

演題：「こころの健康と認知行動療法」
(平成 27 年 3 月 6 日 大野 裕 先生)

認知行動療法とは、精神科の療法の一つであり、一言で言うと「しなやかに考える」ことである。しなやかさとは、一つのことにとらわれるのではなく、少し引いてみて他の可能性があると考えることができることであり、それができれば問題解決の糸口が見えてくる。何が一番大切なのかということをおぼろげに忘れないようにしないと、目の前の問題に心を奪われてしまう。認知療法は、数年前から医療保険の対象となっており、薬や器具を使わない、言葉の療法で対象となるのは珍しい。

同じできごとがあっても、それをどう受け止めるかで感情が変わってくる。落ち込んだ「気持ち」を直接変えることはできないが、意識すれば変えられる「考え方」を変えることで「気持ち」をコントロールすることができる。人はうまくいかないとき、「どうせ…」という曲者の言葉を発して自分で自分を洗脳してしまいがちだが、冷静に現実を見て、きちんと変化に気づくことが大事である。

楽しかったことが楽しくなくなるなど、いつもと違う気分等の変化はうつ病の働きであるが、それ自体悪いことではない。不安・心配といった心の働きは自分を守るために必要であり、ストレス等による体の反応がみられたときは、立ち止まったほうがよい。多くの場合、まだ頑張れると立ち止まらないため、長期で休むようなことになってしまう。

やる気はただ待っていても出てこない。まず行動して体・心を刺激する。おそらく皆が日常的にやっていることだと思うが、行動を使って心を活性化し、その型をわかりやすく提供するのが認知行動療法である。

職域でのメンタルケアにおいて、認知療法を用いた予防活動を実施し、産業医による e メール指導を行って効果があつたが、一人ひとりに対応するのは大変だったため、インターネットを用いる自己学習のプログラムを考えた。出勤していても非常に疲れている人が多数おり、本来持っている力を発揮できていない損失が大きいと報告されている。

「7つのコラム」という思考記録表を用いて、「考え」に目を向けさせてみた。考えを切り替えること＝プラス思考になることというわけではなく、現実合った柔軟でしなやかな考えをしていくことがポイントである。もうダメだと諦めてしまうとそこから動けなくなるが、次につながっていくような考えをすると前向きになれる。

地域のメンタルヘルスに関して、東日本大震災から学んだことがある。人とのつながりや地域への信頼はうつ病を予防するというデータがあり、岩手県久慈市では「たぐり」というおしゃべりする場を設けたことで自殺が減った。そういうことを宮城県女川町でできないかと考え、「聴き上手ボランティア」の活動を行った。「海猫太郎」という紙芝居で、こころを強くする3つのC：Communication, Control, Cognition(認知)の話をしてもらい、ひとりで先に結論を出して行動を制限してしまっている人たちに、ひとりぼっちじゃない、相談していいんだとわかってもらった。

学校のメンタルヘルスとして、「こころのスキルアップ」教育に取り組んだ。カーッとなって暴力や自傷行為に走る生徒はどうしていいかわからなくなっているので、それはダメだと言っても解決しない。寄り添って、他の解決法と一緒に考えてやるのが大事である。この取り組み後、感情のコントロール力等が向上し、荒廃していた学校が立ち直った。

大野先生の講演を聞いて、認知行動療法についての理解が深まったほか、自らの心をコントロールするための考え方の持ちようについてとても参考になった。病気の治療ということにとどまらず、健康な心でよりよく生きるために有効なスキルであり、この考え方は自分と周りの人たちの命を大切にすることにつながる大変意義のあるものと感じた。