

3. メタ認知トレーニング

目標：否定的な自動思考に対して、別の考え方ができるようになってもらう

理論背景

- ・メタ認知機能に介入することで、統合失調症とうつ病の患者の抑うつ症状やQOLが改善したという報告がある (Jelinek et al., 2019; Moritz, 2014)。
- ・摂食障害は、認知機能の1つであるメタ認知に脆弱性があり (Hamatani et al, 2016) , 認知機能の弱さがQOLに影響している証拠がある (Hamatani et al, 2017)。
- ・神経性やせ症の患者にメタ認知トレーニングに焦点づけられた認知行動療法を実施した日本のシングルアーム試験の結果は、摂食障害の重症度が改善している (Hamatani, Matsumoto et al., 2022)。

摂食障害に挙げられる否定的な自動思考（認知バイアス）

1. 白黒思考

物事を判断するとき、白か黒か、0か100か、勝ちか負けか、できているかできていないか、をはっきり分けること。

2. 感情に基づく評価

物事についての評価をするときに、確認できる事実がないにも関わらず、自らの感情に基づいて物事の意味合いを判断すること。

3. 結論への飛躍

結論への飛躍とは、十分な根拠もないのに一挙に悲観的な結論に飛んでしまうこと。

4. 読心術

他人の気持ちがわかると過剰に確信していること。例：「こちらをみて笑っているあの女性は、私の身体が太っていると思って馬鹿にしているに違いない。」

5. 完璧主義

状況に関係なく、理想的で完璧な目標を達成することに固執すること。また完璧さを求めて、「～すべきである」、「～しなければならない」という考え方をすること。

6. 反すう

答えが出ない事柄について、不安なことや気になることを繰り返し考えること。

7. 自己制御不全

自分の考えや行動をコントロールできないと悩むこと。

手順

1. 以下の否定的な自動思考に該当するかチェックする

*白黒思考, 感情に基づく評価, 結論への飛躍, 読心術, 完璧主義, 反すう, 自己制御不全

2. Web サイトから、上記で該当した認知バイアスに関する動画を視聴する

白黒思考 https://youtu.be/_hjFDsieG_A

感情に基づく評価 <https://youtu.be/qW3SEY722HE>

結論への飛躍 <https://youtu.be/1nX8YccZkws>

読心術 <https://youtu.be/GLbBq7i-ic>

- 完璧主義 <https://youtu.be/uqWj8cGl4fE>
 反すう <https://youtu.be/y6slR5E4S-g>
 自己制御不全 <https://youtu.be/ambQ2Ot1UdI>

3. 認知再構成、プロコン分析、もしくは行動実験を実施する（行動実験は自己制御不全のみ）

A) 認知再構成を記録用紙に記入する

1. まずは否定的な感情をもたらした最近の出来事を思い出し、「状況」に記入する。
2. その時に生じた「感情」（怒り、不安、失望、悲しみ、抑うつなど）を書き出し、それぞれに評価（0-100%）をつける。
3. その感情を引き起こした「自動思考」を書く。
4. その思考が正しいとする証拠を探す。
5. その思考が正しくないとする証拠（事実）を探す。
6. 上記を踏まえて、事実と証拠にもっと一致する前向きな思考を導き出す。
7. 否定的な思考を繰り返すことと、前向きな対処への思考を繰り返すことでは、感情はどのような影響を受けるのでしょうか。また、身体的反応や行動はどうでしょうか？考えてみましょう。

（例）

1. 出来事	デート予定日当日に彼氏からドタキャンされる
2. 感情	悲しい（95%）, 怒り（70%）
3. 自動思考	私が太っているからね
4. 根拠	悲しい気持ち
5. 反証	仕事が急に入ったのかも
6. 適応的な考え方	太っていて恥ずかしいと言われたことはないので、自分の体型を彼が気にしているかどうかは分からない
7. 感情	悲しみ（50%）, 怒り（45%）

患者さんに実際に記入してもらう

1. 出来事	
2. 感情	
3. 自動思考	
4. 根拠	
5. 反証	
6. 適応的な考え方	
7. 感情	

B) プロコン分析に記入する。

例)

思考	このままで、人生で理想体重を維持することが最優先
メリット	理想体重を維持できる
デメリット	孤独, 友人から誘われない, 申し訳ない
適応的な考え方	健康的な体重45Kgを維持できれば良いし, それなら友達づきあいに問題ない

患者さんに実際に記入してもらう

思考	
メリット	
デメリット	
適応的な考え方	

宿題 (P.47, 48参照)

- ・ 該当した認知バイアスに気づいた際にメモする。
- ・ 該当した認知バイアスのプロコン分析（メリット/デメリットの検討）を毎日実施する。
- ・ 否定的な自動思考が浮かんだ時に、認知再構成を行い、適応的な思考に修正する。

添付資料③ メタ認知トレーニング記録シート

- ・下記のシートを利用して、少しでも楽になる考え方ができるように習得しましょう。

1 白黒思考 2 感情に基づく評価 4 読心術 5 結論への飛躍	
認知再構成	
1. 出来事	
2. 感情	
3. 自動思考	
4. 根拠	
5. 反証	
6. 適応的な考え方	
7. 感情	

3 自己制御不全	
行動実験	
予想される結果	
検証する方法	
実験した内容	
結論	

6 完璧主義

プロコン分析

思考	
メリット	
デメリット	
適応的な考え方	

7 反すう

プロコン分析&行動実験

1. 反すう	
2. メリット	
3. デメリット	
4. 適応的な考え方	
5. 結果 (適応的な方略)	