

益田式こころの治療メソッド

生成AIを用いた セルフケア ビジネススキル

早稲田メンタルクリニック
精神科医YOUTUBER
益田裕介



利益相反（COI）開示

開示すべき企業はありません。

ただしGoogleからは広告収入を介して年間50万以上の収益を得ています。

また多数の出版社から取材費などを受けていますが、いずれも年間50万を超えるものではなく、本活動と関連するものもありません。

- (1) 企業・法人組織等の役員，顧問職，社員等への就任 *，**
- (2) 株式の保有
- (3) 特許権等実施料
- (4) 会議出席・講演など労力の提供に対する支払
- (5) パンフレットなどの執筆・監修に対する原稿料・監修料
- (6) 研究費
- (7) 奨学寄付金
- (8) 寄付講座
- (9) その他，上記以外の学会参加等のための旅費や贈答品などの受領

なぜ学びが治療に？

知識が増えることで世界の認識が変わるから。

人間はあるがままの姿を見ることはなく、知識の有無（と感情や経験）に左右される。



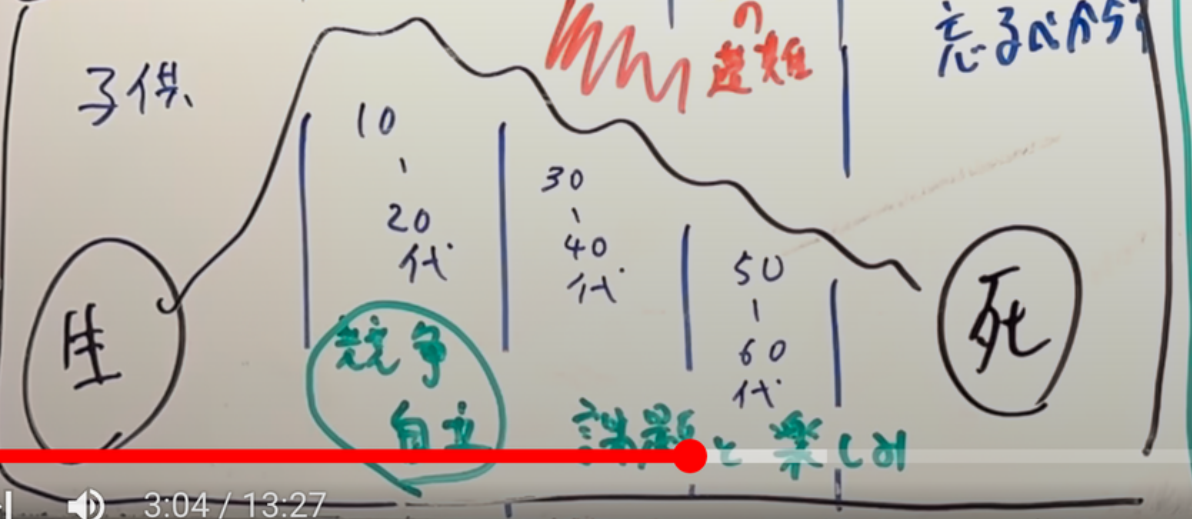
治療とは？

- ・薬物療法 (RCT・ガイドライン)
- ・精神療法 { 共感・思いやり
(人格成長) 知識と経験 = 学習
AI (CBT 分析)
- ・環境 (福祉)

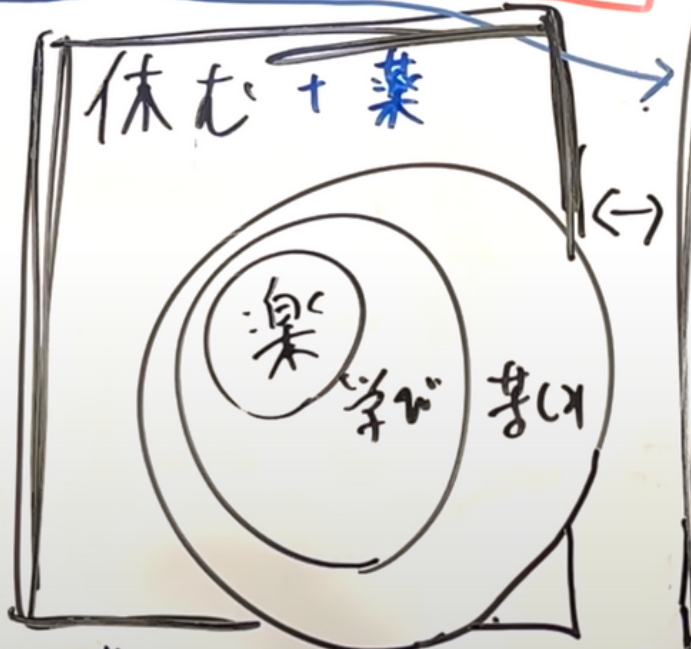
治療の流れ

1. 休む、目付け、従う、自己肯定
2. マインドフルネス 学び、向き合う
3. 目標・目的 → 計画 → 行動・修正
4. 変化に応じて戻す (守破離)

人生



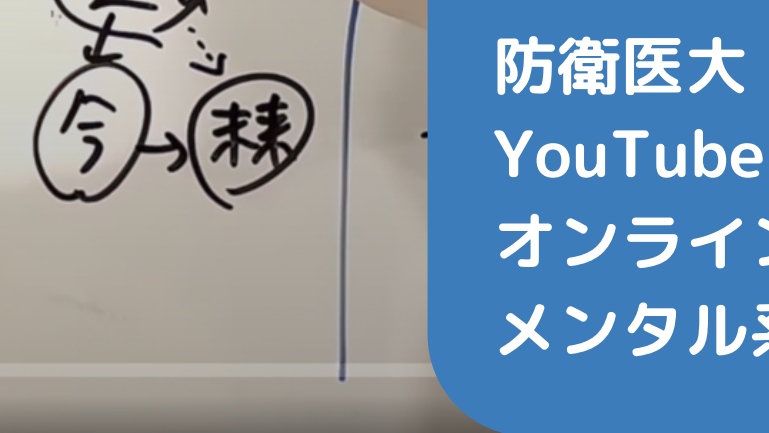
心 = 脳



感情表現・リフレーミング
サポート体制・メタ-
生いたる
とく、カリ、社会

疲れにくい考え方 矛盾の調和

- ・主観2.0 ← 白黒思考
- ・客観視 (不都合を裏定)
- ・心理的抵抗 (否認・怒り・悲しみ・取り)
- ・知的能力・リラシー
- ・自由意志・逆 (強迫)
- ・多様性
- ・由になる: 常識



益田裕介 (早稲田メンタルクリニック)
防衛医大・陸上自衛隊の出身
YouTuber (60万人)
オンライン自助会/患者会
メンタル系YouTuberの会

自己紹介

- 1984 徳島・香川・千葉・北海道・新潟・岡山
 - 2004 防衛医大（埼玉県）、レスリング部
 - 2010 陸上自衛隊：研修医、東北衛生隊、専攻医
 - 2018 民間病院を経て開業
 - 2019 YouTube、オンライン自助会・家族会
-

