



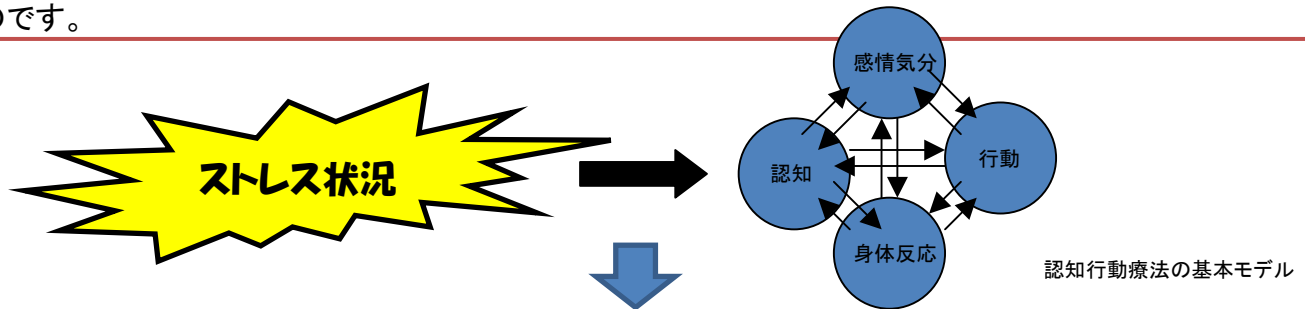
# 自分の心と向き合おう

大泉News Paper No.58(2011.10.1)

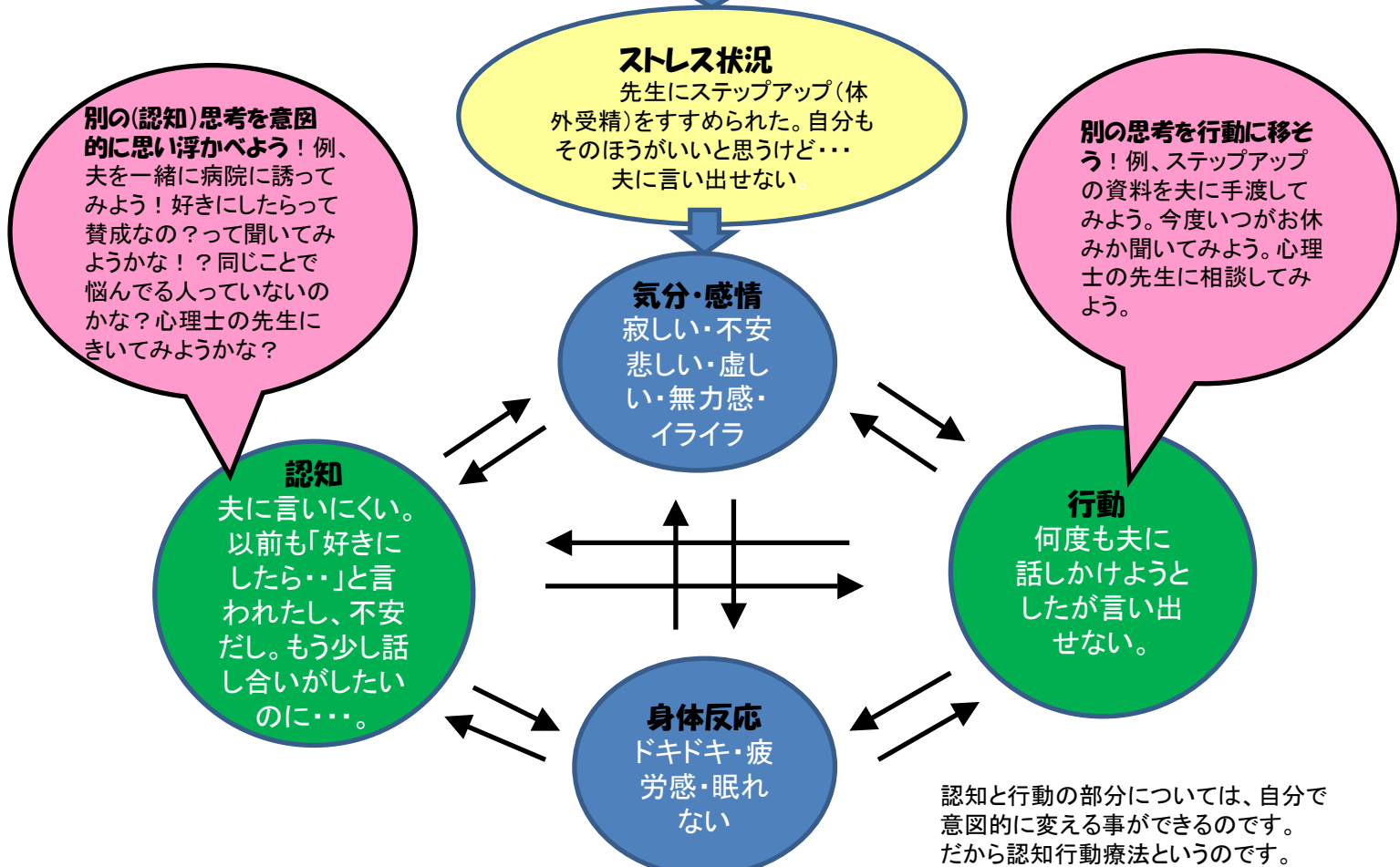
赤ちゃんがほしいと、妊娠したいと頑張って通っていただいている皆様、今月は自分の心(ストレス)と向き合ってみませんか！

