

## ワークシート 1

理論的背景：強迫症（強迫性障害）とは何か？

### あなたの強迫症の症状



あなたの強迫観念と強迫行為をリストアップしましょう。回避行動と安全行動の違いについても、思いだして、それらを区別してみましょう。

強迫症のタイプ	一般的な強迫観念	一般的な強迫行為	回避および安全行動
汚れ			
ミスやトラブルに対する責任			
秩序と対照性			
ため込みや収集			
攻撃的、性的、宗教的 / 道徳的な強迫観念			



## ワークシート 2b

理論的背景：強迫症とは何か？

少し立ち止まって：強迫症への手紙



強迫症への手紙の代わりに、損得リストを書きましょう。

損得リスト

得	損
-	-
-	-
-	-
-	-

## ワークシート 3

思考の歪み #1 : 悪い考えが浮かぶのは異常なことなのか？

練習課題 #3 : もっと寛大なアプローチをしてみましょう



受容 : 自分自身や他者を「受け入れる」ことを練習しましょう

### 自分自身

- 例 : 私は、時には物を落としてしまうことがあります。たまに不器用な自分がいても、それはそれで仕方がないことです。

### 他者

- 例 : 自転車で走っていると、歩行者が、自転車レーンを塞いでしまうことがあります。私は、その他者の行動を変えることができません。イライラしても何の解決にもなりません。

## ワークシート 4

思考の歪み #1 : 悪い考えが浮かぶことは異常なことなのか？

練習課題 #5 : 自分や他者を受け入れ感謝してみましょう



自分を褒めてみましょう

強迫症の人は、自分のミスや欠点に注意が向いてしまうことが多くあります。ここで、少し見方を変えてみましょう。定期的に（例えば、夜寝る前など）何か良いことをした出来事を書きとめておきましょう。

他者や自分自身のためにできたことはあるでしょうか？

日付	今日は何ができましたか？自分にとって良かったことは何でしょう？	今日は何ができましたか？他人にとって良かったことは何でしょう？
例	今日は、素敵な朝食を作り、スポーツもしたし、上司に「残業はしません」といえることができた。	友達を慰め、おばあちゃんに電話し、同僚の仕事を手伝ったりした。
月曜日		
火曜日		
水曜日		
木曜日		
金曜日		
土曜日		
日曜日		

## ワークシート 5

思考の歪み #2 : 悪い考えは悪い行いへとつながるのか？

### 練習課題 #1 : 観念は物事を動かすことができるのか



羽や紙切れのように非常に軽い物を手に取り、それを目の前のテーブルの上に置きましょう。

今度は自分の考えだけで、この物体をある方向に動かしてみましよう。  
この練習を繰り返して、以下に集計表を作りましよう。どのくらいの回数、それが動いたのか√をつけて数えましよう。逆に、それがどのくらいの頻度で動かなかったのかを X をつけて回数を確認してみましよう。

	√	X
羽や紙切れは動いたか？		

### 練習課題 #2 : 魔術的な思考



強迫症をもつ当事者の多くは、自分の考えが実際に外界の物事に影響を及ぼすことなどありえないと理解しています。それでも当事者は、そのことに対して一抹の疑念を抱き続けてしまいます。「起こりえないのは分かっている、けど、でも万が一起きてしまったら・・・」と考えてしまいます。  
以下のことを試してみましよう。

	√	X
トランプ 10 枚の手札を正確に予測する		
1 から 100 までの数字を言い当てる「数当てゲーム」で、必ず正解する		
プレミアリーグの全試合の結果を正確に予測する		
シミを取り除く		
その他（自分が悩んでいる強迫観念の内容で試す）		

## ワークシート 6

思考の歪み #2 : 悪い考えは悪い行いへとつながるのか？

### 練習課題 #4 : 思考と行為の混同(TAF)



「考えることで、出来事を変えることができる」と感じている人は、以下の「簡単」な練習を試してみましょう。考えるだけで、実際に以下のことを現実を起こすことができますか？

