

心の適応と不適応の バランス



丹野義彦

東京大学 総合文化研究科

ホームページ <http://park.itc.u-tokyo.ac.jp/tanno/>

†:このマークが付してある著作物は、第三者が有する著作物ですので、同著作物の再使用、同著作物の二次的著作物の創作等については、著作権者より直接使用許諾を得る必要があります。

<概要>

不安や抑うつなどの精神病理は

1. 多くの人におこりうる(階層性)
2. 適応面と不適応面の二面性あり
ある場面で適応的な心理状態が、
他の場面で暴走。⇒不適応になる
バランスをとることが大事
3. 新しい心理療法開発のヒントになる

<目次>

1. 不安障害

パニック障害

2. 抑うつ

パニック障害の事例

34歳の女性Aさん

離婚して2人の小さな子どもと暮らしていた。7年前のある日、スーパーマーケットで買い物をしているときに、突然めまいを感じ、心臓の鼓動が速くなった。冷蔵庫が自分のほうに倒れてくるように感じ、居ても立ってもいられなくなった。やっとのことでレジまで来たが、ここから出られなくなるだろうと感じた。自分は心臓発作で死ぬだろうと思った。

その日は何とか、家まで帰ったものの、その日以来、そのスーパーマーケットに行こうとすると、恐ろしくなって、息切れがするようになった。「気を失うのではないか、めまいがするのではないか、大勢の前で倒れて大恥をかくのではないか」などと考えてしまう。やがて、このような発作を恐れて、外出することもできなくなった(サルコフスキス, 2002)

パニック発作の型

呼吸器型
(過呼吸発作)

心臓型
(心臓神経症)

心理型
(発狂恐怖
など)

パニック障害を表明した著名人

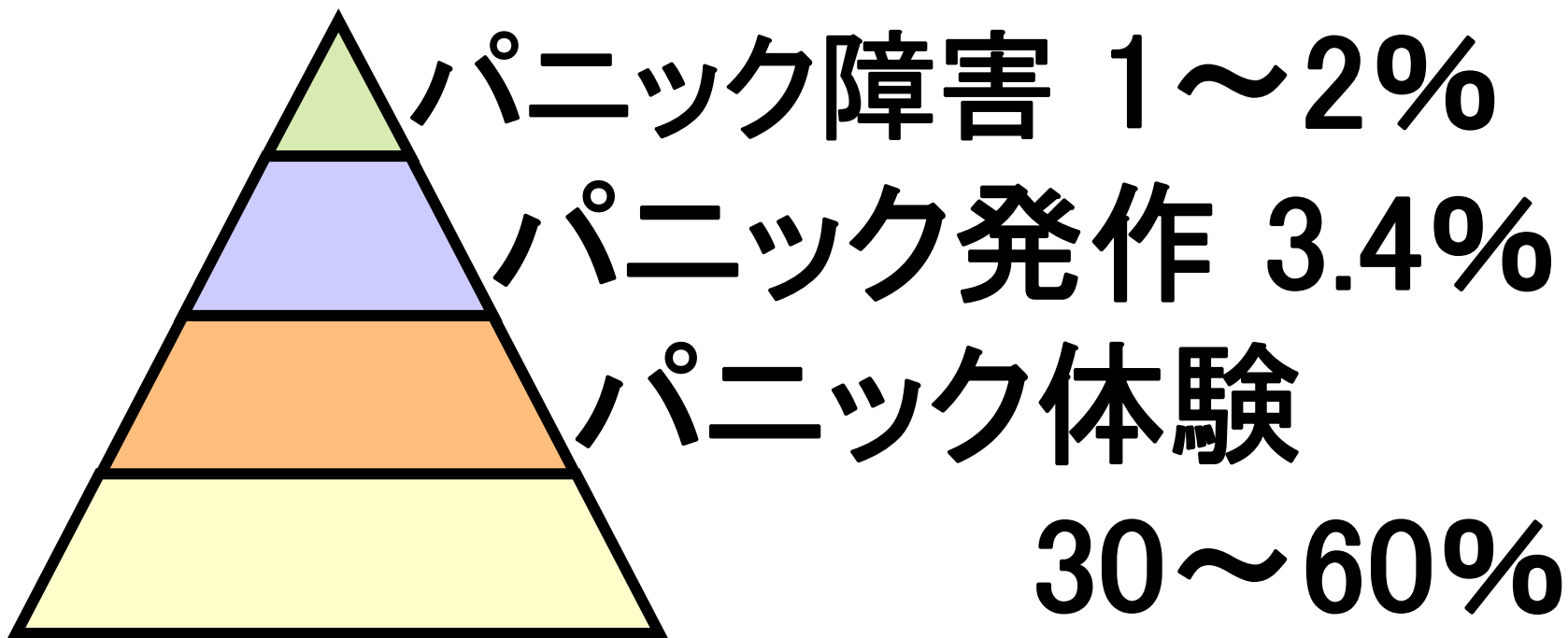
スポーツ 長嶋 一茂(バッターボックスにたてない)、
元木 由記雄(ラグビーの「鉄人」)

芸能界 中川家の兄中川剛(芸能活動を休業、弟ひとりで舞台)、
KinKi Kids堂本剛(『Panic Disorder』という曲作る)
円広志(パニック障害やうつ病の闘病生活を公開)
アン・ルイス(一時音楽活動中止。ライブ活動は行わない)
高木美保(治療をかねて栃木県那須に移住)
globeのマーク・パンサー(発症後石垣島へ移住)

作家 横溝正史(電車嫌い)

心理学者 辻村明(社会心理学者、東大教授)

