

人事・労務担当のための
社員を守るメンタルケア実践セミナー

実践ワークショップ

社内で実践！ 認知行動療法

しずおかジョブステーション東部

臨床心理士 山崎 枝理子

はじめに

- しずおかジョブステーション東部 臨床心理士の山崎枝理子です。
- 本日は、「今日から取り組める認知行動療法」を皆さんにお伝えしたいと思います。
- よろしく願いいたします。



もくじ

- 認知行動療法とは
- 今日から取り入れられる認知行動療法
- 問題・課題を解決するための方法
- 辛い苦しい気持ちを和らげる方法(リラクゼーション療法)
- 行動計画を立てる
- 最後に



認知行動療法とは

- 認知行動療法とは・・・

認知や行動のクセを知り

それらを変えることで

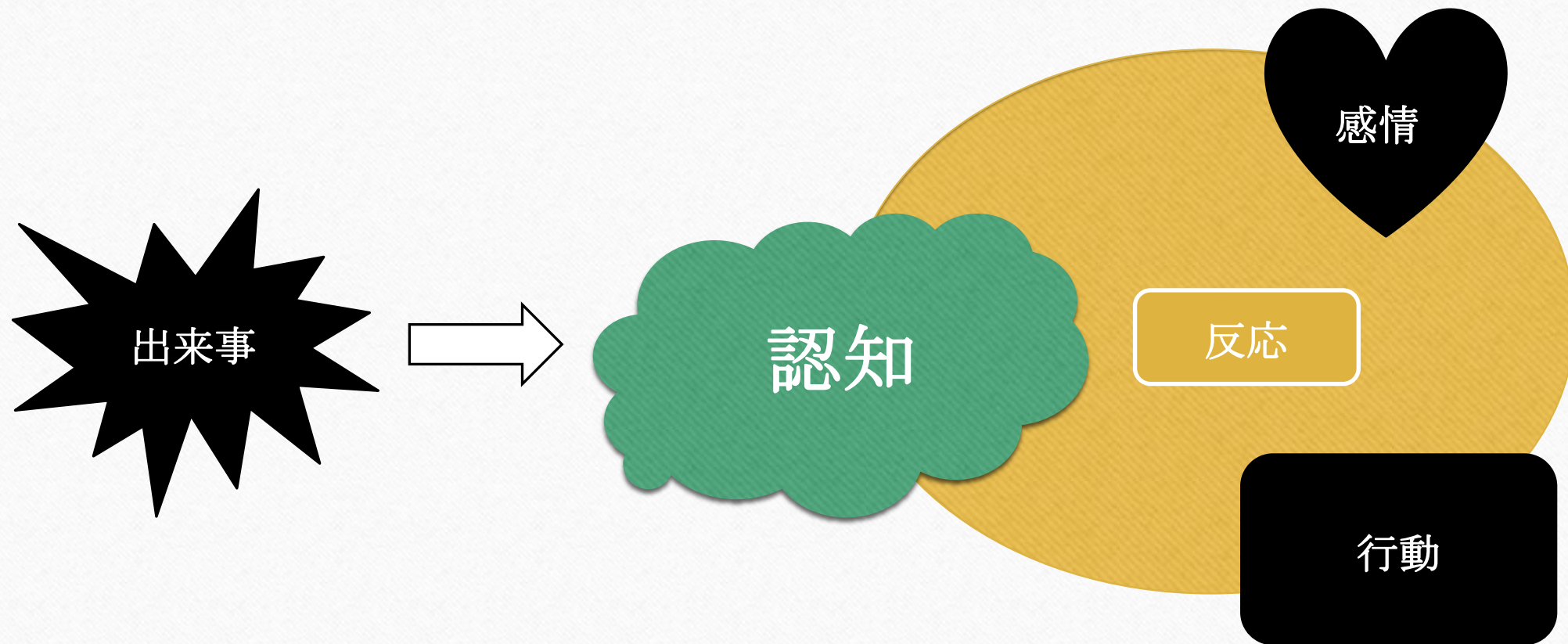
辛い感情や気分を軽減する心理療法のこと



- 認知とは…

「考え方、ものごとの捉え方」のこと





辛い感情を引き起こす原因は、辛い出来事や状況そのもの
ではなく、頭の中にある「認知」によって引き起こされる

例えば...

