



## 「8匹のユガミン」

東日本大震災から7年目を迎えた3月11日、「対人援助職に効く・心の免疫力を高めるワークシヨップ」の演題に惹かれ、足を運んだ。

講師は「認知療法トレーニン

に言いたいことを言う、⑥リラクセーションを身につける、という6つのチカラを認知療法によって身につけることであると言う。認知療法とは、もともとほうつ病への治療法として開発された心理療法であるが、認知(物事のと

その時々に応じてポジティブなものやネガティブなもの、あるいはニュートラル(中立的)なものとして認知してしまおう、自動思考(考え方のクセ)がある。

物事を端的に判断させようとする、考え方の「鑄型」のようなものをつくり出し、強いストレスが加わることで、鑄型は硬くて頑丈な考え方のクセをもった「8匹のユガミン」となって心の中に飼うようになる。

問題は、強いストレスに晒されたとき、ある影響力をもったユガミンによって極端な自動思考を鵜呑みになってしまう人が少なくないことだと、竹田氏は言う。

## 「自動思考を変える」

「8匹のユガミン」には、それぞれの得意に応じた名前がある。

1匹目はシロクロン。物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めさせることが得意。

2匹目はフィルタン。物事の悪い面ばかりが目につき、良い点や上手いことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意。

3匹目はラベラー。物事や人に「○○である」と否定的なラベルを

貼り、一度貼ったらはがさない。

4匹目はマグミニ。自分の短所や失敗を実際より大きさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さくとらえることが得意。

5匹目はベッキー。自分や他者に対して「○○すべき」「○○でなければならぬ」と考えることが得意。

6匹目はジーブン。良くない出来事が起こると、自分に関係がないにも関わらず、自分のせいだと考えるのが得意。

7匹目はパンカー。わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意。

8匹目はジャンパー。確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが得意。

ユガミンの影響を受けて嫌な気分のもととなる自動思考を変えるための認知療法を学べる「トレーニング・ブック」がある。

健康経営<sup>①</sup>の視点から、職場の一人ひとりが心の免疫力を高め、心の健康を保つためにも、心に留めておきたい。

矯めるなら若木のうちに。

## 「心の免疫力を高める」

転期に立つ経営の視座<sup>⑥</sup>

グ・ブック』の著者で「8匹のユガミン」の名付け親、竹田伸也氏(鳥取大学大学院医学系研究科講師)。

心の免疫力を高めるためには、①ストレスの原因のかわり方を変える、②ストレスのサインを知る、③充電レパトリーを増やす、④

考えの幅を広げる、⑤角を立てず考えの頭に浮かぶ考えには、

らえ方)に働きかけることで、人間のもつさまざまな問題の解決に役立てることができるところから、うつ病以外の心の病の治療、ストレスとうまく付き合うための方法として、世界中で用いられている心理的なアプローチのこと。

私たちの頭に浮かぶ考えには、

## はやかわ・ひろし

経営コンサルタント。「継業と人材創造塾」主宰。「介護ビジョン」編集委員、介護福祉教育マスター、健康経営アドバイザー。著書に『99の言葉の杖』(日本医療企画)、『早川浩士の常在学場』(筒井書房)、『介護人材創造塾』(筒井書房)、『介護保険改正に勝つ! 経営』(年友企画)、『データで徹底分析 介護事業の最新動向と経営展望』(日本医療企画)など。

HP: <http://www.hayakawa-planning.com>