ストレスのない状態はなかなかありませんよね。皆さんは何かしらのストレスをお抱えのことと思います。

そこで、自分が今抱えているストレスに注目してみませんか。これは**認知行動療法**と呼ばれる方法を利用したものです。



A子さんの場合をみましょう。  
 A子さんは前回の診察の時、担当の先生からステップアップをすすめられました。体外受精についてです。人工授精にするときは、夫から「好きにしていよ。」と言われ、ステップアップしましたが妊娠しませんでした。今度もまた...と、思うとなかなか言い出せません。どうしたらいいのか悩んでいます。



A子さんはなぜ言い出せないのか考えてみました。そこには考え方の「癖」があったのです。

### 考え方の「癖」とは…

- ①白か黒かの思い込み(二分割思考)・・・好きか嫌い、成功か失敗かなど両極端に分けて、どちらか一方に決めてしまわなければ気がすみません。しかし物事にはあいまいな状態もあれば、「ほどほど」ということもあります。このような考え方は許容範囲が狭くなり、少しのミスでも、すべてが台無しと落ちこんでしまいがちです。
- ②「～すべき」の思い込み・・・物事を始める前から「～すべき」と断定して考えます。他人の意見や行動についても同じように考えるので、それに反している人には怒りを感じます。このような思考では自分の基準にとらわれて選択肢が少なくなり、うまくいかない場合には挫折感が大きくなります。
- ③「一事が万事」の思い込み・・・一つよくないことが起きただけなのに、「いつもこうだ」とか、少しの失敗でも「自分は落伍者だ」などと、一つのことがすべてであるかのように考えてしまいます。このような思考では、被害者意識が強くなり、また必要以上に自分を責めてしまいがちです。
- ④「マイナス思考」の思い込み・・・何の根拠もないのに、あるいは必要以上に物事を悲観的に考えたり、良い面は無視して、ことさら悪い面だけを強調して考えてしまいます。このような思考では、「どうせダメだ」と投げやりになったり、自分の頑張りやプロセスを認められないので、自己否定の気持ちが強くなります。

A子さんは自分の考え方の「癖」について思い当たることを自覚しました。「癖」を知ること少し、心が軽くなった感じがしました。しかし…

### 具体的対処法について考えてみましょう…

- ①自分の体験(ストレス)を、図1で示した認知行動療法の基本モデルを使って理解したり整理したりしてみましょう。
- ②自分の体験を書き出すこと(外在化)によって、それを客観的に眺めてみましょう。
- ③客観的に自分の体験(ストレス)の悪循環を理解してみましょう。
- ④自分の体験(ストレス)の悪循環から、抜け出すために**目標を設定**し、基本モデルの認知や行動を**意図的**に変えてみましょう。(これをコーピングまたは対処といいます。)
- ⑤自分を支えている**サポート資源**を利用しましょう。例えばA子さんの場合、**心理士**の先生への相談、大好きな音楽を聴く、相談にのってくれる親友など…。

A子さんは認知行動療法の基本モデルを利用し今の体験(ストレス)を書き出してみました。ステップアップについて言い出せない…それは前にも夫に「好きにしていよ」と言われた言葉から。自分自身が決めなければならないんだ、ステップアップするかしないか。また、妊娠しなかったらどうしよう…。いつも私はうまく言い出せない。など今までの自分の考え方の癖にも気づき、苦しんでいる自分にも気づきました。そして、思い切って夫に今の気持ちを伝えることを目標にしました。自分だけで決めなくてもいいんだ、うまく言えなくても何度も言えればいいんだと考え、ステップアップの資料を渡し、一緒にお休みの日に病院に誘ってみました。また、また認知行動療法の基本モデルにそって書いたものを持って**心理士**の先生に相談に行き、少しずつ心が楽になりました。日頃のストレスも基本モデルを利用して自分の心と向き合っていると思いました。

今回は認知行動療法の基本モデルを使って自分の心(ストレス)に向き合ってみました。普段から少しずつ自分の心に注目してみましょう。対処法をたくさん持っているストレスにもうまく付き合えるでしょう。また毎日自分を褒めてあげましょう。今日も一日よく頑張ったね!と!

#### 参考文献

認知行動療法入門

「感情の整理」が上手い人下手な人

伊藤絵美 著

和田秀樹 著