

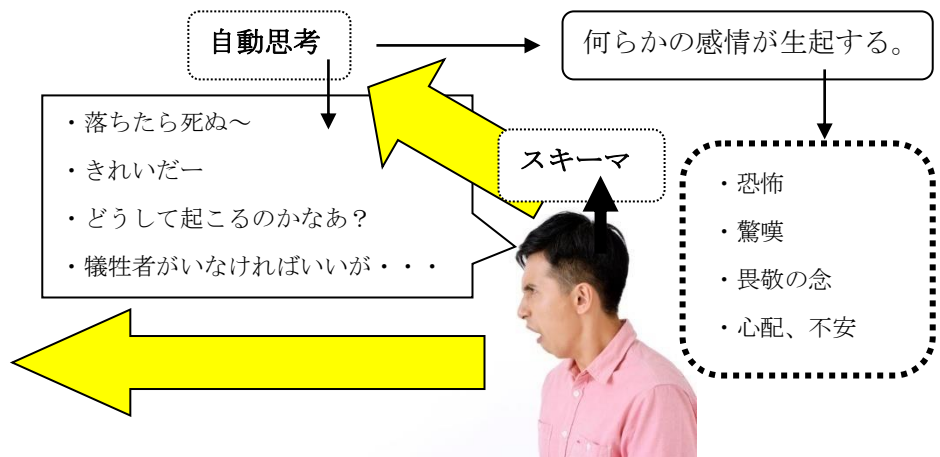
表1 <不適切で否定的な感情と適切で否定的な感情>

個人領域に 関連する推論(※)	思考のタイプ	感情	感情の適切性
脅威または危険	不合理	不安	不適切
	合理的	懸念(心配)	適切
(将来に関わる損失) 喪失、失敗	不合理	抑うつ状態	不適切
	合理的	悲しみ	適切
個人的な規則違反(本人または他人)、他人から受ける自分への脅迫、欲求不満	不合理	破壊的な怒り (キレル、激怒する)	不適切
	合理的	破壊的でない怒り (苛立ち)	適切
自分の道徳的慣例に違反	不合理	罪悪感	不適切
	合理的	自責	適切
他人による自分への裏切り	不合理	苦痛	不適切
	合理的	失望	適切
独占欲の脅威	不合理	病的嫉妬	不適切
	合理的	うらやましさ	適切
自分の弱みの開示	不合理	羞恥	不適切
	合理的	後悔	適切

※個人領域とは、その人が関わる様々な状況のこと。

※推論とは、観察できる現実(事実)を超えて意味を与えようとする解釈のこと。

<ABC理論の復習>



<6つの基本感情>

- | | |
|--------|-------|
| 1. 喜び | 4. 恐怖 |
| 2. 驚き | 5. 嫌悪 |
| 3. 悲しみ | 6. 怒り |

←→ (複合感情 = 複数の感情から成り立っている)

右の6つの感情の中で、肯定的な感情は「喜び」だけ。「驚き」は中間的な感情、残りの4つの感情は、明らかに否定的な意味を持つ感情。それはなぜか.....

表2 <否定的な感情の目的>

No.	不快な感情	目的	説明
1	怒り	①相手を支配する ②勝つ ③仕返しをする ④権利を守る	思い通りにならないと、相手を従わせるために怒る。相手を支配したい、相手に勝ちたい、自分の権利を守りたいという意味が働いていた結果としての感情と言える。
2	苛立ち	①不賛成を示す ②気が散る状態を止める ③動きを作る	怒りの穏やかな表現。相手の行動に対して、怒りや不賛成等を示す。また何らかの動きを作り出すためのきっかけとしても使う。
3	しらけ	①さりげない反抗を表す	しらけは無関心とは異なる。ただ堂々と反抗できないために、密やかに反対の意思を表す方法として用いられる。
4	退屈	①誰かに興奮させてもらいたい ②好きでないと示す	だれかに興奮させてもらいたい。現在の状況は好きではないが、自分ではどうにかしようという気持ちはない。
5	混乱	①理解できないことを示す ②意思決定を避ける ③期待を避ける	意思決定を避けたり、期待に沿った行動をとりにくい場合に用いられる。どちらかと言うと、 <u>問題解決のための方法</u> が見つけられないという感じが強い。
6	絶望	①自分に諦める許可を与える	何度も失敗した結果の感情。ひどく落胆したために、自分で自分に諦めてもよい許可を与えるための感情。
7	抑うつ	①怒りを表す ②支配する ③休憩する ④助けを求める ⑤嘆きを表す	行動を起こせないほど、心のエネルギーが枯渇した状態のこと。うつ病や適応障害等の精神疾患ではよく見られる感情である。
8	失望	①不満を表す ②不賛成を表す	思い通りにならない時、不満を表す方法。自分自身や相手に失望する。
9	落胆	①不満を表す ①自分から休止し、止めてしまう	落胆すると、自分や相手の行為に不満を持つ。競争心はあるが、勇気に欠け、地位にこだわるタイプの人が陥りやすい感情。危険を冒したがらず、失敗を恐れ、保証を求める。
10	当惑	①困難から逃れたい ②自分を相手より立派に見せたい ③相手の行動を支配する	自分の行為が気に入らないと、困難から免れるためにどぎまぎする。当惑を公表して相手の許しを期待する。 だれかのせいで当惑すると、相手を愚かだと思