思考の力だけで、次のようなことが起こるように試してみましょう。	√	x
路上を歩いている高齢者が、自ら杖を捨てるようになる		
男性が自分のTシャツを破って捨てるようになる		
あなたが話している相手に、自然に「下流」という言葉を言わせてみる		
(考えるだけで) 話している相手を笑わせる		
電車を逆の方向へ走らせる		
自分で考えた例		
自分で考えた例		

この練習の目的は、自分の考えが思っているほど強力ではないことを証明することです。そしてもう1つは、強迫観念を必死で打ち消したり、状況を回避するのをやめて、強迫の問題に対する見方を変えることです。これまで説明してきたように、打ち消し(抑圧)も回避も問題を悪化させてしまいます。

練習によっては、不測の事態が発生することもありますので、集計表を作成しておきましょう。予測が正しかった場合は、過去に予想とは違ったケースがあったことを思い出しましょう。

## ワークシート 7

思考の歪み #2 : 悪い考えは悪い行いへとつながるのか？

### 練習課題 #4 : 思考と行為の混同(TAF)



思考により、目の前にある物を変えることができますか？

思考だけで、以下の対象物を変えてみましょう	√	x
車の色を変えてみる		
彫像の片腕だけを消す		
水をコーラに変える		
信号機を青に変える		
消火栓のサイズを大きくする		
割れた瓶を破片から再構築する。		
ピザをハンバーガーに変える		
サッカーボールをテニスボールほどの大きさに小さくする		
その他（自身で考えてみましょう）		
その他（自身で考えてみましょう）		

この練習の目的は、自分の考えが思っているほど強力ではないことを証明することです。そしてもう1つは、強迫観念を必死で打ち消したり、状況を回避するのをやめて、強迫の問題に対する見方を変えることです。これまで説明してきたように、打ち消し（抑圧）も回避も問題を悪化させてしまいます。

練習によっては、不測の事態が発生することもありますので、集計表を作成しておきましょう。予測が正しかった場合は、過去に予想とは違ったケースがあったことを思い出しましょう。



## ワークシート 8

思考の歪み #2 : 悪い考えは悪い行いへとつながるのか？

### 練習課題 #4 : 思考と行為の混同(TAF)



思考は、出来事の結果に影響を与えることができるでしょうか？

	√	x
心の力だけで、次のような出来事を実際に起こしてみましよう		
車のクラクションを鳴らしてみましよう		
時計の秒針を止めてみましよう		
扇風機のスイッチを入れましよう		
窓を開けましよう		
飛んでいる鳥を特定の場所に着地させましよう		
アイロンのプラグを抜きましよう		
フタを閉じましよう		
その他 (自分で考えた例)		
その他 (自分で考えた例)		

この練習の目的は、自分の考えが思っているほど強力ではないことを証明することです。そしてもう1つは、強迫観念を必死で打ち消したり、状況を回避するのをやめて、強迫の問題に対する見方を変えることです。これまで説明してきたように、打ち消し（抑圧）も回避も問題を悪化させてしまいます。

練習によっては、不測の事態が発生することもありますので、集計表を作成しておきましょう。予測が正しかった場合は、過去に予想とは違ったケースがあったことを思い出しましょう。

## ワークシート 9

思考の歪み #3 : 思考は完全に自分の意志に従わなければならないのか？

練習課題 #4 : 思考を楽しんでみよう



親切な私の仲間

例：コミックフィギュア、ファンタジーフィギュア（妖精、守り神、...）、映画フィギュア（例：「ハリーポッター」のダンブルドア教授）、有名人、...

仲間の名前：

外見 / 声：

空想上のビーチでのお散歩は...

