますか？

しばらくあなたとはメールできないからごめんね。

# 人によっていろんな考えが浮かびますよね

私、何か嫌われるようなこと  
したかな？

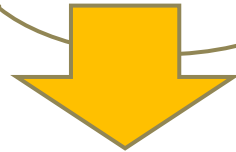
ふーん、そうなんだ。

病気でもしてるのかな  
心配だな。

あいつとなんかメールした  
くもない。

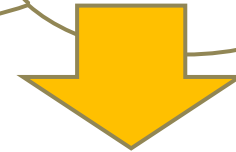
# 浮かんだ考えによって次の行動は・・・

病気でもしてるのかな  
心配だな。



心配でメールをしてみたら友人が  
落ち込んでいることがわかり、相  
談に乗ることでより仲が深まった。

あいつとなんかメールし  
たくもない。



そのままメールを返さず。なんと  
なく話すことも嫌になり疎遠に。

同じ出来事でも、その人がどう捉えるか（認知）によって、その後の行動や感情が違いため、結果も変わってきます。

## 認知行動療法とは

考え方（認知）のクセを知り、そこに他の可能性がないかを考えることで気持ちを楽にしたり、行動や感情をより良い方向に変えていく方法。

心理療法の一つですが精神医療だけでなく教育やビジネスにも活用されています。

# 認知のゆがみ

仕事をたくさん頼まれる。僕をおとしいれようとしてるんじゃない・・・？

褒められたけど、何か裏があるんじゃないか？

仕事で失敗してしまったもう何もかもおしまいだ。

自動的に浮かぶ考えが極端にマイナスになってしまうことを「認知のゆがみ」と言います。ポジティブだから良い、ネガティブだから悪いという事ではなく、バランスの良い考え方をすることが重要です。

