

❁うつとは何だろう

「うつ」とは何だろう。皆さんが思う「うつ」についてまとめてみてください。(うつになるとこういう状態になるだろうな、自分が「嗚呼うつだ…」と思う時ってこういう気持ちになるな、こういうこと考えるな、などなど、自由に)

[ ]

❁うつ症状

こころ・気持ち

考え

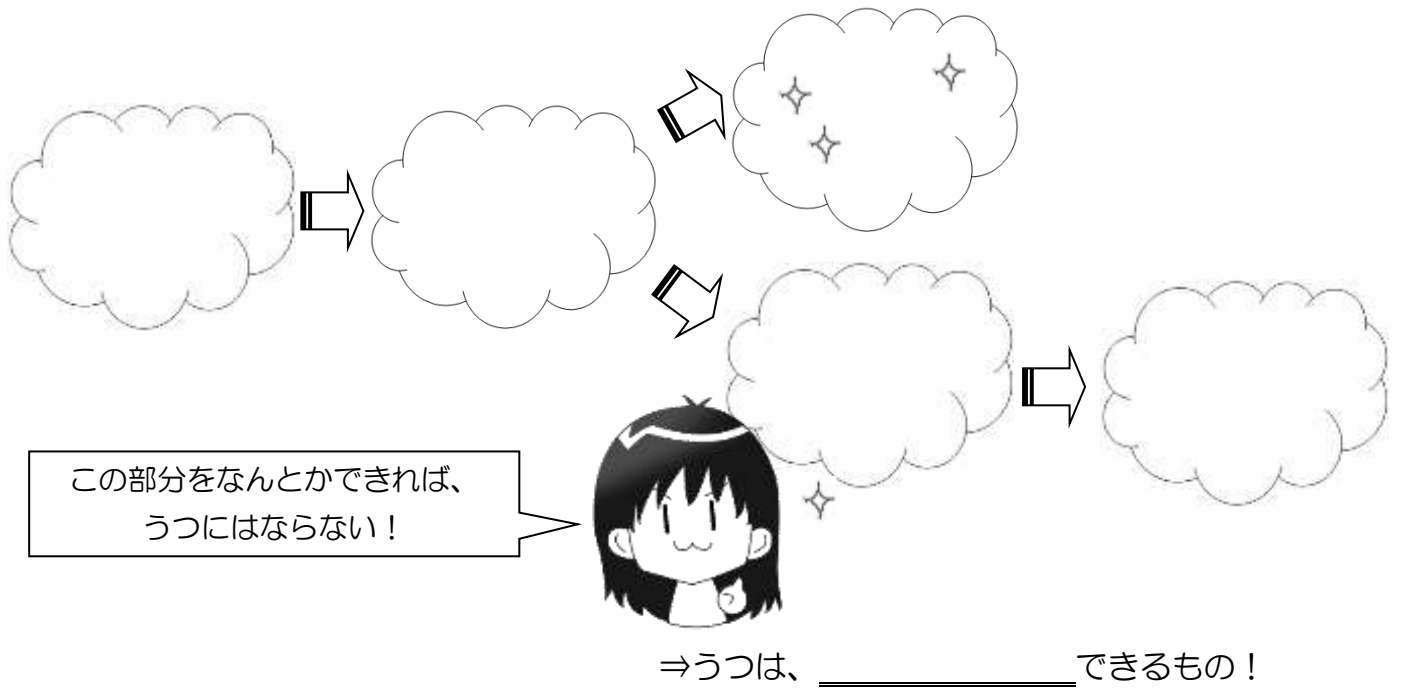
からだ

行動

⇒これらのうち★を含めた5つの条件が\_\_\_\_\_ものや、  
症状によって日常生活に問題が起きると、「うつ」と呼ばれる。

⇒うつは、落ち込みが\_\_\_\_\_したもの。

❁ 落ち込みからうつになるプロセス



❁ 落ち込みを持続・悪化させる要素って？

1) .....



2) .....

試験前



試験後



返却後



3) .....



⇒これらのきっかけ・維持要因をそれぞれつづすスキルを練習・実践して、  
うつを予防しよう！

① .....

