

認知行動療法を使った ストレスケア

千葉大学こどものこころの発達教育研究センター
特任研究員 精神保健福祉士
田中 麻里



今日のメニュー

- ストレスとは
- 認知行動療法とは
- リラクゼーション法
- ストレスコーピングリスト



ストレスとは

- 元々は物理的な力が加わったときの反応を意味する工学用語で、ハンス・セリエ(1907-1982)が、生物学的反応に応用した。
- ストレスの原因は、天気・天災・失職・死・人間関係でのトラブルなど、多種多様であり、個人差が大きい
- グローバル化・情報化などに伴い、社会的変化が多く、人間関係が複雑化する現代社会は、ストレス社会といわれている
- ストレスを放置しておくと、病気になったり、社会から孤立したりして、生活が立ち行かなくなる

心のケアが大切



認知行動療法とは？

認知とは、考え方や、物事の受け止め方のこと。考え方・感情(気分)・身体反応・行動の4つが、相互に関連していることに着目し、ストレスを生み出す認知や、維持させる行動に働きかけることによって、感情や身体の変化を図る精神療法。



こんなことは
ありませんか？

子どもがちょっと目を離した際に転んだ

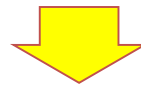


「頭を打っていたら、どうしよう??」

「障害が残って、寝たきりになるかもしれない」

「この子に何かあったら、全部私のせいにされる」

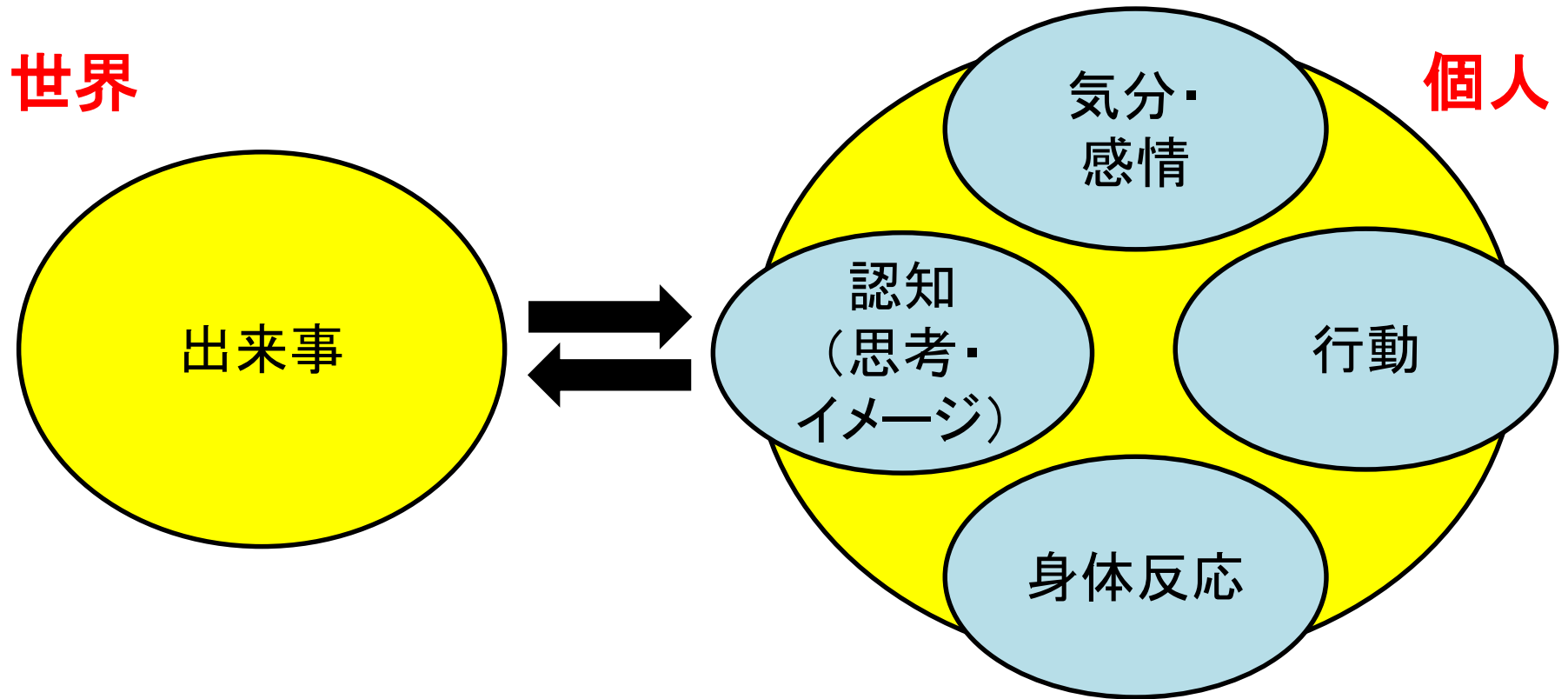
「私はダメな母親だ」



怒り、焦り、不安、落ち込み…



認知行動療法 (CBT) の基本モデル

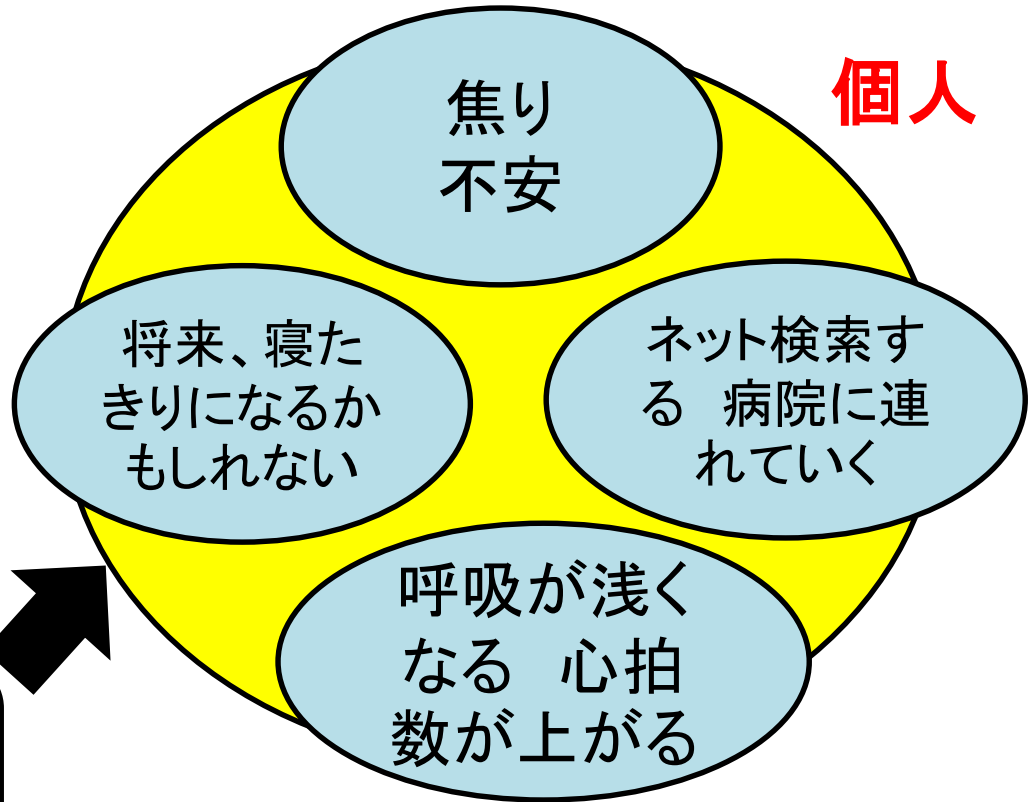
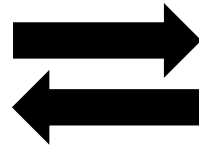


認知行動療法(CBT)の基本モデル

ストレス反応

世界

個人



認知的コーピング(コラム法)

状況	子どもがちょっと目を離した際に転んだ
気分	不安 90点
自動思考	頭を打っていて、障害が残り、将来寝たきりになってしまうかもしれない。 確信度：70%
根拠	ネットや育児の本にそういうこともあると書いてあった
反証	これまでも転んだことはあるが、何ともなかった。お医者さんにも「心配しすぎですよ」と言われたことがある。
適応的思考	少し考えすぎかもしれない。しばらく様子を見てみよう。夫にも相談し、何か異変があったときは、病院に連れて行けばいい。
気分の変化	不安 40点



