

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—

ハンドアウトと宿題用紙

(著)

デイビッド H. バーロウ

クリステン K. エラード, クリストファー P. フェアホルム

トッド J. ファーキオーニ, クリスティーナ L. バッソー

ローラ B. アレン, ジル T. エーレンレイク-メイ

(訳)

伊藤正哉・堀越 勝

診断と治療社

目 次

自分の感情と行動を理解する(ARC；アーク)	1
それぞれの感情の意味	2
感情と感情駆動行動(EDBs)を理解する	3
感情の三要素モデル*	5
感情と EDBs の流れモニタリング用紙(感情のARC)*	6
決定バランス用紙*	7
治療目標設定シート*	8
感情への気づきを練習する	12
感情の自然な経過	13
気分誘導記録用紙*	15
現在にとどまる用紙*	16
非断定的な現在焦点の感情への気づき用紙*	17
自分の解釈を見つめる用紙*	18
よくある「思考の落とし穴」	19
自動評価の再評価	20
感情駆動行動(EDBs)とは反対の行動をとる	21
自動評価を見つける用紙*	22
自動評価を見つけ吟味する用紙*	23
EDBs とは何でしょうか？	24
感情回避法	26
感情回避法のリスト*	28
EDBs を変える用紙*	29
治療で学んだ考え方の復習	30
症状誘発テスト用紙*	33
症状誘発練習のしかた	34
症状誘発練習用紙*	35
感情・状況回避の階層表*	36
感情曝露をうまくデザインして実行する方法	37
感情曝露の練習記録*	39
感情に対処する	40
治療のふりかえり	41

*は宿題用紙を示す。

自分の感情と行動を理解する(ARC ; アーク)

感情は、私たちの生活の自然な一部です。感情を体験することは、それ自体が問題なわけではありません。いつどのようにして感情が問題になり、生活に支障を与えるのか。このことを理解するために、感情と行動が起こる状況や文脈(前後関係の流れ)を理解する必要があります。

治療の大部分は、感情のきっかけ、感情が起こる前の状況や出来事、そしてまた、そうして起こった感情反応の結果を見つけて、理解することにあります。私たちは、これを感情体験の“ARC”を見つけるスキルとよんでいます。

■ A—Antecedents (先行刺激)—感情と感情的な反応の前にある状況、きっかけとなる状況

行動の前には、いつも何かが先行します。たとえば、自動車を運転していて他の車が割り込んできたときには、腹が立って怒鳴ったりするかもしれません。この場合、腹が立ったり怒鳴ったりした自分の反応を理解するためには、まず、「運転中に割り込まれた」という状況をはっきり認識することが助けになります。

反応する直前に起こった出来事に加えて、もっと時間的に離れた出来事も感情や行動に影響を与えます。先ほどの例でいえば、誰か仲のよい人(家族、恋人、友だちなど)とその日の朝にケンカをしていて、そのうえで、高速道路で他の車に割り込まれたとします。この場合、朝のケンカによって、怒りの感情反応が過敏になり、強くなることでしょう。

■ R—Responses (反応)—状況に反応して抱く感情的な反応(行動・感情・認知)

これが、問題となる行動・感情・認知です。上の例でいえば、Rは腹を立てて、怒鳴ることが相当します。

■ C—Consequences (結果)—感情的な反応の後に起こったこと、感情的な反応の結果

行動には、必ず結果が伴います。たとえば、腹を立てて怒鳴った後、割り込んだ自動車の運転手が知り合いの人で、病気の子どもを連れて病院へと急いでいることに気がつきました。それを知って、あなたは自分を恥ずかしく思います。この場合でも、自分の反応、反応に先行する出来事を知ることが、結果を理解する助けとなります。

これはとても大切なスキルです。今後、たくさん練習します。問題を解決したり、挫折を感じたときにはこのスキルを使えるでしょう。

それぞれの感情の意味

以下に、セッションで説明したいろいろな感情を紹介します。ただし、すべての感情を網羅しているわけではありません。これらの例によって、感情が生活のなかでどう働いているのかを知るヒントになることでしょう。

恐怖

恐怖は自然が与えてくれた警報システムです。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。

悲しみ／抑うつ

悲しみ／抑うつは、意気消沈^{い きしやうちん}、ゆううつ、絶望、人間として欠陥があるような感覚などを意味します。これは、愛する人を失ったり、明らかに解決がない状況で挫折を経験したときの自然な反応です。この感情は、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^{いや}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うえで整理できるようになります。

不安

不安は、未来に向いている感情です。これから起こるネガティブで危険な可能性のある出来事を、予測できないとかコントロールできないと知覚することで出てくる基本的な反応です。この感情は、用心して、活動を減らして、今後の脅威^{きょうい}や危険につながる可能性のあるものへと注意を向けるように知らせます。何か悪いことが起こったとしても不意をつかれぬようにと、こころと身体は「準備状態」になります。

怒り

怒りは、意図的に怪我を負わされそうになったり、不当に扱われたり、被害に遭^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、自分や愛する人を守る努力をするように、人を動かします。怒りの多くは、脅威や怒りの原因として知覚された対象へと向けられます。

感情と感情駆動行動(EDBs)を理解する

通常の状態においては、感情(例：恐怖、怒り、悲しみ／抑うつ、怒りなど)は生活のなかで起こっていることについて、とても大切な情報を教えてくれます。そして、助けになる役立つ行動をするようにと、私たちが動かします。これが感情を理解するポイントです。こうした感情的な行動のことを「感情駆動行動」あるいはEDBsとよびます。というのも、感情的になったときにはそれに抗^{あらが}ったり(変えたり)するのが難しいからです。

EDBs の例：

恐怖

友人と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、車が急ブレーキを掛けつつ、猛スピードでまっすぐあなたに向かってきます。考える間もなく、あなたは歩道に飛びのいて、やってくる車から逃れられるように友人を引っ張ります。

EDBs は何でしょうか？

飛びのくこと

悲しみ／抑うつ

親友や家族を亡くした状況を想像してみてください。あなたは激しい悲しみと深い喪失感^{そうしつ}を感じることでしょう。同時に、エネルギーがまったくなくなったように感じ、何にも集中できなくなります。ただ、亡くなった人のことや、これからどうしたらいいかについてしか考えられず、その考えもめちゃくちゃで整理できません。自分が麻痺^{まひ}したように感じ、その喪失が本当に起こったものとは思えないかもしれません。これらは、悲劇や衝撃的な出来事を体験した際によく起こる反応です。その結果、あなたにできることは喪失について考えたり対処する方法を見つけようとするだけで、それ以外は何もできないかもしれません。周りの人があなたの悲しみ、エネルギーの喪失、混乱に気づいて、あなたが必要な期間、なんとかやっていくのを助けにきてくれるかもしれません。そうした他者からの支えのおかげで癒され、結果として、自分自身でやっていけるよう、より早く立ち直れるようになります。