産業医→精神分析→発達障害・YouTube
→トラウマ、パーソナリティ症

本日の内容

- 1、生成AI、ChatGPTとは？
- 2、治癒とは？
- 3、実際の活用方法
- 4、デメリットについて
- 5、質疑応答

随時質問を受け付けます

生成AI、ChatGPTとは？

Chat：対話形式で利用できるAI

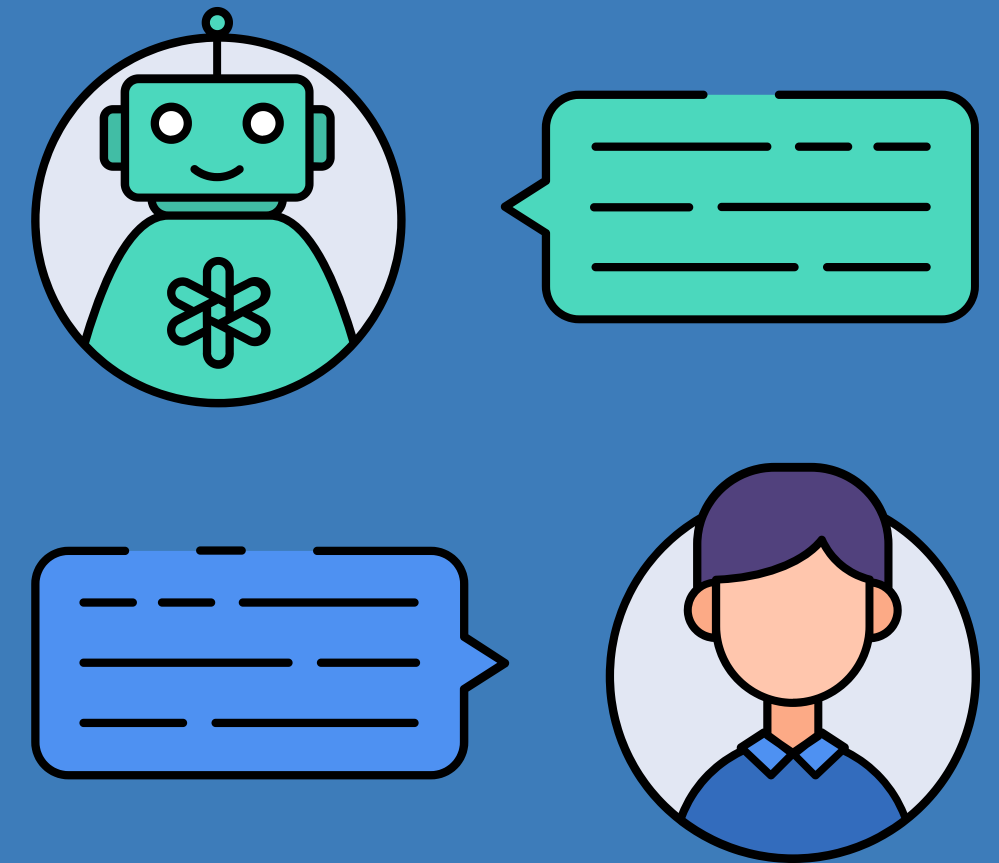
Generative：その都度、生成する

Pre-trained：大量データで事前に学習済みである

Transformer：深層学習のひとつ、自然言語処理が得意（言葉でやり取りができる）

例

- ・昔々、あるところに？
→おじいさんとおばあさんがいました



ChatGPTの得意なことは？

文章生成

情報の整理、要約

情報の検索、解説

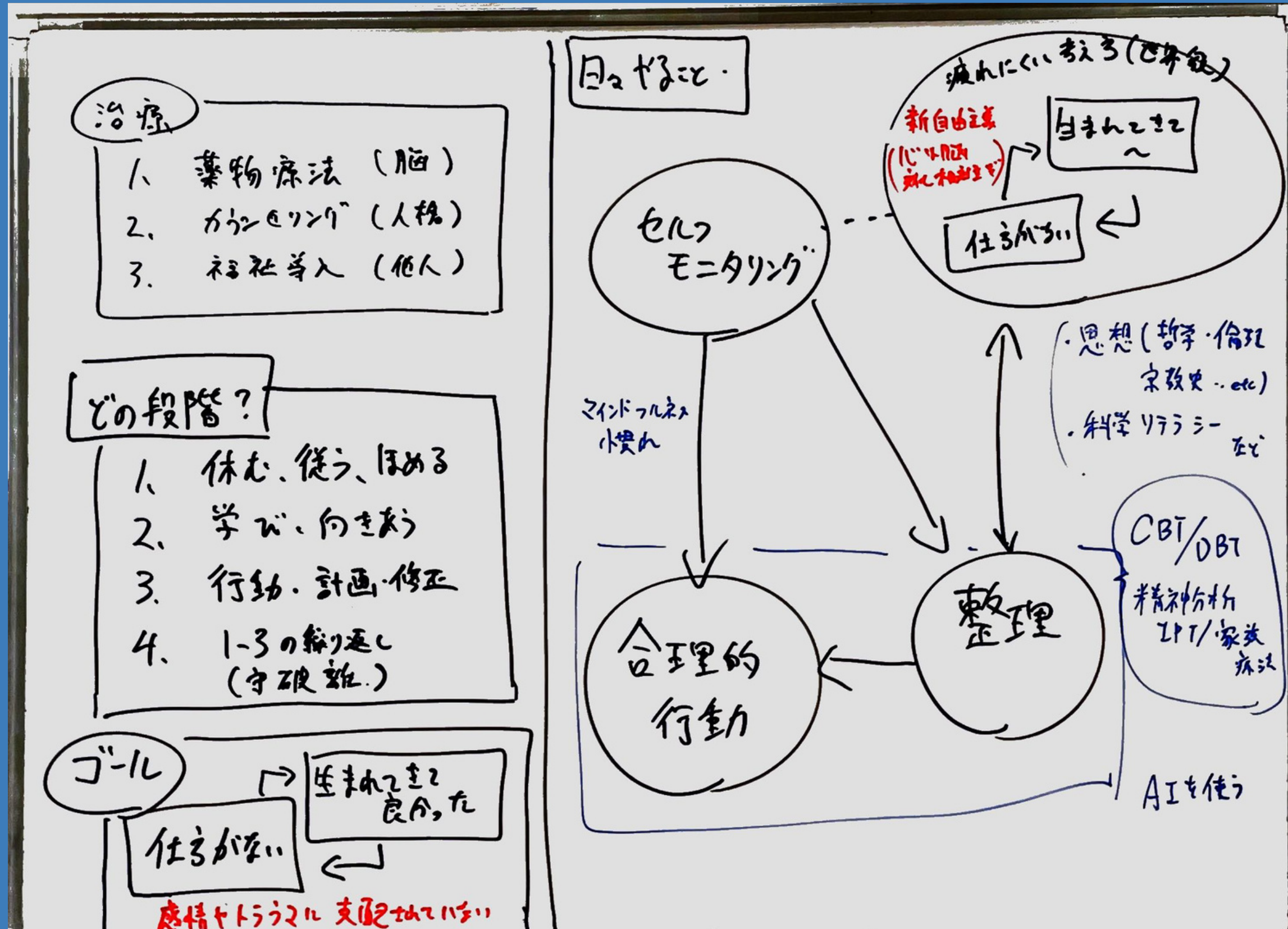
アイデア出し

翻訳

コードのバグを探す、コード作成



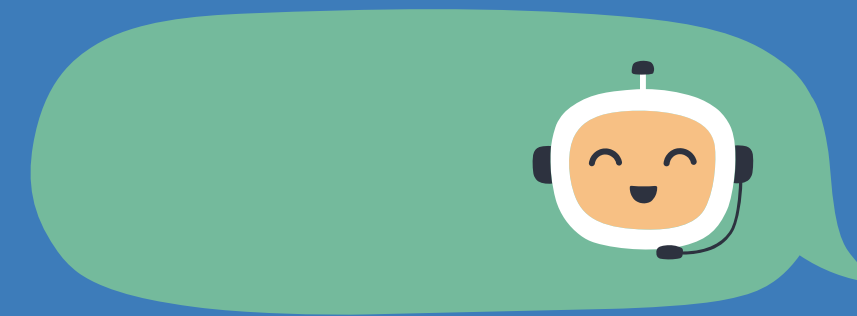
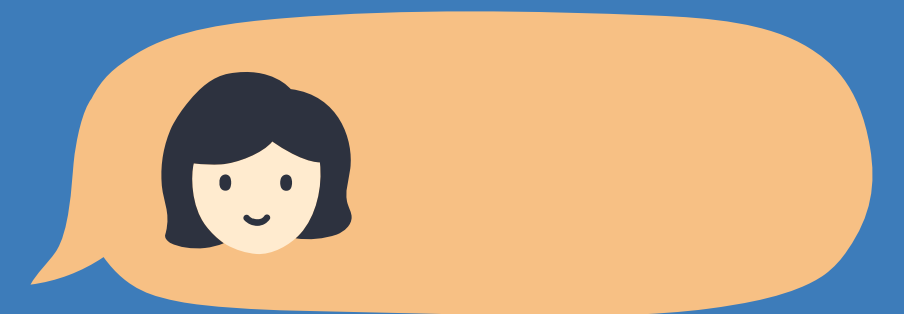
治癒とは？



実際の活用方法（セルフケア編）

- 断り方、答え方を聞く
- 音声入力で予定やタスク、感情の整理
- 日記的内容を支持的に傾聴
- 日記的内容から認知の歪みを指摘
- 疾患や薬、社会や思想的な内容などの家庭教師

