

# 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

# 認知行動療法 (Cognitive behavioral therapy)

～応用編～

## < 代表的な対応方法 >

認 知	認知再構成法	行 動	問題解決技法
	損得分析		行動活性化
	親友ノート		SST・アサーション
そ の 他	実況中継 呼吸法 自律訓練法 筋弛緩法		
	マインドフルネス ～と思った ラベリング		

状況を**確認**して  
現実的な**対応**をする。



CBT

自分の**クセ**  
に気づいて



<事実>

<認知>

<感情>

冷静に観察して  
状況を確認することが  
そもそも難しい...

### 第三世代の認知行動療法(2000年~)

- MCT(メタ認知療法)
- MBCT(マインドフルネス認知療法)
- BA(行動活性化療法)
- ACT(アクセプタンス&コミットメント療法)
- DBT(弁証法的認知療法)

マインドフルネス  
を応用

### <本日の内容>

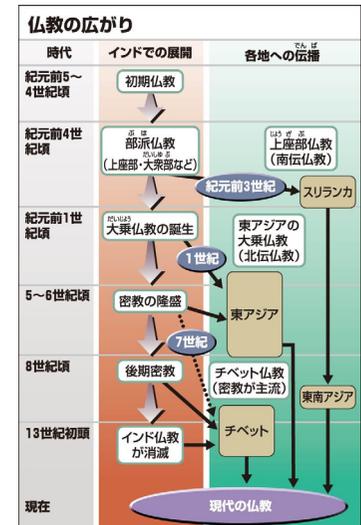
マインドフルネス?

精神疾患とマインドフルネス

日常生活での活用

ルーツは...

