

THE DEPRESSION PREVENTION COURSE

**Japanese Translation by
Kazutaka Nukariya, M.D.
September, 1994**

**© 1994 by Ricardo F. Munoz
and
Laboratory for Cross-Cultural Studies
UCLA Neuropsychiatric Institute**

気分の落ち込み予防コース

クラス I

1 このコースは、強い抑うつ、つまり気分のひどい落ち込みを予防するために、気分のコントロール法を自分で身につけることです。ここでいう予防とは、気分がひどく落ち込まないようにすることですが、それは、

- ① 落ち込む回数を減らす
- ② 落ち込んだらその期間を短くする
- ③ 落ち込んだときの症状を軽くする

ことを含みます。

2 それでは、気分の落ち込みとはどんなことを指すのでしょうか。いくつかの例をあげますと、

- ① 憂うつ、もの淋しい、もの悲しい、何事も面白くない、という気持ちがあります。つまり気持ちが暗くなって、わけもなく悲しくなり、身だしなみをきちんとしていた人が身なりを気にすしなくなり、さらにはイライラして落ち着きがなくなります。
- ② 次に何事も億劫で、身も心も疲れた感じがとれないという症状があります。普段好きだったこと、楽しかったこともやる気がなくなります。外出の好きだった人が家の中にこもりがちになったり、仕事も長続きがしません。
- ③ まわりの人達とうまくやっていく自信がなくなります。自信がなくなって周囲の人が自分より優れている、自分は価値のない人間だ、自分だけが不幸であるといった考えをもちやすくなります。そのため、人の話や態度振舞いが気になり、
- ④ 何か悪いことをしたような、いつも自分が悪いと思うことがあります。自分を責める気持ちが出てきます。人に迷惑をかけてしまった、人を傷つけてしまったと自分を責める気持ちです。
- ⑤ 必要以上に責任を感じ、それに押しつぶされそうになります。何かをやろうとするとすべて自分が責任を負わねばならないような気になって何かをする前に疲れ果て、やる気を失ってしまうのです。
- ⑥ そして最後に、様々な身体症状が出て参ります。食欲がない、眠れない、身体のあちこちが痛むといった症状です。砂を噛むように食事の味が全くない、腹がいっぱいという感じがし、人によっては体重が急に減少することも少なくありません。睡眠については、寝つきは多少よいとしても、すぐに目をさまして、その後全く眠れないとか、みばかりを見て眠った感じがしないことがあります。その他頭が痛い、重い、肩が凝る、さらには便秘、お通じが無い、などの症状も少なくありません。その他全身の疲れた感じ、しびれた感じ、ほてる感じなど、様々な症状を伴うものです。

3 それでは、どの位の人がひどい落ち込みにかかるのでしょうか。単的に言って、生涯のうちで落ち込みを体験しない人はいません。ただほとんどの人が軽い落ち込みで終わっておりますし、その期間も永いものではありません。アメリカでは、大人の約10人に1人がうつ病として治療を受けたことがあると言われますし、サンフランシスコのあ

る総合病院の総合外来に通っている患者さんの半数以上が、自分でかなりひどい落ち込みがあると報告しています。つまり落ち込みは決して特別の状態ではないのです。誰もが陥る可能性のある状態なのです。このコースは現在気分の落ち込みはあるが治療を受けるまでには至っていない方に、自分の力でコントロールすることを学ぶように編まれたものです。したがって決して治療ではなく、教育的性質のものであります。気分なり気持ちなりのコントロールの方法を学ぶことができれば、気分が良くなるだけではなく、身体のためにも良いのです。また気分が良くなれば、日常生活でおこる事柄も容易にこなすことができますし、無駄に悩んだり時間を使うこともなくなりましょう。

4 気分が落ち込んだらどのように行動したら良いのでしょうか。いろいろなやり方がありますが、このコースの基礎になっているのは社会学習理論です。これは、

- ・行動を起こすものは何か
- ・どうしてそのような行動をとるに至ったのか

といった考え方をする行動科学のひとつです。この理論によると、人の行動について次のような考え方があります。

- ① 人は一定の方向の考え方をし、決まった方向の態度、決まった方向の感じ方を示すものである。
- ② 考え方、行動すなわち態度振舞い、気分、感じ方は互いに影響し合っている。
- ③ どの考え方と行動とが互いにどのように影響を与えているか分かれば気分のコントロールの仕方が分かる。

といったことです。若干の説明をしますと、私達は家庭や友達、学校や職場ないしはTVやラジオなどを通じて色々なものの考え方や、感じ方を学びながら今日に至っています。歩き方、話し方、服の着方といった行動のどれひとつをとってみても、全て以上の事を通じて学んだものです。住むところが違えば、広くは国が例えば、話し方もアクセントも服の選び方も違ってきます。このことは逆の見方をすれば、こうした物の考え方、振る舞い方、感じ方は生れながらにして決まっているものではなく、生まれてからこの方、学んできたものだということです。ということは、これからの学習の仕方によって、変えてゆくことができるということもできるのです。考え方、振る舞い方、感じ方の三つのうち、何が良くて何が悪いかが分かれば、おのずと気分や気持ちの有様も変えることができることとなります。気分なり、気持ちなりを直接かえることは難しくても、行動や考え方を変えることによって気分を変えることは、それ程難しいことではないのです。

それでは、行動なり態度なりをコントロールする方法を考えてみましょう。まず次の点を振り返ってみてください。

- ① 行動する前に何が起こっていたかを考えて下さい。落ち込む前に何をしていたのでしょうか。誰と一緒にいたか、どこにいましたか。何を考えていましたか。よく振り返ってください。
- ② 次に、行動した後に何が起こったかを考えて下さい。落ち込んだ後によいことがありましたか。親兄弟、友達はきちんと面倒みてくれましたか。物事を後廻しにするこ

とはなかったでしょうね。

- ③ 行動をとっている最中に、起こったことを考えて下さい。さらに落ち込むようなことを考えませんでしたでしょうね。よく考えて下さい。

—スライド4—

5 以上の他にも自分でできる気分の調節法、コントロールの仕方はあるにはあります。

- ① 自分で決めたことをやり終えたときの気分の良さを感じる
- ② 無理をしないで、自分のペースでひとつひとつをすすめていく
- ③ 他の人のやっていることについていく
- ④ 自分の行動や気持ちをみる目を養う
- ⑤ 自分の力で何を考えることができたかを考えてみる

などです。どちらかといえば、自分の良い面をみていくことです。

このやり方は赤ん坊が物を憶えていくのに似ています。ご承知のように、赤ん坊は、生まれたときは何も分からなかったのに、1～2年たつと親の言っている言葉を理解できるようになります。これは親のしていることをじっと観察し、親の真似をすることで始まります。それが次第に、自分自身のものになっていくのです。すると、あることが出来たとき、赤ん坊は「よくできました」、「いい子だ」、「頭が良いね」といった大人達のおほめのコトバをもらえますが、赤ん坊はこれによって、さらに何かをやらうとする意欲を湧かせることになります。それが重ねられるうちに、ほめられることばが自分の人格の一部になり、今度は自分の行動を自分でほめるようになるのです。自分で自分をほめる力、これがやる気のみなもとなのです。まず本日は以上述べたことを頭にいれて、毎日の気分の状態を記録していただくようお願いしたいと思います。