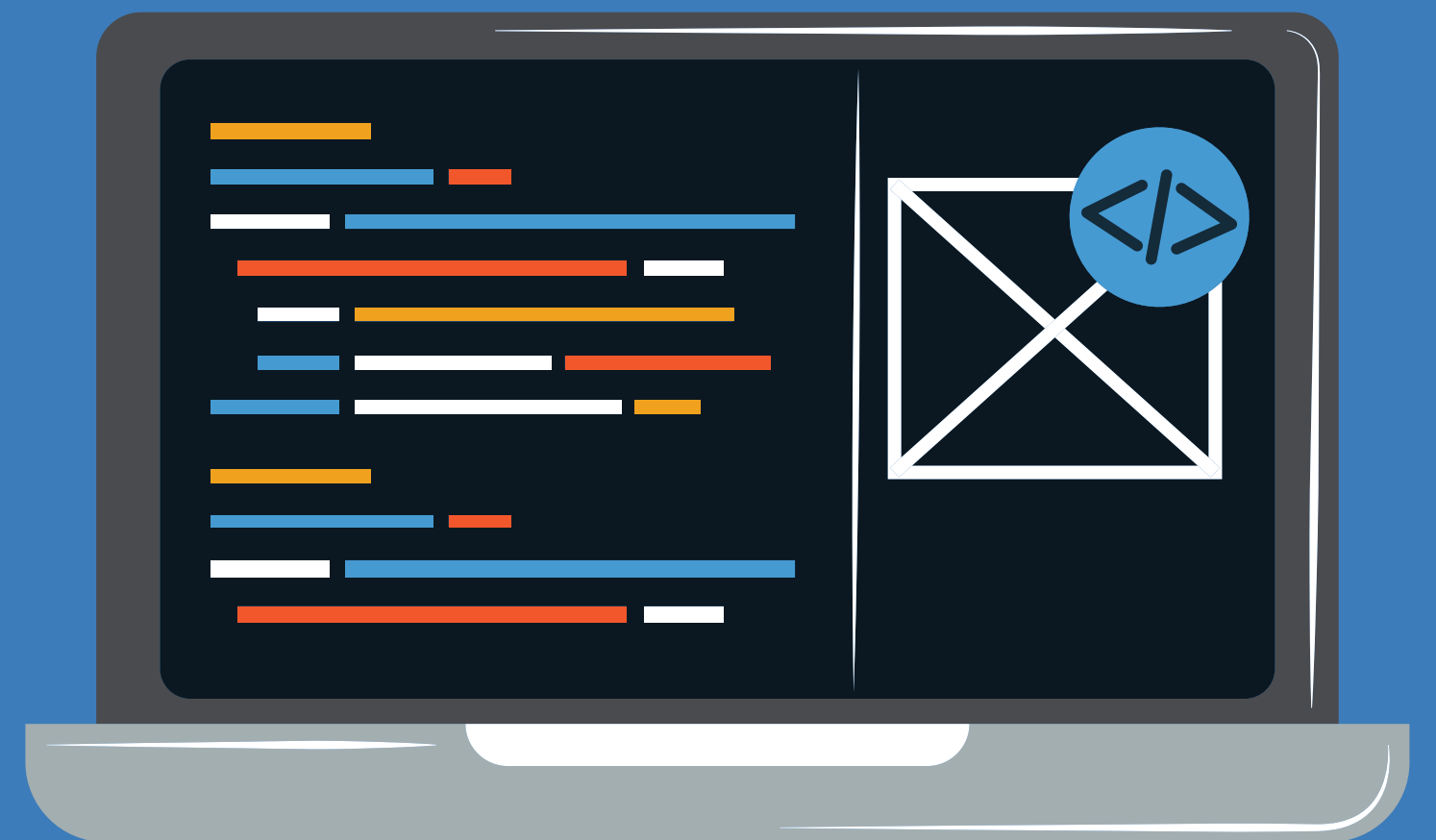
使い方や誤用についてプロが直接確認サポートする必要がある



実際の活用方法（ビジネス編）

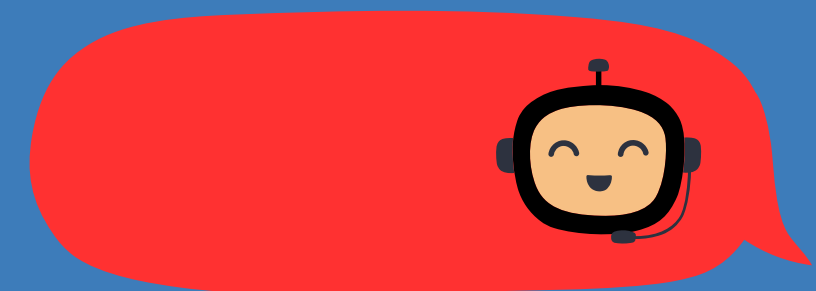
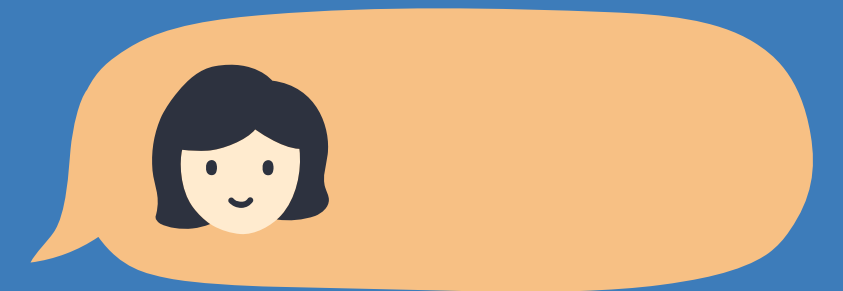
- メール作成
 - プレゼン資料、パワポづくり
 - 何かの調査
 - 会議の議事録作成
 - 企画のアイデア出し
- など

日進月歩である



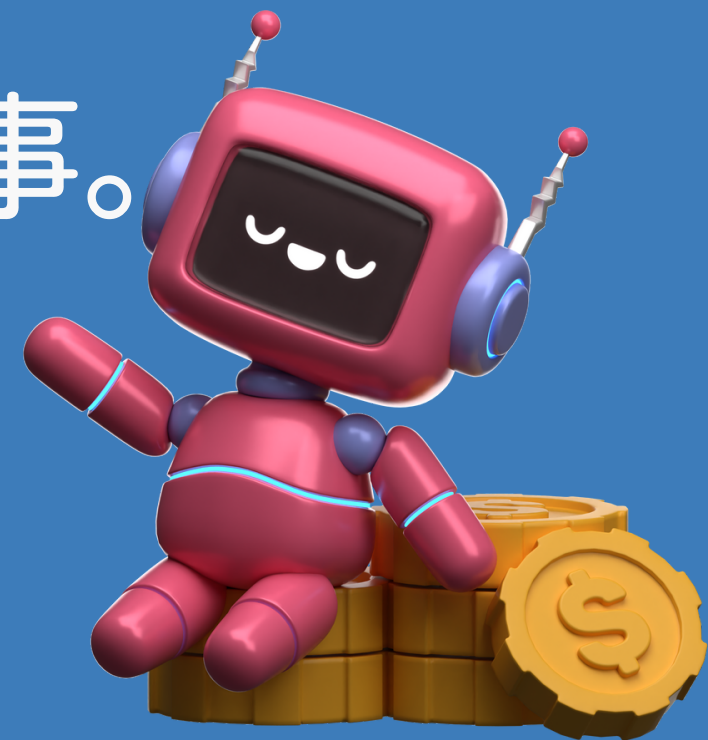
デメリットについて

- 人間のサポートが必要、導入やフォローで
- 他者からの承認や実感している様子が必要
- 紙で良いものも多い。例、手帳など
- 本人にとって都合の良い情報、偏る（支持的ゆえに）
- 依存や不安、バージョンが変わること
- 頭脳労働の増加、ググれの進化版？
- 間違う、間違った時に気づきにくい
- 個人情報、機密情報への扱い方など



AIセルフケアは既に始まっている

- 患者さんたちは独自に使い始めている。
 - プロが協力し、適正利用を促す必要あり。
 - 陰謀論などの普及加速もある。
 - 利用ノウハウや失敗事例を集め、誰かの失敗を繰り返さないようにフォローする必要がある。
-
- 個人がやってきた治癒をチームで分担。
 - プロセスの一部をAIに置き換えていく作業が大事。