# 2600年前



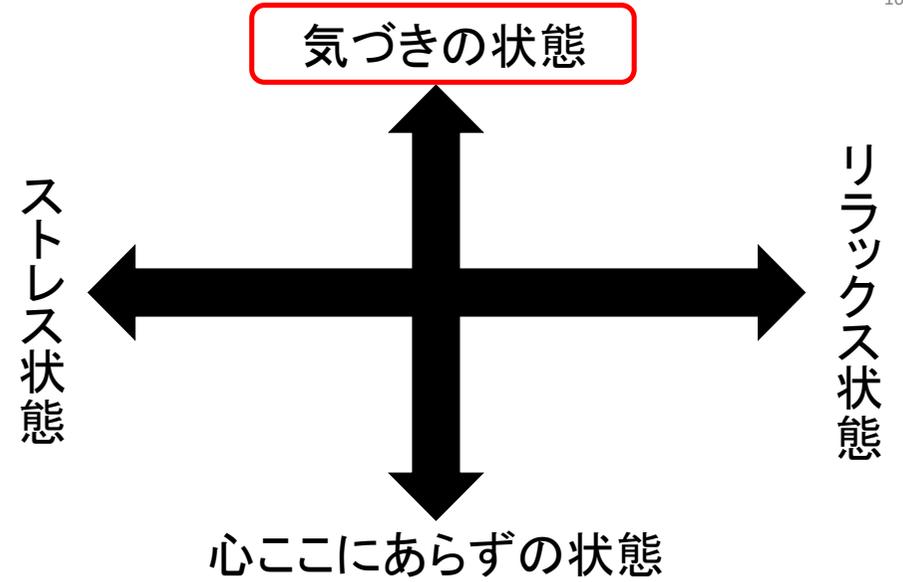
ストレスがない状態？

不安や悩みがない状態？

うつや緊張をなくすための方法？

カッと目覚めた状態？

リラックスした状態？

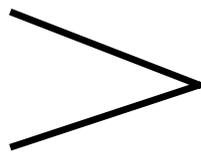


念

マインドフルネスとは？

**観察**のトレーニング方法

= 「メタ認知」向上



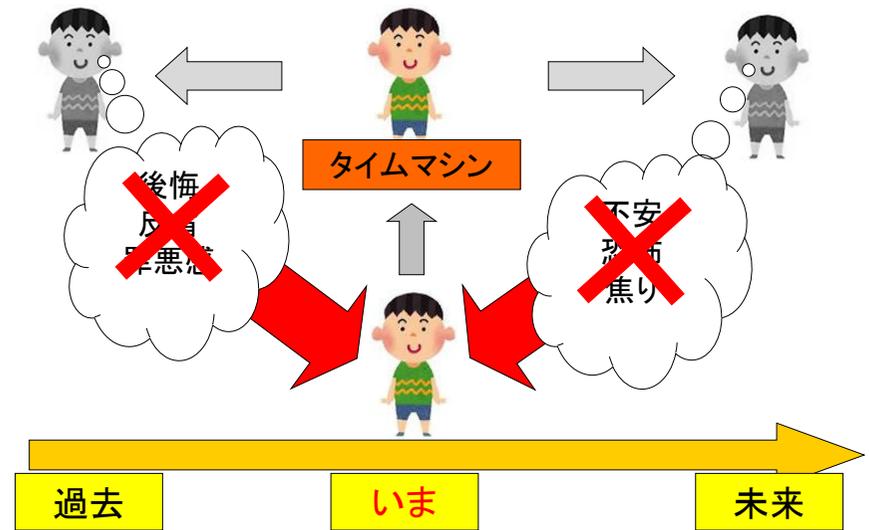
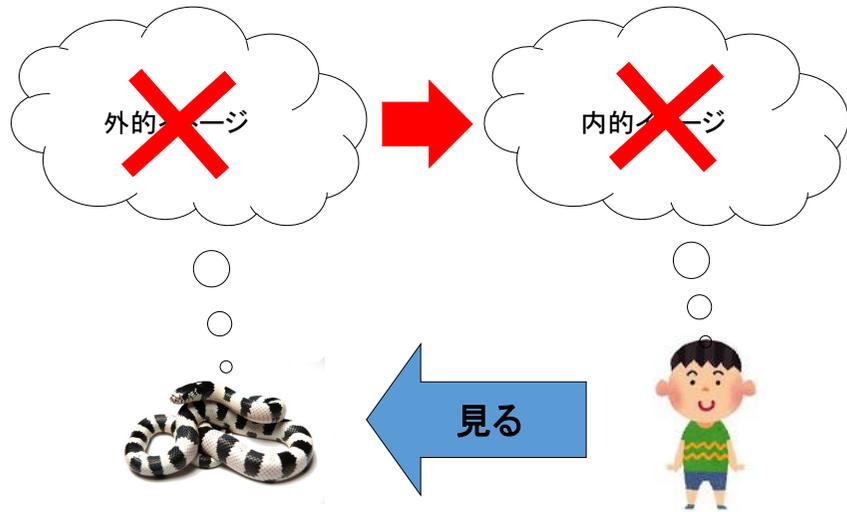
思考・イメージ・感情に囚われる  
( ≡ 考え続ける )



