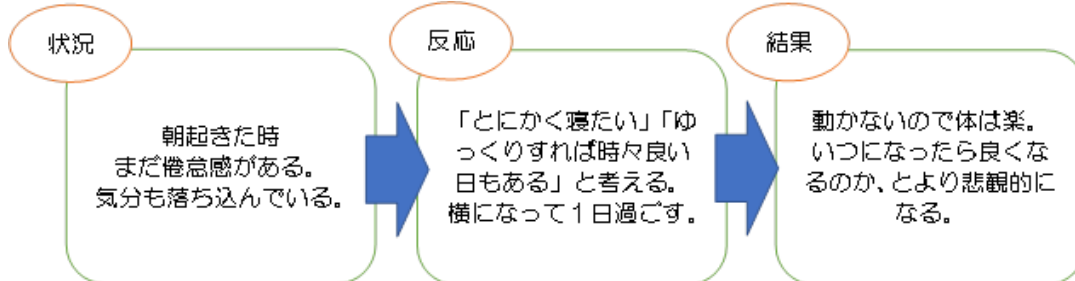


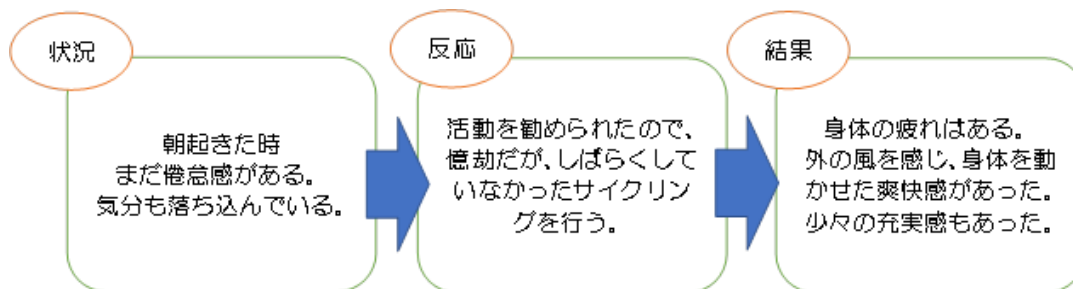
## ①うつ症状、不安症状によって起こりがちな、活動性低下の改善

次は認知行動療法の分析手法を用い、よくある事例を分析したものです



落ち込みや倦怠感から横になって過ごしたくなり、上記のようになる方がよくおられます。このように過ごせば、翌日さらに気分が落ち込むという悪循環に陥りがちです。これは上手くいかない対処の代表的なものです。

ここから抜け出すには意外な方法が効果的だと分かっています。それは、敢えて充実感を覚える活動をすることです。同じ分析手法を使い、その例をみてみましょう。



活動にとりかかる段階では変わらず億劫さはあるものの、やってみると意外と充実したり楽しめたりする方がよく見られます。

短期的に見れば、前者は体の疲れがなく後者は疲れがあり、後者の方が良くないように感じます。しかし長期的に見た場合、前者はより悲観的な態度を強め、後者は活動性と充実感を高めます。このように上手くいっていない対処習慣を見直し、自分に適した「行動活性化」をすることが治療に効果的であることが分かっています。

