

学生相談室だよりNo.20

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。3回に渡って気分障害を取りあげています。今回は気分障害の代表的疾患である“うつ病”の心理治療として脚光を浴びている認知療法について話します。

気分障害③—うつ病と認知療法—

うつ病とは？

「学生相談室だよりNo18」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。さらに、うつ病の人は自分、周囲、未来の三つに悲観的な目を向けています。これを**否定的認知の三徴**と呼びます。すなわち、「自分は人生の落伍者で何をやってもダメ、誰からの相手にされない。だから、将来に全く希望がもてない」との認知(考え方)を特徴としています(No19参照)。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るため治療が必要な病気です。

認知と気分はかかっています。

アメリカのアロン・T・ベック教授は、認知(考え方)と気分との関係性に気がつきました。例えば、不安は、危険が迫っているという危機感と関係しています。そのときには、その危機に立ち向かうだけの力が自分にはないという思いと、周囲の助け(資源)が得られないという思いとが関係します。このような強い不安を感じる時に、「危険に立ち向かう力も助けてくれる人もいない」というような“ぱっと頭の中に浮かんでくる考えやイメージ”のことを、専門的には「**自動思考**」と呼びます。



自動思考と気分とのかかわり方を練習してみましょう！

練習問題:「いつもは挨拶してくれるA子さんが、挨拶もしないし、視線を合わせようとしないう」という場面を想像してください。そして、例1～例4のように自動思考した場合、どのような気分になるか、気分のどれか一つをチェックしてください。

例1 自動思考:「自分がA子さんに、何か悪いことをしたんだろうか」

気分: 怒り 悲しみ 不安 気づかい

例2 自動思考:「私を無視するなんて、A子さんはひどい！」

気分: 怒り 悲しみ 不安 気づかい

例3 自動思考:「誰も私のことなんか気にかけてくれないんだ」

気分: 怒り 悲しみ 不安 気づかい

例4 自動思考:「ずいぶん忙しそうだ、A子さん大丈夫かな」

気分: 怒り 悲しみ 不安 気づかい

(大野 裕編「こころが晴れるノート」を一部改変)

一般的に、例1～例4まで、それぞれ不安、怒り、悲しみ、気づかいの感情を体験します。このように同じ場面でも、自動思考(ホットな認知)によって気分はずいぶん変わってきます。

うつ病と認知療法

ベック教授は、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認知の修正を目指す治療法は、カウンセリングの一つである認知療法と呼ばれるものです。現在、うつ病の治療としては抗うつ剤等の服薬による薬物療法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。

心の問題や認知療法について、もっと詳しいことを知りたい人は学生相談室まで来てください。