「自分」や「対象」を歪める



CBT



見るものは見ただけで  
 聞いたものは聞いただけで  
 感じたものは感じただけ  
 考えたことは考えただけで  
 とどめなさい。



その時あなたは  
 外にはいない。内にもいない。  
 外にも、内にもいないあなたはどちらにもいない。  
 それは一切の苦しみの終わりである。

見るものは見ただけで  
 聞いたものは聞いただけで  
 感じたものは感じただけ  
 考えたことは考えただけで  
 とどめなさい。

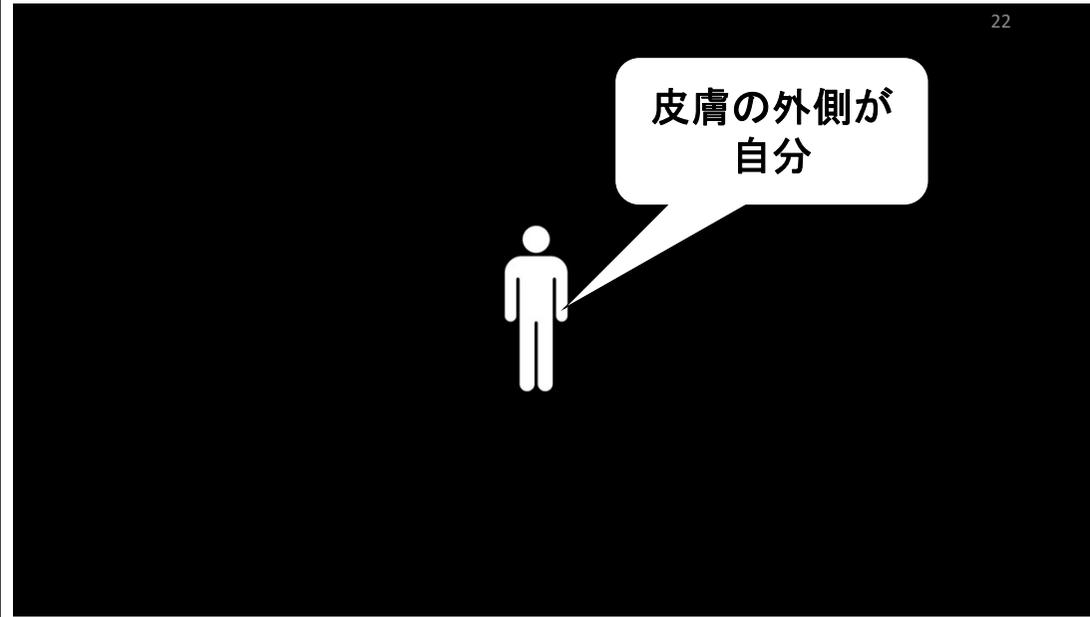
②方法

その時あなたは  
 外にはいない。内にもいない。  
 外にも、内にもいないあなたはどちらにもいない。

①自分とは？

それは一切の苦しみの終わりである。

③目的



自分は、内側にも外側にもいない！！

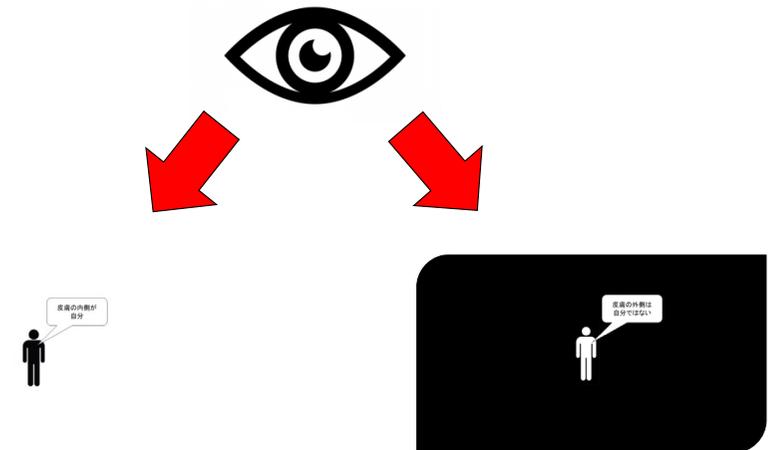


皮膚の内側が自分

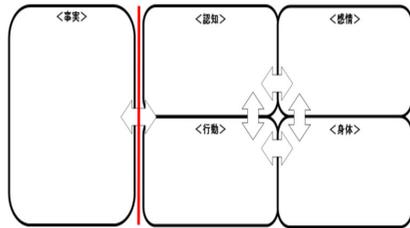


皮膚の外側が自分

自分とは？



外在化、対象化、  
客観視、メタ認知・・・

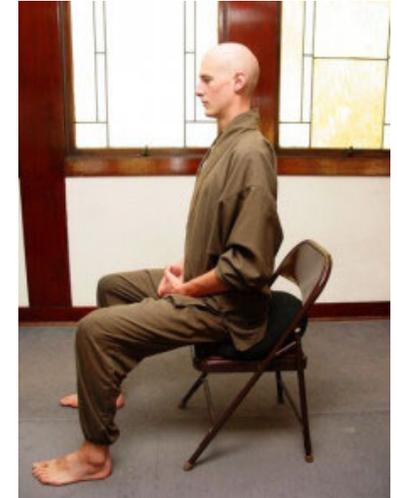


評価しない

ワーク

サマタ瞑想(注意の集中)

ヴィパッサナー瞑想(注意の分割)



<本日の内容>

マインドフルネス?

**精神疾患とマインドフルネス**

日常生活での活用

精神疾患の要因?



- ・反芻思考(同じことを何度も考え続ける)
- ・認知的フュージョン(思考と現実の区別がつかなくなる)
- ・注意の転換(全体を見ずに部分にこだわってしまう)
- ・回避行動(結果を勝手に予測して避けてしまう)