# 1人ひとり物事に対して自然に浮かぶ考え

どうせ嫌われているんだろう

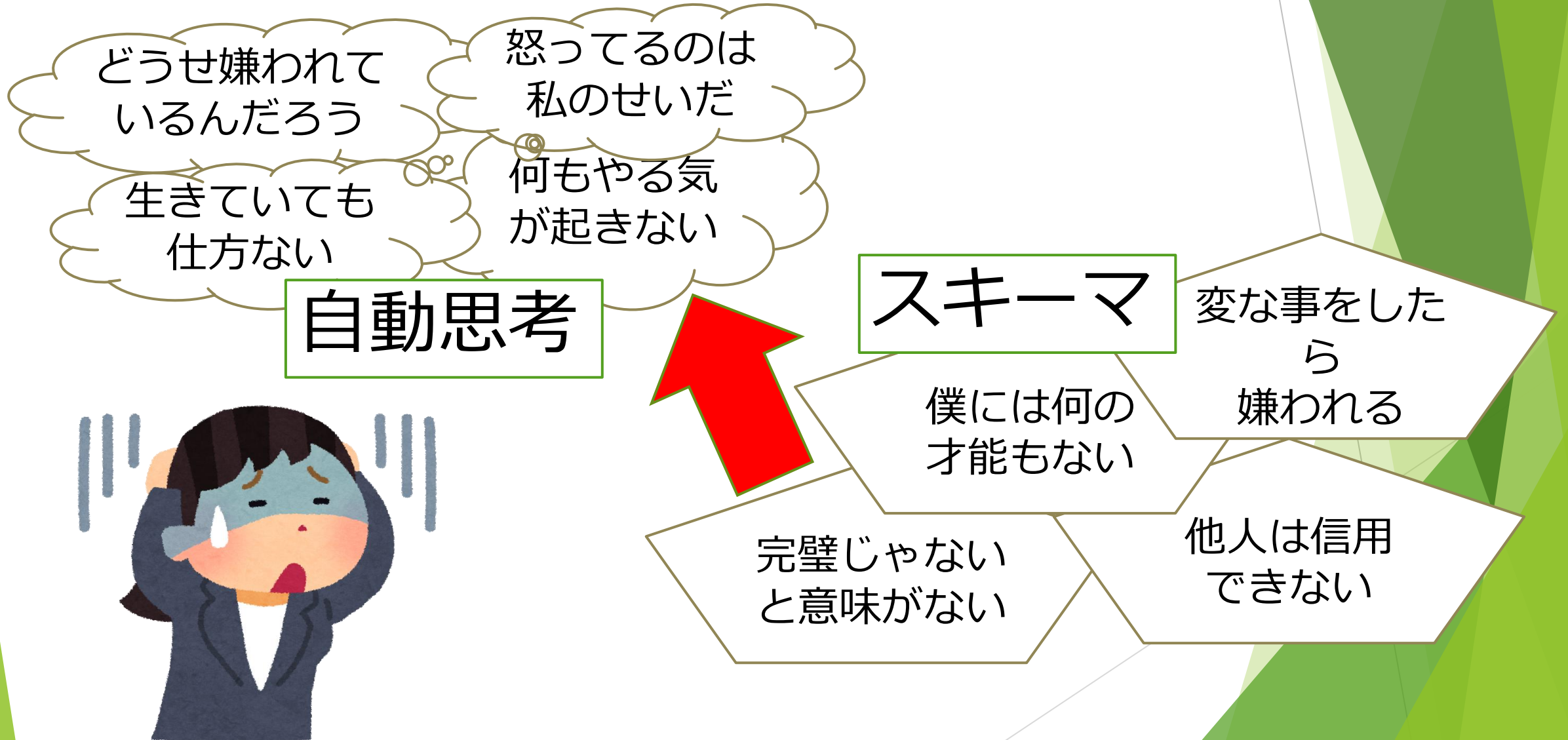
怒ってるのは私のせいだ

生きていても仕方ない

何もやる気が起きない

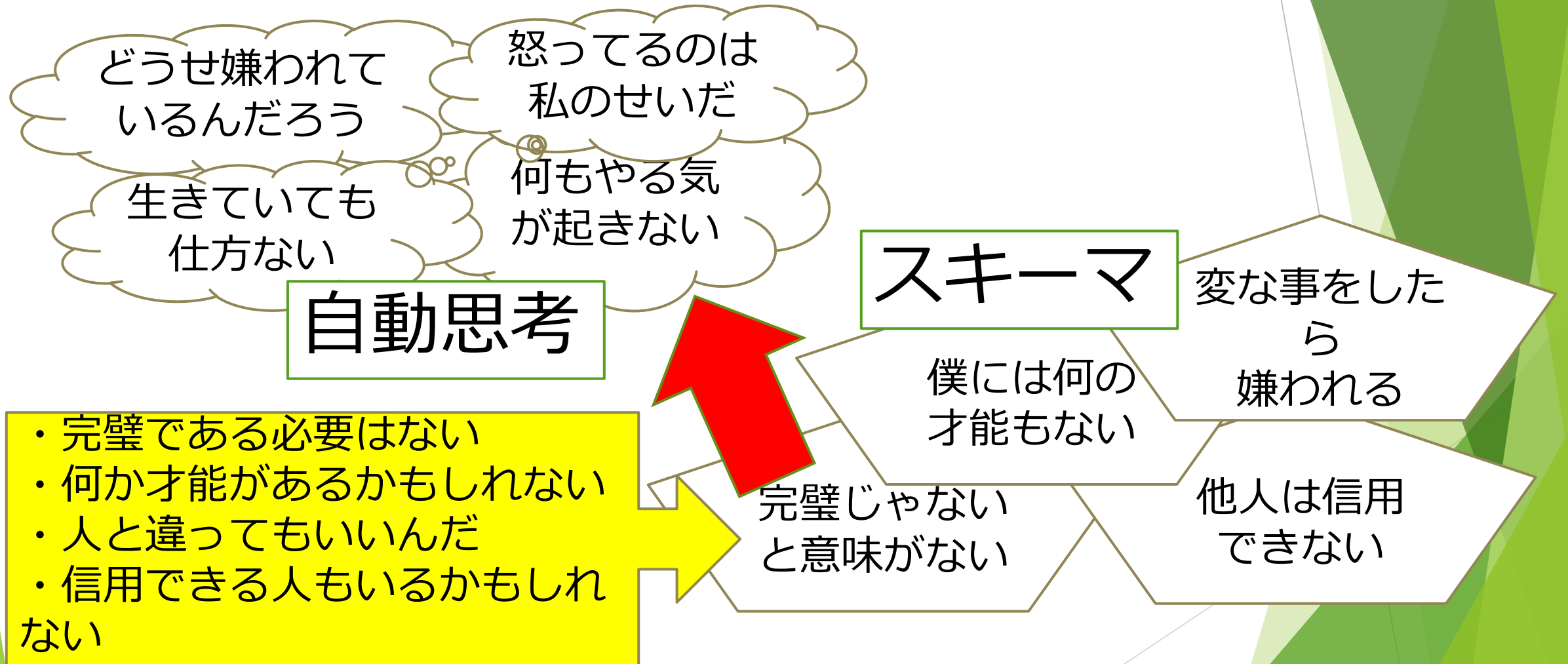
根拠なく自然に浮かぶこれらを自動思考と言います。

# 更に奥には考え方のクセ（スキーマ）があります





# それがいつも正しいわけではないと気付けると・・・



考え方が変わり感情・行動も変わります

# 認知のゆがみには考え方をプラスに持っていく材料が必要

どうせ嫌われて  
いるんだろ

怒ってるのは  
私のせいだ

生きていて

自動思考

この部分の考えを強めるために、面談などを通してはたらきかけることが有効です。

変な事をしたら  
嫌われる

才能もない

完璧じゃない  
と意味がない

他人は信用  
できない

- ・ 完璧である必要はない
- ・ 何か才能があるかもしれない
- ・ 人と違っててもいいんだ
- ・ 信用できる人もいるかもしれない

# 考え方をプラスにするために

「セルフエスティーム（自他肯定感）」を高める

【セルフエスティームとは？】

自分自身を価値ある者だと感じる感覚と自己を認めることにより周りの他者についても肯定的に捉える感覚。

本来の能力や外見が同じでも、セルフエスティームが違えば、その人の考えや行動が左右されます。心と体の健康を保つためにも必要な要素です。