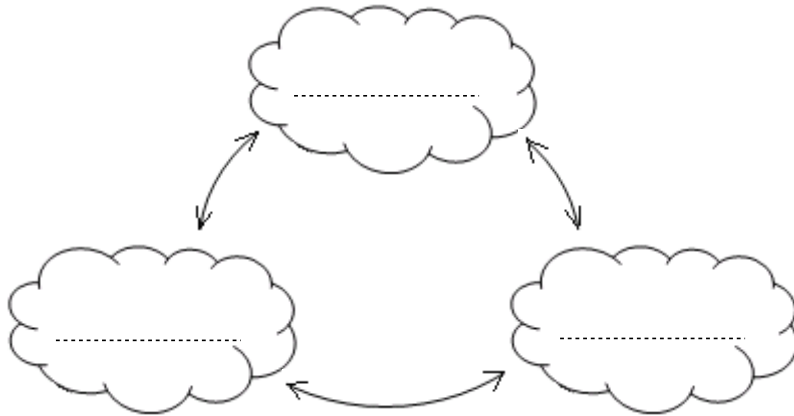
② .....

③ .....

「自分の気持ちと考えに気づく」ワークシート

❁うつ予防のスキル①：.....を、  
練習してみましょう！

❁練習の前の大事なポイント



❁考えと気持ち、行動を拾う練習をしてみよう。

状況 1：今日は好きな人と初めて一緒に遊園地へいく日。天気は快晴！

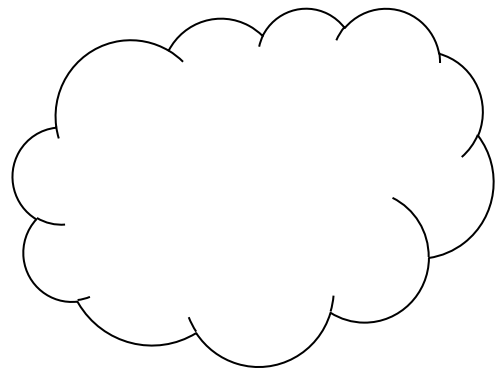
<気持ち>

●色で表わすなら何色だろう？

[ ]

●表情で表わすならどんな顔だろう？

(隣の吹き出しに描いてみましょう)



●からだの状態はどうなるだろう？

[ ]

●ことばで表わすならどういふことばになるだろう？

[ ]

<考え>

[ ]

<行動>

[ ]

**状況 2**：乗りたかった乗り物が、2時間待ちだった。

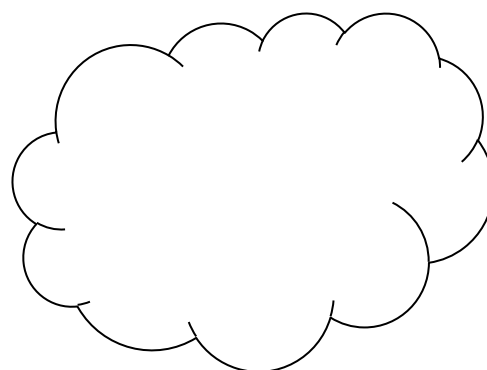
<気持ち>

●色で表わすなら何色だろう？

[ ]

●表情で表わすならどんな顔だろう？

(隣の吹き出しに描いてみましょう)



●からだの状態はどうなるだろう？

[ ]

●ことばで表わすならどういうことばになるだろう？

[ ]

<考え>

[ ]

<行動>

[ ]

状況③：“また一緒にこようね”と言ったら“楽しかったけど、人いっぱいであつと疲れた”と言われた。

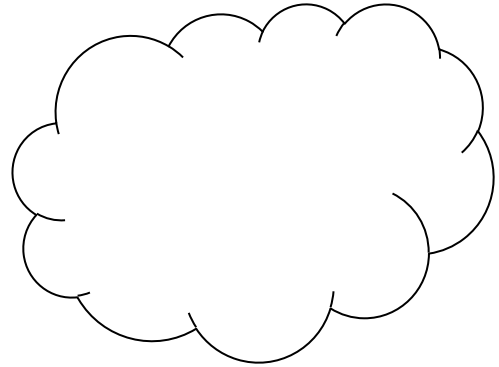
<気持ち>

●色で表わすなら何色だろう？

[ ]

