



マンガ

でやさしく
わかる

認知行動療法

Cognitive Behavioral Therapy

玉井仁 著

星井博文 シナリオ制作
深森あき 作画

JMAM

Manga
Yasashiku wak
Behavioral Th
Hitoshi
Hirohup
Aki



玉井仁 著
星井博文 シナリオ制作
深森あき 作画

マンガで
やさしくわかる

認知行動療法

Cognitive Behavioral Therapy

考え方のクセ、行動のクセが
私達を作っている!!

「考え方のクセ」を変えて
心のモヤモヤを晴らす!

状況確認
シート

思考
記録表

問題解決
シート

も紹介!

日本能率協会マネジメントセンター

はじめに

「職場の上司からつらく当たられて、会社に行きたくない」

「仲がいいと思っていた人と関係がこじれて、どうしたらいいのかわからない」

「自分ばかりが責任を押しつけられていて、納得がいかないことが多い」

「人とのやり取りの場面で、どうしても感情がうまく出せない」

臨床心理士としてカウンセリングをなりわいとしてしていると、日々多くの方の悩みや苦しみと向かい合います。その内容は、冒頭で紹介したような日常の悩みから、新聞の紙面やニュースを賑わす虐待、依存症、PTSDなどまで、程度も色合いもじつにさまざまです。

人は普通に生活していれば、多かれ少なかれほとんどが人間関係に悩み、自分の手に負えない出来事に出会って落ち込んだり、モヤモヤとした気持ちになったりするものです。では、そんな苦しみの中にいる時、人はどのような状態にあるのでしょうか？

じつは、強く感情を体験している時には、視野が狭くなり、行動もワンパターンになっ

ています。それに気づいたとしても「自分ではどうしようもない」「こうするしかない」と思い込んで、感情を和らげるポイントが見えなくなってしまうことがあります。

みなさんも、人が悩んでいることに対してはうまいアドバイスができるのに、自分のこととなるとそうは簡単にいかず、いつまでたっても苦しみを引きずった経験があることでしょうか。

認知行動療法は、そんな苦しい状況に自分自身で対応するための心理療法のひとつです。いつものあなたのものの見方や考え方、行動に少し手を加えることで、あなたを楽に、そしてあなたの心を強くすることができます。

本書は、おもに認知行動療法をはじめて学ぶ方を対象とした入門編として、認知行動療法の全体像をつかみ、実際に日々の生活に役立てていただくことを目指しています。

まずは、各パートの解説に入る前にマンガのストーリーを読んでいただきます。

子会社に出向を命じられ、心のバランスを崩してしまう28歳の梨香さんを主人公に、彼女が認知行動療法と出会って、心を強くしていく様子を描いています。マンガの展開を追いつながら、ところどころあなた自身と重ね合わせながら読んでいただけるはずです。文字の解説だけでは伝えきれない雰囲気や感覚を、ストーリーやビジュアルから感じてください。

はじめての方でもすんなり読んでいただけるよう、専門性の高い内容は避け、説明でも専門用語をできるだけ使わず、重要な部分に的をしばってシンプルに説明することを心がけました。すでにカウンセリングや心理療法を受けてきた方は、認知行動療法が進む際に目を配っておきたいポイントをざっと確認するためにお役立てください。

紹介したさまざまな視点は、必ずしも私が独自に見出したものではありません。多くの先生方や先輩、同僚、そしてお会いしてきたクライエントのみなさんからいただいたものです。

それらがちりばめられた本書を通じて、今度はみなさんが新しい視点を手に入れ、抱える苦しみを少しでも和らげることのお手伝いができたら、これほどうれしいことはありません。

