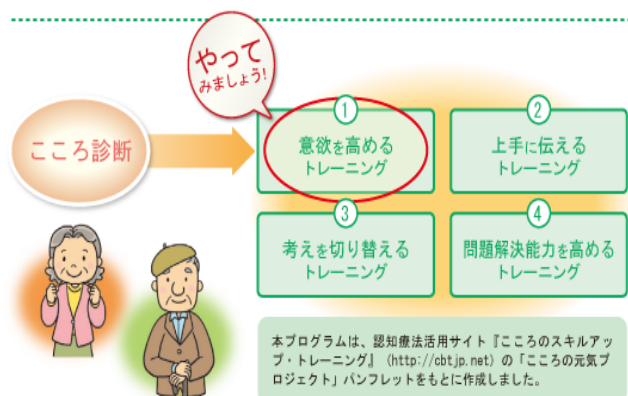


うつ予防・支援こころのスキルアップ・トレーニング」パンフレット解説

1. パンフレットの構成

うつ予防・支援「こころのスキルアップ・トレーニング」は、4つのプログラムで構成されています。うつ傾向のある方には、まずは「①意欲を高めるトレーニング」を実施しましょう。

また、別冊には、認知行動療法にもとづいた「②上手に伝えるトレーニング」「③考えを切り替えるトレーニング」「④問題解決能力を高めるトレーニング」が紹介されています。関心を持たれた方がいたら、一緒にパンフレットに目を通してみましょう。



2. うつ症状の有無の確認

まずは、うつ症状の有無を確認するために、「こころ診断」を行いましょ。こころ診断は「この1ヶ月、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか?」「この1ヶ月、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか?」の2項目で構成されています。どちらか1項目に当てはまる場合には、「①意欲を高めるトレーニング」を行います。

こころ診断

なんとなく、からだがだるい、やる気が起きない、食欲がない、眠れない…という時に、「こころ診断(高齢者用)」をしてみましょう。あてはまる場合には、項目に☑を付けましょう。

① この1ヶ月、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか?

② この1ヶ月どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか?

一日中気分がふさぎ込んでいる

これまで好きだったことに興味がもてなくなる

うつ症状を把握する際には、以下のことに留意しましょう。

【留意点】

- ① 表情や話し方、受け答え方、声の調子などを観察します。表情が暗い、視線が合いにくい、受け答えが鈍い、服装に乱れがある場合には、援助者としての勘を大切にしましょう。
- ② 設問は、「この1ヶ月」の様子を尋ねています。「ここ数年」「ここ数日」の様子について回答している場合もありますので注意しましょう。また、1ヶ月のうちに一度でもこれらの症状があるかどうかではなく、1ヶ月近くこれらの症状が続いている場合にチェックします。
- ③ はっきりした回答が得られない場合には、明確な回答が得られるまで質問のニュアンスが伝わるように追加で質問したり、表現をいいかえたりして構いません。
- ④ その他にも、食欲や睡眠などの生活リズムの障害が起きていないか、疲労感や億劫感が強くなっていないか、自責感や希死念慮が高まっていないか等にも注意を向けましょう。

3. 「意欲を高める！こころトレーニング」とは

「意欲を高める！トレーニング」は、認知行動療法のスキルのひとつである「行動活性化」に基づいて作成されています。行動活性化は、行動パターンを変えることで、気持ちを軽くし、本来の自分を取り戻すための方法です。この方法は誰でも簡単に取り組むことができるわりに、うつ症状の改善に効果が

あることが分かっています。

気持ちが疲れた時に、閉じこもって一人で鬱々としていると、なお気持ちが減入ってしまうことがあります。そんな時、私たちは、自分の好きなことをやったり、友達や家族と話したりして気分転換を図ります。このように、行動活性化では、気持ちが落ち込んでしまう行動のパターンを見つけ、意識的に「楽しいこと」「やりがいを感じることを生活の中に取り入れていきます。

4. 「意欲を高める！こころトレーニング」の進め方

① 「こころが軽くなる行動」を見つける

ご本人が「楽しい」と感じること、「やりがい」を感じる事など、少しでも気持ちが晴れて、こころが軽くなる行動を尋ねてみましょう。

「昔はどのようなことをするのが好きでしたか？」などと昔のことを尋ねて、趣味の話やご本人が得意とすることを拾い上げてみてもよいでしょう。

また、「やりがい」を感じることはすぐに浮かばないことがあります。例えば、部屋の片付けなどは、やっけて楽しいと感じることはないかもしれません。しかし、やり終えると気持ちがスッキリしたり、「よく頑張ったな」と感じられるかもしれません。このように、「やらなくては」と思っているながら手が着かなかったこと、先延ばしにしていたことでずっと気がかりだったことがないかを尋ねてみましょう。

なかなか思いつかないという場合には、行動の一覧表を参考にして話し合ってみましょう。



こころが軽くなる行動を書き出してみましょう。

こころが軽くなる行動

①	②	③
.....
.....
.....
.....
.....

