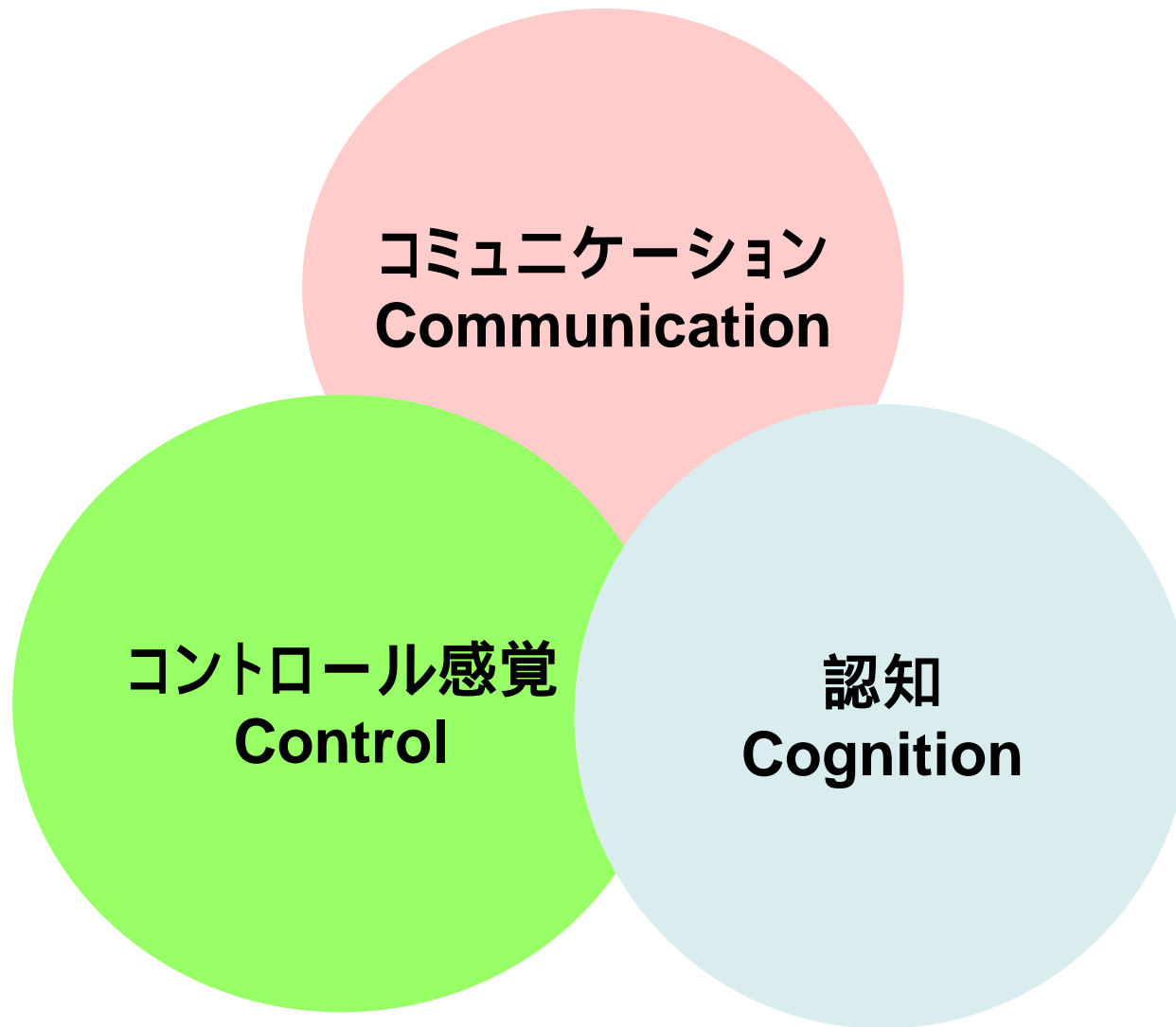


第2回目

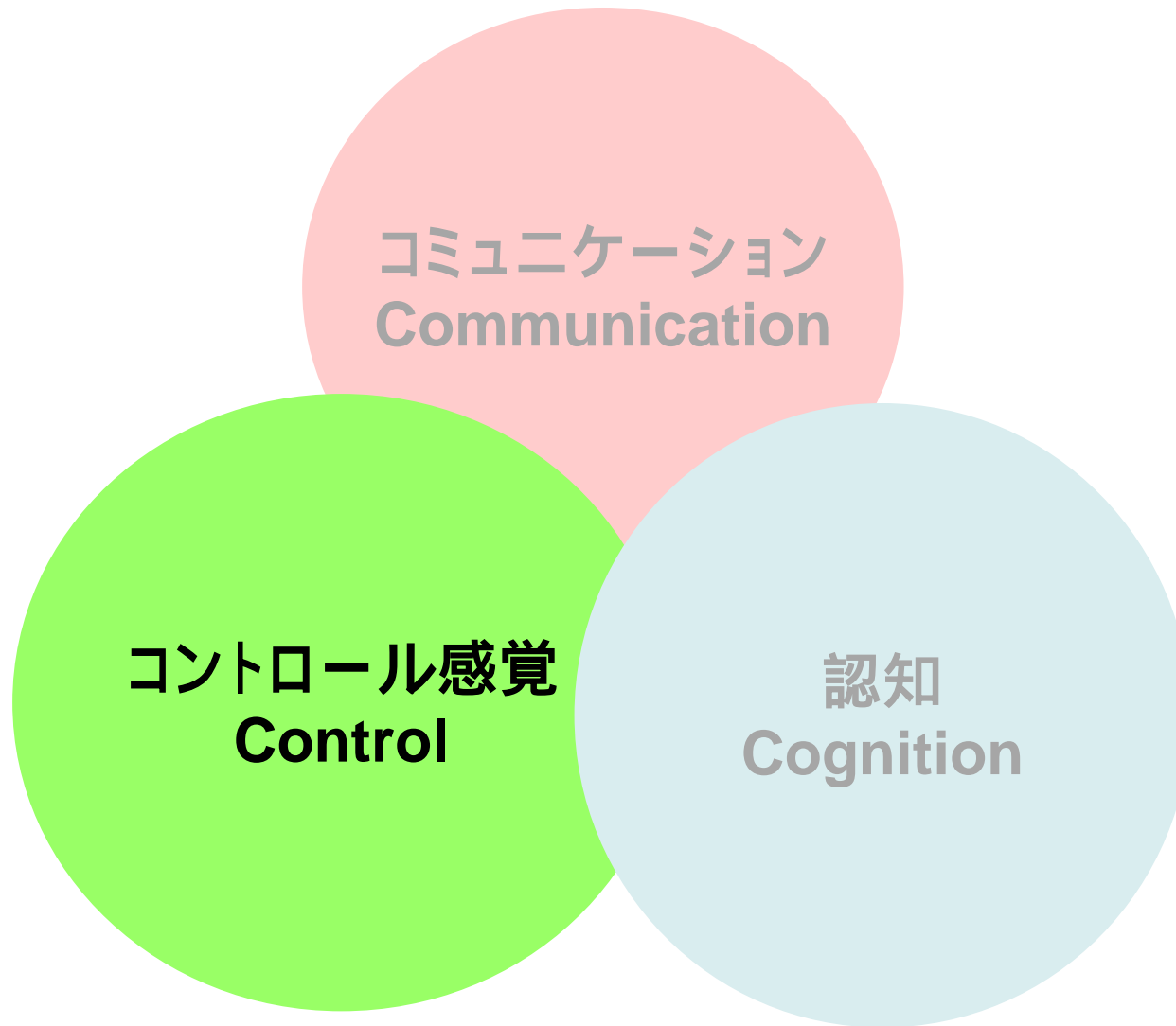
ストレスを味方にする3つのC

コントロール感覚

ストレスを味方にする3つのC



ストレスを味方にする3つのC ~コントロール感覚~



•落ち込んでいるときには・・・

「元気があれば何でもできる」



