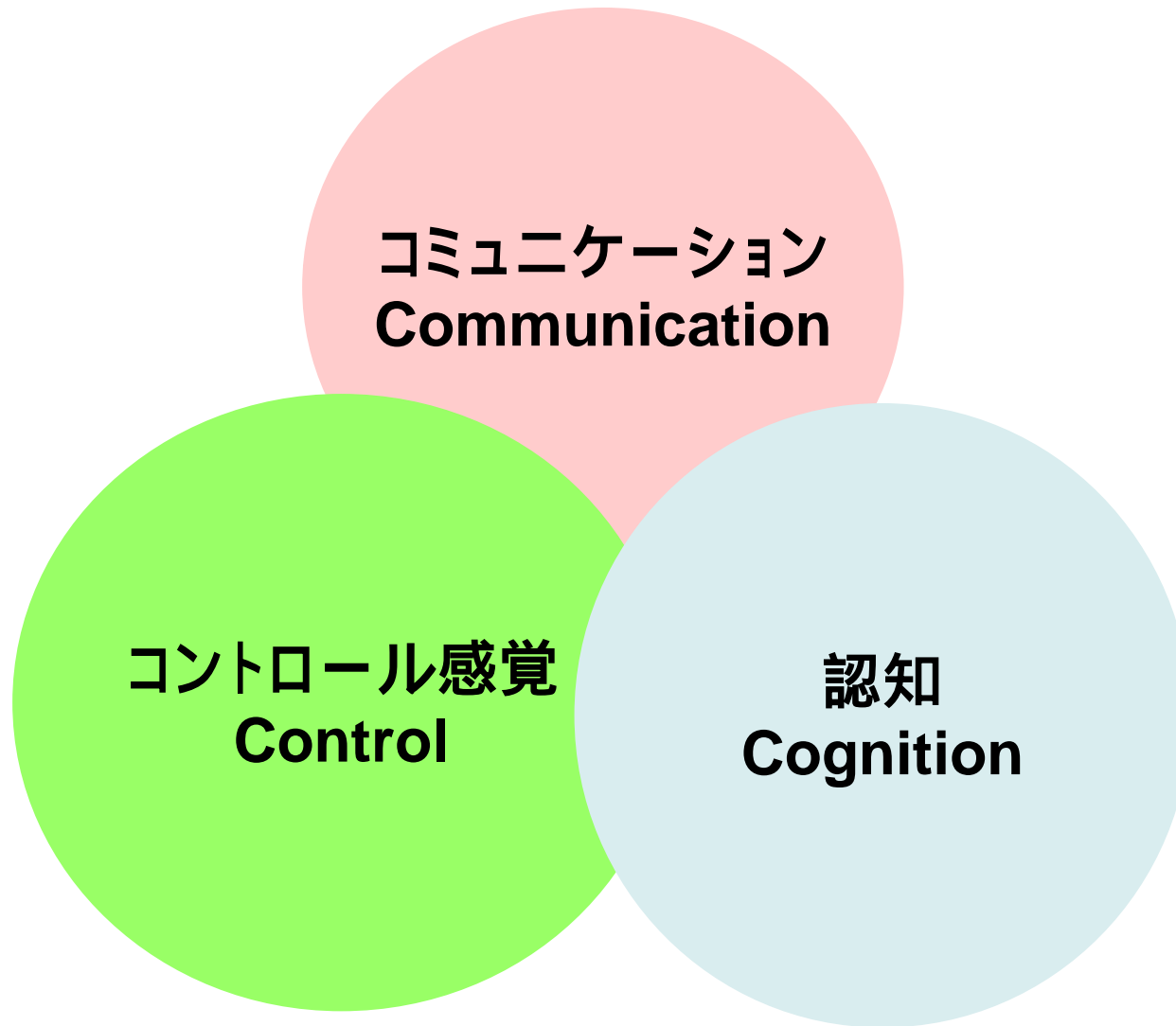


第4回目

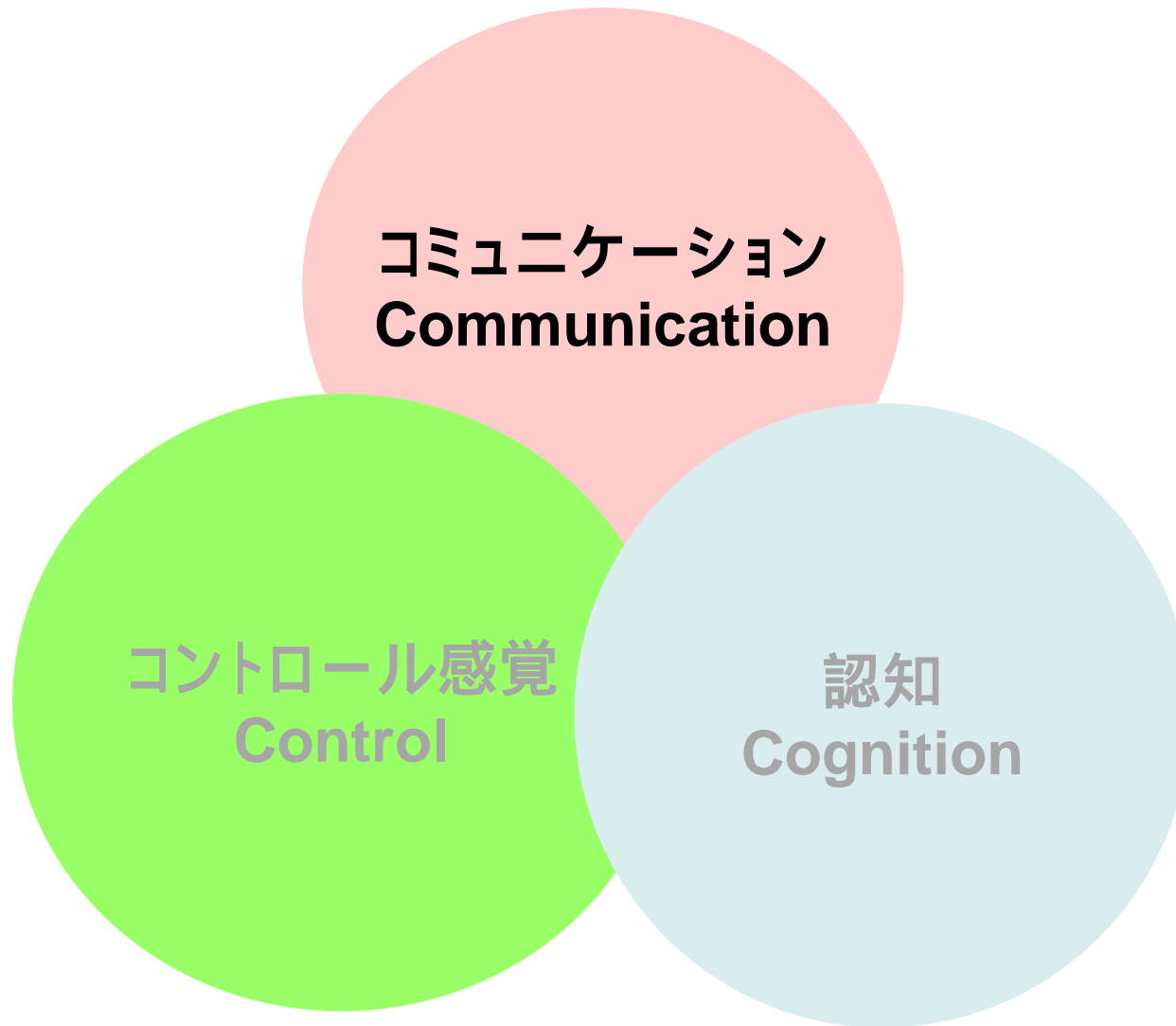
ストレスを味方にする3つのC

コミュニケーション

ストレスを味方にする3つのC

