

精神疾患の理解と対応

～知っていることと、できることは違います～

一般社団法人しん
本間 貴宣

1

< 今後の予定 >

2

- ① 精神疾患の理解 ～異なる二つの視点～
- ② 症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう
- ③ 症状の「良い面」にも目を向けてみましょう
- ④ 家族にしかできないこと
- ⑤ 家族が変われば本人も変わる
- ⑥ **家族が学ぶ認知行動療法 基礎編**
- ⑦ 家族が学ぶ認知行動療法 実践編
- ⑧ 家族が学ぶ認知行動療法 応用編
- ⑨ 幻覚・妄想への理解と対応
- ⑩ 事例検討会

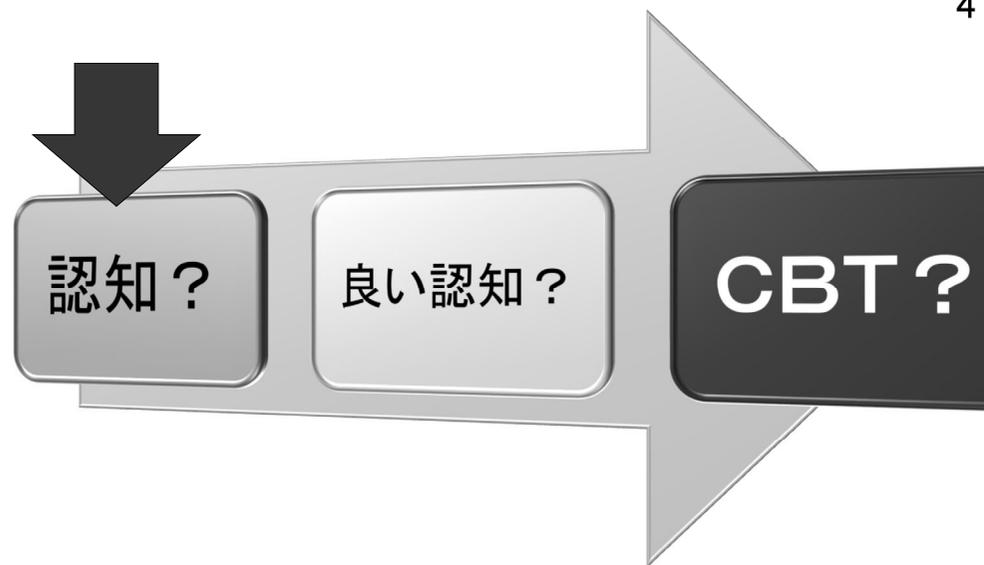
3

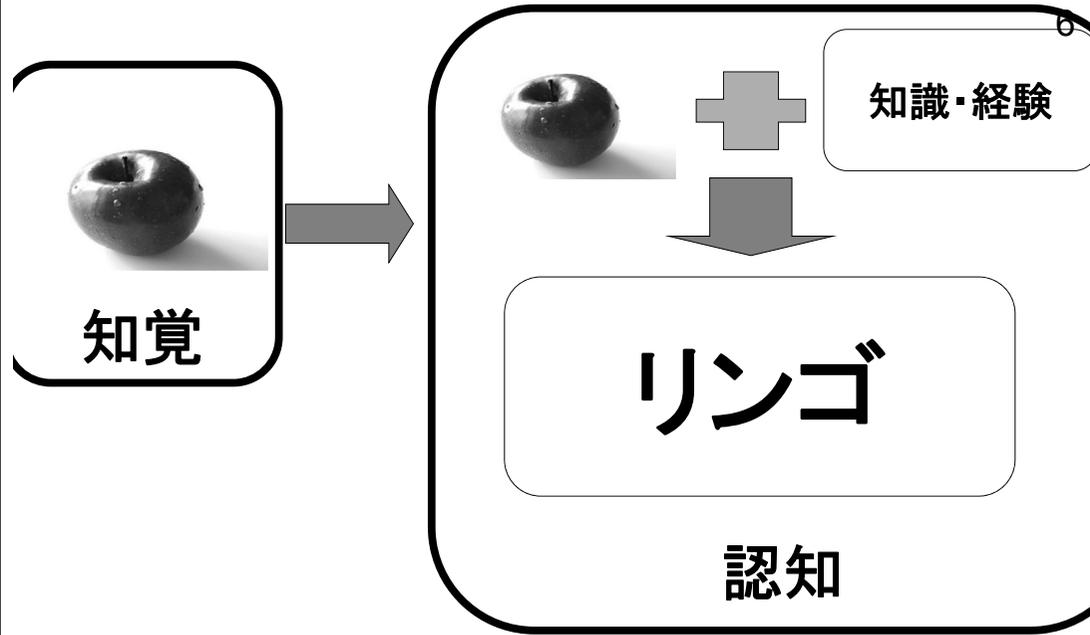
認知行動療法

(Cognitive behavioral therapy)