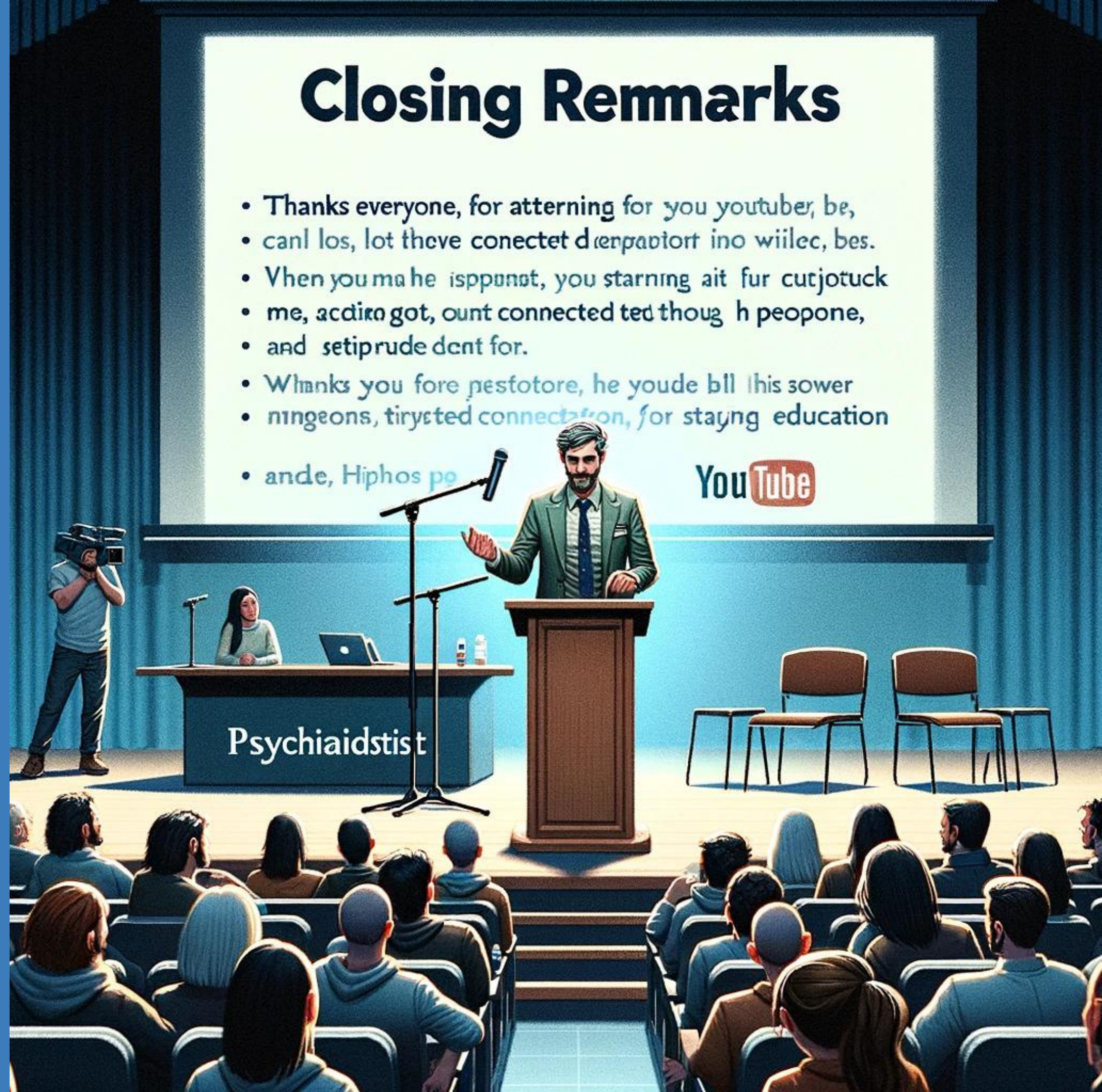
質疑

応答



ご清聴ありがとうございました

toiawase@wasedamental.com



Closing Remarks

- Thanks everyone, for attorning for you youtuber, be,
- canl los, lot theve conectet d ienpantort ino wiilec, bes.
- When you ma he isppunot, you starning ait fur cutjotuck
- me, accdira got, cunt connected ted thoug h peopone,
- and setiprude dent for.
- Whnanks you fore nestotore, he youde bll this sower
- ningeons, tiryeted connectafon, for stayng education
- ande, Hiphos po

YouTube

Psychiaidstist

職場で遭遇する精神疾患

うつ病、パニック障害…心身の疲弊
双極症、統合失調症…1～2%の若者
強迫症…こだわり
ASD/ADHDグレー…理解困難、効率悪い
パーソナリティ症…パワハラ、セクハラ
PTSD、虐待歴…恐怖や不安を忘れられない
依存症…アルコール、ゲーム、スマホ、過食嘔吐

合併症も多い

診断やアセスメント

生い立ち、家族歴
トラウマの有無
学力や成績、知的能力
パーソナリティ機能
今の環境、業界特有の病理
人間関係、家族関係
抱えている問題、タスク
ライフステージのどの時点か？
症状、診断

