

認知行動療法を母子支援に活かす！ 育児ストレスと上手くつきあう 入門講座

保健師・公認心理師 河崎 智子



今日の内容

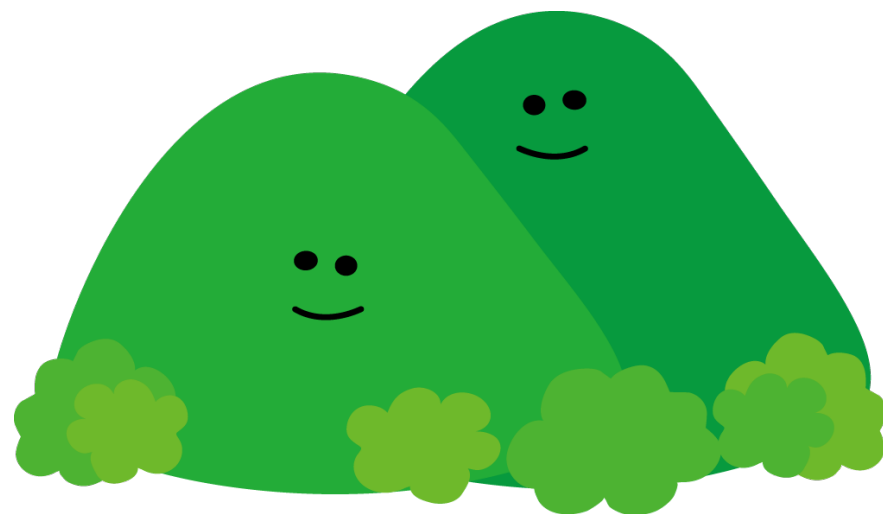
1. 認知行動療法とは
2. ハッピーになる
3. サポートをうける
4. 自分の気持ちと態度に気づく
5. 相手に伝わる言い方をする
6. 「いま・ここ」マインドフルネス

講座のすすめかた

120分（途中休憩あり）

講座＋ワーク

今日の講座はここ



今日紹介する方法を少しずつ試してみてください。
習い事と同じで、スモールステップで上達していきます。

1 認知行動療法とは



認知行動療法 にんちこうどうりょうほう (Cognitive Behavior Therapy = CBT)

- 自分のストレスと上手につきあったり、自分を上手に助ける方法
- 世界中で実践されています
- 習い事と同じように繰り返し練習してスキルUP



今日のゴール

自分のこころと体のストレスの反応を
観察して、ケアする方法を身につける

◆母子支援関係者の方は・・・
ぜひ仕事に活用してください



認知行動療法とは？ (Cognitive Behavior Therapy :CBT)

◆気づいて、計画して、実行する



問題を理解する



対処の計画を立てる



対処を実行してみる



認知行動療法とは？

ストレスの問題を、

認知

(頭の中の考えやイメージ) と

行動

(実際のパフォーマンス) を工夫して

自分を改善するための方法

目標

セルフヘルプ

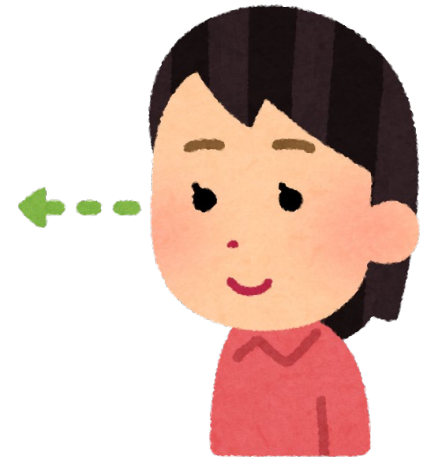
=自分で自分のケアができるようになること

「セラピー」というより習い事やトレーニング

認知を工夫するってどういうこと？



半分しかない
半分も入っている
半分入っている



行動を工夫するってどういうこと？

やる気が出ない

→横になって過ごす

→変化がない

→ますますやる気が出ない



行動を工夫するってどういうこと？

やる気が出ない

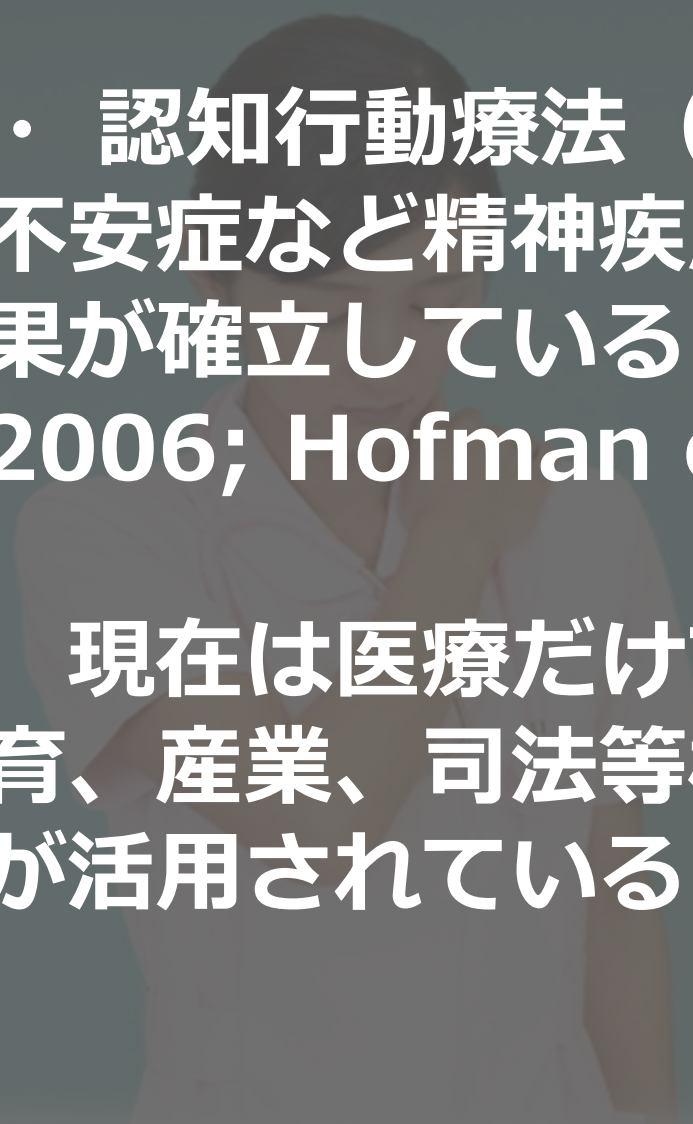
→できる事をやってみる（行動する）

→やる気をわずかに感じる

→また行動する

→やる気が少しでる





- ・ 認知行動療法（CBT）はうつ病、不安症など精神疾患に対する治療効果が確立している（Hollon et al, 2006; Hofman et al, 2008）