出来事

朝から上司が
不機嫌そうな
顔をしている

認知

(Aさん)
また何かやっちゃったかな



(Bさん)
いちいち感情を表に出すなよ



(Cさん)
仕事のトラブルがあったのかな？
大丈夫かな？



感情

不安
緊張

怒り
不満

心配

- 3人の経験した出来事は同じだが、感情は違うものだった

それはなぜか……

それぞれの「認知（考え方、ものごとの捉え方）」が違うため

- 不快な気分はたいてい自分の考え方のクセから生じるもの



- 出来事や状況に対する反応は

認知や感情だけでなく「行動」も含まれる

- 同じ出来事に遭遇しても

認知の仕方によって

それぞれに異なる行動が引き起こされる



例えば...

出来事

仕事で大きな
ミスをした



認知

(Aさん)
私って本当に何をやってもダメな人間



(Bさん)
あの時、急な来客の対応をさせられた
からだ



(Cさん)
ミスしてしまったことはショックだが
しょうがない、今できることをしよう



行動

仕事が手に
つかなくなる

同僚にあたる

ミスを繰り返さない
ように対策や
工夫を考える

こうした行動の違いも

「認知」の違いによって生まれる

つまり

認知と感情、行動は密接に繋がっている



- 認知行動療法の基本的な考え方

辛い感情を軽減したり取り除くために
認知や行動を変えていく
(程よいバランスをとっていく)



