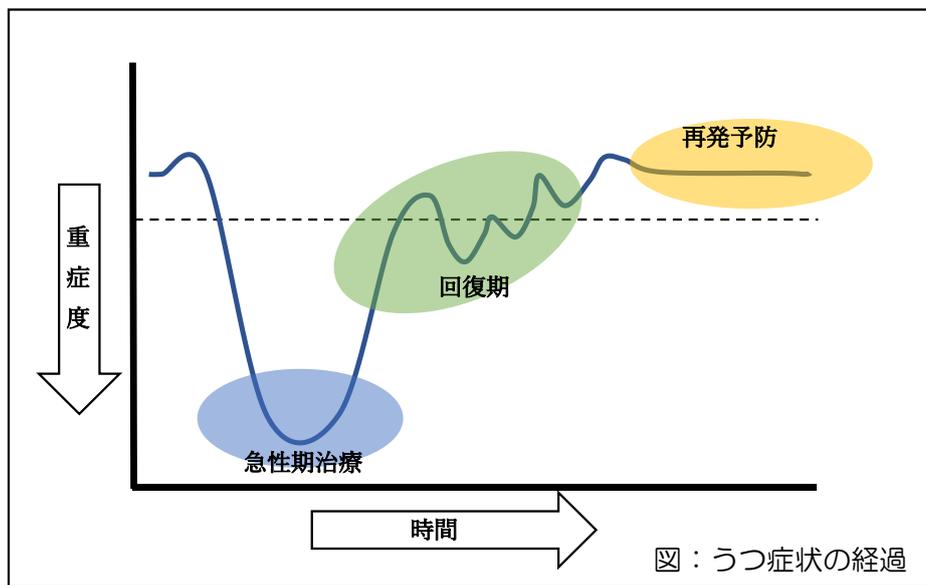


■ 行動活性化療法について

人は、気分が落ち込んだとき、悲しいときなど、「抑うつ」症状が出てくると、活動を減らし気力や体力の回復をはかろうとします。また疲れを強く感じる時にも同様の反応が見られます。

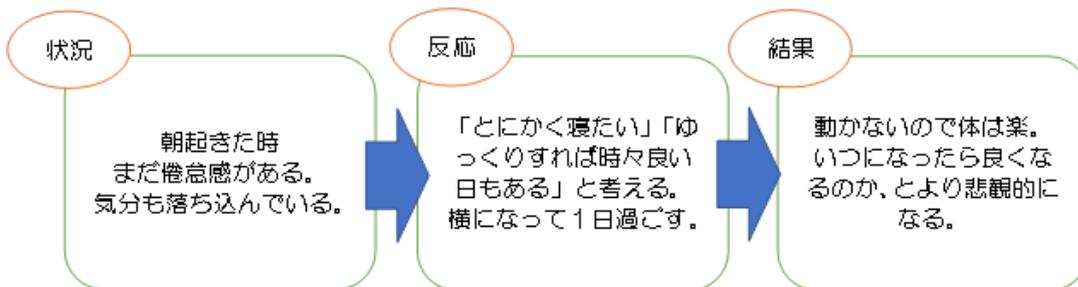
「うつ」の中でも、急性期と言われる症状が最も重い段階では(下図の症状の経過を参照)、適切な服薬、食事と睡眠をしっかりとり生活リズムを整えることがまず必要になります。「頑張れ」等の励ましが禁句とされるのは、この急性期です。一定期間しっかり服薬し休息をとることで、多くの方が急性期から抜け出すことができます。



次の段階である回復期に入ると、必要な対応は変わってきます。

一般的に、私達は疲れや落ち込みを感じれば休息をとる、という習慣を身につけています。そしてこの習慣は、たとえ休んでもイマイチ回復を感じられないときであっても繰り返し行われます。これが症状の回復を妨げる落とし穴です。回復期に入ると、休息を続けるだけでは、症状の改善が頭打ちになることがよくあります。その場合、「休息する」とは違った行動が必要になってきます。