彼/彼女が言ったこと：

参考になった言葉や文章は何ですか？

覚えておきたいこと：

## ワークシート 10

### 思考の歪み #4：世界は危険な場所なのか？

#### 練習課題 #1：情報を集めましょう！



あなたが特に恐れているトラブルは何でしょうか？起こる可能性が高いと考えているものはどれでしょうか？これらを書き留めて、情報を入手しましょう。悲観的な予想に基づく情報ではなく、信頼できる客観的な情報源を調べましょう。

例

	強迫に基づく恐怖	私は、その出来事が起こる可能性はどれくらいだと予想しているのか？	客観的に調べてたところ、それが起こる確率（可能性）はどれくらいか？	客観的に調べたことで発見された、新たな事実 / 心を落ち着かせる事実
恐ろしい出来事	癌になること	癌で死亡する人が多いため、かなりの確率で癌にかかるはずだ。	大多数の人は、癌にかからない。	予防、早期診断、早期治療の改善により、がんで死亡する確率が、数十年にわたって減少している。1980年から現在に至るまで、死亡率は20%以上減少している。
最悪の結果	癌で死亡する。	癌は、ほぼ命取りになる。	すべての癌患者の半数以上が、癌を克服できる。	

自分の強迫観念

恐ろしい出来事				
最悪の結果				

出典 : <http://www.krebsinformationsdienst.de>

## ワークシート 11

### 思考の歪み #4 : 世界は危険な場所なのか？

#### 練習課題 #2 : 確率の連鎖の計算



恐れている出来事が起こるために、絶対に揃っていないと見なされる要因を明確にしましょう。各要因は、0.01 (=1%) ~0.5 (=50%) ~1 (=100%) の特定の推定確率をもちます。要因は、お互いに掛け算しなければなりません。それぞれの要因が起こる推定確率は、0.01 (1%) から 1 (100%) までの範囲があります。これらの要因を掛け算してみて、これらの要因が同時に発生する確率を計算してみましょう。要因が1つ加わるごとに、発生確率は全体として大きく低下します。▶思考の歪み #4 : 世界は危険な場所なのか？。

例：ドアに鍵がかかっていたせいで泥棒に入られる確率：

要因 1：ドアの鍵を閉め忘れる (0.4) x 要因 2：泥棒がアパートの近くにいる (0.3) x 要因 3：ちょうど泥棒が私のアパートの近くにいる日に、私がたまたまドアの鍵を閉め忘れてしまう (0.5) x 要因 4：多くのアパートの中から自分のアパートに泥棒が狙いをつける (0.3) x 要因 5：泥棒が誰にも気づかれずに入ることなくアパートに侵入して窃盗が行われる (0.7)。

それぞれの要因の推定確率が高くても、恐るべき発生確率は  $0.4 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.7 = 0.0126$  となります。これは、1.26%の確率です。

恐れている出来事：	それぞれの確率 0.01 (=1%)から 1 (=100%)まで
要因 1：	___ % = ___
要因 2：	___ % = ___
要因 3：	___ % = ___
要因 4：	___ % = ___
要因 5：	___ % = ___
要因 6：	___ % = ___

この積は、上記の数値の掛け算 (x) の結果となります。0. \_\_\_ x 0. \_\_\_ x 0. \_\_\_ x 0. \_\_\_ x 0. \_\_\_ = 0. \_\_\_ これは \_\_\_% の確率です。(例：0.5は50%です)

## ワークシート 12

思考の歪み #4 : 世界は危険な場所なのか？

練習課題 #4 : 成功体験の収集...曝露療法



自分だけの「恐怖のはしご」を作りましょう。導入として、この章（▶思考の歪み #4 : 世界は危険な場所なのか？）の例を使ってみましょう。

難易度	状況/ 練習
1. (やさしい)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (難しい)	

## ワークシート 13

思考の歪み #5 : 悪い考えは打ち消さなければならないのか？

練習課題 #2 : 否定的な思考に対処する別のアプローチ



自分の考えに対して、観察的で距離を置いた態度を取りましょう。強迫症をもつ当事者の中には、強迫観念をイメージや情景に結びつけることで、強迫観念を弱めて楽になっていく人もいます。

