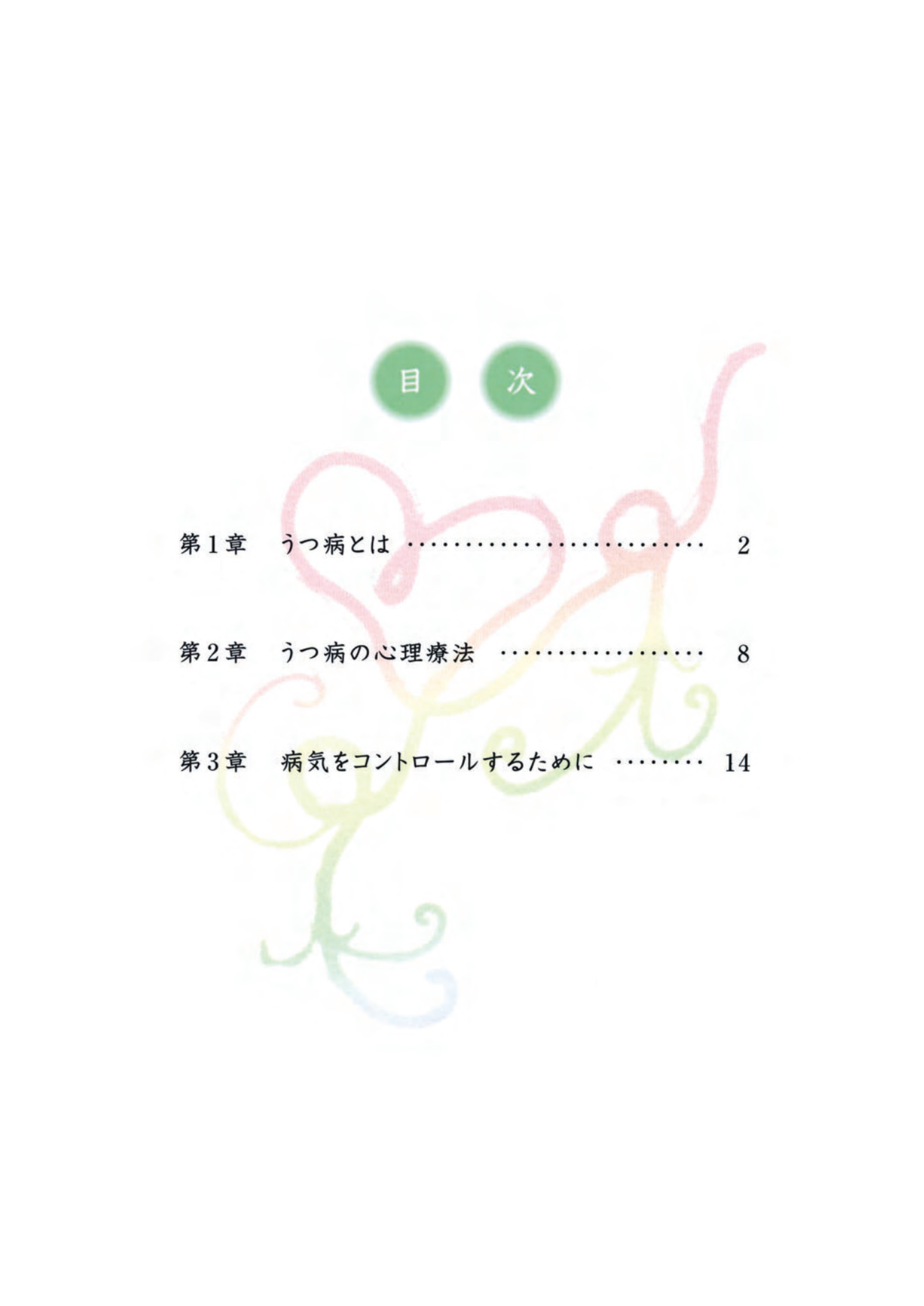


病気を正しく理解し、のり越えていくための
うつ病患者さんを対象としたグループ療法

うつの グループセミナー





目

次

第1章	うつ病とは	2
第2章	うつ病の心理療法	8
第3章	病気をコントロールするために	14

第1章 うつ病とは

○うつ病は、気分が落ち込んで何もする気がしなくなったり、
まわりのことに興味がなくなって、
人生が味気なく感じられるようになる病気です。

○うつ病は、女性で2割、男性で1割の方が
一生のうちに一度はかかる病気と言われおり、
比較的罹患率の高い病気です。

○うつ病は、正しく治療すれば治る病気ですが、
繰り返し再発することもあります。

うつ病を繰り返さないためにも、病気のことを理解して、
きちんと治療していきましょう。

うつ病の症状

こんな症状はありませんか？

ゆううつ 悲しい
さみしい 不安だ
いらいらする
落ち着かない

やる気がでない
趣味に興味がなくなった
新聞やテレビを見なくなった
ものごとが決められない

ふう…

頭が痛い 頭が重い
よく眠れない
朝早くに目が覚めてしまう

体がだるい 疲れやすい
食欲がない 胃のもたれ
腰痛 便秘
急に体重が減った
性欲がおちた

うつ病の症状は、人によってあらわれ方がさまざまです。おもに、こころの症状と、からだの症状にあらわれます。こころの症状は、さらに、気分、思考、意欲の障害に分けられます。

こころの症状	気分の障害	ゆううつ、 不安、 イライラ、 悲観的 何をしても楽しくない、 罪悪感、 自責感、 死ぬことを考える（自殺念慮）
	思考の障害	思考力・記憶力・判断力の低下 考えがまとまらない、 決断できない 妄想的になる