～基礎編～

4





【 知覚 】

- 感覚器官から直接に情報処理
- * 知識や経験と関係が薄い

【 認知 】

- 「知識や経験」に基づいた情報処理
- * 知識や経験と関係が濃い
- * 自己イメージを作り出す

認知は自己イメージも作り出す」



どうして「認知」が必要？



認知せずに知覚してください



なぜ「認知」が必要？

- = 情報処理の効率化
- = 環境の安定化
- = 危険の回避



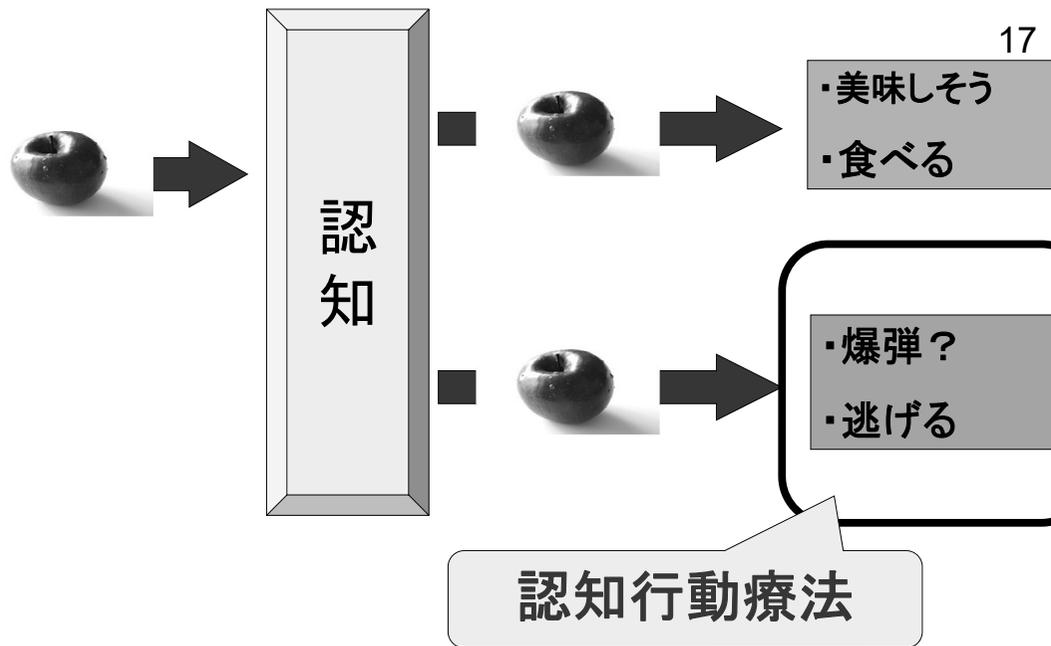
「認知」 ≡ 学習
 ≡ 症状



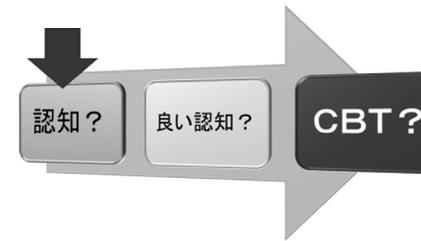
般化



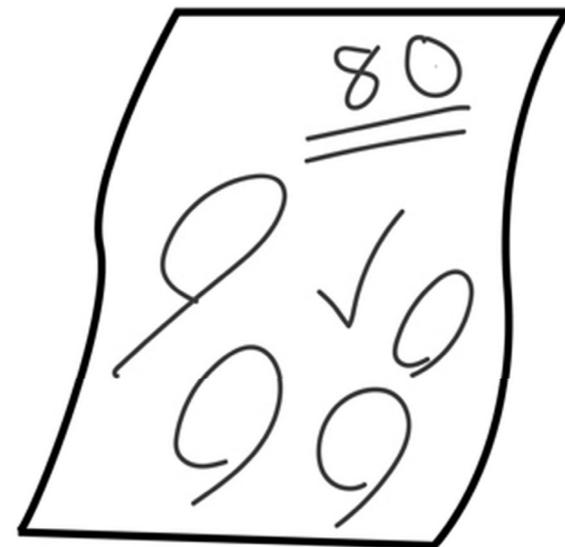
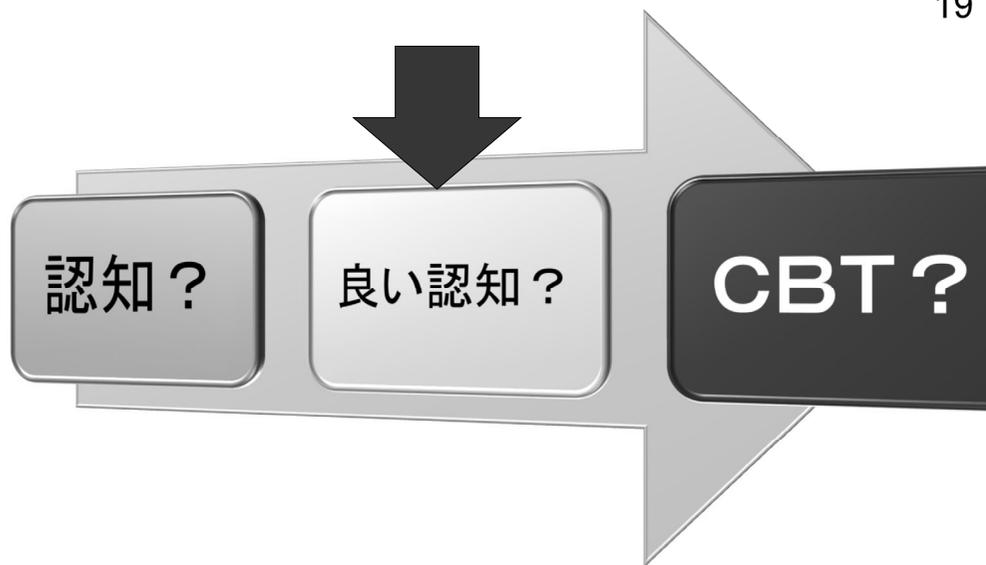
「認知」は重要？