実際には、ねる一時間前にその一日を振り返り、気分はどうであったかを考えて下さい。午前は良くて午後は悪かったということもありましようが、全体的にみてどうだったかを記録するようにして下さい。具体的には、気分が非常にわるいときを〔1〕として下さい。非常に良かったときを〔9〕、良くもわるくもないときを〔5〕という目安にして下さい。毎日記録していただくことが大切です。これを日常気分グラフと呼ぶことにします。次の回に必ずご持参下さい。

クラスⅡ

今回は、物の考え方が気分や気持ちのあり様にどのような影響を与えるかについて、お話をしたいと思います。まず前回のおさらいをすることにします。

まず、このコースの目的は、ひどい落ち込みに陥らないようにすること、もし落ち込んだら、その回数を減らすなり、その期間を短くするなり、症状を軽くするなりを含んだ落ち込みの予防であることを申し述べました。

そして、落ち込みとは、誰もがかかりうるものであって特別の病気ではないこと、症状としては、憂うつ感、何事もしたくないという億劫感、自信の喪失、つい自分を責めてしまうこと、物事を悪いほうに考えやすくなること、さらには、食欲や睡眠の障害を始めとしたさまざまな身体症状があることを述べました。

さらに、このコースは学習理論にもとづいていることも述べました。つまり、人はある決まった方向の考え方、行動のとり方、感じ方をするものであること、そして、この考え方、行動のとり方、感じ方はお互いに影響し合うこと、これらは生まれてからこの方、生活をする中で学んだものであって、生まれながらにして決まっているものではないこと、したがって、これらの物の考え方や行動のとり方を変える事によって気分や気持ちの有様を変えることができる可能性があるといいました。

以上の点をふまえて、まず、日常気分グラフを作成していただくようお願いしてみました。

それでは、物の考え方が気分や気持ちのあり方にどのように影響するかについてお話をすることにします。

1 まず、物の考え方が人の行動、すなわち態度振舞いに影響を及ぼすことについては異論はないと思います。

人が外出する時に鍵を掛けることを考えて下さい。何故に鍵を掛けるのでしょうか。それは、鍵を掛けないと、家に勝手に入られ、物を盗まれるかもしれないという考え方があるからであることはご承知の通りです。これまで泥棒に入られたことが無い人さえも鍵を掛けるのはこのような考え方があるからです。物の考え方が如何に行動に影響を与えるかということのよい例ですが、同じように物の考え方は気分や気持ちのあり様にも同じく影響を与えているのです。

たとえば、かつて恥ずかしい思いをしたことを思い出して下さい。今ここで何ら恥ずかしい体験をしているわけでもないのに、それを思い出ただけで顔を赤らめ、少々あわわてしてしまうことは少なくありません。

これは、頭の中で考えたことが、気分に影響をあたえたことを示しています。同じような例は枚挙に暇がありません。かつて頭に來たことを考えると怒りの気持ちが生じ、胸がドキドキしてくることもよくあります。悲しいことを考えれば、涙だって出てきます。逆に、楽しかった事を考えれば、気分も良くなります。すなわち、頭で考えることによって、落ち込んだり、楽しくなったりするものです。

また、何か心配なことがあって頭から離れないと、人はゆったりとなれず、身体に力

がはいつて緊張し、ひどくなるとお腹の調子さえくずすことがあります。これが続くと、疲れ果てて、気分が落ち込んでしまうことになります。一旦、ひどく落ち込んでしまうと、前回述べましたように、何もしたくない、憂鬱、悲観的、更に悪い方に考えるといった悪循環をつくりあげ、繰り返すことになるのです。

さらに、ここでストレスについて考えておきたいと思いますが、物の考え方に影響を与えるストレスには、二種類があります。ひとつは外からの、他のひとつは内側からのストレスです。

外からのストレスとは、経済的に追い詰められる、つまり金繰りが苦しくなって仕事もうまくいかなくなる、生活に心配が出てくる、あるいは病気になって先行きに不安が生じてくる、失恋をする、争いごとに巻き込まれて友達を失うといったことがあります。

内からのストレスとは、自分の中に生じる不健全な考えから生じるものです。その最たるものは、家族や友達に対する欲求不満があります。

ストレスの量とは、外からのストレスと内からのストレスを加えたものです。例えば、二人の人が病気になったとします。病気になったこと自体は同じですから、同じ量だといえます。しかし、その病気に対する反応、つまり考え方はさまざまです。ある人は、うらみ、つらみ、さらには先行き不安を感じて落ち着かないかも知れません。すると周りの人もそれに気付いて、その人をさけるようになります。その人の怒り、うらみはさらに大きな物になります。一方、別の人は病気になったことは仕方ないと受け止めて、今まで通りに興味や関心をもちつづけ、マイペースの生活をつづけるかも知れません。

としますと、外からのストレスは同じとしても内からのストレスは前者の方が余程ひどいものになっていることが分かります。つまり、物の受け止め方、物の考え方によって気分のあり方もずいぶんと変わってくることを考えておかねばなりません。

- 2 以上を踏まえて、まず、考えながら行動してみる、ある態度なり振舞いなりをしてみることを提案することにしたいと思います。

といいますのは、考えることは、いつでも、自分だけで出来ます。どのように考えるかは、自分で決めることが出来ますし、まわりから影響を受けることはまずありません。だから、ふつう、このことはあまり自分で意識することはありますまい。

- 3 そこで考えながらの行動をお勧めしたいのです。考えを行動に移すことによって、自分がどのような行動をとるかを改めて見なおすことが出来るようになるのです。

- 4 その前に、考え方にいくつかのパターンのあることを整理しておく必要があります。

(a) まず、考え方には、建設的な考えと、破壊的な考えとがあります。

建設的考え方とは、ある姿かたちをまとめていく考えで、たとえば、「自分で気分をコントロールする方法を学べば、もっと希望が適うかもしれない」という考え方がそれに当たります。

一方、破壊的考え方とは、自分をダメにし、苦しめるような考え方です。自分はダメだ、できそうにないと最初からサジを投げてしまう考え方です。

(b) 必要な考えと、ムダな考えもあります。必要な考えとは、実行に移せる考え方です。例えば、「車にガソリンを入れる必要がある」という考えがそうです。それによって忘れずに給油できます。しかし過去を悔み、残念がるばかりでは、何の実りも出てきません。

(c) 前向きと尻込み

前向きの考えで気分が良くなることはよく知られています。「状況は厳しいが努力を重ねれば何とかなる」がそれです。尻込みは最初からあきらめてしまう考え方です。「努力してもムダだ」がそうです。

5 以上の考え方のパターンに沿ったとき、気分の落ち込む人は一般に次のような考え方をすることを覚えておいてください。

① 物事を大げさに考えてしまう、その結果、自分の能力を過小に評価してしまいます。つまり、自分には、目の前のことをこなす力はないと考えてしまいがちです。

② ひとつのこと、ひとつの局面をみて、すべてがそうだと考えやすい。一般に物事の悪い面だけをとりあげるようになります。たとえば、ある一人の人とうまくいかない、すべての人とうまくいってないと思いがちになるのはそのよい例です。

③ よかったことを憶えていない、悪かったことだけを頭に入れて、よかったことは意識しない。例えば、ある場面で、人を憎んだけれども、その人が傷つくことを考えてコトバにしない場合のことを考えて下さい。憎んだことだけを憶えていて、傷つかないように抑えた思いやりの気持ちという良い面には考え及ばないことが普通です。

④ 悲観的になりやすいということがあります。将来の起こる可能性のある悪いことばかりが思われて、よい出来事が起こることは考え及ばないのです。例えば、両親の健康の心配をするときがそうです。