2016年4月

玉井 仁

Prologue

マンガでやさしくわかる認知行動療法 目次

はじめに……003

認知行動療法って？

Story
0

ウチの猫がしゃべった!? ……012

01 認知行動療法とは……022

02 認知行動療法の仕組み……026

03 認知行動療法の進み方……034

Column1 「正しい考え方」「プラス思考」ありきではない……038



Part 1

自分の気持ちや考えを整理する

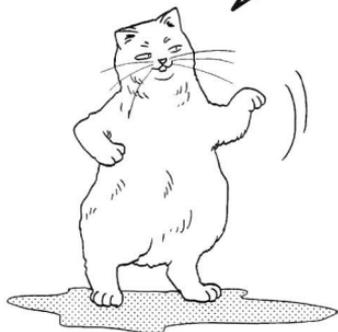
Story 1

モヤモヤとランチの問題について……040

- 01 自分を整理、観察する……062
 - 02 セルフモニタリングのやり方とその効果……070
 - 03 どうなりたいかを確認する……078
 - 04 感情とはどんなもの？……083
 - 05 できそうなことを試してみる……090
- Column2 主観と客観……092



「状況確認シート」や
「活動記録表」を
紹介します！



Part 2

考え方のクセをつかんで 新しい考えを手に入れる

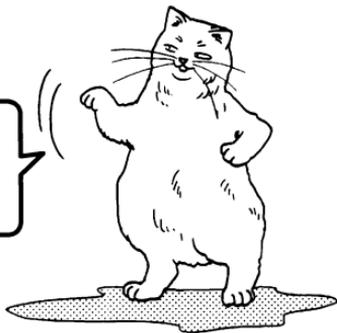
Story
2

心のバランスを見直そう……094

- 01 考え方のクセとは……116
 - 02 新しい考え方のための基本ポイント……121
 - 03 楽になる考え方とは……126
 - 04 新しい考え方を探す4ステップ(認知再構成法)……132
- Columns 変化が進む時とは……140



新しい考え方を探すための
「思考記録表」は
Part2で紹介します!



Part 3

「いつもと違う行動」で 世界を広げてみる

Story
3

「できない」って言ってみたら………
142

- 01 人はどのように行動しているのか? …… 166
 - 02 行動のタイプとパターン …… 173
 - 03 行動を変えるための3ステップ …… 177
 - 04 人間関係を確認する …… 185
- Column 4 協働的実証主義 …… 188



Part 4

問題解決に取り組む

Story 4

消えた「期待」と「モヤモヤ」……190

01 問題解決のための視点……208

02 問題解決に取り組む……214

03 苦手なものに挑戦する……220

Comments 人間関係は育てるもの……228

Epilogue

いなくなったおしゃべり猫……230

おわりに……234



Prologue

認知行動療法って？



猫田法律相談所



ニヤンでも
相談に乗るニヤ

キヤットした時に
頼ってほしいニヤ

Story 0
ウチの猫が
しゃべった!?