●表情で表わすならどんな顔だろう？

(隣の吹き出しに描いてみましょう)



●からだの状態はどうなるだろう？

[ ]

●ことばで表わすならどういうことばになるだろう？

[ ]

<考え>

[ ]

<行動>

[ ]

❁少し、大事な点を補足

●感じることや思うことは、人それぞれ。だから、「うつ」のきっかけも人それぞれ。

●練習したように、考えや気持ちといった「自分の状態について振り返る」ことを日常的に実践してみましょう。それが、うつ予防の1つ目の方法です。

❖うつ予防のスキル②：「.....」を、  
練習してみましょう！

❖ “考え方のクセ”を知ろう！

1) .....

状況：決勝で惜しくも負けてしまい、準優勝。

レッドの考え：「優勝じゃなきゃ意味がないんだ！これまでのことは無駄だった...」



そう、自分は「白」か「黒」かでしか考えられない…。  
両極端な、「間の価値をスルーするんジャー」なのだ。

2) .....

状況：数学に苦手意識があるブルー。試験で、国語は100点！数学は40点。

ブルーの考え：「数学40点って...やっぱり自分勉強ダメだわ...」



そう、自分は悪いところばかり見ていいところが見れない…。  
視野が狭い、「いい面は無視するんジャー」なのだ。

3) .....

状況：好きな人に告白してふられたピンク。

ピンクの考え：「今回ふられた。きっと次もふられる。私に恋人なんかできないんだ」



そう、自分は無限の可能性を信じられない…。  
可能性を縮める、「また同じ結果になるんジャー」なのだ。

4) .....

状況：いつも笑顔で挨拶してくれる友達が、今日は無表情で声をかけられないオーラ。

グリーンの考え：「自分が何かしたからかな・・・」



そう、自分は何でもかんでも自分のせいだと思ってしまう…。  
自分を巻き込みすぎな、「全部私のせいなんジャー」なのだ。

5) .....

(ある日)

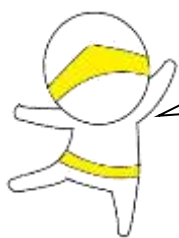
状況：すれ違ったのに、先輩が声をかけてくれなかった。

イエローの考え：「嫌われてる・・・！！」

(またある日)

状況：明日は遊園地でデート。

イエローの考え：「すっぽかされるかも。ふられるかも。うまくいかないんだろうな...」



そう、自分は“なんとなく”ネガティブに考える…。  
根拠に乏しい、「思い込んじゃうんジャー」なのだ。

❁考え方のクセに気づく練習をしよう。

●状況 1：試験前。

考え：「絶対うまくいきっこない」



＝当てはまる考え方のクセ： .....

●状況 2：試験後。10 問中、2 問解けない問題があった。

考え：「2 問もわからなかった。

もうこれはダメだね。」



＝当てはまる考え方のクセ： .....

●状況 3：試験返却後。80 点を獲得。

考え：「100 点じゃなきゃ意味ないのにつ！

ひどい点数とっちゃった・・・。」



＝当てはまる考え方のクセ： .....



