

第5章 認知プログラム

1 ねらい

リラクゼーション技能トレーニングでは、呼吸法やウォーキングなどのリラクゼーション技能を紹介しています。しかし、単にやり方を知るだけでは効果的なリラクゼーションにつながらない場合があります。たとえば、リラクゼーション技能を実践中に仕事でミスをした記憶がよみがえり、「あんな単純なミスをしてしまうなんて自分はダメなやつだ」と自分を責めたり、「上司がもっと分かりやすく指示を出してくれれば、あんなミスはしなかったのに」と他者を責め、抑うつ気分や怒りが生じてしまったとしたらどうでしょうか。あるいは、「また同じミスを繰り返してしまったらどうしよう」と考え、不安感を抱いていたとしたらどうでしょうか。リラックスとは程遠い状態になってしまいます。以上から、リラクゼーション技能を効果的に実践するためには、思考や感情から離れ、今ここでの取り組みに集中することが重要であると言えます。

もう一つ重要な視点があります。それは、リラクゼーション技能を実践することによって不快な思考や感情から完全に逃れられると思わないことです。なぜなら特定の思考を抑圧しようとするならば逆にその思考が生じやすくなったり、特定の感情を意志の力で抑制することは難しいからです。〇〇をすれば不快な思考や感情を完全に取り除くことができるという考えでリラクゼーション技能に取り組んだ結果、思うような効果が得られなかった場合、リラクゼーション技能に対する動機づけが大きく下がってしまうリスクがあります。

認知プログラムでは、リラクゼーション技能が効果的に実践されるよう、思考や感情の性質を正しく理解した上で、思考や感情と距離をとったり、思考や感情にそれた注意を今ここでの取り組みに引き戻す練習を行います。

解説 思考や感情と距離をとる意義について

リラクゼーション技能トレーニングの改良において思考や感情と距離をとる意義は「意図的に行動を選択できること」ととらえています。WSSP 受講者の中には、将来の心配事を考えすぎて普段楽しんでいる趣味ができなくなる、怒りに任せた行動をとって対人関係を悪化させる、自分は普通ではないという思いにとらわれて人前での発言を控える、思い込みから過度の作業量を自らに課すなどのエピソードを持つ方がいます。これらは思考や感情と一体化することで生じる例と言えます。思考や感情を客観的に観察することができれば、そこに心のゆとりとでも言えるような間ができます。間ができれば、思考や感情に沿った行動をするか否かを選ぶことができます。

<補足>

思考や感情と距離をとり、これらを客観的に観察することは、心理療法の分野では脱中心化と呼ばれ、認知の変容をうながす重要な要素と言われています。たとえば、『認知再構成法では、コラムを用い「ワンクッションにおいて」自動思考を冷静に検討することで、適応思考を導いていくが、この「コラムに自動思考を記入する」というプロセスそのものが、「思考と距離をとり」、冷静に思考を観察するという「脱中心化」の姿勢を促す¹⁾とされます。

引用文献

- 1) 佐渡充洋：二元論と非二元論は融合可能なのか？—認知療法の立場から、「精神療法 Vol.42, No.4」、2016、p531。

2 構成

認知プログラムは全5回のセッションで構成されています(表5-1)。全5回を貫くテーマは「思考や感情と距離をとる」です。思考や感情に飲み込まれず、それらを一步引いて眺めるために必要な知識、練習方法を紹介することがプログラムの目的です。

第1～2回は思考や感情の性質を解説するとともに、それらと距離をとることの意義を伝えます。第3～5回は思考や感情と距離をとるための具体的な方法を伝えるという構成になっています。いずれのセッションも1時間以内に行えるコンパクトな内容であるため、講習だけでなく個別面談形式でも実施することが可能です。

表5-1 認知プログラムの構成

セッション名	目的	準備物	所要時間
【第1回】 思考について知る	<ul style="list-style-type: none"> ・思考の性質を正しく理解する。 ・思考と距離をとる意義を理解する。 	レジュメ「思考や感情と距離をとる～思考について知る～」	60分
【第2回】 感情について知る	<ul style="list-style-type: none"> ・感情の性質を正しく理解する。 ・感情と距離をとる意義を理解する。 	レジュメ「思考や感情と距離をとる～感情について知る～」	60分
【第3回】 思考や感情と距離をとるトレーニング1	呼吸に伴う腹部の感覚に注意を向け続ける練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション資料 ・レジュメ「思考や感情と距離をとるトレーニング1」 	40分
【第4回】 思考や感情と距離をとるトレーニング2	呼吸に伴う腹部の感覚から注意がそれたら、注意がそれた対象にラベリングを行い、再び呼吸に伴う腹部の感覚に注意を戻す練習をする。	レジュメ「思考や感情と距離をとるトレーニング2」	30分
【第5回】 体験整理シートの活用	ストレス場面を体験整理シート(WSSP版)に書き出すことでストレス体験の全体像を把握する。	レジュメ「体験整理シートの活用～ストレス場面を思考・感情・身体・行動・状況という5つの視点から整理する～」	60分

コラム

テーマを「不快な／ネガティブな」思考や感情と距離をとる、にしなかった理由

(1) 「不快な／ネガティブな」思考や感情が生じた時だけ距離をとればよいという文脈にすると、紹介するトレーニングの性質と食い違いが生じるためです。認知プログラムの後半で紹介する思考や感情と距離をとるトレーニングでは、トレーニング中に生じる思考や感情に良い・悪いなどの価値判断をせず、ただそれらが生じていることに気づくこと、そして注意を今ここに引き戻すことを重視しており、特定の思考や感情だけに焦点化するシステムにはなっていないのです。

(2) 「不快な／ネガティブな」思考や感情は避けるべきものだという誤解を生み、「不快な／ネガティブな」思考や感情を過剰に回避・抑制してしまうリスクを避けたかったためです。過剰な回避・抑制はかえってその思考・感情を強めたり、あまり望ましくない対処行動につながることもあります（例：嫌なことを忘れるために深酒をした結果、睡眠の質が低下する）。また、一見「不快な／ネガティブな」と思える思考や感情にも有用な働きが存在する場合があります。生じた思考や感情が自身の生活に有用な働きをするかどうかを冷静に判断するためには、いったん良いか悪いかという二元論から脱却する必要があります。

3 講習

第1回 思考や感情と距離をとる～思考について知る～

※説明資料の網掛け部分は補足説明やフィードバックのポイントを示す。

1

この講習のテーマは「思考や感情と距離をとる」です。

講習は全5回で構成されています。思考や感情に飲み込まれず、それらを一步引いて眺めるために必要な知識やスキルをお伝えします。なぜ思考や感情と距離をとることが重要なのか、それは今後の講習で一緒に考えていきましょう。

【講習】

思考や感情と距離をとる

2

講習の全体像です。

※スライドを読み上げる。

講習の全体像

- 第1回 思考について知る
- 第2回 感情について知る
- 第3回 思考や感情と距離をとるトレーニング1
- 第4回 思考や感情と距離をとるトレーニング2
- 第5回 ストレス場面を思考・感情・身体・行動・状況
という5つの視点から整理する
<体験整理シートの作成>

3

第1回目は『思考について知る』という
テーマで講習を行います。

思考や感情と距離をとる
『思考について知る』

4

思考は人類にとって強力な武器です。思考の有用性について①から順に見ていきましょう。

- ①歴史から学ぶことは、その代表例です。個人の歴史、つまり自分の経験をふり返り、未来に役立てることもできます。あの時、準備不足で失敗したから次はしっかり準備しておこうというような場合です。
- ②多くの発明品はもともと存在していませんでした。人間が利便性を求めて思考を重ねた結果、生まれてきたわけです。

- ③私たちは日々、大小さまざまな問題解決をしています。みなさんも、1週間で報告書を3つ仕上げるにはどうしたらよいか、9時までに会社へ着くには何時に家を出て何時の電車に乗らなければならないかなど問題解決のための思考を頻繁に行っていると思います。
- ④この道はあの道よりも早く駅に行ける、A病院には内科があるがB病院にはない、シチューよりカレーの方がおいしいなどと比較評価を行うことで身の回りの世界が整理され、快適に暮らせるようになります。
- ⑤自分の場合、翌日によい仕事をするためには7時間の睡眠が必要だ、相手が怒っている時は、相手の話をよく聞くことから始めた方がよい、感染症を拡げないためには3つの密を避けるべきだなどが例としてあげられます。

いかがだったでしょうか。思考には多くの有用性がありました。しかし、常に有用であるとは言えません。場合によって思考は、自らを傷つける諸刃の剣にもなります。今度は思考のリスクについて①から順に紹介します。

- ①たとえば、過去の失敗をふり返って強い後悔に苦しんだり、悲惨な未来を過度に想像して不安になることもあります。
- ②現実よりもずっと怖い上司像を想像の世界で作り出すこともあります。友人からはよく思われていないだろうと他者の心を勝手に想像して憂うつになったりするかもしれません。
- ③問題解決思考のリスクは少ないと思われれます。それが、解決可能な問題であれば、です。たとえば、嫌な記憶を出てこないようにしたい、不安や緊張を感じないようにしたいという問題設定は解決が難しかったり、多くの時間や労力、心理的な苦痛をとまうリスクがあります。
- ④自分と他者の能力を比べて落ち込む、自分を過少評価して自信をなくす、自分を過大に評価して傲慢になり他者との関係が悪くなるといった可能性もあります。
- ⑤嫌なことがあった日はお酒をいっぱい飲んで忘れた方がよいという自己ルールを信じた結果、睡眠の質を下げってしまうかもしれません。自分が悪いと認めれば不利益を被るから絶対に謝ってはならないという自己ルールに従えば、対人トラブルが頻発するかもしれません。

思考の有用性

- ① 過去を振り返り、未来を予測できる。
- ② 存在していないものを想像して作り出せる。
- ③ 問題を解決に導ける。
- ④ 比較や評価を行い世界を秩序だったものにできる。
- ⑤ 効果的な行動につながるルールを考え出せる。

など

リスクもある！！

5

思考の内容はさまざまですが、ここでは、私たちに行き詰まり感や憂うつな気持ちを維持させる思考のクセを紹介したいと思います。このスライドには、思考のクセの中でよく見られるものをあげてみました。