- 認知行動療法では・・・

自分の心を辛くするような認知(考え方、ものごとの捉え方)や行動を知り

程よいバランスをとっていくことを目指していく

今日から取り入れられる認知行動療法

- 今日は、認知行動療法の行動面について学んでいく
- 行動面の技法は、比較的取り入れやすい



行動を変えていくためには

- 問題・課題を解決するための方法
- 辛い苦しい気持ちを一時的に和らげる方法



などがある

問題・課題を解決するための方法

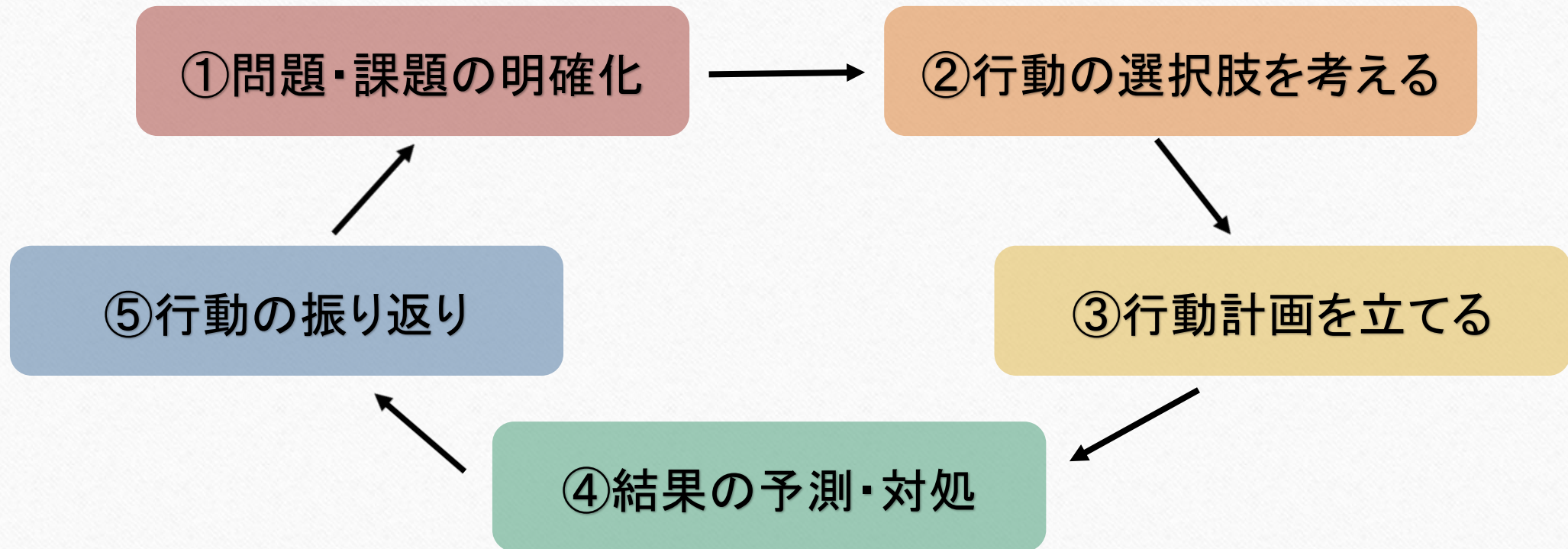
どういった行動をどのようにしていくのか

について計画を立てて

それをもとに行動する

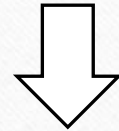


問題・課題を解決するための方法



辛い苦しい気持ちを和らげる方法

気分が落ち込んでいたり、不安や緊張が高まっていたりする時には
ちょっとしたことで更に気分が落ち込んだり不安や緊張が高まる



思うように行動にすることが難しくなる

一時的に気持ちを和らげる方法を取り入れられるとよい

辛い苦しい気持ちを和らげる方法

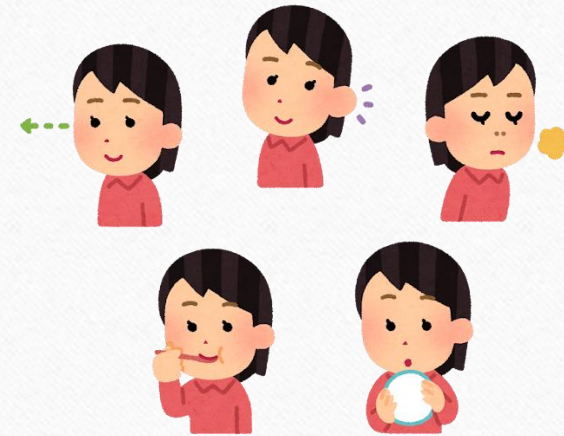


- 問題・課題から離れて気持ちを紛らわす

- ・好きなことをする、運動や掃除をする、友達と遊ぶ、お風呂に浸かるなど

- 五感に注意を向け気分を切り替える

- ・視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚に刺激を入れる



辛い苦しい気持ちを和らげる方法

- 心や体をリラックスさせる方法を取り入れて気持ちを和らげる
 - ・筋弛緩法、自律訓練法、呼吸法など



今日は、リラクゼーション法の中の

漸進的筋弛緩法と呼吸法を実際に体験していただきます

リラクセーション療法とは

- 体の緊張を解き、不安感や緊張感などをやわらげること

つまり…

体をリラックス状態に導くことによって
心の不安や緊張も軽減することができる



リラクゼーション療法

漸進的筋弛緩法

- 漸進的筋弛緩法とは・・・

意識的に筋肉に力を入れて緊張させ
そのあと緩めることを繰り返すことで
体をリラックスさせていく方法



リラクゼーション療法

漸進的筋弛緩法

- 不安や緊張を感じている時には無意識のうちに体に力が入る
→ 筋肉が緊張している状態になっている
- 筋肉の緊張をなくすことで気分を落ち着けることができる



漸進的筋弛緩法の基本的なやり方

- 姿勢

椅子に腰かける、または仰向けに寝た状態



- 基本動作

- ① 体の各部位の筋肉に力を入れて5～10秒緊張させる
- ② その後、力を抜き10～20秒その感覚を味わう

漸進的筋弛緩法の基本的なやり方

- ポイント

① 力を入れている時(緊張)と抜いた時(脱力・弛緩)の
その部分の感覚をじっくり味わう

② 力を抜いた時のじわーとあたたかくなる感覚が大切



漸進的筋弛緩法の注意事項

- 心筋梗塞のある人
- コントロールできていない糖尿病のある人
- 低血糖のある人
- 激しい精神症状のある場合

上記に当てはまる場合には実施しないでください！

実際に体験してみましよう

漸進的筋弛緩法

- 両手

① 両腕をのばし、親指を握り、両手をギューツと握る
(5～10秒)

② ゆっくりを広げて力を抜いて、力が抜けた状態を味わう
(10～20秒)

実際に体験してみましょう

漸進的筋弛緩法

- 肩

- ① 両肩を耳につけるようなイメージでグッと上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる(5～10秒)
- ② ストンを力を抜いて、力が抜けた状態を味わう
(10～20秒)

実際に体験してみましょう

漸進的筋弛緩法

- 両足

① 足全体グーツと力を入れる(5~10秒)

※つま先を伸ばすと、足の下側の筋肉に力が入りやすい

※つま先を上に向けると、足の上側の筋肉に力が入りやすい

② ストンを力を抜いて、力が抜けた状態を味わう
(10~20秒)

リラクゼーション療法

呼吸法

- 呼吸法とは…

ゆったりとした腹式呼吸で
心身をリラックスさせていく方法



- 不安や緊張を感じる時に行うと、不安や緊張を軽減することができる

リラクゼーション療法

呼吸法

息を吸うのが緊張、息を吐くのがリラックス

→息を吐く時間を長くすることで

心身がリラックス状態に変わっていく



呼吸法の基本的なやり方

- 姿勢

椅子に腰かける、または仰向けに寝た状態

- やり方

鼻から息を吸って、口から息を吐く



呼吸法の基本的なやり方

- ポイント

- ① 腹式呼吸を意識する

-
- ・ お腹を膨らませて息を鼻から吸いこむ
 - ・ お腹をへこませるようにしてゆっくり息を口から吐き出す

- ② 息を吸う時間よりも息を吐く時間の方を長くする



呼吸法の基本的なやり方

- ポイント

- ③ 息を吐く時に…

自分の中のイライラ、モヤモヤ、ドロドロなどの
嫌な感覚や感情が外に吐き出されるイメージを
持ちながらするとより効果的



実際に体験してみましょう

呼吸法(10秒編)