少なくとも1~2分間、次のような情景をイメージしてみてください。

シーンの例：

とても頑丈で安全な家から、激しい嵐を観察しているところを想像してみましょう。水平線にはすでに雲の切れ間がはっきりと見えています。流れていく雲の先端の最も暗い部分に、自分の強迫観念をのせてみましょう。そして、嵐がせまり狂って流れていくのを観察しましょう。木を切り裂く稲妻、家を粉々にする竜巻などを想像しましょう。徐々に嵐がおさまりはじめ、上空の天気が回復してきます。

私が考えたシーン：

---

---

---

---

---

---

---

---

## ワークシート 14

思考の歪み #6 : 恐怖を感じると必ず「危険な出来事」は起こるのか？

練習課題 #2 : 思考や感情に対する外的要因の影響



以下の要因は、あなたの幸福な生活やメンタルにどのような影響を与えるでしょうか？各要因の影響を正確に書き出すようにしましょう。

要因	影響：これは、私を攻撃的にし、恐怖を高め、明るくさせ、悲しくさせ、緊張させ、リラックスさせたりする効果があるものです
例：アルコール	「お酒は少量ならリラックスさせてくれます。でも、飲み過ぎてしまうと、個人的には、すぐに他人に馬鹿にされていると感じやすくなることが多いです。」
ストレス	
退屈	
運動不足	
薬物	
天気、光	
薬物（治療）	
睡眠不足	
他：	



## ワークシート 15

思考の歪み #6 : 恐怖を感じると必ず「危険な出来事」は起こるのか？

練習課題 #3 : モグラ塚から 山 山脈を作る



\* 「モグラの塚から山を作る」とは、小さいこと（モグラの巣のような小さい山）を大きくいう（山にする）ことの例えで、日本語でいえば「針小棒大」といったことです。

勇気がある人向けの課題です！

強迫は物事を誇張する名人です。ありえない、あるいは、不可能な出来事が、あたかも実際に起こり得ると人々に信じ込ませてきます。あなたの強迫観念が、モグラ塚から繰り返し山を作ってしまったら、さらにその上のレベルを目指し、そこから大きな山脈を作ってみましょう。グロテスクになるまでシナリオをエスカレートさせて、可能な限りの装飾を施しましょう！この練習は、恐怖心が高めるものではなく、むしろ恐怖心を薄めるものです。この逆の心理的発想は、パラドックス介入とも呼ばれています。

**強迫観念：**ストーブが壊れていて自宅が全焼してしまう。

**わざと誇張してみる：**干ばつが続いていたため、大陸全土に炎が拡がり、数日のうちに、空全体が真っ黒になってしまう。太陽の光が遮断され、地球上で植物が存続することはほぼ不可能になる。裁判で最終的に私に関する訴えは棄却されたが、狂信的な人々によって黙示録の7騎士の一人と糾弾される。悪魔崇拝のための祭壇には、私の焼け焦げたストーブの残骸が今も祭られている。

**私の強迫観念（複数可）：**

**意識的な誇張：**

## ワークシート 16

### 思考の歪み #8 : 全て自分の責任なのか

#### 練習課題 #1 : ダブルスタンダードによる判断をやめる



強迫症の当事者は、多くの場合、知らず知らずのうちに矛盾する二重の基準（ダブルスタンダード）に基づいて判断しています。当事者達は、他人よりも自分自身に高い道徳的な基準を適用してしまうことが多いです。

これが、あなたにも当てはまるかどうかを考えてみましょう。次の様なトラブルを想像して、質問に答えてから、表に答えを書き留めましょう。

例:	
トラブルの内容	スリに財布を盗まれた
自分自身に何と言うでしょう / 私は自分自身について何と考えるでしょう	スリの被害にあうのは、私がドジでバカだからだ。
同じことが仲の良い友人におきたら、何と言うでしょう	誰にでも起こり得ることなので、仕方ない。
自分の例	
トラブルの内容	
自分自身に何と言うでしょう / 私は自分自身について何と考えるでしょう	
同じことが仲の良い友人におきたら、何と言うでしょう	