** 感情の種類・目的・コントロール **

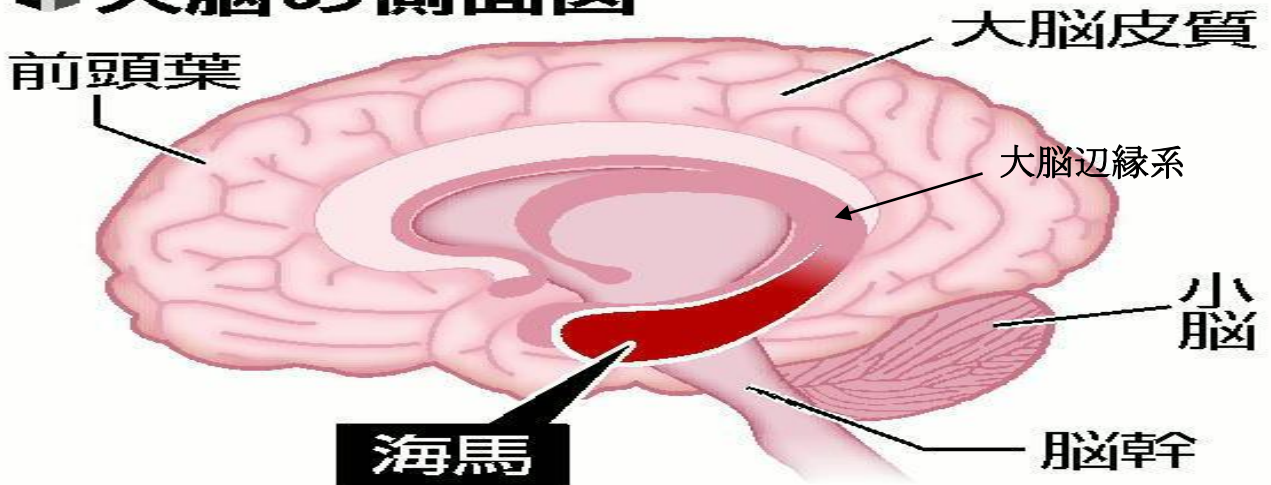
2022年6月3日

			<p>い優越感を抱く。</p> <p>相手に自分の思い通りの行動をさせるために、当惑を利用する場合もある。</p> <p>困惑との違いは、困惑が方法がわからないのに対して、当惑の場合は、<u>その状況が呑み込めない</u>という点異なる</p>
11	不安と恐怖	<p>①自分を守る</p> <p>②発奮する</p> <p>③行動を抑える</p> <p>④行動的になる</p>	<p><u>この2つの感情には密接な関係がある</u>。時には失敗を恐れて行動を控える場合もある。特に不安は、<u>実際の失敗というよりも、自分の予想に対する恐れに飲み込まれてしまう</u>と言った方が正確な表現になる。</p>
12	罪悪感	<p>①自分を罰する</p> <p>②義務を無視する</p> <p>③自分が適切な行動を取ることを免除する</p> <p>④相手を支配する</p> <p>⑤強い怒りを感じないように自分を守る</p> <p>⑥実際にはない「善意」を表す</p>	<p>私たちは、悪いことをしたら、罪悪感を持つように躰られている。自分を罰するのが罪悪感である。罪悪感を持つことによって、あるいは持った振りをすることによって、義務が免除されることにも利用される。このようにして、自分に不利な状況を免れることを許してもらうために利用されることが多い感情である。要するに罪悪感を免罪符とするのだ。</p>
13	心理的苦痛	<p>①相手に仕返しをする許可を与える</p>	<p>人は他者に傷つけられると、そんな自分は価値のない人間なんだろうと思う傾向がある。さらに自分を傷つけた相手も同様に傷つけてやりたいという仕返しの言い訳となる感情である。</p>
14	哀れみ	<p>①行動を止める</p> <p>②相手を支配する</p> <p>※自分自身を憐れむことを「自己憐憫」という。</p>	<p>自分を憐れむと、自尊心が低くなり、行動が抑えられるようになる。他の人に憐れみを抱くと、優越感を感じるようになる。相手を低く評価し、相手への期待度が著しく低くなる。しかしこれは相手に対する真の「思いやり」ではない。なぜなら思いやりとは、相手の自尊心を大切にすることだからである。</p>
15	嫉妬	<p>①相手に愛情を伝え、種を保存する</p> <p>②相手から自分への愛情を確かめる。</p>	<p>嫉妬は、怒り、不安、悲しみとが結合した複合感情である。場合によっては羞恥が加わることがある。</p>
16	悲しみ	<p>①失望を表す</p> <p>②他者に責任を取らせる</p> <p>③同情を求める・示す</p>	<p>この感情で、自分自身や相手、状況に対し失望をしていることを伝える感情である。</p> <p>悲しみは、抑うつの穏やかな形態である。</p>
17	心配	<p>①懸念を表す</p>	<p>心配は、将来に対する懸念や不安を表す。不安</p>