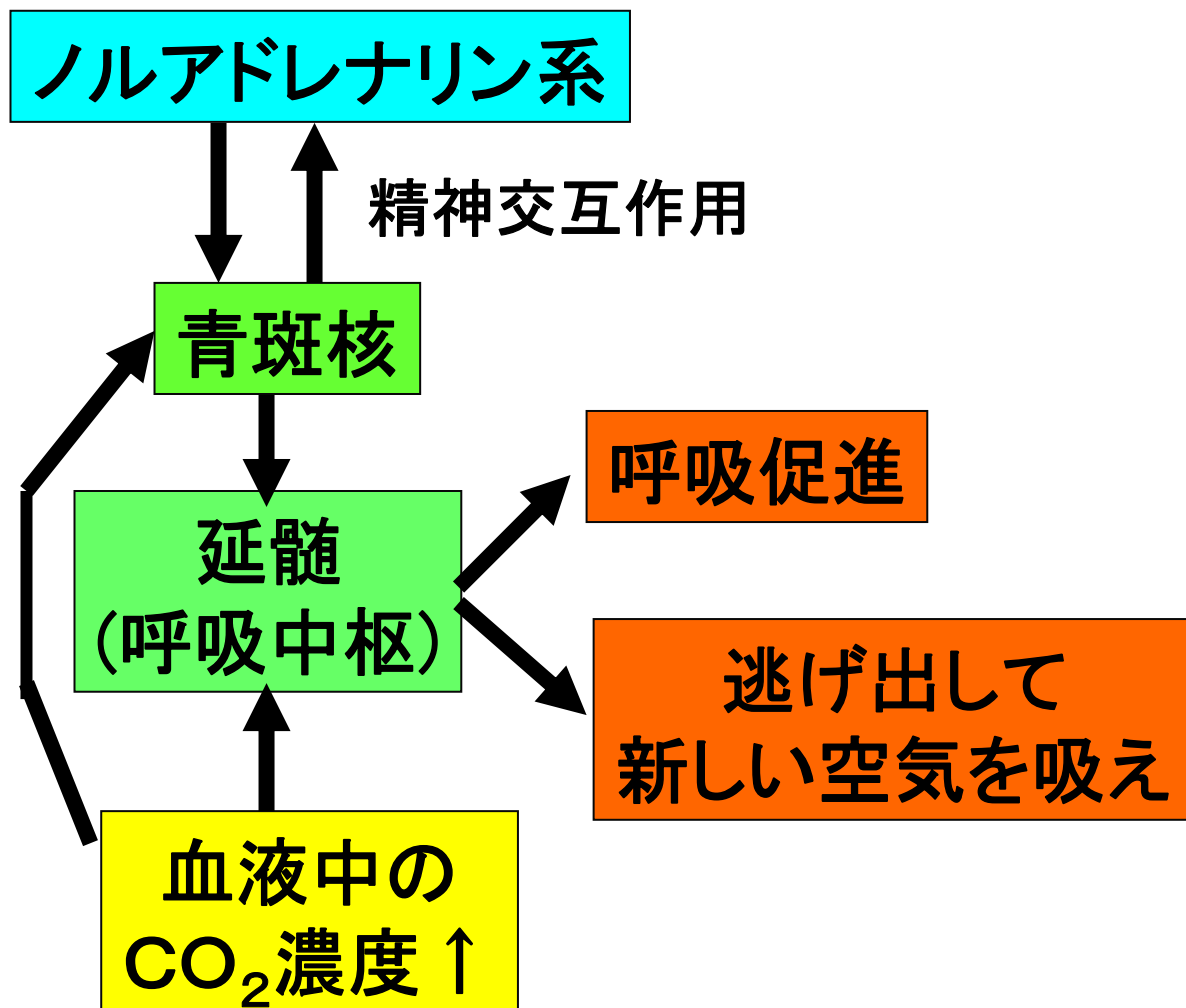
パニック体験の階層性



⇒パニック体験は珍しくない

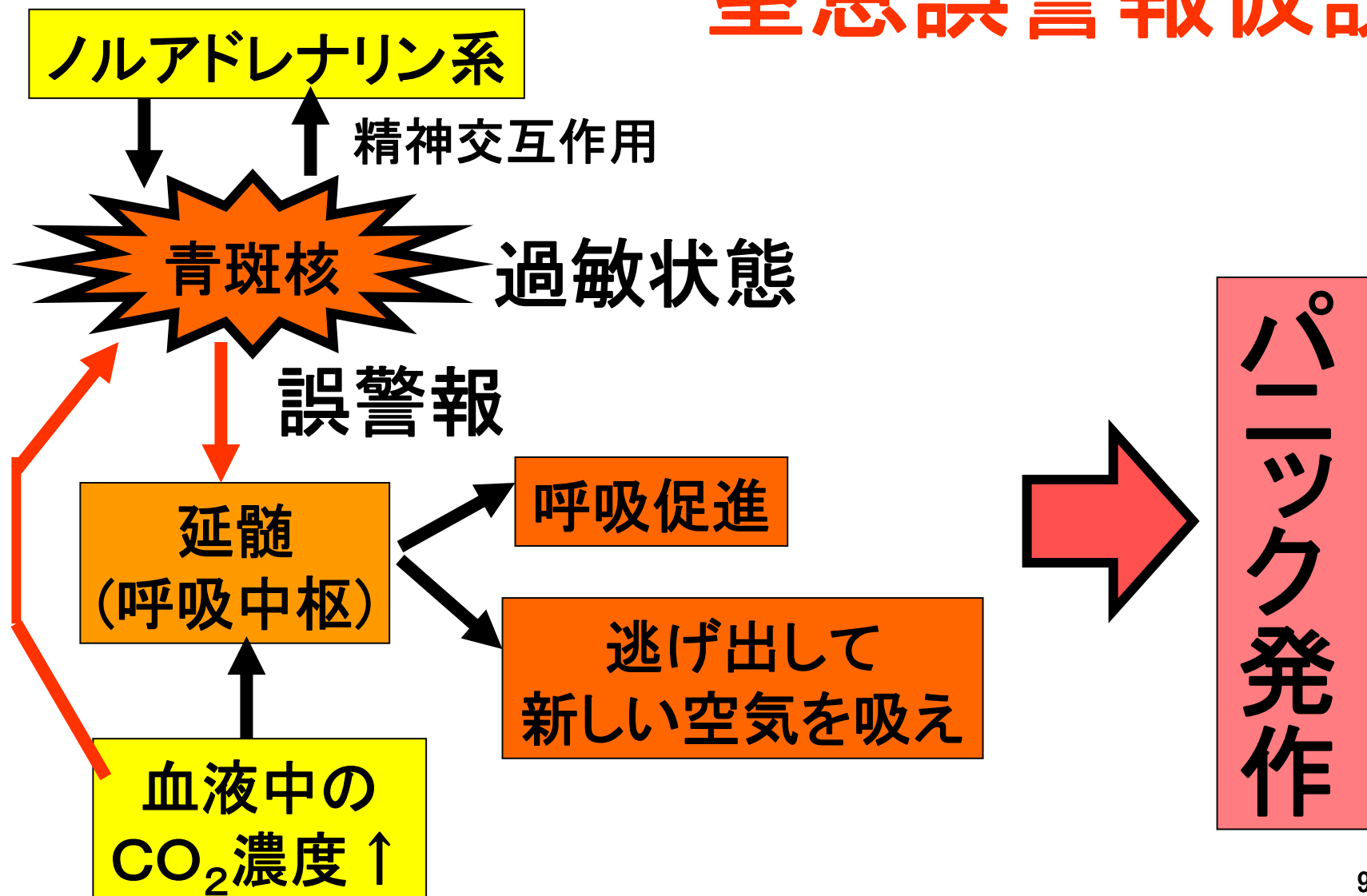
パニック障害の生理学的メカニズム

窒息を避けるメカニズム



パニック障害の生理学的メカニズム

窒息誤警報仮説



パニック発作の二面性

窒息を避ける
メカニズム
(もともと生体
に備わる)

ないと生き
延びられない
適応的側面

誤警報により
パニック発作
不適応的側面

新しい心理療法の開発のヒント

- ・窒息を避けるメカニズムの消去は危険