現在は医療だけでなく、保健、教育、産業、司法等様々な分野でCBTが活用されている

認知行動療法（CBT）の歴史と現在

精神科 . . . うつ病や不安障害のエビデンスはほぼ確実。
難治性のうつ病、統合失調症、発達障害、パーソナリティ
障害（従来対応が難しいケースにも効果が期待）

医療 . . . 生活習慣病、心臓病患者のストレス管理、禁煙
サポート、がん患者のケア、身体科でも注目

産業 . . . **予防教育**、産業カウンセリング

教育 . . . **予防教育**、教育相談。発達障害のケア

商業 . . . 「アンガーマネジメント」など商用汎化（河崎
追記）

司法 . . . 再犯予防のプログラム

出典：伊藤絵美 認知行動療法（CBT）初級ワークショップ

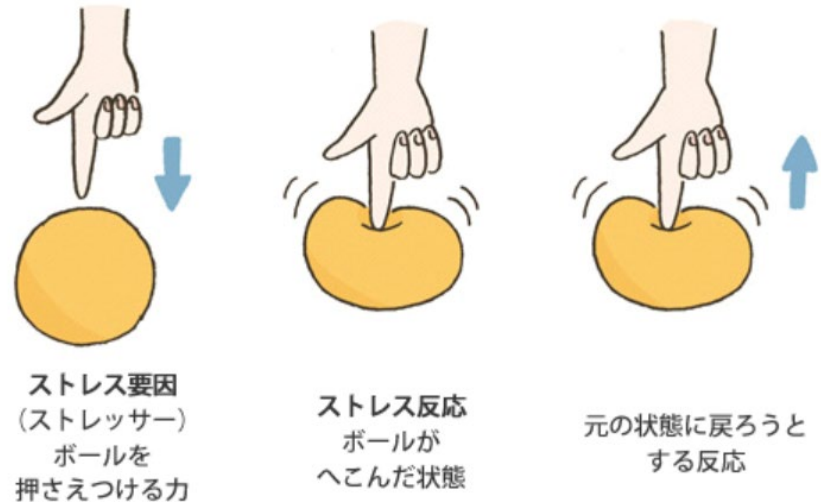
行動変容にかかわる言葉

◆自己効力感

達成感、やってよかった！と思えること
次の行動の源になる

◆レジリエンス

ストレスを受けた時に
跳ね返すところの弾性力
(イラスト出典：ここナビ)