EDBs は何でしょうか？

活動を減らすこと、喪失に注目すること

不安

職場や学校で大きな発表を控えている状況を想像してください。それは、その仕事や学校の成績に非常に重要なものです。自然と、その日が近づくにつれてそのことを考えるようになり、不安になりはじめます。発表のためにそのトピックを毎日のように調べたり、ときには夜遅くまで、必要な情報をすべて集められたかを確認したりもするでしょう。発表準備をして、何回か予行演習をすることでしょう(友人や家族にみてもらって感想をもらったりするかもしれません)。また、予想される質問を考えて、どうやって答えたらいいかと備えておくかもしれません。発表の日には、いつもより早く起きて、きちんと洋服を着てから、もう一度予行演習をするかもしれません。

EDBsは何でしょうか？

失敗をしないように発表の準備をすること

怒り

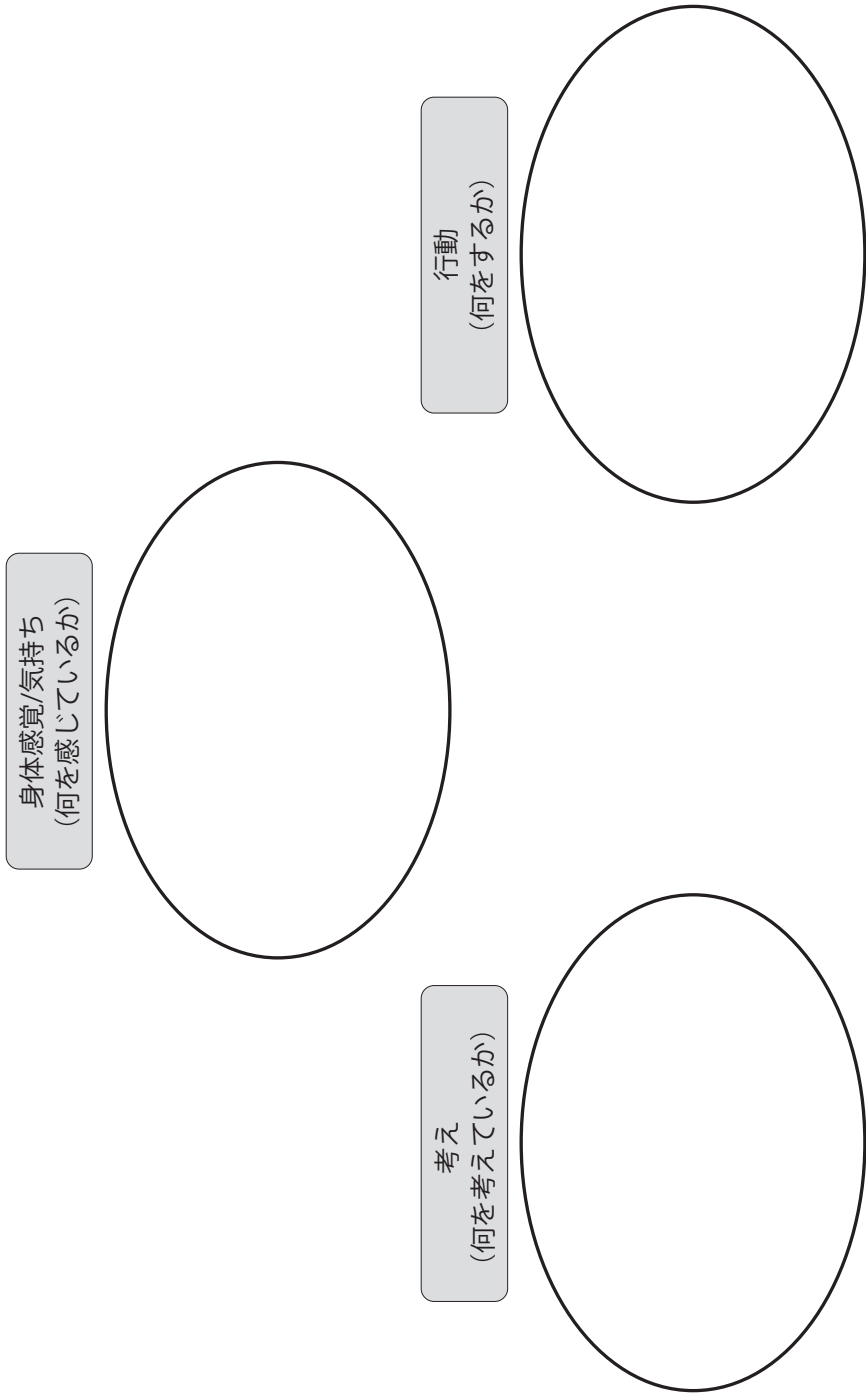
想像してください。高速道路を運転しているときに、他の車が急に割り込んできました。ブレーキを思いっきり踏んで、ぶつからないようにしなければなりません。あなたはクラクションを鳴らし、相手の運転手に怒鳴り、悪態さえつくかもしれません。そして、その車の後をつけまわしてやりたいと、強い衝動を感じます。

EDBsは何でしょうか？

クラクションを鳴らし、怒鳴る

Form

感情の三要素モデル



Form		感情とEDBsの流れモニタリング用紙（感情のARC）				
日付/時間	A 先行刺激			R 反応		C 結果
	状況, さっかけ	思考	気持ち	行動	次に起こったこと	

Form

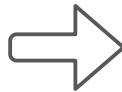
決定バランス用紙

	メリット/利益	デメリット/不利益
変わる側		
今のままでいい側		

研究によって、行動変容を達成するには目標を定めることが最も効果的な方法であるとわかっています。ここでいう目標とは、何か起こってほしいことや、そうなってほしくない未来の状態や出来事のことを意味します。これは「今夜ジムに行く」や「治療の宿題を終わらせる」といった直近のものから、「友人をもっと作る」や「もっと幸せになる」といった遠いものまであります。

行動変容のための特定の、具体的で、実行可能な目標を設定することで、変容が成功する可能性が高まります。これも研究でわかっています。おそらく、現時点で治療の目標をなんとなくは抱いていることと思いますが、それを自分の『ワークブック』や次ページからはじまるこの用紙にはっきりと書くことが役立ちます。そうしたら、その目標を達成するのを助けるような、一連の小さい目標やステップを書き出します。時間をとって、治療の間に掲げる、自分にとって最も大切な目標を考えてください。

シートは次ページから



私の治療目標は①: 

.....

具体化

目標をより具体的にしていきましょう。その目標を達成できたときには、あなたはどのような状態にいるでしょうか？ 何をしたり、していなかったりするでしょうか？ どんな行動に取り組んでいるでしょうか？ 取り組んでいないだろうことは何でしょうか？ ここではできる限り具体的に考えてください。



.....

.....

.....

.....