トラブルが起きた時に、あなたは自分に厳しくて思いやりが無い、あるいは、自分自身の殻に閉じこもっていたということに気づきましょう。しかし、もしそれが友人に起きたことだとしたら、あなたはおそらく心から友人を思いやり、そのトラブルは仕方のないこと、誰にでも起こりえること、そして友人だけの責任ではないという理由をいくつか挙げるでしょう。

実際にまだ起きていない将来のトラブルや、予想されるミスについては、似たような状況を例にして、親友に言うのと同じことを自分に言い聞かせましょう。

## ワークシート 17

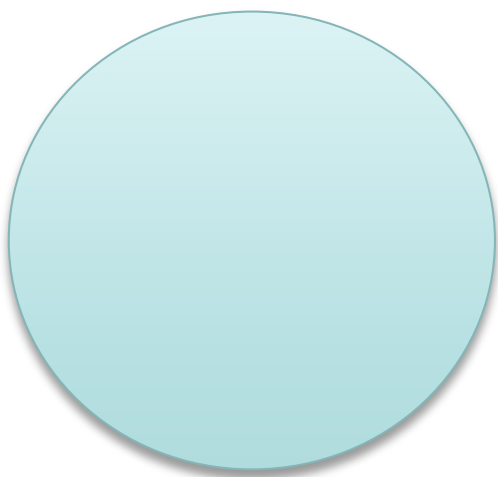
思考の歪み #8 : 全て自分の責任なのか？

練習課題 #2 : カートを馬の前に置きましょう



あなたのネガティブな経験を分析してみましょう。下のパイチャートのピースに責任を分配してみましょう。特定の（最も恐れられている）出来事が起きたことについて、状況、他人、自分自身にどれだけ責任があったかに応じて、サイズを配分しましょう。まずは、状況や他人について、それぞれの責任を分配するところから始めましょう。最大で3人の他人と、3つの状況について記述する枠があります。できるだけ多くの要因を特定しましょう。最終的に、この出来事が起きたことについての自分の影響力（責任）の程度を客観的に見直してみましょう。このようなアプローチによって、自分の責任（影響）が比較的小さなものであると理解できるでしょう。

あなたに起きた出来事 \_\_\_\_\_



要因	影響
状況 1	
状況 2	
状況 3	
1 人目	
2 人目	
3 人目	
あなた自身	

## ワークシート 18

### 思考の歪み #9：“良い”だけでは不十分?

#### 練習課題 #1：誰もが完璧ではありません



#### 1. 明らかに完璧な人に注意を払いましょう

本当に完璧な人を挙げてみましょう。人は誰にでも欠点があります。

世間がミスを許さないと思いますか？テレビをつけてみましょう！ニュースキャスターや大スターでも、口を滑らせたり、セリフを濁したり、あるいは容姿端麗といった基準を満たしていない場合もあるでしょう。完璧ではなくても人気があって、「ビジネス上手」な人はいるでしょう。

一見して完璧そうな人	過失と欠点
アンゲラ・メルケル	例：スピーチ中に舌がもつれる、...
ローマ法王	
ウェイン・ルーニー	
実際に観察して記入してみましょう	
実際に観察して記入してみましょう	
実際に観察して記入してみましょう	
実際に観察して記入してみましょう	

## ワークシート 19

### 思考の歪み #9: “良い” だけでは不十分?

#### 練習課題 #2: 誰もが完璧ではありません



#### 2. 意識的にミスを行ってみましょう

「意図的にミスをする」といった実験をしてみた場合、具体的にどのような恐ろしい結果になると予想しているでしょうか？（例：他人は私のミスを大声で笑い、馬鹿にしてくるだろう）。自分自身の例を表に書き留めてみましょう。