認知行動療法の分析手法のひとつを使って、これを理解してみましょう。

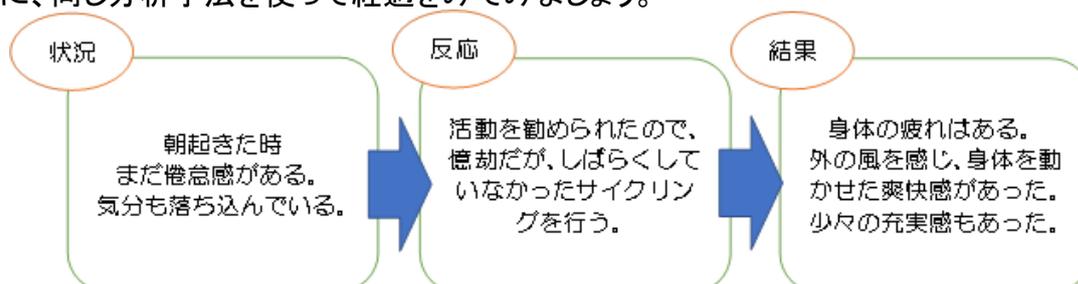


この事例では、「倦怠感がある(気分が落ち込んでいる)」から「横になって過ごす」(＝休息をとる)ことが、望ましい結果になっていないことが分かるでしょう。人間を含め生物には、過去にその方法が上手くいった経験があれば、今現在そのやり方が上手くいってなくても、同じ思考・行動を繰り返す傾向があります※1。繰り返しになりますが、このような思考・行動のパターンでは状態改善を見込みにくいので、違った対処法を考えていきます。

(※1 これはどちらかと言えば本能的な行動です。事前に専門知識を持っていなければ、そうなることが自然だと言えます。自分を責める対応はあまり適切ではありません)。

「うつ状態」のときに勧められる治療法のひとつに「行動活性化療法」というのがあります。これは上記の例の様に「うつ」やそれに伴う倦怠感等があるとき、寝て過ごすのではなく、敢えて楽しめる活動や充実感をもたらす活動を勧めるものです。

この治療法は常識的な発想に反するものの為、信じにくいところがあります。試しに、同じ分析手法を使って経過をみてみましょう。



上手くいった例ではこのようになります。活動を始める段階では億劫に感じるものの、やり始めれば意外と楽しめたり、充実感を覚えたり、という方が多いです。しかし場合によっては、やってみても「疲れただけだった」という意見や「昔との違いを感じて余計に悲観的になった」ということもあります。

残念ながら、趣味にとりかかってみれば全て上手くいくという訳ではありません。ただ活動を避けて寝て過ごす例を続けた場合、状態は徐々に悪くなり改善しない可能性が非常に高いです。一方で何らかの行動活性化を行う場合、上手くいかずに一時的に状態を悪くする可能性はあるものの、それ以上に状態を改善できる可能性があります。

例では「サイクリング」でしたが、本人が楽しめる(又は充実感が得られる)活動、長期的に問題がない活動であれば、変更は可能です。おざなりになっていた家事を片付けることで充実感が得られるならそれも可能です。友人と話すことや、映画を見に出かけることが楽しいのであれば、それを試すのも良いでしょう。

自分に合った「行動活性化」を見つけ、無理のない頻度で、継続して行ってみましょう。行動活性化を習慣化する(習慣を取り戻す)ことが重要なポイントです。

■活動記録表

いつ、どのように、「行動活性化」を行うのが適切でしょうか？日常生活を振り返り、悪循環が起きている時間や状況を調べておきましょう。これには生活リズムを把握するツール「週間活動記録表」を使い、自分自身の記録をすることが役立ちます。

以下にサンプルを掲載しています。この例では、40代男性、うつ状態で休職中、が想定されています。「スマホ」「食事」等記入されているのは活動内容、その下の数字がそのとき感じている気分です。気分は表の下部に記載されているように、+2(絶好調)~-2(ひどく悪い)まであります。

この方の場合、外出し活動することに気分改善効果があると推測されます。一方、スマホの時間に気分悪化が起こっていることも推測されますが、本人の体験を聞いてみないと「スマホ」が原因とまではわかりません。

3月27日午後6時頃~の様子を聞くと、以下のような話があったとします。

男性「妻と買い物とカフェに行って少し気分は楽になっていたというのはありました。家に帰ると、短い外出なのにどっと疲れがきて昼寝をしてしまいました。その後、こんなので疲れていて復職できるんだろうかとか悲観的なことをぐるぐると考えていました。そうすると気分もさらに悪くなってきましたね」