こころが軽くなる行動が思いつかない場合には、以下を参考にしてみましょう。

散歩	庭仕事	家族に電話する	友達に電話する	音楽を聴く
好物を食べる	孫と遊ぶ	友達と会う	好きな本を読む	外食をする
植物を育てる	ペットと遊ぶ	先延ばしにしていたことをする (支払い、約束など)	買い物をする	掃除をする
整理整頓	美味しいお茶やコーヒーを飲む	マッサージに行く	カラオケをする	手仕事をする
自分が持っている一番明るい色の洋服を着る	髪型を変えてみる	お風呂にゆつくり入る	部屋に花を飾る	鼻歌を歌う
昔の映画を見る	懐×口を聴く	お笑い番組を見る	体操をする	絵を描く

実行する行動を決める際には、次の点に留意しましょう。

【留意点】

・「やる気がなくても、まずはやってみる！」

行動活性化では、「やる気が出るまで待つ」のではなく、「まずはやってみて気持ちが乗ってくるかを試してみる」ことを大切にします。最初の一步を踏み出すことが最も大変で、実際に始めてみると、気分は後からついてくることもあります。気分には左右されずに、行動してみることを勧めましょう。

・「ステップに分けよう！」

実施が難しい行動計画を立ててしまうなど、自分では適切な行動計画を立てられない場合もあります。ご本人の体調や様子をみながら、無理のない行動を選ぶようにしましょう。一人では外出できないのに「カラオケに行く」という行動を選んでしまった場合には、「歌謡番組がいつやるかを新聞のテレビ番



組欄で調べてみる」「歌謡番組を録画する」「録画した歌謡番組を見ながら一緒に歌う」など、ご本人のやりたいと感じることを活かしながら、かつ、実行しやすいように小さなステップに分けて、できそうなことから実施できるようにサポートしましょう。

・「考え事」に注意する

楽しいことをしているのに、気持ちは落ち込んだまま・・・こんな時には、頭の中で嫌な出来事や不安なことを繰り返し考え続けてしまっている場合があることを伝えます。こんな時には、「今やっている行動」に集中してみるように伝えましょう。

② 「こころが軽くなる行動」を生活の中に取り入れる

「こころが軽くなる行動」が決まったら、まずは1ヶ月間、意識して毎日の生活の中にその行動を実施してもらいます。無理をすることはありませんが、できるだけ実施してみようと声をかけましょう。また、やってみてどうだったか、感想などを記入してもらいましょう。



この1ヶ月間、こころが軽くなる行動を意識して増やしましょう。次回、保健師さんに会う時に、何回くらいできたか、やってみてどう感じたかを報告しましょう。

こころが軽くなる行動	回数 (「正」の時で記録しましょう)	行動してみて 感じたこと・考えたこと
例) マッサージに行く	正 一	<ul style="list-style-type: none"> ●とてもリラックスできた。 ●待合室で近所の人とも話すことができ、楽しかった。
例) 冷蔵庫の整理をする	下	<ul style="list-style-type: none"> ●賞味期限が切れた物が入っていたので気になっていたが、片付いてさっぱりした。 ●「今日は冷蔵庫だけやろう」などと分けてやったのがよかったようだ。
1.		
2.		
3.		

③ 電話フォロー時

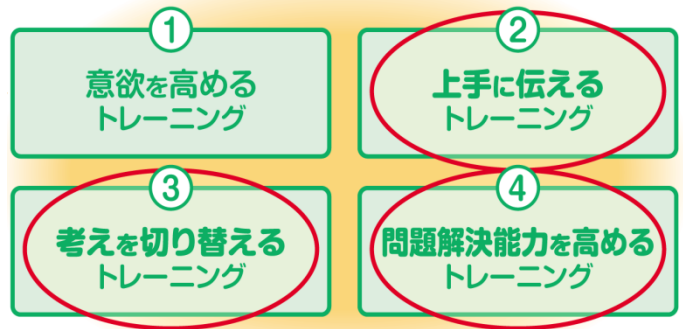
約1か月後（2回目はさらにその1か月後）の電話フォローの際には、「こころが軽くなる行動」をどの位実施できたか、やってみてどうだったかを確認します。