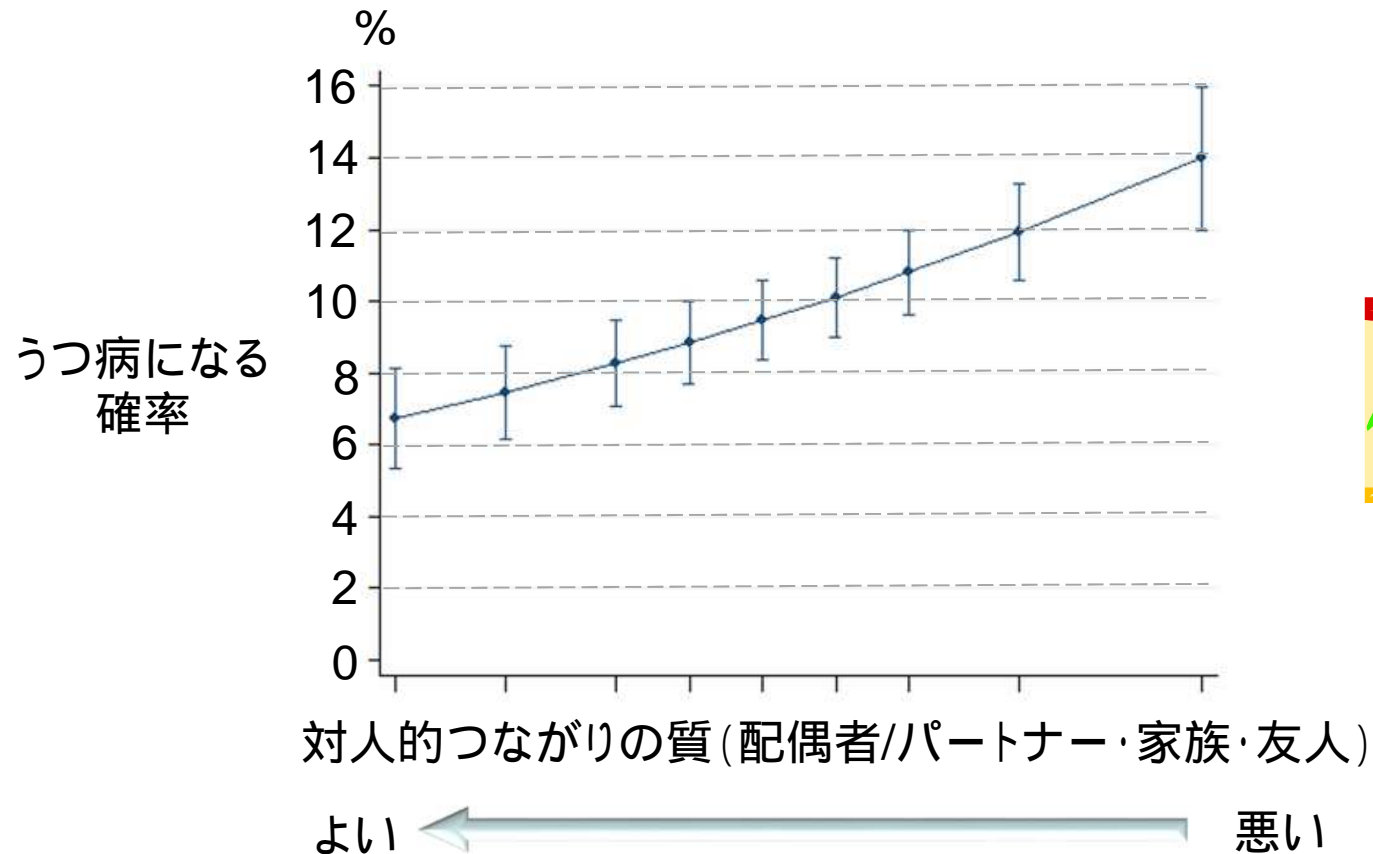


ストレスを味方にする3つのC ～ コミュニケーション～



「人とのつながり」は、うつ病を予防する！

米国での4,642人の10年間の追跡調査結果より



出典: Teo AR, Choi H, Valenstein M (2013) Social Relationships and Depression: Ten-Year Follow-Up from a Nationally Representative Study.