成功体験や他者から認められる経験を積むことでセルフエスティームを高めることが物事を前向きにとらえることに繋がります。

# 本日は話する支援技法

①思考再構成法

②思考中断法

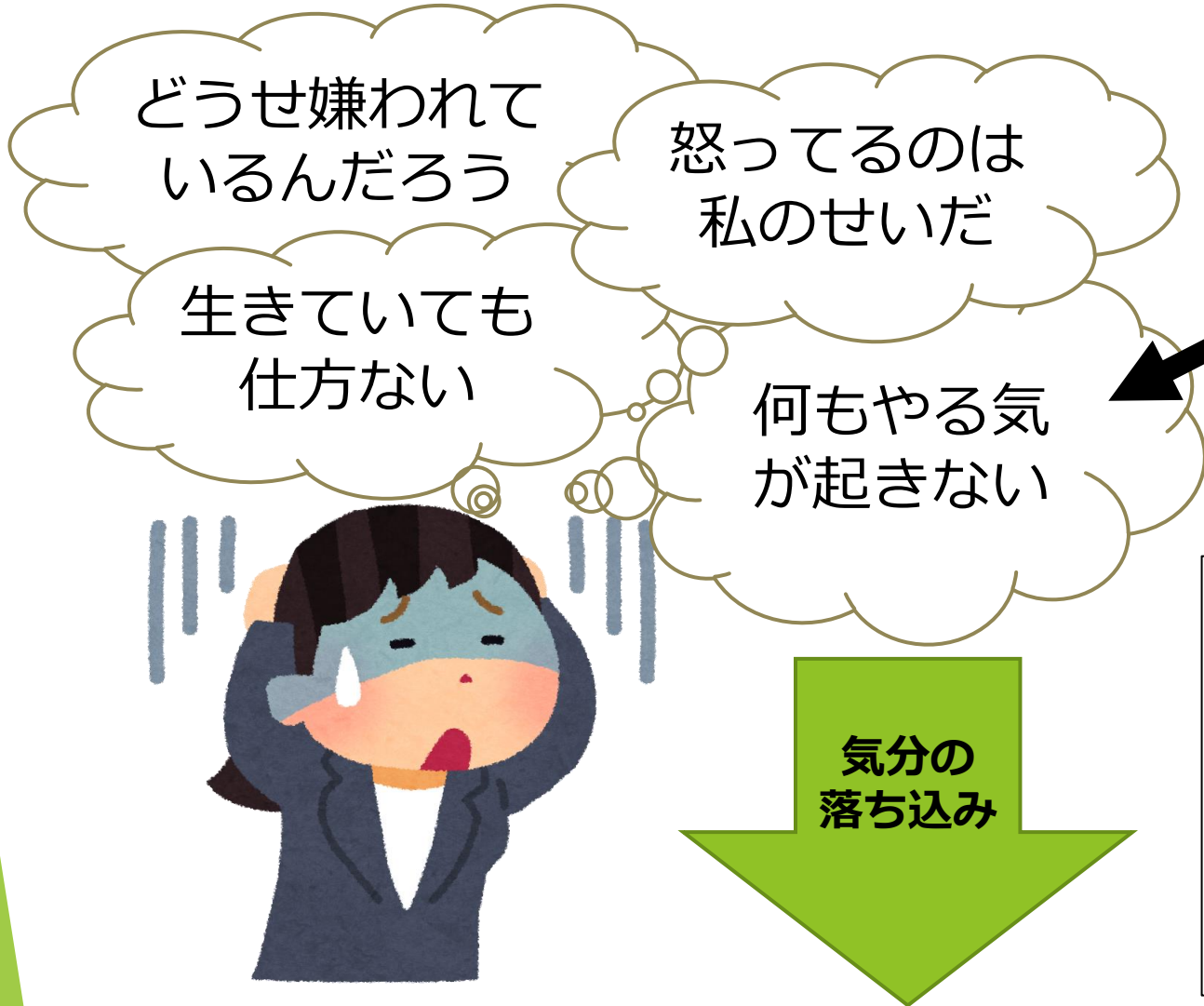
③問題解決法

## ①思考再構成法（コラム法）

考えを書き出すことで客観的に捉え、ゆがみや問題がないか検証したり、認知の流れを整理します。

①出来事	②認知 (考え)	③感情	④考えの 根拠	⑤考えへ の反証	⑥合理的 思考	⑦心の変 化
上司に仕事上のミスを厳しく注意された。	上司は自分を嫌っている。	不安（90点）	注意した声が荒々しい大声だった。	注意の後に自分にわかるように詳しく説明してくれた。	上司は自分を大事に思っていて、一生懸命指導してくれた。	不安な気持ちが減った（90点から50点へ）

## ②思考中断法～メタ認知について～



客観的視点

またはしまったな私のネガティブ思考！！

ネガティブな考えが起き始めた時に「ああ、またネガティブな考えが来ているな」と客観的な視点でとらえることで不安を軽減することができます。

### ③問題解決法

大きな問題を小さくして、ひとつずつ改善して行く方法です。

#### 問題解決法のステップ

- 1.問題を明確にし、優先順位をつける
- ↓
- 2.具体的、達成可能な目標を立てる
- ↓
- 3.解決策のレパートリーを増やす（ブレインストーミング）
- ↓
- 4.手が付けられる具体的なことから行動に移す
- ↓
- 5.行動した結果から次のステップに移る。