気分が滅入って、何かをする気になれません

あきらめると何も起こらない 学習性無力感

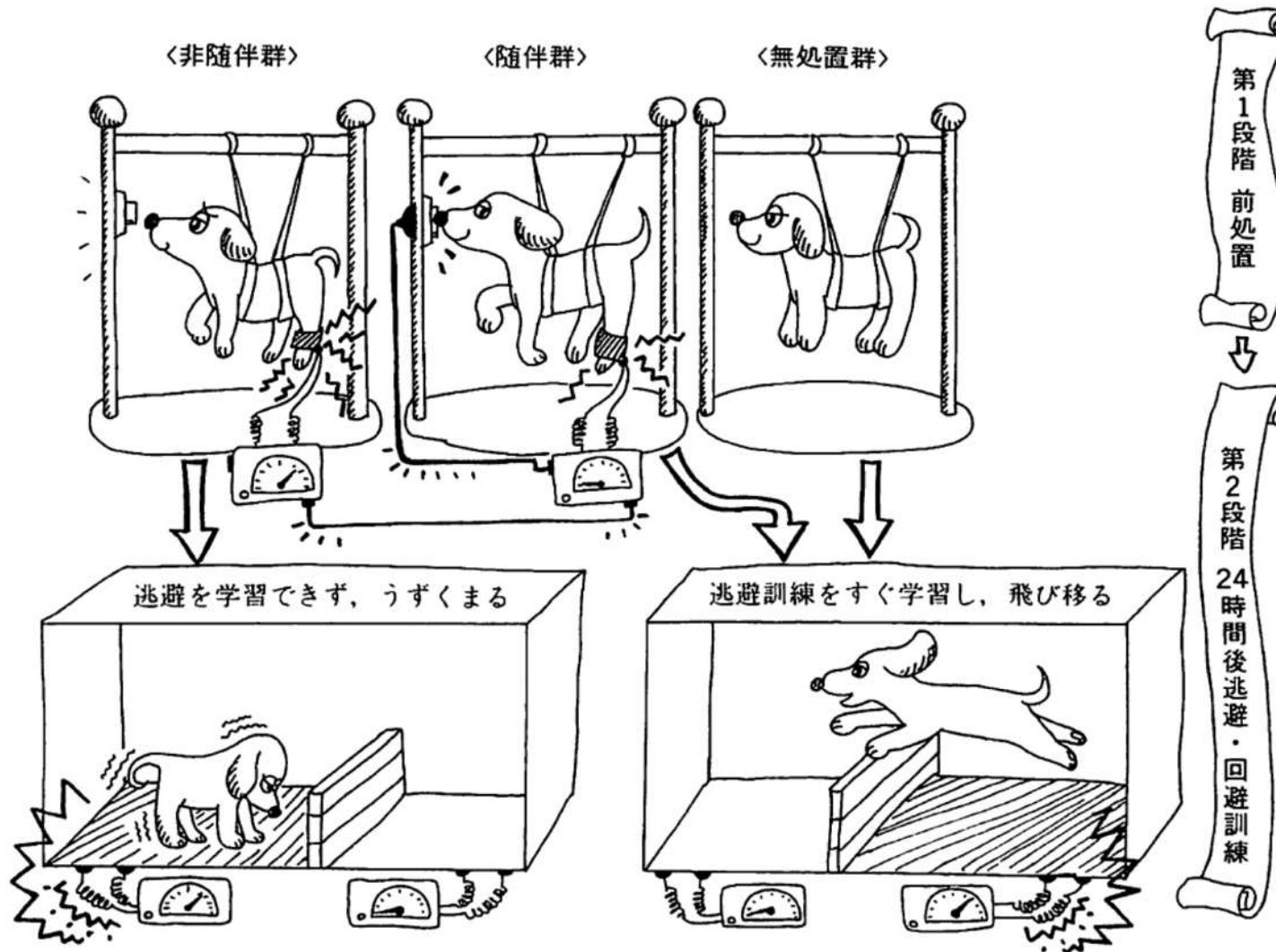


図2-5 Seligman & Maier (1967) の実験

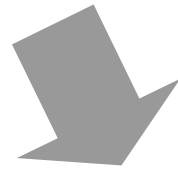
(坂本真士『自己注目と抑うつ心理学』)

•落ち込みをコントロールする