毒親の特徴、アセスメントのポイント（例）

認知能力：IQ, ASD/ADHD, OE:過興奮性

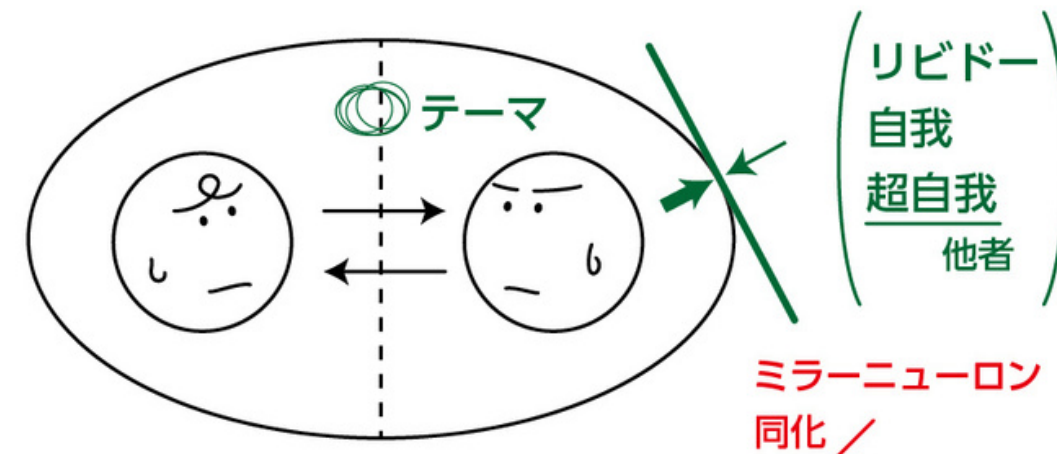
非認知能力：パーソナリティ機能

- ・PTSDやトラウマ、うつ病・PMDD
 - ・その他、精神疾患ら
-

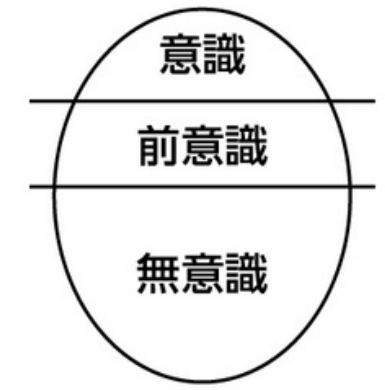
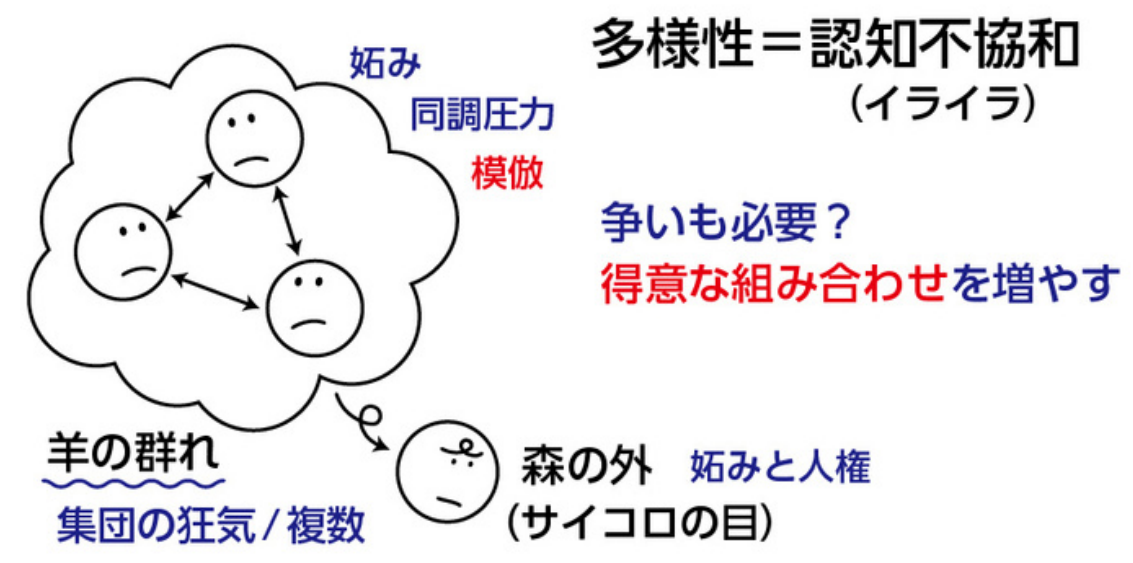
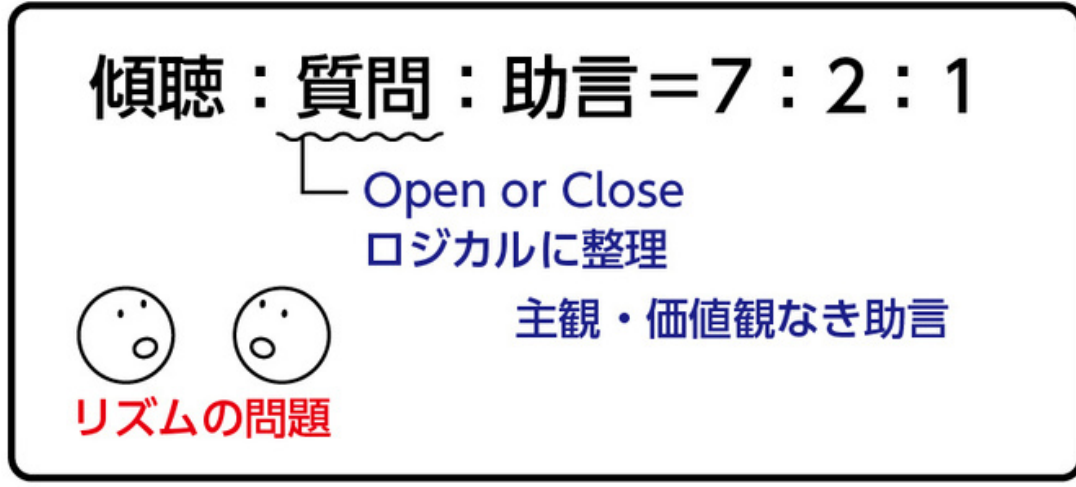
特殊な環境：家業、貧困や犯罪被害…など