広告代理店
なんだけどね

うちの村から
テレビで
CMを作るような
人が出るっちゃん

梨香ちゃんが
担当した
CMだって
すごいなあ

おめでとう
パチ



これからも
東京で
がんばりなさい



梨香は
父さんと
母さんの
誇りだわ



大げさだよ



なつのりか
夏野 梨香 28歳

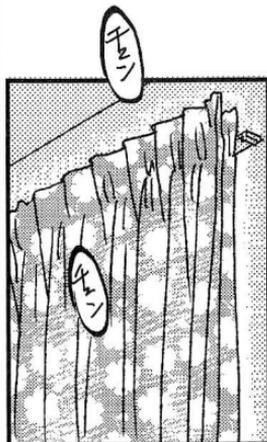


また
同じ夢……



ケレン

ケレン

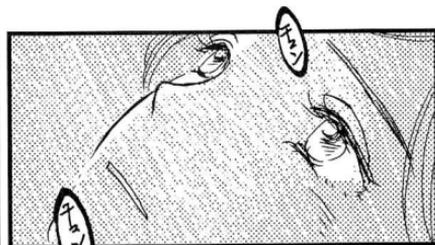


ケレン

ケレン



うん……



ケレン

ケレン

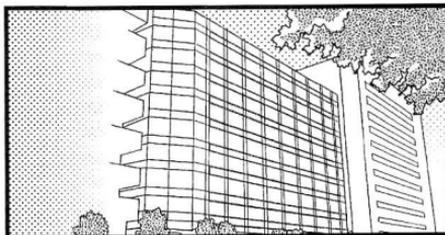


はあ……
またボツ……

全然企画が
通らない

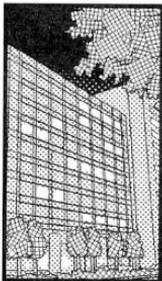
やっぱり
そんな簡単じゃ
ないか……

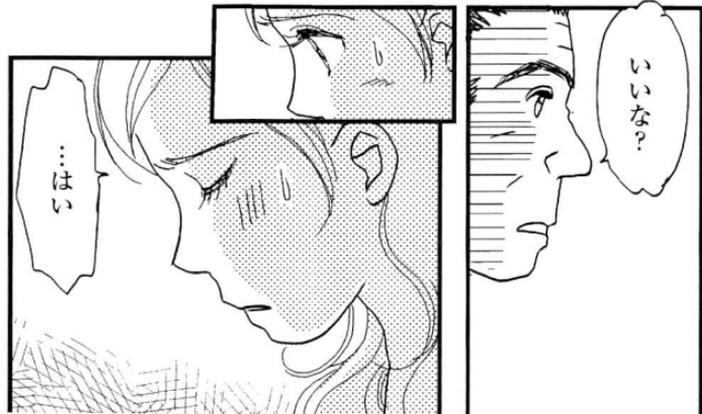
田舎で
お父さんとお母さんが
期待して
待ってるのに……

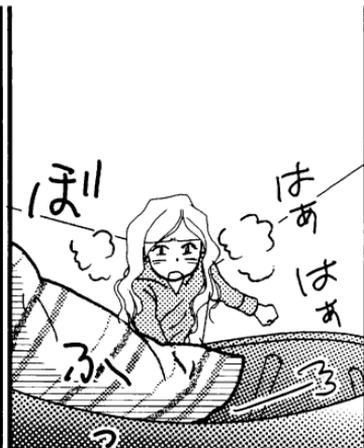


だめだな！もっと
エッジのきいた
企画を立てないと

す……
すみません……







どうして私が
子会社に行かなきゃ
いけないのよ!!



行きたくない
よ...



入社して5年
私なりに精一杯
頑張ってきたのに!!



子会社出向
だなんて
左遷も同然じゃない!!