活動することを通して気分の改善を図っていく

やる気が起きるまで活動をしないのではなく、活動を通してやる気を呼び起こしていく

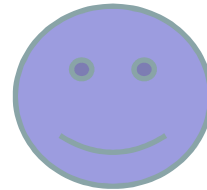
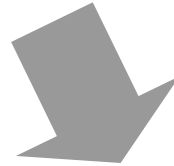
「元気があれば何でもできる」



「何かをすれば元気も出てくる」



気分が滅入って、何かをする気になれません



とりあえず、動いてみて、元気が出てくるか考えます

悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのだ

(W.James,1884,1890)

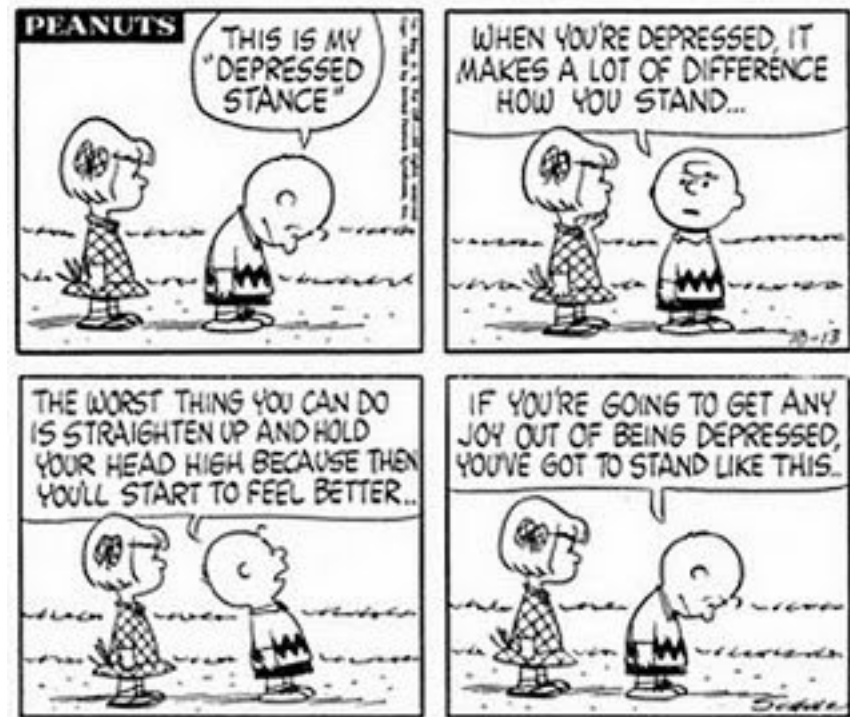
「笑う門には福来たる」

Charlie Brown Knows How to Be Depressed!