PLoS ONE 8(4): e62396. doi:10.1371/journal.pone.0062396

「地域への信頼」はうつ病を予防する！

地域住民への信頼

2-3年後の
うつ病の割合

低い人達



高い人達



Downloaded from jech.bmj.com on 22 June 2008

Research report

A prospective study of individual-level social capital and major depression in the United States

T Fujiwara,^{1,2} I Kawachi³

¹ Centre for Community Child Health Research, Child and Family Research Institute, Vancouver, Canada;

² Department of Pediatrics, University of British Columbia, Vancouver, Canada;

³ Department of Society, Human Development, and Health, Harvard School of Public Health, Boston, USA

Correspondence to:
Dr T Fujiwara, Centre for Community Child Health Research, Child and Family Research Institute, 4480 Oak Street, F612B, Vancouver, BC, Canada V6H 3V4; tfujiwara@cw.bc.ca

Accepted 1 October 2007

ABSTRACT

Study objective: To investigate prospectively the associations between depression and cognitive social capital (social trust, sense of belonging, mutual aid) and structural social capital (volunteer work and community participation).

Methods: This was a prospective study that was carried out in the USA. The participants were a nationally representative sample of 724 English-speaking non-institutionalised adults (25–74 years old) who participated in the National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS) in 1995–6 and the MIDUS Psychological Experience Follow-Up study in 1998.

Main results: In multivariable adjusted logistic regression analyses, those who trusted their neighbours were less likely to develop major depression (MD) during follow-up than those who reported low levels of social capital on these dimensions (adjusted OR of MD for high

about the extent to which neighbours can be called upon to provide social support) or the “structural” dimensions of social capital, which centre on reports of actual behaviours such as participating in locally based associations.¹⁶ A second distinction in social capital research concerns the level of analysis—whether social capital is treated as an individual-level attribute or as a community-level characteristic.¹⁷ Thus, some studies have characterised individuals as possessing either higher or lower levels of social capital based upon their network position, or other characteristics of the social networks to which they belong (eg high levels of trust and reciprocity). Other studies have treated social capital as a group-level attribute, and characterised communities as possessing either higher or lower stocks of social capital, based upon aggregated perceptions of

