

暮らしに活かす認知行動療法

北海道医療大学
心理科学部臨床心理学科長
富家直明

(早稲田大学人間科学部4期・早稲田大学心理学研究会平成5年度幹事長)

学生たちの名（迷）言

座薬は座って飲む薬

デジルってなんですか？

かつお節は木の切りくず

自由席が取れました！

急須でお茶を淹れる

こちらからお願いしている調査用紙を「着払い」で送った

パーベキューで包丁を忘れた時は？

「もう時間がないから現地で印刷しよう」⇒空港に持参したものは？

お礼状。このたびは“粗品”をお送り頂いてありがとうございました



とうがんと油揚げの甘辛煮

秋のめんつゆを使うが、手短かに、とうがんと油揚げの甘辛煮を煮て

●材料(4人分) 1100kcal 7.0g

とうがん……………400～500g 揚げ
油揚げ……………2張 めんつゆ(濃縮、3倍に
しょうが……………1かけ 薄める)大さじ3～5分、
醤油大さじ1、 酒・みりん各大さじ1、
おろし生姜……………1張 水カップ2

●作り方

1 とうがんは種とつたを取って大きめの角切りにし、薄切を挟むように皮をむく。しょうがは薄切、油揚げは半分は切って種を抜く、

2 油揚げは熱湯で2～3分茹でて油抜きし、一口大の角切にする。

3 なべを熱してサラダ油大さじ1をひき、とうがん、しょうが、油揚げを軽くいため、煮汁の材料を加える。煮立ってから油揚げを加えて落としおとし、静かに沸騰するまで加減でとうがんに竹でしがスッと通るまで煮る。 河野雅子

※油揚げ カツラのゆかり
※しょうが 高野のしょうが

情報処理の個人差に注意する

A) 同時処理



瞬間的な理解

B) 継次処理



段階的な理解

相性を活かす

先生 \ 生徒	同時処理	継次処理
同時処理	相性抜群。 でもまめな指示を忘れないで。	相手を軽視せずに。 もっと細かい指示を。
継次処理	生徒ががまんしてます。 相手をもっとほめる。	変替コンビ？ うまくいくがナビも必要。

TIME

FROM THE MAGAZINE

Monday, May 28, 1995

Talk Is As Good As a Pill

Nimh Study Shows Psychotherapy Lifts Depression

By JOHN LEO

Many psychotherapists, perhaps most, believe that 1) it works, but 2) no one will ever be able to prove it. So they demonstrate the effectiveness of psychotherapies have procedural squabbles and in doubts that anything can be learned from such a subjective field. But now therapists have a six-year, \$10 million effort concluding that talk therapy is as good as drug therapy in treating depression. Exultant scientists at the National Institute of Mental Health, which funded the project, and Psychiatrist Jerome Frank calls it the "standard of psychotherapy research will be assessed." Says Herbert Herzog, director of NIMH: "It is unique in terms of size and



認知行動療法を構成する4つの要素



事例：知り合いが目を合わせたけどあいさつもしないで通り過ぎた。

思考：「あの人を何か怒らせるようなことをしたんだろうか」

気分： 怒り□ 悲しみ□ 不安□ 優しさ□

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□ 優しさ□

思考：「あいさつくらいしてくれてもよいのに、ひどい人だ」

気分： 怒り□ 悲しみ□ 不安□ 優しさ□

思考：「ずいぶん忙しそうだな、大丈夫かな」

気分： 怒り□ 悲しみ□ 不安□ 優しさ□

3つの否定的な思考

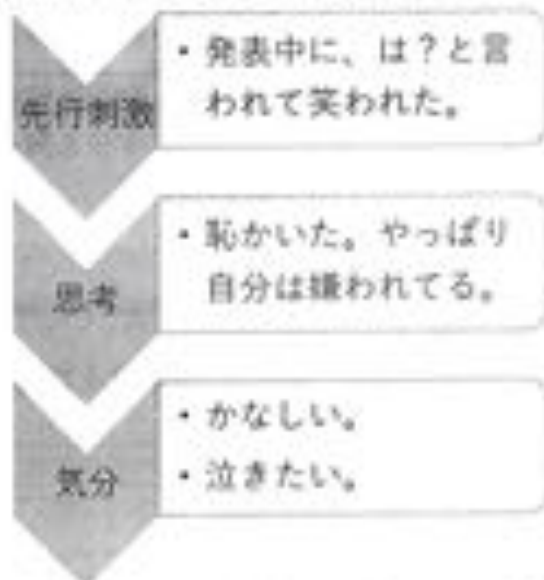
①自己に対する否定
(自分はだめ人間だ)