必要なステップを踏む

次に、上にリストにした目標のひとつに到達するためにできる、より小さくて実行可能なステップを考えましょう。このステップは数日～1週間ぐらいでできることから始めて、最終的には1か月ぐらいで達成できるものがいいいでしょう。どのようなステップが必要でしょうか？ 目標から後ろ向きに考えてみることで、その目標にたどり着くためのステップが見えてきやすくなります。上に書き出した行動も参考にしてみてください。

ステップ5:



.....

ステップ4:



.....

ステップ3:



.....

ステップ2:



.....

ステップ1:



.....

多くの人はふつう、いくつかの治療目標を持っています。少なくともあとふたつ、自分の治療目標を考えてみましょう。もし、さらに目標があれば、同じようにこれを使って考えてみましょう。

私の治療目標は②：

具体化

目標をより具体的にしていきましょう。その目標を達成できたときには、あなたはどのような状態にいるのでしょうか？ 何をしたり、していなかったりするのでしょうか？ どんな行動に取り組んでいるのでしょうか？ 取り組んでいないだろうことは何でしょうか？ ここでできる限り具体的に考えてください。



必要なステップを踏む

次に、上にリストにした目標のひとつに到達するためにできる、より小さくて実行可能なステップを考えましょう。このステップは数日～1週間ぐらいでできることから始めて、最終的には1か月ぐらいで達成できるものがいいいでしょう。どのようなステップが必要でしょうか？ 目標から後ろ向きに考えてみることで、その目標にたどり着くためのステップが見えてきやすくなります。上に書き出した行動も参考にしてみてください。

ステップ5：



ステップ4：



ステップ3：



ステップ2：



ステップ1：



私の治療目標は③：

具体化

目標をより具体的にしていきましょう。その目標を達成できたときには、あなたはどのような状態にいるでしょうか？ 何をしたり、していなかったりするでしょうか？ どんな行動に取り組んでいるでしょうか？ 取り組んでいないだろうことは何でしょうか？ ここではできる限り具体的に考えてください。



必要なステップを踏む

次に、上にリストにした目標のひとつに到達するためにできる、より小さくて実行可能なステップを考えましょう。このステップは数日～1週間ぐらいでできることから始めて、最終的には1か月ぐらいで達成できるものがいいいでしょう。どのようなステップが必要でしょうか？ 目標から後ろ向きに考えてみることで、その目標にたどり着くためのステップが見えてきやすくなります。上に書き出した行動も参考にしてみてください。

ステップ5：



ステップ4：



ステップ3：



ステップ2：



ステップ1：



感情への気づきを練習する

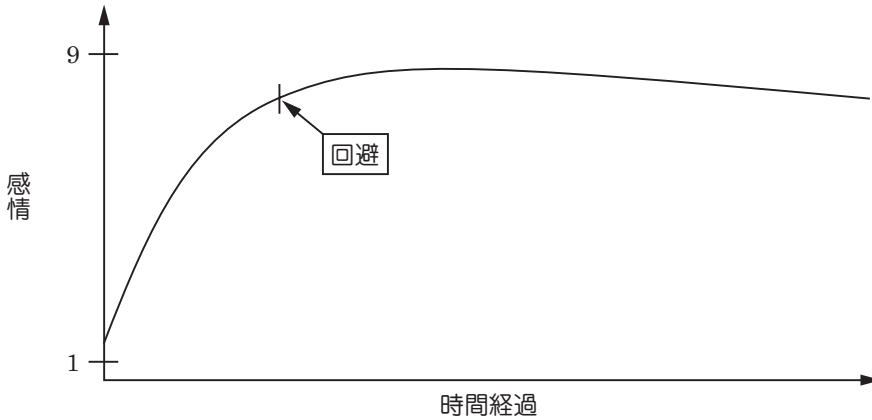
感情体験とそれへの反応を変える第一歩は、感情を正確に気づく練習をすることです。

「感情への気づき」の要素

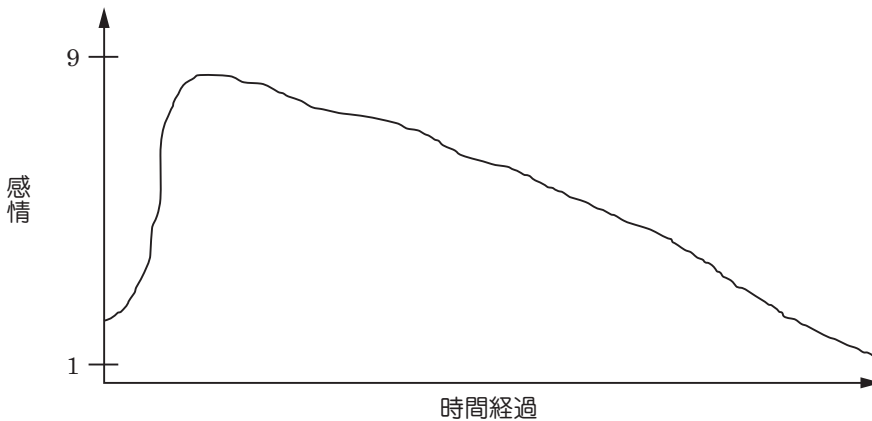
1. 感情が起こりつつあるそのときに、その感情を十分に体験するように自分を許すようにします
2. 未来や過去に「入り込む」のではなく、現在の瞬間に注意を向けるようにします
3. その瞬間に起こりつつある思考、気持ち、行動に目を向けるようにします
4. 感情が行き来するのを許します。気持ちを押しやろうとか、特定の感情を無理に感じようとせずに、ネガティブな感情を体験するのを許します。そうすれば、その感情を処理して前に進んでいけます。感情体験を許さずに押しやろうとすると、その感情はコントロール不能に感じられるくらいの「高波」になってしまいます。
5. 感情に気づいていることが、いつも「よい気持ち」とは限りません。しかし、押しやろうとしてどん詰まってしまう、結果として、いたずらに感情を増幅するのではなく、感情に気づくことで、過去の体験から抜け出せるようになります。
6. 気づくことは、その状況や環境を受け入れるのを意味しません。そうではなく、行動を変える前に、まずは状況や環境への感情反応を受け入れるということです。
7. 自分の感情体験を理解します。自分自身に怒ったりイライラしたり、「こんな風に感じるなんてバカだ」と言ったりしても、その結果は、感情体験をコントロールしなくなったり、もっと抵抗したくなるだけです。この治療では、感情体験の幅を広げることが目的にしており、狭めようとはしません。これには、悲しかったり、イライラしたり、不安になったりしながらも、それらを「流れるままに手放す」ことが含まれます。