		③何か起きるのを止めようとする	との大きな違いは、心配の <u>対象が明確</u> になっている点である。
17	喜び	①行動を促進する ②人間関係を良好にする	自分の欲求が満たされた時に、幸福感や満足感がもたらされる。特に社会的な欲求が満たされると大きな幸福感が生じる。 また欲求が満たされた程度が大きければ大きいほど、また意外性があがればあがるほど幸福感は大きくなる。
18	愛おしさ	①種を守るため ②社会的な関係を広げる	人や動物を可愛らしく思い、大切にする気持ち。愛おしさの基になっている感情は「自分の子供を大事に思う」という本能的な情動である。

<感情を司る脳の部位>

■ **大脳の側面図**



<大脳辺縁系の働き>

情動の表出、意欲、記憶や自律神経活動に関与している複数の部位の総称である。生命維持や本能行動、情動行動に関与する部位である。

<海馬の働き>

海馬は短期記憶を扱い、長期記憶にする情報を大脳に送り込む役割果たしている。海馬の機能が低下すると、新しいことを覚えたり、昔のことを思い出すのが困難になる。

<不合理な信念の特徴>

1. 事実・現実を重視しない
2. 論理的でない
3. 柔軟性がない
4. 夢や目標の実現を阻害する。

<大切なのは考え方・捉え方・見方> (意味付け・解釈・推論)

・感情は考え方や信念から生まれる

考え方を選ぶことで感情を選ぶことができる。

・不合理な思考が問題を引き起こす

不合理な考え方が幸福を妨げて、人生や人間関係に問題を引き起こす。

不合理な考え方は、次のような形でよく表れる。

- ✓ 「命令」
- ✓ 「がまんできない」
- ✓ 「不平不満」
- ✓ 「非難」



- ◆ 自分自身、相手、人生自体に要求を突きつける。
- ◆ 要求が満たされないと、どうすることもできない自分を嘆く。
- ◆ 不平を言い、状況のひどさを強調する。
- ◆ 自分自身や相手を非難する。

・合理的な考え方をすれば、問題に巻き込まれないですむ

- ◆ 要求を考え直す「～でなければならない」ではなく「～が望ましい」「～したい」
- ◆ 要求が実現されなくても、耐えられると自分に言う。(セルフトーク)
- ◆ 大惨事ではなく、ただの失望にすぎないことを知る。人生に絶望はない。
- ◆ 自分も相手も価値のある人間であることを認める。非難をするのなら行為を非難する。



完全に悩みに飲み込まれた状態



悩みは自分の一部にすぎない状態

アルバート・エリス博士 (REBT の創始者：論理情動行動療法) の言葉・・・

- ◇ 不健全な考えや感情を作り出したのは自分なのだから、それらを変える力もあるはず。
- ◇ 不合理な信念に基づく「義務感」に拘っていると、自分を不幸にする。
- ◇ 過去の経験が不幸をもたらしたのではない。問題は過去の経験をどう意味づけるかである。
- ◇ 自分が不安や抑うつを抱えていないかよく調べてみる。もしあれば、その原因になっている不合理な考え方に挑戦しなければならない。
- ◇ 否定的な考えに気づいただけでは信念を変えることはできない。勇気をもってそれらと対決 (論駁) しなければならない。

<ABCDEF G 理論>

本当は ABC 理論ではありません。ABCDEF G 理論です。D は Dispute(論駁する)、E は new Effect(新しい効果)、F は new Feeling(新しい感情)、G は Goal(目標)

問題が悩みを作るのではない。自分の考え方が悩みを作り出すのだ！