まとめ① 認知とは？



- 認知は学習の結果
- 認知しないことは不可能
- 学習は無意識にも行われる
- 認知は自己イメージも作り出す





January 1 水曜日

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9



良い認知とは？



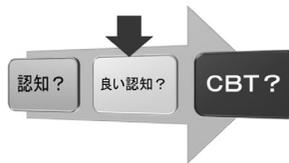
まとめ② 良い認知とは？

○ 柔軟性があり、バランスの取れた認知

* 常に前向きで、楽観的な認知が良いのではない。

○ 文化や集団にあった認知

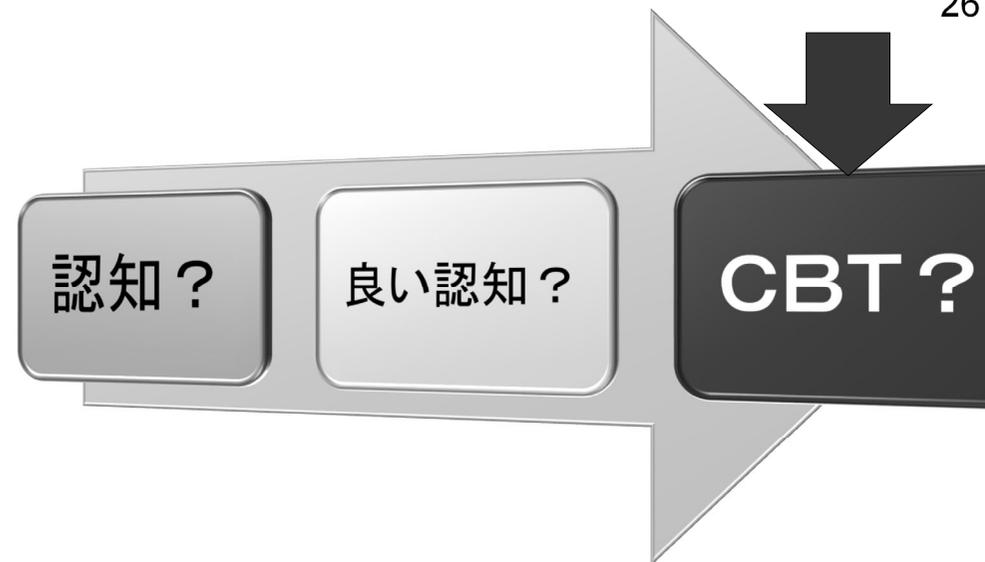
* 時代や場所によってあるべき認知は変わる。



× 常に現実的で判断を間違えないこと

○ 確認・修正ができること

26



CBT?

27

不適応状態に関連する行動的、情緒的、認知的な問題を治療標的とし、学習理論をはじめとする行動科学の諸理論や行動変容の諸技法を用いて、不適応な反応を軽減するとともに、適応的な反応を学習させていく治療法である。

鈴木伸一 熊野宏昭 坂野雄二(1999)