	意欲の障害	やる気が起きない、 おっくう、 無気力 興味や関心の低下や喪失 集中困難
からだの症状	倦怠感、 疲れやすい、 頭が重い・痛い、 肩こり、 眼の疲れ、 腰痛 不眠、 早朝覚醒、 過眠 食欲不振、 過食、 性欲減退、 胸部圧迫感、 胸やけ、 口が渇く、 便秘	

うつ病の治療

症状を落ち着かせるための治療
(主に発症期・急性期におこなう治療)

休養をとる

うつ病と診断されたら、まずは、ゆっくりと休養をとることが重要です。休養では、からだを休めるだけでなく、心も休める必要があります。気をつかうことなく、ゆっくりと静養する時間をつくりましょう。

仕事がストレスになっているのなら、休職してみるのも一つの方法です。また、家事や子育ては、無理をせず、家族に協力してもらいましょう。



薬物療法

うつ病の治療には抗うつ薬が使われます。抗うつ薬には、落ち込んだ気分を改善する作用があります。お薬を飲むことに抵抗を感じる人もいるかもしれませんが、病気の悪化や再発を防ぐためにも、主治医の指示どおりに服薬しましょう。



ちょっと症状が落ち着いてきたら…

社会復帰に向けての治療（症状安定期・リハビリ期）

柔軟な考え方を身につける

うつ状態のときには、うしろ向きな考えが浮かびやすく、気分がめいってしまふことがあります。

柔軟な考え方や前向きな考え方を増やしていくことによって、ゆううつな気分を改善していくことができます（くわしくは第2章をご覧ください。）

生活に変化をつける

うつ状態が続くと、動くことがおっくうになり、活動する時間が少なくなります。しかし、このような生活が、さらにゆううつな気分を引き起こすことになります。そのため、症状が落ち着いてきたら、無理のない程度の活動や運動を行うことが効果的です。