顔の表情によって気分は変わる

(Larsen et al, 1992, Strack et al, 1988)



姿勢によって気分はかわる

(Steper & Strack, 1993)

こんなことありませんか？

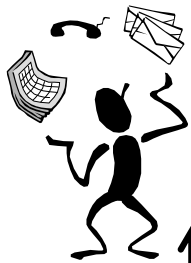
本当はしないと
いけないこと

考え

気持ち

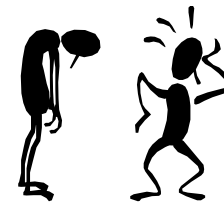
うつの行動

(例)
仕事がたまって
いる



面倒くさい
こんなにたくさん
の仕事はや
りたくない
期限までに終
わらないかもし
れない

憂うつ
不安
焦り



アルコール、
ネットサー
フィン



リラックス
安心感



日常活動記録表

週間活動スケジュール

記入方法：各時間における自分の活動を記入し、各活動について自分が感じた克服感 (m)、すなわち達成度と、快感 (p)、すなわち楽しさの度合いを、0～10の尺度を用いて評点化する。

評点0は克服感や快感が皆無であったことを表し、評点10は克服感や快感が最高であったことを表す。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00 A.M.	起床 m-2 着替え p-0				起床 m-3 着替え p-1		
9:00 A.M.	両親と教会 m-3 p-4						
10:00 A.M.							
11:00 A.M.							
12:00 P.M.	両親と昼食 m-4 p-2						
1:00 P.M.							
2:00 P.M.	新聞を読む m-4 p-2						

こころのスキルアップトレーニング

— 毎日できる心の整理術

～こころの天気図 ToDoリスト～

1時間ごとを目安に何をしたのか主な活動を書いてみましょう。

活動一つずつに活動開始時刻と活動内容を記録し、その結果、どのように気持ちが変わったのか「こころの変化天気図マーク」から選択してみましょう。そうすると活動内容などに応じて自分の「こころの変化天気図マーク」内容の傾向がわかってきます。

こころの変化 天気図マーク

- ① 気持ちが晴れた → 
- ② 気持ちが少し軽くなった → 
- ③ 気持ちは変わらない → 
- ④ 気持ちが少しつらくなった → 
- ⑤ 気持ちがとてもつらくなった → 