家庭内不和、機能不全家族

障がいのある方と共に働く企業として出来ること等

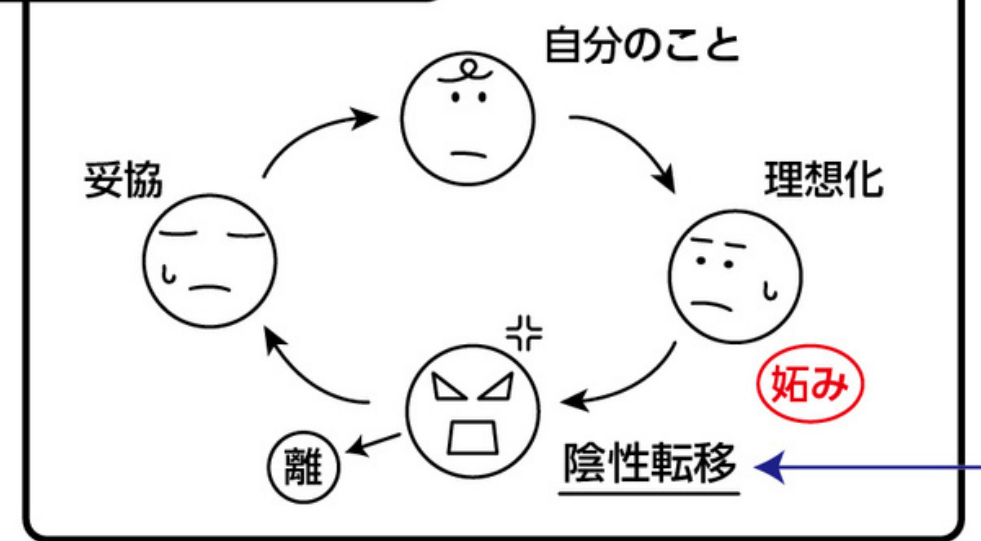


- ◎境界線（自他の区別）
- ◎尊重と妥協・交渉
- ◎正直さとコミュニケーションスキル
謙虚・受容（ハイコンテクスト文化）



（投影 / 転移
投影同一視
逆転移）

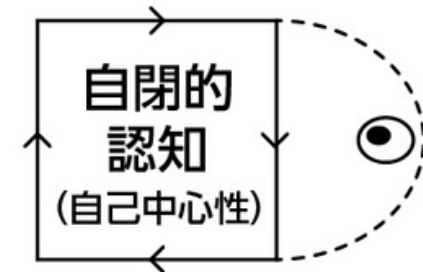
無意識の影響



メタ認知の応用

外骨格と
防御

ナルシシズムと傷つき
妬み

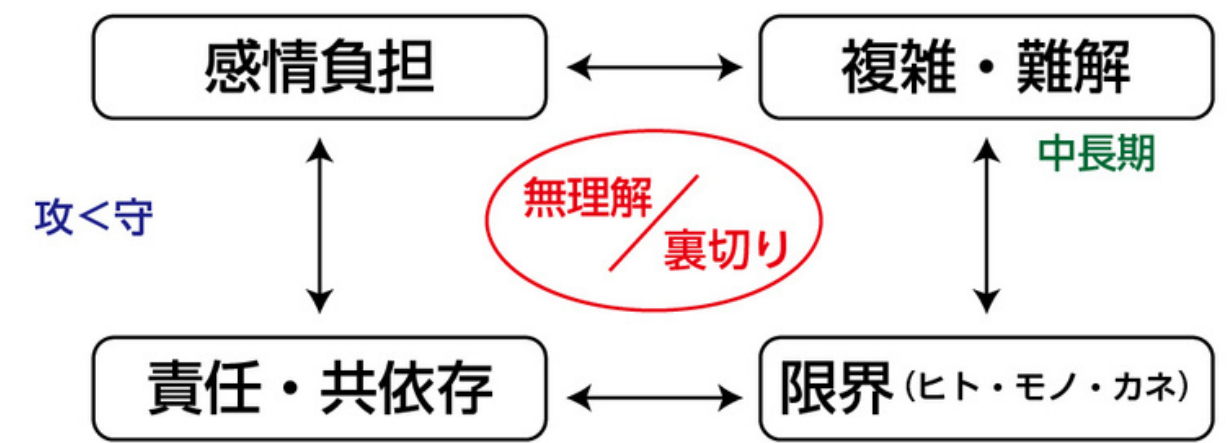


拡張困難
予測外 →

変形加工

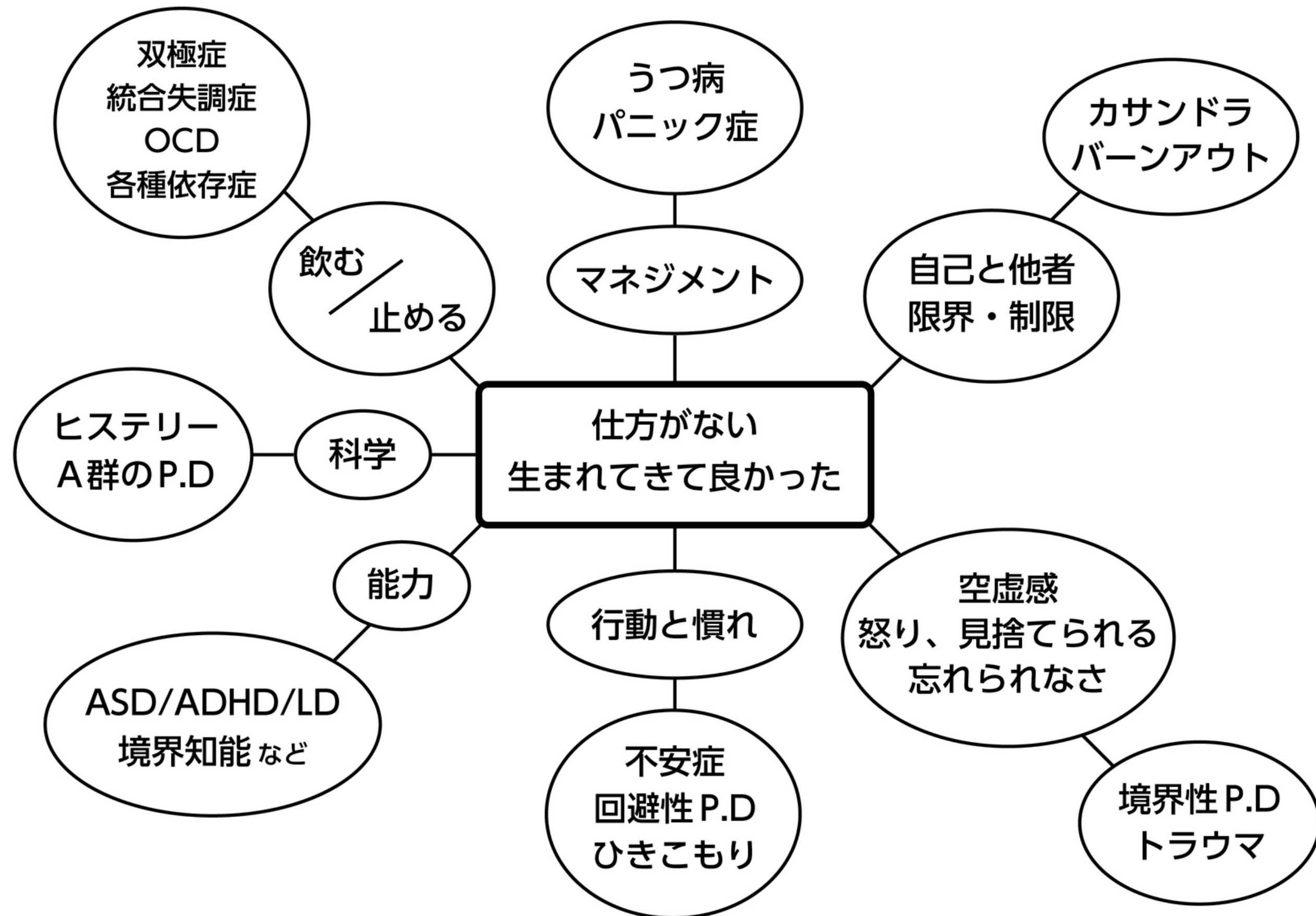
忘れられないトラウマ
(100%のASD、cPTSD?)