 - ・誤警報がおきないように、自分で**コントロール**できるようにする
- パニック発作に対する**認知**を適切化
認知行動療法

パニック障害の心理学的メカニズム

心理的な不安がきっかけでパニック発作に

ここに挿入されていた記事は著作権処理の都合上、削除いたします。

朝日新聞1998年9月18日 “「毒だッ」10日で500件”

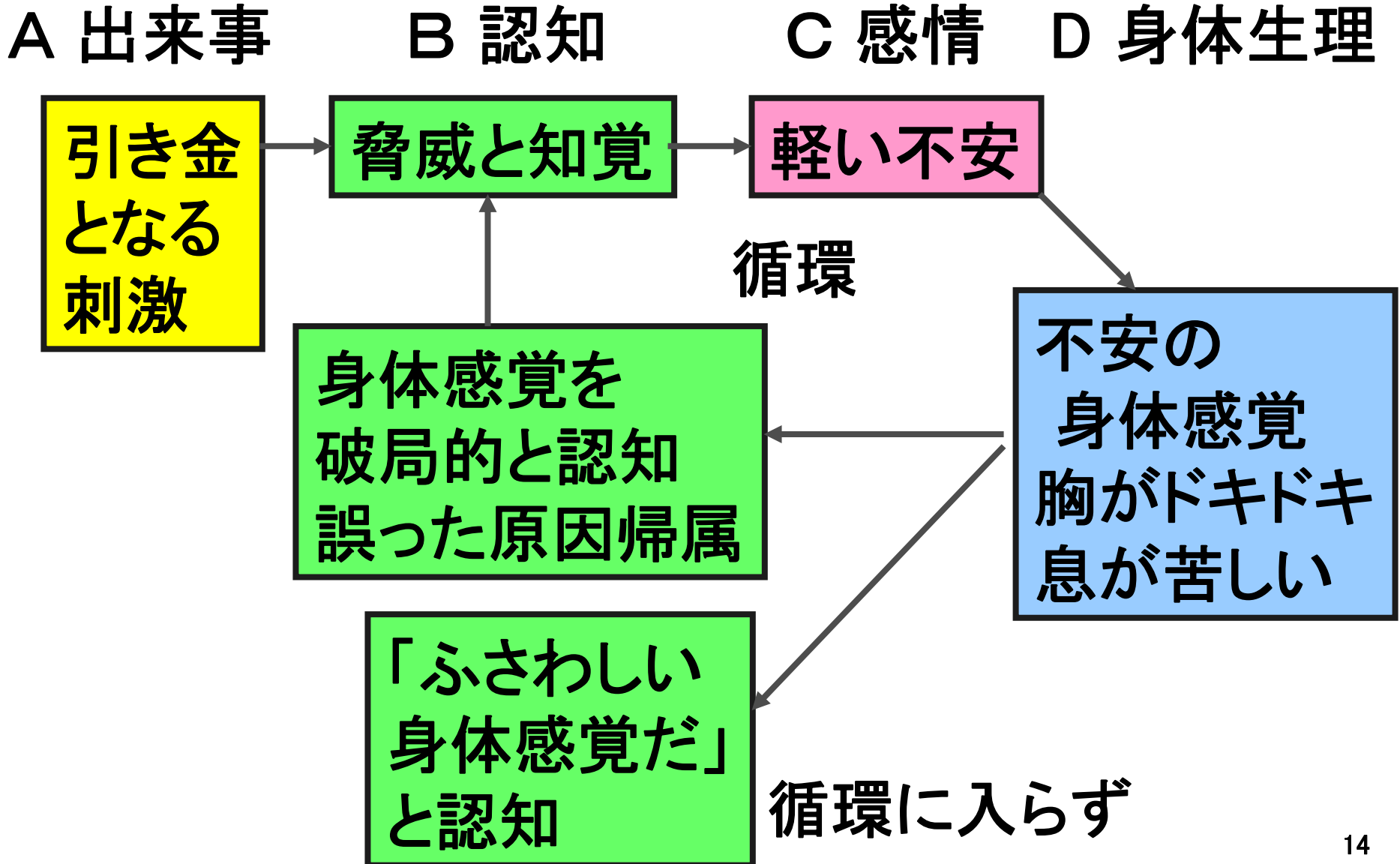
心理的な不安がきっかけでパニック発作に

ここに挿入されていた図表は著作権処理の都合上、削除いたします。



朝日新聞1998年9月18日 “「毒だッ」10日で500件”

パニック障害の心理学的メカニズム(クラーク)