❖ “考え方のクセ” を変えるヒントを元に、考え方を変えてみよう。

考え方のクセは、落ち込みを悪化させてしまいます。

以下の、各“考え方のクセ”があるヒーロー達の考えを、ヒントを元に変えてみましょう。そして、落ち込みの悪化を阻止しましょう。

1) **白黒思考**をしてしまう、**両極端な「間の価値をスルーするんジャー」**



状況：決勝で惜しくも負けてしまい、準優勝。

レッドの考え：「優勝じゃなきゃ意味がないんだ！これまでのことは無駄だった...」



**極端じゃない、「間も大事にする」考えに変えればいい。**



2) **部分焦点化**をしてしまう、**視野が狭い「いい面は無視するんジャー」**



状況：数学に苦手意識があるブルー。試験で、国語は100点！数学は40点。

ブルーの考え：「数学40点って...やっぱり自分勉強ダメだわ...」



**視野の広い、「いい面をちゃんと見つける」考えに変えればいい。**



3) **極端な一般化**をしてしまう、**可能性を縮める「また同じ結果になるんジャー」**



状況：好きな人に告白してふられたピンク。

ピンクの考え：「今回ふられた。きっと次もふられる。私に恋人なんかできないんだ」



**可能性を広げる、「今度は違うかも」という考えに変えればいい。**



4) **自己関連付け**をしてしまう、**自分を巻き込みすぎ**な「**全部私のせいなんじゃー**」



状況：いつも笑顔で挨拶してくれる友達が、今日は無表情で声をかけられないオーラ。

グリーンのお考え：「自分が何かしたからかな・・・」



**自分を巻き込まず、「自分以外に理由があるかも」という考えに変えればいい。**



5) **根拠のない決めつけ**をしてしまう、**根拠に乏しい**「**思い込んだじゃうんじゃー**」

<読心術>



状況：すれ違ったのに、先輩が声をかけてくれなかった。

イエローのお考え：「嫌われてる・・・!!!」



**根拠がない事に気づき、「別の可能性があるかも」という考えに変えればいい。**



<予言>



状況：明日は遊園地でデート。

イエローのお考え：「すっぽかされるかも。ふられるかも。うまくいかないんだろうな...」



**根拠がない事に気づき、「別の可能性があるかも」という考えに変えればいい。**



❖自分の気持ち・考えをひろって、そのクセを変えてみよう

**状況：好きな人に告白したあなた。でも返事は、「考えさせて」。**

その時のあなたの考え

[ ]

そう考えた時の気持ち

●色で表わすなら何色だろう？ [ ]

●表情で表わすならどんな顔だろう？  
(隣の吹き出しに描いてみましょう)

●からだの状態はどうなるだろう？

[ ]

●ことばで表わすならどういうことばになるだろう？

[ ]



**\*\*では、考え方のクセを見つけて、違う考え方をしてみよう！\*\***

1) 考え方のクセを見つけ出そう。

[ ]

2) クセを意識して、違う考え方をしてみよう。

**上手に考え方を考えるために：**

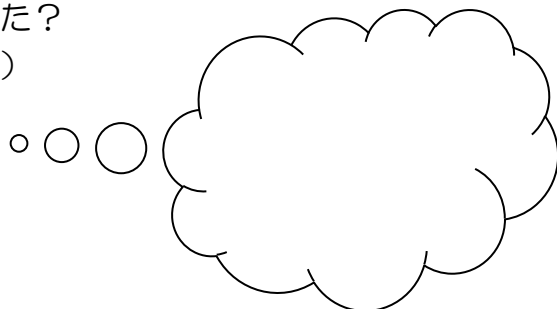
- 先ほどの、考え方のクセを変えるヒントを活用しましょう。
- 「同じことを友達が言っていたら、自分だったらどう言うだろう」、「友達だったら自分にどう言ってくれるだろう」と考えると、いい考え方が浮かんだりします。

[ ]

3) 2) のように考えたらどういう気持ちになるだろう。その変化を確かめよう！

●色で表わすなら何色になった？ [ ]

●表情で表わすならどんな顔になった？  
(隣の吹き出しに描いてみましょう)



●からだの状態はどうなった？

[ ]

●ことばで表わすならどういう気持ちになっただろう？

[ ]