- ↓ 1へ戻る

# ③ 問題解決法

**メリット・デメリットを考える**  
総合的に解決策を決定する。

ステップ5  
《登ってどうだったか?》  
・ 登頂成功  
・ 良い景色が見れた  
・ もっと高い山に登りたい

ステップ4  
《どの方法ならできる?》  
・  
・  
・

**ブレインストーミング**  
できるだけたくさん  
のアディアを実際にでき  
るか問わず考える。

ステップ1  
《どの山か?》  
・ 崖を上るしか道はない?  
・ この山の全体像は?  
・ 登らないといけない?

ステップ2  
《山に登る目的は?》  
・ いい景色が見たい  
・ 運動のため  
・ とにかく登りたい

ステップ3  
《山に登る方法は?》  
・  
・  
・





# ブレインストーミングの4原則

## 判断・結論を出さない(結論厳禁)

自由なアイデア抽出を制限するような、批判を含む判断・結論は慎む。判断・結論は、ブレインストーミングの次の段階にゆずる。ただし可能性を広く抽出するための質問や意見ならば、その場で自由にぶつけ合う。たとえば「予算が足りない」と否定するのはこの段階では正しくないが、「予算が足りないがどう対応するのか」と可能性を広げる発言は歓迎される。

## 粗野な考えを歓迎する(自由奔放)

誰もが思いつきそうなアイデアよりも、奇抜な考え方やユニークで斬新なアイデアを重視する。新規性のある発明はたいてい最初は笑いものにされる事が多く、そういった提案こそを重視すること。