あまり実施できていなかったとしても、「それではダメ」と注意をするのではなく、「やってみてどうだったか」をお話いただけるように話を膨らませましょう。できていなかった点については、どういうところが難しかったか、また大変だったかなどを尋ね、どうすれば改善できるかを話しあって、次回につなげます。

5. 別冊 こころのスキルアップトレーニング

別冊には、認知行動療法にもとづいた「②上手に伝えるトレーニング」「③考えを切り替えるトレーニング」「④問題解決能力を高めるトレーニング」が紹介されています。

関心を持たれた方がいたら、別冊をお渡しして、一緒にパンフレットに目を通してみましょう。



「考え方を切り替える！トレーニング」

ここでは、認知行動療法のスキルのひとつである「認知再構成法」を紹介しています。気持ちが落ち込んでいる時には、自分のことをマイナスに考えすぎたり、周りの人との関係をマイナスに考えすぎてしまいます。また、今後のことや将来のことを悲観的に考え過ぎてしまうことがあることを説明しましょう。

そんな時には、その気分や考えを書き出してみると、気持ちの整理がつくことがあります。

「どのような時に」「どんな気分がして」「どんなことを考えたのか」を紙に書き出してみましょう。

落ち込んだり、不安が強くなったり、イライラしている時には、悪い面にばかり目が向いてしまいがちです。一呼吸おいて、『考え方を切り替えるヒント』を参考に、バランスのとれたしなやかな考え方を一緒に探してみましょう。

気持ちが落ち込んだり、不安になった時に、その時の気分や考えを書き出してみましょう。
考えを切り替えるヒントを参考にして、考え方のバランスを取ってみましょう。

どのような時に？	●来月の法事の日程について息子に連絡をしたのに、返事が来ない。
どのような気分がしましたか？	●イライラ、落ち込み
どのようなことを考えましたか？	●息子は「法事のことなんてどうでもよい」と考えているのだ ●息子はもう頼りにはならない ●自分一人で何とかしないとけない
バランスのとれた考え方はみつかりましたか？	●最近、残業も続いて忙しいと言っていた。連絡をしようと思 いながら出来ていないだけかもしれない。 ●みんなの日程調整をしているのかもしれない。 ●週末に息子にもう一度電話して確認してみればよいことだ。
そう考えると気分はどう変わりますか？	●イライラや落ち込みは減った。一人で悩んでいないで、息子にもう一度連絡してみればよいのだと気づいた。

考え方を切り替えるヒント

「上手に伝える！こころトレーニング」

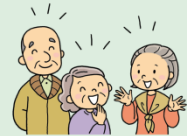
ここでは、認知行動療法のスキルのひとつである「アサーショントレーニング」を紹介しています。

思ったことを言えずに我慢してしまうような場合には、これらを一緒に読みながら、上手に気持ちや考えを伝えるコツを学びましょう。

読んでみましょう！
上手に伝える！こころトレーニング
「こんなことを頼んだら、迷惑をかけるかも…」など考えて、気持ちを伝えることに躊躇してしまうこともあります。しかし、困った時には、まわりの人に相談するようにしましょう。

上手に伝えるコツ①

- 相手のことは考えずに自分の言い分を優先する「強い言い方」を考える。
- 自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する「弱い言い方」を考える。
- ①と②を組み合わせた、バランスのよい「ほどほどの言い方」を考える。



上手に伝えるコツ②

「みかんでいいな」の順番に話してみる

- み たこと(実際の出来事を伝える)
- か なしたこと(自分の気持ちを伝える)
- てい あんする「こうしたい」と思っていることを提案する)
- いな (提案に対して可▶yesか否▶noかを聞いてみる)



「問題解決を高める！トレーニング」

ここでは、認知行動療法のスキルのひとつである「問題解決技法」を紹介しています。気にかかっていること、困っていることを書き出して視覚化し、優先順位を決めながら解決方法を探していく一連の流れを紹介しています。

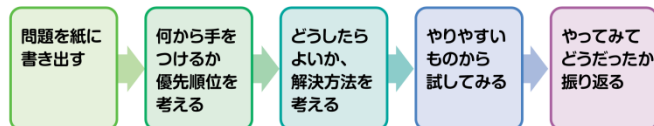


問題解決力を高める！ こころトレーニング

困った問題が起きると、不安になったり慌ててしまい、何からどう手を付けてよいか分からなくなってしまうことがあります。そんな時には、深呼吸をして、問題を紙に書き出して整理することから始めましょう。

問題解決のコツ

- ① 解決策をたくさん挙げてみよう
- ② 「できるか」「できないか」の判断は後回し



優先順位を決めたり、解決方法を考えるのは、信頼できる人に相談しながら一緒に行うと良いアイデアがでますよ。