⑤ 自分を責めやすい。すべて自分の責任にしてしまう。他人の責任は否定されやすい。

⑥ 自信を失いやすい。今までうまくいったことはツキだけ、自分の努力によるものではないといった考えに傾きやすい。

以上述べたことは、実際とはかなり違ったものですが、落ち込んだ人にはもっともらしく映っているのです。正しいか間違っているかの区別がつかないままに、その考えを受け入れてはますます落ち込むという悪循環をつくってしまうのが普通です。

6 実際に、どのような考えをなさったのか、実際に確かめていただくこととなります。以上の点をふまえてよく思い起してください。

まず、一カ月前にお考えになったことを思い起してそれをメモに書き留めてみてください。私がお話しましたような物の考え方とどれ位あてはまるか考えてみましょう。

次に友達のことを考えて下さい。友達と付き合っているとき、彼らは一体どのような考え方をしていたのか思い起こしてみてください。たとえば、前向きの考え方をする人なのか、後ろ向きなタイプの人なのか、仕分けしてみてください。もちろん、建設的か破壊的か、必要な考えをする人か無駄な考えをする人か、どの仕分け方でも結構です。

7 次に、あなた自身、毎日どのような考え方をなさっているのかを思い出してください。そして、スライドにございます“思考カード”を使って、毎食後3回と、ねる前1回、合計1日4回に、大切と思われた考え方を書き留めるように致しましょう。ここでいう大切な考え方とは、気分のあり様に影響を与えた考え方を指します。よい方向、わるい方向のいずれも書き留めて下さい。書き方は、おもてに建設的な考え方、必要な考え方、前向きな考え方を書き留め、うらには、尻込みの考え方、無駄な考え方、破壊的な考え方を書き留めるようにして下さい。

その他、困ったとき、よい気分になったときのこと書き留めてください。

8 本日の宿題は、毎日の気分のあり様を観察していただくことです。

- ① 毎日の考え方を書き留めるのはつづいていますか。
- ② 書き方は、表に前向き、建設的、必要な考え方を、裏には、後ろ向き、破壊的、ムダな考え方を書き留める様にしてください。
- ③ そして、次の回にどのような考えが多かったか、少なかったか、あまり個人的な事まで話すことはありませんが、話し合う様にしてください。
- ④ 加えて、次の一週間は、次に述べますリラックスする方法を身につけてください。一日に、一、二度は十分に時間をとってなさることが大切です。

クラスⅢ

本日は、物の考え方を考える方法を学ぶことが主な目標です。

今回は、物の考え方が気分や気持ちのあり様に、どのような影響を及ぼすかを観察し、それをうまく捉えて思考カードに書き留める方法を勉強しました。如何でしたでしょうか。前向きで建設的な考えの数、後ろ向き、破壊的な考えの数はそれぞれどれ位あったのでしょうか。それらが気分や気持ちの有様とどれ程関係しているかご理解いただけただけでしょうか。

それでは、本題の、考え方を考える方法にはいります。

まずあげたいのは、

1. 自分の長所に目を向けることです。一旦気分が沈み始めると前向きな考え、建設的な考えをすることは、とつても難しくなります。そこで、これまでなした前向きな考え方を書き留めておいて、それを取り出してみることを心がけて下さい。自分にもよいところがあり、生きていくことは素晴らしいことだと感じるできるようになりましょう。
2. 自分をほめること。
物事がうまくいって周囲の人にほめられるといい気分になります。苦勞して何かをなしとげたとき、それを誰かに気づいてもらうと自分でもうれしくなります。コトバをかけてもらうと気分もよくなってくるものです。しかし、逆に誰も気づいてくれないとがっかりもし、おもしろくありません。そのときは「よくやった」と自分で自分をほめることが大切です。気分の落ち込んだ人は、自分のやっていることに自信はなく、大変な努力をやっていることさえも気づいていないものです。そんなとき「こんな難しいことをよくやった。たいしたものだ」、「子どもの世話をきちんとやれたじゃない、素晴らしい母親だ」と自分で自分に言い聞かせるよう努力して下さい。
3. 後ろ向き、破壊的な考えにとらわれたら、一時、止めてみることを考えて下さい。後ろ向き、破壊的な考え方だけでは、気持ちも暗く、気分も悪くなります。そんなとき、自分で自分に「やめろ」と心の中で叫んでみてください。そして、自分の考えていること、していること以外のことへ目を向けるように努めて下さい。それもできなければ、「こんな考えは自分をダメにするから、別のことをしよう」と再び心の中で叫んで下さい。もし、止めようとするのが大切なことであつたら、紙に書き留めておいて、後でやり直せばよいのです。
4. もし、ある考えが大切なことで止められないときは、思いきって今心配し悩んでいることを、時間を決めて考え抜いてみることもいいかも知れません。一定の時間、たとえば10分から30分程度、静かな場所で、おしゃべりや読書、TV、その他は一切しないで、ただその問題だけに取り組むのです。時間が来たら、うまくいくかいかないかは別にして、他のことに集中するように心がけて下さい。
5. 例を挙げて説明しましょう。

A 君のスープは塩辛いといっていますがどうなの、と云われたとします。これは、

A. Activating Eventsです。原因となる出来事に属します。

C するとあなたはとてもイヤな気分になり、今後は落ち込んでしまうと思うとイヤな気持ちになります。これがC. Consequence, つまり結果です。

このとき、どんな考えがあなたを嫌な気持ちにしたのかを考えてみましょう。すると、相手の言い方や、使った言葉がイヤな気持ちにさせたのではなくて、云われたことにあれこれ考えたことが嫌な気持ちの原因であることが分かってきましょう。また、つぎのようなことも考えられます。

B Belief in Self-Talk. 自分で自分に語り掛けることですが、√「云われたら、すぐにも自分のことを認めてもらいたい」

√「自分はなんでもできるはずだ」

√「思い通りにならないことはとてもいやなことだ」

といった考えをもっていたのではありませんか。あるいは更に、「決して失敗してはいけない」と考えていたのではありませんか。それではイヤな気持ちになるはずはです。

このようにして、どのような考え方が気持ちをわるくするかが分かれば、当然のことながら、その予防、つまり、どのようにすれば気持ちが悪くならなくて済むかが分かるはずはです。

D つまりDispute (自分のなかで討論する) という方法もあります。

例えば、√「その人に料理を賞めてもらう必要はない」

√「料理の上手下手が人間の価値を決めるわけではない」

√「スープぐらいでみじめになる必要はない」

√「ミスは誰にだってあるものだ」

√「スープの辛い辛くないは、人によって差があるものだ」

と自分で反対の考えを思い浮かべてみることです。

このような方法で、考え方を変えていくのです。

6. 物事を楽天的に考えていくようにすることです。

落ち込む人、落ち込まない人で、物事の考え方はこれまでくり返しお話ししました。楽天的にとらえた方がよいに決まっていますが、それが何故なのかを考えてみましょう。

たとえば、ここで物事を悪く悲観的に考えやすい太郎さんと、楽天的に考える次郎さんの二人に登場してもらうことにします。二人の能力は全く同じだと考えましょう。

① ここに公告(求人)を例にとります。太郎さんは、そんなの読んでも意味がない、自分に合う仕事なんてないだろう、と考えるでしょう。

一方、次郎さんは、ためしに読んでみようかな、ということになります。その結果、次郎さんは仕事が少なくても幸運にも仕事につく可能性はありますが、太郎さんには可能性ゼロということになることはご承知の通りです。

