National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research

セッション2
（心理教育, CBT）

コロナ後遺症に対する認知行動療法（ADAPT）

こんにちは。今日は認知行動療法（CBT）の基本と、コロナ後遺症の精神神経症状について学んでいきます。このセッションは、コロナ後遺症に対する認知行動療法プログラム全8回の中の「セッション2：心理教育」に位置するものです。

前回のセッションIでは、オリエンテーションと目標設定を対面で行いました。今回からはセルフヘルプ形式のモジュールが始まり、初めての取り組みとなるため、戸惑われる部分もあるかもしれません。しかし、セルフヘルプには自分のペースで取り組めることや、必要に応じて何度も繰り返し学べるという大きな利点があります。

また、プログラムの途中（セッション5）と最後（セッション８）には再度対面でのモジュールが準備されていますので、その際に質問や確認をする時間も設けています。どうぞ、ご自身のペースで取り組んでください。それでは、本セッションの内容に進みましょう。

認知行動療法（CBT）は、私たちの考え方（認知）、感情（気分）、行動が互いにどのように影響し合うかに注目する心理療法です。CBTは様々な精神症状や身体症状に効果が示されていて、科学的な裏付けがある治療法として世界中で広く用いられています。基本的な考え方として、私たちの悩みや症状は、出来事そのものよりも、その出来事に対する「考え方」や捉え方によって影響を受けることがあります。言い換えれば、同じ状況でも、捉え方によって気分や行動、そして身体の反応まで変わってくるのです。

CBTでは、次の4つの要素が相互に影響し合っていると考えます。認知（考え方）：「こんなに体調が悪いと、誰の役にも立てない」、「どうせ良くならないから、何も試す意味がない」、「この症状は一生続くのではないか」などの思考。感情（気分）：不安、落ち込み、イライラ、恐れなど。行動：活動を避ける、休息をとる、人と会うのを控えるなど。身体：疲労感、痛み、動悸など。

例えば、こんな状況を想像してみてください。コロナ後遺症の症状として疲労感を感じている時に、「どうせまた今日も何もできない」と考えると（認知）、落ち込んだり無力感を感じたりします（気分）。その結果、ベッドから出ようとしなくなり（行動）、さらに身体の疲労感が強まる（身体）という悪循環が生じることがあります。

コロナ後遺症を経験する中で起こりうる思考の偏りの例には、以下のような例があります。破局的思考（拡大解釈・強小解釈）：体調がいつもより優れない→「症状が悪化した・もう回復は望めない」、体調がいつもより少しよい→「でも、そんなに長続きしないはずだ」。選択的抽出（心のフィルター）：体調の悪い面ばかりに注目し、わずかな改善や良い面を見落とす。「今日は頭痛がひどい（倦怠感が普段より軽いことには目を向けない）」。レッテル張り：「こんなこともできないなんて、私は弱い存在だ」、「もっと早く回復している人がいるのに、私はダメな人間だ」。

これらの思考パターンは自然に生じるものですが、気分の落ち込みや回復への取り組みに影響を与えることがあります。CBTでは、これらのパターンを認識し、より現実的でバランスの取れた考え方を育てていきます。たとえば次のような例が挙げられます。

破局的思考で考えていたものを、例えば、

「症状や体調は日によって変わるものであり、悪い日があっても全体の傾向を見ていこう」。選択的抽出で考えていたものを、例えば、「つらい症状がある一方で、少し改善している面もあることをきちんと認めてみよう」。レッテル張りで考えていたものを、例えば「私には私の回復のペースがあり、他の人と比べずに今の自分にできることを探してみよう」。

これらの適応的な考え方を身につけることで、コロナ後遺症との新たな向き合い方が見えてきます。この練習はセッション7（認知再構成）で行います。

コロナ後遺症では、身体症状と精神症状が複雑に絡み合っていることが多いため、CBTのような包括的なアプローチが役立つことがあります。起こりやすい悪循環パターン：身体的な倦怠感→活動制限→孤立感→抑うつ→さらなる倦怠感。症状への過剰な注意と不安→心身の緊張→症状悪化→回復への諦め。思考が整理しづらい→日常生活の困難→自己効力感の低下→意欲減退。

CBTは思考、気分、行動、身体症状の全ての側面に働きかけることで、こうした悪循環を和らげ、新たな対処の可能性を広げていくことを目指します。大変なときは視野が狭くなりがちですが、CBTを通して少し客観的になったり俯瞰してみることで、同じ状況でも新たな視点や余裕が生まれることがあります。取り組めるところから小さなステップで始められ、できることを少しずつ増やしていくことで、時間が治療的に働くための環境を整えていくことができます。

ここで重要な点を強調しておきたいと思います。CBTが考え方に注目するからといって、「全ては心の問題」、「気のせいだ」と言っているわけではありません。コロナ後遺症を含め、様々な症状や機能障害は、必ずしも一般的な検査で明確に示されるとは限りませんが、それは症状の存在や影響を否定するものではありません。

