

お気楽  
精神科医の  
頑張らない人生のスヌメ

第二十二話

# 自分では気付きにくい 自動思考の歪み

福島淳 イラスト 福島マサリータ

## 自動思考の例

昼寝中に、ゴキブリの音と音かき



子供の頃、安普請の木造に住んでいた。夜も寝静まる時間帯になると、古い家のあちこちから「ミジッ、ミジッ」、パチ、パチと、いわゆるラップ音が聞こえていた。その音の偶然の重なりは、あたかも泥棒が侵入したように聞こえ、幼いボクはふとんの中に潜りこんでビクビクしたものである。

この思い出話は、状況をどう受けとめるかが、人を左右する」という今回のテーマにつながっている。

泥棒かもしれないと思うと、不安になり恐怖心が強まる。どうしよう。警察にどうやって知らせよう。もし見つかったら殺されてしまう、といった具合に、頭が泥棒で一杯になると、もう他のことは考えられなくなる。

では、泥棒」という発想が全く出ない人はどうだろう。ラップ音をただの音としてとらえ、「古い家だなあ」と思いながら眠りにいったかも知れない。

きつと他にも受けとめ方は色々あるだろう。同じ出来事でも複数の見方があり、どういふ風にとらえるか、どんな方向へ連想を進めるかその度合いによって感情や行動も変わってくるのだ。

このように、ある状況下で受けた刺激によつてその人固有の思考パターンが出現する事を、《自動思考》という。その結果、その後の行動がどれだけ左右されるかは、ボクの幼少期の話でも明らかだ。

さて、ある人が悩みを抱えてクリニックに行ったとする。診察を待つ間も、これがらどうなるのだろうと不安を感じてい

る。周囲からはきつとつましくよくと励まされてきたものの、不安はつのる一方。やがて診察に入り、自分の抱えている悩みを打ち明け始める。そこでよく嫌な気分になる、暗い気分になることが多いと訴える。

医師は、そうなる時どういったイメージが浮かんでいるかを尋ねる。中には、その場で泣いてしまう人もいる。そんな時は、その直前に何をイメージしていたか、もしくは何を考えていたかを問題にしないでほしい。それにより、その人固有の自動思考を捉えることができるのだ。

日常生活で「ついで」に記録をつけることができれば、自分では気づきにくい自動思考を自覚できるようにもなってくる。自分の自動思考が分かれば、問題となるパターン化した思考と、それに伴う感情を自覚できるようになる。

つまり自動思考の結果、悩みとなる感情が出てきても、これに代わる新しい思考の流れを作ればいいわけだ。

ところが人の自動思考は習慣化されていて、本人にとっては馴染み深く、「当たり前」度や疑うことのないものだ。そこで、あえてその反証となる別の解釈はないかと考えていくのである。

人はしばしば現実の出来事と、その出来事から連想される事や解釈とを混同しがちである。冒頭の話で言えば、単なる無害な音として捉えていれば再び眠れたものを、泥棒だと思い込んだが為に、ビクビクする羽目となったわけだ。

このように出来事には複数の解釈があ

ることを理解し、歪んだとらえ方、自動思考の確信度を下げていくことが大切だと  
言えよう。

自己非難に向かいがちな人に対しては、別の解釈を提示することで非難の確信度を下げていく。これを繰り返すことでより正しい解釈を身につけるようにするのだ。悩みとなる感情を記録し、客観的に評価できるようにするといだろう。そういう感情に捕らわれた時も、どっぴつ状況であつたかを記録する。

家庭の問題で悩みウツ気味の男性が受診したとする。話を聞いてみると、妻が自分を嫌っていると言つた。

家に帰っても話しかけてくれないし、テレビを見ていただけ。何か彼女にしまったのでしょつかと、自己非難している。

そこで、その時々状況と感情を整理してみる。最近仕事が忙しくて帰りが遅い誕生日を忘れてしまった。まずいとは分かってたがつい放置していた。根底にずつと後ろめたさが残っている。

では、事実について一方的な解釈がないか反証を考えてみよう。

妻は、仕事で疲れている夫をそつとしておこつと思いいテレビを見ていただけかもしれない。誕生日を忘れたのはうかつだったが、本人も忘れてる可能性がある。あるいは、夫が忙しそうにしているのを見て忘れられた事をまあいいかと軽く流しているかもしれないのだ。

ウツ気味の自動思考の歪みは、全てをマイナスに解釈してしまい、極端に言えば常に自分は失敗を繰り返している、自分はダ

メな人間だ、などと思つているところにある。

この人の場合、もし妻からそんなことではないと否定されても認められなくなつたら、かなり重症だ。

このような歪みの背景には、幼少期の親子関係があると言われている。親に十分に愛されているという実感のなさが、愛されていない自分は無価値だ。愛されていないければ幸せにはなれないという図式となり、ちよつとしたきつかけで否定的自動思考を作り上げていくことになるのだ。

自分を誰も愛してくれない、自分は生きていく価値がない人間だ、などなど、ふだんは隠れている極端な思考が、偶然の重なり合う状況で活性化され、頭の中を支配し、それ以外の解釈はあり得なくなり、いつの間にか事実“”になつてしまつた。

自分の歪みを修正するには、先ずどこまでが事実かを再確認し、別の解釈もあり得るのではないかを考えてみるのだ。反証となる事実はないか過度に責任を負っていないか、他人のせいにしていないか、完璧主義になつていないか、状況を変える為にできることはないか。実際に試してもせずに悶々としてないか。自問自答を進めていけばいいと思う。