② 求人公告をだしている人に電話をするかしないかを考えてみます。

太郎さんは求人公告をみたとしても尻ごみして電話をすることはないでしょう。

一方次郎さんは、自分にピッタリの仕事ではないけれど、そうかけ離れているわけ

クラスⅣ

前回のクラスⅢでは、物の考え方が気分なり気持ちなりに如何に影響を与えるかについて考えました。たとえば、

1. 自分のよいところに目を向けるようにすること
2. 自分をほめることを覚えること
3. イヤな気持ちになる考えが浮かんだら一時止めること
4. もしそれができなければ、時間を決めて徹底的に考えてみるのもひとつの方法であること
5. また心配ごとを上げさにしてみることも述べました。
6. それから時の流れに身を流してみること
7. 困ったことを前にしたら、これまでも何とかなかったではないか、と考えてみることをすすめました。
8. さらに、自分がどのような考え方をしやすいか。建設的か破壊的、前向きか後ろ向き、必要な考え方かムダな考え方をみることを話しました。
9. さらにアルバート・エリスらの不幸になる考え方とそれに対処するやり方も紹介しできるだけ楽天的な考え方をなさるように勧めました。

そして、第1回からつづいている①気分グラフはつけておられましょうか。変化は起きているでしょうか。②思考カードは如何ですか。

さて本日のテーマ、〈行動が気分を如何に変化させるか〉というテーマに移ることにします。

1. 行動、すなわち、態度や振舞いが、気分を如何に変えるかについては先に話しましたが、覚えていますか。

ご存じの通り、楽しいことが少ないと気分が沈みやすくなります。たとえば、引越はイヤなことが一般的です。それは、これまで慣れ親しんできた人や場所、さらには社会的活動から離れるからです。新しい場所に移ってから、自分に合った友達や居場所を見つけ出すまでには、しばらくの時間がかかりますし、それまでに気分が落ち込んでしまうことも少なくありません。

また、病気になってしまったために、社会活動ができなくなって、楽しさが減り、落ち込むということも起こりましょう。これは、病気のために気分が落ち込むのではなくて、病気をしたために仕事とか他の社会的活動あるいは趣味などの楽しいことを奪われてしまうからです。だから、代わりの楽しみを見つけ出すことができ、人は病気になってもそれほど落ち込まずに済むということがいえます。スポーツの好きな人が、自分でする代わりにTVで観戦することで代償したり、身体を動かすことの好きな人がそれらを頭の中で想像することで代償することも可能なのです。

2. だから、気分が沈み、落ち込んだから活動を止めたのか、何かを止めたから気分が沈んだのかを考えてみる必要があるのです。
3. 答えは、簡単ではないのです。

4. その答えとして、両方とも正しいといわねばなりません。気が落ち込むと、楽しいことをしなくなります。楽しいことをしないと気分も沈むからです。楽しいことが少ないと気が沈む、気が沈むと楽しい行動が更に少なくなるといった風に一度落ち込むと、更にわるくなり、だからなかなか抜け出せなくなるのが一般的です。

以上のように行動と気分はお互いに影響し合っているものです。だから、ここでは、行動の低下と気分の落ち込みは密接に関連し合っていることを覚えておいてください。

5. 気分をよくするためには、この行動と気分の関係をうまく利用することが大切です。気分が落ち込んでいるのに、気分はよいはずだと言って自分を励ましても、気分が変わることはありませんが、自分の行動に目を向けて、何か楽しいことを自分で考え、実行することで気分を変えることは可能なのです。こちらの方は、そう難しいことではありません。

6. ところで、ここでいう楽しいことというのは、具体的には、どのようなことをいうのでしょうか。みんなにとって楽しいこと、個人にとって楽しいこととがあります。一人の人間が楽しいと思っても、他の人にはちっとも楽しくないということは沢山あります。逆に、不愉快に思う人さえいます。

また、楽しいことが多ければ多いほど気分も良くなりやすいということ是可以ですが、若い人も年をとった人も同じくらい楽しいことをしないとイケないかという、必ずしもそうではありません。一般に、年をとれば、それほど楽しいことの量を増やさなくても、楽しみの得られることはよく知られています。楽しいかどうかのポイントは、あくまで個人の心にあることは心に留めておいて下さい。

ふつう、楽しいこととして、一人で静かに居ること、上手な運転ができたと思うとき、TV観賞、相手の愛情の確認ができたとき、人助けをしたとき、思いきり泣けたときなどがありますが、実を言えば、特別なことである必要はないのです。お金も時間もかからない、ごく普通の行動の中に楽しみを見い出すようにして下さい。

7. 気分をよい水準に保つには、あなた自信の楽しみを適当にもち続けることが必要なのです。

8. 永い間楽しいことがないと、自分にはどんなことが楽しいことなのかが分からなくなります。事実、しばらく落ち込みが続くと、楽しかったことを思い出すことさえできなくなります。

オレゴン大学のPeter Lewinsohn先生たちは、楽しい活動を思い出す方法として、楽しいことのリストを作成することを考えだしました。このコースでもそのリストを利用したいと思います。

9. まずは、この「楽しい活動出来事リスト」に記入することから始めて下さい。

左側に、楽しいでき事52項目が書かれています。この出来事を1ヶ月の間に何回やったかによって点数化ができるようになっています。一ヶ月に一度もないと1点、1~6回だと2点、7回以上だと3点という要領でそれぞれの数字に○をつけて下さい。

52項目すべてが終わりましたら、最後に合計点を出して下さい。このようにすると、この1ヶ月に自分がどのくらい楽しいことができたか、点数でみることができます。

ただ、注意を要するのは、このリストがみなさんの楽しい出来事とは必ずしも一致しないということです。そのはずです。これはあくまで参考のリストにしかすぎないので、本当はあなた自身の楽しい出来事リストをつくる必要があるのです。

10. そこで、あなた自身で、自分のした活動や行動の中で楽しかったとおもわれるものをすべて書き出すことを考えて下さい。ここにございます書き込み用紙の左側に、できるだけ沢山の楽しい出来事を書いてみて下さい。100項目くらいはほしいものです。

そして、リストの最後のところで合計点を出して下さい。2週間つけて、グラフを作ってみて下さい。グラフのタテ軸は楽しかったことの合計点、横軸は日にちです。2週間の結果をグラフにしてみて、次の回にご持参下さい。

以下は本日の宿題です。

- ①気分グラフの記入を続けてください。
- ②思考カードを使って、1週間の考え方の変遷をみて下さい。
- ③楽しい出来事リストを記入して下さい。
- ④そして、自分にあった楽しい出来事リストの作成です。2週間毎にどのくらい楽しい事をしたか記入して下さい。記録を分かりやすくするために、その日の合計点をグラフにして下さい。

クラスV

今日は、楽しい活動を増やすやり方についてお話しします。

前回は、如何に行動や活動が気分に影響を及ぼすかについてお話ししました。楽しいことをすれば気分も明るくなるけれども、楽しいことが少なくなれば、その分、気分も沈みがちになることを述べました。そして、一旦気分が沈み始めると悪循環を形成して、わるい方向に動き、それから抜け出すことがイヨイヨ難しくなることも申し上げました。また、落ち込みが永くなると、何が自分にとって楽しいことかさえ忘れることのあることも述べました。

そのため、楽しいことリストをお作りになるようにすすめました。一般用、あなた個人用のいずれか用意なさるようにもおすすめしました。そして、これらをグラフにされるようにお勧めしました。

