

# 認知再構成法（コラム法）

バランスの良い考え方を身につけよう

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」（**自動思考**）によって影響されます。

私たちは悩んでいるとき、自分の考えに縛られて苦しくなっています。その考えから自由になり、気持ちを軽くする方法が、「コラム」を使う「**認知再構成法（コラム法）**」です。

気持ちが動揺したときの場面（**状況**）を取り出し、そのときの**気持ち**（感情・気分）と**自動思考**、その自動思考を裏付ける具体的な事実（**根拠**）と反対の事実（**反証**）を書きこみ、それをもとにバランスの良い役に立つ考え（**適応的思考**）を書きこんで、最後に、それで気分が変わったかどうかをチェックするという方法です。

次のようなコラムを使って考えを整理していくことで、つらい出来事があったときに、気分を改善し、対応策（これからのプラン）を考えることに役立ちます。

コラムはその場で書きこんでも、後でふり返って書きこんでも構いません。

## 7つのコラム

① <b>状況</b>	
② <b>気持ち</b>	
③ <b>自動思考</b> (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ <b>根拠</b>	
⑤ <b>反証</b>	
⑥ <b>バランス思考・プラン</b>	
⑦ <b>こころの変化</b>	

### ▶ コラムの書き方

#### A. はじめに、最初の3つのコラム（状況・気持ち・自動思考）をうめましょう

##### ① 状況を書き出しましょう ▶ コラム①

最初の欄には、最近、つらい気持ちになったときの具体的なできごとを書きます。

※できるだけ具体的に（情景がありありと浮かぶくらい）

※5W1H（いつ、誰と、どこで、なにを、なぜ、どのように）

##### ② 気持ち（感情・気分）を表現しましょう ▶ コラム②

気持ちを一語で表現しましょう。一覧表を参考にしても構いません。

## 気持ち（感情・気分）の一覧

憂鬱	不安	怒り	罪悪感	恥	悲しみ	困惑	興奮	おびえ
いらだち	後悔	誇り	無我夢中	パニック	不満	神経質	うんざり	傷ついた
快さ	失望	激怒	恐怖	楽しさ	焦り	屈辱感	安心	愛情

そして、その気持ちの程度を%で表しましょう。強さを測ることで変化に気づくことができます。

0	25	50	75	100
全くない	少し	中くらい	かなり	最大

### ③ 自動思考を見つけましょう▷ コラム③

自分自身に対して、次のような質問をしてみましょう。

「その時どんなことが頭に浮かんだ？」

考え / イメージ / 記憶

「どんなことが心配になった？」

自分のこと / 誰か他の人のこと / 今後のなりゆき

自動思考は言いきりの形で書きましょう

（例：×どうしてみんな自分を避けるのだろうか？⇒○みんな自分のことを避けている）

#### \*“ホットな思考”を見つけましょう

取りあげた自動思考のうち、最もこころを強く動かした考えを、“ホットな思考”と呼びます。ホットな思考に○をつけましょう。

### 3つのコラム（状況・気持ち・自動思考）の例

① 状況	×月×日午後8時、友だちに携帯メールを送ったけれど、すぐに返事が来ない
② 気持ち	悲しみ（80%）、不安（60%）、怒り（75%）
③ 自動思考 （ホットな思考に○） （確信度%）	○ 自分はみんなに嫌われているんだ（80%） — 自分に関する思考 友だちは自分に対して怒っているに違いない（60%） — 他者に関する思考 これからも仲間はずれにされるだろう（75%） — 将来に関する思考

## B. 次に、コラム④～⑥をうめましょう

### バランス思考に切り替えましょう

コラム⑥（バランス思考・プラン）をうめられるよう、次の3つのアプローチを試していきましょう

1. 事実にもとづいて考える
2. 「認知のかたより」に注目する
3. 視点を変えてみる

## 1. 事実にもとづいて考える

そう考える理由（根拠）と反対の根拠（反証）を考えてみます

▷ **コラム④（根拠）**、**コラム⑤（反証）**に書きこみましょう

\*「根拠」のを見つけ方

自動思考を裏づける客観的な事実だけを書きます。「きっと～だろう」は想像にすぎません

\*「反証」のを見つけ方

反証を見つけるのが難しいときには、今の状態をふり返って見落としがないかどうかを確認したり、過去に同じような体験をしたときどうだったかを思い出してみましょう。それでも反証が見つからないときは、実際に行動して現実を再確認してみてください。

根拠と反証を「しかし・・・」でつなぎ、**適応思考（バランス思考）**を考えてみましょう

▷ **コラム⑥（バランス思考・プラン）**に書きこみましょう

\*最良のシナリオ対最悪のシナリオを想像し、現実的なシナリオを考えても良いでしょう

## 2. 「認知のかたより」に注目する

私たちはしばしば、「認知のかたより（認知のアンバランス）」、あるいは「考えかたのくせ（思考のゆがみ）」と呼ばれる、非機能的な考え方のパターンに陥っています。これは、多くの人が共通して持っているものですが、うつ状態だと特に顕著になります。

