

学生相談室だよりNo.19

2009年10月14日
東京富士大学・大学院／東京富士大学短期大学部
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、問題解決やこころの発達に役立ててください。前回から3回のシリーズで気分障害を取りあげています。今回はシリーズの2回目として、うつ病の人に特徴的な認知(考え方)についてお話します。

気分障害②—うつ病の認知(考え方)—

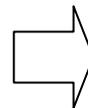
うつ病とは？

前回ではうつ病の3大症状として、食欲の低下、睡眠障害、意欲の喪失を挙げました(No18 参照)。うつ病とは、脳の機能が変化して精神的なエネルギーが低下している状態です。「うつ」というとがっかりと肩を落とし沈み込んでいるというイメージがありますが、けっしてそれだけではありません。「うつ depression」とは、“精神的なエネルギーが低下している”という意味で、「楽しみを感じられない」「何となく力がでない」といった状態もうつ状態なのです。

あなたは何点？

- 毎日の生活で充実感が感じられない。
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめない。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分は役に立つ人間だと考えられない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

(大野 裕編 「こころが晴れるノート」より)



5つの項目のうち2つ以上が、2週間つづいているようなら、ストレスがたまっている可能性がたまってうつ病的になっている可能性があります。

注) これは簡易版なので、参考程度にしてください。きちんとした心理検査を受けた人は、学生相談室まで来てください。

うつ病の認知(考え方): 否定的認知三徴

気持ちが落ち込んでいると、私たちは**自分、周囲、未来**の三つに悲観的な目を向けています。

自分にたいして悲観的;「自分は人生の落伍者だ」「何もかも自分が悪いんだ」

周囲にたいして悲観的;「何一つうまくいかない」「誰からも相手にされない」

未来にたいして悲観的;「将来に望みがもてない」「辛い状態がずっと続く」



認知(考え方)は変えられる？

抑うつ状態の人やうつ病になった人は、誰も好き好んでこのような悲観的な認知(考え方)をしていたわけではありません。このような認知(考え方)にいたる過去の経験があることを忘れてはいけません。しかし、このような認知(考え方)のままでは辛く、絶望感から自殺の危険性があります。何とか、このような認知(考え方)を変えられないものでしょうか。

アメリカのアーロン・T・ベック教授は、悲観的すぎる認知(考え方)と気分の沈み込みの関係性に気がつきました。そこで、悲観的すぎる認知(考え方)に働きかけて沈み込んだ気分を改善できないかと考えました。この認知に働きかける治療法は、認知療法と呼ばれています。現在、うつ病の治療としては抗うつ剤と認知療法の組み合わせがもっとも治療成績が良く、再発率が低いとされています。次のNo20では、この認知療法についてお話します。