

## #10. 否定的な自己陳述を修正する

目標：摂食障害に関係する否定的な自己陳述を認知再構成する

### 理論背景

- ・神経性過食症には、摂食障害に関係する自己陳述が頻繁に観察される（Scott et al., 2014）。
- ・否定的な自己陳述は、摂食障害への発展と維持に重要な役割を果たしている（Maisel et al., 2004）。
- ・摂食障害の自己陳述は、体重、体型、食事の問題と関係しており（Cooper & Fairburn, 1992）、自尊心の薄さと一体である（Fairburn et al., 2008）。
- ・摂食障害の人の自己陳述は、独特の自己アイデンティティと価値観を形作り（Higbed & Fox, 2010）、外的な価値観を受け入れなくさせる可能性がある。

### 手順

#### 1. 摂食障害に関係する否定的な自己陳述を同定する

- 1) 患者に、摂食障害に関係する否定的な自己陳述（セルフトーク）に、どのようなものがあるか説明する。
- 2) 患者に、よく見られる自己陳述（セルフトーク）を同定する。\*以下の表を参照しても良い。

#### 2. その際の気持ちを同定して、その強さを評定する（0：全くない～100：極めて強い）

#### 3. 否定的な自己陳述が正しい根拠/証拠を書き出す

#### 4. 否定的な自己陳述に矛盾する事実や証拠を書き出す

#### 5. 手順3と手順4で書き出したことを見比べて、総合的に適応的な考え方を抽出する

#### 6. 適応的な考え方を音読する

#### 7. 適応的な考え方をした際の気持ちを同定し、その強さを評定する（0：全くない～100：極めて強い）

### 宿題（P.154, 155参照）

- ・日常生活で、否定的な自己陳述を同定して、その都度、認知再構成する。
- ・自分の生活についてのポジティブな側面を記録する（ポジティブ・ダイアログ）。

\*表. 摂食障害の人によく見られる自己陳述

名称	例
苦痛を軽減するための代償 慰め 自己への祝福 脅威 食事に関する注意	やせていれば、体重が軽ければ、拒絶も批判もされないだろう 人生はうまくいかないこともあるけれど、少なくとも私は痩せている 今日は食事のコントロールがとてもうまくいった 食事を管理し続けないと、太ってしまい、みんなに拒絶される この食べ物、その状況はとても危険である 私は何を食べるかについて、本当に注意しなければならない
排出する必要 運動する必要	食べ過ぎて心配したから、排出して取り除く必要がある ただ座っている余裕はない もっと運動しなければならない
自分への失望（食事の理想を 満たす能力に関して） 自己への罰	私は自分自身にとて失望している 私は自分の理想的な食生活をする事ができなかった 私は自分の食事についての理想を実現できないので、自分で食べ物を拒 否したり、もっと激しく運動するような罰を受けなければならない
自己批判（自己価値の欠如）	私は失敗ばかりしている
他人との比較	私は一生懸命に頑張っても、私がなりたいタイプの人にはなれない あの人と比べて、自分はとても太っている 私は他の人よりも体重が重い 他の人はみんな私よりも痩せている
再解釈	外見を褒められたけど、本当は「太っている」と思っていて嫌味を言っ たのだろう
感覚の誤解	「お腹が張っている感じがする」「太ももを見た感じ太っている気がす る」から、きっと私は太っているに違いない
症状の否定	疲れや寒さを感じても、私に何か問題があるわけではない。 私は、もっと強くなれば良い
道徳的判断	自制心を実践することは、重要な美德である。 私は自制心のない人を軽蔑する
人生の破滅	食べ物と体重のせいで、私が達成したい人生の課題/苦境から抜け出すこ とを脅かしている
食べ物について考えることへ の疲労感 悲惨	私はいつも食べ物や何を食べるかについて考えることに、とてもうんざ りしている 人生はとても悲惨で、このような生活は孤独である
失われたアイデンティティ 秘密の必要性 反乱	自分が誰なのか、自分が何を表しているのか、よくわからない 私の食事についての考え方を知られてはならない 私は自分が食べるものをコントロールしようとするに、うんざりし ている。なんでも好きなだけ食べたい！
プライド	普通の人と比べて、自分が食べ物についてどれだけ自制心を持っている か、そして自分が食事制限と体重管理について達成してきたことを誇り に思う
摂食障害のない人生への恐怖	私が食事に関する厳格な管理と理想を手放すと、私は今後の人生がどの ようになってしまうのか、非常に恐ろしい

## 添付資料⑩ 認知再構成の記録シート

日常生活で、ついしてしまう否定的な思考と発言を見つけて、そのたびにトレーニングで学んだ技法を試してみてくださいね。

ステップ1. 摂食障害に関係する否定的な思考や発言を特定しましょう。

例：ダイエットで細い体型にならないと、何もかもだめになってしまう。

ステップ2. 否定的な思考や発言がある時の気持ちを特定し、その強さを0～100で評価しましょう。

例：人生はとても悲惨で、私はひとりぼっちで孤独。

例：強さ 90

ステップ3. 否定的な思考や発言が正しい根拠/証拠を書き出しましょう。

例：家族と離れて一人暮らしだし、仲の良い友達は2人しかいない。

ステップ4. 否定的な思考や発言と矛盾する根拠/証拠を書き出しましょう。

例：母親や姉とはよく連絡を取り合っているし、信用できる友達が2人もいると考えることもできる。

ステップ5. ステップ1からステップ4までの内容を見比べて、適応的な考え方（楽になる考え方）をしてみて、書き出してみる。

例：一人暮らしで寂しいけど、家族と友達に恵まれている。だから一人ぼっちではない。独りぼっちで孤独と思うと、どうしようもなく不安になるけど、家族と友達に恵まれていると考えると安心することがわかった。

ステップ6. ステップ2で記載した否定的な思考や気持ちの強さに変化はありましたか？その強さを0～100で評価しましょう。

強さ（0～100）

生活での小さな幸せやポジティブな側面について記録してください。	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	