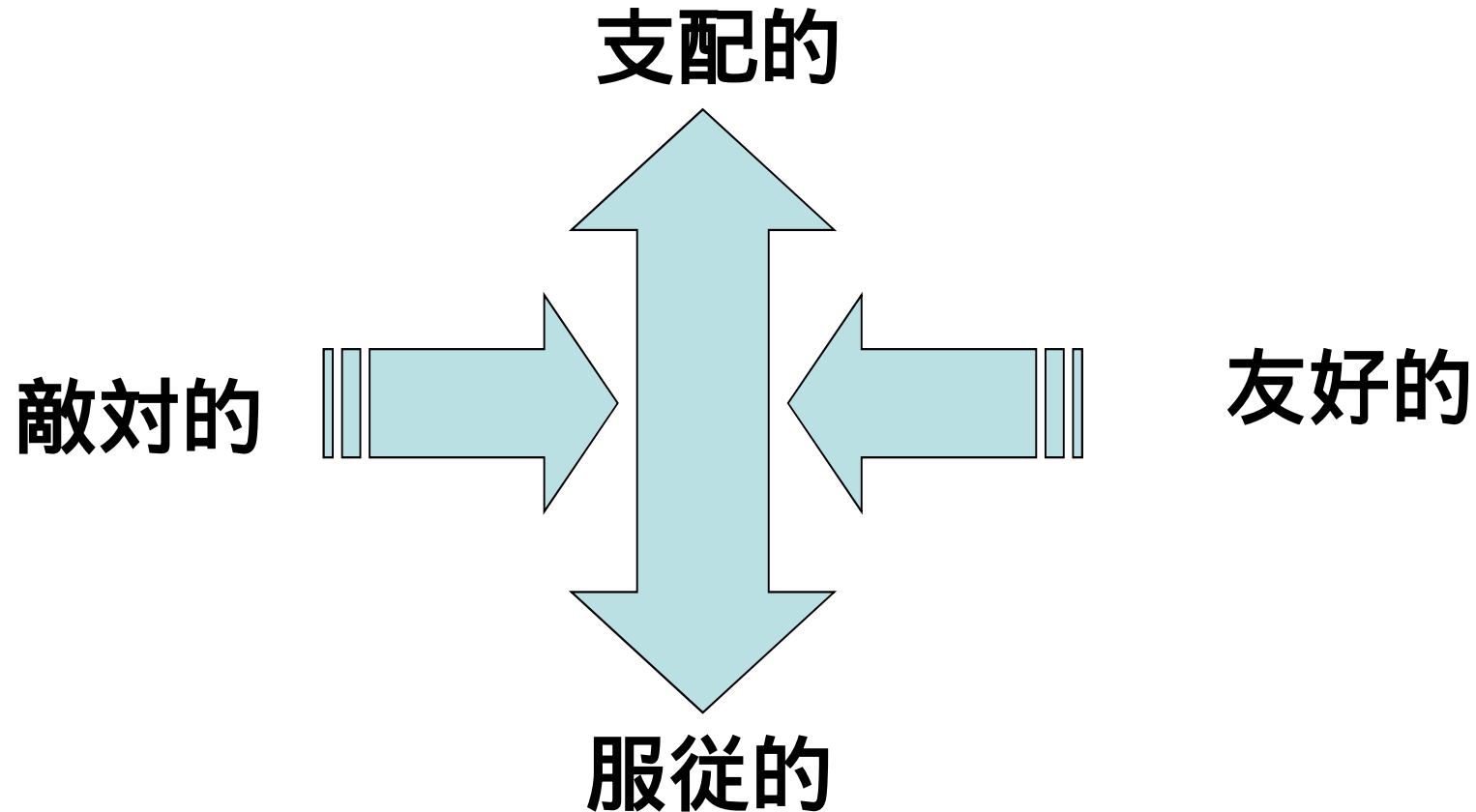
うつ病の発症リスクが57%減少

Fujiwara T, Kawachi I. A prospective study of individual-level social capital and major depression in the United States. *J Epidemiol Community Health* 2008;62(7):627-633.

こころに寄り添う対話術

- 気持ちを受け止めましょう
 - 責め言葉は何の役にも立ちません
- こころセンサーを大切に！
 - 「大丈夫」と決めつけないようにしましょう
- 「なぜ」ではなく「どのように」
 - Why question (原因探し) から
How question(手立て探し)
- 時間とともに感情の強さは変化します
 - “日薬”“時薬”

人間関係の法則



力の関係：一方が支配的になると相手は服従的に、服従的になると相手は支配的になる

距離の関係：友好的に接すると相手も友好的に、敵対的に接すると相手も敵対的になる

自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう
(アサーション)

1

- 率直に言いにくい場合は、まず **相手のことは考えず、自分の言い分を優先する「強い言い方」**を考えます

2

- 次に、**自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する「弱い言い方」**を考えます

3

- そのうえで、**と** を組み合わせて、その中ほどにある、**バランスのよい「ほどほどの言い方」**を考えてみてください

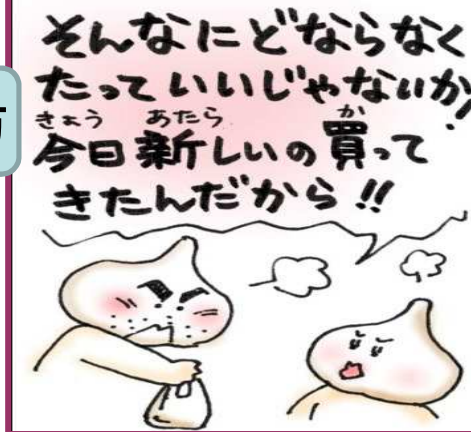
自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう
(アサーション)

(青森県南部町住民用チラシ、田中江里子)

