



表紙イラスト：© Takatoshi Inoue

認知行動療法を使って「こころのスキルアップ



認知療法（認知行動療法）の型を知って、こころを軽くしましょう

認知療法（認知行動療法）は、私たち誰もがストレスに出会ったときに意識しないで使っている対処法をまとめたもので、常識の精神療法（カウンセリング）と言われます。その基本的な考え方について説明することになります。図は、問題に出会ったときに役に立つストレス対処法の基本形（型）です。悩みが強くなったときに、この基本形を意識すれば、気持ちがずいぶん軽くなります。

●やる気スイッチを入れましょう

何か問題に出会ったとき、問題を解決しようという気持ちになればよいのですが、気持ちが動揺してしまったり、気力がなくなったりして、問題を解決しようとするこころの元気が出ないことがあります。そうしたときには、焦らないでひと休みした方が良いでしょう。悩んでいる人は、早く問題を解決したいと焦って気持ちが空回りすることがあります

ので、上手に休めるように手立てを考えてください。

少し元気が出てきたら、気分転換をしてやる気スイッチを入れるようにしてみましょう。生活を振り返って、少しでも気持ちが楽になることや楽しめることを増やしていくようにします。

こうしたときには、アロマや音楽、ストレッチなど、五感を刺激するような方法が役に立ちます。これまでやりたくてできなかったことをしても良いでしょう。日常を離れて旅行をするというのも一案です。

●問題を解決しましょう

問題を解決しようという気力が出てきたら、問題に目を向けるようにしてください。問題に目を向けると、イヤなことが目に入ってくるかもしれない。無理をする必要はありませんが、できることから少しずつ問題に取り組んでいくようにします。そのと

きには、具体的な問題をひとつずつ解決していくようにします。辛いからといって、問題をすべて一気に解決することはできません。できることから少しずつ問題に取り組むようにします。

問題に取り組むときには、できるだけ多くの解決策を考えてみるようにします。悩んでいるときには、魔法のような解決策はないものです。ですから、良いか悪いかは後回しにして、できるだけ多くの解決策を考え、その中から一番良さそうな解決策を考え出していきます。

●人の力を借りましょう

そのときに、信頼できる人に相談できるとよいでしょう。もちろん、一人で問題に向かっているといいのですが、それが難しいこともあります。そうしたときには、思い切って他の人に相談してみてください。他の人の迷惑になるのではないかと考えて相談をするのをためらう人もいますが、知り合いの人が悩んでいるのを見て気をもむよりも、相談に乗ることの方がずっと気持ちが楽です。

「7つのコラム」を使って、「こころの力」を育てよう！

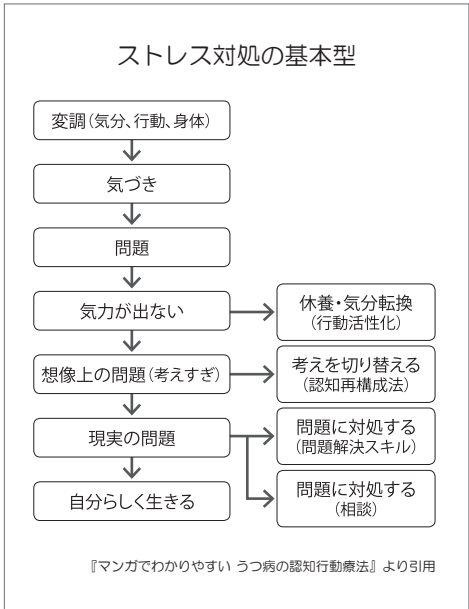
●考えを切り替えましょう

私たちは悩んでいるとき、「自分はダメだ」「誰にもわかってもらえない」「どうせ何をやってもムダだ」と決めつけて自分を追いつめています。そうしたときには、思い込みに縛られないで現実を目向け、自分にとって大切なものを見落としていないか考えてみましょう。

そのときに役に立つのがコラム法です。「コラム」とは考えを振り返る記録表のことで、なかでも「7つのコラム」はよく使われていて、次の7つから構成されています。

- ① 状況…気持ちが動揺したときの一場面
- ② 気分…そのときの気持ち
- ③ 自動思考
- ④ 根拠…自動思考を裏付ける具体的な事実
- ⑤ 反証…自動思考と反対の事実

でも、私たちは悩んでいるとき、他の人に迷惑をかけるのが悪いと考えて相談するのをあきらめたり、何をしても無理だとあきらめたりすることがあります。そうしたときは、問題を大きく考えすぎているものです。そうしたときには、自分を苦しめている考えを切り替えるようにしましょう。



- ⑥ 適応的思考…バランスのよい考え
- ⑦ いまの気分

私たちは、悩みを抱えたとき、自分の考えに縛られて苦しむことがあります。コラムの記入は、そのことに気づくきっかけになります。

コラム法は、誰かに相談をして気持ちが軽くなるときの会話の流れと同じです。このスキルが身につけば、自分で自分の相談に乗ったり、自分のカウンセリングをしたりできるようになります。

「7つのコラム」をご用意しましたので、記入例を参考に気持ちが動揺したときの様子を実際に書き込み、考え方を切り替える練習に役立ててください。

※コピーして自由にお使いください

7つのコラム

① 状況	どのようなことが起こりましたか？
② 気分（％）	どのような気持ちですか？
③ 自動思考	どのような考えが頭に浮かびましたか？
④ 根拠	考えを裏付ける事実は何ですか？
⑤ 反証	反対の事実はありますか？
⑥ 適応的思考	しなやかに考えると？
⑦ いまの気分（％）	気分は変わりましたか？