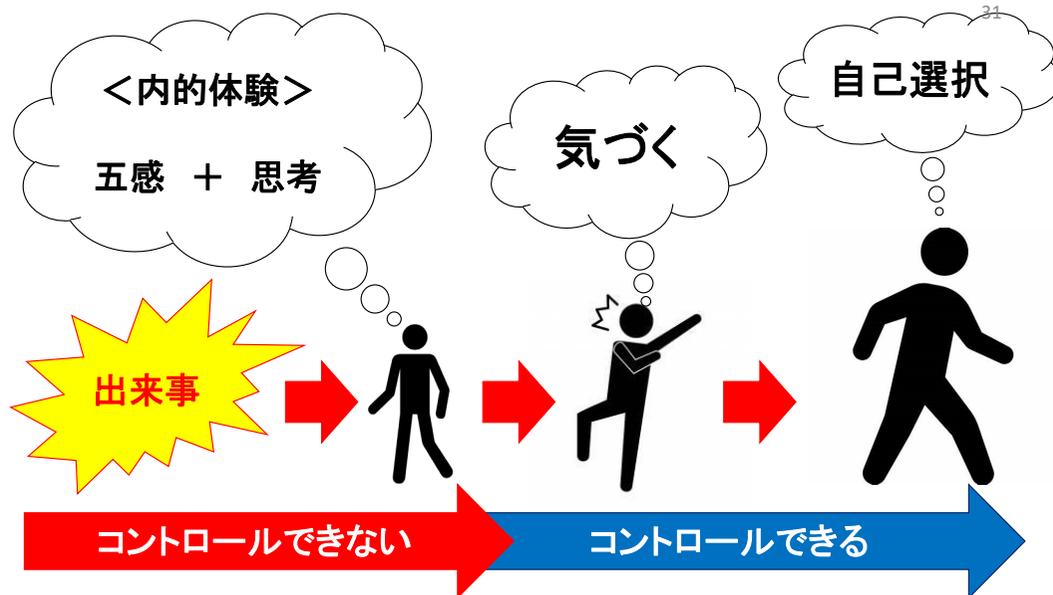
思考 VS 脳

## < 感受 >

瞬間的な思考 +



「コントロールできない」ことへの気づき



## < 対人緊張 >

○「対人」という言葉や場面などに、自動的に恐怖で反応する。

(認知的フュージョン)

○失敗しないように(体験の回避)、対人場面を避ける。

(行動レパトリの抑制)。

⇒ これまでずっとそうだったんだから、緊張するのは仕方がない。

それは横に置いておいて、どうなるか観察してみよう。

(マインドフルネス)

対人緊張を受け入れて、自由な生活を手に入れる

(新たな選択肢)。

# マインドフルネス？

## 精神疾患とマインドフルネス

### 日常生活での活用

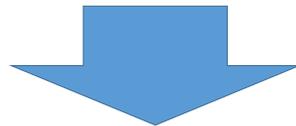
- 呼吸法
- 「…と思った」
- 「戻ります」
- ラベリング
- 葉っぱのエクササイズ
- 実況中継
- 食べる瞑想、歩く瞑想
- スローモーション

など



仕事に集中することが目的ではなく、

いまの自分は、「仕事に集中できていない」  
状態と気づけるようになることが目的。



幻聴がなくなることが目的ではなく、

いまの自分は、「幻聴が聞こえている」  
状態と気づけるようになることが目的。

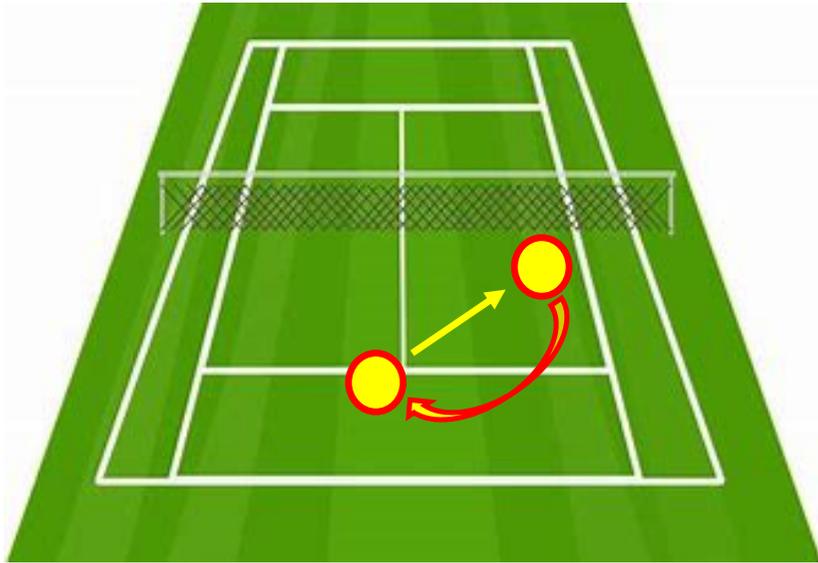


感情的になってもかまわない…  
思考にとらわれてもかまわない…  
将来が不安になってもかまわない…  
過去を悔やんでもかまわない…  
幻聴が聞こえてもかまわない… が、



# 平常心

できるだけそれに早く気づいて、元に戻るように工夫する。



## おわりに

人は、体験を通して「回避」と「フュージョン」を身につけてしまいます。嫌なことは嫌ですし、自分の思ったことは事実と思いたいものです。しかし、その結果として時に「状況を確認」できなくなってしまいます。

「マインドフルネス」は状況を観察して確認する訓練方法です。回避をせず、思考に飲み込まれず、「いま」をただ確認していく。

この古くて新しい生き方が、ストレスの多い現代人に「選択できる自由」を提供してくれているのかもしれません。

## 宿題

自分を観察する練習をしてみてください。

できれば毎日…

# ご清聴ありがとうございました

次回 ⑨ 幻覚・妄想への理解と対応