このグラフをみて、どのような感想をおもちになったのでしょうか。思ったより、楽しい活動が多かったのでしょうか。それとも少なかったのでしょうか。

今日は、楽しいことをもっと増やしたいと思っている方へのお話です。そのためには、
1. まず、計画を立てることを考えて下さい。計画を立てることによって、最初にすべき事は何か、前もってしておくことはなにか、計画を進めることでどんな結果になるか、を前もって考えることができます。

その中で問題になるのは、日常的な仕事でありましょう。楽しいことをするためには、時間をつくらねばなりません、日常的なことがらはどうしても邪魔になるのです。こんなとき、前もって計画を立てると、やらなければならないことをこなしながら楽しいことのための時間もつくることができます。やらねばならないと思っていることが本当に必要不可欠なことかどうか、ときには、今すぐする必要のないことも少なくないのです。このようにして時間をつくることができれば、楽しいことがそれだけ増えることになります。

また、楽しいことであっても、それを始めるとなると億劫になりやすいということもあります。ひとたびやり始めると気分もよくなり、楽しいこともやりやすくなるのですが、そのやり始めが大事なのです。この点も計画を立てることで容易になってまいります。

さらに、計画を立てることによって、実行に移したときに出てくる問題もある程度前もって予知することができます。コトバを変えれば、前もってそのときの解決策を考えておくこともできます。たとえば、どうしても見たいTV番組があったとします。そのとき、邪魔されないように子供の面倒を誰かにみてもらうように取り計っておくこともできます。留守番電話にしておくこともできます。見逃さないようにビデオに録画しておくこともできましょう。TVがなければ誰か友達の家に見に行けるよう頼むんでおけばよろしいのです。

もうひとつの案は、代案を考えておくことです。ある日に公園に行くことを考えて下さい。もしその日が雨となれば買物に行くことにするという計画を立てることができま

す。もし、混雑で疲れることが予想されれば、市内の図書館に行くとか、家でのおんびり風呂にはいってすごすことなど考えておけば、時間をムダにすることはありません。

このようなやり方を重ねると、楽しいことも広がりを見せるようになります。

また、楽しいことをやる計画を立てていると、他人から何か頼まれごとがあっても断ることもできますし、それが大事なことだとしても、日を改めて受け入れればよいのです。

要するに、日常生活をうまく調整できないことが気分の落ち込みの原因のひとつになっていることは多いのです。毎日を充実させるためには、計画を立てることは大切な手段なのです。

2. 次に、楽しいことをするためには、どのような考え方をすればよいか、どのように考えれば自分のしたいことを実行に移せるかについてお話しします。

考え方と行動とはお互いに影響し合っていると述べたことを思い出して下さい。

たとえば、〈よく働いたから、後は楽しんでよいはずだ〉、〈もっと楽しいことがあれば、仕事にも熱が入るだろう〉といった考え方をすると、楽しいことも増えるはずですが。逆に、〈こんなことは子どものやることだ〉、〈雑用ばかりで、楽しくもない〉などの考え方は、楽しむことを難しくします。

3. あまりお金を使わないで楽しむことを考えて下さい。楽しいこととは、それほど特別なことではありません。

もっと身近なところで楽しんだ思い出はありませんか。それについて考え、みなさんで話し合ってみて下さい。気づかなかった良い方法を見つけることだってあります。もし良いやり方を気づいたらみなさんに教えてあげて下さい。

4. リラックスの練習を忘れないようにして下さい。何かしているときでも、心身の緊張をとるように心がけて下さい。

5. 自分をかえるプログラムを実行に移してみてください。数日のうちに、自分で、やりたいことを姿かたちに描いてみてください。そして、それを実行に移すことです。成功したら、自分を誉めることを忘れないで下さい。

6. 自分で計画を立てたことを実行に移すさいに邪魔になる考え方に対処するために、自分に言いかけせる方法を活用して下さい。たとえば、楽しいことがうまくできたら何故に自分を誉めねばならないんだろう！といった疑問がわいたとき、考えを前に進め、実行に移すためには、自分に何を言えばよいのかを考えて下さい。

7. どうしたら生活をうまく調整していけるか、みなさんでよく話し合ってください。

それには、人類の歴史が役に立つと思います。例えば、人類は、自然に成長する動植物を集めて食糧とする代わりに、育てる植物を選び、水を与えて成長を図るようになりました。そして、パンやゴハンを開発しました。今では、食糧を蓄え冷凍し、どんな時期にも食べるができるようになっています。

少し前までは不可能と思われていたことも可能にしているのです。水中に5分以上もぐることは不可能と考えられたのはつい先ごろですが、今では、潜水艦をつくりだしましたし、どんな科学者も不可能と考えた月旅行も不可能ではなくなっているのです。

前向きな考えをすること、それによって如何なる困難な事態が生じても、それを乗り越える意志を忘れないようにしたいものです。

本日の話はこれで終わります。

以上の点を踏まえて、次のことを実行して下さい。

- ① 毎日の気分グラフを記録すること
- ② 楽しかったことを思い返すこと
- ③ 今後一週間の予定を書き込むこと

です。

具体的には、用紙の真ん中の線の左側に毎日しなくてはならないことを、右側にはこの一週間でやってみたい楽しいことを書いて下さい。左右のバランスを考えながら、やってみたいことを書いてください。いつかはやらなければならないが、必ずしもここ一週間以内でなくてもよいことは、うらの左側に書くようにして下さい。

やってみたいことは無理に沢山書く必要はありません。またやらねばならない仕事とやりたいこととの数を合わせる必要もありません。

また、前々からやってみたいと思っていたが時間やお金がかかって、準備も大変なために実行できずにいるものがあったら、裏面の右側にお書き下さい。

そして、実際に何ができたか、そしてそれができたときに自分をどのように誉めたか、についても書き留めておいて下さい。

クラスVI

前回は、楽しい事を増やすにはどうするかについて話しました。まず計画を立てる事をお薦めしました。計画は立ったのでしょうか。その中で実行に移すことのできたのはいくつありましたか。実行できたとき自分を誉めることはできましたか。また、楽しい事を増やすいい考えは浮かびましたか。

本当に、楽しいことが増えているかどうか、自分で作った楽しい出来事リストを見て確かめてください。これは今後もつづけるように心がけて下さい。

ところで今日は、人との接触が気分にもどのような作用を及ぼすかについて考えます。

1 まず、気分が落ち込むことと、人との接触の関係について、いくつかのことが云われています。一般に、ひどく落ち込んだ人は、

- ① 人との接触が減る
- ② 人と一緒にいても、気まずい思いをしやすい
- ③ 人とのふれあいで口数がすくなくなる。
- ④ 言いたいことが言えなくなる。そのために、好き、イヤの気持ちが相手に伝わらなくなります。
- ⑤ 人に相手にされない、相手の言動がとっても気になる。

などがそうです。

2 ただここで考えておかねばならないのは、気分が落ち込むと、人のかかわりがイヤになるのか、それとも人との接触が少なくなると落ち込みがくるのかということです。答えはおそらく、両方とも正しいと思います。つまり、人との接触と気分は相互に密接に絡み合っています。そのため、ひとたび落ち込みますと、悪循環を形成して、一日中、家にこもるといふことさえおこるようになります。

3 次に、社会的な支え、情緒的な支えの問題があります。周囲からの支えがあれば、つらいこと、厳しい状況でも乗り越えることができます。家族、友人、隣人、同僚、知人など、日頃接触のある人たちからの支えは非常に重要なことなのです。