感情の自然な経過

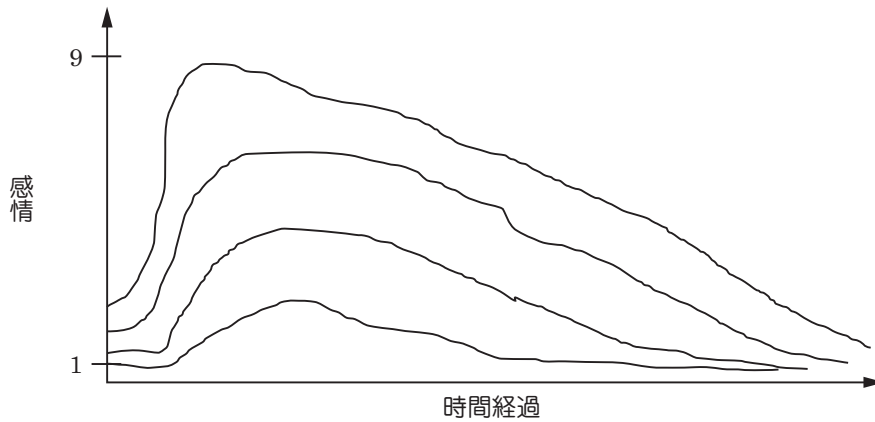
もともと強いときに、感じている感情を避けたりとめたりしようとする、それは燃えさかっている感情の火に油を注ぐことになります。そして、将来同じ状況におかれたときに、強い感情が起こるだろうと思ひ込んでしまうようになります。



しかし、ただ起こるままに許して、避けたりとめたりしようとしなければ、感情の強さは実際には弱まっていきます。これが感情の自然な経過です。自然な経過を受け入れると、その状況で感情が衰退して流れていくことと、「上がれば下がる」ことを学べます。



実際、その状況で感情が起こるままにして、変えたりコントロールしたりとめたりしなければ、将来同じ状況におかれるそのたびごとに、感情体験は弱くなっていきます。「上がれば下がる」のを実際に体験して、感情の「波に乗り」、状況に対処できるようになります。



Form

気分誘導記録用紙

このエクササイズは、感情体験の最中に出てくる思考、身体感覚／気持ち、行動に気づくように練習することです。強い感情をもたらす音楽や歌を探してください。曲を聴いている間、音楽や歌に対する自分の反応に注意を向けてください。曲を聴いた後に、気づいたことをこの用紙に記入してください。最初に出て来た感情反応はどんなものでしたか？ そのはじめの感情はどれくらい強いものでしたか？ はじめの感情反応に対する自分の二次反応はどうでしたか？ 思考、感覚、気持ちではどんな体験をしましたか？ 下にある0～10の得点から感情体験の強さを評定してください。

まったくなし 少し まあまあ かなり とても
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

曲名	はじめの感情	感情の強さ	感情への二次反応		
	体験した感情を言葉にする	どれくらい強かったか評定する	思考を言葉にする	感覚や気持ちを言葉にする	行動を言葉にする (例：そわそわ動く、リズムをとる、ため息をつく)

Form

現在にとどまる用紙

少なくとも1日に1回、周りで起こっていることにひとつ気づいて、自分を現在にとどめる練習をしましょう。聞こえてくる物音、目に映る光景、身体に感じる物体(イス、パソコンのキーボード、皿洗い用のスポンジ)でもいいでしょう。自分を現在の瞬間にとどめるために呼吸を使えます。この練習の目的は、気づいたことの意味を考えることでも、自分の反応を理解しようとすることでもありません。このエクササイズは単に、今その周りで起こっていることに注意を向ける練習をすることです。思考、気持ち(身体感覚)、行動で気づいたことも記録してください。

	何に気づきましたか？	現在にとどまることがどの程度うまくできましたか？ 0 ～ 10 (まったく) (とても)
日		
月		
火		
水		
木		
金		
土		

Form

非断定的な現在焦点の感情への気づき用紙

1日に少なくとも1回(か2回)時間をとって、非断定的な現在焦点の気づきを練習してください。この練習の目標は、その瞬間に自分の内側と外側で起こっていることに注意を向け、思考、身体感覚/気持ち、行動を観察するのに慣れることにあります。思考や気持ちがあるがままに気づくようにして、内的な体験を批判的に断定したり、変えようとしたり、避けようとはしないでください。練習を積み重ねると、この技法は自然で自動的なものになって、一日中どんな状況でも使えるスキルになります。

		何に気づきましたか？			どの程度、体験を断定しないでいられましたか？	
		練習	思考	身体感覚/気持ち	行動	0 ~ 10 (まったく)(とても)
日	1					
	2					
月	1					
	2					
火	1					
	2					
水	1					
	2					
木	1					
	2					
金	1					
	2					
土	1					
	2					

Form

自分の解釈を見つめる用紙

この絵（『ワークブック』p. 104）についての自動的な解釈はどんなものでしたか？



自動的な解釈につながった要因にはどんなものがありましたか？（例：過去の体験、記憶、絵のなかで注目した特定の側面など）



絵が何を意味しているのか、別の解釈をいくつか考えてください（少なくとも三つ）。最初にネガティブな解釈が出てきた人は、ポジティブな解釈が出てこないか考えてみてください。反対に、はじめにポジティブな解釈が出て来た人は、ネガティブな解釈が出てこないか考えてみてください。柔軟に解釈していけるよう、練習してみましょう。



よくある「思考の落とし穴」

■ 過度の予測 (別名：結論への飛躍)

ネガティブな出来事が起こる可能性を過剰に高く見積もること。まったく兆候ちようこうがなかったり、その兆候がごくわずかな場合であっても、ネガティブなことがきっと起こるだろうと解釈すること。また、その他の、よりあり得そうな結果が起こる証拠を無視すること。

過度の予測としてよくある例：



■ 破局視はきよくし (別名：最悪思考)

その他の可能性を考慮しないまま、最悪なシナリオが起こりつつあると勝手に予想すること。それが起こった際に対処できないと自分を過小評価すること。

破局視としてよくある例：



自動評価の再評価

自動評価を再評価するとき使える質問集

過度の予測への反論—飛躍した結論の再評価

自動評価を吟味するとき使える質問：

1. _____が起こることを確実に知っているといえるだろうか？
2. 最悪な結果が起こるのは 100% 確実だろうか？
3. この恐怖や思い込みを支持する証拠があるだろうか？
4. こうした状況で、これまでどんなことが起こっただろうか？
5. 魔法の水晶玉で予知できるだろうか？ 自分が答えを知っているのだという確証はどこにあるだろうか？
6. 何か他の説明はあり得ないだろうか？
7. _____が起こるとどのくらい**感じている**のだろうか？
_____が起こる**本当の確率**はどのくらいだろうか？
8. ネガティブな予測は、いま体験している激しい感情に駆られたものではないだろうか？
9. _____はそれほど大切に重大なものだろうか？