ハル大将っ

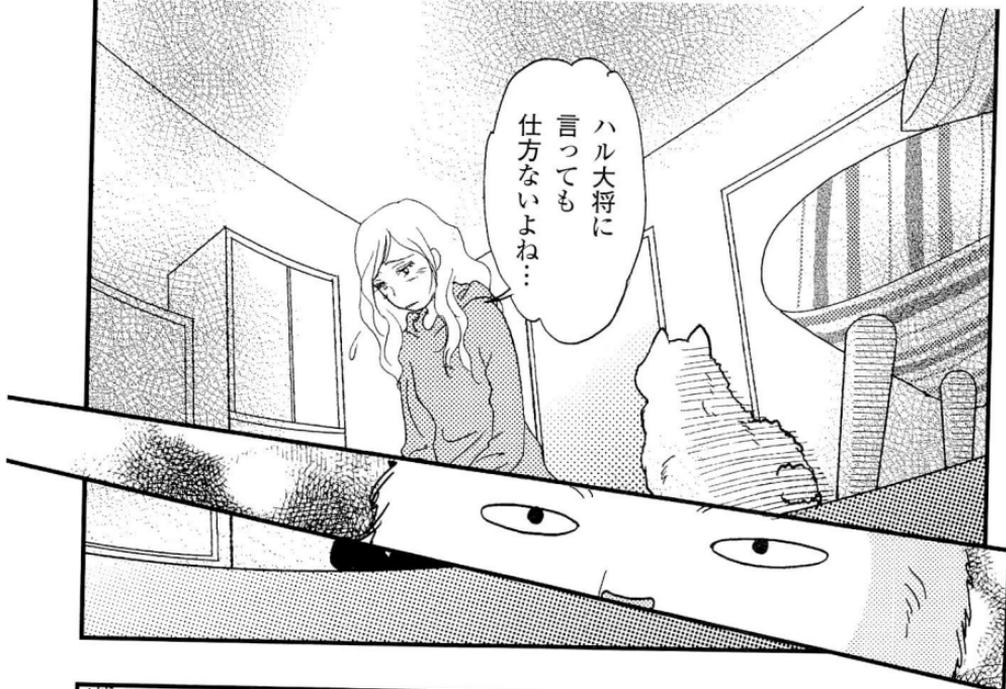


もう会社
辞めたいっ!!
きつと課長
私のことが
嫌いなんだ...!

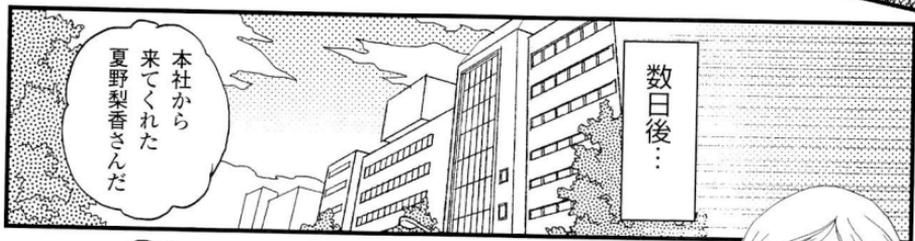


ごめん。

梨香の飼い猫
ハル (オス7歳)



ハル大将に
言っても
仕方ないよね…



数日後…

本社から
来てくれた
夏野梨香さんだ



猫田法律相談所の
CM知ってるだろ
あれを
担当したんだって

そ…
そんな

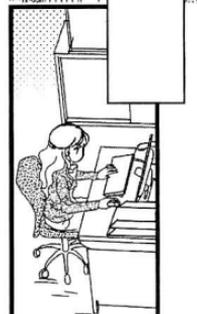
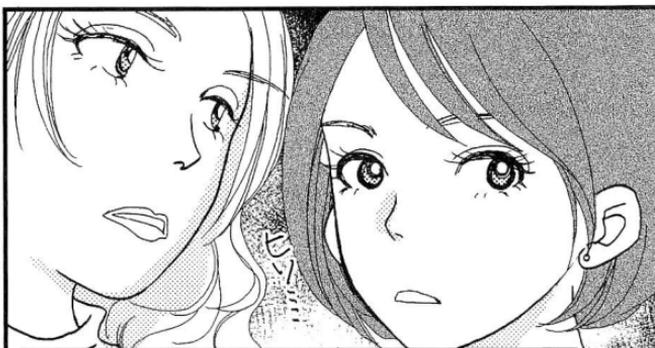


そんなに
持ち上げられると
やりにくい
じゃない…



よろしく
お願いします

本社の期待の星
だそうだから
夏野さんからいろいろと
吸収するように



そっか
まあ慣れるまで
仕方ないね

田中くん
これ代わりに
やっておいて



すみません

まだです……



夏野さん
頼んでた資料は
できたかな？



……
どうしたん
だろ
私……



全然
やる気が
出ない…



はああああ…
ダメだ…



子会社に出向して
以来ずっと

みんなに迷惑かけて
ばかり…



何が
本社の期待の星よ



全然仕事
できないじゃない

どうせ
厄介払いされた
んでしょう

邪魔する
なよ

お前は
誰にも評価
されていないぞ

みんなが私のことを
非難している…

そじゃそじゃ…

だって私…

ダメだもん…!!

