

## # 1 2.残存する信念の書き直し

目標：残存する信念に対しても、柔軟に考えることができるようになる

### 理論背景

- ・神経性過食症において、以下のような非機能的な信念が特徴的である：
  - ① 食事制限と体重コントロールに関する高い期待
  - ② 細い体や低体重に関連することを他者から承認させることに価値があると解釈する
  - ③ 低い自己効力感に関係する自己についての否定的な信念
- ・ここでは、これまで扱ってこなかった摂食障害の患者によく見られる非機能的な信念を、機能的な内容に書き換える。ここで扱う信念は典型的には、漠然としているため、患者はなかなか抜け出すことができない。
- ・不適切な信念（スキーマ）を書き直すことで、むちゃ食いと嘔吐の頻度や体型への懸念が減少する（McIntosh et al., 2016）。
- ・本質的な自己無価値観や誰からも愛してもらえないといった自己に関する否定的な信念については、うつ病の患者のために開発された手法を用いるとよい。

### 手順

#### 1. 非機能的な信念を「ルールA」として書き出す

- 例：①完璧に食事制限しなければ意味がない、体重が増えたから死んだ方がマシだ。  
②他人から「太っている」と思われたら生きていけない。  
③私は誰からも愛されない、私は誰からも必要とされていない。

#### 2. 非機能的な信念により実施される行動をリストアップする

- 例：①何を食べたら良いか常に検索する、グラム単位でカロリー計算する、体重が増えていたら吐く。  
②細く見える服装をする、外出時には食事しないようにする、体のラインが出ない服を着る。  
③人から好かれるような体型になるためにダイエットする。

#### 3. リストアップした振る舞いが、他の人にも該当するかどうか、検討する

- 例：①仲の良い友達の1人は、ご褒美と言ってよくおやつを食べているが幸せそうだ。  
②好きな服を着れば良いと、有名なモデルが言っていた。  
③彼氏は私のことを気にかけてくれている、父親/兄妹は私に優しい。

#### 4. 非機能的な信念の代わりに実行すると良いと思われる、機能的な信念を「ルールB」として書き出す

- 例：①健康的な食事をしていれば完璧にカロリー制限しなくても良い。  
②体重は年齢（加齢）とともに増えるのが普通だ。  
③好きな服を着たり、着たい服を着た方が、幸福だろう。  
④ありのままを愛してくれる人もきっといる、私は誰かの役に立つことができる。

#### 5. 書き出した「ルールB」を、いつでも参照できるようにカードに書き出したり、写真を撮って保管する

#### 6. 書き出した「ルールB」を音読する

### 宿題（P.157参照）

- ・「ルールB」を毎日音読する。
- ・「ルールB」を支持する証拠を発見したら、その時の肯定的な気持ちと一緒に記録する。

## 添付資料⑫ 残存する信念（スキーマ）の書き換え記録シート

新しいルールを書いて、毎日音読しましょう！

新しいルールが正しいという証拠を日常生活の中で発見したら、その時のポジティブな気持ちと一緒に記録しましょう！

例：

- ① 健康的な食事をしていれば完璧にカロリー制限しなくても良い、体重は年齢とともに増えるのが普通だ。

観察した正しい証拠：「友人に相談したら、カロリーは気をつけているけど、あまり気にするとストレスになるからほどほどにしていると言われた。」

- ② 好きな服や着たい服を着た方が、幸福だろう。

観察した正しい証拠：「好きな服を着て外出すると、いつもよりウキウキした。」

- ③ ありのままを愛してくれる人もきっといる、私は誰かの役に立つことができる。

観察した正しい証拠：「友達の悩み事を聞いていたら、ありがとうと言われた。私でも役に立つことができると嬉しかった。」