- ① 頭の中で「1, 2, 3」と数えながら鼻からゆっくり大きく息を吸う
(お腹を膨らませる)
- ② 「4」で軽く息を止める
- ③ 残りの「5、6、7、8、9、10」でゆっくり口から息を吐き出す

行動計画を立てる

- ワークシートを用いて実際に行動の計画を立ててみましょう
 - 今回、第1部を受講された方は、実際の場面を想定して自分ならどうするか紙に書いて計画を立てておきましょう(ワークシート①)
 - 第2部から参加された方は、しなくてはいけないのになかなか行動に移せないことをあげて、実際に行動に移せるように行動計画を立てましょう(ワークシート②)



行動計画のポイント

- 具体的であること

→やるべきことが明確になりやすい

- 現実的・実行可能であること

→現実を踏まえて行動できそうな内容をあげていく、スモールステップで

- 自分の努力でできること

→相手や周囲に変化を求めるのではなく、自分ができるところをあげていく



行動計画の例① (第1部に参加された方用)

*** 行動計画用ワークシート① (第1部に参加された方用) ***

社内で想定される場面をイメージし、第1部と第2部において学んだ内容を用いて、行動計画を立てましょう。

① どのような状況の時

悩んでいる人が相談に来た時

② ひとまず何をするか、どうするとよさそうか。

- とりあえず10分間は話を聴く
- 聴いた内容を伝え返すことを意識する

③ どのくらいの見通しを目途にどういったことをするか。

- 30分話を聴いたら、一旦部署内でどうするとよいか相談させてほしい旨を伝える
- 上司に報告する

④ その他

- 話が長くなりそうな場合には、「●時から打ち合わせがあるので○時○分までなら話が聴ける」と伝える。
- 話が終わったら、デスクで呼吸法を実施してリラックスする。

⑤ 頑張った自分へのご褒美

- 仕事の帰りに、好きなお菓子を買って帰る
- 日曜日はお昼まで寝る
- 「私頑張った！偉い！」と自分を褒める

行動計画の例② (第2部から参加された方用)

*** 行動計画用ワークシート② (第2部から参加された方用) ***

やらなければいけないことなのに、ついつい後回しにしていることや
なかなか行動に移せていないことを取り上げて、行動計画を立てましょう。

① どのようなことについて

- ・メールの返信について

② いつするか (何月何日何時)

- ・2022年2月2日10時
- ・明日朝出勤したらずぐ(9時)

③ ひとまず最初の10分で何をするか

- ・メールを開く
- ・返信が必要なメールを下書き保存しておく

④ 何時頃までにどこまでするか

- ・9時半までにメールをチェックして2件は返信する
- ・返信に時間がかかりそうなものは、返信し忘れないように付箋に書いてパソコンに貼っておく

⑤ 頑張った自分へのご褒美

- ・今日は早く帰っていつもよりお風呂に長く浸かる
- ・休みの日にショッピングに出かける
- ・「やればできるじゃん」と自分を褒める

立てた行動計画を共有しましょう

(2～3人のグループに分かれて)

- 自分の立てた行動計画を他の人に話してみましよう。
- 話をしたり聞いたりすることで、自分にとっての気づきや自分の行動計画の内容を見直したりするきっかけができるかもしれません。
- 時間が余ったら今日の講座の感想をグループ内で共有してください。



最後に・・・

もし、実際に泣いている人や辛そうな人と
話をするようになったら・・・



- 相手の話をただただ聴く

例:「そうですね」、「そんなことがあったんですね」



- 相手の話している内容を伝え返す

例:「〇〇と上司に言われたんですね」、「●●があって大変なんですね」

- 共感しにくい内容、間違っていると思う内容だと思った際には・・・

例:「あなたはこう思うんですね」、「あなたはそう感じたんですね」

気持ちが辛い時、アドバイスをされると余計に辛い気持ちになる人もいます。
ただただ話を聞くことで気持ちが落ち着く人もいます。

- 今日学んだ内容を全て覚えて実行しないといけないわけではありません。
- 「できるかわからないけど、試しにやってみよう」というくらいの
気持ちで良いので是非取り入れてみてください。



ご清聴ありがとうございました。