

# 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しています。

URL: <http://cbtt.jp/> E-mail: [info@cbtt.jp](mailto: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けます。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)。

# 認知行動療法を使ってこころのスキルアップ



表紙イラスト：© Takatoshi Inoue



① 状況	どのようなことが起きましたか？
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	反対の事実がありますか？
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？

①～⑦の欄に記入してください※

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

① 状況  
② 気分 (%)  
③ 自動思考  
④ 根拠  
⑤ 反証  
⑥ 適応的思考  
⑦ いまの気分 (%)

# 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

## ●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知れません。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

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。

# 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（こことレ）

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（こことレ）」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。

### \*「こことレ」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

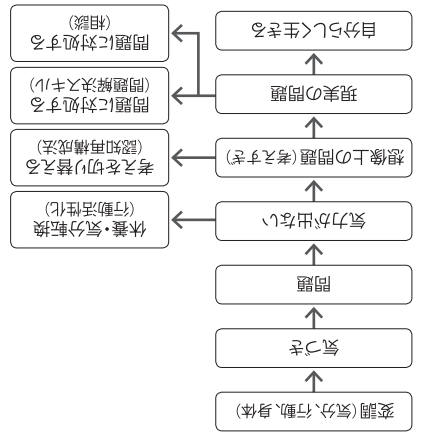
企業での導入向けに OEM 版のご提供や特別プランをご用意しております。

■こころのスキルアップ・トレーニング事務局 E-mail [info@cbtjp.net](mailto: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。

『うつ病や双極性障害の認知行動療法』より引用



ストレス対処の基本型

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

① 状況	どのようなことが起りましたか？	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？	友達は怒らせてしまった。 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	反対の事実がありますか？	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、お互いの気持ちを伝えた。
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、言いすぎたと言っただけで、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、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%)

7C03A (記入例)

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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

この型は、問題に出会ったときに、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知れません。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