ASD vs HSP



期待 ≠ 提供

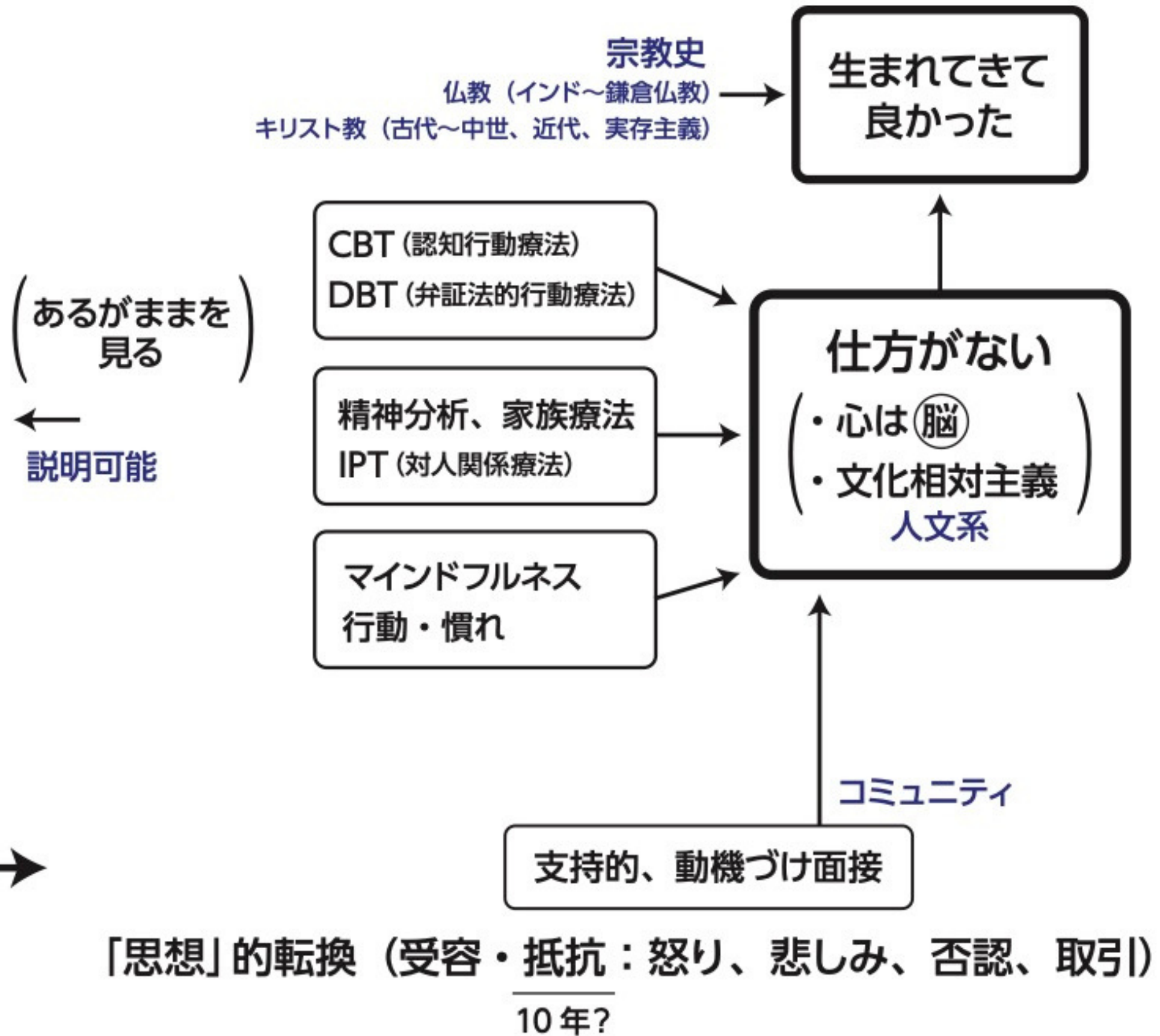
精神障がいのある方が抱える不安なこと



満足した豚・人間



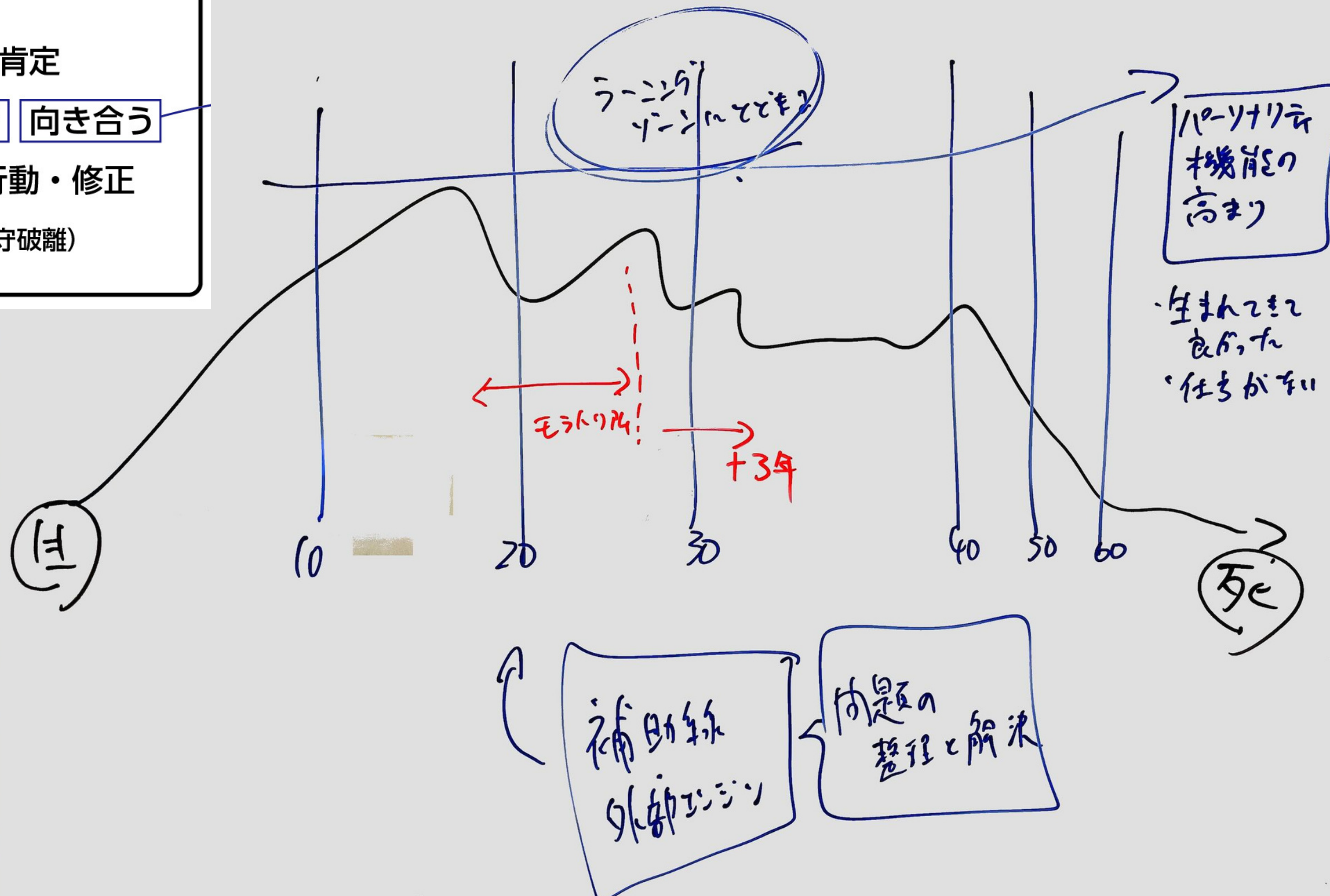
不満足なソクラテス



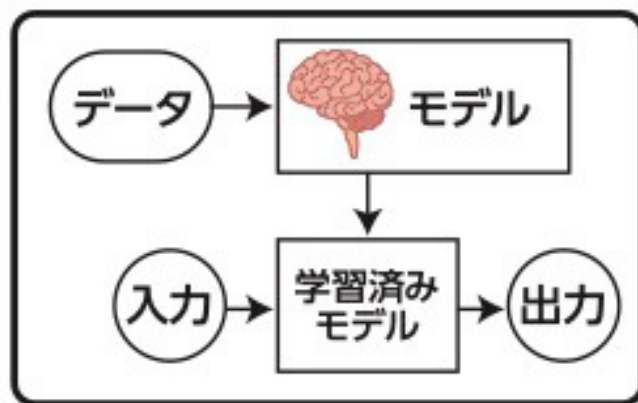
治療の流れ

1. 休む、助け、従う、自己肯定
2. マインドフルネス 学び 向き合う
3. 目標・目的 → 計画 → 行動・修正
4. 変化に応じて繰り返す (守破離)

科学と倫理
(流れ) (+α)



心は脳
思想・価値観は言語・文化



モデル

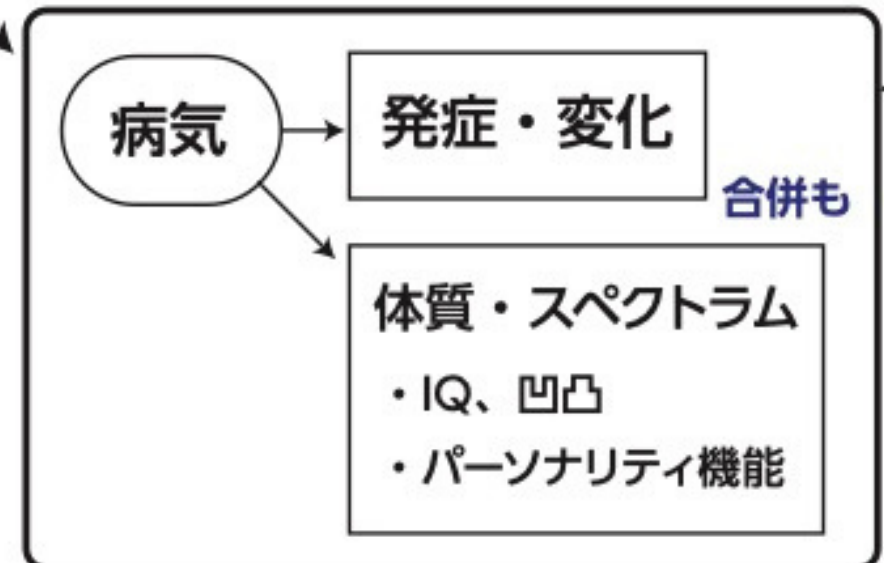
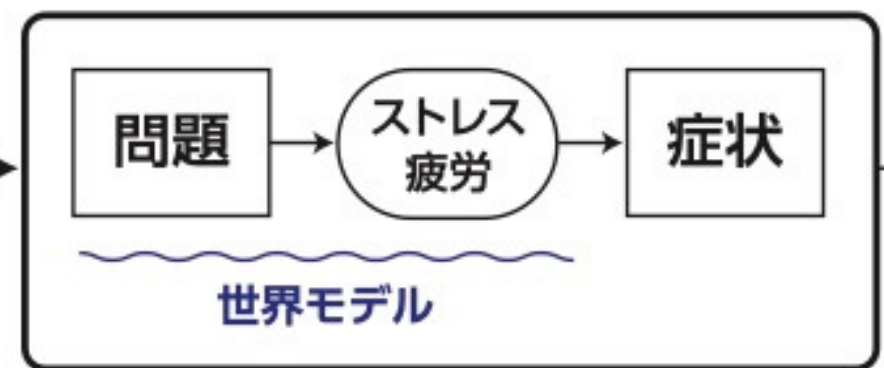
（無常無我、四苦八苦
周梨槃特）