28

状況を**確認**して
現実的な**対応**をする。



自分のクセ
に気づいて

CBT



メタ認知

= 評価をせずに自分と環境とを俯瞰する

セルフモニタリング

セルフコントロール

生活習慣の見直しや、リラクゼーション等

では、改善が困難な場合に適応。

< CBTの流れ >

STEP
1

環境と個人に分ける

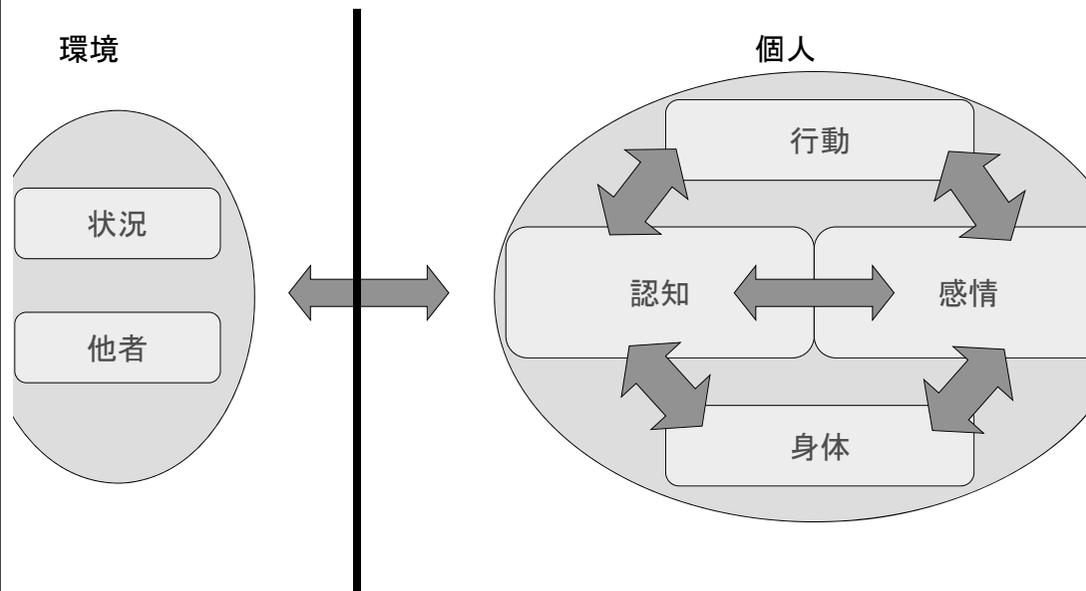
STEP
2

自分の特徴(自動思考)を知る

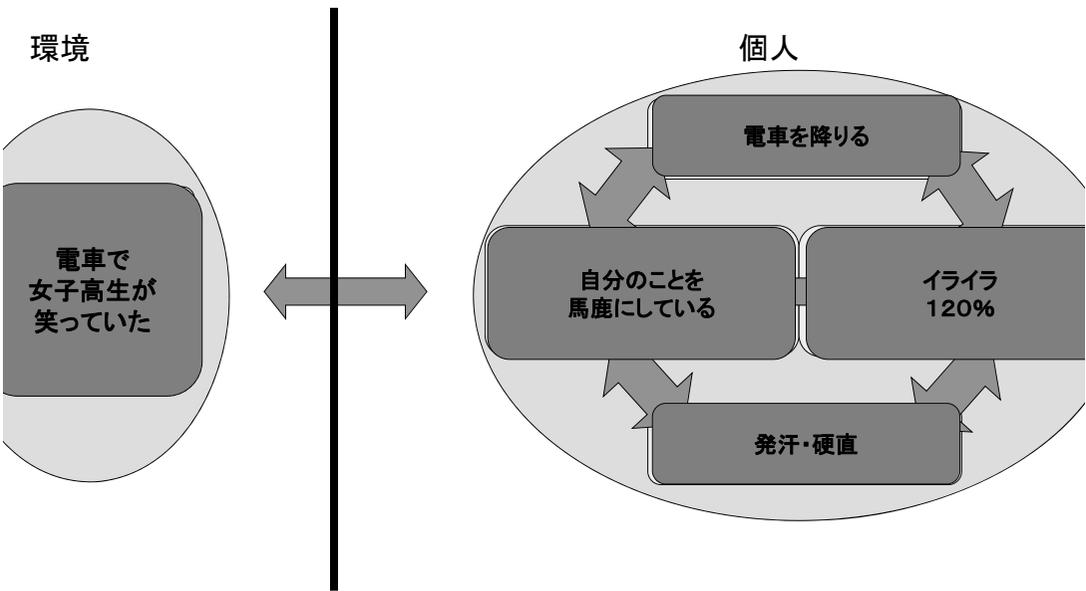
STEP
3

考え方の幅を広げる(柔軟性)