うっ…

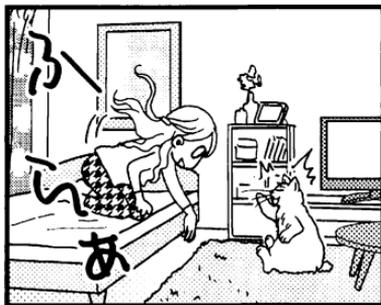
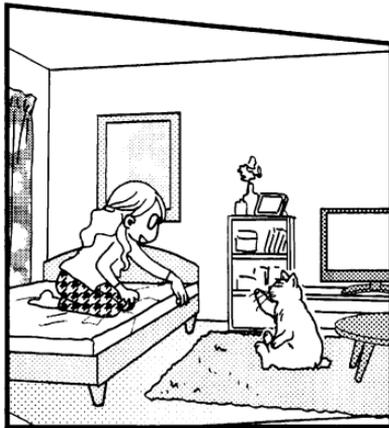
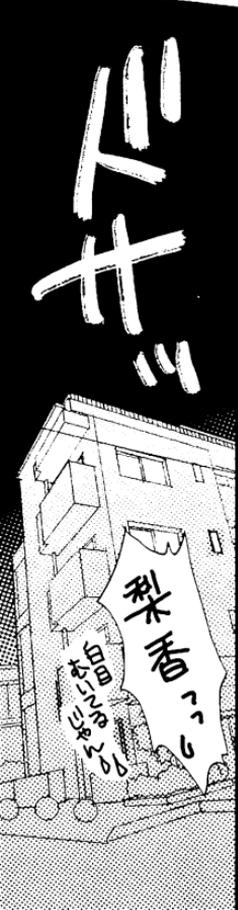
もういやだ
誰か
助けてっ!!

あなたは
ダメじゃ
ない

え…



認知行動療法を学べば
自分の心をコントロール
できるようになる



心が変われば
行動も気持ちも
変わる

マイナス思考の
悪循環から
俺が救い出してやるぜ！

認知行動療法 とは

01

⇓
事実はたったひとつ。**捉え方**はさまざま

本書のストーリーの主人公、夏野梨香さんは、中堅の広告代理店でCMのプランナーとして頑張っていました。ところが、ある日突然、子会社への出向を言い渡されます。そこでは頑張っていたCM制作の仕事から離れることになるようです。

自分が必要とされなくなったように感じた梨香さんはショックを受け、出向先の会社でもなかなかやる気が起きません。新しい環境にうまくなじめず、「みんなが私を非難している」「もうだめだ」といった思いが日に日に強まっている様子です。次第に人の視線に過敏になり、同僚達の雑談すら自分に対する批判的な噂話ではないかと疑うようになりました。

さて、みなさんはこんな梨香さんの様子を見て、どのように感じましたか？

「ちよつと考えすぎでは？」と感じる人もいれば、「自分も同じ立場だったらそう感じる



課長に子会社への出向を命じられ、新しい会社でもうまいかない梨香。

かもしれない」と思う人もいるでしょう。さらには「課長の言葉通り、煮詰まっていたところだったから、出向は環境を変えるチャンス」と前向きに捉える人もいるかもしれません。

「出向」という事実はたったひとつなのに、その捉え方は、人によってさまざまだといふことがわかるでしょうか？ このような、人によって異なる事実の捉え方、受け止め方を、専門的な言葉で「認知」と言います。この認知とともに、「うれしい」「悲しい」「怒り」「不安」などさまざまな気分や感情が生まれ、その感情に後押しされて、仕事に集

中する、枕を投げる、泣く、といった「行動」が生まれます。

このように、人は、事実の受け止め方によって、それに応じたさまざま気分や感情、行動を体験するのです。

たいていの人は、普段であれば、例えネガティブな受け止め方をしても、少し後で落ち着いてみると、別の角度から考えることもできるものです。ところが、その苦しみが行き過ぎると、もはや別の見方や考え方はできず、次第に苦しみの深みにはまってしまいま

す。それが、今の梨香さんの状況です。
そんな様子を見るに見かねて話しかけてきたのが、梨香さんの飼い猫・ハル（通称ハル大将）です。

ハルが悩む梨香さんにすすめたのが、「認知行動療法」です。

梨香さんのように、さまざま出来事がストレスになり、心理的ケアが必要になる人はいまや10人に1人以上とも言われています。近年、それらうつ病、パニック障害、強迫性障害などの**不安障害に悩む方に有効な心理療法として注目を集めているのが、この認知行動療法**です。