自分の想いを
伝えたい状況



強い言い方



弱い言い方



ほどほどの言い方

気持ちや考えを伝えるときのコツ

ミ・カン・てい・いな

ミ
見る

カン
感じる



てい
提案する

いな
否と言われた
ときの代案

愛媛県イメージアップキャラクター
みきやん

会話の基本形

発言	感情	思考	寄り添いながら現実 reality に実に目を向ける
また、バレンタインデーで誰もチョコをくれなくて。これまでに、もらったこと無いし。どうせ、貰えないですよ。	悲しい がっかり	自分は嫌われている 愛されていない	バレンタインデーにチョコを貰えないとさびしいですね。それに嫌われ者だと思ったら悲しいですよ。バレンタインのチョコが貰えない以外に嫌われ者だと考えていらっしゃいませんか？

気持ちに共感 (言い切り)

“そうなんです”

一緒に現実を見る

でも…

会話の基本形

発言	感情	思考	寄り添いながら現実 reality に目を向ける
<p>また、バレンタインデーで誰もチョコをくれなくて。これまでに、もらったこと無いし。どうせ、私は、嫌われ者ですよ。</p>	<p>悲しい がっかり</p>	<p>自分は嫌われている 愛されていない</p>	<p>バレンタインデーにチョコを貰えないとさびしいですね。それに嫌われ者だと思ったら悲しいですよ。 バレンタインのチョコが貰えない以外に嫌われ者だと考えていらっしゃるの、どのようなことからですか？</p>
<p>誰も助けてくれない、孤軍奮闘ですよ。一切、弱音を吐いちゃいけないし、自分でやるしかありませんよね。結局、自分しか信じられないです。</p>	<p>悲しい 怒り 失望 さびしい</p>	<p>助けてと言ってはならない、弱いところを見せてはならない</p>	<p>何でも一人でやっておられるんですね。それも弱音も吐かずに、頑張っているんですね。 ところで、あなたのおっしゃる弱音と吐くというのはどんなことを言うことなのか、具体的教えていただけますか。</p>

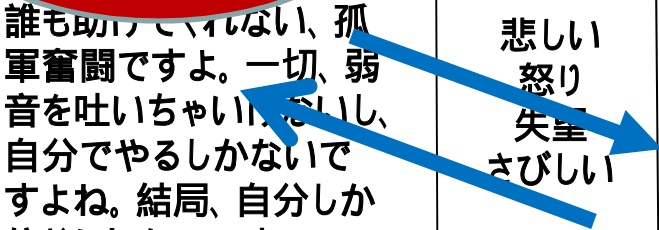
会話の基本形

発言	感情	思考	寄り添いながら現実 reality に実実に目を向ける
<p>また、バレンタインデーで誰もチョコをくれなくて。これまでに、もらったこと無いし。どうせ、貰えないですよ。</p>	<p>悲しい がっかり</p>	<p>自分は嫌われている 愛されていない</p>	<p>バレンタインデーにチョコを貰えないとさびしいですね。それに嫌われ者だと思ったら悲しいですよ。 バレンタインのチョコが貰えない以外に嫌われ者かと考えていらっしゃるの、どうですか？</p>
<p>誰も助けてくれない、孤軍奮闘ですよ。一切、弱音を吐いちゃいけないし、自分でやるしかありませんよ。結局、自分しか信じられないです。</p>	<p>悲しい 怒り 失望 さびしい</p>	<p>助けてと言ってはならない、弱いところを見せてはならない でも・・・</p>	<p>何でも言われるんですね。それも弱音も吐かずに。頑張っているんですね。 ところで、あなたのおっしゃる弱音と吐くというのはどんなことを言うことなのか、具体的教えていただけますか。</p>

気持ちに共感
(言い切り)

“そうなんです”

一緒に
現実を見る



でも・・・

会話の基本形

発言	感情	思考	寄り添いながら現実 reality に目を向ける
<p>また、バレンタインデーで誰もチョコをくれなくて。これまでに、もらったこと無いし。どうせ、私は、嫌われ者ですよ。</p>	<p>悲しい がっかり</p>	<p>自分は嫌われている 愛されていない</p>	<p>バレンタインデーにチョコを貰えないとさびしいですね。それに嫌われ者だと思ったら悲しいですよ。バレンタインのチョコが貰えない以外に嫌われ者だと考えていらっしゃるの、どのようなことからですか？</p>
<p>誰も助けてくれない、孤軍奮闘ですよ。一切、弱音を吐いちゃいけないし、自分でやるしかありませんよ。結局、自分しか信じられないです。</p>	<p>悲しい 怒り 失望 さびしい</p>	<p>助けてと言ってはならない、弱いところを見せてはならない</p>	<p>何でも一人でやっておられるんですね。それも弱音も吐かずに。頑張っているんですね。ところで、あなたのおっしゃる弱音と吐くというのはどんなことを言うことなのか、具体的に教えていただけますか。</p>