### ☆大事なポイント

#### ▼考え方のクセを変えると、気持ちや気分も変わる。

→うつ予防スキル①でやったように、考えと気持ちはつながっているので、考えを変えると気持ちもかわるのです。

#### ▼自分の考えに、クセが含まれていなかったら、それは落ち込みが悪化しないような考え方が普段からできているということ！ぜひぜひ続けて下さい。

→でも何かのタイミングでクセが出てきてしまうこともあります。そのときに、今回の練習を思い出して下さいね。

#### ▼自分がやりがちな考え方のクセを知っておくだけでも効果的。いち早く「あ、またやってる」と気づき、変えようと思えるきっかけになるのです。

#### ▼考えに向き合うこと自体が辛いことも。その時は、うつ予防スキル③の方が効果的です。無理にスキル②は使う必要はありません。

→自分にあっている、自分ができるようなスキルを選んでやることも、大事。

❁うつ予防のスキル③：「.....」を、  
練習してみましょう！

❁普段やっている考え込まないようにする方法

まず、皆さんが普段から実践している、考え事から脱け出せそうな気晴らしをいくつかあげてみましょう。

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

⇒実際にネガティブなことを延々と考えてしまった時に実践してみましょう。

❁考え込まないようにする方法の紹介

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

⇒まずは、ネガティブなことばかり考えていることに気づくことが大事。  
⇒それを踏まえて、自分に一番適していそうな脱出法を知っておくといつでも活用ができます。

❁考え込まないようにする練習をしよう

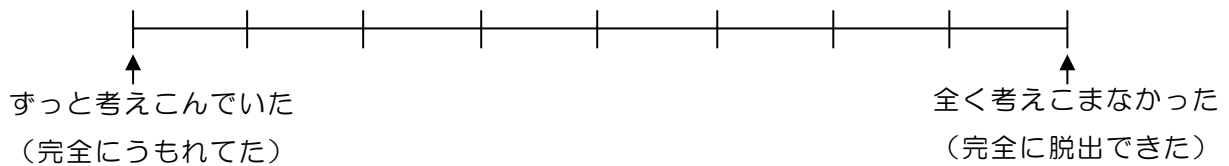
【よく繰り返し考えてしまうネガティブな考え】

:

①リラックス体験にひたることで、ネガティブな考えから脱出できる！

◆呼吸法◆

⇒いかがですか？リラックス体験中、ネガティブな考えから距離をとり、考え込まずにいられたか？以下に評価してみましょう。



②クイズに集中することで、ネガティブな考えから脱出できる！

◆頭をひねってクイズに集中！◆

4つの数字で、10を作ってみましょう。

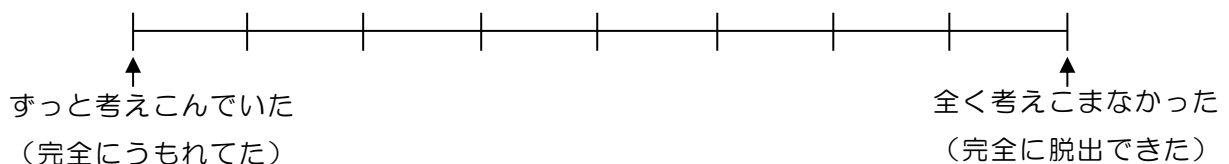
ルール：+、-、×、÷しか使わない。ただし、( )は使ってOK。

1：2, 3, 7, 8 (難易度★☆☆☆)

2：1, 5, 8, 9 (難易度★★☆☆)

3：6, 7, 8, 9 (難易度★★★☆☆)

⇒いかがですか？クイズに集中している間、ネガティブな考えから距離をとり、考え込まずにいられたか？以下に評価してみましょう。



❁最後に、全体の振り返り

1) うつは、落ち込みが持続・悪化したもの。

2) うつは予防することができる。

3) うつのきっかけは、

- ①自分の状態に気づかずに頑張ってしまう
- ②ネガティブなことがたくさん思い浮かんでしまう
- ③ネガティブなことを延々と考えてしまう

4) これらの各きっかけをつぶす 3 つの方法

① 自分の気持ちと考えに気づく

…出来事に対する、自分の気持ち・考え（・行動）に日頃から気を配りましょう。落ち込みがひどくなっている兆候に気づけるかもしれません。

② 考え方のクセを変える

…自分がやりがちな「考え方のクセ」を把握し、気付けるようにしましょう。  
そして、考え方を考えてみましょう。

③ 考え込まないようにする

…紹介した脱出法など、自分に適している脱出法を実践しましょう。

❁授業中に紹介した 3 つのスキルを日常的に実践したり、何か嫌なことや辛いことがあったときに実践していただければと思います。