たとえば、以前興味をもっていた活動や、ちょっとした運動や外出などをしてみるのもよいでしょう。楽しい時間や達成感をもつことで、気分が明るくなります。

また、活動の計画や感想を記録しておく、あとで振り返ることができ、より効果的です。



人間関係を調整する

人間関係のストレスが、うつ病の発症や再発のきっかけになることがあります。

人間関係のストレスを感じている場合は、家族、友人、職場の人など、身近な人との関係を見直していくことが、うつからの回復には重要です。

うつ病のことを理解してくれたり、治療に協力してもらえるような環境をつくれるように、信頼できる人や医師に相談して、人間関係の問題を改善していきましょう。



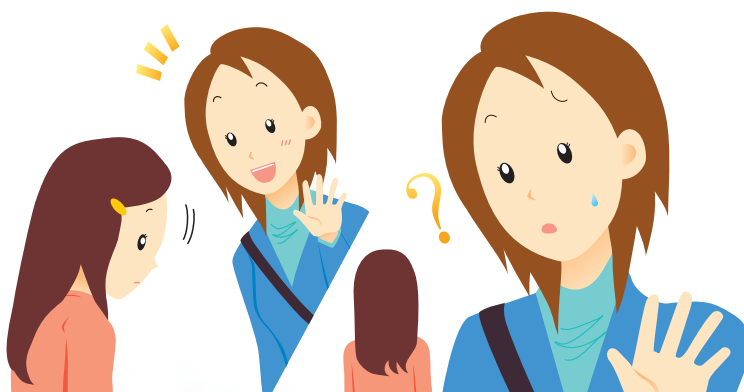
第2章 うつ病の心理療法

うつ気分を改善するカギは、
うしろ向きな考えのセルフ・コントロール

わたしたちは、ある状況におかれたとき、その場で生じる出来事をどのようにとらえ、どのように考えるかによって、その場の気分は大きく違ってきます。

たとえば・・・

あなたが街を歩いていると、知り合いを偶然みかけたので声をかけました。しかし、相手は軽く会釈だけして通りすぎて行きました。



こんなとき、あなたはどのようなことを考え、
どんな気分になりますか？

【 状況 】

挨拶したのに・・・
そっけない

【 考え 】

〔うしろ向きな考え〕
私に興味がないのだろう
私はいつも人に好かれない

〔柔軟な考え〕
なにか急ぐ用事があったのかも
自分から話しかけてもよかった

【 気分 】

落ち込む
不安になる



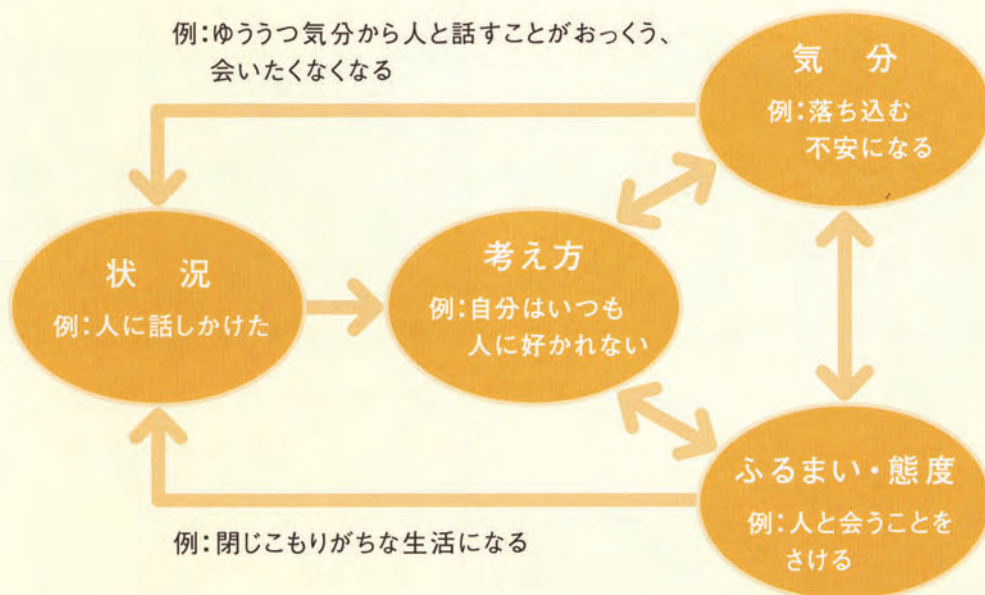
さほど落ち
込まない
相手を気遣う
気持ち



同じ状況でも、〔うしろ向きな考え〕のように考えると、「落ち込む」「不安になる」こともありますが、〔柔軟な考え〕のように考えることができれば、相手を気づかう余裕が出て、さほど気分が落ち込むことはありません。このように、私たちの気分やふるまいは、状況をどのようにとらえるか、考えるかに影響されているのです。

わたしたちの「気分」は、「状況」そのものというよりは、「状況」をどのようにとらえたか・考えたか（「考え方」）に強く影響されます。気分が安定しているときは、柔軟にいろいろと考えることができるのですが、気分が落ち込んでいるときは、図のように、うしろ向きな考えが浮かびやすくなります。また「気分」によって、わたしたちのふるまい（行動）や態度も後ろ向きになってしまい、それがよけいに状況を悪くしてしまうことがあります。

そして、似たような状況で同じような経験（ゆううつな気分や後ろ向きな状態）を繰り返し経験すると、そのような場所に出ていくのが嫌になり、閉じこもりがちな生活になってしまうという悪循環が生じてしまいます。こうなるといろいろと生活に支障が出てくるようになってしまうのです。