ひどい落ち込みを少なくするためにしていただきたいことは、

- (a) 周囲の支えが少ないようであれば、それをもっと拡大し、強くすることを考える。
- (b) 周囲の支えが適当であれば、それを評価して、つづけることを考えることです。

どのようにすれば、周囲からの支えをより強固にすることができましょうか。これこそが、本日と次回の話の狙いでもあるのですが、そのためには次の三つの事を考えてみて下さい。

- ① どうすれば人に好かれるか
- ② どのようにすれば、自分の考えていることや気持ちを伝えることができるか。
- ③ どうすれば人との付き合いを増やすことができるかです。

これらについてひとつひとつ順次説明していくことにします。

4 どうすれば人に好かれるでしょう。

落ち込んだとき、無理して人と関わろうとすると、かえって気まずい思いをすることが少なくありません。作戦が必要です。

人と合っているときに自分が相手にどのように見えているのか考えてみたことがありますか？次のようなことに注意をしてみてください。

- a. 自分の顔つき：時には微笑みますか？相手と視線は合っていますか？
- b. からだ：肩を落としていませんか？疲れたように見えてはいませんか？
- c. 身だしなみ：その場にあった服をきていますか？
- d. 話す口調：おそすぎたり、声が低すぎたりしてませんか？
- e. 話のやりとり：だれにも、同じように関心をもって聞けてますか？あるいは人の意見を聞かなかったり、人の悪口ばかり言ってませんか？
- f. 態度：不平不満が多くないですか？

このような貴方に、相手の人は声を掛けてみようとする気が起きますか？このような人と一緒にいて楽しいでしょうか？おそらく楽しくないので、声もかけようとはしないでしょう。このようにみてみますと、どうしたらよいのかはつきりしてきたと思います。だらしない格好で、姿勢もわるくしていると、気持ちもすつきりしませんが、きちっとした服をきて身なりに気をつけていれば気分もすつきりしてくるものです。どのように感じるかによって、自分のやり方は変わるし、逆に、どのようなやり方をするかによって感じ方も変わってきます。いつも注意をしてみてください。

- 5 次に、自分の考えていることや気持ちを上手に伝えるには、どうしたらよいかを考えてみましょう。

要は、いいこともわるいことも、正しいことも間違っていることも、関係なく、気楽に云えることです。それも、言う必要のある時に言えればよいのです。そのためには、まず、自分が考えていることや、気持ちをどの位、伝えることができているかを知ることです。そこで、自己主張のチェックリストを用意してみました。これを参考にして、あなたなりの自己主張リストを作ってみてください。

更に、もっとうまく云えるようになるにはどのような努力をすればよろしいのでしょうか。まずお薦めしたことは頭のなかの練習です。

- (a) 考えた事を頭の中で場面を描く練習をして下さい。

- (1) たとえば、写真のように、できるだけはっきりと場面を描いてください。
- (2) 次に、何かしようとしている自分を映画の場面のように描いてみてください。
- (3) さらに、自分の意見を言っている自分の姿を頭の中に描いてみてください。
- (4) さらにそれによって、自分がどう変化するのかを描いてみてください。

やってみて如何ですか。うまくいきそうなら繰り返し練習してください。うまくいかないようでしたら、さらに練習の工夫をしていただく必要があります。

- (b) 頭に描く練習に次いでおすすめしたいのは、気にいったやりかたをする人の真似をしてみることもよいでしょう。
- (c) 他によいやり方があるか友人から教えてもらうことも良いでしょう。
- (d) うまく練習できたら、実際にそのようにしてみてください。そうすることで何か変化が生じましたか？

(e) 悪いことや間違っただけでなく、良い事や正しい事も伝える様にしてください。

人の悪いところや、いやなところ、間違っているところだけでなく、良いところや正しいところも伝えていく必要があります。

例えば：「あなたは、いつも遅れてきて困ります」「私は、忙しいのでできません」と言うだけでなく、「夜おそくまで仕事してがんばっていますね」「少しくらいなら手伝えると思います」「その仕事は私には向いていませんが、これこれの仕事には適任かと思います」など言ってみることも必要です。

6 第三の、人との付き合いを増やす事を考えてみます。

人によって、人と付き合う決心をしたとしても、なかなか満足のいくものではありません。実際に付き合う努力をして始めて満足のいくものです。そのためにはまず、相手と約束をする事を考えて下さい。そして、前もって、相手から、何を学び、何を得たいのかを考えておく事が大切です。というのは、

- (a) 付き合いを増やそうとした途端に、思ったようにならずにがっかりすることが少なくありません。
- (b) これまで以上の付き合いを深め、広めようとするには、これまで以上の意志の力とエネルギーを必要とします。
- (c) さらに、付き合いを増やすためには、普段の仕事の時間を切り詰めなくてはなりません。時間をつくれれば友だちを増やすことができます。そのためには、前もって計画を立てておくことが大事になります。できることなら、忘れないように、どのような人と付き合い、どのように自分を変えていきたいのか、どのようなことを学びたいのか、メモにしておくのもよいことだと思います。

7 一緒にいて楽しくなるような知り合いの名前を書き上げてみましょう。

いままで学んだことを踏まえて、本日の宿題に入ります。

- 1 毎日、気分のグラフをつけていますか？続けてください。
- 2 楽しかった事を思い出して下さい。
- 3 普段の生活の中で関わった人たちのことを思い出して下さい。カードを利用すると便利です。
- 4 「自己主張のチェックリスト」に記入してみましょう。やり方は、以前やった楽しい活動リストと同じ要領です。この一カ月でどのくらいの自己主張ができたか、それに相当するものに○をつけていくものです。最後に合計点数を出して下さい。自分にあった項目もあれば、全くあわない、関係ない項目もあると思います。したがって、これを参考にして、自分なりのリストを作ることも忘れないようにして下さい。
- 5 どのような人と付き合い、どのように自分が変わっていききたいか？どのような事を学び取りたいか？これも記録して下さい。
- 6 一緒にいて楽しくなるような人の名前を書き上げてみて下さい。
本日はこれで終わります。

クラスⅦ

クラスⅦは、人との接触をどのようにして増やしていくかの問題を扱います。前回は、人との接触が気分にもどのような影響を与えるかについてお話ししました。落ち込んでくると、人と一緒にいても気まずく感じ、口数が少なくなり、言いたいことが言えず、いつも周りの人がいった事や行動が非常に気になり、人と付き合うのが億劫になって避けたくくなります。人と合うのが少なくなると、それがまた落ち込みをさらにひどくします。この悪循環を断ち切るためには、普段付き合っている身近な人からの支えが非常に大切になってくることを力説しました。その支えをしっかりとしたものにするために、三つの事が重要であると話しました。

ひとつは、人から好かれるようにすること、二つ目は、自分の気持ちや考えをはっきり伝えること、そして三つ目は人との付き合いを増やすことでした。人との付き合いを増やすことは、大変骨の折れることなので、前もって計画を立てることもお薦めしました。

この一週間で接触のあった人を思い返してみてください。カードを利用すると便利です。その中で、自分のためになるような人達の名前を挙げることができましたか？お付合のなかで、難しかったことはありませんでしたか？自分から望んだ付き合いで、自分の意見が言えましたでしょうか。うまく言えない人には、自分で更に練習の工夫をする事を勧めました。更に、自分なりに作った自己主張のリストを使ってどの位伝えられている知っておくことの大事さも述べました。これ以外にも毎日の気分をグラフや楽しい活動リストは続けていて下さるようお願いしました。