## 量を重視する(質より量)

様々な角度から、多くのアイデアを出す。一般的な考え方・アイデアはもちろん、一般的でなく新規性のある考え方・アイデアまであらゆる提案を歓迎する。

## アイデアを結合し発展させる(結合改善)

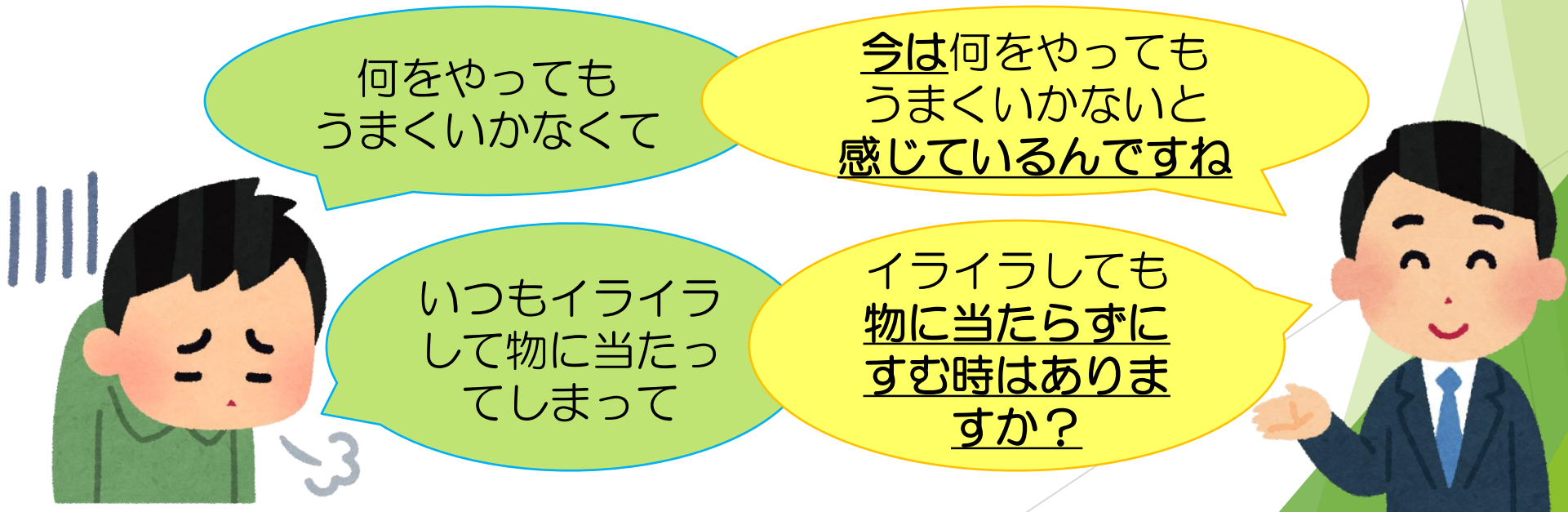
別々のアイデアをくっつけたり一部を変化させたりすることで、新たなアイデアを生み出していく。他人の意見に便乗することが推奨される。

# 認知行動療法と相性の良い技法

## 「解決思考ブリーフセラピー」のアプローチ

【解決思考ブリーフセラピーとは？】

問題の原因やその分析に焦点をあてるのではなく、現状を改善する方向へ焦点を当て、早期（ブリーフ）解決を目的とした考え方。過去や他者ではなく、これからの自身の行動をどうしていくかに重きを置く。



# 解決思考ブリーフセラピーの技法

## 例外の活用

例外を知ることによって、本人が持っている解決法を発見し、介入に役立てる。

## ミラクルクエスチョン

「奇跡が起こって明日すべてが良くなっていたら、どんな状況ですか？」と質問。  
目標設定を明確にする役割がある。

## スケーリングクエスチョン

「最高の状態を10点とすれば、今は何点ですか？」と聞く。  
今の状態を把握したり、前にも良い状態があったこと(例外)を発見したり、より具体的な課題設定のために使われます。また治療の進展具合の目安にもなります。

## コーピング（対処法）クエスチョン

「これまで、どのように問題や症状を対処してきたのですか？」  
「どうやって問題を悪化させずにしてこられたのですか？」との質問。  
本人の行ってきた対処法を知り、それを普段から行うように促す。

ご清聴ありがとうございました。