うしろ向きな考え方のパターン



悪い方の予測が エスカレートしてしまう

少しでも心配なことや気がかりなことがあると、それがどんどんと悪い方に展開してしまうかのように思う。

「全か無か」、 「白か黒か」の考え方

「失敗か成功か」「好かれているか嫌われているか」など、ものごとを白黒はっきりさせておかないと気がすまない。

嫌なことしか見えない考え方

うまくいかなかったことばかりが気になって、うまくいったところを見ることができない。

何でも自分のせいだと考える

うまくいかなかったのは、自分の責任であると、自分を追い込んでしまう。

勝手な思い込み

さほど根拠のないことを信じ込んで、自分なりに判断してしまう。

たとえば、「友達が電話に出ないのは、自分を好きでないからだ」

自分を苦しめる・ 縛り付ける考え方

「いつも・・・でなければならない」「完璧に・・・すべきである」など、例外を許さない考え方。

うしろ向きな考えをしているときも、「気のせいだ」「考えすぎだ」と、人に言われたり、自分でも考え方を換えようとしているのに、自分ではどうしてもないことがあるでしょう。これは、うつ病の症状の一つなのです。

うしろ向きな考えと、うつ病との関係

うつときは、まるで、度のあわないメガネをかけているように、現実の情報をゆがんでとってしまったり、一部のものだけしかみていなかったりします。そのため、前向きに考えようと思っても、どうしてもうしろ向きに、マイナスの方向に考えてしまうのが、**うつ状態**の特徴なのです。



「考え方」を変えると、「気分」も変わる

うしろ向きな考えが、うつ気分を長引かせることがあります。しかし、うつときに前向きに考えようと思っても、すぐにはうまく変えることができません。

うしろ向きな考え方を見直し、幅広い考え方を練習する方法として、「**認知行動療法**」という心理療法があります。一人では、なかなかうしろ向きな考えを変えることは難しいですが、「**認知行動療法**」を行っていくと、しだいに柔軟な考え方ができるようになります。



認知行動療法 では

- ① 自分の思考パターンや、考え方のくせについて
分析します。
- ② マイナスな思考パターンや考え方のくせに気づき、
- ③ もっと柔軟な考え方を身につけて、
気分を楽にしたり、
気楽にふるまえるようにしていきます。



第3章で紹介する、
うつのグループセミナーでは、
認知行動療法を
おこなっています。



第3章 病気をコントロールするために

～うつのグループセミナーのご紹介～

うつのグループセミナーは、同じような悩みや症状をもつ人たちが集まって、治療者の提案のもと、自分たちの悩みを分かち合い、励ましあいながら、解決する方法を学ぶ心理療法です。

グループセミナーのメリット

- ★ グループのメンバーは、みなさん、同じような症状や問題で悩んでいます。他のメンバーの方と、悩みを共有することで、自分だけが悩んでいるのではない、と安心感をもつことができます。
- ★ メンバー同士で、役に立った方法や情報を交換できます。
- ★ 他のメンバーの体験を、聞いたり見たりすることによって、自分のことにあてはめたり、解決の仕方を学ぶことができます。
- ★ メンバーからの温かいサポートや言葉かけがあります。そのようなサポートや言葉は、あなたにとってきっと自信を与えてくれます。
- ★ ほかのメンバーから意見をもらって、柔軟な考えやふるまいを身につけることができます。「そういう見方もあるのか」「こうすればよかったのか」と、新しい発見ができます。