現在では、私達の誰もが日々の生活の中で体験するような、うつ病未満の落ち込みや気

分の変化に対しても、心を整える方法として活用され始めています。例えば、学校では心を柔らかくしてさまざまな視点から考えるための練習に使われたり、感情の存在する意味を知る心理教育・感情教育として使われています。職場では状況整理の方法として利用されるほか、人間関係での行き詰まり感を打破するためにどう考えたらよいか、実際に何ができるかなどと具体的な方策として広がりつつあります。

認知行動療法の 仕組み

02

↓
人はどのように事実を受け止めて
いるのか？

認知行動療法は、いくつかの理論やモデルに基づいて構築されています。その基本は、すでに述べたように、**事実の受け止め方は、自分の状態に影響する**、ということ です。

具体的な手法の説明に移る前に、どんな理論によって組み立てられているのか、その「仕組み」の部分のぞいてみましょう。

まず最初に、こんなシチュエーションを思い浮かべてみてください。
あなたは出勤途中に上司の姿を見つけます。そこであいさつをしましたが、上司は何も言わず通り過ぎてしまいました……。

さて、上司があなたのあいさつに答えず通り過ぎてしまった原因はいろいろ考えられますね。

では、この状況にひとつだけ条件を加え、改めて考えてみてください。

それは、前日に上司に仕事のミスについてひどく怒られて、あなたはまだその気持ちをひきずっているというものです。するとどうでしょう？

「ミスしたことを覚えていて、私に対して失望しているのかもしれない」

「上司は自分のことを嫌っているのかもしれない」

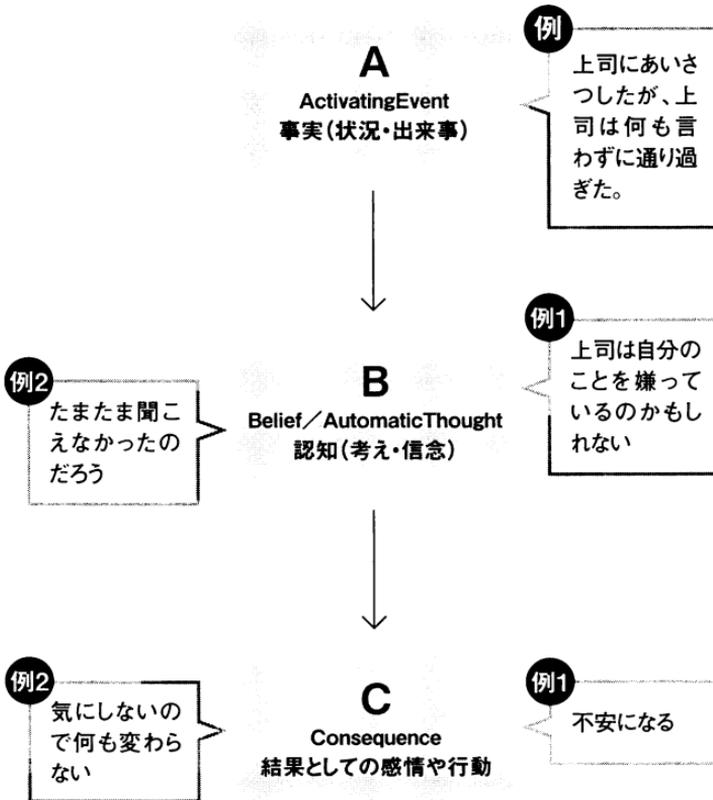
などと、最初のシチュエーションよりも少し悪い方向に考えるのではないのでしょうか？ 反対に、昨日、大型の営業案件が決まって上司にほめられていたとします。すると、あいさつを返されなかったことは、「たまたまこちらに気づかなかったのかな」程度に考え、大して気にも留めないでしょう。