### 認知のかたより（アンバランス）

1) 感情的きめつけ「○○に違いない」（結論の飛躍）

証拠もないのにネガティブな結論を引き出してしまふ

例) 友だちから一日メールが来ない ▷ 「嫌われた」と思いこむ

2) 選択的注目（こころの色眼鏡、こころのフィルター）

自分が気になることだけに目を向けて、他のことを無視してしまふ

良いこともたくさん起きているのに、悪いことにばかり注意が向いてしまふ

例) 自分が好かれていないと思うと、相手の嫌な態度にばかり注意が向き、好意的な態度については無視してしまふ

3) 過度の一般化（一般化のしすぎ）

ちょっとした出来事から、他のことについても「いつも、必ず」そうなると結論づけてしまふ。一度うまくいかないと、いつもそうだと思ひこむ。

例) 一つうまくいかないと、「自分は何一つ仕事ができない」と考える

4) 拡大解釈と過小評価

自分の短所・失敗・問題などを実際以上に大きく、自分の長所・成功・うまくいっている点を小さく考えてしまふ

例) 些細な失敗を取り返しのないミスととらえ、うまくいったことは「当たり前」と感じる

5) 自己非難（個人化、自分への関連づけ）

悪いことが起きると、自分に関係のないできごとまで自分のせいと考え、原因を必要以上に自分に関

連づけて自分を責めてしまう

例) 同僚が仕事を休むようになったのは、自分がしっかりしていなかったからだ

6) “0か100か”思考 (全か無か思考・白黒思考・完璧主義)

物事に「良いか悪いか」白黒つけないと気がすまず、中間がない

完璧を求めすぎるあまり、完璧でなければ自分をダメだと思ってしまう

例) 自分が友だちに送ったメールの内容が悪かったのではないかと何度も確かめ、自分を責める

例) 仕事をやり終えても、少しでも満足できない部分があると、失敗だったと思ってしまう

7) 未来の予測 (自分で実現してしまう予言)

まだ起こっていないことに対し、「私にはうまくいかないことがわかっている」と、否定的な結果を想像する。否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じこむという悪循環に陥る。

8) すべき思考

「～すべきだ」「～でなければならない」と自分や他人に対して厳しい基準を設け、自分や他人の失敗が許せなくなってしまう

9) 破局的な見方

状況を過度に否定的に捉え、「ひどいことになる」と大失敗の可能性を過大に予測してしまう。

考え方のくせは誰にでもあります。問題は、そのような考え方が自分を苦しめてしまうことです。自分に当てはまるくせを見つけましょう。

### 3. 視点を変えてみる

バランス思考を導き出す3番目の方法は、視点を変えることです

次のように自分に問いかけてみて、「自動思考」をもう一度考え直してみましょう

- ・家族や友人が同じような考えをしていたら、どのようにアドバイスするだろう？
- ・他の人（〇〇さん）がここにいたなら、どうアドバイスしてくれるだろう？
- ・他の人（〇〇さん）なら、他の見方をしないだろうか？
- ・元気なときだったら、違う見方をしないだろうか？
- ・以前、同じような経験はなかっただろうか？ その時どう対処しただろうか？
- ・自分ではどうしようもないことで、自分を責めていないだろうか？
- ・自分が今悩んでいることの「意味」を考えることもときに役に立ちます

「何のためにこれをやるのだろう？」・・・最終的な目的

「自分はどんなことを心配しているのだろう？」・・・心配する結果を検討してみましょう

#### ◎気分の変化

最後に、当初の“気分”はどのように変化したかを考えてみましょう

▷ **コラム⑦（こころの変化）**に書きこみましょう

気分は改善しなくても、より現実的でバランスの取れた考えに基づき、これからの対応策や行動プランを前向きに考えられれば成功です

#### 7つのコラムの記入例

① 状況	×月×日午後8時、友だちに携帯メールを送ったけれど、すぐに返事が来ない
② 気持ち	悲しみ（80%）、不安（60%）、怒り（75%）
③ 自動思考 （ホットな思考に○） （確信度%）	○ 自分はみんなに嫌われているんだ（80%） — 自分に関する思考 友だちは自分に対して怒っているに違いない（60%） — 他者に関する思考 これからも仲間はずれにされるだろう（75%） — 将来に関する思考
④ 根拠	実際に友だちからメールが来ていない 友だちからメールが来るのに時間がかかることが多い
⑤ 反証	友だちはいつも忙しくしているので、メールをすぐに見るとは限らない 緊急のメールではないので、すぐに返事をしなければならないわけではない 遅くなっても友だちはいつもメールの返事が返してくれる
⑥ バランス思考 ・プラン	友だちは忙しい上に緊急の用ではないので、後で返事するつもりではないか（70%） 友だちはしっかり考えた上でメールをくれるので、返事に時間がかかるのだろう（50%）
⑦ こころの変化	悲しみ（25%）、不安（20%）、怒り（15%）、希望（20%）

## 認知再構成法 コラム

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

## 認知再構成法 コラム

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

# 3つのコラム

状況（いつ、どこで、誰と）	自動思考（とらえ方）	気持ち・感情
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		



# 3つのコラム

状況（いつ、どこで、誰と）	自動思考（とらえ方）	気持ち・感情
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		