パニック障害への認知行動療法

- ①過呼吸をくり返し、自発的な過呼吸状態をつくりだし、パニック発作と同じであることを、体験から理解させる。…生理面
- ②過呼吸状態に対する認知が発作を引き起こすことを説明する。…認知面
- ③発作時に対処できるよう、呼吸を落ち着かせる呼吸法訓練をおこなう。…生理面
- ④発作がおこった時に、自分の身体感覚を正しく解釈したり、適切に認知できるように訓練しておく。…認知面
- ⑤パニック発作の引き金となる刺激(例えば、コーヒーの飲みすぎ、薬の副作用、緊張した後)を明らかにし、それを変えるようにつとめる。

パニック障害への 認知行動療法の治療効果

ここに挿入されていた図表は
著作権処理の都合上、削除
いたします

<目次>

1. 不安障害

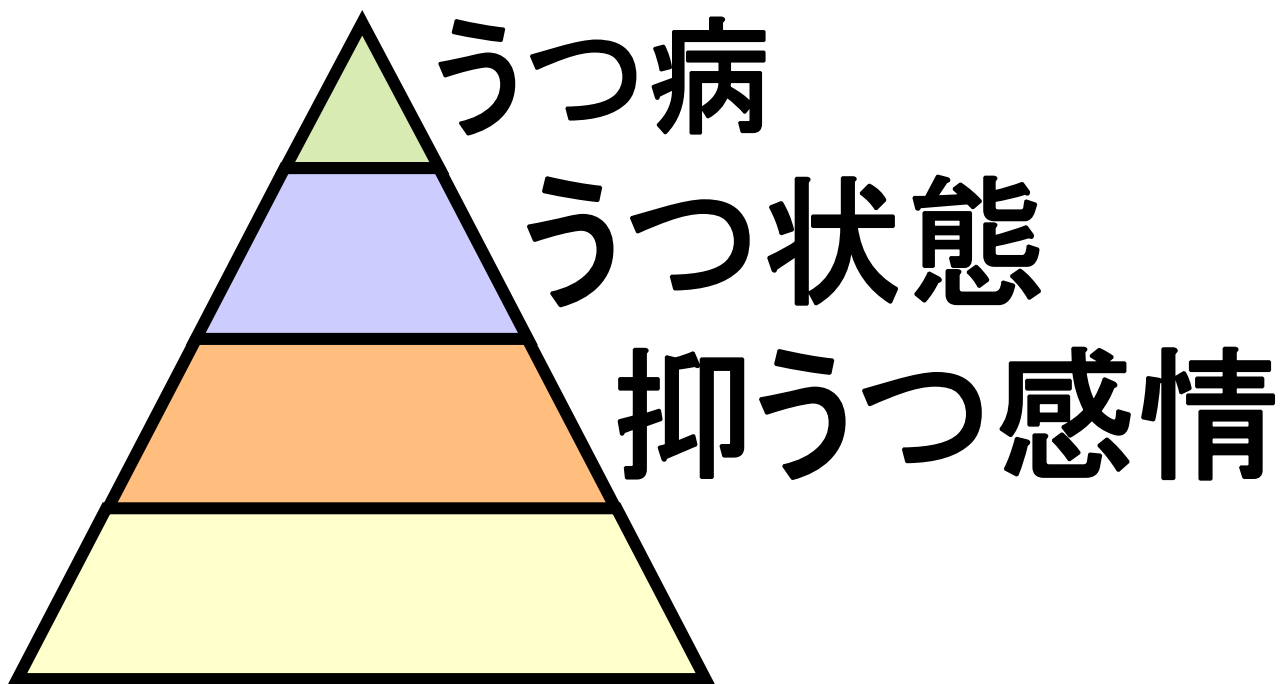
パニック障害

2. 抑うつ

抑うつ状態

感情	憂鬱, 悲しい, 不安 身体の調子が悪い, 悲観的
意欲	意欲低下, おっくう
社会	厭世的, 自殺の危険
思考	思考制止, テンポが遅い 微小妄想
身体	不眠, 食欲不振

抑うつ の 階層性



⇒ 抑うつ感情は珍しくない

感情と認知

ポジティブ感情

ネガティブ感情

楽天的に歪めて
認知

現実をリアルに認
知

全体的・創造的
な処理

分析的な処理

外界に注意

自己に注意

⇒両感情に適応的な意義がある

抑うつ の 二面性

不適応の面

生活を妨害する、自殺の危険

適応の面

物事をリアルに見る

(休息を欲しているシグナル)

(「喪」の行動)

抑うつ^{うつ}の二面性

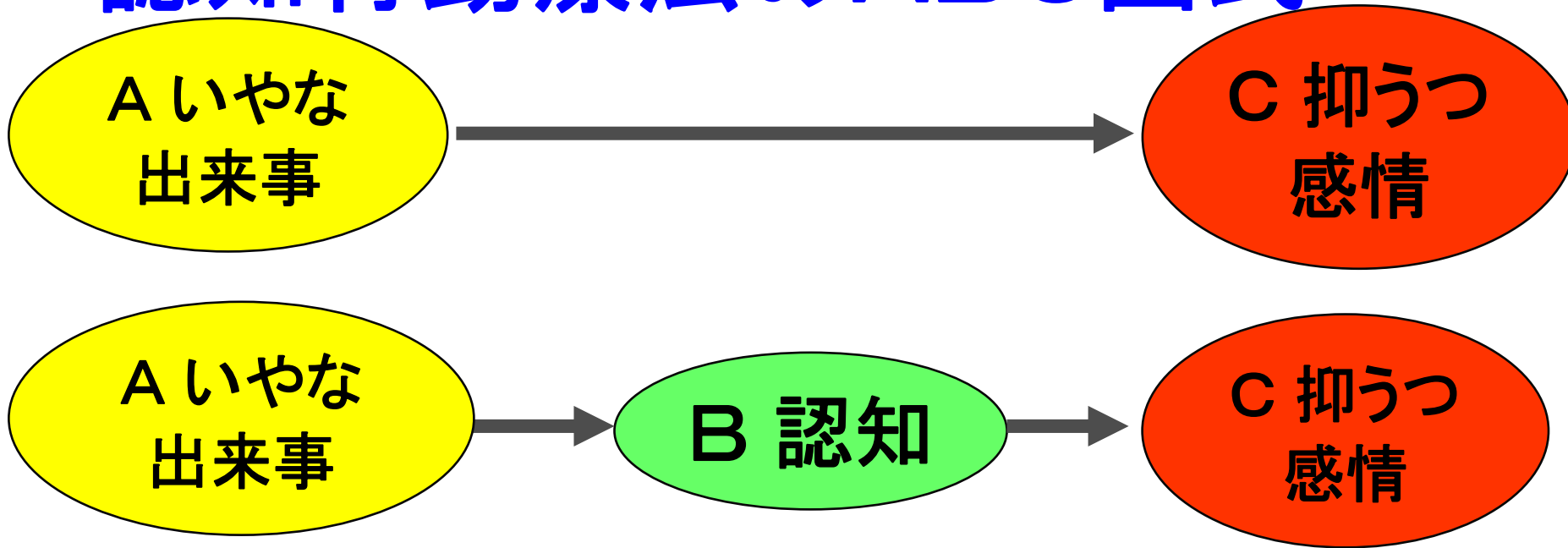
ある場面では抑うつ感情は適応的
日常場面で、抑うつ気分が暴走し
て、コントロールできなくなる
⇒うつ病