うつのグループセミナープログラム

#1	さあ、始めよう! ＜ねらい＞ ・ 困っていることとセミナーにおける自分なりの目標を明確にする ・ 生活の変化と気分の関係を調べる ＜内容＞ ・ 困っていることを書き出し、発表する ・ セミナーにおける自分なりの目標を考え、発表する ・ 活動スケジュールについての説明	＜ホームワーク＞ 活動目標の達成状況と気分の記録
#2	生活の変化に目を向けよう ＜ねらい＞ ・ 活動目標の達成状況と気分の関係を調べ、その状況で考えたことと気分の関係を知る ＜内容＞ ・ 心の見取り図を作成して、気分と考えたこと（思考）の関係を知る	＜ホームワーク＞ 状況、考えたこと（思考）、気分の記録
#3	考え方のくせを見つけよう ＜ねらい＞ ・ 状況、思考、気分を一覧にし、考え方のくせを自分で見つける、また、グループでも見つけあう ＜内容＞ ・ 活動スケジュールを一覧表にしてみる ・ 考え方のくせに関するレクチャー ・ 自分の考え方のくせについて考える ・ グループで考え方のくせを見つめあう	＜ホームワーク＞ ゆううつな気分になったときの状況、気分、思考の記録
#4	考え方を再検討しよう ＜ねらい＞ ・ 自分の考え方が正しいかを検討する ・ 気分を楽にしてくれるような別の新しい考え方を探す ・ 自分の考え方や新しい考え方のメリット、デメリットをあげ、考え方が自分を苦しめていることに気付く ＜内容＞ ・ 気分を楽にしてくれるような別の新しい考え方をあげる ・ 自分の考え方や新しい考え方のメリット、デメリットをあげる	＜ホームワーク＞ ゆううつな気分になったときの状況、気分、自分の考え方、新しい考え方の記録

#5	気持ちが楽になる考え方を見つけよう ＜ねらい＞ - 何かひとつチャレンジしてみようと思う考え方や行動を見つける ＜内容＞ - ホームワークの中で見付けた新しい考え方について、その考え方の良さを評価しあう - 自分が新しい考え方を使えとしたら、どのような場面で使うことができ、その時どんな変化があるか考える - チャレンジしてみようと思う考え方や行動を考える（どのような場面について実行しようか具体的に考える）	＜ホームワーク＞ ゆううつな気分になったときの状況、気分、自分の考え方、新しい考え方、新しい考え方をしたときの気分の記録
#6	成功と失敗を分析してみよう ＜ねらい＞ - チャレンジしたことで、うまくいった点、うまくいかなかった点を振り返り、方法を工夫する ＜内容＞ - うまくいった点、うまくいかなかった点を発表し、他の人に工夫点を上げてもらう	＜ホームワーク＞ ゆううつな気分になったときの状況、気分、自分の考え方、新しい考え方、新しい考え方をしたときの気分の記録と、うまくいった点、うまくいかなかった点の振り返り
#7	苦手な場面について練習してみよう ＜ねらい＞ - イメージを使って苦手な場面における対処の仕方を練習する ＜内容＞ - なかなかうまくいかない場面について整理してみる - 苦手な場面について、イメージの中で練習してみる	＜ホームワーク＞ ゆううつな気分になったときの状況、気分、自分の考え方、新しい考え方、新しい考え方をしたときの気分の記録と、うまくいった点、うまくいかなかった点の分析
#8	今後を予想して1週間の行動計画を立ててみよう ＜ねらい＞ 1週間の間に起こると予想される問題や心配なことに対処できるよう計画を立てる ＜内容＞ 1週間の間に起こると予想される問題とそれに対処するための方法を考える - 対処する際に心配なこととその解決法について考える - どんな時にどんなことを実行するかについて、具体的な1週間の計画表を作成する	＜ホームワーク＞ 計画表にそって問題に対処し、その達成状況と満足度を記入する

#9	計画の立て方を再検討しよう <ねらい> ・ 1週間の計画を再検討する ・ 卒業に向けての準備 <内容> ・ 前回作成した計画表を再検討し、 新たな計画表を作成する ・ 卒業に向けてのレクチャー うつになりやすい状況と新しく身に付けた対処法を 把握するこれまでのセミナーで学んだことのおさらい	<ホームワーク> 計画表にそって問題 に対処し、その達成 状況と満足度を記入 する 生活全般における中・ 長期的な課題や心 配なことと、それに対 する対処法を考える
#10	全体のまとめ ー卒業式ー <ねらい> ・ 今後の課題への対処法を考える <内容> ・ 今後の課題と対処法について、自分で考え、 またグループで対処法の案を出し合う ・ 全体のまとめ 学んだこと、感想を発表する	

セミナーへの参加と、ホームワークを通して、
前向きな自分を見つけていきます！

お問い合わせ先

広島大学病院 精神科神経科
うつのグループセミナー担当者まで

〒734-8551 広島市南区霞1丁目2番3号
TEL (082) 257-5479

うつのグループセミナーに関するホームページ

(*E-mailによるお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。)

○広島大学病院 精神科神経科

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/seisin/>

うつのグループセミナー

編集・発行：広島大学病院 精神科神経科

発行年月：2008年4月