うつ状態の方には、このように何らかのきっかけからぐるぐると考え出すことで、さらに気分が悪化するというパターンがよく見られます。

週間活動記録表

		午前											午後																																			
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																							
3月27日 (土)	活動内容 スマホ	睡眠										スマホ	食事	ソファでゴロゴロ	買い物	カフェ	昼寝	スマホ	夕食	TV	入浴	気分	-1	-1										-1	-1	-1	0	-1	-2	-2	-2	-1						
3月28日 (日)	活動内容 スマホ	睡眠										夜食	準備	サイクリング	シャワー	家族と会話	夕食	TV	睡眠	気分	-2	-1										0	-1	+1	+1	+1	0	0	0	0								
3月29日 (月)	活動内容	睡眠								朝食	TV	昼食	スマホ	洗たく		夕食	TV	スマホ	気分	0	0								-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-2												
3月30日 (火)	活動内容 入浴	睡眠											スマホ	食事	スマホ	昼寝	ぞうじ	洗たく	スマホ	夕食	TV	入浴	睡眠	気分	-1	-1										-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1						
3月31日 (水)	活動内容	睡眠								朝食	外出	受診												気分	-1	-1																						
4月1日 (木)	活動内容																								気分																							
4月2日 (金)	活動内容																								気分																							

気分の状態：(+2) 絶好調，(+1) 好調，(0) 普通，(-1) 少し悪い，(-2) ひどく悪い

■ サンプル事例で考える

彼にとっての気分・状態が悪化するきっかけは、生活の中で起きるちょっとしたことについてネガティブなことをぐるぐる考える状態だと推測されます。こういった体験は、主に1人でスマホをみているときに起こっていることが推測されます。

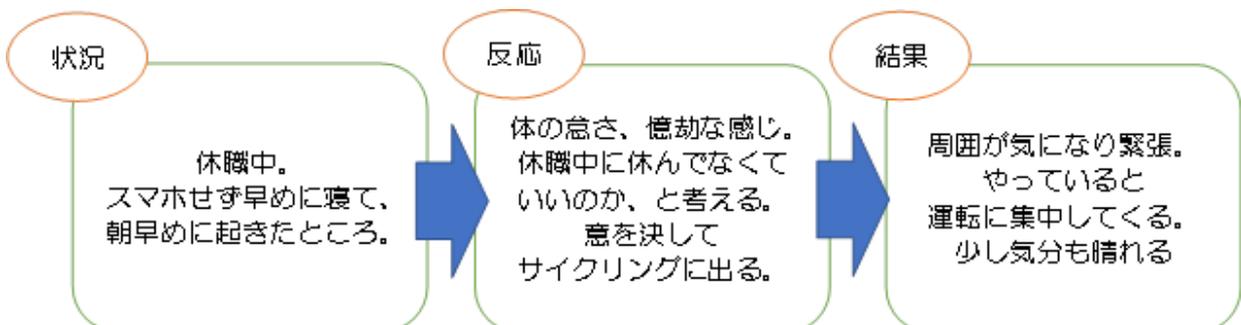
彼と話し合い「1人でスマホをみているぐるぐる考えている状態」は病気の症状を改善し、生活する上で役に立っているものなのか、確認します。彼から「〇〇で役立っている」という明確な意見があれば再度検討が必要です。しかし、「役に立っているとは思えない」「自分でもそれが問題だと思う」などの意見があれば、このような体験の時間を減らすこと、つまり、他の活動に置き換えることが重要になります(単に「〇〇をやめましょう」という提案では望ましい活動にならないことが多い)。

そこで「行動活性化」の出番です。彼にとって気分改善効果がある活動は何がありそうか検討し、悪循環になる活動を、行動活性化に置き換えることができれば高い治療効果が得られます。

妻と買い物、カフェ、友人からの電話、サイクリングは行動活性化の候補になります。家族との会話も良いかもしれませんが、何が心地よく感じたのか、充実して感じたのかも確認します。久しぶりの外の空気が良かったかもしれない、いつもとは違うコーヒーに興味を湧いたのかもしれない、運動して汗をかいたことがよかったのかもしれない、これもその人によりけりです。