脱破局視—最悪思考の再評価

1. どんな最悪なことが起こるだろう？ どんなところが最悪だろうか？
2. もし _____が起こったら、それに対処できるだろうか？ どうやってもまくやれるだろうか？
3. だからどうした？
4. _____が起こったら、やり過ごせるだろうか？
5. これまで _____に対処できたことはあっただろうか？
6. _____は、本当にそれほど最悪なことなんだろうか？

これらの質問に答えてみたところで、この状況を捉える新しい別の解釈として、
どんなものが考えられますか？



感情駆動行動(EDBs)とは反対の行動をとる

感情は特定の行動へと人を動かします。たとえば、恐怖は危険からの逃避や回避へと、怒りは攻撃や防衛へと、悲しみは引きこもって余計なエネルギーを使わせないようにと人を動かします。適切な環境では、こうした EDBs は役立ちます。しかし、EDBs が生活に支障を与える場合があります。たとえば、悲しみを感じたときには、何もしたくないと感じて社会的なかわりを控えるようになるのは自然なことです。これは、ちょっと立ち止まって、考えて、起こったことを理解するための時間を与えてくれるので、悲しみに対する適応的な反応です。しかし、(悲しみの強さを弱めようとしたりして)悲しみを感じるたびにいつも同じ EDBs をしているとしたら、生活に支障が出てしまうでしょう。そうした EDBs はだんだんと増えて強固になり、実際にある状況や文脈とは無関係に起こるようになります。こうして、EDBs によって生活に支障が出るようになります。

この悪循環を断ち切るもっとも効果的な方法は、「感情がそうさせようとするのとはまったく反対の行動をする」、すなわち、EDBs に対抗することです。この効果は研究で明らかになっています。自動的な行動に対して反対の行動(代替行動)をとることで、役立たない EDBs の悪循環を断ち切り、実際の感情体験のされ方までも変えられるようになります。たとえば、悲しみに対する EDBs が「引きこもり」や「活動の低下」であれば、こうした EDBs に対抗するために、「より多くの活動をはじめると」という行動がとれます。反対の行動をとることは、役立たなくなって生活に悪影響を及ぼすまでになった EDBs に対抗する効果的な手段です。この方法はあらゆる感情体験に応用できます。以下に、よくある EDBs と、その EDBs に効果的に対抗するための反対の行動を示しています。

EDBs	代替行動
安全を確認するため親戚に電話をする	親戚に連絡したり電話をかけるのを控える
職場や家で完璧に行動する	物事をきちんとしないままにしたり、中途半端にしておく
鍵やコンロ、家電の電源のオン・オフを確認する	どちらにしたのかわからなくなるまで、鍵を掛けたり開けたり、スイッチを入れたり切ったりするのを繰り返す
映画館、宗教行事、その他の混雑した場所から離れる(逃避する)	人混みの真ん中へと向かう；笑顔など、恐れていない表情を作る
人とかがかわらず引きこもる	行動活性化
人とかがわる状況から離れる(逃避する)	その状況にとどまり、自分から人に近づく
口論になった際に言語的/身体的に相手を攻撃する	その場から立ち退く、リラクゼーション法を練習する
過剰な注意覚醒	目の前の課題に注意を集中する；リラクゼーション

自動評価を見つける用紙

Form

状況/きっかけ	自動評価	感情	「思考の落とし穴」

自動評価を見つけ吟味する用紙

Form

状況/きっかけ	自動評価	感情	「思考の落とし穴」	新しい別の評価

EDBs とは何でしょうか？

EDBs とは「感情駆動行動」のことです。強い感情に反応してとる行動です。感情それ自体によって駆り立てられる行動です。EDBs は感情に対する自然な反応で、何か役立つ行動をするように導いてくれます。たとえば、恐怖は、突進してくる自動車から飛びのくように導いてくれます。しかし、EDBs があまり役立たない場合があります。

EDBs が役立たないときとは？

感情から目をそむけて逃げる行動が習慣になっていけば、その EDBs は役立ちませんし、助けにもなりません。そうした EDBs は感情回避の手段として働きます。結果として、恐ろしく強烈な状況がそのまま恐ろしく強烈なものだと感じさせ続けてしまうかたちで、同じ行動を繰り返すようにと人を動かします。

例をいくつかあげます：

例 1：

あなたは職場で不安になっています。上司や同僚に、自分がきちんと仕事をしていないと思われているのではないかと心配です。そのため、あなたは自動的に「完璧な」従業員になるようにと、自分自身にプレッシャーを課します。この場合、完璧になろうとすることが EDBs です。つまり、「否定的に評価される」という不安が、他者からの批判を回避するようにと、完璧な仕事をするようにとあなたを駆り立てます。しかし、「完璧」であろうとすれば、仕事上でのさらなる厳しさを自分に課すことになり、結果的に、より多くのことで不安が生まれるようになるでしょう。もはや否定的に評価されるだけでなく、完璧になるためのあらゆることが心配になります。

ここでの EDBs：職場で「完璧」であろうとすること

その結果：

短期的結果：コントロール感を得られる

長期的結果：否定的に評価されることに不安になり、**かつ**、仕事が少しでも完璧でないと不安になる

例 2:

目覚めるとうつを感じて、とても一日をやってはいけないと感じます。会社に行けばやさしく共感してくれる友人がいるのを知ってはいましたが、仕事に行くのではなく、家にいて眠ることにしました。この場合、EDBs は家にいることです。つまり、ネガティブな感情が、身を潜め、世間から隠れることへとあなたを駆り立てました。しかし、家にいるということで、ひとりで悩み、自分がいかに悲しいのか繰り返し考えさせ、どんどん悪化させてしまいます。さらに、家に身を潜めることで、孤立し、世間から切り離されたような感じが強くなります。するともはや、単に落ち込んでいるだけではなく、今となっては、さみしさや孤立感も感じてしまいます。

ここでの EDBs: 家にいて世間から「隠れる」こと

その結果:

短期的結果: その日に向き合わなくていいので、安心とコントロール感を感じる

長期的結果: 落ち込んでうつになるだけでなく、さみしさや孤立感まで感じるようになる

例 3:

家にひとりでいて不安になってきます。必死になって友人に電話し、安心させてもらおうとします。この場合、EDBs は友人に電話することです。すなわち、ひとりでいることの不安が、他の人に落ち着かせてもらい、安心させてもらう行動へとあなたを駆り立てました。しかし、また次にひとりになったとき、同じような不快な気持ちに直面することになります。

ここでの EDBs: 安心させてもらおうと友人に電話すること

その結果:

短期的結果: 落ち着いて不安でなくなる

長期的結果: 次にひとりになったときに、不安だけでなく、友人の助けなしには対処できないと感じるようになる

感情回避法

感情をコントロールしようとする方法のひとつに、感情回避があります。感情回避は強固な習慣になってしまっていて、感情を悪循環させます。感情回避はEDBsとは異なります。EDBsはすでに起こっている感情に反応して起こります。一方で、感情回避は感情が起こる前にとられます。