エンパワメント

- ◆個人や集団が本来持っている潜在能力を引き出す
- ◆やらせるのではなく、本人の前向きな気持ちを引き出す
- ◆行動目標の設定が自らできる

自分で解決する力をみにつける

ストレスって何でしょう

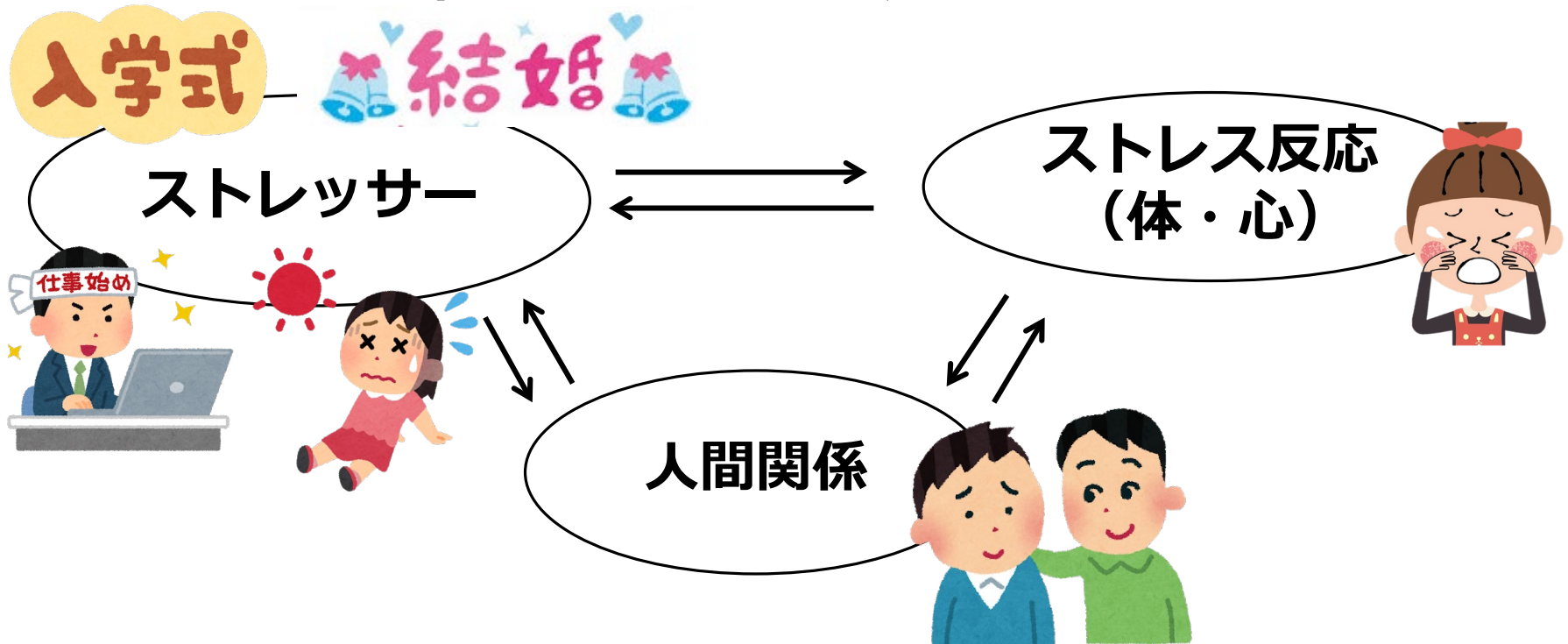


私たちをとりまくストレス ストレッサー（ストレスの元）

- ・ 人として（家族、友人、趣味）
- ・ 季節（気候の変化）
- ・ コロナ禍（ウイルスへの不安、
人との距離、行動の制限）



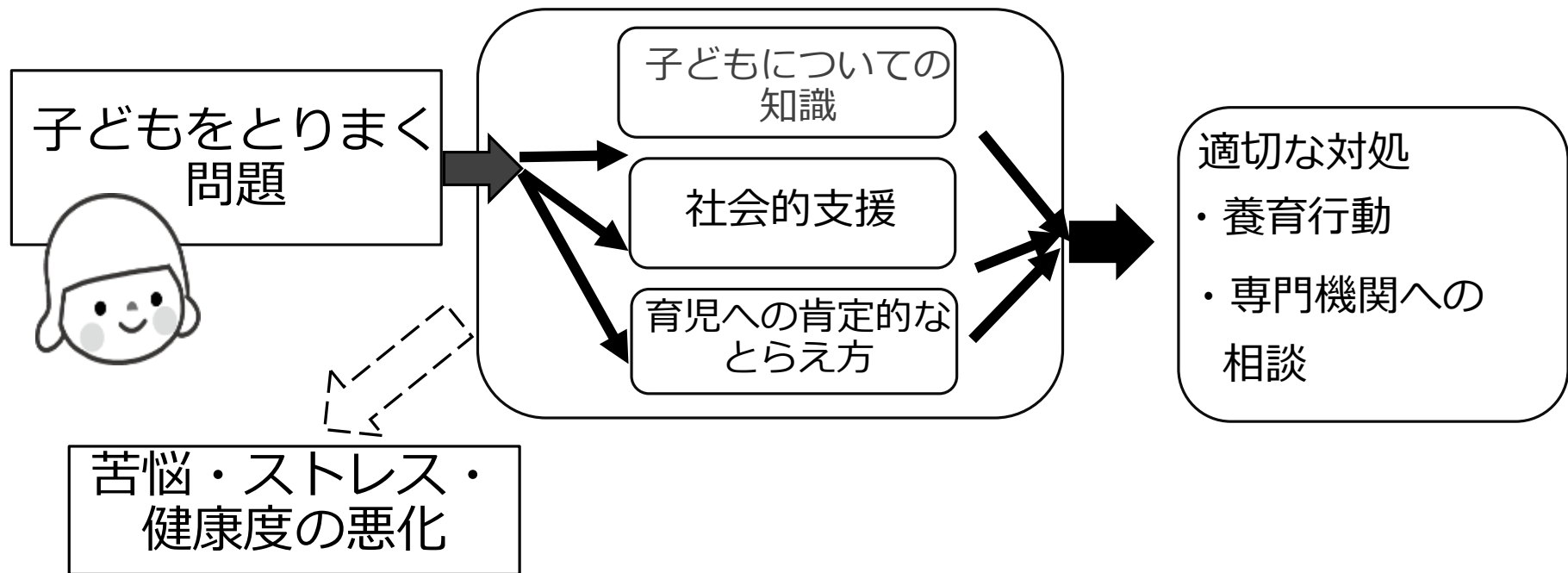
ストレスのしくみ



- ストレスはつねにある
- この3つの要素を理解して、自分でケアできるようになることが 「ストレスマネジメント」

養育レジリエンスのモデル（稲垣,2015）

「親が子育て体験の変化にうまく適応していく能力」



2 ハッピーになる



2 ハッピーになる

- ハッピーになる事
(ストレスコーピング) をふやす



ストレスコーピング

自分のストレッサーと
ストレス反応に気づき
自分らしく対処すること
(×無意識)



コーピングのレパートリーリストを作る

帰ったらプリンを食べよう考える

冷蔵庫にある冷え冷えのビールをイメージする

可愛かった時のこどもの写真を見る

コンサートに行くことをイメージする

週末の遊びの計画を立てる

自分で認知行動療法をする

グレープフルーツの入浴剤をいれていつもより5分長くお風呂にはいる

アロマ（ラベンダー）の香りを楽しむ

家族にぐちる

チーズをつまみにワインを飲む

**書き出すことが
ポイント！**

どのようなコーピングが望ましいか

●効果がある

試した結果、イライラ、疲れ、などが改善した

●低コストである

- ・お金がかからない。 ・時間がかからない。
- ・健康に悪影響を及ぼさない。 ・後で自分が後悔しない。
- ・人に迷惑をかけない。人間関係を損なわない。

※ 「手軽にできるコーピング」が望ましい

※ 認知的コーピングは、お金がかかりません！

ワーク1

ストレスコーピングリスト

疲れた時にリラックスやスッキリできるものリスト

いつも最新のものにしてつかいます



ワーク1

- 手軽にリラックス
できる事をたくさん
書いてください (3分)


リストの使いかた

これだけで
認知行動療法
(自分のストレスケア)

① 調子が悪い時はコーピングを試す。

疲れを感じたら、リストの中から何をやるか決める

② 調子が良いときはコーピングを増やす、修正する

繰り返し 

試した結果どのくらい効果があったか確認する

例) 疲れ 80 → 30、落ち込み 70 → 50 肩こり 90 → 50

コーピングマントラ（自分への声かけ）

- まあ、いいや
- 気にしない
- 何とかなるさ
- 大丈夫、大丈夫
- 大したことじゃない
- アイス、アイス、アイス . . .