一方で、友人と話して楽しい気分になったけど毎日会える訳ではないし、カフェで飲んだコーヒーが良かったとしても毎日となるとお金がかかりすぎる、等実際には様々な制約があります。大きな負担にならずに継続できそうな形にすることが重要です。友人とサイクリングを来週末にも行こうと約束し、他の日に自転車を調整したり、1人でサイクリングをしたりして準備することも楽しめるかもしれません。コーヒーが良かったなら、その店の豆を買って自分で豆を挽いてコーヒーを淹れしっかりと味わうことを楽しめるかもしれません。仮に、この男性が行動活性化として、夜スマホせず早めに就寝し、朝早めにサイクリングするとしたなら、分析は下図のようになるでしょう。

実際に体験して色々試すことが治療には効果的です。気分は乗らないかもしれませんが、敢えて試してみましよう(それが行動活性化療法です)。イマイチだと思っていたけどやってみれば案外良かったというのも、この治療の中ではよくあることです。



■ 「行動活性化療法」を実施するにあたって

自分に合った「行動活性化」を考え、長期的な結果がどうなるか下図に書いて分析してみましょう。事前準備すれば失敗しないとは言えませんが、失敗を減らす為には有効です。事前に分析して上手くいきそうか確認するものですが、ネガティブに捉えて何もなくなりがちなのであれば、取り組んでから結果を分析するのも良いでしょう。

■ 分析する

- 状況について。人により様々ですが、何らかのうつ症状が継続していること等は共通のものでしょう。あなたが行動活性化を行いやすい時間帯を特定し、そのとき同時に起こっている状況について必要なことも記入してみましょう。

記入例：起床後犬の散歩に行く時間、体が怠く動きにくい。朝食後、食事を少しとるがお腹に違和感、等

- 反応について。その状況になった正にその時、あなたの反応の行動以外(何を考えているか、どのような気持ちや、体の感覚があるか)を書いてみましょう。

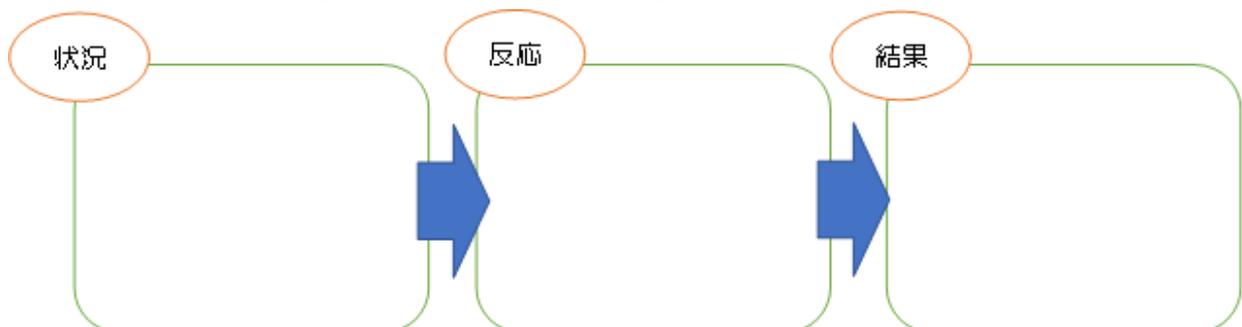
記入例：いつまでも良くならないと考え、不安になる。体が重く感じ、外に出るなんて自分にはできないと考える、等

- あなたにとって取り組みやすい行動活性化案を、反応の最後に書き足しましょう。望ましいのは、少し面倒でも充実感のある活動です。適度な有酸素運動も治療に効果的です。楽しさも重要な点ですが、楽しさを重視しすぎると長期的に上手く行かないケースが出やすいので注意しましょう。

記入例:長らく行ってない犬の散歩に行く、朝食後日光浴も兼ねベランダの植物に水遣りをする、部屋の片付けをする、洗車する、ウォーキング（ジョギング）する、友人とランチに出かける、等

- 結果について。行動活性化をした直後～少し後に、あなたに起こった気持ちや身体の変化を書きましょう。

記入例：外の空気が気持ちよかった、部屋が片付いて達成感があった、運動で筋肉痛はあるが爽快感があった、友人と会って楽しい気分とホッとした感じ、等



以下は記録用です。ご自由にお使いください。