②環境に対する否定
(こんな会社・学校はもう嫌いだ)

③将来に対する否定
(将来絶望的だ)

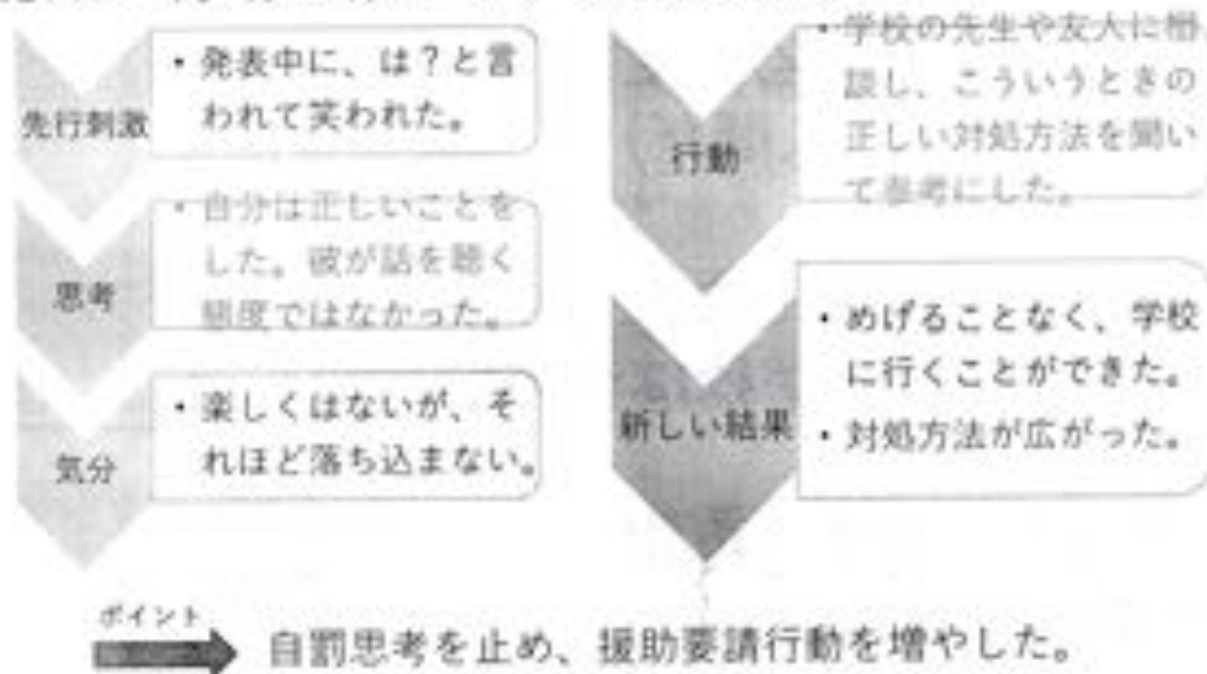


認知と行動が原因となって事態が悪化している



あきらめないで。思考と行動は変えられる！！

認知と行動を修正し、連鎖を変えた！



エピクテトス (Επίκτητος, 55年・135年)

古代ギリシアのストア派の哲学者。母親は奴隷階級で、自身も奴隷としてローマ帝国の皇帝ネロのもとに売られる。残酷な虐待の結果、生涯片足の自由がきかなかつた。苦難の中にあつて平静を保つことや、人類の平等を説いた。皇帝ドミティアヌスに追いつかれ、ニコポリスで哲学の学校を開く。皇帝ハドリアヌスも訪問した。

エピクテトス名言録

- 「人間を不安にするものは物事そのものではない。物事に対する見解が人間を不安にさせる。」
- 「侮辱とは、相手のせいではない、侮辱と考える、自分のせいである。」
- 「逆境は、人の真価を証明する、絶好の機会だ。」
- 「真の賢者は、無いもので嘆かず、有るもので愉しむ。」
- 「神は人間にひとつの舌と、ふたつの耳を与えた。しゃべることの2倍多く聞けということだ。」