わかりやすいように少し極端な例を出しましたが、この例が示すように、人が苦しい状況にいる時と穏やかな気分の時とは発想が変化するのはです。もう少し説明を加えると、同じ状況でも、先行する条件、つまり、状態によって受け止め方も変化します。

先ほど、事実の受け止め方は自分の状態に影響する、と述べましたが、このように、**状態によって事実の受け止め方が変化すること**もポイントです。

以上のことを整理したものが、ABCモデルです。

● ABCモデル



A (Activating Event) は、状況や出来事などの「事実」です。先ほどの例で言えば、「上司にあいさつしたが、上司は何も言わずに通り返した」がこれに当たります。ここでポイントになるのが、事実であるA自体には「よい」も「悪い」もないという点です。

B (Belief / Automatic Thought) は、その状況に対して自動的に生じる捉え方、ものの見方、考え方、つまり「認知」の部分です。先ほどの例の「上司は自分のことを嫌っているのかもしれない」「聞こえなかったんだろう」がこれに当たります。人はこの段階でほぼ瞬時に、A (事実) に対する「よい」「悪い」「どちらでもない」というような評価を下しています。

最後のC (Consequence) は、Aを体験した後に生じたBを通じて起こる、結果としての「感情」や「行動」です。「上司に嫌われているのかも」と考えて不安を感じたり、不安に耐えられずに出社しないなどが、これに当たります。

このように整理を始めてみると、**B (認知) は必ずしもありのままのA (事実) を表したのではなく、その考えを検討し直してみることも可能だとわかるでしょう。**

⇩**認知には3つの異なる深さがある**

事実 (状況や出来事) に対して自動的に生じる認知は、じつはその深さによって①**自**

動思考、②背景としての前提やルール、③中核概念（スキーマ）の3つに分けることができます。

①自動思考

その時々で瞬間的に自然に浮かぶ考えを、認知行動療法では「自動思考」と呼んでいます。ストーリーの中で出向を命じられた瞬間に、梨香さんの心に浮かんだ「私は必要がないってこと……？」という考えも、まさにこの自動思考です。

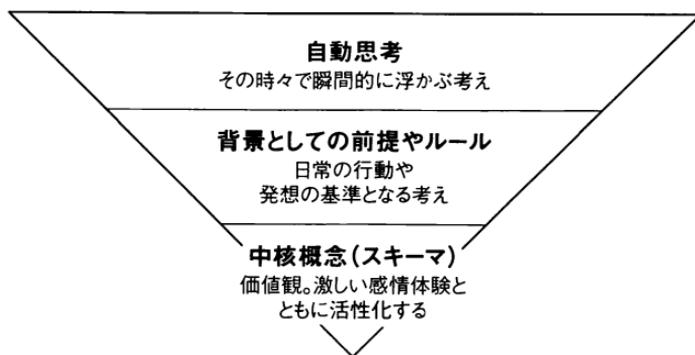
例えば、あいさつしたのに何の言葉も返されなかったとしたら、「私、何かしたかな？」と不安が頭をよぎるかもしれません。または、反対に、「あいさつを返してよ」と苛立つかもしれません。一方で、少し落ち着いた時には、「きっと（あいさつが）聞こえなかったんだろうな」などと違った視点でその状況を再考できます。このように、変化しやすいのも自動思考の特徴です。この自動思考の傾向は人それぞれで、「物事を肯定的に捉える傾向が強い」「否定的に捉える傾向が強い」「被害的に捉えやすい」など、一般的に「自分の性格」だと思っているものとはつながります。

②背景としての前提やルール

自動思考よりももう少し深いところにある考えとして、「背景としての前提やルール」があります。これは**日常の行動や発想の基準**となっており、**自動思考を方向付けています**。例えば、「人に対して優しくすれば、いいことがあるはずだ」「公共の交通機関はいつでも時刻通りに運行するものだ」などもその一例でしょう。それらは、「もし○○ならば、××である」、「○○べきだ」といった形を取ることが多く、軽い「思い込み」とも言えます。

梨香さんが実家のことを繰り返し夢に見ていることなども、「期待に応えるべきだ」といったルールを持っているのではないかと想像させるものです。

● 3つの考え方のレベル



③ 中核信念(スキーマ)

最も深い考えとして、「中核信念(スキーマ)」があります。これは、**私達が自分の経験の意味付けようとする土台ともなる、価値観とも言えるようなものです**。それらは普段は活性化せず意識に上ることもなく眠っていますが、激しい感情体験と比例するように、それらの信念も活性化してきます。そして、感情が収まるに従って、再びその信念も眠りにつくのです。

↓問題は「嫌な感情」そのものではない!