3 サポートをうける



3 サポートをうける

- サポートがあると、ストレスからの回復力がアップする
- サポーターリストをつくろう

ワーク2



サポーターリストの書き方

ワーク2 サポーターリスト

●困った時に相談したり、助けをもとめたりできる人



誰？	何の助けになる？	覚え書き

●いざという時に相談したり、助けをもとめられそうな機関

どこ？	何の助けになる？	覚え書き

●困った時に相談したり・助けを求められる人は？

例1 ●●ちゃん、ぐちきいてくれる、ライン

例2 △さん、仕事の相談、月1回くらい

●困った時に相談したり助けを求められる機関は？

かかりつけの■先生

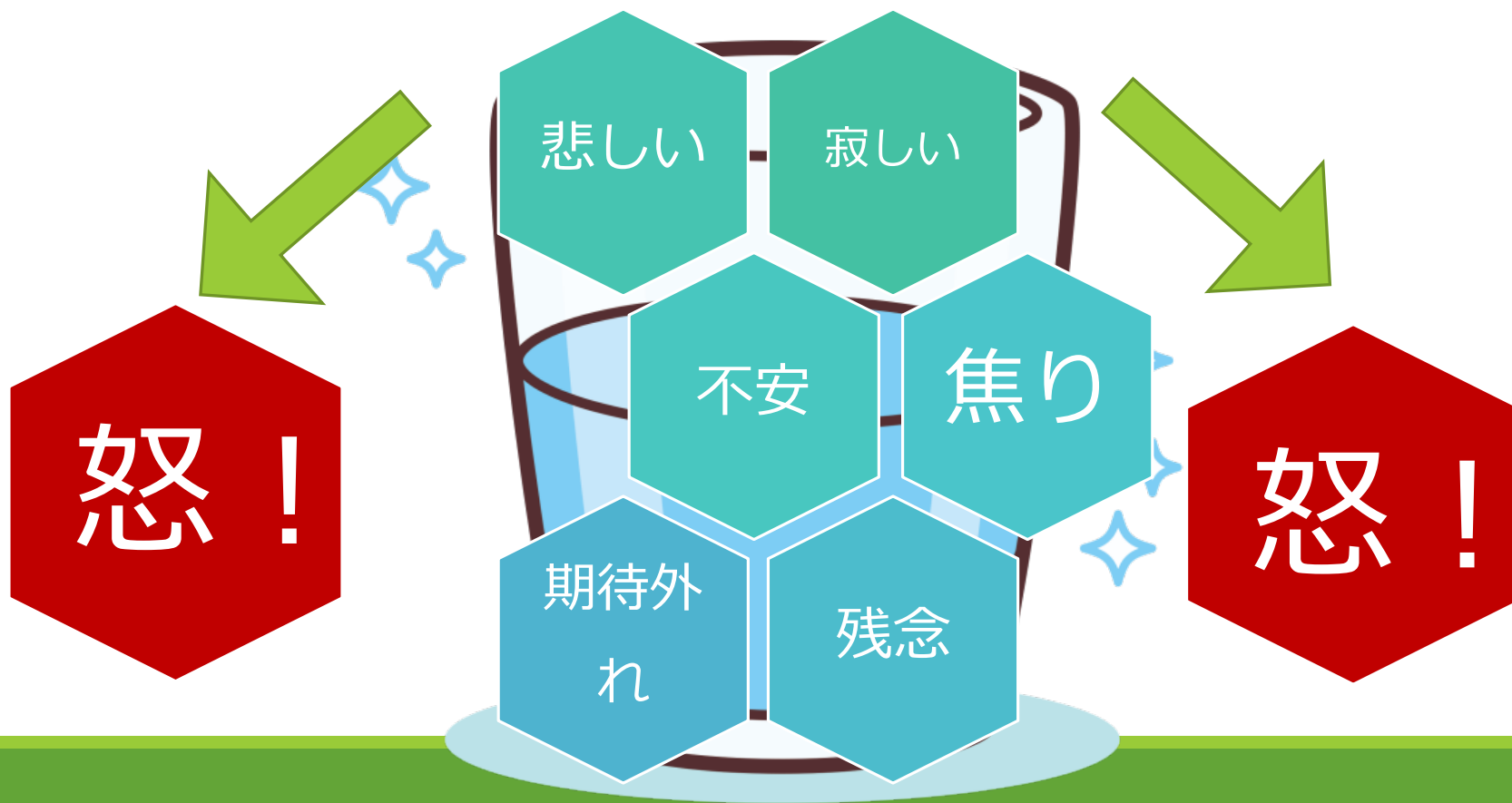
カウンセリングルーム

4 自分の気持ちと 態度に気づく



4 自分の気持ちと態度にきづく

- 怒りの前にある本当の気持ちは？



このお母さんはどんな気持ちでしょうか

Q. 朝出かける時間なのに、子どもがのんびり食事をしています。持ち物の準備もできていません。お父さんはすでに仕事に行っています。お母さんはこれから下の子を幼稚園バスの停留所に連れて行かなければいけません。お母さんは、「なんでいつもおそいのよ!」「学校におくれるよ!」と大きな声で子どもに言っています。





かんじょう
感情カード

わあ〜！

うれしい

ひんがし

さび
傷ついた

あ〜あ…

ざんねん
残念

ブンブン！

あこ
怒ってる

ワイー！

たのしい

くっく…

さびしい

はあ〜

こま
困った

うーっ！

くやしい

やった！

まんぞく
満足

こわ〜こわ〜…

しんぱい
心配

もじもじ…

はずかしい

えーっ！

びっくり！

キヤー！

かんげき

シクシク

かな
悲しい

いいなあ

うらやましい

やだなあ！

ふまん
不満

自分を観察する (セルフモニタリング)

ワーク3

怒りの温度計 (Anger Thermometer)

ばくはつ (Explosion) - 怒りの温度計 (Anger Thermometer)

どんなたいどをとる？ (What kind of action should I take?)

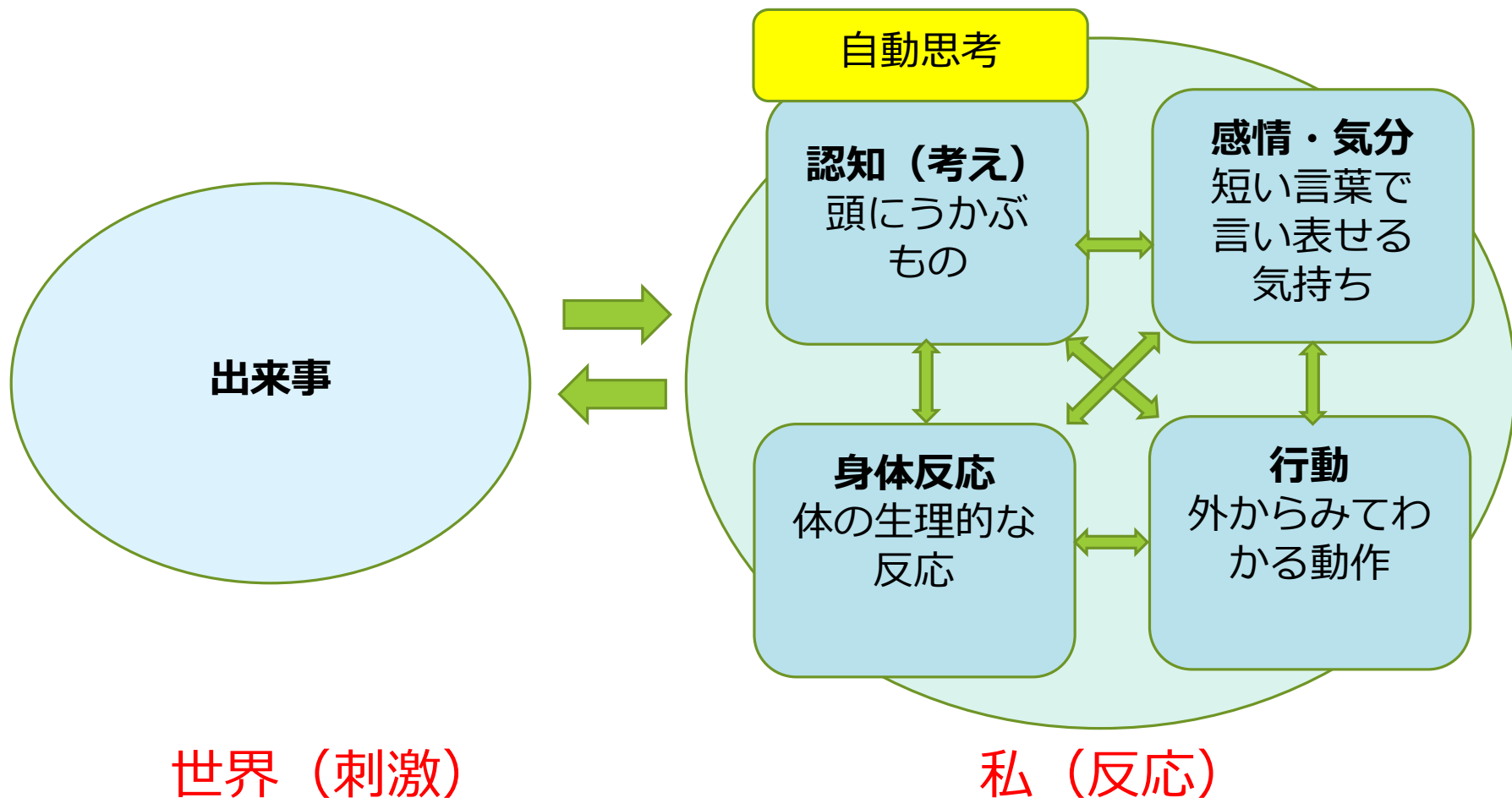
	壁をける 大声をだす
	お皿を乱暴にかたづけする やさしく注意する
	むっとしてだまる 相手をにらむ
おちついているとき (When calm)	