新しい心理療法開発のヒント

抑うつをコントロールできるように
抑うつへの認知を変える

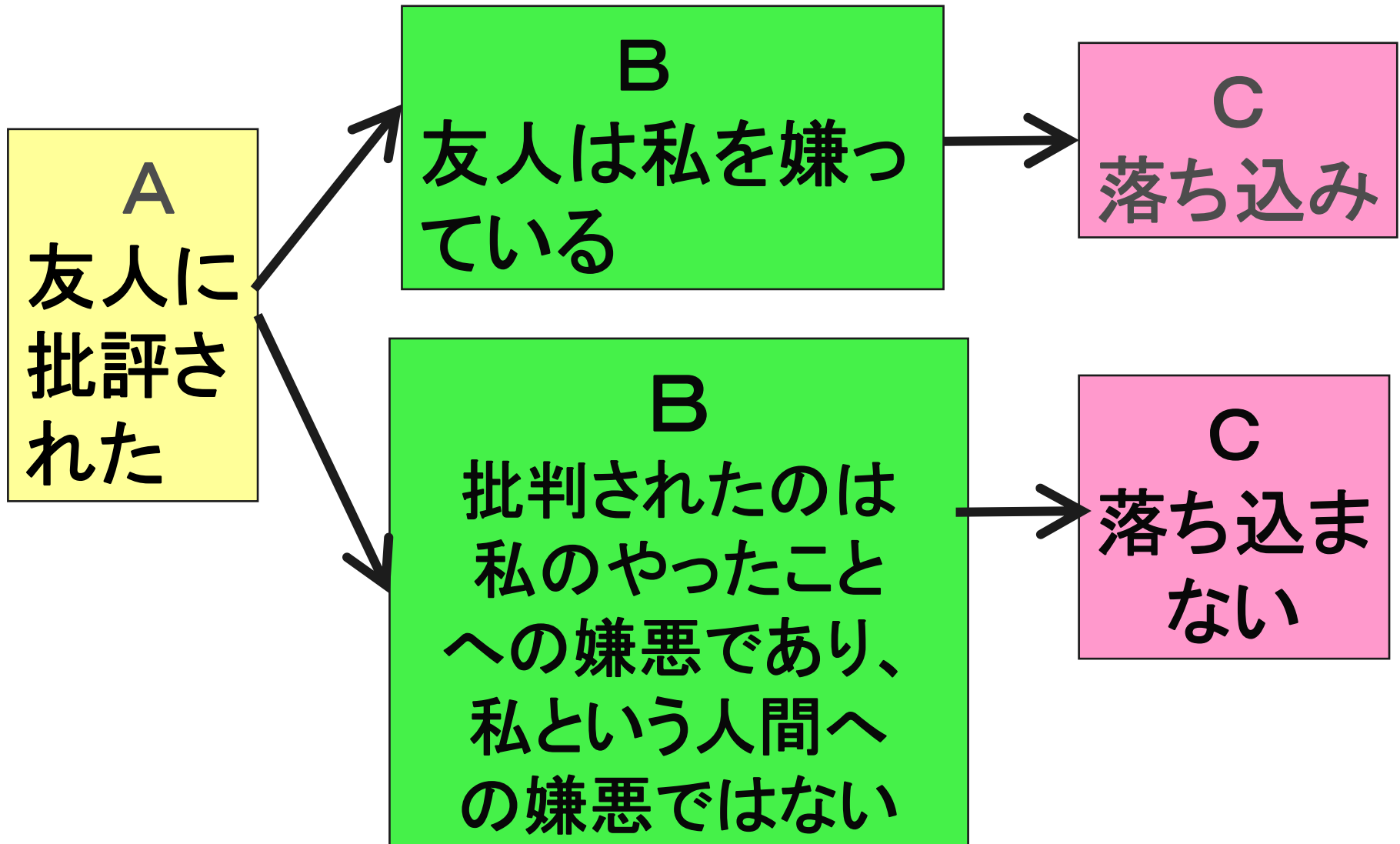
認知行動療法

認知行動療法のABC図式



悩み(C)をもたらすのは、出来事そのもの(A)ではなく、認知の仕方(B)である。認知(B)を変えれば、悩み(C)は減る。

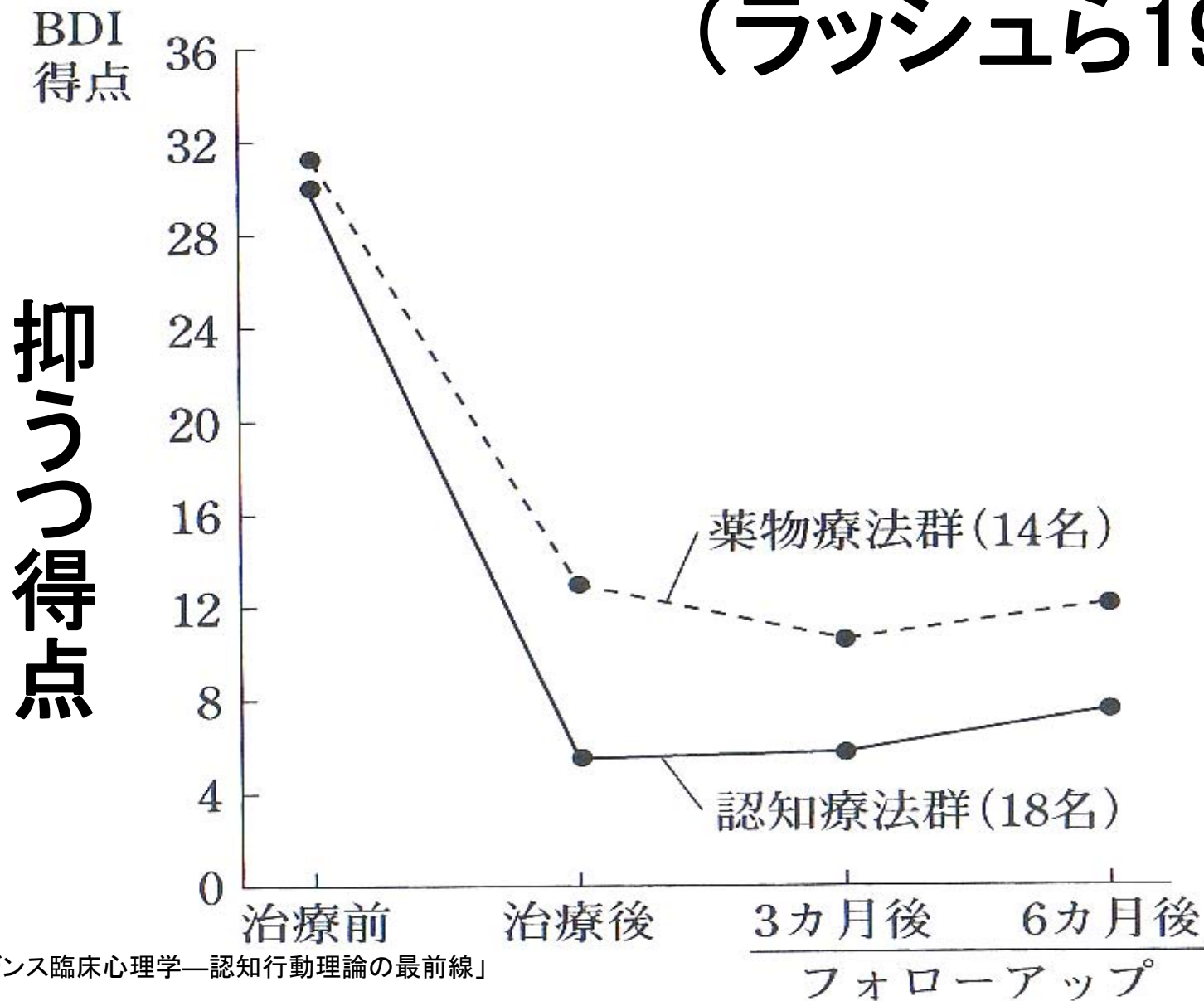
認知行動療法のABC図式



認知行動療法の技法 DRDT

出来事	自動思考	推論の誤り	合理的な思考
友人に批評された	友人はたぶん私を嫌っている	過度の一般化	批判されたのは私のやったことへの嫌悪であり、私という人間への嫌悪ではない

うつ病への認知行動療法の治療効果 (ラッシュュら1977)



‡「エビデンス臨床心理学—認知行動理論の最前線」

丹野義彦 著、日本評論社(2001年)、25ページ、図2-5

<まとめ>

不安・抑うつなどの精神病理は

1. 多くの人におこりうる
2. 適応面と不適応面の**二面性**あり。
ある場面で適応的な心理状態が、
他の場面で暴走。⇒不適応になる
バランスをとることが大事。
3. そのために**認知行動療法**が有効

参考文献

自分のこころからよむ臨床心理学入門 エビデンス臨床心理学

‡「自分のこころからよむ臨床心理学入門」

丹野義彦・坂本真士 著、東京大学出版会(2001年)



‡「エビデンス臨床心理学—認知行動理論の最前線」

丹野義彦 著、日本評論社(2001年)



http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%94%BB%E5%83%8F:Melencolia_I.jpg