特徴的な思考のクセは、専門家の知見や書籍などによって分類や呼び名が若干異なります。しかし、大切なことは正しい呼び名を覚えたり、正しく分類することではありません。

これは思考なのだ（頭の中の話なのだ）と気づくことです。そしてその思考は自分にとって役に立つものかどうかを客観的に判断しましょう。



それでは、一つずつ内容を確認していきます。自分の頭によく登場する思考のクセにはチェックを入れましょう。

※スライドを読み上げる。

吹き出し内の赤文字が思考のクセの例です。

特徴的な思考のクセ①

自分にはどのような思考のクセがあるのか、ふり返ってみましょう。

<p>□読心術 十分な根拠がないのに、他人の考えを自分が知っていると思込むこと。</p> 	<p>□ポジティブな側面の割引き 自分や他人が努力して成し遂げたポジティブな結果を些細でつまらないものだと決めつけること。</p> 
--	--

参考：ロバート・レリーヒ「認知療法全技法ガイド」、星和書店、2006、p483-516。

6

※スライドを読み上げる。

特徴的な思考のクセ②

自分にはどのような思考のクセがあるのか、ふり返ってみましょう。

<p>□全か無か(白黒)思考 出来事や人々を全か無か、良い悪いなどの極端な視点でとらえること。</p> 	<p>□べき思考 「～すべきだ」、「〇〇なくてはならない」と強く思い込み、自分に過度のプレッシャーをかけた時、その通りに動かない他者に怒りを感じたりする。</p> 
---	--

参考：ロバート・レリーヒ「認知療法全技法ガイド」、星和書店、2006、p483-516。

7

※スライドを読み上げる。

特徴的な思考のクセ③

自分にはどのような思考のクセがあるのか、ふり返ってみましょう。

<p>□自己関連づけ よくないことが起きると、全て自分のせいのように思えて、罪悪感で自分を責めてしまう。</p> 	<p>□運命の先読み 物事がますます悪くなるとか、危機が迫っているというように将来をネガティブに予測すること。</p> 
--	--

参考：ロバート・レリーセイ：「認知療法全技法ガイド」、星和書店、2006、p483-516。

8

※スライドを読み上げる。

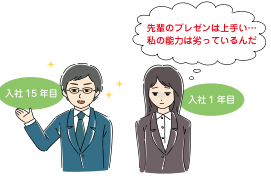
いかがでしたか？ここまで8つの思考のクセをみていただきました。みなさんの頭の中によく訪れる常連の思考はありましたか？

※受講者のチェック状況を確認する。

たくさんチェックがついたからダメというわけではありません。それは思考だと気づくヒントになれば十分です。

特徴的な思考のクセ④

自分にはどのような思考のクセがあるのか、ふり返ってみましょう。

<p>□不公平な比較 出来事を非現実的な基準で解釈すること。たとえば、自分よりできる人ばかりと比較して自分は劣っていると決めつけること。</p> 	<p>□後悔志向 今できることに目を向けるのではなく、「自分は今もっとうまくやれたはずだ」というように過去にとらわれてしまうこと。</p> 
--	--

参考：ロバート・レリーセイ：「認知療法全技法ガイド」、星和書店、2006、p483-516。

9

よく思考にとらわれるという表現を聞きます。ストレスとの関連でいえば、あまり有用ではない思考を強く信じ込んだ状態です。たとえば「何事も完璧な結果を出さなければ自分が必要とされない」などがあげられます。

それではここで、思考にとらわれるエクササイズをしてみましょう。スライドの吹き出しを見てください。

※スライドの吹き出しを読む。

いかがでしたか？と感想を聞く。

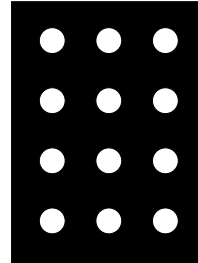
受講者から「なんだか窮屈な感じがした」、「視界が悪くなった」、「話しにくい」、「ファイルが気になって仕方ない」、「自然体でいられない」などの感想があがれば思考にとらわれた状態を体験できたといえます。

では、実際に思考にとらわれるとどうなるか、一例を紹介します。人前で話すとき、「一度でもつまってはいけない」という考えにとらわれると、話し方がぎこちなくなってしまう。また、言葉を詰まらせないことに注意が向きすぎて観客の反応を見過ごす可能性もありますね。みなさんも思考に気を取られていつもの力が発揮できなかった経験はありませんか？

思考にとらわれた経験がないという受講者ばかりなら、先に進みます。思考にとらわれた経験があるという受講者がいた場合は、その経験を聞きます。そして思考内容よりも思考にとらわれた結果どうなったかに焦点を当ててフィードバックします（例：そんなことがあったんですね。思考にとらわれた結果、本当にしたかった行動がとれなかったんですね）。

思考の性質(1):思考へのとらわれ

- エクササイズ 『思考にとらわれるとどうなる？』



左の穴あきファイルを両手で持ち、目の前に固定した状態で周囲の風景を眺めてみましょう。

上記の状態ですらと1分間話をしてみましょう。

参考: ラス・ハリス: 「よくわかるACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)」, 星和書店, 2012, p.32-33.

補足 思考にとらわれるエクササイズ

このエクササイズで使用している穴あきファイルは、黒色のA4サイズの画用紙に丸い穴をあけ（穴の大きさや数に決まりはありません）、ラミネート加工したものです。

穴あきファイルの役割は、視界を狭め、両手をふさぐことで思考にとらわれた際の制約を演出することです。したがって、同じ演出が可能であれば穴あきファイル以外の方法でも構いません。スライドに示した参考文献には、両手を広げて目の前に近づけ、指の隙間から周囲を見渡すという形（手＝思考にとらえるメタファー）が紹介されています。

10

次はクイズです。スライドの絵を見てください。机の上にろうそくとマッチ、紙箱いっぱい画びょうがあります。これらを使って、机に蝋がたれないようにろうそくを壁に取り付けてください。

※受講者全員の考えを聞く。

正解

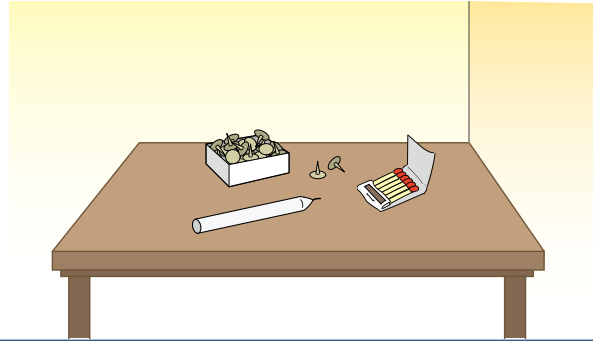
箱の中にある画びょうをすべて取り出し、箱の下から画びょうを刺します。箱の底から突き出た針にろうそくを立てます（箱を燭台にする）。

※ろうそくの蝋を箱に垂らしその上にろうそくを立てて固定するという回答も正解。

その後、箱の内側の側面から画びょうを刺し、壁に取り付けます。最後にマッチでろうそくに火を灯せば完成です。

このクイズは、箱＝画鋸の入れ物という思い込みから離れることで答えが見えてきます。私たちは日常、箱に物を入れて便利さを感じているため、“箱には物を入れると便利だ”という考えを疑いにくいのです。その考えが問題を解決してくれなくてもです。みなさんも問題が解決しないときは、自分が当たり前のように思っている考えを、それはその場面で本当に役立っているのかとふり返ってみてください。もしかしたら、素晴らしい解決策が見つかるかもしれません。

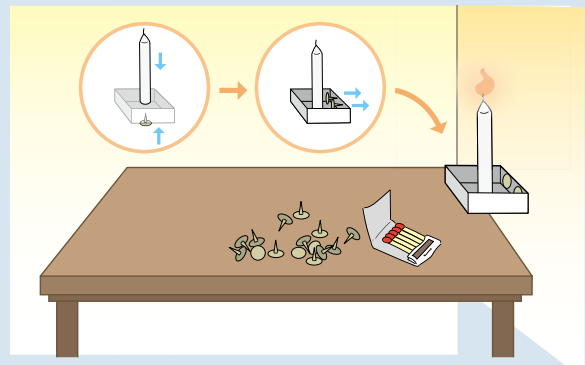
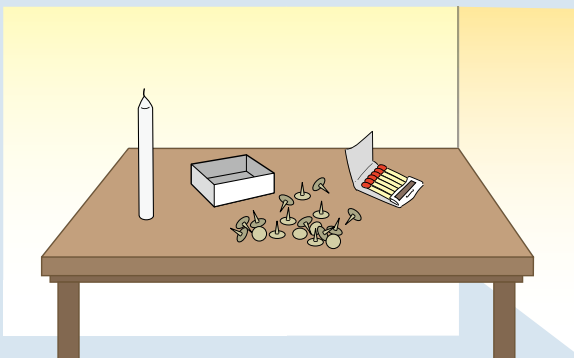
思考の性質(1): 思考へのとらわれ



マッチと紙箱いっぱいの画びょうがあります。テーブルに蝋がたれないようにろうそくを壁に取り付けてください。

参考: 金城辰夫:「改訂版 学習心理学」, 放送大学教育振興会, 1996, p140.

解答スライド (受講者には非表示)



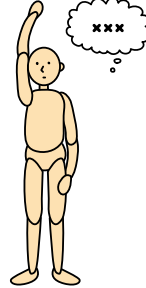
次は思考の影響力を考えたいと思います。
エクササイズを行いましょ。

※スライドの①～④までを支援者が読み上げながら受講者と一緒に行う。ただし、④だけは受講者のみで実施する（支援者の実演に受講者が影響を受けてしまうため）。

（実施後）いかがでしたか？

思考の性質(2):影響力

- エクササイズ『腕は上がる？上がらない？』



- ① 利き手を前方にまっすぐ伸ばします。
- ② 何も考えずに限界まで腕を上げます。
※いったん下ろします。
- ③ 先ほどと同様に利き手を前方にまっすぐ伸ばします。
- ④ 頭の中で「腕が上がらない」と強く念じ続けながら腕を限界まで上げます。

参考: ラス・ハリス: 「よくわかるACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)」, 星和書店, 2012, p207.