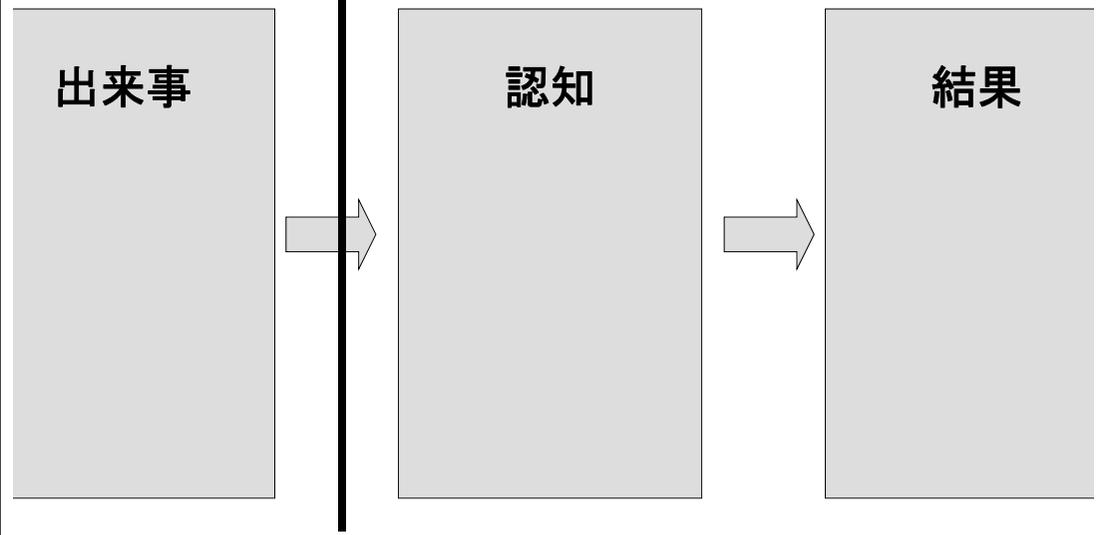
基本モデル >



< 基本モデル >



<環境>



< CBTの流れ >

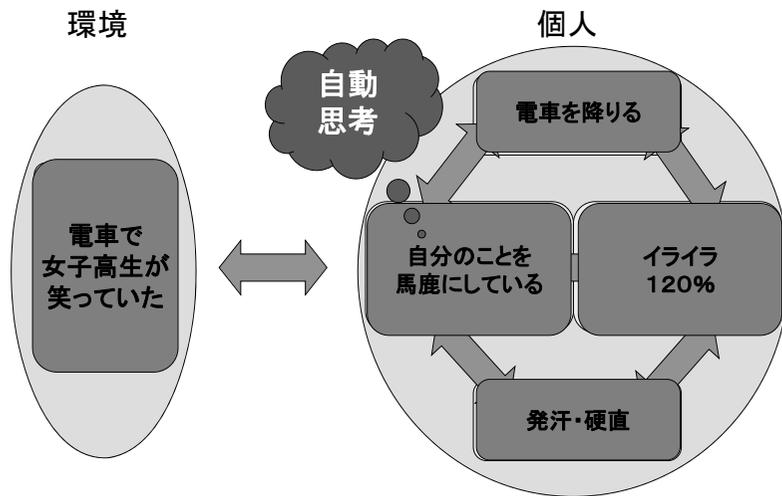
- STEP 1 環境と個人に分ける
- STEP 2 自分の特徴(自動思考)を知る
- STEP 3 考え方の幅を広げる(柔軟性)