Copyright © 一般社団法人日本アソシアターマネジメント協会 印刷複製・無断転載を禁じます

認知行動療法は育児にどう活かせるか？



認知行動療法（CBT）の基本モデル



☆認知とは

頭の中にあるイメージ「ふきだし」

ネガティブ・ポジティブ・ニュートラル
・・・すべて認知

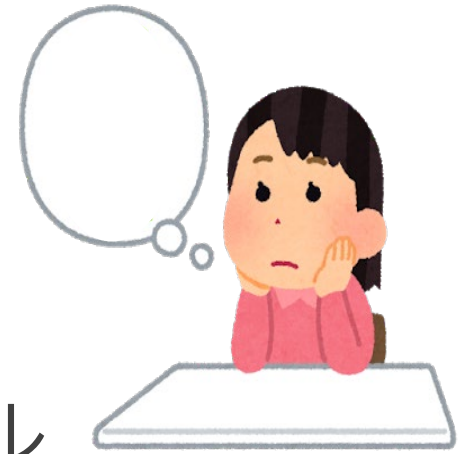
(例) デートで→「これからどこに行くんだろう」

「楽しみだな」「雨がふらないかな」

「今日の髪型おかしくないかな」

「ああ、この前のピアス可愛かったな」

(映像のイメージもふくむ)



☆気分・感情とは



短い言葉で言い表せる心の中の気持ち

うれしい・たのしい・うきうき・わくわく・喜び
爽快感・愛しい・懐かしい・期待・やる気
緊張・不安・心配、気がかり・苦しい・不快感
落ち込む・落ち着かない・泣きたい・イライラ
がっかり、落胆・びっくり・驚き・あきらめ
むかつく・不愉快・腹立たしい・怒り・不思議
うざい・悲しい・つらい・さみしい・やりきれない
怖い・不幸・不信感・孤独感・疲れた・ショック

☆ 身体的反応とは

身体の内面や表面の生理的な反応



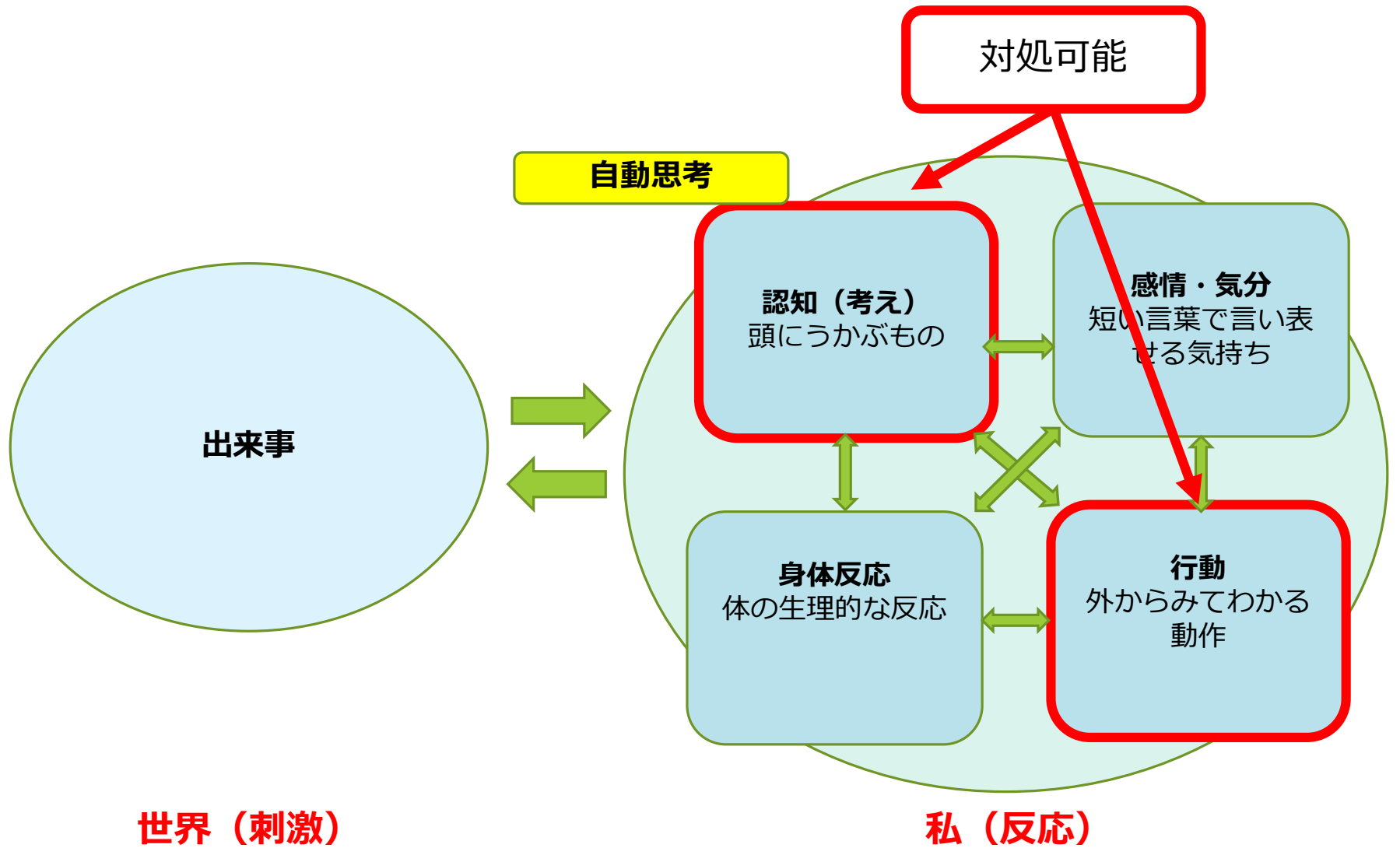
ドキドキ・頭痛・頭がぼーっとする・めまい・足元がふらつく・背中が痛い・肩こり・涙が出る、手足が震える・疲労感・汗をかく・手足が冷たい・口が乾く・胃が痛い・おなかが痛い・緊張・血の気が引く・息苦しい・呼吸が速くなる・呼吸が浅くなる・こぶしを握り締める・熱がでる

