

# 認知再構成法 (Cognitive Restructuring)

© 2024.08.29

認知再構成法 (Cognitive Restructuring) は、認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) の一部であり、個人の否定的または非現実的な思考パターンを特定し、修正することを目的としています。この方法は、うつ病、不安障害、パニック障害、ストレス関連障害などの精神的健康問題に広く用いられています。

## 認知再構成法の基本原理

認知再構成法は、以下の基本原理に基づいています：

### 1. 思考、感情、行動の相互関係：

- 私たちの思考（認知）は、感情や行動に強く影響を与えます。否定的な思考が感情を悪化させ、結果的に行動に影響を与えることがあります。
- 例えば、「自分は失敗ばかりしている」という思考があると、落ち込みや不安を感じ、その結果として引きこもったり、挑戦を避けたりする行動が生じます。

### 1. 自動思考の特定：

- 自動思考とは、状況に反射的に浮かぶ瞬間的な思考のことです。多くの場合、これらの思考は無意識に生じ、否定的または非現実的な内容が含まれることが多いです。
- 例えば、「他人は私を嫌っているに違いない」といった自動思考がストレスを引き起こすことがあります。

### 1. 思考の評価と挑戦：

- 自動思考を特定した後、それが現実的かどうかを評価し、根拠を探し、より現実的でポジティブな思考に置き換える作業を行います。
- 例えば、「他人は私を嫌っている」という思考に対して、「それは証拠がない」と気づき、「他人は私のことを知らないだけかもしれない」と置き換えることができます。

## 認知再構成法のステップ

認知再構成法のプロセスは、以下のステップで進行します：

### 1. 問題の特定：

- クライアントは、ストレスや不安を引き起こしている特定の状況や出来事を特定します。

- 例えば、仕事でのプレゼンテーションが迫っている状況で不安を感じている場合、そのプレゼンテーションが問題の焦点になります。

#### 1. 自動思考の記録：

- 問題となっている状況において、自動的に浮かぶ思考を記録します。これには、日記や思考記録表が用いられます。
- 例えば、「プレゼンが失敗したらどうしよう」「同僚に笑われたらどうしよう」といった思考を記録します。

#### 1. 思考の評価：

- 記録した思考がどの程度現実的かを評価します。具体的な証拠を探し、思考が誇張されていないか、偏っていないかを検討します。
- 例えば、「過去のプレゼンが成功したこともあった」といった証拠を探し、否定的な思考に対抗します。

#### 1. 代替思考の形成：

- 否定的な自動思考をより現実的でポジティブな思考に置き換えます。
- 例えば、「失敗する可能性もあるが、成功する可能性もある」「練習をすればうまくいく確率が高まる」といった思考に置き換えます。

#### 1. 行動計画の作成：

- 新しい思考に基づいて、実際取るべき行動を計画します。これにより、思考の変化が行動に反映され、ポジティブな結果を促進します。
- 例えば、「毎日30分練習する」「友人にプレゼンを見てもらいフィードバックを受ける」といった行動計画を立てます。

## 認知再構成法の具体例

以下は、認知再構成法の具体例です：

### 例1：プレゼンテーションの不安

#### 1. 問題の特定：

- 近々行うプレゼンテーションに対して強い不安を感じている。

### 1. 自動思考の記録 :

- 「プレゼンが失敗したらどうしよう」「同僚に笑われたらどうしよう」

### 1. 思考の評価 :

- 過去のプレゼンテーションの成功例を思い出す。
- プレゼンが失敗する確率はそれほど高くない。
- 同僚は基本的に協力的である。

### 1. 代替思考の形成 :

- 「失敗するかもしれないが、成功する可能性もある」
- 「練習を重ねれば成功の確率は上がる」

### 1. 行動計画の作成 :

- 「毎日30分プレゼンの練習をする」
- 「友人にプレゼンを見てもらい、フィードバックを受ける」

## 例2 : 社交不安

### 1. 問題の特定 :

- 社交の場で他人と話すことに対して強い不安を感じている。

### 1. 自動思考の記録 :

- 「他人は私を嫌っているに違いない」「何を話せばいいかわからない」

### 1. 思考の評価 :

- 他人が自分を嫌っているという証拠はない。
- 社交の場での過去の経験から、他人が親切であったことを思い出す。
- 話題を用意しておくことで会話がスムーズに進むことがある。

### 1. 代替思考の形成 :

- 「他人が私を嫌っているという証拠はない」

- 「他人と話すことで新しい友達ができるかもしれない」

#### 1. 行動計画の作成 :

- 「社交の場で話すトピックを3つ用意しておく」
- 「社交の場で少なくとも1人と話す」

## 認知再構成法の効果と利点

認知再構成法は、多くの研究でその有効性が示されています。特に、うつ病や不安障害、ストレス関連障害において顕著な効果が報告されています。

#### 1. うつ病の改善 :

- 認知再構成法を用いることで、否定的な思考パターンを修正し、ポジティブな思考を促進することで、うつ病の症状が改善されることがあります。

#### 1. 不安の軽減 :

- 不安を引き起こす否定的な思考を現実的な思考に置き換えることで、不安の軽減に繋がります。

#### 1. ストレス管理 :

- ストレスを引き起こす思考パターンを特定し、より建設的な思考に置き換えることで、ストレス管理が効果的に行えます。

## 認知再構成法の限界

認知再構成法には効果がある一方で、限界も存在します :

#### 1. 自己認識の必要性 :

- 自分の思考パターンを特定し、評価するためには高い自己認識が必要です。これが難しい場合、効果が限定されることがあります。

#### 1. 時間と努力の要素 :

- 認知再構成法は即効性があるわけではなく、時間と努力を要します。持続的な取り組みが必要です。

#### 1. 複雑な問題への対応 :

- 認知再構成法だけでは解決できない複雑な精神的健康問題もあります。その場合、他の治療法との併用が必要です。

## 結論

認知再構成法は、否定的な思考パターンを特定し、修正することで精神的健康を改善する効果的な方法です。具体的なステップを踏むことで、うつ病、不安障害、ストレス関連障害の症状を軽減し、より

現実的でポジティブな思考を促進します。継続的な努力と自己認識が求められますが、多くの人にとって有益なツールとなり得ます。