1. 微妙な行動回避

微妙な行動回避は、激しい感情につながるような状況におかれ、そこから逃げ出すことができない場合にとられます。逃げ出せない状況では、人は自分でもあまり気づかないままに様々な些細な行動をとるようになります。こうした些細な行動のいくつかは、強い感情につながる心の動きを防ぐために使われます。たとえば、パニック発作をしばしば体験する人は、パニックにつながる身体感覚の行動回避として、神経の興奮作用があるカフェインの入った飲み物を飲まないようにしたり、汗をかかないように服を脱いだり空調の設定温度を下げたりと、どんなことでもするかもしれません。また、強い感情を体験する可能性を排除するための行動をとることもあります。たとえば、人とかかわるのが不安な人は、電話に出ないようにしたり、社会的な集まりに参加している最中、人と目を合わさないようにすることもあります。挨拶を避ける人もいるでしょう。

2. 認知回避

認知回避は見つけるのがなかなか難しく、自分がこの方法を用いているのに気づかないことさえあります。ここでいう「認知」という言葉は、苦痛なことを考えたり、思い出したり、注目したりするのを回避するためにとるあらゆる考えや行動を意味します。認知回避のよくある例としては、「**気そらし**」(例：本を読む、音楽を聴く、テレビを観る)や「**意識を飛ばす**」(例：その状況におかれていないかのように注意をそらしたり、違うことを考える。その状況の体験を直視しないようにする)などがあります。気そらしは、思考が「暴走」しないようにとどめてくれるため、役立つものとしてみられがちです。しかし、これも感情回避になり得ます。たとえば、恋人の安全を心配して思い悩む人は、恋人が夜に外出している間中、テレビを観たり忙しくあれこれしたりするかもしれません。この人は、自分の気をそらしてネガティブな考えや気持ちを防いでいなければ、不安と心配に圧倒されてしまうだろうと恐れているのです。問題の合理化もまた、回避の一種となり得ます(これは、認知再評価の技法として以前に紹介したものと違うものです)。

合理化が問題になるのは、感情を「押しやろう」としたり、感情が起こった際にすぐさまその感情を消そうとして使われたりする場合です。たとえば、試験で悪い成績をとるのを本心では心配している人が、悪い成績をとることなんて大したことないと必死に弁解す

るような場合です。この方法が感情を押しやったり回避したりするために行われる場合には、それは感情回避の方法として捉えられます。

3. 「安全信号」の利用

感情的になる状況に身をおかねばならず、認知回避をしてもまだ不快なときには、感情が激しくなり過ぎるのを防ごうと「安全信号」に頼ることがあります。安全信号とは、極端な苦痛にあるときに自分を落ち着かせるために携帯する、あらゆる小物のことです。ふつう、この小物には恐ろしい体験に対処するための実利的な利用価値はありません。そのため、当人にとってほとんどそれは魔法のような、宗教的な意味合いを持っていて、「お守り」のように働きます。安全信号の例としては、水筒、薬(や空っぽの薬瓶)、携帯電話、お祈りの本、動物、小さな人形やテディベア、あるいは、「安全な人」であることもあります。この場合、その安全な人と一緒にいる限りは、その人は苦痛な状況であっても身をおくことができます。

安全信号は無害なように見えますが、実際にはそうではありません。安全信号に頼ることによって、その状況が危険ではないことを学習できなくなってしまいます。また、実際には感情に対処する能力が自分にあるにもかかわらず、安全信号のおかげだと間違って解釈してしまうことになります。さらに、安全信号によって、「不快で予期できない感情体験は対処不能で圧倒的なものなのだ」という思い込みが強められます。

Form

感情回避法のリスト

このリストの目的は、不快な感情を回避するために自分がとっているかもしれない些細な方法を見つけることにあります。このリストは、後の治療で感情曝露に取り組むときに役立ちます。ここにあげられた非生産的な方法を取り除いて、感情曝露の効果を最大限にできます。「微妙な行動回避」の欄には、激しい感情を体験している際に気分をよくするためにしている行動を書いてください。これには、薬を飲むことや、深呼吸のエクササイズをすることなどがあります。「認知回避」の欄には、そこから物理的には逃げられないような状況で気分をよくするためにしていることを書いてください。これには、気をそらすようなこと(テレビを観たりラジオを聴く)や、他の人とのやりとりを「見ないようにする」こと、目の前の状況とは関係のない他のことを考えるなどがあります。最後に、「安全信号」の欄には、気持ちを落ち着かせるために携帯している小物や、家を出る前にいつもするようなことを書いてください。これには、水筒や薬を持ち歩くこと、いつも携帯電話を手離さないこと、医者など重要な人の名前をメモして持ち歩くことなどがあります。どの欄に書き入れたらいいかわからない場合があるかもしれませんが、それで大丈夫です。最も大切なことは、今現在あなたがやっている感情回避のいろいろな方法を記録することにあります。

微妙な行動回避	認知回避	安全信号

Form EDBs を変える用紙

状況/きっかけ	感情	EDBs	新しい代替行動	結果

治療で学んだ考え方の復習

1. 私たちが感情を感じる理由

感情を「嫌なもの」「危険なもの」と感じる場合があります。しかし、実際にはそうではありません。これを知ることが大切です。感情障害の治療のためにやってくる人の多くが、治療者にネガティブな感情を「取り去って」もらったり、「とめて」もらいたいと思っています。しかし、これは役に立たず、適応的でもありません。とても大切なポイントがあります。それは、感情(例：恐怖，不安，抑うつ，怒りなど)は、「生活しているその状況について大切な情報を教えてくれること」と、「助けになり役立つ行動をするように私たちを導いてくれること」です。

2. 何が大切なのでしょうか？ 三要素モデル

感情体験とは一体何でしょうか？ ときに感情は、激しい「巨大な雲」のように感じられて、感情が何を教えようとしているのかよくわからないことがあります。

感情体験は以下の三つの部分に分けられます：

- ①生理(身体)……どう感じるか
- ②認知……何を考えるか
- ③行動……何をするか

三点チェックをして、それぞれの部分を見つけることで、感情は少し圧倒的なものではなくなくなってきます。

3. “ARC(アーク)”

人間には感情と EDBs が自然に備わっています。ですので、それ自体は問題ではありません。感情や EDBs は状況の前後関係(文脈)のなかで起こっています。これを理解することが大切です。何らかの(身体的，認知的，行動的な)感情反応の前には、必ず何かが起こっています。そして、感情に反応した後には、必ず何らかの結果が起こります。そうした前後関係をよりよく理解するために、感情の“ARC”を使います。