自動思考とは？

その場面で、自然に浮かんでくる考えや、思い込みのこと。日常、多くの自動思考を人間は経験しており、内容は様々。

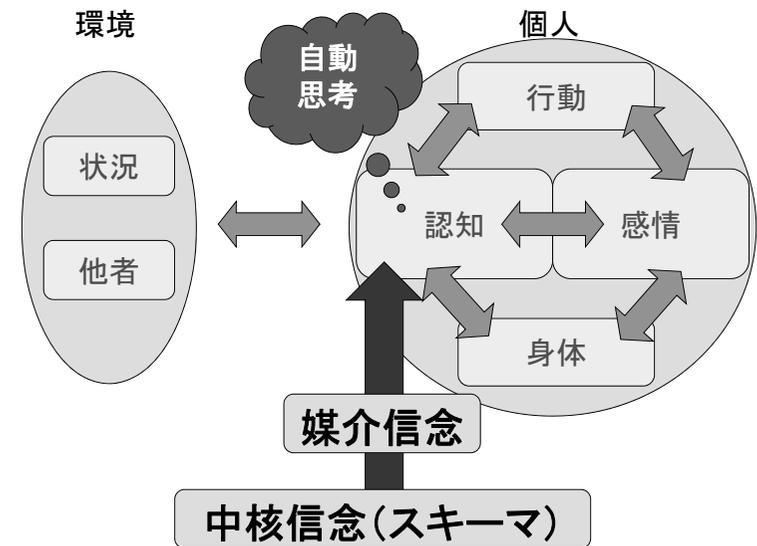
基本モデル

37



基本モデル

38



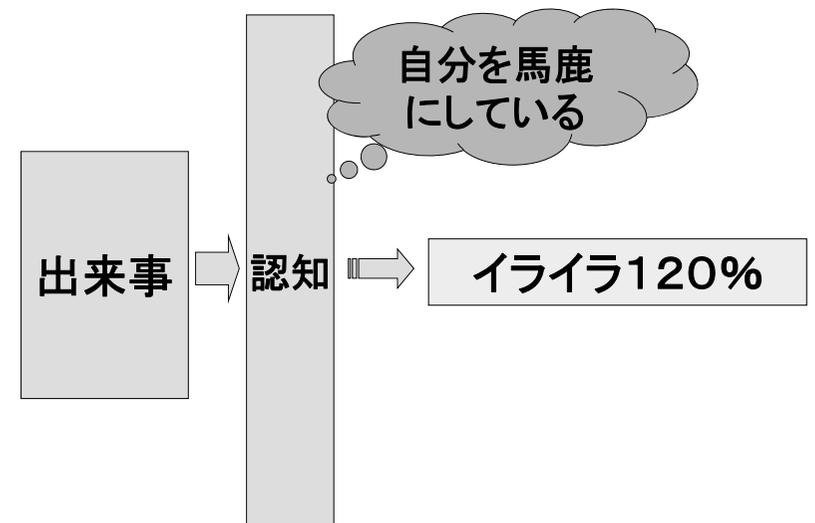
< CBTの流れ >

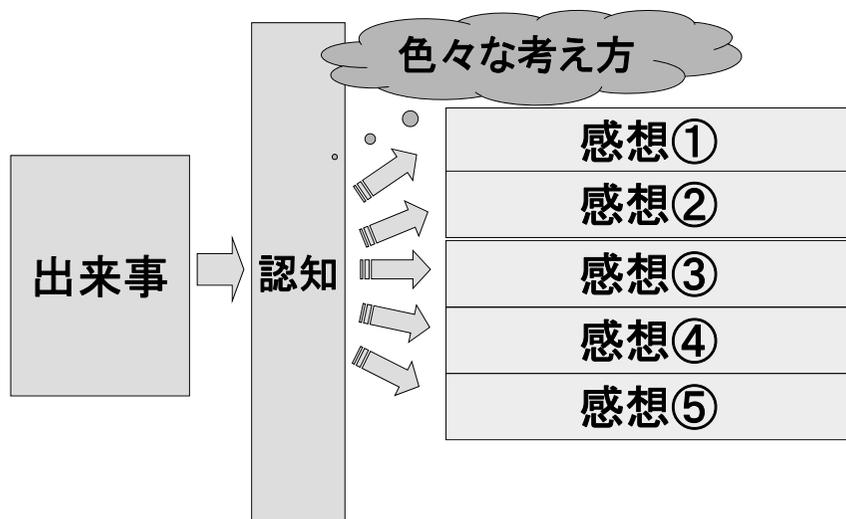
39

- STEP 1 環境と個人に分ける
- STEP 2 自分の特徴(自動思考)を知る
- STEP 3 考え方の幅を広げる(柔軟性)

柔軟性が無い

40





あきらめずに繰り返す



「人は誰でも間違えます。」

- ★ CBTの目標
- × 「間違えないように」
 - 「間違いを柔軟に修正できるように」

メタ認知

=評価をせずに自分と環境とを俯瞰する



ご自分の不快な体験を
ワークシートを使って
まとめてきてください。

ご清聴ありがとうございました

次回 ⑦ 家族が学ぶ認知行動療法 実践編