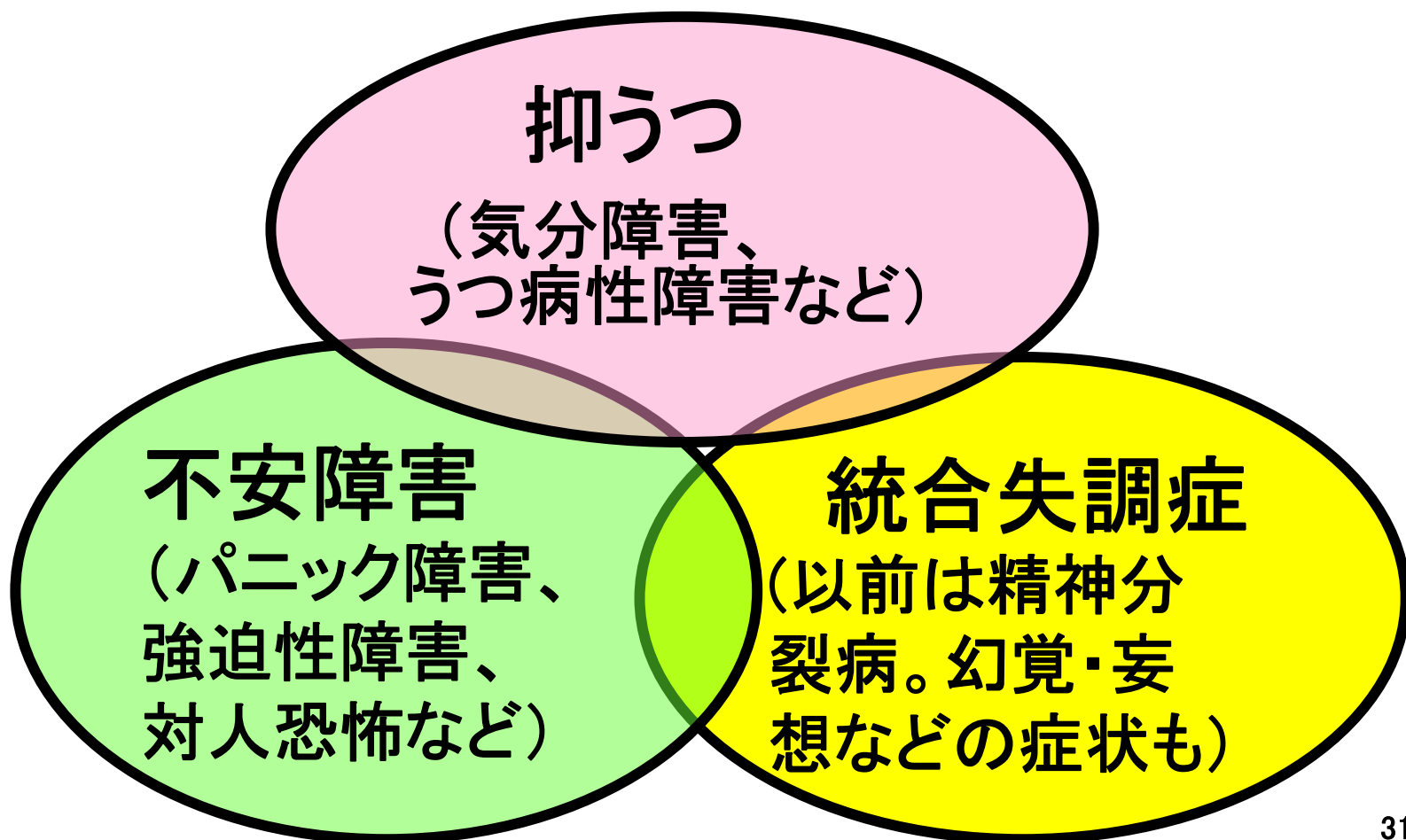
デューラー メランコリア

抑うつリアリズムとは？

	通常の方	抑うつリアリズム
抑うつ者の認知	ネガティブ方向に歪み	正確で現実的 Depressive Realism
非抑うつ者の認知	正確で現実的	ポジティブ方向に歪み 楽天主義

三大精神病理

精神科受診成人の8割は3つの診断に収束



パニック発作の型

呼吸器型
(過呼吸発作)

心臓型
(心臓神経症)

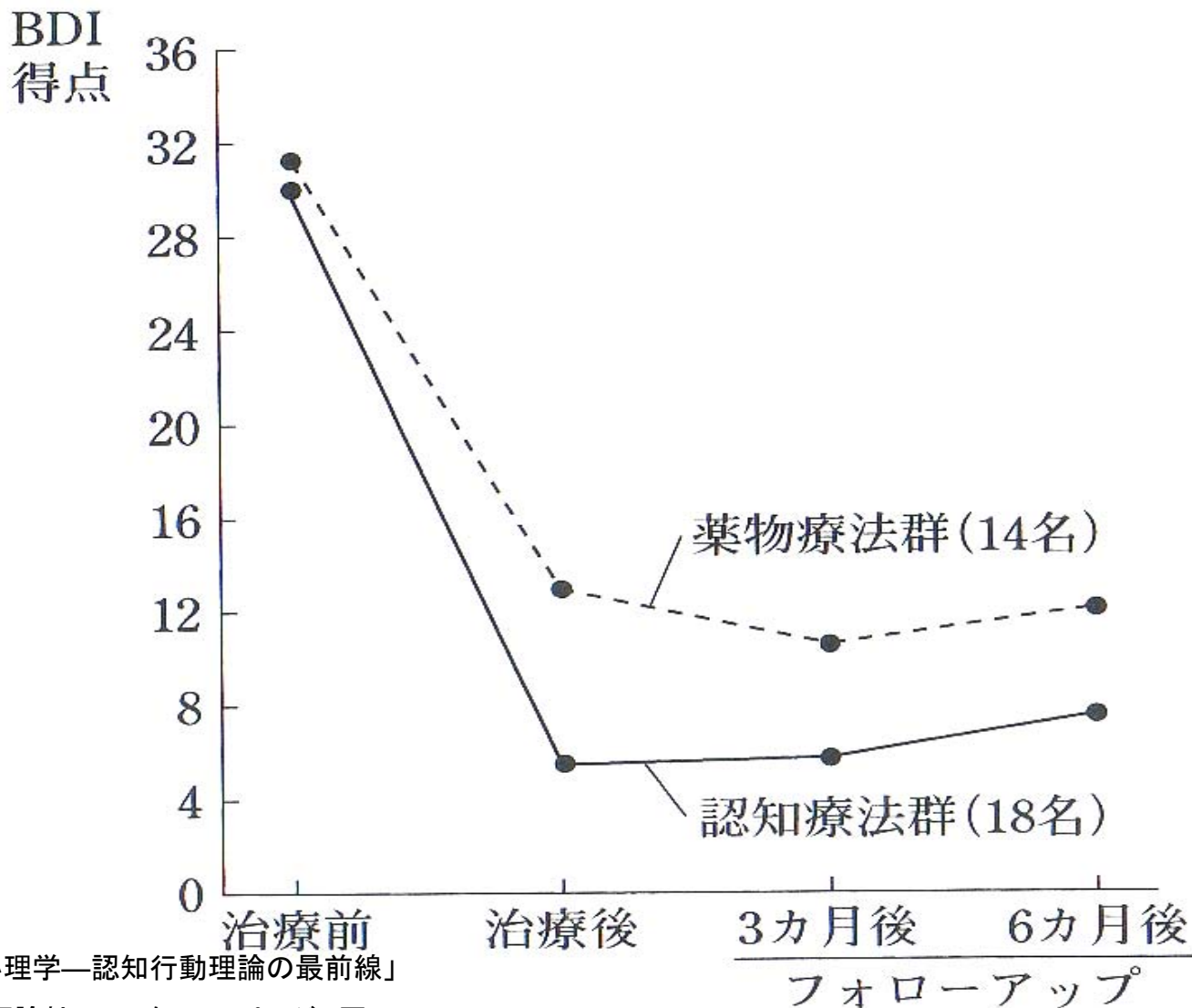
心理型
(発狂恐怖
など)