「ふつうに上げられました」、「1回目と同じ感覚で上げられました」という感想に対しては、「意識している思考（腕が上がらない）とは違う行動がとれたということですね」とフィードバックします。「何か上げづらい感じがしました」、「何となく腕を上げることに戸惑いを感じました」という感想に対しては、「思考の影響を受けたみたいですね。でも最終的には意識している思考とは違う行動（腕を上げる）がとれていましたよ」などと返します。

朝起きたら「さて顔を洗いに行こうか」と考えて洗面所に行ったり、職場で「今日の14時にAさんに電話をしよう」と考えて14時にAさんに電話をしたりします。もちろん無意識の行動もありますが、多くは思考→行動のパターンをとるため思考の言うことを無条件で信じてしまいがちです。そのため、私たちは時に思考の言うがままに行動してしまうことがあります。たとえば、「今日はちょっと気分が憂うつだから仕事に行くのはやめておこう」と考え、欠勤する、「私は何をしても失敗する、だから難しそうな仕事はすべて断らなければならない」と考えて、本当はできる仕事もしなくなるなどです。

ここで重要なことは、意識している思考に沿った行動をとることもできるし、その思考とは違う行動をとることもできるということです。ただし、思考の言うことを信じ切っているとそれはできません。思考と距離を取ることで思考の言うとおりに行動するか否かを選択できる余地が生まれます。

次は思考の自動性について紹介します。ここでいう自動性とは、思考というものが意図しなくても発生したり、ある刺激（映像や言葉や身体感覚などあらゆる対象が刺激となりえる）から連想的に展開することを意味します。

それでは恒例のエクササイズを行います。今回は2種類あります。エクササイズ1から始めます。

※スライドを読み上げる。

（実施後）いかがでしたか？

たいていの場合、「何かしらの思考が自動的に生じた」、「考えが次々に浮かんで消えた」などの感想があがると思われます。この時、支援者は「特に意識していない場合、思考は自動的に浮かんで消えていくという体験ができたようですね」とフィードバックします。思考は全く生じなかったという感想があれば、2分間どのような主観的体験が生じていたか、意識的に何かに集中していたかを聞きます。

思考の性質(3):自動性

- エクササイズ1 『思考は勝手にやってくる?』



今から2分間何もせず何も考えずにボーっとしてください。

コラム 『マインドワンダリング』

- マインドワンダリングは空想、想像、白昼夢など目の前の課題とは関係のない思考を指し、課題が一段落した後の安静期間中に生じることが報告されています。また、マインドワンダリングは、課題を遂行している最中であっても、習熟した課題で自動化の程度の高い場合や、単純な課題であまり処理資源を必要としない場合などには生じやすいことが知られています。
- 安静状態時に取り止めなく思考が発生する背景には、デフォルト・モード・ネットワークという脳内領域の神経活動の存在があります。デフォルト・モード・ネットワークは、マインドワンダリングのほか、自己に関係した活動、社会的認知、自伝的記憶や展望記憶などさまざまな活動状況で活動を示すことが知られています。

【参考・引用】貝谷久宣（編著）・熊野宏昭（編著）・越川房子（編著）：『マインドフルネス—基礎と実践』日本評論社（2016），P26-27。

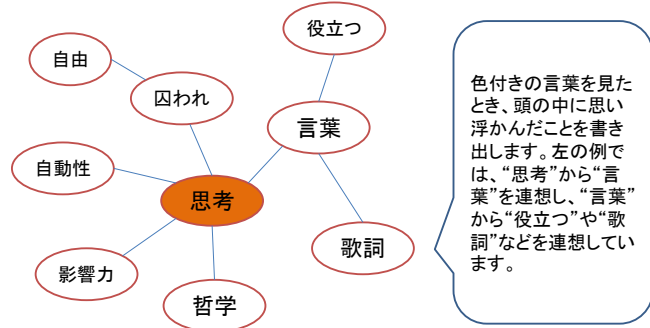
13

続いてエクササイズ2です。ある言葉を見たり聞いたりした時、どのような反応が生じるかは個人によって違います。それを体験してみましょう。

このエクササイズの説明をします。スライドの例では、「思考」という言葉を見て「自動性」「影響力」など5つの言葉を連想しています。また、「囚われ」という言葉から「自由」を、「言葉」から「役立つ」「歌詞」を連想しています。このように思い浮かんだ言葉から次々と連想していきます。

思考の性質(3) : 自動性

・エクササイズ2 『言葉のネットワーク』



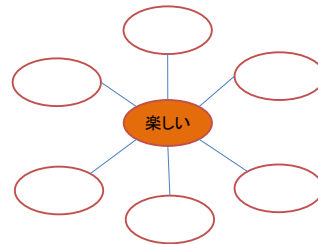
14

それでは、「楽しい」から連想される言葉を書き出してみましょう。時間は1分です。たくさん書いて下さい。

(実施後) いかがでしたか？

このエクササイズでは、ある言葉をきっかけに別の言葉、イメージ、記憶、感情などが想起されるという体験をしていただきました。さて、思考とは言葉の集まりであり、思考も言葉と同様にさまざまな形で発展していきます。たとえば、「今 私はとても幸せだ」から「しかし、「未来」も幸せでいられるだろうか？」という展開や「Aさんはとても「優しい」」から「それに比べてBさんは「厳しすぎる」」という展開などがあげられます。

思考の自動性(エクササイズ2記入用)



15

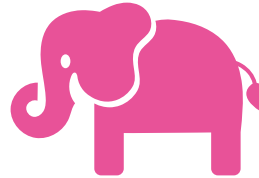
次は考えないこと（思考抑制）の難しさを体験していただきたいと思います。

それではエクササイズを行います。
※スライドの指示文を読み上げる。

（実施後）いかがでしたか？

思考の性質(4): “〇〇を考えない”は難しい

- エクササイズ 『〇〇について考えないで下さい』



左のピンクの象を見てください。今から目を閉じて30秒間、このピンクの象のことだけは絶対に考えないでください。

参考: ゲオルグ・H・アイファート、ジョン・P・フォーサイス、三田村 伸、武藤崇監訳、「不安障害のためのACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)」、星和書店、2012、p15.

もし、考えずにいられたという受講者がいた場合は・・・30秒間何を考えていたかを聞きます（文献によると、黒いキリンなど別のイメージを考えることで思考を抑制できる場合があるようです）。

つついピンクの象がイメージとして生じたのではないかと思います。このエクササイズが難しいのは、ピンクの象について考えないようにすることそのものが、すでにピンクの象に関する思考であるためです。今回はピンクの象という可愛らしい対象でしたが、これがもし、大嫌いなAさんだったらどうでしょう。Aさんのことだけは考えてはいけない・・・Aさんのことだけは・・・ああAさんが出てきた、（Aさんのことは）考えたくないのに・・・というモグラたたき状態になりかねませんね。

本日の講習は以上で終了です。みなさん、お疲れさまでした。

第2回 思考や感情と距離をとる～感情について知る～

1

第2回目は、『感情について知る』というテーマで講習を行います。

思考や感情と距離をとる 『感情について知る』

2

スライドでは人間の基本感情と言われるものをあげていますが、みなさんはこれらの感情についてどのような印象をお持ちでしょうか？怒り、悲しみ、恐れ、おどろき、楽しみ、嫌悪、興味、罪悪感・羞恥心、それぞれの感情についてポジティブ、ネガティブ、中間の3つで評価してみてください。

※受講者がどのように評価したかを+（ポジティブ）、-（ネガティブ）、±（中間）で板書する。

<板書イメージ>

	怒り	悲しみ	恐れ	おどろき	楽しみ	嫌悪	興味	罪悪感・羞恥心
	○-		○-		○+	○-		○-
Aさん	-	+	-	-	+	-	+	-
Bさん	-	-	-	±	+	-	+	-
Cさん	-	-	-	±	+	-	±	-

全員の印象が同じだった場合は、強調する。

意外にネガティブな印象を持つ感情が多かったのではないのでしょうか？世の中ではポジティブな感情を持つことやよい気分であることを良しとする風潮がありますが、それは当たり前のことではないように思えますね。また、一見ネガティブな印象を持つ感情にも大事な役割があります。それについては後ほど紹介します。

感情の種類

- 下記は、人間の基本感情と言われるものです（諸説あります）。

怒り

悲しみ

恐れ

おどろき

楽しみ

嫌悪

興味

罪悪感・羞恥心

考えてみよう！

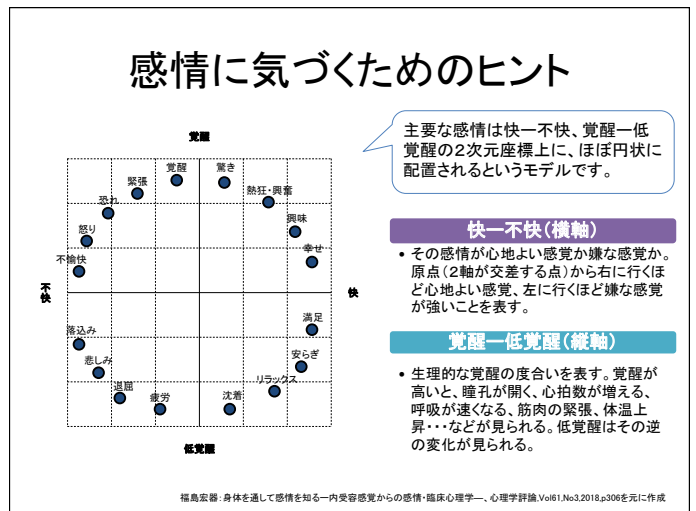
それぞれの感情をポジティブ、ネガティブ、中間の3つで評価するとどうなりますか？

参考：マーシャ・M・リネハン「弁証法的行動療法実践マニュアル 境界性パーソナリティ障害への新しいアプローチ」、金剛出版、2007、p194。

3

みなさんは自分の感情に気づくことができますか？ WSSP の受講者からは、自分の感情がよく分からないという声をしばしば聴くことがあります。そこで感情に気づくためのヒントを用意してみました。

スライドを見てください。この図は主要な感情は、快—不快、覚醒—低覚醒の2次元座標上に、ほぼ円状に配置されるというモデルです。



快—不快はイメージしやすいと思います。その感情が心地よいものか、不快に感じるものかという軸です。覚醒—低覚醒とは生理的な興奮または鎮静を意味します。低覚醒の極は寝ている状態です。また、原点(中心)は、快でも不快でもなく、覚醒度も中ぐらいで、静かにいすに座っているときの状態を表します。感情の強さは原点からの直線距離で表されます。ちなみに、右下の「沈着」とは冷静沈着の沈着、意味は落ち着いていて物事に動じないことです。