行動的コーピング

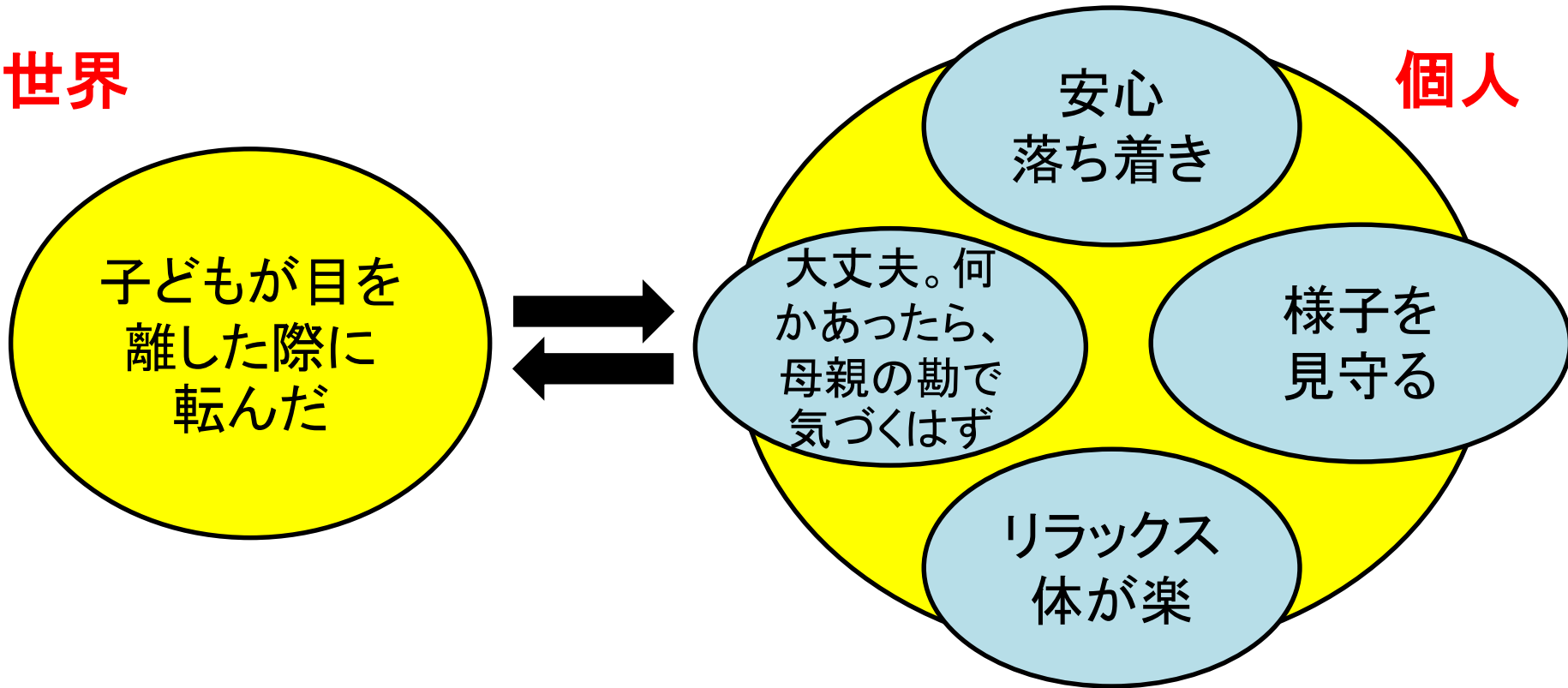
状況	子どもがちょっと目を離した際に転んだ
その後の行動	ネット検索をする。すぐに病院に連れて行く。悪い方向で考え続ける。
気分	焦り・不安・落ち込み 90点
気分を落ち着ける行動	深呼吸をする。お茶を飲む。甘いものを食べる。音楽を聞く。
適応的行動	ネット検索をしたり、すぐに病院に連れて行ったりせずに、しばらく様子を見る。一人で悩まず、夫や家族にも相談する。他にも育児の悩みを相談できる機関を見つけておく。「大丈夫だよ」と声をかけ、子どもを安心させる。
気分の変化	焦り・不安・落ち込み 20点



認知行動療法(CBT)の基本モデル

世界

個人



リラクゼーション

- 深い呼吸や、筋肉の弛緩により、体のこわばりや緊張感を緩め、身体を落ち着かせる
- 痛みや倦怠感、興奮など、強い身体反応があると、認知や行動を変えることは難しい→
いったん落ち着く
- 朝起きた時や、お風呂の中、ベッドに入った後の5分間など、時間を決めて毎日行うことが望ましい



ストレスコーピングリスト を作しましょう

ポイント

- 「今できることを確実に行う」
- できるだけ多くのレパートリーを持ち、自分のストレスのレベルに合ったものを選べるよう、柔軟に使い分ける

