

## リワークについて（後編）

発行元：豊田市 健康部 健康政策課

電話（0565）34-6723

E-mail kenkouseisaku@city.toyota.aici.jp

今回は、リワークのプログラムで使われる「認知行動療法」と「アサーショントレーニング」についてご紹介します。

### うつ病の治療で行われる「認知行動療法」とは？

「認知行動療法」とは、出来事—自動思考—感情—行動の相互関係に注目した方法です。「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法です。

認知には、何か出来事があった時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージがあり、「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれると、それによっていろいろ気持ちが動き、行動にも影響することがあります。ストレスに対して強い心を育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。つらくなったときに頭に浮かぶ自動思考を、柔軟なバランスのよい考えに変えていくことで、その時々を感じるストレスを和らげる方法を学びます。そして楽な気持ちで、もっと自分らしく生きられる可能性が出てきます。

#### ★★★気持ちは考え方に影響されます★★★

例をひとつあげてみましょう。夜一人で山道に迷っている場面を想像してください。

周りには誰もいません。疲れが全身に広がります。

このような時、どのような考えが浮かびますか？

「あの時も同じ失敗だった」「だめな私」「もっときちんと準備していたらこんなことにならなかったのに」と考えると、憂うつになります。

「道を教えてくれた人がウソを言ったのだろう」と疑い出すと、怒りが湧いてきます。

「茂みからクマでも飛び出してきたらどうしよう」と考えると、恐怖や不安が全身をおそいます。

「ずいぶん歩いたのだから、もう少しで着けるのではないか」と考えると、気持ちが少し軽くなります。

ふと見渡すと遠くに灯りのついた家が目に入って「道が聞ける」と考えると、希望が湧いてきます。

この例からわかるように、同じ体験をしても、それをどのようにとらえ、考えるかで、その時の気持ちはずいぶん違ってきます。また、身体の反応や行動も違ってきます。

「認知行動療法」は、考えをしなやかに、柔らかくして、気持ちを軽くしてストレスを減らす手助けになるのです。

（厚生労働省こころの健康科学研究事業で作成された

「うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル」を参考）



言いたいことがうまく言えない。いつも相手を傷つけてしまう。いつも貧乏くじを引いてしまう。そんな風に考えて、憂うつな気持ちになっていませんか。ストレスをためていませんか。

自分の気持ちを相手にうまく伝えられないと感じている人は、こんなことを考えているようです。

- こんなことを言うと、相手が気を悪くするにちがいない
- こんなことを言うと、きっと嫌われるに決まっている
- 相手の希望を叶えないと、関係が終わってしまうだろう
- 自分の意見を主張しないと、相手にいいようにされてしまう

あなたは、当てはまることはありませんか？

「アサーショントレーニング」は、「自分の言いたいこと」を「相手のこと」も「自分のこと」も思いやりながら伝えるにはどのようにしたらいいだろうか、という練習です。以下の順番で繰り返して練習してみます。

### 1 「もっと上手に自分の気持ちを伝えられたら良かったのに」と、思った出来事を書き出してみる

任されている仕事の締め切りが近づいてきたときに、「仕事の進みが遅い」と一方的に上司に怒鳴られて、何も言えずに黙ってしまった。

### 2 攻撃的な（自分のことだけを思いやった）言い方を書き出してみる

「そんなに怒鳴らなくても良いじゃないですか。下準備はできて、後はそれをまとめるだけなんですから、そんな言い方はないでしょう。そもそもいつまでにやらないといけないとはっきりおっしゃらなかったじゃないですか」と、強い調子で言う。

### 3 受け身的な（相手のことだけを思いやった）言い方を書き出してみる

「申し訳ありません」と弱々しく言って黙り込む。

### 4 望ましい（相手のことも自分のことも思いやった）言い方を考える

「仕事が遅れていて申し訳ございません。お怒りはわかりますが、下準備はできて後はまとめるだけです。もう少しだけ待っていただけませんか？」と、穏やかに言う。

#### <話をする時の注意点>

- 落ち着いて話すように気をつける
- 穏やかに話すよう心掛ける
- 相手の気持ちを深読みしない
- 「話さなくてもわかる」ことはないと感じる
- 言いたいことは簡潔に伝えるよう努力する
- バランスよく伝えるよう努力する

（厚生労働省こころの健康科学研究事業で作成された「うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル」を参考）

#### 「リワークについて」前・後編の掲載を終えて（感想）

リワークは、実施している機関によってプログラム内容が様々であることが分かりました。「認知行動療法」や「アサーション」などの技術は、うつ病に罹患している人に限らず、私たち社会人にとって必要な技術であり、またストレスを貯め込まないために身につけておくのと良いのではと感じました。



昨年9月からの7か月間にわたり、ご愛読いただきましてありがとうございました。

ご参考になりましたでしょうか。

今後も皆様に、より良い情報をお届けできるように努力してまいります。

ご意見・ご感想等がありましたら、ぜひご一報ください。

豊田市 健康政策課 Eメール：[kenkouseisaku@city.toyota.aichi.jp](mailto:kenkouseisaku@city.toyota.aichi.jp)