このモデルで配置された感情は、個人差があると言われていています。ですからこの感情配置とみなさんの感覚とが違っていてもおかしいことではありません。

もし、みなさんが何かしらの感情を抱いたが言葉では言い表せないという時は、このモデルを使ってみてください。感情の特定に役立つかもしれません。仮に感情が分からなくても、抱いた感情が快なのか不快なのか、生理的に興奮しているのか否かは分かるかもしれません。

このモデルは自分の状態を把握し、適切なメンテナンスを行う上で役立つ可能性があります。たとえば、1週間に感じた感覚・感情を点で記録した結果、座標の上方に点が集中していたら、リラクゼーションが必要かもしれません。左半分に点が集中していたらストレスを多く経験している可能性があるため、週末は意識的にリフレッシュした方がよいかもしれません。

4

ここからは、ネガティブなイメージがある恐怖・悲しみ（抑うつ）・怒り・不安の4種類の感情について、その役割を見直したいと思います。

まずは恐怖です。

※スライドを読み上げる。

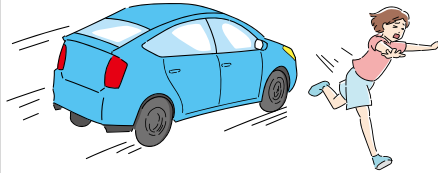
ここで、恐怖はどのように役立ったのでしょうか？

※受講者の意見を聞く。

恐怖は警報システムです。危険に対する基本的な反応であり、即座に注意を向け行動しなければならないことを知らせます。

感情のはたらき

恐怖



- 道路を横断しているところを想像してみてください。突然、車が急ブレーキをかけたつ猛スピードでまっすぐあなたに向かってきます。
- あなたは歩道に飛びのいて、やってくる車からなんとか逃れました。

参考: デイビッド・ハーローほか「不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック」、診断と治療、2012、P49-50。

5

次は悲しみ・抑うつです。

※スライドを読み上げる。

ここで、悲しみ・抑うつはどのように役立ったのでしょうか？

※受講者の意見を聞く。

悲しみ・抑うつは、引きこもって活動を減らすように知らせます。そうすることで、十分に悲しむことができ、癒されて（休息して）

自分を元気にするエネルギー源を蓄え、直面した出来事を気持ちの上で整理できるようになります。

感情のはたらき

悲しみ／抑うつ

- 一生懸命準備し、全力を尽くしたのに第一志望の会社から不採用の通知がきました。
- あなたは激しい悲しみと深い喪失感を感じています。同時に気力がわかず、何にも集中できなくなりました。
- あなたは、少し就職活動から離れ、体を休めたり、ボーっとする時間をとるようにしました。
- すっかり落ち込みから回復したあなたは就職活動を再開する気持ちになりました。



参考: デイビッド・ハーローほか「不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック」、診断と治療社、2012、P50-51。

6

次は怒りです。

※スライドを読み上げる。

ここで、怒りはどのように役立ったでしょうか？

※受講者の意見を聞く。

怒りは、不当に扱われたり、被害にあいそうだと知覚したときの自然な反応です。気持ちを高ぶらせて活動を増やすように知らせて、自分や愛する人を守る努力をするよう人を動かします。

感情のはたらき

怒り

- 会社で自分のミスではないのに上司から激しく叱責されました。
- あなたは、カッとなり、自分に落ち度はないことを説明しました。
- 上司は自分の勘違いだったと言ってくれました。



参考：デビッドハーローほか「不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック」、診断と治療社、2012、P52。

7

次は不安です。

※スライドを読み上げる。

ここで、不安はどのように役立ったでしょうか？

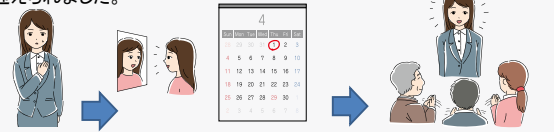
※受講者の意見を聞く。

不安は、未来の脅威に対して心と体を準備させます。

感情のはたらき

不安

- あなたは、店長から「就職初日に一言挨拶をしてください」と言われています。
- 就職日が近づくにつれ「ちゃんと挨拶ができるか、頭が真っ白になって何も話せなくなったらどうしよう」と不安になってきました。
- あなたは、挨拶の原稿を作り、何度も何度も練習をしました。
- 就職初日、練習通りに挨拶を行ったあなたは、他の従業員さんから拍手で迎えられました。



参考：デビッドハーローほか「不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック」、診断と治療社、2012、P51-52。

8

以上、一見ネガティブな印象を持つ感情の働きを見てきました。各感情の働きを表にまとめるとスライドのようになります。

感情のはたらき(まとめ)

恐怖	危険に対する基本的な反応であり、即座に注意を向け行動しなければならぬことを知らせます。
悲しみ・抑うつ	引きこもって活動を減らすように知らせます。そうすることで、十分に悲しむことができ、癒されて自分を元気にするエネルギー源を蓄え、直面した出来事を気持ちの上で整理できるようになります。
怒り	自分にとって大切なものが危機にさらされていると自分が感じていることを教えてくれ、それを守るための手立てをとるように知らせてくれます。また、不当に扱ってくる相手や、危害が与えられそうな状況に備えて対処するよう警告してくれます。
不安	将来あり得る嫌な出来事を予想するようにあなたを動かし、それに対する準備をして応えられるようにします。また、不安を引き起こしているトピックに注意を集中させるようにも仕向けています。

引用: デイビッド・ハーローほか「不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック」、診断と治療社、2012、p49-52

9

ここからは、感情の性質について考えたいと思います。感情は果たして意志の力で出したり、引っ込めたりできるのでしょうか？エクササイズで体験してみましょう。

※スライドを読み上げる。

1分ほど時間を取りますので、がんばってみてください。

(実施後) いかがでしたか？

笑いが出るぐらい面白おかしい気持ちになれたか、なれたという人がいたらそれは自然にやってきたのか、何か面白い経験を思い出す、面白いことを空想するなどの工夫をしたのかななどを聞きます。

なかなか意思の力で特定の感情を呼び起こすことは難しいですよね。逆に意志の力で特定の感情を呼び起こさないようにすることも難しいものですね。不安を一切感じたくないと思っても、出るときは出ます。逆にいつまでも幸せな気持ちを感じ続けていたいと思っても、いつの間にか薄れていきます。つまり、感情は勝手にやってきて勝手に去っていくというわけです。

感情の性質(1): 感情のコントロールは難しい

- エクササイズ 『意図した感情を呼び起こす』

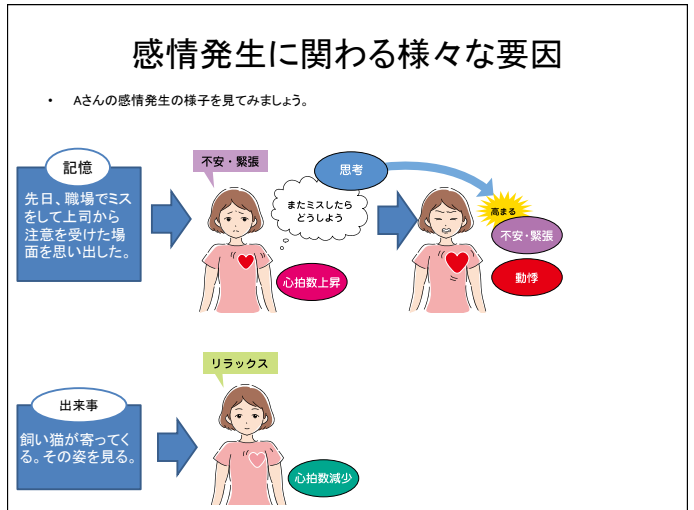
今から笑いが出てしまうぐらい面白おかしい気持ちになってください。



10

ここでは、感情の発生要因について幅広く見ていきましょう。Aさんの例です。

嫌な記憶から不安・緊張、動悸が生じ、それに引きずられるようにして未来のことを心配する思考が生じています。その思考は、不安・緊張・動悸をさらに強めています。不安・緊張の高まりに応じて歯ぎしりも加わっています。場合によっては、高まった不安・緊張がさらなるネガティブな思考を呼び起こし、また不安・緊張が高まるという悪循環に陥ることもあります。幸運にもかわいがっている飼い猫の姿を見たことで瞬時にリラックスできたようです。



Aさんの例のように、感情発生にはさまざまな要因が複雑に絡み合っています。ですので、その感情がどうして生じたかが分からない場合、無理に分析するより『発生原因はよくわからないが、今こんな状態なんだな』と距離をとって眺め、別の活動に移った方が生産的と言えるかもしれません。

11

次は感情の影響力について見ていきます。それでは、エクササイズ「感情は行動を決定するか」から始めます。

※スライドを読み上げる。

※受講者の意見を聞く。

もし、感情のままに反応すれば、「暇じゃないから！それぐらい自分でやれよ！」などと怒鳴ってしまうかもしれません。しかし、イライラしていることを自覚して、冷静に対応をするなら「今、課長から言われた急ぎの仕事をしているんだ。明日以降なら手伝えそうだけどどう？」などと答えたかもしれませぬ。

もうみなさんお気づきかもしれませんが、行動は選択できます。したがって感情は行動を決定しないと言えます。ただし、これは感情と距離を取れている場合に限って言えることです。

感情の性質(2):影響力

・ エクササイズ『感情は行動を決定するか？』
想像してください

- 出社したAさんはとてもイライラしています。というのも朝から些細なことで家族とけんかをしてしまったからです。
- そんな中、同僚のBさんが「Aさん、暇でしょ？これ手伝ってよ。」と声をかけてきました。※Aさんは課長から急ぎの仕事を頼まれています。
- さてAさんはこの後どうするでしょう？



ここでは、感情に反応するとその感情が長引くという性質を見ていきます。

※スライドの赤枠部分を読み上げる。

それでは、エクササイズ「もし、感情に反応したらどうなる？」をやってみましょう。

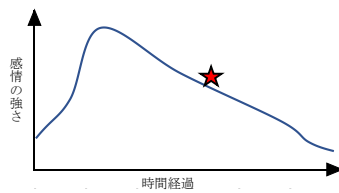
※Aさんの例を読み上げる。

Aさんの例では、感情に反応した結果どうになりましたか？

※受講者の意見を聞く。

いろいろなご意見をありがとうございました。そうですね、せっかく当初の怒りが収まりかけていたのに、反応した（考え出した）ために怒りが再び強まりましたね。最後の方は怒りだけでなく、憂うつ感（今日は最悪の一日だ）や不安感（このままパソコンが直らなかつたらどうしよう）といった新しい感情まで呼び込んでしまったようです。