禅

どんな目標？

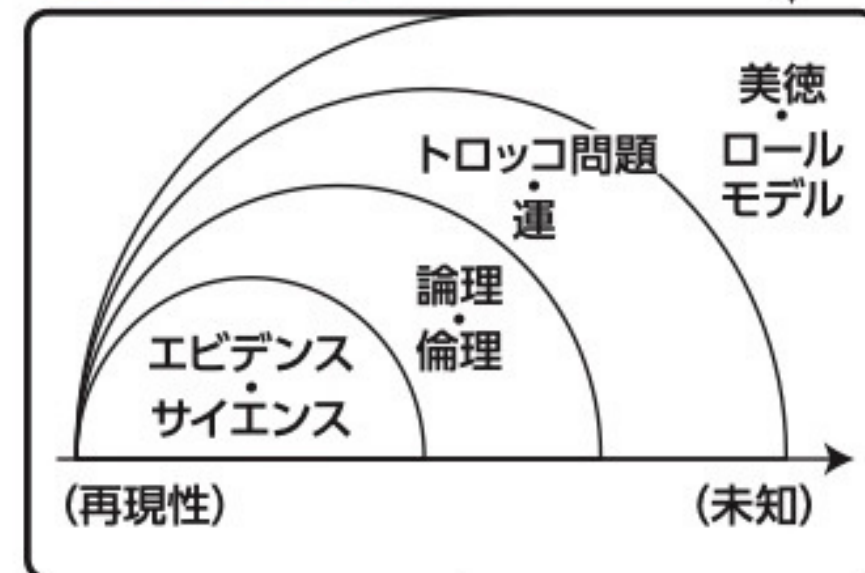
仕方がない・
生まれてきて良かった



A. 自己、対人関係
B. 不安、回避、敵対、脱抑、精神

薬物療法
カウンセリング
福祉導入

どう判断？



どんな方法？

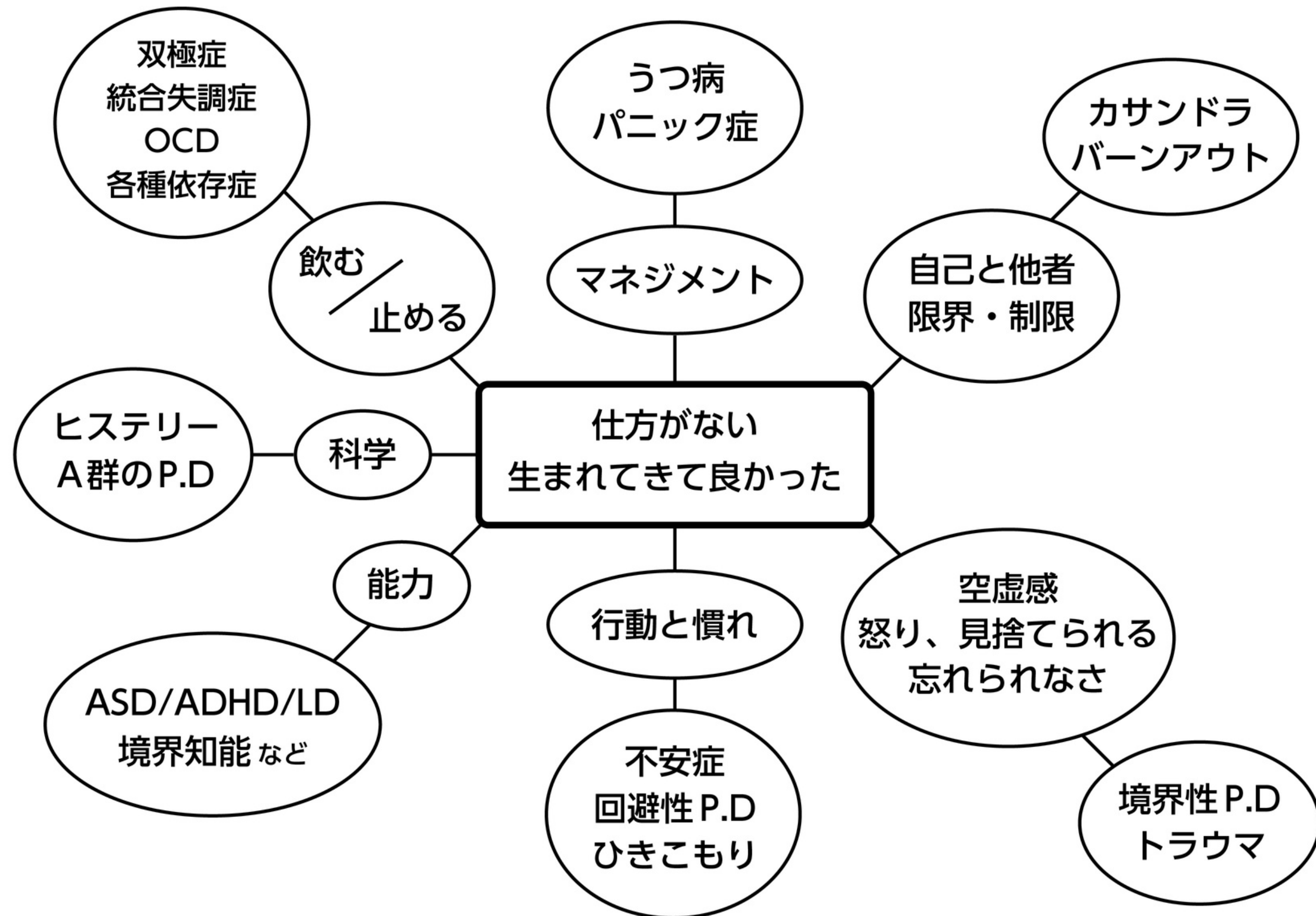
規則正しい生活、食事、睡眠
マインドフルネス 緊張と緩和
学びと向き合い (家族歴)
行動と慣れ



$$2 = (1.01)^{70}$$
$$1/2 = (0.99)^{69}$$

どんなペース？

精神障がいのある方が抱える不安なこと



治療とは

- ◎薬物療法 (RCT・ガイドライン)
- ◎精神療法 《共感・思いやり・知識と経験》
→人格成長 (解決・受容)
- ◎環境 (福祉) AI
大乘仏教 / 上座部仏教

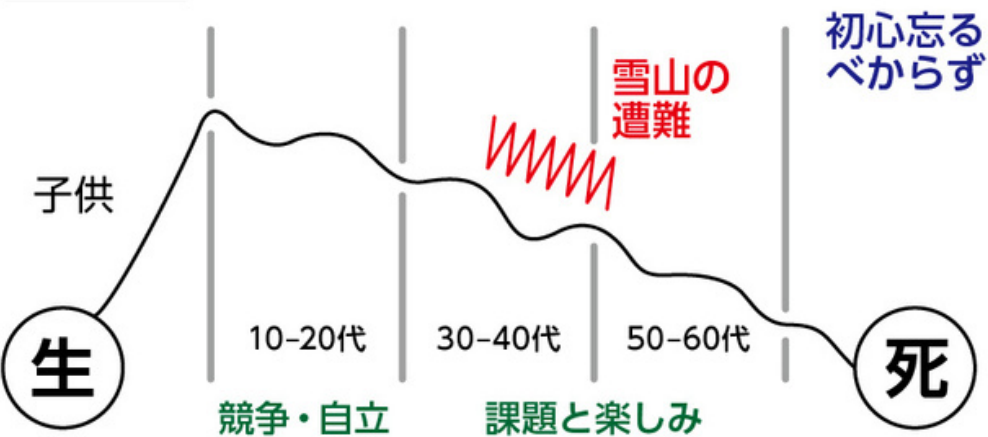
学習と
認識変化

治療の流れ

1. 休む、助け、従う、自己肯定
2. マインドフルネス 学び 向き合う
3. 目標・目的 → 計画 → 行動・修正
4. 変化に応じて繰り返す (守破離)

科学と倫理
(流れ) (+α)

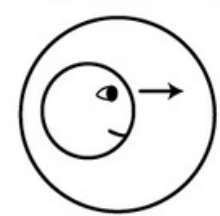
人生



心=脳

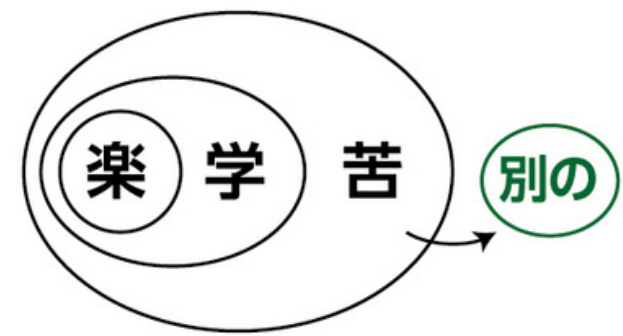


新雪の丘
予測する脳



マインドフルネス

休む+薬



リフレーミング、図解、ロジカル
感情言語化 (反論・例示)

メンターを探す
PDCAを回す

相対主義 (多様性)

何のために？

疲れにくい考え方

(認識)

白黒思考・妬み 認知の不協和
常識に支配...

心理的抵抗

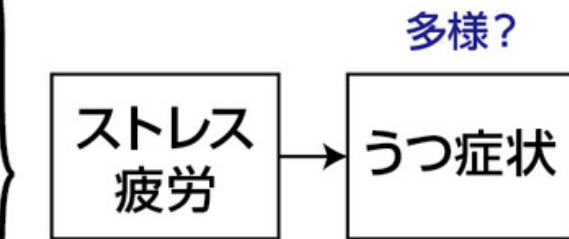
世界観

美德 ありのままの自分
自由、幸せ、命の連なり 生まれてきてよかった
矛盾・真実の受け入れ
マインドフルネス

仕方がない
トロッコ問題

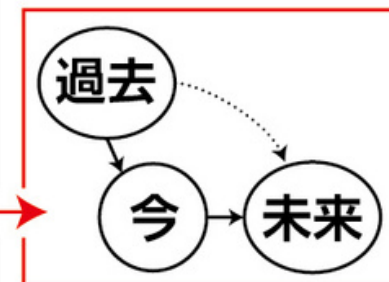
整理・明確化

病気
成長
トラウマ
家族
会社
社会
:



←原因の特定
複数の課題を改善

優先順位
エレベーターピッチ
物語としての人生
理想と妬み



知性

...

認知能力 (IQ)

言語理解 / 知識

知覚推理

ワーキングメモリ

処理速度

非認知能力

(パーソナリティ機能)

自己機能 (自己同一性、目的志向性)
対人関係性 (共感性、親密性)

Negative Affectivity (不安、安定性)

Detachment

(回避、孤立...)

Antagonism

(反社会的、他責)

Disinhibition

(脱抑制、本能、衝動性)

Psychoticism

(精神病的、妄想、奇異性)

緊張と緩和

病的な緊張



前向きな緊張



病的な緩和



前向きな緩和