ミスの内容	最も恐れられている結果は何だろうか？「最悪こうなる」といった予想を書いてみましょう	実際におきた結果は？あなたの予想通りの恐ろしい結果が起きたのだろうか？
ネクタイの結び方を間違えること	結び方が間違っていることにみんなが気づかれ、大声で笑われる。上司に馬鹿にされる（何だそれは？うちの8歳の娘でももっとマシだぞ）。	男性の同僚は誰も気づかなかった。年配の女性の同僚がやれやれというように頭を振り、微笑みながら間違いを教えてくれた。そして「気にすることないわ。うちの夫も同じよ」と言った。
事実のなかにウソが混じった話をする	話を聞いた人達は、私のことを嘘つきで信用できないと思うだろう	自分以外は、誰も気づかなかった

## ワークシート 20

思考の歪み #10：絶対的な真実に到達できるものなのか？

練習課題 #1：真実に到達することは可能なのか？それは常に追究するに値するものなのか？



最初から結末を知っていたら、むしろ不幸になってしまう出来事を、5つまでリストアップしてみましょう。

出来事	例：サプライズパーティー
1	
2	
3	
4	
5	

好みによって変わるもの、定義によって異なるもの、変わる可能性があるもの、文化の違いといった理由から、究極の真実（正解）が存在しない問題を最大3つ書き留めましょう…。

	1.	2.	3.
好みによって変わるもの			
定義によって異なるもの			
変わる可能性があるもの			
文化の違い			
その他			

## ワークシート 21

思考の歪み #11：同じことを繰り返し考えることは問題解決になるのか？

### 練習課題 #1：ストップサイン



くり返し悩むこと（反すう）を中断する方法は、大声でまたは静かに「ストップ」と言うことです。反すうが出てきたらすぐに「ストップ」と言ってみましょう。内面のイメージや身体的なリアクションを使ってみて、これをサポートしましょう。可能であれば、反すうすること以外の別の行動をしましょう（代替行動）。すべての道はローマに通ずるといいます（目的までの手段や方法は、何通りもあるという西洋の格言）。この方法を試して、何が役に立つのか見つけてみましょう。

#### ストップサインを設定する

どうやって？	個人的な認識	実践した結果、どれくらい成功したか？
<b>1. 大声で割り込むように憤慨すること</b> (例：「ストップ」と言うこと)	私のストップワード：	例：とても使えた。ほとんどの場合、役に立っていた
<b>2. 内面のイメージを利用する</b> (ストップサインをイメージすること)	私のイメージ：	
<b>3. 身体反応を利用する</b> (例：手で拳を作ること)	私の身体反応：	
<b>4. 代替行動</b> (例：運動などのエクササイズ)	私の代替行動：	

#### 思考のリズムを変えてみる：

どうやって？	実践した結果、どのくらい成功したか？
衝撃音を想像してみる	
中心となる言葉を遅くすること	
思考の中に飛び込むこと	
ナンセンスな質問をしてみる	

## ワークシート 22 (情報シート)

### 思考の歪み #12 : 強迫症は脳の障害? (もう私は変わらないのか?)

#### 強迫症と脳



強迫症の脳研究については、ほぼ毎週新しい研究結果が科学雑誌に掲載されています。脳の特殊性と強迫症の相関関係は、一部の当事者にとっては安心感につながります（私ではなく、私のなかの“強迫症”が原因なのだと思います）。一方で、強迫症には取り返しのつかない機能障害が伴うという誤解から、治療を諦める人もいます（欠陥車のように）。このような思い込みは、脳の働きについての誤解に基づいています。以下に、大変重要な事実を要約しました。

#### 脳は、これまでの行動の経験によって作られている

- 私たちが喜んだり悲しんだりするとき、自動的に脳内の血流が変化します。長期的な影響は、さらに強い変化につながります。これらのプロセスは一般的に変化するものであり、元に戻すこともできます。
- 強迫症の当事者に見られる脳の変化は軽微なもので、不可逆的な欠陥について明確に示されていません。
- 発見された脳の変化が症状によって誘発されるのか（原因としてではなく結果として）、それとも以前からあったもの（生まれつき等）によって誘発されるのかは明らかではありません。
- 思考を変えれば、脳を変えることができます。これは頻繁に証明されています。例えば、強迫症に対する心理療法は、投薬と同様に、脳を変化させます。