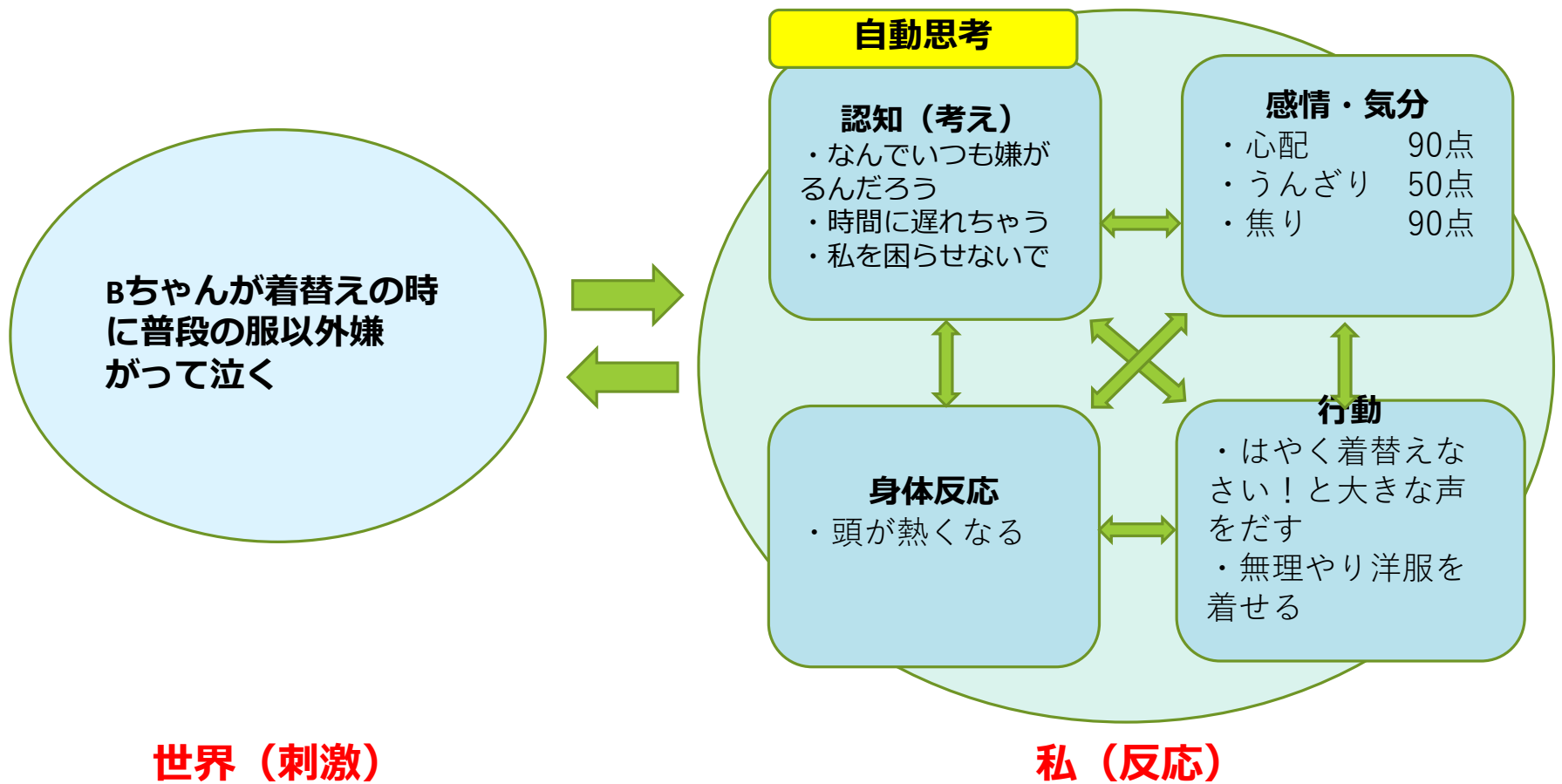
☆行動とは

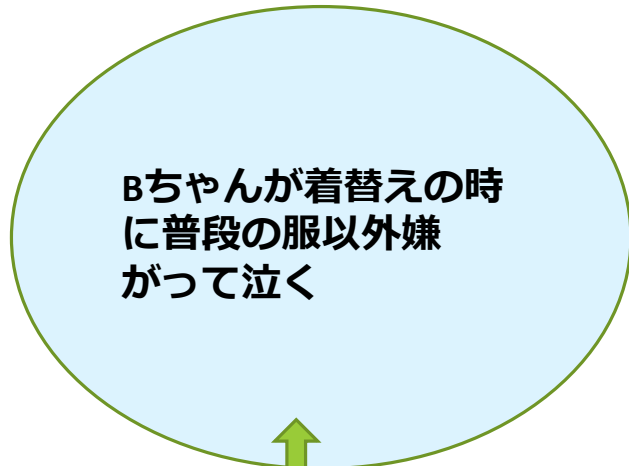
外から見てわかる動作



歩く・座る・寝る・大声で叫ぶ・本を読む
ガムをかむ・目を閉じる・電話をかける
かかってきた電話を取る・メモを取る
深呼吸する・テレビを見る・相手をにらむ
ビールを飲む・空き缶を捨てる
相手を蹴り上げる・物を投げる
泣く