CBTの基本的な考え方は、身体と心が密接につながっているということです。身体症状が思考や気分に影響し、同時に思考や気分が身体症状の体験の仕方に影響する、という双方向の関係があります。例えば、同じ強さの痛みであっても、「この痛みはずっと続くかもしれない」と考えると、より不安を感じ、身体の緊張が高まることがあります。

このような心と身体の相互作用に気づくための第一歩として「セルフモニタリング」があります。これは単に症状を観察するだけでなく、症状が生じたときの状況、考え、感情、行動など、普段はあまり意識していない側面に注意を向け、自己への気づきを促し、俯瞰するプロセスです。

セルフモニタリングを通じて、自分自身の反応パターンをより客観的に把握し、特定の状況下で症状の体験がどのように変化し、どのような考えが働くのか、その関連性を発見することができます。

特に症状が強まるとき、あるいは少し楽になるときに、何が起きているのかに少し注意を向けるだけでも、自分なりのパターンや対処法のヒントが見えてくることがあります。

こうした気づきは、新たな対応策を見出すための大切な第一歩であり、症状と効果的に向き合うための出発点となります。セルフモニタリングは、決まった形式で記録をとることが目的ではありません。大切なのは、自分の状態に気づくプロセスそのものです。横になって休んでいるとき、窓の外を眺めているとき、ちょっとした日課の散歩をしているとき、あるいはゆっくりお茶を飲んでいるときなど、静かに過ごす瞬間に、ほんの少し自分の心と身体に意識を向けてみましょう。

どんな状況で症状が強くなるのか、どんな考えが浮かぶと気分が落ち込むのか、あるいは少し楽になるのはどんなときか、こういった具体的な気づきが、症状と思考の関連性を理解する助けになります。メモをとる、信頼できる人に話す、あるいはただ心の中で振り返るだけでも構いません。形式よりも、自分に合った、続けられる方法で気づきを深めていくことが大切です。

このような気づきの積み重ねが、コロナ後遺症との新たな向き合い方を見つける最初の一歩となります。

このプログラムのセルフヘルプ形式は、単にあなたに「自分でやってください」と任せるためではありません。むしろ、「あなたには自分で取り組める力があり、回復の主役になれる」というメッセージが含まれています。自分自身の回復プロセスに積極的に参加する機会は、小さな一歩から始まります。新しい視点を得ること、少しでも違った考え方を試してみること、毎日のルーティンにほんの少しの変化を加えてみることなど、どんな小さなステップでも価値があります。

もちろん、すべての症状がすぐに改善するというわけではありません。最初はその現実に向き合うことが難しいかもしれませんし、症状の一部は時間がかかることもあります。一方で、多くの方は徐々に適応し、新たな生活の形を見つけていくことができます。

制限のある生活の中でも新しい基準での「できること」や「喜び」を見つけることは可能です。小さな喜びや成功体験の積み重ねは、より良い状態へと向かっていくことと思います。

CBTの目標は、症状を完全に取り除くことではなく、症状とともに生きていく力を育み、自分自身への治療的な関わり方を学ぶことにあります。

バランスのとれた視点の育成：極端な考えの偏りに気づき、より現実的で柔軟な見方を身につける。「以前と同じでなければならない」という考えから離れ、新しい状況の中でも意味や価値を見出す。

問題解決能力の上昇：困難な状況に対して、より体系的かつ効果的に対処するための思考プロセスと行動の工夫を習得する。症状や困難が変わらなくとも、それらと関わる方法を変えることで心理的な負担を軽減する。

自己効力感の回復：「何もできない」という無力感から、「できることもある」という感覚を取り戻す。自分自身を責めたり追い詰めたりするのではなく、自分に対して思いやりのある姿勢を育てる。

CBTは単なる思考の修正技法ではなく、自分自身への癒しと成長の機会を提供するプロセスです。症状管理のスキルを学びながら、同時に自分らしく生きるための新たな道筋を見つけていくことを目指します。

自分自身のセラピストになるということは、専門家の知識を借りながら、自分の身体と心の最良の理解者になるということです。あなたにしかわからない感覚や経験があり、それを大切にしながら、ご自身のペースで前進していけるよう、このプログラムがその手助けとなることを願っています。この回復の道のりには波があります。ご自分の進歩を焦らず、日々の小さな変化に目を向けていきましょう。

認知行動療法についてさらに詳しく学びたい方は、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターが提供している「CBTマップ」というサイト（https://cbtmap.ncnp.go.jp/movie/）をご覧ください。「認知行動療法マップ動画一覧」の中にある「認知行動療法とは～心のストレスを軽くする治療法」と「認知行動療法の基本モデル」の2つの動画が参考になります。

構成・執筆：高松直岐（2025年6月）