感情の性質(3): 反応すると長引く



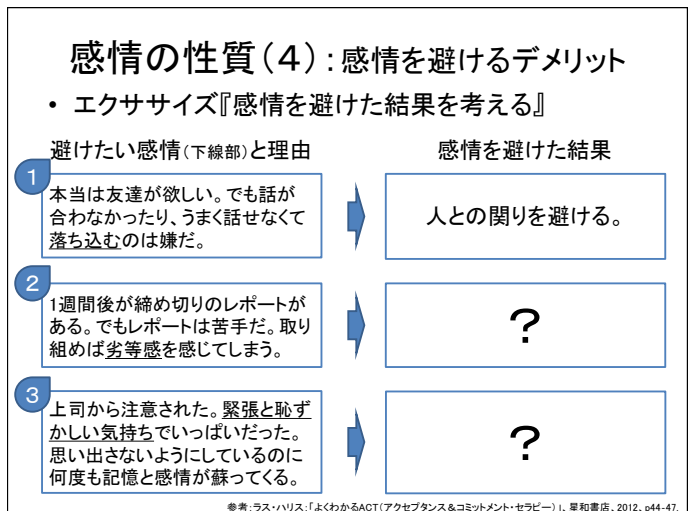
- 感情がただ起こるままにして、反応しなければ感情の強さは弱まっていきます。
- 上がれば下がる、これが感情の自然な経過です。

エクササイズ 『もし、感情に反応したらどうなる？』

●Aさんは、パソコンの不具合を直すためカスタマーサービスに問い合わせました。しかし、何度アドバース通りにしてもパソコンは直らず、「もういいです！別の店に聞きます！」と怒って電話を切りました。

●気を取り直してパソコンの修理店をインターネットで検索しているうちに、さっきの怒りは収まってきました(上図の★ぐらいに)。ふとAさんは考えました。「客が困っているのに適切な答えが返せないカスタマーサービスって何の役にも立たないじゃないか。ああ、パソコンさえ壊れなければ、こんな思いをしなくて済んだのに。今日は最悪の一日だ。このままパソコンが直らなかつたらどうしよう。」と・・・

先ほど、反応しなければいずれ感情は消えていくという話をしましたが、自分にとって辛い感情はできるだけ感じたくないというのが一般的な感覚だと思います。しかし、感情を感じないように努力した結果、社会生活や日常生活の質を低下させてしまうリスクもあります。ここでは、感情を避けることのデメリットを考えたいと思います。



スライドをご覧ください。

①は、本当は友達が欲しいと思っているが、結局うまくいかなくて落ち込むのは避けたいという例です。人と関わらなければ落ち込むこともないので、人が集まるイベントには参加しない、人と接する機会があっても自分からは話しかけないなどの結果が予想されます。この結果は、友達が欲しいという願いとは逆方向の行動になっている点がポイントです。

それでは、②の場合はどうでしょうか。

※②の枠内を読み上げてください、受講者の意見を聞く。

そうですね、劣等感を感じることを避けるため、レポートを先送りにすると予想されます。苦手なものを先送りにすると一時的に劣等感を感じずにいられますが、当然、短期間で苦手なことに取り組まなければならない、レポートの質も低下してしまいますし、精神的にも追い込まれますね。

では、③の場合はどうでしょうか。

※③の枠内を読み上げた上で、受講者の意見を聞く。

これは思考の性質で紹介した“〇〇を考えない”は難しいというものです。上司から注意されたことは考えない、思い出さないようにと努力すれば逆にそれが生じてしまうという現象です。このような場合、寝ることで強制的に嫌な記憶・感情から逃れたり、お酒を飲んで思考を鈍らす、テレビやゲームに没頭するなどの結果が予想されます。これらの結果が即デメリットになるというわけではありませんが、過剰に睡眠をとれば生活リズムが崩れたり倦怠感が強まりますし、お酒を飲みすぎれば健康を害します。テレビ・ゲームに没頭しすぎると夜更かしにつながるかもしれません。

ここまでは、感情を避けることは時として日常生活、社会生活にデメリットをもたらすリスクがあるという一面を見てきました。ちなみにこのことは思考についても同じことが言えます。

本講習のテーマ【思考や感情と距離をとる】とは、思考や感情を抑え込んだり避けたりせず、それらを個人に生じた一つの反応として観察することです。「あ、いま鳥肌が立った」とか「背中がかゆくなってきた」などと同じように、生じた思考や感情に対しても、よいとか悪いとかの評価・判断をせず、「ああ、いま〇〇と考えたな」、「いま、不安なんだな」などと認識するということです。

ちなみに、思考や感情を客観的に見ることができたとしてもつらさが和らぐとは限りません。しかし、思考や感情と距離をとることで、自分が本当に望んでいる行動を選択することができます。一つ前のスライドの①でいえば、友達を得るために落ち込む可能性があっても他者との交流を続けるという選択もできるのです。

いよいよ次回からは、思考や感情と距離を取るためのトレーニングを紹介します。

思考と感情について(まとめ)

- 思考も感情も人が生きていくうえでとても重要な役割を持っている。
- 一方で思考に囚われたり、感情に飲まれたりすれば不都合が生じる。
- 思考や感情を抑え込もうとするのは難しく、逆効果になることもある。
- 過度に思考や感情を避けようとするれば、ネガティブな結果につながり得る。



- 思考や感情と距離をとることができれば、自分にとって望ましい行動を選択できる！

第3回 思考や感情と距離をとるトレーニング1【呼吸に注意を向ける】

<オリエンテーション>

※このオリエンテーションは、思考や感情と距離をとるトレーニング全体のオリエンテーションという位置づけです。

1

まずはじめに、思考や感情と距離をとるトレーニングについてオリエンテーションを行います。オリエンテーションでお伝えすることはシンプルに、トレーニングですること、目的、留意点の3つです。

思考や感情と距離をとるトレーニング 【オリエンテーション】

2

このトレーニングですことは、意図的に、今この瞬間に、価値判断することなしに、注意を向けることです。ちなみにトレーニングでは、呼吸に伴う腹部の感覚（息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くとお腹がへこんでいく感覚）に注意を向けます。

今この瞬間に価値判断することなしに注意を向けることは精神的健康を保つ意味で非常に重要です。過去のことを繰り返し思い返して後悔することを反すうと言いますが、これ

はうつ状態を重くしたり、うつ病の再発要因になることも知られています。また、将来のことをあれこれと心配し続けると不安が高まります。いずれも過去や未来に関する反復的な思考です。ですので、過去や未来ではなく、今この瞬間に集中するということは、反すうや心配から遠ざかることとなります。

このトレーニングですことは？

- 意図的に、今この瞬間に、価値判断することなしに、注意を向ける。
- トレーニング中に生じるさまざまな思考・感情・身体感覚をただ認識し、これは良い、これは悪いと評価をせず、それ以上の思考を展開することもなく、今この瞬間に注意を向け続けるトレーニングです。

参考：ローリー・A・グリコ、ステイブン・C・ヘイズ編著、子どもと青少年のためのマインドフルネス&アクセプタンス、明石書店、2013、p93。

3

トレーニングの目的です。

※スライドの枠囲みの部分を読み上げる。

2段目について少し解説します。私たちはさまざまな刺激から思考や感情、身体反応を生じさせます。スライド下部のイラストを見てください。

たとえば、仕事で失敗したことを思い出し、「また失敗したらどうしよう」という思考と「不安」という感情が出たとします。この反応

に自動的に従えば、仕事に対して委縮してしまい、仕事を避けるようになってしまうかもしれません。しかし、「また失敗したらどうしよう」と考えたんだな、「あ、不安を感じているな」などと、ただ反応を反応として認識するにとどめた場合はどうでしょうか。きっと少し心の余裕が生まれ、次に失敗しないための方法を上司に相談しようか、友達に愚痴をきいてもらおうか、勉強して業務の知識をもっと増やそうかなどと建設的に行動を選ぶことができるというわけです。

もしも、思考や感情に沿った行動を自動的にとってしまうなら、そこに行動選択の自由はありません。また、思考や感情に沿った行動が回避的な内容であれば成長も得られないというわけです。

回避的な行動例としては「仕事で失敗して落ち込みたくないから、難しそうな仕事は反射的に断る」などがあげられます。

トレーニングの目的

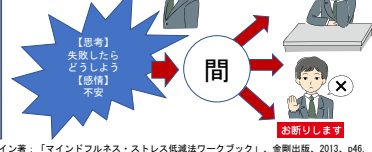
• 思考や感情と距離をとれるようになることです。思考や感情に反応せず客観的に観察するあり方を学ぶことです。

• ヴィクトール・フランクルは、「刺激と対応のあいだには“間”があります。その“間”には、対応を選ぶ力が存在しています。そしてその対応に自分の成長と自由がかかっています」と述べています。

トレーニング前



トレーニング後



引用：ボブ・スタール、エリシャ・ゴールドSTEIN著：『マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック』、金剛出版、2013、p46。

4

最後に留意点です。

※スライドを読み上げる。

第1回、第2回の講習でもお伝えしているとおり、思考や感情の抑制は難しく、一時的に抑え込むだけになる可能性が高いです。〇〇を避けよう避けようとする努力自体が〇〇へのとらわれを強めているからです。また、嫌な思考や感情を避けるという目的でトレーニングを行った結果、当初目的とした効果（嫌な思考や感情を避ける）が得られなかった場合、動揺したりイライラしたり、トレーニングへの意欲が低下する可能性があります。

それでは、実際にトレーニングをやっていきましょう。今回お伝えするトレーニング1はトレーニング2に進むための基礎づくりです。

トレーニングの留意点

• このトレーニングはリラクゼーションを目的としたものではありません。結果的にリラックスすることはあっても常にリラックスできるとは限りません。このトレーニングでは、リラックスを感じていても緊張を感じていても、その状態に気づいていることが大切です。

• このトレーニングはストレスを感じた時にだけ実施するものではありません。それをしてしまうと、嫌な思考や感情を避ける手段になってしまうからです。また、筋肉をつけたいと思って筋力トレーニングを1日だけやっても効果が出ないのと同様に、思考や感情と距離をとりたかった時だけやっても、うまくできないものです。したがって、ストレスの有無に関わらず、毎日たんたんと行うことをお勧めします。