#### 遺伝的特徴

- 遺伝子は性格に影響を与えますが、これで全てが決定するわけではありません。それは、外部からの影響や経験によって、他の方向に変化したり、変化しなかったり、様々な可能性を広げます。

#### 神経心理学

- これまで説明してきた思考の歪みに加えて、強迫症の人が他の神経心理学的な障害（高次の精神機能の問題、例えば注意欠陥や健忘症など）を持っているかどうかについては、様々な議論があります。
- 対照群と比較して、強迫症のグループには神経心理学的な障害があることを示した研究は、その研究手法に欠点があることが多いです。さらに、グループの違いを個々のケースによって一般化することはできません！
- また、強迫症の人には、ある種の神経心理学的な特異性があると考えている研究者たちでも、それかなり軽微なものであることを認めています。



## ワークシート 23

### 思考の歪み #13：私は敗者なのか？

#### 練習課題 #1：過度な一般化を抑える



うつ症状で悩んでいる人々は、過度な一般化をする傾向があります。彼らは「一度失敗したら、次も、その次もずっと失敗する」といったようなことを考えがちです。物事を「白黒」として見るのではなく、不幸やその他の否定的な出来事に対して、よりポジティブで建設的な説明を見つけるようにしましょう。

なるべく具体的に話すようにしましょう。バカやアホなどの不正確で攻撃的な用語だけでなく「常に」や「決して」などの言葉を含む一般化は避けましょう。下の表に自分の例を書いて、最初の例と同じように作業してみましょう。

出来事	過度に一般化された解釈	建設的な解釈
ズボンを閉めることができない	「皆から、デブで醜いといわれるだろう」	少し太ったかもしれないけど、不細工ってことではない。

## ワークシート 24

### 思考の歪み #13 : 私は敗者なのか？

#### 練習課題 #2 : 自分の長所に気づく



弱点や欠点に集中するのではなく、自分の長所や才能を思い出しましょう。

私たちの能力には個性があり、全ての人を持っているわけではないその個性を誇りに思うことが大切です。これらは必ずしも、非情に珍しい才能、世界記録、画期的な発明である必要はありません。

手順	例	私の強み
<b>1.自分の強みを考えましょう</b>  私は何が得意でしょう？ 過去に、何を褒められた でしょうか？	- 私は、技術的に才能がある。  - 私には、見ている人も つられて笑顔になるよう な微笑みがある。  - 私は、聞き上手だ。	
<b>2.具体的な状況を想像しましょう</b>  いつ、どのような状況で すか？私は何をして、そ の結果、誰に良い影響を 与えたのでしょうか？	- 友人のアパートのペン キ塗りを手伝った。私が いなければ、彼女はうま くできなかっただろう。  - 昨日、同僚に「どんな に機嫌が悪くても、あな たの笑顔に癒される」と いわれた。	

## ワークシート 25

### 思考の歪み #13 : 私は敗者なのか？

#### 練習課題 #4 : ポジティブなフィードバックとネガティブなフィードバックに向き合う



多くの人々は子どもの頃の厳しいしつけによって、賞賛よりも批判に重きを置くことを学習しますが、これも抑うつ的思考の罠になることがあります。自分自身が経験した否定的な出来事や肯定的な出来事に対して、より肯定的／建設的な解釈をするように試してみてください。2つの特定の状況を書いてください。1つは良い結果で、もう1つは悪い結果を書いてみて、それぞれに抑うつ的な解釈とポジティブで建設的な解釈を書いてみましょう。