抑うつリアリズムとは？

	通常の方	抑うつリアリズム
抑うつ者の認知	ネガティブ方向に歪み	正確で現実的 Depressive Realism
非抑うつ者の認知	正確で現実的	ポジティブ方向に歪み 楽天主義

認知療法の効果 (ラッシュュら1977)

抑うつ得点



†「エビデンス臨床心理学—認知行動理論の最前線」

丹野義彦 著、日本評論社(2001年)、25ページ、図2-5

恐怖症の種類

①物理的空間

高所恐怖 閉所恐怖 広場恐怖

②物体に関する恐怖

ばい菌恐怖≡不潔恐怖

尖端恐怖 動物恐怖

③対人状況に関する恐怖

対人恐怖

高所恐怖の二面性

不適應の面

高層ビルが怖くて、高層階の職場に行けない

適應の面

高所恐怖のない人間は、生き延びられない（高所恐怖はないと困る）

高所恐怖そのものは異常ではない
コントロール不能な恐怖が困る

高所恐怖はないと困る 安倍北夫

ある女優が、ホテルの5階に泊まっていたとき、1階から火災が発生した。火は下から迫ってきて、彼女らは5階に閉じ込められた。煙が部屋に充満して、窓から顔をだして空気を吸った。そのうち、窓から下をのぞくと、地上5階の距離が、「飛び降りれば何とかなる距離」に見えてきた。「そんなはずはない、ここは5階だ」そう思って何回も下をのぞくが、地上の物がすぐ近くにせまって見える。この高さなら何とかなる、窒息死するくらいなら飛んだほうがよい、そう思うと、飛びたいという気持ちは強い誘惑に変わった。そして、今度はその誘惑に耐えることが苦痛になった。

結局、この女優らは梯子で助けられたのである。火災がおさまって、5階の窓から下を見て、ゾツとした。とても「飛び降りれば何とかなる距離」どころではなかった。実際、この火災では、窓から飛び降りて墜落死した人がいた。

映画「フィアレスー恐怖の向こう側」

Fearless

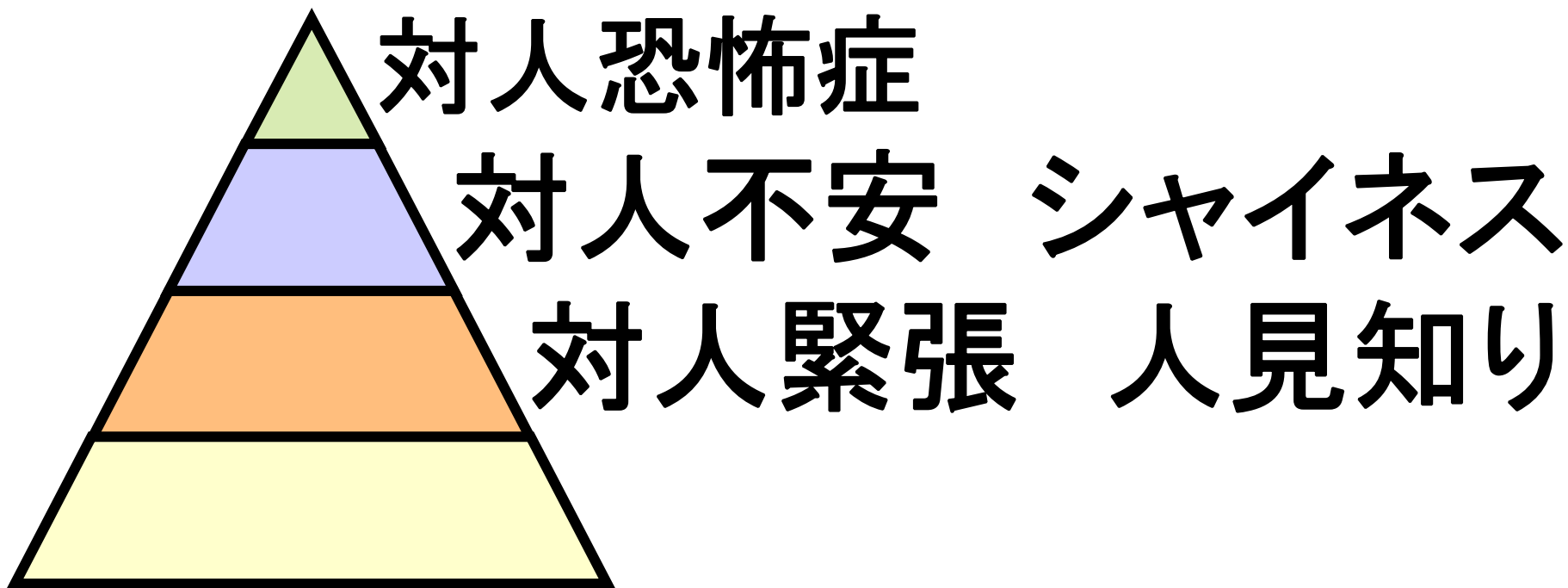
飛行機事故で奇跡的に助かった男の奇妙な行動を描いた異色ドラマ。ジェフ・ブリッジス、イザベラ・ロッセーニほか出演。

●事故で「恐怖感情」を失う。

⇒高層ビルの上を歩いて平気。高速道路を平気で歩く。

ここに挿入されていた図表は著作権処理の都合上、削除いたします

対人恐怖の階層性



⇒ 対人不安体験は珍しくない
対人不安そのものは異常ではない

対人不安の二面性

不適應の面

社会生活を妨害する

適應の面

幼児期に、未知の人に近づくのは危険 ⇒ 人見知り

「恥」の文化の中では、対人不安があったほうが生きやすい



恐怖症への エクス ポージャー法

恐怖に慣れる

ここに挿入されていた図表は
著作権処理の都合上、削除
いたします

バーチャル・リアリティ・エクスポージャー法

ここに挿入されていた図表は
著作権処理の都合上、削除
いたします