第3回 思考や感情と距離をとるトレーニング1【呼吸に注意を向ける】

<トレーニング1>

実施手順

- ①下記の資料をもとに一通り解説する。
- ②3分間トレーニングを実施する。
- ③実施後、受講者の理解度を確認し、必要に応じて再度解説する。
- ④3分間トレーニングを実施する。
- ⑤実施後、受講者の理解度を確認し、必要に応じて再度解説する。

※WSSPでは、トレーニング1を導入後、トレーニング2を導入するまで毎日終礼前に3分間実施しました。

所要時間3分間

準備

リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の1~12をやって深い呼吸をしやすい状態に整えましょう。

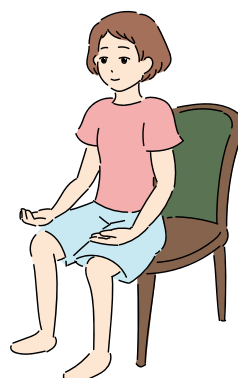
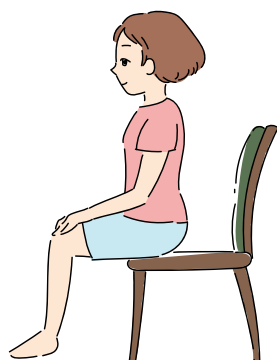
★ こちらは、1~12の中のおすすめのストレッチです ★



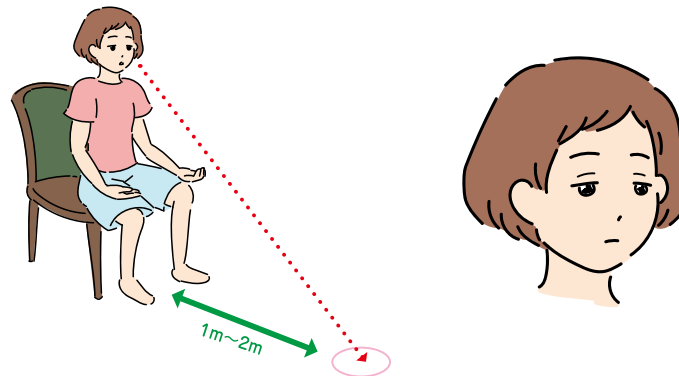
(P126-127 参照)

姿勢

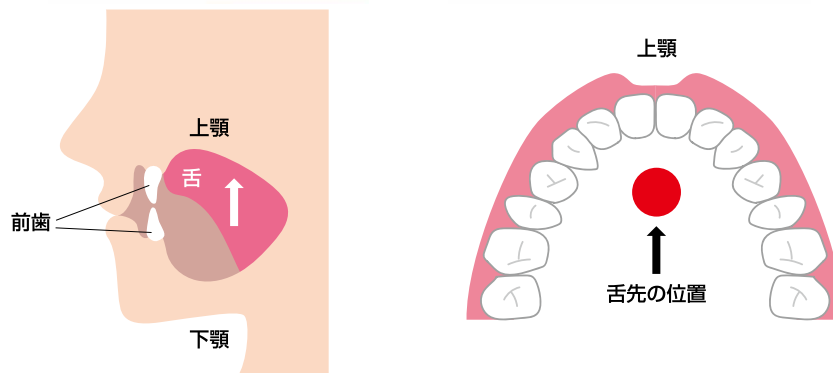
- 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両足は肩幅でいどに開きます。
- 手は太ももの上に置きます。手の向きは上向きでも下向きでも構いません。より楽な方を選んでください。
- あごは軽く引き、顔は正面を向きます。



- 目は開けたままでも、閉じてもよいです。また、顔は正面を向けたまま視線だけを1～2m先に落とし、一点を眺めるという方法もあります。



- 口は軽く閉じ、舌は上の前歯の付け根部分に軽く押し付けておきます。



舌先が上の前歯の裏側かつ、舌全体が上顎に付いている状態

呼吸

- 呼吸法と同様、腹式呼吸を行います。ただし、今回は鼻から吐いて鼻から吸います。

注意を向ける対象

- 呼吸によって生じるお腹の感覚「ふくらみ」と「へこみ」に注意を向け続けます。
- 息を吐いてお腹がへこみ切ったら“1”、また息を吸って吐いてお腹がへこみ切ったら“2”・・・というようにカウントし、10までいったら再度1からカウントします。逆からカウントする方法もあります（1、2、3・・・8、9、10、9、8・・・）

※吐いている間、数をゆっくり読み上げるでも構いません（ひとつ、ふたつ）。

ステップアップ

- 呼気（息を吐く）の回数を見失わずにカウントできるようになったら、段階的に実施時間を伸ばしましょう。

第4回 思考や感情と距離をとるトレーニング2

【今この瞬間に起きていることに注意を向ける】

<トレーニング2>

実施手順

- ① 下記の資料をもとに一通り解説する。
- ② 3分間トレーニングを実施する。
- ③ 実施後、受講者の理解度を確認し、必要に応じて再度解説する。
- ④ 3分間トレーニングを実施する。
- ⑤ 実施後、受講者の理解度を確認し、必要に応じて再度解説する。

※WSSPでは、トレーニング2を導入後、受講期間が終了するまで毎日終礼前に3分間実施しました。

所要時間 3分間

準備

リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の1~12をやって深い呼吸をしやすい状態に整えましょう。

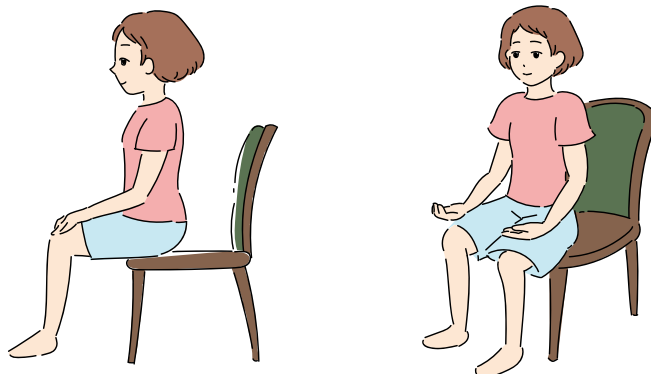
★ こちらは、1~12の中のおすすめのストレッチです ★



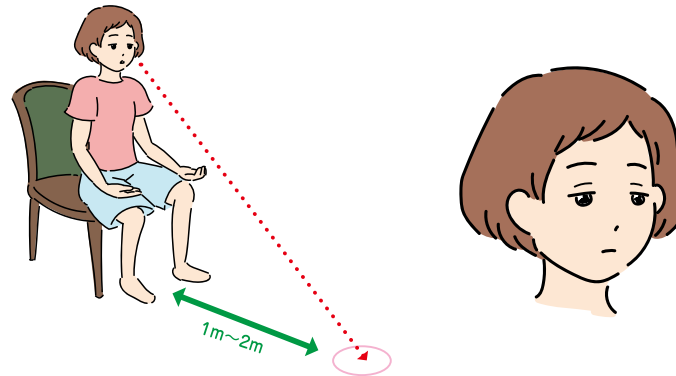
(P126-127 参照)

姿勢

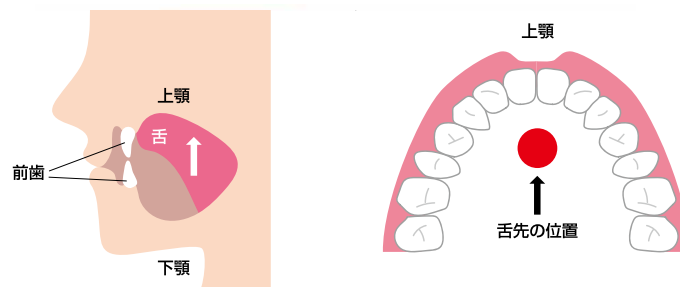
- 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両足は肩幅でいどに開きます。
- 手は太ももの上に置きます。手の向きは上向きでも下向きでも構いません。より楽な方を選んでください。
- あごは軽く引き、顔は正面を向きます。



- 目は開けたままでも、閉じてもよいです。また、顔は正面を向けたまま視線だけを1～2m先に落とし、一点を眺めるという方法もあります。



- 口は軽く閉じ、舌は上の前歯の付け根部分に軽く押し付けておきます。



舌先が上の前歯の裏側かつ、舌全体が上顎に付いている状態

呼吸

- 呼吸法と同様、腹式呼吸を行います。鼻から吐いて鼻から吸います。

注意を向ける対象

- 呼吸によって生じるお腹の感覚「ふくらみ」と「へこみ」に注意を向け続けます。
息を吸う時、お腹のふくらみを最も強く感じたタイミングで「ふくらみ」、息を吐く時、お腹のへこみを最も強く感じたタイミングで「へこみ」とつぶやいて下さい(声には出さなくてよい)。
※このように気づきを言語化することをラベリングと言います。

注意が呼吸（腹部）の感覚からそれた時の対応

- 人の話し声に注意がそれた時は「音」、足がかゆくなったら「かゆみ」、不安感を感じたら「感情」、甘い香りがしたら「匂い」、考え（例：退屈だなあ）が浮かんできたときは「思考」、昔のいやな記憶が出てきたら「記憶」などとラベリングをして、そっと呼吸（腹部）の感覚に注意を戻します。

トレーニング中のルール

- トレーニング中に生じた思考、感情、感覚などについて反応したり評価をしないで下さい。
例) まだ終わらないのかなあ（思考）→ あっ、集中できていない自分はダメだ（思考）。これは、思考に思考で反応しており、かつ評価（自分はダメだ）をとまっています。例の場合「まだ終わらないのかなあ」という思考が出た瞬間に「思考」とラベリングし、腹部の感覚に戻るとよいでしょう。

ステップアップ

- 3分間が短く感じられるようになったら段階的に実施時間を伸ばしてみましょう。

解説 思考や感情と距離をとるトレーニング

●トレーニングの1、2ともに呼吸に伴う腹部の感覚（息を吸うと膨らみ、吐くとへこむ）へ注意を向けます。この感覚に慣れておくとトレーニングがしやすいため、呼吸法を1週間以上実施した後で導入しています。

●思考や感情と距離を取るトレーニングは2段階構成にしています。トレーニング1では呼吸に伴う腹部の感覚へ持続的に注意を向ける練習をします。呼吸から注意がそれにくくなるよう呼吸回数をカウントするタスクを入れています。3分間、呼吸のカウントを見失わずに行えるようになったら、トレーニング2を導入します。