2歳児の発達の特徴

・・・自分で自分のことをしたい

Bちゃんの発達の特性

・・・触れるものに敏感であること

世界（刺激）



自動思考

認知（考え）

・触れるものに敏感
なんだから、同じ
メーカーの洋服しか
着ないけれどあきら
めよう

感情・気分

・心配 90→**60点**
・うんざり 50→**30点**
・焦り 90→**70点**

身体反応

・(お茶を飲んで深呼
吸した後)体の力が抜
けてゆったりした呼
吸になった

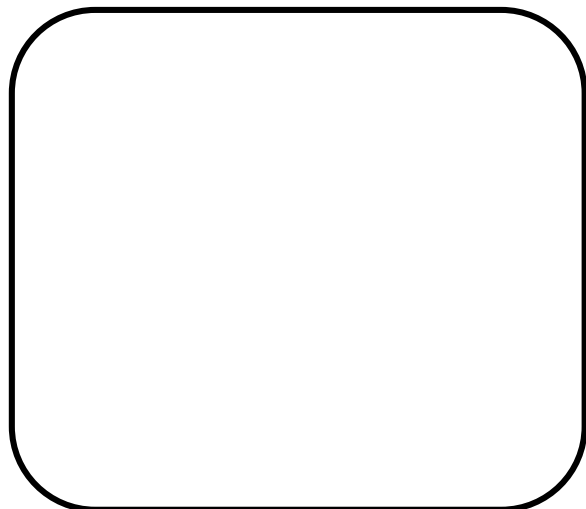
行動

・洋服は縫い目がチ
クチクしない縫製の
ものを選ぶ
・少し早めに準備
・深呼吸
・お茶を飲む

私（反応）

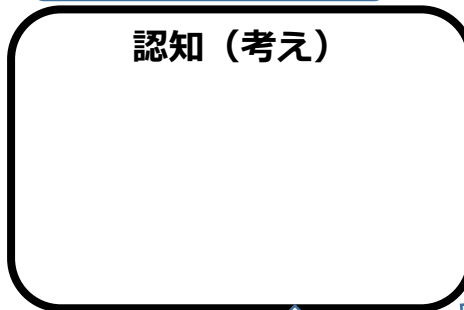
ワーク4

世界（刺激）
起こったこと



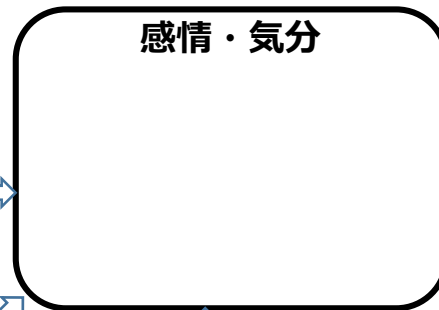
自動思考

認知（考え）



私（反応）

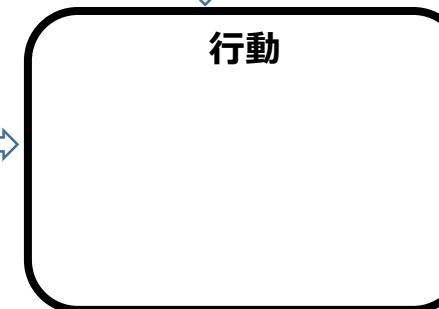
感情・気分



身体反応



行動



対処法（考え・行動）



自分の気持ちと態度にきづく

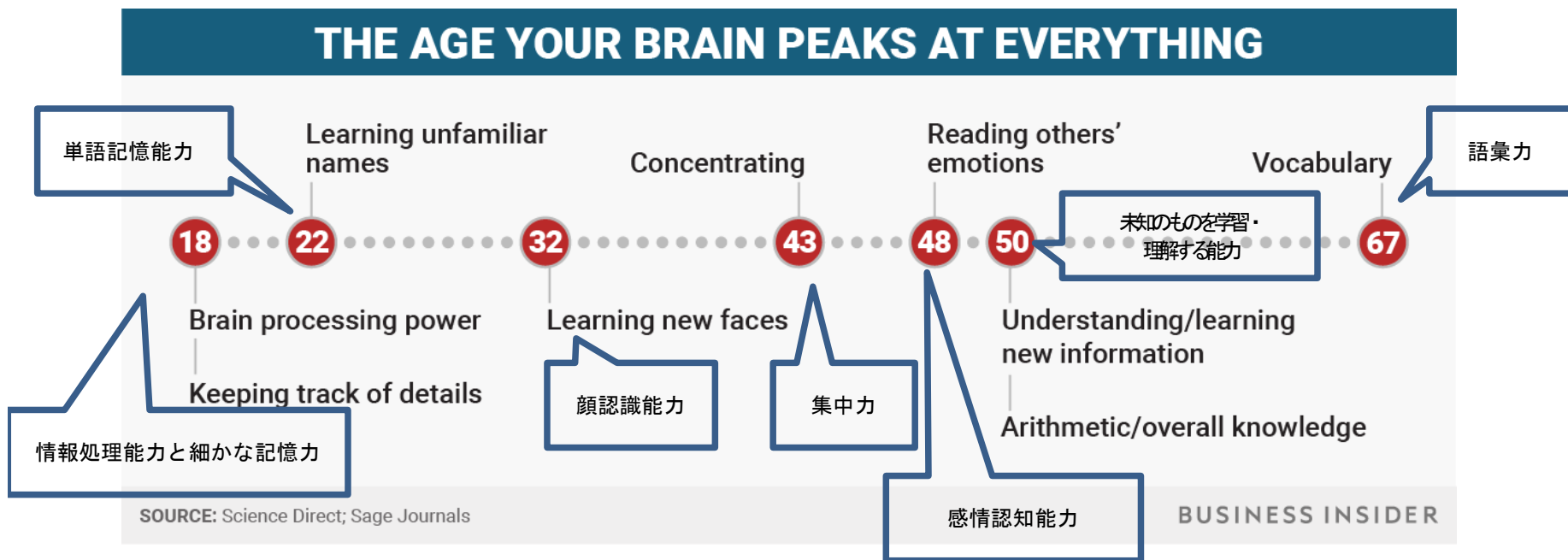
⇒セルフモニタリング

- 出来事の後には自分の体験（環境・反応・コーピング）を外在化（書き出し）する。
- 少しずつ自分を観察する力がつく

ワーク3

ワーク4

マサチューセッツ工科大学（MIT）の認知科学研究者による 加齢に伴う知能の変化に関する研究



引用 : <https://www.businessinsider.jp/post-100550>

5 相手に伝わる 言い方をする



5 相手に伝わる言い方をする

しつ々は、感情をぶつけて相手を
攻撃することが目的？



①まず怒りをしずめる

①怒りのしずめ方

- 6秒数える
- 落ち着く言葉
- 深呼吸3回
- 手をグーパー、ストレッチ
- うでをクロスして自分のむねをトントン
- 走る、ジャンプ、体を左右に揺らす
- 何について怒っているのか？考えてみる



怒るときのタブー

- 機嫌で怒り方を変える（いいよー、だめ！）
- 関係ないことを持ち出す（あの時も～）
- 原因を責める（なんで）
- 一方的にきめつける（いつも、必ず、毎回）



②アサーティブコミュニケーション

あなたはどのタイプですか？

攻撃型



アサー
ティブ型



非主張型



アサーティブ・アサーションとは

お互いを思いやりながら事実と自分の気持ちを伝える



- 怒りのコントロールのゴール：
怒りを感じないことではなく、適切に表現すること

上手な伝え方にチャレンジしましょう

台所からお母さんが、自分の部屋でゲームをしている子どもに「ご飯できたよ」「早く来なさい」「いつになったら来るの」とイライラしながら呼びに行きます。

Q.みなさんは、子どもにどう声をかけますか？



「私」が主語のメッセージをつかう

お母さんは温かい食事を食べてほしい。もうすぐ出来上がるから、あと10分したらゲームをやめて、テーブルに座ってね

どんな言葉：リクエストは具体的で行動の評価ができる内容

どんなふうに：相手を責めない、穏やかな表現と態度

×バカ、ダメな子、この前も〇〇だよね

基準：基準をきめておく 一日何分までゲームOK？

おまけ

生活習慣を見直す

睡眠時間

Q.お子さんは何時間寝て
いますか？

(夜10時に寝て朝7時に起きる
としたら👉睡眠時間は 9時間)

起きる時間が遅く、睡眠時間が短い 子どもの成績はよくない

- 日本の子どもの平均睡眠時間

小学生 8～11時間



- 理想は5歳児 11時間、10歳児 9.75時
- 寝る直前にテレビ・スマホを見ない

朝ごはん

Q. 毎日食べていますか？

朝ごはんを食べないと・・・

- 体力が低下する
- 学力に2～3割の差！



朝ごはんを食べましょう

(子どもが食べやすいものを用意)