A(先行刺激 *antecedents*)—感情の前にある状況・出来事

R(反応 *response*)—感情反応と、その状況・状態に反応してとる行動

C(結果 *consequences*)—そうした反応の結果

感情体験の ARC を見つけることが、感情をよりよく理解する第一歩になります。

4. 学習された行動

強い感情を体験すると、そのときの体験や印象が記憶のなかに鮮明に残ります。感情のきっかけになったもの、そして、感情を感じているときに起こったことは忘れられることなく、ずっと残ります。そうした印象は、その後の将来、同じような状況におかれたときに、状況の感じ方に影響を与えます。私たちは、いい気持ちをもたらしたことを繰り返し、嫌な気持ちにつながったことを避けます。また、嫌な気持ちにつながる可能性のあるものを避けようと、ある種の行動を学んでしまうこともあります。そうした行動パターンはしっかりと根付いてしまって、なかなか変えるのが難しくなります。

5. 非断定的な感情への気づき

感情をよりよく理解して、感情が何を教えようとしているのかを理解するために、非断定的に感情に気づくことが大切です。また、感情体験に対して自分がどう反応しているのかを知ることも大切です。これは、私たちの生活のなかで感情体験がどんな役割を担っているのかを探っていく重要な第一歩となります。感情が起こったらそれを減らそうとするでも、変えようとするでも、善し悪しを判断しようとするでもなく、ただただ感じるままにして、自分の反応もそのまま起こったり消えたりするがままにします。これが、非断定的な気づきです。これはまた、体験が起こっている前後関係の全体によりよく気づくことでもあります。それには、体験をもたらした出来事、その瞬間にある体験の感じ、状況の前後関係、それらに照らして一番役立つ感情反応の仕方、といった側面が含まれ、こうした側面に気づくことが大切になります。

6. 認知再評価

どんな状況でも、じつに多くの側面に注目できます。さらに、それぞれの側面への解釈や評価にも、いろいろなものがあります。状況を解釈・評価する仕方(例:どの側面に注目するか、どれだけの意味を見出すか、など)は、その後の感情や感じ方に重要な影響を与えます。同じように、どう感じているかということも、どう状況を解釈し評価するのかに影響を与えます。思考は感情に影響し、感情は思考に影響します。

いつの間にか、人は自分なりの状況評価の仕方をするようになっていて、そうした自動評価が**思考の落とし穴**になる場合があります。思考の落とし穴には、過度の予測や破局視があります。こうした「落とし穴」から抜け出すひとつの方法は、自分の評価に注意を払って、それを「真実」と決めつけるのではなく、状況に対するひとつの解釈でしかないと感じることです。

7. 感情駆動行動(EDBs)

EDBsは、強い感情に反応してとられる行動です。感情そのものに駆動される行動です。EDBsは感情に対する自然な反応で、役立つ行動をとらせてくれることもあります。たとえば、迫ってくる車をとっさによけるような場合です。感情から目を背け逃げる行動をいつでもとるようになってしまったとしたら、そのEDBsはもはや助けにならず役立ちません。こうしたEDBsは感情回避となり、感情を十分に体験して整理するのを邪魔します。脅威となり得るような、強烈な状況や感情をずっとそのままに感じさせてしまう行動をとるようにと、人を動かします。

8. 感情回避法

感情体験をコントロールしようする方法のひとつに、感情回避があります。感情回避法は、感情の悪循環につながる強力な習慣になる場合があります。感情回避法は感情が起こる**前**にとられる行動です。この点が、すでに起こった感情に**反応して**とられるEDBsとは異なります。特定の状況で感情の強さや持続時間をやわらげようとする行動は、どれも感情回避法になります。これには、微妙な行動回避、認知回避、安全信号があります。

Form

症状誘発テスト用紙

以下にあるエクササイズをそれぞれ実施してください。それぞれのエクササイズにじっくりと取り組むようにして、少なくとも中程度の症状の強さが生み出されるよう試してください。エクササイズの後、以下の点を記録してください。

1. 体験した身体感覚
2. それらの身体感覚の強さを 0～8 点で評価する(0=ぜんぜん強くなかった, 4=まあまあ強かった, 8=非常に強かった)
3. エクササイズの最中に体験した苦痛の強さを 0～8 点で評価する(0=苦痛なし, 4=まあまあ苦痛だった, 8=非常に苦痛だった)
4. 強い感情を体験したときの症状との類似度を 0～8 点で評価する(0=ぜんぜん似ていなかった, 4=まあまあ似ていた, 8=非常に似ていた)

症状がほとんど静まるまで待ってから、次のエクササイズに移ってください。想像力を働かせて、自分の症状に合ったエクササイズを追加して空欄に書き込んでください。すべてできたら、最も不安を生み出したエクササイズを三つ選んで、星印(☆)をつけてください。今後は、最も苦痛だと評価したエクササイズを実施していくことになります。

手順	体験した症状	強さ	苦痛	類似度
過呼吸(60 秒)				
細いストローで呼吸する(120 秒)				
回転する(60 秒)				
その場で走る(60 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				
その他:(____ 秒)				

症状誘発練習のしかた

この1週間、自分が選んだ三つのエクササイズを1セットにして実施してください。エクササイズには繰り返し取り組んでください(訳注:たとえば、AとBとCのエクササイズを選んだとしたら、AAABBCCCというように、1番目のエクササイズで苦痛が十分に上がって下がるまで続け、2番目のエクササイズに進んでください)。そうすることで、向き合おうとする症状の苦痛が、どのようにして減っていくのかに気づけるようになります。それぞれのエクササイズにしっかりと十分に取り組み、少なくとも中くらいの強さの症状が生み出されるようにしましょう。やっていくうちに、だんだんとより苦痛度が高いエクササイズへと進むことが大切です。各エクササイズの後、以下のことに注意しましょう。

1. 次に続けて取り組むことにしてあるエクササイズの種類を確認する
2. 体験した身体感覚の強さ
(0~8点; 0=ぜんぜん強くなかった, 8=非常に強かった)
3. エクササイズの最中に体験した苦痛の強さ
(0~8点; 0=苦痛なし, 8=非常に苦痛だった)
4. 自然に起こったときの症状との類似度
(0~8点; 0=ぜんぜん似ていなかった, 8=非常に似ていた)

症状がほとんど鎮まるまで待ったら、すぐにエクササイズを**繰り返します**。エクササイズ中の**苦痛**が2以下になるまで繰り返し続けてください。エクササイズをしても一度も苦痛が2以上にならない場合には、**どんなことでもいいので**、苦痛度が上がる工夫をしてください(例: エクササイズを組み合わせる, 他人の前で実施する, 不安・悲しい・動揺している状況で症状を誘発させる)。少なくとも1セットのエクササイズを**毎日**、今週1週間、取り組むようにしてください。時計を見ないように(これは感情回避法になります)、タイマーやアラームを使って時間がわかるようにして、エクササイズに全注意を向けましょう。〔症状誘発練習用紙〕を使って、各試行を記録します。