トレーニング2では呼吸のカウントをしないうちに、思考や感情、感覚に注意がそれやすくなると予想されます。そこで、注意がそれた時にラベリングという技法を使って注意を腹部の感覚に戻します。ラベリングとは、「退屈だなあ」という考えが出てきたことに気づいた瞬間に「思考」、虫の鳴き声が聞こえた時に「音」などと心の中で呟くことです（ラベルをペタッと貼るイメージ）。

WSSP 受講者から出された質問・感想と回答

思考や感情と距離をとるトレーニングについて、受講者から出された質問や感想、それに対する回答例をご紹介します。

質問・感想	回答	補足
呼吸をカウントしているうちに、気づいたら11、12…となっていました。	感覚に注意を向けながら、数も数えるという作業は大変な集中が必要です。簡単なことではありませんので、うまくできなくても落ち込む必要はないですよ。	
鼻呼吸がしづらいので口呼吸じゃダメですか？	鼻でも口でも楽な方で大丈夫です。大切なことは、注意がそれたことに気づくことと注意を腹部の感覚に戻すことです。	鼻から吸うメリットは、鼻のろ過システム（ホコリなどの侵入を防ぐ）が活用できる点。ほかにも寒気を温めたり、乾燥した空気を加湿することで肺への負担を減らしてくれる。
空調音やセミの鳴き声がずっと聞こえている場合、ラベリングはどうしたらよいですか？	音がずっと聞こえていても、腹部の感覚を追うことができなければラベリングの必要はありません。腹部の感覚が分からなくなるぐらい、音に気を取られた時にだけ「音」とラベリングをします。	聴覚過敏がある場合は、ノイズキャンセリング機器を活用したり、視覚過敏がある場合は、暗がりで行うなど個人が集中しやすい方法・場所で行うとよい。

ラベリングの仕方が合っているのか分かりません。	正解はないので、迷ったときは全て雑念とか感覚などとラベリングして大丈夫です。ラベリングの内容（例：セミの鳴き声）よりも、その対象に注意がそれたことに気づくことが重要です。	このトレーニングは、注意がそれた対象の中身は重視しません。たとえば、甘い匂いに注意がそれた時、それがケーキの匂いなのかクッキーの匂いなのかは問題ではありません。
あまりリラックスできなかつたです。	このトレーニングはリラックスすることが目的ではありませんので、リラックスできなくても問題ありません。どんな状態であったかに気づいていることが何より重要です。	
無心になれません。どうしても考えが消えません。	無心になることが目的ではないので気にしなくてよいです。思考に注意がそれたら、思考とラベリングをして腹部の感覚に戻ります。10回それたら10回戻ればよいだけです。	

第5回 体験整理シートの活用～ストレス場面を思考・感情・身体・行動・状況という5つの視点から整理する～

1

第3回から第4回にかけて、思考や感情と距離をとるトレーニングを紹介し、みなさんには毎日実践をしていただいているところです。本日紹介する体験整理シートは、ストレスを感じた場面を写真のように切り取り、その時生じた思考・感情・身体・行動・状況という5つの観点から視覚的に整理するツールです。

もうお気づきの方もいるかもしれませんが、日々のトレーニングで行っていることをストレス場面でも行い、5つのカテゴリに沿ってその時気づいたことをシートに書き出すというわけです。

体験整理シートの活用

～ストレス場面を思考・感情・身体・行動・状況という5つの視点から整理する～

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構「支援マニュアルNo.9 気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講習」、2013、p58、67-74を参考に作成

2

今日の目的は、2点あります。①体験整理シートの書き方を理解すること、②体験整理シートの書き方を練習することです。

進め方ですが、まずはじめにレジュメの説明を行い、その後、体験整理シートを実際に書いてもらいます。

目的・進め方

■目的

- ・体験整理シートの書き方を理解する。
- ・体験整理シートの書き方を練習する。

■進め方

- ・レジュメの説明
- ・体験整理シートの作成体験

3

体験整理シートを書く効果を3つ紹介します。第1の効果は、ストレスを感じた場面について、状況、反応（思考、気分・感情、身体変化、行動）を書き出していくことで、つらいストレスを感じた場面の全体像が分かりやすくなることです。また、ストレスの全体像を把握することで、有効な対処法を考えやすくなります。

第2の効果は、ストレスを感じた場面を書き出し、客観的に振り返ることで気分が落ち着くことです。慣れるまではうまく書けないと感じることもあるかもしれませんが、書き出すだけで気分が落ち着くことも多いので、まずは書ける所から書いていきましょう。

第3の効果は、繰り返し書くことで得られる効果についてです。ストレスを感じた場面を繰り返し書き出すことで、自分がストレスを感じやすい状況やストレス反応の特徴が見えてきます。

体験整理シートを書く目的

- ①自分のストレス体験の全体像を把握する。
- ②ストレスを感じた場面を書き出し、客観的に振り返ることで気分・感情が落ち着くことが多い。
- ③繰り返し書くことで、自分のストレス反応やストレスを感じやすい状況について理解が深まる。

4

こちらのスライドに示したものが、今回用いる体験整理シートです。

体験整理シートは、状況、思考、気分・感情、行動、身体変化をそれぞれ書き込むという内容になっています。

ここで、みなさんに、今回使用する体験整理シートをお配りします。

※受講者に、体験整理シート（事例記入済み）を配布する。

みなさんにお配りした体験整理シートには、すでに状況の欄に事例が記入されていますが、今回はこの事例をもとに、書き方を確認していきます。

体験整理シート (WSSP版)

氏名 _____
日付： 年 月 日

<p>【状況】</p> <p>いつ ・昨日の出勤時</p> <p>どこで ・会社の廊下</p> <p>誰と ・上司</p> <p>どんなことが起きた ・すれ違った際に、自分から「おはようございます」と挨拶をしたが、上司は軽くうなずくだけで通り過ぎていった。</p>	<p>【その時頭に浮かんだ言葉・イメージ】</p>	<p>【その時感じた気分・感情（強さ%）】</p> <table border="1"> <tr><td>(気分・感情)</td><td>%</td></tr> <tr><td>(気分・感情)</td><td>%</td></tr> <tr><td>(気分・感情)</td><td>%</td></tr> <tr><td>(気分・感情)</td><td>%</td></tr> <tr><td>(気分・感情)</td><td>%</td></tr> </table>	(気分・感情)	%	(気分・感情)	%	(気分・感情)	%	(気分・感情)	%	(気分・感情)	%	<p>【その時自分がとった行動】</p>	<p>【その時感じた身体の変化】</p> <table border="1"> <tr><td>(頭・目・耳・口・首)</td><td></td></tr> <tr><td>(肩・胸・腕・手・手の指)</td><td></td></tr> <tr><td>(腹・背中)</td><td></td></tr> <tr><td>(腰・股関節)</td><td></td></tr> <tr><td>(太もも・ヒザ・足首・足の指)</td><td></td></tr> </table>	(頭・目・耳・口・首)		(肩・胸・腕・手・手の指)		(腹・背中)		(腰・股関節)		(太もも・ヒザ・足首・足の指)	
(気分・感情)	%																							
(気分・感情)	%																							
(気分・感情)	%																							
(気分・感情)	%																							
(気分・感情)	%																							
(頭・目・耳・口・首)																								
(肩・胸・腕・手・手の指)																								
(腹・背中)																								
(腰・股関節)																								
(太もも・ヒザ・足首・足の指)																								

5

体験整理シートを書きやすくするために、事例と同じ体験をみなさんにもして頂こうと思います。実際にみなさんが場面を体験した際、頭に浮かんだ思考、気分・感情、身体の変化、行動をメモに残しておいてください。

※スライドを読み上げ、受講者全員にロールプレイをしてもらおう。

※ロールプレイ実施後、受講者全員がメモを取り終えたら先に進む。

ここで事例の場面体験をします！

- 上司役はスタッフが行います。
- 皆さんが会社に出勤した際、廊下で上司と出会います。すれ違う前に挨拶をしてください。
- 上司は事例と同様、軽くうなずくだけで去っていきます。
- その時、皆さんの頭の中にはどのような思考が浮かび、どのような感情や身体変化が生じたか、注意深く観察してください。

6

ここからは、記入の仕方について説明します。まずは、体験整理シートの左端にある「状況」の書き方です。状況を書く時の主なポイントは、①5W1Hを意識して、できるだけ具体的に記入すること、②写真を撮るときのように、ある一つの場面をうまく切り取ることの2つです。

ポイントの1つめは、状況の欄には、いつ、どこで、誰といる時、何が起こったのかについて具体的にイメージしながら書き込んでいきます。たとえば「今朝、駅の改札付近で足をふまれたが、ふんだ人は謝まらずに去っていった」というような書き方です。

ポイントの2つめは、状況の欄には、1週間ずっと、一日中といった継続した状況ではなく、写真を撮るときのように、一つの場面をうまく切り取って書き込むようにします。

最初のうちは、どのような出来事を選べばいいか迷うこともあるかもしれませんが、書き込む時点まで気になっている出来事や、時間的に近い最近の出来事を選ぶと書きやすくなります。まずは日常のささいな出来事（例：割り込みをされて怒りが出た）を取り上げることから、はじめてみましょう。

みなさんにお配りした体験整理シートには、すでに「状況」を書き込んでいます。状況欄の書き方の参考にしてください。

ステップ1：状況を書き出す

「気分が動揺した」「つらくなった」
きっかけとなった状況を書き出す。

POINT

- 5W1Hを意識する。
- できるだけ具体的に記入する。
- 一つの場面をうまく切り取る。

7

状況を記入し終えたら、次はその時の気分・感情を書き込みます。ポイントはスライドの通りです。

ポイントの1つめは、気分・感情は一つとは限らないということです。その時感じた気分・感情が複数あればすべて挙げていきましょう。

2つめは、気分・感情と思考の違いに気をつけることです。気分・感情は“嬉しい”や“悲しい”など一言で言い表せるものです。思考は、文章になって表せるものです。

3つめは、気分・感情がうまくつかめない時には、その時の身体の状態・感覚に目を向けてみる事です。次スライドの「感情に気づくためのヒント」も参考にしてください。身体と気分・感情はつながっているのです。気分・感情がうまくつかめない時には身体の状態を確認することで、気分・感情をつかむヒントになる場合があります。