それでは、人との付き合いを増やすやり方について詳しく話をします。

1. 沢山の知り合いがいないとき、付き合いを増やすにはどうしたら良いのでしょうか。自分を意識しすぎて、人目を気にしてしまうことは良くありません。そんなとき、趣味の同じ人を選んでください。趣味が同じ人と一緒に好きなことをしていれば、あまり自分を意識せず、人目を気にしないで済みます。好きなことをしているときは、気分も良く、人と仲良くなりやすくもなります。この場面では、人と知合うことよりは、好きなことをすることが中心になるので、人と話すのが苦手な人でも緊張しないで済みます。うまくいけば、共通の趣味を分かちあえる人が、さらに増えてきます。

例えば：人助けをするのが好きなら、ボランティア団体への参加するのもひとつの方法です。料理が好きなら、ピクニックなどの食事に関係した活動に参加しましょう。スポーツが好きなら、町内会のチームに参加したり、信仰心が深い人なら、教会内での活動に参加してみたらどうでしょうか？

他にもなにか一緒に加われるグループ活動はありませんか？考えてみてください。

2. 次に今挙げたグループ活動も含めて、自分の住んでいる家の近くで、人と出会える場所がどこにあるのか考えてみて下さい。

→自分で考えて、書き留めておいて下さい。

3. これまで、新しい友達をつくるための方法について話しましたが、第三に、その他に今ですでに知っていても、たまたま会った時に話をするくらいで、あまり深い話をしなかったり、一緒にでかけたりするような間柄ではない人は沢山いると思います。そのような人の中でもっと知り合いになりたいという人はいませんか？何人かの人が頭に浮かぶと思います。そのような人達と、更に関係を深めるようにしましょう。

電話をかけるのがとても手軽で安上がりです。何かの催物にさそったり、知らせてあげたりすると喜ばれます。良く考えて一緒に何かしようと言ってくれたら、どんなに嬉しいか考えてみて下さい。しかし、内気で、もし断られたらどうしようと思うとできなくなってしまう人もいましょう。このときの気持ちをどうしたらよいのでしょうか？自分の考えや感じたことを伝える練習はしていますか？うまくできなければ、練習の仕方を考えなおすことも大切です。きっとよい方法が見つかるはずですよ。

グループでの練習：自分ではどんなことに誘われたいですか？手軽で、安上がりで、時間もあまりかからないで前もって用意するものが少なくてもすむものを考えて下さい。

自分で誘われたい事は、もしかしたら、人もやってみたいかもしれません。まずは自分が何に興味があるか知っておくことが必要です。

4. 自分の家の近くに住んでいる知りあいを訪ねてみましょう。

すでに、知っている人との関係を深めるために、だれかを誘いたいと思ったことはありませんか？身近な人から考えていきましょう。まずは、近所に住んでいる人の中で誘ってみたい人、訪ねていってみたい人を書き出してみましょう！

5. リラクゼーションの練習：人との会話中でもリラックスできるようにリラクゼーション法を使って心がけましょう。

さて、来週が最後のクラスになります。そのために、人生をどの様に生きたいか前もって考えておくのも必要かと思えます。

6. 将来自分がどのような人間になりたいか、いわば、人生設計を立てることは大切なことです。そして、それをやろうとする時、時間がないことが最も大きな障害になってきます。しかしやり通したときの気分は、最高でしょうし、「日頃しなければならぬこと」も楽に、早くできるようになるかもしれません。それだけに、普段の生活に流されてしまわないように、計画を立てることは重要になります。

7. 将来の計画を立てるために、まず、人間にとって基本的に必要なものはなにかを知っておくことは大切なことだと思いますので、そのことを考えてみます。

Abraham Maslowという臨床心理学者が人間が必要とするものを階層別

に書き上げています。すなわち、最も基本的なものから最も理想的なものまで順番に書き上げました。それによると、

- A. 身体のニーズ：食物、飲物、暖房など生きていくために必要なもの
- B. 安全のニーズ：危険を防ぐ、からだの安全、身を守る、これが満たされると、
- C. 愛情と所属感のニーズ：グループの一員として「所属している」、もしくは、皆と同じものを持っているという感じや、愛し愛されているという感じ。さらに、
- D. 自信と誉められたい自尊心への欲求：自分のしたことは意味があり認めてもらいたい。また、自分で誇らしく思う気持ち。さらに、
- E. 望みを実現したい要求：人間として何かを成し遂げたい

がそうです。この基本的要求の表を見てどう思いますか？更に、これに加えたいことはありますか？それとも、違う考えはありますか？

8. これを参考にして、やってみたい自分の目標はありますか？「思いどおりの人生を送る」ために、自分自身の目標は何かを決めなくてはなりません。しかし、目標が決まったとしても、人それぞれのやり方があります。同じ目標を達成できても、そこに至るまでのやり方、考え方が自分の望むものと違っている場合は、満足感は得られません。そこで、目標を決める前に、自分のやり方、考え方をまずはっきりさせることが大切です。そのためには、自分をよく理解してくれる身近な人と話し合ってみることで。
9. 目標設定の仕方として、次のようなことを頭に入れて相談して下さい。
- 自分自身の目標：自分が一人でできる目標
 - 人との関わりの中での目標：人との関係においてできる目標
 - 短い期間での目標：「しなくてはならない」リストにのせるような目標？
 - 長い期間の目標：3年、5年、10年後に自分自身や人との関わりの中でどのような立場でいたか？その時に振り返ってどんな思い出を持っていたいか？
 - 人生の目標：人生の哲学であり、自分の全人生を誰かに語るとしたら、どう話すつもりでしょうか？
10. ただ、自分を駄目にするような目標の立て方があることも忘れないで下さい：
- ◎ 完全主義で現実にはできないような目標があります。例えば、「世界中の本を全て読もう」など、決して実現できないことを目標にしますと、途中で挫折したり、それだけにとらわれて他のことが何もできなくなってしまうことになります。
 - ◎ 「最高」でなければ「負け犬」と思う極端な考え方もそうです。人生目標に進んで生きていくことは大切ですが、皆がすべて目標通りに生きていけるわけではありません。決して全て巧くいくわけではないのです。大切なのは目標にむかって進むことの中に満足を味わうことなのです。他人の目標を立ててしまうこともそうです。人の目標を立てて、自分が幸せになるかどうかは、その人が目標を達成できるかどうかにかかっているという考え方をする人は、自分を犠牲にしてしまうことになります。自分

の人生なのですから、自分の目標を立ててください。

- 1 1. 目標を立てるためにまず、今までにできたものを書き留めてください。
次にこれからも努力しなくてはならない目標も書いて下さい。
- 1 2. このように、自分の目標を立てることは大切です。ひどい落ち込みにならないように予防して、より楽しい人生を送るために、どのように考え、行動し、周囲の人と付き合っていけばよいのかを考えて目標を立ててください。

本日の話は以上で終わりますが、それを踏まえて次回までの宿題を以下に述べます。

1. 毎日気分のグラフを記録しましょう。
2. 楽しかったことを思い返してみてください。(14日分の第2セット)
3. 普段の生活で人との関わりを増やしてみてください。それには、
 - (1) グループの活動も含めて、家の近くで人と出会える場所を思い描いてください。
 - (2) 誘ってみたい人の名前を書き出してください。
 - (3) 自分の家の近くに住んでいる知り合いを訪ねてみてください。