図 6-2 ジュリアナの活動スケジ

こころを元気にする行動

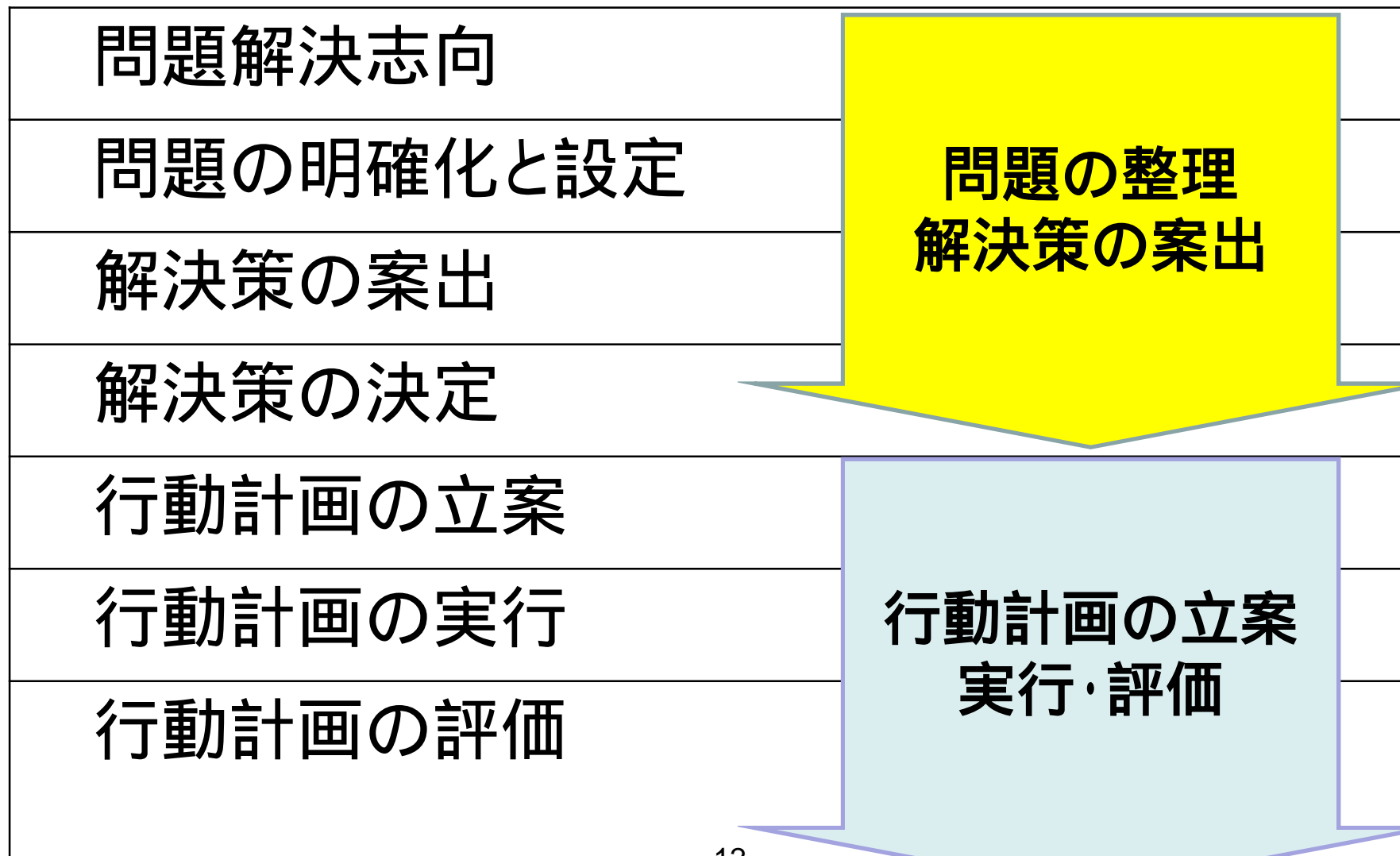
～外から内へ～

- 前日に楽しいことをする(キャリーオーバー効果)
- 体を動かす(歩く、踊る)
- 元気の出る音楽を聴く
 - テンポが早く、ビートが強く一定している音楽、大きな音、元気づける歌詞
- 情熱的に話す
 - 元気よく、抑揚をつける;(具体的に)が素晴らしい、などポジティブな言葉
- 笑う、微笑む
 - エンドルフィン
- 過去の楽しい出来事を思い出す
 - カードに書く、写真を見る
- 拍手
 - 大きい音でテンポ良く

行動のコツ

- ところの中の障害物を取り除く
 - 「自分にはできない」と決めつけない
- できることから少しずつ
 - 大きな活動は小さい活動に分ける
 - 家の掃除をする：計画を立てる 机の上を片づける
部屋を片づける
 - 具体的に可能な範囲で計画を立てる
 - 友だちと会う 友だちに連絡する

問題解決のステップ



問題解決のステップ

問題解決志向	具体的な課題
問題のリストアップと設定	
解決策の案出	
解決策の決定	数の法則 判断遅延の法則
行動計画の立案	
行動計画の実行	
行動計画の評価	

生活習慣のチェック

- 自己チェック→代替行動
 - 食事: 甘いものに注意
 - アルコール、タバコの使用量が増えないように
 - 室内外での運動
- 睡眠
 - 時間に縛られない(疲れを取る)
 - 寝る前はリラックス、睡眠禁止ゾーンに注意
 - 眠くなってから床につく
 - リズムをとるのは朝日と朝食
 - 眠りが浅いときは、睡眠時間を短くする
 - 日中だるいとき→昼寝
 - 昼食後、短時間(15分～30分)、座って
 - 昼寝の前にコーヒー
 - 眠れないときには目を閉じて静かに過ごす