7つのコラム（記入例）

① 状況	どのようなことが起こりましたか？ 旅行の計画をしているときに友達とケンカした。
② 気分（％）	どのような気持ちですか？ 落ち込み（85％）、不安（70％）
③ 自動思考	どのような考えが頭に浮かびましたか？ 友達を怒らせてしまった。 もう仲直りできない。
④ 根拠	考えを裏付ける事実は何ですか？ 友達は怒った。 しばらく連絡がない。
⑤ 反証	反対の事実はありますか？ 友達は言いすぎたと言っていた。以前にケンカをしたときには、後で話し合って、お互いの気持ちを伝え合うことができて、仲直りした。
⑥ 適応的思考	しなやかに考えると？ 友達が怒ったのは事実だ。しかし、言いすぎたと言ってくれた。それに、以前には仲直りができた。だから、一方的に自分を責めなくてもいいし、もう仲直りできないというのは考えすぎだ。よく話し合って、わかり合うきっかけにできると良いだろう。
⑦ いまの気分（％）	気分は変わりましたか？ 落ち込み（30％）、不安（10％）

Web

認知行動療法における日本の第一人者 精神科医 大野裕先生 発案・監修

こころのスキルアップ・トレーニング（ここトレ）
を使って「こころの力」を育てよう！

大野裕先生



URL: <http://www.cbtjp.net/> 〔利用料〕1年間：1500円＋税／1カ月：200円＋税（2015年9月時点）

- 認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング（ここトレ）」は、パソコンやスマートフォンを通して、認知行動療法を体験できるサイトです。
 - 仕事や人間関係で落ち込んだとき、小さなトラブルを抱えて、その解決策が見つからないとき、手助けの一つとして、こころの健康を高めるためにご活用ください。
- ※うつ病などの精神疾患の治療を行うものではありません。
※iPadではPC版と同様にご利用いただけるほか、会員コンテンツの一部はAndroid/iPhone最適化表示対応。

＊「ここトレ」では、何ができるの？

- ★メルマガ「大野裕のこころトーク」が毎週届きます
- ★パソコンやスマホを使って認知行動療法のスキル練習ができます

◇認知行動療法の知恵を生活に生かしたいとき

こころが晴れるコラム／かんたんコラム法／うつ度チェック／こころ日記／
こころの体温計／ToDoリスト／マインドフルネス

◇認知行動療法について知りたいとき

- 動画で知る 大野裕先生の講演や解説動画を視聴できます
- 書籍で知る 『うつ病、双極性障害で悩まないで！』がPDFで読めます
- コラムで知る うつ、ストレス、認知行動療法に関するコラムが読めます
- メルマガで知る 「大野裕のこころトーク」はバックナンバーも読めます

◇認知行動療法のスキルを練習したいとき

認知行動療法 7つのスキル
→認知療法・認知行動療法の7つのスキルを7つのステップで練習できます
認知再構成法／行動活性化／問題解決／状況分析／リラクゼーション
アサーション（コミュニケーション）／スキーマ修正

◆企業のメンタルヘルスケアにご活用いただけます

企業での導入向けにOEM版のご提供や特別プランをご用意しております。
■こころのスキルアップ・トレーニング事務局 E-mail info@cbtjp.net

コンテンツの一部はスマホアプリでも体験していただけます

「こころが晴れるコラム」、「かんたんコラム」は、「こころのスキルアップ・トレーニング」アプリでも体験していただくことが可能です。Google Play および App Store で検索のうえ、ご利用ください。

Book

一般の方にオススメ



マンガでわかりやすい うつ病の認知行動療法

こころの力を活用する7つのステップ

大野 裕 監修／今谷鉄柱 漫画
1400円＋税／きずな出版

「最近何をやってもうまくいかない…」「この仕事向いてないのかな…」
悩み多きCA・ひかりの失敗と成長を通して、「認知行動療法とは何か？」
をマンガでわかりやすく紹介。

こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳

大野 裕 著 1200円＋税／創元社

はじめての認知療法

大野 裕 著 760円＋税／講談社

最新版「うつ」を治す

大野 裕 著 660円＋税／PHP研究所

医師・専門職の方にオススメ

精神医療・診断の手引き DSM-IIIはなぜ作られ、DSM-5はなぜ批判されたか

大野 裕 著 2400円＋税／金剛出版

しなやかなこころをはぐぐむ

こころのスキルアップ教育の理論と実践（DVD付）

大野 裕、中野有美 編著／認知行動療法教育研究会 著 2400円＋税／大修館書店

一般社団法人認知行動療法研修開発センター

「認知行動療法研修開発センター（CBTT）」では、一般社会の「こころの健康」のため、「認知行動療法」の手法と知識を広く普及させるための事業を行っています。

■医師および医療関係者のみなさま

認知行動療法に関する各種研修を行うほか、学習用の動画公開等を行っています。

URL: <http://cbtt.jp/> E-mail: info@cbtt.jp

※本リーフレットは、個人用・研修用、診療・面接用等に自由にお使いいただいて結構です。
ただし、コピーしたものをそのままご利用ください（改変・無断転載不可）。