出来事	抑うつ的な解釈	よりポジティブで建設的な解釈
試験に合格する	問題は本当に簡単で、誰でも答えられたらろう。	素晴らしい。自分自身を本当に誇りに思い、今日は自分にご褒美をあげよう
試験に落ちる	なんて屈辱的だろう。私はきっとバカだ	動揺しているが、テストに取り組むことができた。テストに合格した人と話をして、彼らがどうやって勉強したのかを調べよう

## ワークシート 26

思考の歪み #13 : 私は敗者なのか？

### 練習課題 #6 : 感謝してみる



次の練習では、あなたが感謝していることについて考えてみましょう。気分が良くなかったり、強迫との戦いで疲れているかもしれませんが、人生の中で何かに感謝できることがあるかもしれませんので、それを少し見つけてみませんか？

何に感謝できるでしょうか？

- 例：新鮮な空気を吸いたいときや、足を伸ばしたいときに、アパートの近くに公園があるのはありがたいと思う。

- 例：親友とたまにケンカをすることがあって、疲れるが、大抵の場合は一緒にいてとても仲良くしている

-

-

-

-

-

-

-

## ワークシート 27 (情報シート)

### 思考の歪み #13 : 私は敗者なのか？

#### 自尊心を高めるためのさらなる練習



- 毎晩、自分にあった“よいこと”を数個（最大5個）書き留めてください。次に、これらを頭の中で一通り思い出してください。眠る直前に学習したり考えたりしたことは、よく記憶されることが科学的研究で示されています。
- 鏡の前で自分自身に向かって「私は自分のことが好き」または「私はあなたが好き」と言ってください。最初はくだらないと思うかもしれませんが、とにかくやってみてください！
- 褒め言葉を受け入れ、それを書き留めてください。とても気持ちよく感じられた状況を思い出し、それを五感のすべてを使って思い出そうとしてください。写真やお土産、その他記念品の助けを借りても構いません。
- 映画を観に行く、カフェに行く、テレビで昔の映画を観るなど、自分が本当に楽しいと思えることをしてください（できれば他人と一緒にするのが理想的です）。
- 20分以上運動してください。ただし、やりすぎは禁物です。できれば、持久力が鍛えられる運動を行ってください（例えば、長距離のウォーキングやジョギングなど）。
- ハードロック、ジャズ、ポップス、フォークミュージックなど、何でもいいので、気分が高揚する音楽を聴いてください。



“SB 096” by L. Marie  
(8/10/2015)

## ワークシート 28 (情報シート)

思考の歪み #14：もう二度と良くなることはないのか、いずれは頭がおかしくなってしまうのではないか？

### 強迫症 ≠ サイコシス



強迫症は、統合失調症などのサイコシスと同じでしょうか？いいえ！  
強迫症と統合失調症/精神病/妄想との、重要な違いを表にまとめました。

側面	強迫症	統合失調症/精神病/妄想
確信の程度	その考えに強い疑念がある。少なくとも部分的には病識が存在する	その考えに強い確信がある。病識がまったくないか、曖昧である
内容	関心は主に、偶然の一致または不注意によって、自分や他の人に悪いことが起こるのではないかという考えに関するもの（ストーブを消し忘れて火事になるなど）。テーマは、不潔なこと、性的なこと、攻撃性など、タブー視される話題を含むことが多い。	敵が自分に危害を加えようとしているという確信がある。テーマは主に迫害やスパイなどの陰謀論に関係している。
外の世界との境界	自分の考えが、他の人々の考えや行為と関係しているかもしれないという不確実なことに対する心配（懸念の方向：自己から他者へ：思考と行為の融合、▶思考の歪み No. 2：「よくない考えはよくない行為につながるのか」を参照）	他の人間が誰かの頭の中に考えを吹き込んでいる、あるいはその考えによって行為を誘発しているという確信（懸念の方向：強迫症とは正反対の方向）
経過	治療しないと、しばしば慢性化する	エピソード性で、間欠的な無症状期を伴うことが多い
薬物療法	主に抗うつ薬	（高用量の）抗精神病薬