何が大切かを忘れない

どんなに親しくても
「いつも完全にわかりあうこと」はできません



新型コロナ体験を味方にする

- レジリエンス
 - ストレス下で自分の力を維持
 - 性格、対処スキル、対人サポート、将来の目標
- トラウマ後成長 Post Traumatic Growth (PTG)
 - ストレス体験後に成長
 - 対処能力の成長、人生の意味の再発見、人間関係の再構築
 - 体験を伝える被災者、被爆者



大野裕 医師・監修

認知行動療法を取り入れたストレスケア

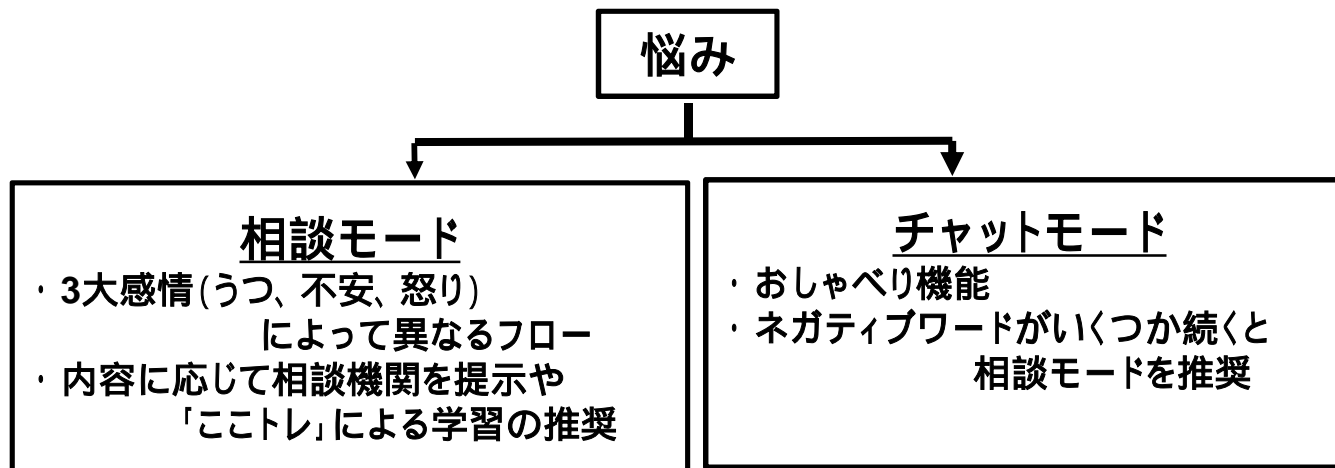
こころコンディショナー

特別パイロット版

無料公開中



「こころコンディショナー」の基本構造



- ・メルマガ「こころトーク」(毎週配信)
- ・自分の経験を蓄積し振り返り

AIチャットボット「こころコンディショナー」パイロット版の流れ



トップページ



基本情報入力後
相談モードか
チャットモードを
選択



相談開始

相談モード

認知行動療法の4つのステップ

第1のステップ: 変化に気づく

第2のステップ: ひと息入れる

第3のステップ: 考えを整理する

第4のステップ: 期待する現実になづく

詳細はYouTubeの講演抜粋をご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=rAOpZlaZVGE>

コロナに負けない、こころとからだの鍛え方

- 第1回目
新型コロナウイルス感染症とストレス対処
- 第2回目
ストレスを味方にする3つのC:コントロール感覚
- 第3回目
ストレスを味方にする3つのC:しなやかな思考術
- 第4回目
ストレスを味方にする3つのC:コミュニケーション