グループでの練習：自分ではどんなことに誘われたいのか、手軽で、安上がりで、時間もあまりかからないで前もって用意するものが少なくすむものを考えて下さい。

4. 自分の目標を決めてみましょう。
 - (1) 今までにできたことを書き留めて下さい。
 - (2) 現在も努力していることを書き留めて下さい。
 - (3) 自分のこれからの目標を書き留めて下さい。
 - ① 自分自身のさし当たっての目標、要求のピラミッドで自分の目標を立てて下さい。
 - ② 人との関わりの中での目標を考えて下さい。例えば、家族関係、友達付き合い、恋愛関係、グループへの参加、責任のある立場などに関して目標を書いて下さい。
 - ③ 一週間あるいは六ヵ月以内の短期間の目標を立てて下さい。
 - ④ 3年後、5年後のある時点でどの様に自分になりたいか、何をしたいかという長期的な目標を立てて下さい。
 - ⑤ 人生の目標は、何かに思い巡らしてください。

グループでの練習：基本的な要求のピラミッドをみて、更に、これに「いいたいこと」があったら書いて下さい。また、違う考えがありましたら書いて下さい。

クラスⅧ

◎さあ、いよいよ最後のセッションにまいりました。テーマは、落ち込み予防のための将来への計画です。今まで学んだ事のおさらいをします。

今回は、人との付き合いをどのように増やしていくか、そのためには、将来の目標をどう立てるかについて話しました。

この一週間の間に会った人を思い出してください。

どのような関わりを持ちましたか？自分から誘ってみましたか？もしうまくいったら、きっと楽しいことがあったはず。毎日の気分のグラフと楽しい活動リストは忘れないように続ける事ができましたか。そして将来の目標の話をしました。目標は決まりましたでしょうか？書き終えたことで何か自分に変化がありませんでしたか？

将来自分がどの様になるかと考えてみましたか。それを書いてみて、どんな気分になりましたか？考えてみて下さい。

では、今回で、この落ち込み予防の教育コースは最後となります。落ち込みの予防に関してお話しますが、今までの7回のコースでお話したことも大切なところは繰り返します。

1. 前もって落ち込まないような準備をしましょう。

落ち込みは、気分の問題です。予防ができるのです。気分が悪くなってしまうまで我慢する必要はありません。心や気分に関する知識を身につけておいて、前向きに心の健康を心がけることが大切です。いわば、気分の落ち込みなどの心の問題は、決して特別なものではありません。普段の心の状態とはっきり線を引いて、区別できるような問題ではないのです。まずは、普段の心の状態に戻して、それから、前向きな心になることで気分の落ち込みを予防できるようになります。

2. 次に、適応力の問題があります。周囲の変化に馴染める能力のことを適応力といいますが、落ち込む人は、なかなか周囲の変化に馴染めない人が多いように思います。そのため、適応力のある人は、どのような人なのか知っておくことは大切です。

適応力のある人の特徴として、

(a) 自分のやっていることで何が大切かを知っています。

(b) どんなにつらい立場におかれても、何とか切り抜けるだろうという考えをもっています。

(c) 自分のやりたい事を進んで計画できます

いかがですか？自分に当てはまるものはありましたか？もともと適応力がないのは性格だからとあきらめている人はおられないでしょうね。

3. 性格というものは決して変わらないという人もいますが、これは間違いです。性格とは、次のような言葉で言い換えられます。

(a) 何か起きたときの対応の仕方（何か起きたときの感じ方、思い考え方、行動の仕方）

- (b) 人間世界をどう見るか、その見方（世界のなかで人間をどの様にとらえて位置づけているか？）
- (c) 一人で居る時や、人と一緒に居る時の振る舞い方などがそうです。
4. さらに、この性格の中で、抑うつ的になりやすい性格があるので、知っておくのも参考になります。完全主義で傷つきやすい、対人関係で気にしやすいといった性格がそれにあたります。
5. 今まで習った社会学習理論を思い出してください。考え、行動、気分は、それぞれ影響しあっています。何かが起きたときの感じ方や心の変化も、やりかたによっては自分で調節できるようになります。ひどく落ち込まないようにするには、どのような考え方や行動がよいか、自分なりにとことん試してください。この方法を身につければ、性格は少しずつでも変わってくるはずですよ。
6. 自分の人生の科学者になるように、色々なやり方を試してください。新しい方法を取り入れるのがよいのか、本来の自分に変えてみた方がよいのか、試した後によく考えて下さい。
7. 次のことは重要なので忘れないで下さい！
- (a) ある考えをする事で、気分は変わります。
- (b) ある行動をする事で、気分は変わります。（特に楽しいことを沢山すると変わります。）
- (c) 人と付き合いと気分は変わります。
8. さらに次のことも重要なので忘れないで下さい！
- 気分を直接変えることは難しいのですが、次にあげるようにすれば気分を変えることが可能になるということです。
- (a) 考え方を変えていく
- (b) 楽しいことを沢山する
- (c) 人と一緒に楽しく過ごす時間を増やす
- そうすれば気分を変えていくことはできるのです。
9. 自分のやりたい目標を立て、またどの様なやり方をするか書き留めてみる事です。
- (a) ここでとりあげた社会学習理論によると、人は一定の方向で考え、行動し、そして感じています。そして考え、行動、気分の三つは、お互いに関わりあっているので、考えと行動のどちらが気分に影響を与えるか分かれば、よりうまく気分をコントロールする事ができるようになることは、論じることもありません。この方法を身につけていただきたいのです。生きていくために必要なものや、人生の拠り所となる哲学について話しているのではありません。自分にあった生き方を自分で作り出すことを目標にしているのです。
- (b) このコースの狙いは、現在落ち込みのひどくない人に治療する上で為になる方法を教えていく事にあります。このやり方を使って、気分をより良くできることを身に付け、これからひどく落ち込まないように予防していくことであります。

(c) このコースで学んだことは、生きていくための目標を考えていくうえでも役に立ちましょう。しかし、その目標を決めるのは自分自身であることを忘れないで下さい。

(d) 前向きな気持ちになる事で、次の事が容易になります。

- ① 生きていく上での意義や目標を落ち着いて考えて決めることができる。
- ② むだにエネルギーや時間をつぶすことなく、目標に向かっていける。

10. では、人生の目標をどこに置いたら良いでしょうか？

人によって、自分自身の知識や経験を広げる、家族と友情を大切にする、文化的伝統を守る、宗教を信仰する、政治に力を入れる、哲学を学び悟りを開く、想像力を豊かにするなどいろいろな目標があります。

自分なりの目標を考えてみて下さい。身近なことをもとに考えていくことが大事です。

11. 貴方の考えていらっしゃる世界、つまりに、人生についてもっているあなたの概念を整理しておきましょう。人生をどんなものと考えていますか？

- (a) 自分の存在を友好的、脅威、あるいは無関心なものともみていますか。
- (b) 人間とはどのようなものなのでしょうか？
- (c) 自分を人と比べていませんか？もしそうなら、正しい公平なやり方で自分より優れている人だけでなく、自分より劣っている人ともくらべてみて下さい。
- (d) 今を楽しんでいますか？それとも、満足する前にいつも次の目標を達成することを考えていませんか？
- (e) 今の生活になれてしまい、これが当然のものとは思っていませんか？たまには楽しく遊んだり、喜んだりして忘れないようにしていますか？変化を求めることも大事なのです。

12. 終わりに、人間は完全に自由になることはできませんが、うまく生きていく方法を身につければ、自由は以前よりずっと大きいものになりましょう。このコースの狙いは、自分の考え、行動、人との関わりが、どの様に気分を変えていくかを知り、気分をうまく変えていく方法を学ぶことであります。この方法を使って、より幸せな人生が送れることを心から願っています。