曝露に使う三つのエクササイズ(よく体験する症状に最もよく似た症状をもたらすもの)

1. を 秒間実施する
2. を 秒間実施する
3. を 秒間実施する

症状誘発練習用紙

1日目： _____	2日目： _____	3日目： _____
強さ 苦痛 類似度	強さ 苦痛 類似度	強さ 苦痛 類似度
1回目： _____	1回目： _____	1回目： _____
2回目： _____	2回目： _____	2回目： _____
3回目： _____	3回目： _____	3回目： _____
4回目： _____	4回目： _____	4回目： _____
5回目： _____	5回目： _____	5回目： _____
4日目： _____	5日目： _____	6日目： _____
強さ 苦痛 類似度	強さ 苦痛 類似度	強さ 苦痛 類似度
1回目： _____	1回目： _____	1回目： _____
2回目： _____	2回目： _____	2回目： _____
3回目： _____	3回目： _____	3回目： _____
4回目： _____	4回目： _____	4回目： _____
5回目： _____	5回目： _____	5回目： _____

Form

感情・状況回避の階層表

不快な感情が起こるのを防ぐために、現在、生活のなかで回避している状況を書き出してください。最悪、あるいは最も苦痛な状況から記入してください。それぞれの状況をどれくらい避けているか、また、どれくらい苦痛なのか、点数をつけてください。

避けない	ためらうが、 ほとんど 避けない		ときどき避ける	だいたい避ける	いつも避ける			
0	1	2	3	4	5	6	7	8
苦痛なし	わずかな苦痛		苦痛	強い苦痛		非常に苦痛		

	状況	回避	苦痛
1 (最悪な状況)			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

感情曝露をうまくデザインして実行する方法

1. 課題を決める

- 自分にとって挑戦するのがやや難しめの課題を選ぶ。ただし、難し過ぎないものにする。
- このエクササイズの目的は、非常に強烈な不安・恐怖・抑うつのさなかにあったとしても、その状況に居続けられるのを学ぶことです。
- **いつどのようなときも**感情回避法を使わないように、できる範囲の課題にしましょう。
- やりとげる曝露が難しく大変であるほど、より長期的な回復につながります。

2. 曝露の前

- 課題前に自分がかかなり神経質になってきていることに気づいたら、認知再評価を使って、十分に曝露できるように状況を再評価しましょう。
- 「感情に対処できるようになるための唯一の方法は、感情に直面すること」を思い出しましょう。
- 抑うつや不安を感じて「ただひたすらやりたくない」と感じたときには、**まさにこのときこそ踏んばりどころ**です。こんなときは感情を信頼できないと感じることでしょうが、覚えておいてください。「上がれば下がる」のです。

3. 曝露の最中

- 考え、気持ち、何かしたくなる衝動、身の周りの状況に**気づく**練習をしてください。
- 感情回避を自分自身で阻止しましょう。不快な思考や気持ちを押しやろうとしないでください。それらを、そこにあるままにします。それらは、変化していくために、そして、悪循環を断ち切るためにまず体験されなくてはなりません。
- したい衝動からされる EDBs に気づいて、それをしないようにしましょう。もし EDBs をしてしまうと、感情の悪循環が強まってしまいます。
- 感情的な苦痛が下がるまで**その状況に、居続けてください**。感情がおのずと下がるのがどんなものか、よくみてみましょう。気持ちに振り回されるのではなく、自分の行動は自分で決定できるのだという、その感覚をじっくり体験しましょう。

4. 曝露の後

- 曝露がどうだったかふりかえってください
- 恐れていたことは実際に起こりましたか？

- 感情が強烈になり過ぎないようにと、何かしましたか？
- 十分に長い時間、曝露してとどまりましたか？
- さらに挑戦するために、何ができたでしょうか？

もし曝露を回避してしまった場合には、以下の質問を考えてみて、自分が何を恐れているのか再評価しましょう。


- 何が起こるのを恐れていましたか？
- どんな最悪なことが起こるだろうと想像していましたか？
- それが起こったとして、その何がそんなに最悪なのでしょう？
- そうしたことすべてが確実に起こるとあらかじめ知っているとします。その場合であっても、怖さは今とまったく変わらないでしょうか？

Form

感情曝露の練習記録

【曝露課題】：

課題の前：

予想される苦痛(0~8)：

課題前に気づいた思考, 気持ち, 行動




課題についての自動評価を再評価すると：



課題を実施した後：

課題の最中に気づいた思考, 気持ち, 行動

課題をした時間： 分課題中の最大の苦痛(0~8)：課題後の苦痛(0~8)：

感情を回避するためにしたこと(気そらし, 安全信号, など)



この曝露課題で得られたことはありましたか？ 恐れていたことは起こりましたか？
起こったとしたら、それに対処できましたか？



感情に対処する

このカードは、不快な感情に対処するステップを思い出すためのものです。

1. 現在にとどまれているでしょうか？
2. 三点チェック：どんな感情を体験しているでしょうか？
3. 感情反応のきっかけは？ 直前にしていた行動は？
4. どんな思考がありますか？ 別の考え方をして柔軟になれないでしょうか？
5. この状況でのEDBsは？ そのEDBsはどうやって変えられるでしょうか？
6. 感情を避けようと何かしていますか(感情回避法)？

状況に注意を向けなおすには、どうすればいいでしょうか？

治療のふりかえり

覚えておく大切なこと

- 感情はふつうで、自然で、適応的なものです。感情は体験について重要な情報をもたらします。そのため、不安・悲しみ・恐怖といった感情は取り除くものではなく、生きていくために必要なものです。

- 感情は、それを生み出す状況との「バランス」がとれなくなると、不適応的なものになります。たとえば、試験の準備をしなければといくらか不安になるのは適切でしょう（この不安が勉強へと向かわせてくれるので役立っています）。しかし、不安が強烈過ぎて勉強できなかつたり、試験問題に集中できなくなるほどでしたら、不適応的なものでしょう。いつどのようなときに、感情が適応的なものから不適応的なものへと変わってしまうのかを知ることが大切です。

- この治療を通して、不適応的な感情と戦うためのいろいろな方法を学んできました。それは：
 1. 感情のきっかけと結果に気づく
 2. どの感情を体験しているのか認識してはっきりさせる
 3. 状況についての新しい学習を邪魔する感情回避法をとらない
 4. 普段どのように感情に反応しているのか、EDBsを理解する
 5. EDBsとは反対の行動をとることで、感情への反応の仕方を変える

- これらの原則が理解できれば、もしこの先の将来に感情的な困難を抱えたとしても、自分で治療計画を作って実行していけるでしょう。ただし、覚えておいてください。“些細な過ち lapse”は“再発 relapse”を意味しません。一時の悪化に目を奪われず、全体を見渡す視野をもちましょう。もし感情が不適応的なものになったとしても、もう今のあなたは、どう対処したらいいかわかっていることでしょう！