ステップ2: 自分の気分・感情をつかまえる

①その時に感じた気分・感情を書き出す。

POINT

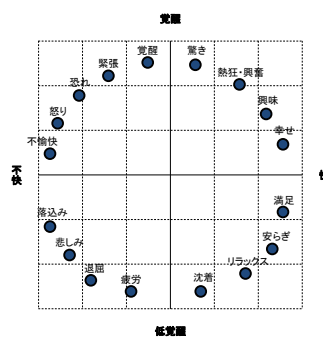
- ・気分・感情は一つとは限らない。
- ・「気分・感情」と「思考」の違いに注意
 - * 気分・感情とは、ごく簡単な言葉(1語)で表現できるものこと。
- ・気分・感情がうまくつかめない時は、体の感覚に目を向けてみる。

8

詳細は第2回「感情について知る」のスライド3で説明済み。

その気分・感情が心地よいものか不快なものか、興奮しているのか、落ち着いているのかという2つの観点(軸)から気分・感情を探っていきます。個人差がありますので、必ずしもこの円環図と同じ感情配置になっているとは限りませんが、その時々のお気分・感情に当てを付けるという意味でヒントになる可能性はあります。

感情に気づくためのヒント



主要な感情は快-不快、覚醒-低覚醒の2次元座標上に、ほぼ円状に配置されるというモデルです。

快-不快(横軸)

- ・その感情が心地よい感覚か嫌な感覚か。原点(2軸が交差する点)から右に行くほど心地よい感覚、左に行くほど嫌な感覚が強いことを表す。

覚醒-低覚醒(縦軸)

- ・生理的な覚醒の度合いを表す。覚醒が高いと、瞳孔が開く、心拍数が増える、呼吸が速くなる、筋肉の緊張、体温上昇...などが見られる。低覚醒はその逆の変化が見られる。

福島宏器・身体を通して感情を知る-内受容感覚からの感情-臨床心理学-、心理学評論,2018,V061, No3,p300を元に作成

9

このスライドも記入のための参考資料です。気分・感情を表す言葉を示したものです。いずれも単語一つで表すことができる所に特徴があります。

気分・感情を表す言葉



10

次に、感じた気分・感情の強さについてそれぞれ0～100%の数字で表します。

今まで感じた一番強い気分・感情の強さを100とした時、みなさんが感じた気分・感情はどれくらいの強さでしょうか。

複数の気分・感情があげられている場合、全ての気分・感情を合わせて100%にする必要はなく、「それぞれ100%で表すとどうか」と考えてもらえれば結構です。

ステップ2: 自分の気分・感情をつかまえる

②それぞれの気分・感情について、0～100%で評価する。

さて、先ほどの場面体験時にみなさんはどんな気分・感情を感じたのでしょうか？どなたか、感じた気分・感情を発表してもらえますか？気分・感情の強さも表現できる方はあわせてお願いします。

11

次は身体に生じた変化です。先ほどの場面体験時に、みなさんは身体にどんな変化を感じたでしょうか？

※受講者に発表してもらおう。

体験整理シートの「その時感じた身体の変化」欄には、体の部位を5つのまとまりにして枠を設定しています。自分の体をMRIでスキャンするようなイメージで観察してみてください。

認知プログラムの試行実施では、身体変化が分からないという受講者が多かったです。その場合は、思考や感情など受講者が把握しやすいカテゴリからストレスへの気づきを高めていくこともできるとフィードバックしました。また、一度に複数の反応に気づきを持つことは非常に難しい作業であることを伝え、シートの活用に対する動機づけが低下しないよう留意しました。

ステップ3： 身体に生じた変化を振り返る

その状況で、どのような身体的変化が生じたかを記入する。

12

次は行動です。ストレス場面に直面した時、みなさんがとった行動を記入します。気分・感情と行動は互いに影響しあっていることも多いので、客観的に、自分の行動を振り返ってみましょう。

みなさんは、先ほどの場面体験時に、どんな行動をとりましたか。とった行動をそのまま記入しましょう。たとえば、「無言で席についた」というようにです。

ステップ4： 行動を振り返る

その状況で、思わずどんな行動をとってしまったのかをふり返って記入する。

13

次は思考です。思考の欄には、その時に頭に思い浮かんだ言葉やイメージを書き込みます。思考を書く際のポイントは、こちらのスライドのとおりです。

思考の癖を明確化するねらいはないため、疑問形ではなく能動形で書く、主語を入れて書くといった決まりは設けていません。

ステップ5:頭に浮かんだ言葉・イメージを意識する

その状況で、実際に頭に浮かんだ言葉やイメージを書き出す。

POINT

- ・できるだけ頭に浮かんだとおりに書く。
- ・浮かんできたものは全部書く。映像や記憶、イメージも思考欄に書く。

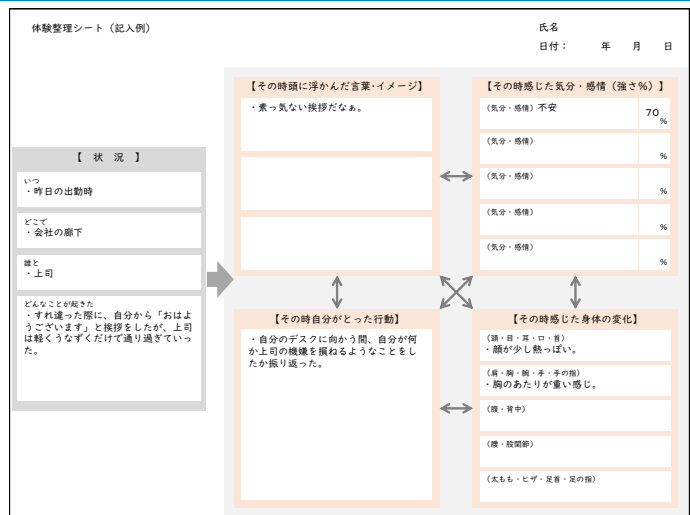
体験整理シートを使った個別相談では、受講者が抱いた思考が有益であるか否かに着目して相談を進めます。たとえば、「このままでは就職できそうにない」という思考が強い不安を生み出していた場合、上記の思考が就職活動に向けた準備をすることにつながりそうか、就職活動に向けた努力をする余地は残っているかなどを確認します。もし、上記の思考が不安を喚起するだけで何の役に立ちそうもないと判断された場合は、内的な反応の一つとして観察するに留めることをおすすめします。

14

最後に、体験整理シートの記入例を紹介します。

講座は以上で終了です。今後、みなさんが作成した体験整理シートは、個別面談でふり返りたいと思います。どんな些細なストレス場面でも構わないので積極的に書く練習を試みてください。

※体験整理シート（WSSP版）を配布。



WSSP版の体験整理シートは、「思考や感情と距離をとるトレーニング」の延長線上に配置されています。なぜなら、自身の思考や感情、身体反応にある程度気づけないと体験整理シートの記入は難しいからです。一方で、体験整理シートを書くために、ストレス場面で生じた自身の反応を細かく観察したという受講者がいたように、体験整理シートを活用することがセルフモニタリングの動機づけになるという側面もあるようです。

<引用・参考文献>

- ・貝谷久宣（編著）、熊野宏昭（編著）、越川房子（編著）：「マインドフルネス—基礎と実践」、日本評論社、2016、p26-27.
- ・金城辰夫（編著）：「改訂版 学習心理学」、放送大学教育振興会、1996、p140.
- ・熊野宏昭：「実践！マインドフルネス DVD 体験に気づき、反応を止め、パターンから抜け出す理論と実践」、サンガ、2020.
- ・ゲオルグ・H・アイファート（著）、ジョン・P・フォーサイス（著）、三田村仰（監訳）、武藤崇（監訳）、三田村仰（訳）、武藤崇（訳）、荒井まゆみ（訳）：「不安障害のための ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）」、星和書店、2012、p75.
- ・佐渡充洋：二元論と非二元論は融合可能なのか？—認知療法の立場から—「精神療法 Vol.42, No.4」、2016、p530-532.
- ・佐渡充洋：マインドフルネス療法の基本的なアプローチ「精神医学 Vol.61, No.6」、2019、p627-635.
- ・デイビッドH. バーロウほか（著）、伊藤正哉（訳）、堀越勝（訳）：「不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック」、診断と治療社、2012、p49-52.
- ・長谷川洋介（監修）：「マインドフルネス瞑想の基本 DVD ブック 一番わかりやすい最強の心と体の休息法」、樞出版社、2017.
- ・福島宏器：身体を通して感情を知る—内受容感覚からの感情・臨床心理学—「心理学評論 Vol.61, No3」、2018、p306.
- ・ボブ・スタール（著）、エリシャ・ゴールドステイン（著）、家接哲次（訳）：「マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック」、金剛出版、2013.
- ・マーシャ・M・リネハン（著）、小野和哉（監訳）：「弁証法的行動療法実践マニュアル 境界性パーソナリティ障害への新しいアプローチ」、金剛出版、2007、p194.
- ・松本昇、望月聡：マインドフルネス特性は反すうの悪化を防止するのか？「感情心理学研究 Vol.25, No.2」、2018、p27-35.
- ・吉田昌生：「3分間マインドフルネス 自分をアップデートする 28 の習慣」、学研プラス、2017.
- ・ラス・ハリス（著）、武藤崇（監訳）、武藤崇（訳）、岩渕デボラ（訳）、本多篤（訳）、寺田久美子（訳）、川島寛子（訳）：「よくわかる ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）」、星和書店、2012、p32-33.
- ・ラス・ハリス（著）、武藤崇（監修）、大屋藍子（監訳）、茂本由紀（監訳）、嶋大樹（監訳）：「教えて！ラス・ハリス先生 ACTがわかる Q&A セラピストのためのつまずきポイントガイド」、星和書店、2020.
- ・ロバート・L・リーヒイ（著）、伊藤絵美（訳）、佐藤美奈子（訳）：「認知療法全技法ガイド—対話とツールによる臨床実践のために—」、星和書店、2006、p483-516.
- ・ローリー・A・グリコ（編著）、スティーブン・C・ヘイズ（編著）、武藤崇（監修）、伊藤義徳（監訳）、石川信一（監訳）、三田村仰（監訳）、小川真弓（訳）：「子どもと青少年のためのマインドフルネス&アクセプタンス 新世代の認知／行動療法実践ガイド」、明石書店、2013.
- ・独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構：「支援マニュアル No.9 気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講習」、2013、p58、67-64.