6 「いま・ここ」 マインドフルネス

6 「いま・ここ」マインドフルネス

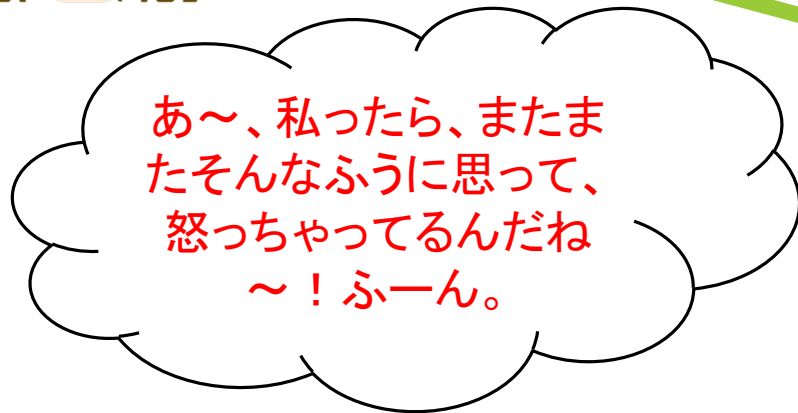
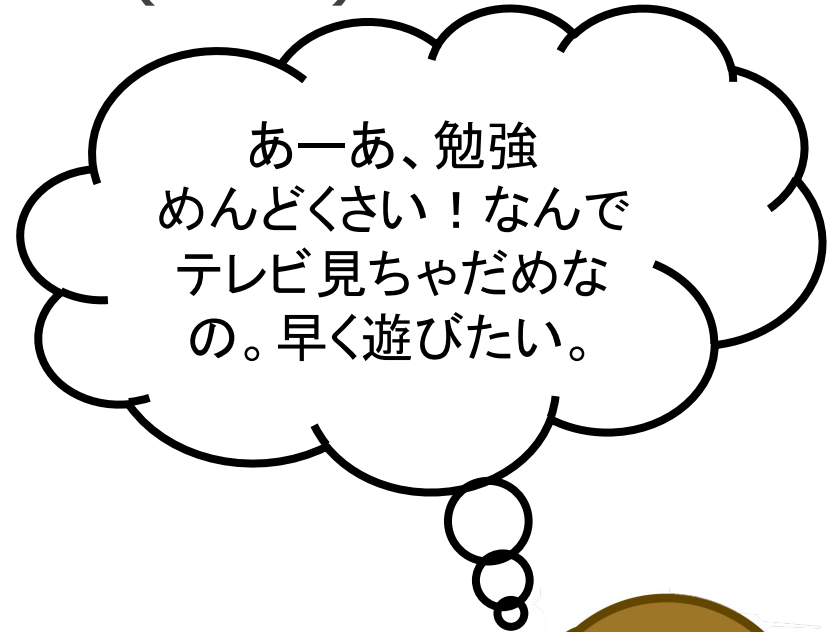
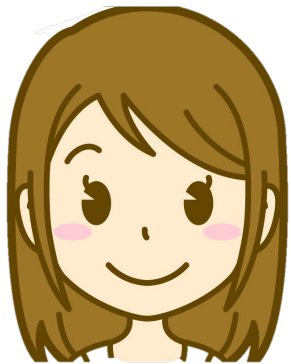
「今の瞬間の現実につねに気づきを向け、その現実をあるがままに感じて、それに対する考えや気持ちにとらわれないでいる心の持ち方」



歩く・立つ、座る、食べる、
呼吸する、瞑想する・・・
普段の生活の中で行えます

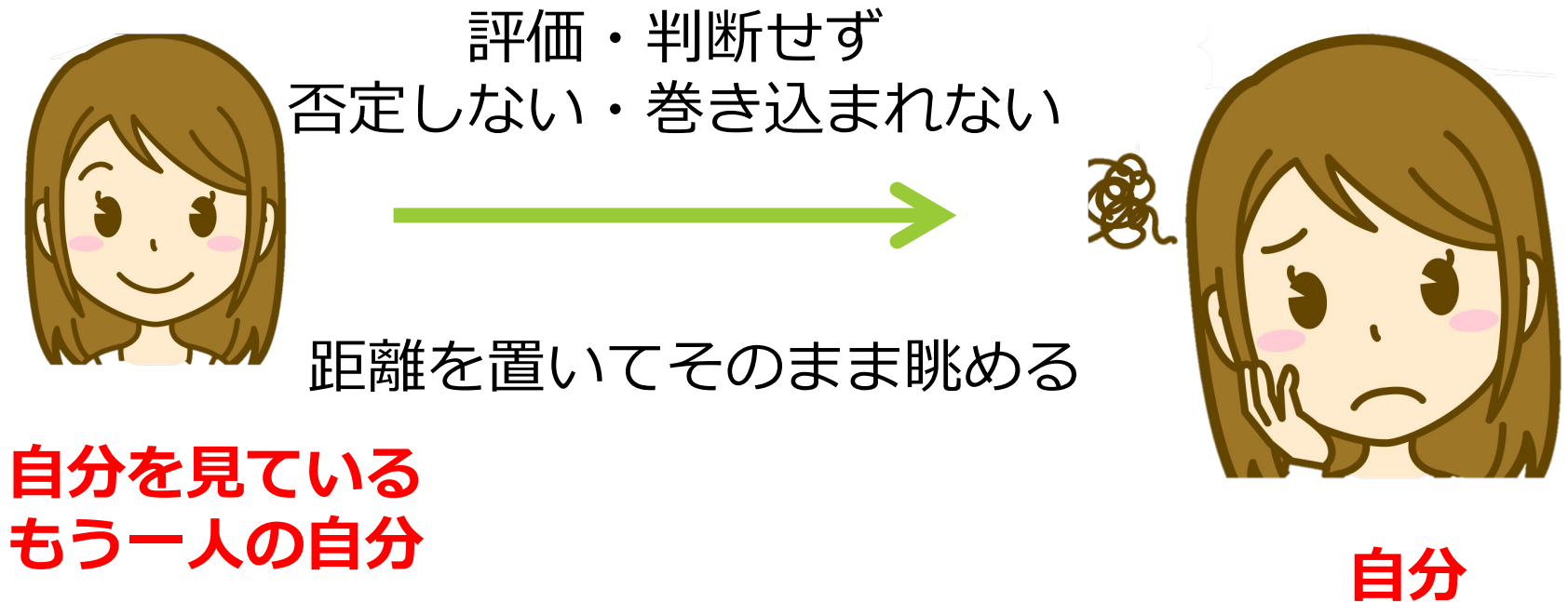
自動思考(認知)をモニター(観察)する

自分を見ている
もう一人の自分



自分

自動思考をモニターすることの重要性



自分の反応をただ眺めること⇒
マインドフルネス!

マインドフルネスの効果

- ①自分の考え方、行動を理解できるようになる
- ②状況や考えに心が振り回されずに、落ち着いた状態であることができるようになる
- ③相手のおかれた状況や気持ちを想像できるようになる



マインドフルネス「ふーん」のワーク

目を閉じてゆったり呼吸をしながら、思
い浮かんだすべての言葉のうしろに

「ふーん」「・・・と思った」

という言葉をつける

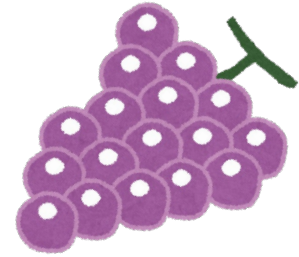


体の筋肉をゆるめるワーク

手をグーの形ににぎり、レモンを
ギューツとしぼるつもりで、10秒間力を入
れ、手を開いて息を吐き、
手にじんわりとした感覚が広がることを
じっくり感じましょう



レーズンのワーク



- ◆レーズンを1粒用意する。
- ◆レーズンを手に取って眺め、匂いを嗅ぎ、手のひらの上で転ばし、指でつまみ、口の中に放りこみ、舌先で触れ、口の中で転ばし、歯で噛み、かみ砕き、かみ砕ききいたら飲み込む。
- ◆「レーズンを1粒食べる」という行動をスモールステップで少しずつ行う。
- ◆その時の身体感覚を1つ1つありのままに感じ、自分の頭の中で実況中継する。同時に考えや気分・感情が生じたら、同じようにありのままに感じ、実況中継する。

参考資料

清水栄司 認知行動療法入門

清水栄司著 アンダーコントロールガイド

伊藤絵美 認知医療法・認知行動療法（CBT）初級ワークショップ

スーザン・ボゲルズ著 マインドフルペアレンティング

チャディー・メン・タン著 サーチインサイドユアセルフ

J.カバットジン著 マインドフルネスストレス低減法