

# うつのための メタ認知トレーニング D-MCT

※ 当院に通院中の方が対象となります。

## 頻度・回数

頻度  
回数

週1回  
7回で1クール  
途中回から参加OK

参加

- うつ傾向、うつ症状のある方向け  
(落ち込みやすい、マイナス思考)
- うつの予防、改善に役立つ
- グループ形式
- 自分のペースとタイミングで参加可能

## テーマ紹介 (例)

すべき思考

～すべき、しなければならないという言葉で、自分にプレッシャーをかけていませんか？

拡大しすぎと値引きしすぎ

強く長く失敗やミスに目を向け深刻にとらえるのに対して、成功はやれて当たり前のことと処理していませんか？

反すう

終わりのない答えのない、ネガティブな考えこみにさいなまれていませんか？

過度の一般化

いつも～だ、絶対～ない、という言葉を使って、一つの悪い出来事を、終わりのない悪い出来事の一部としてとらえていませんか？

自尊心の低下

自分のことを負け犬だとおもっている分野ばかりに注目して、自分の価値を全部ひとまとめにして結論づけていませんか？

結論への飛躍

結論を裏付ける明確で十分な証拠がないにも関わらず、物事がうまくいかないという予測をして、ネガティブな解釈をしていませんか？

D-MCTは、

- うつにみられる典型的な**思考のかたより**を理解するための知識を提供します
- 思考のかたよりが生活にどう作用するのか、どう改善するのかを一緒に考えます
- うつを長引かせてしまう**習慣と信念**に対処できるようにします

STOP!

かたよった考え方  
誤った早急な判断

どんな思考が頭に浮かぶかは、  
ふだんどんな考え方をしているかという  
思考スタイルに大きく関係しています

自分の  
思考スタイルを  
見つけてみよう

※ 興味をお持ちの方は、主治医またはショートケアスタッフ  
にご相談ください。