ここまで、認知行動療法では事実の受け止め方が自分の状態に影響するとお伝えしてきました。しかし、これは世の中のストレスの原因が100%自分の考え方次第であり、考え方によってストレスを0にすることができると言っているわけではありません。

例えば、夏の暑さや冬の寒さは物理的に強い刺激であり、ストレスでもあります。考え方をどう変えたところで気温そのものは変わりません。しかし、その気温(事実)をどう受け止めるかで、そのストレスを過剰に大きくしてしまうかどうかが変わります。そして、例えば、夏に「こんな暑さは耐えられない」「明日も予報では暑いらしい。きつと最悪な一日になるに違いない」などと考えれば、ただでさえある暑さによるストレスを増大

させてしまいます。そしてそれは、本来1のストレスに対し、 $\times 10$ とか $\times 100$ をしていることになるのです。そして、暑い夏は毎年やってきますが、必ず季節は過ぎ、やがて秋に、そして冬へと移り変わっていきます。それなのに、いつまでも、過ぎた「暑い夏」を思い出して嫌な気分になるパターンに陥っているのも同様のストレスの掛け算ではないか、と考えて検討していくのです。

このように、**認知行動療法はストレスだと捉えた事実自体や不安や恐怖、抑うつや怒りといった感情自体を問題とみなすのではなく、その感情を過剰に大きくしてしまったり、とらわれてしまっているパターン化した考え方、行動があるのではないかと考えるのです。**そして、そのパターンを明らかにすることで、改善に取り組みます。完全になくすることはできなくても、嫌な出来事の影響を最小限にして、過剰に不快な気分から悪循環に陥らないようにできると考えているのです。これらは、**自分の心の調整力を鍛えるとも言い換えられます。**

認知行動療法の 進み方

03

↓ 認知行動療法を俯瞰する

ここまで、認知行動療法の発想の骨となるような、基礎の部分を述べてきました。この項では、認知行動療法の進め方をざっと見ておきましょう。

認知行動療法について、「考え方を変える方法を教えてください」と言う人もいます。そのような視点は、決して間違っていないのですが、認知行動療法の非常に限られた一面に光を当てたものでもあります。

「苦手な人とどう付き合えばいいか」「親しくなると無理すぎで人間関係に疲れてしまう」「ちょっとしたことでも大きく落ち込んでしまう」など、人によって内容の差はあっても、「何とかしたいこと」「改善したいこと」は尽きないものです。

実際の取り組みでは、一般的に、自分の直面している状況や課題を整理し、そこに直面している状態を観察する練習から始めます（Part1で解説）。自分のことを観察していく中で、考え方や行動のクセが明らかになります。さらに、それらのクセを修正するた

めに、考え方や行動を変化させていくという流れになります（Part 2、3で解説）。

状況によっては、具体的な問題解決を進めることが必要な場合も多いものです。それらに備えて、認知行動療法で活用することの多い問題解決の技法をPart 4で説明します。そして、それぞれのパートの中で、認知行動療法を進めるにあたって、理解しておきたいトピックをいくつか紹介していきます。

認知行動療法は、しっかりとした進め方の枠組みを持っています。ですが、実際は「こう考えるといい」「こんな行動をすればいい」といった具合に、理屈だけで何とかなる話でもありません。認知行動療法は、課題を捉えた本人が気持ちの上で「よかった」という感覚にたどりつくことを大切にしながら、そこへの道筋を示しているのです。