

# 認知行動療法の概要

## (CBT : Cognitive Behavioral Therapy)

国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター  
久我弘典



国立研究開発法人

# 国立精神・神経医療研究センター

National Center of Neurology and Psychiatry

脳と心と体の  
最先端医療に取り組む



国立精神・神経医療研究センター（NCNP）は「精神疾患」「神経疾患」「筋疾患」「発達障害」の4領域を克服し、脳と心の健康大国を達成することを使命としています。

## 研究と医療が一体となった国立高度医療研究センター



# NCNP 認知行動療法センター

National Center for Cognitive-Behavior Therapy and Research



初代センター長  
大野裕先生



二代目センター長  
堀越勝先生



- 研究開発部
- 研修指導部
- 認知行動療法診療部

※110名のメンバーが在籍  
(令和5年6月29日時点)

※大学院生募集中!

## 連携

### <国内>

- 連携大学院講座  
(東京慈恵会医科大学・筑波大学)を始め  
とした国内主要大学

### <国外>

- Harvard大学・Johns Hopkins大学等  
の海外主要医療機関
- 【国際認定機構】  
Beck Institute  
Academy of Cognitive Therapy

# 久我弘典 先生

認知行動療法センター 三代目センター長

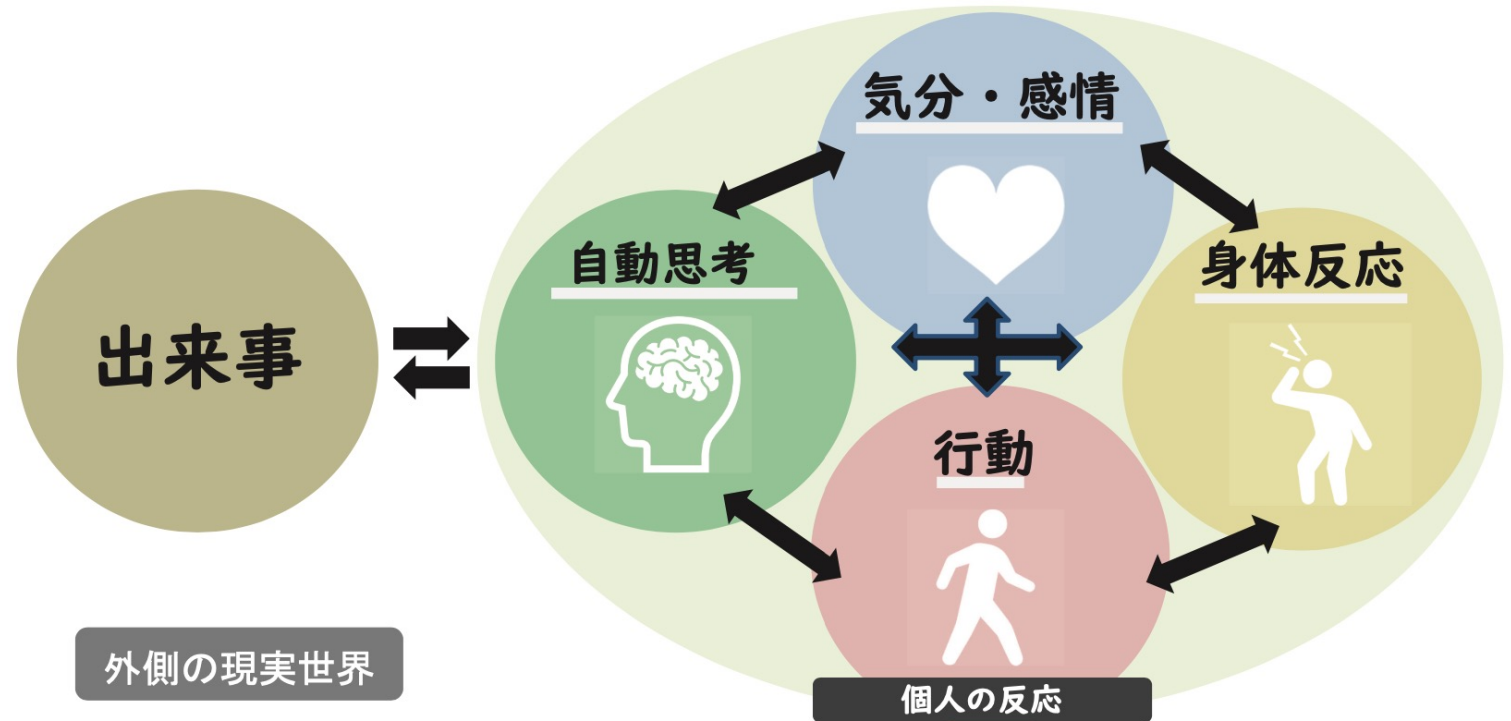
東京慈恵会医科大学医学部連携大学院 教授  
筑波大学人間系連携大学院 教授

- 福岡県生まれ、精神科医師、公衆衛生学修士、医学博士
- 2006年 麻生飯塚病院臨床研修・総合診療科医師
- 2013年 国立病院機構肥前精神医療センター精神科・デイケア室長
- 2016年 米国ジョンズホプキンス大学医学部・公衆衛生大学院
- 2019年 厚生労働省精神・障害保健課 課長補佐
- 2022年 第22回日本認知療法・認知行動療法学会 大会長
- 趣味：お酒を世界中に広めること、クワガタ採集、ゴッホ



# CBTとは

- ・クライアントの認知（考え方）や行動に焦点をあてながら、クライアントの抱える問題に対して、協働的に目標を設定し、目標の達成を妨げる問題の解決を図る、短期の構造化された、目標志向型の精神療法



# CBTとは

Judith Beck

“CBTとは認知的概念化の下に行うセラピー”



# CBTの適応

医療

産業保健

教育

司法・矯正

福祉

- ・ うつ病を始めとした、様々な精神疾患に対して有効であることが示されている
- ・ 精神医療分野のみならず、身体疾患、生活習慣、産業保健、教育、福祉、司法・矯正など多岐にわたって活用されている

# CBTの適応 診療報酬より

| 精神科専門療法           | 実施する職種・算定要件                                      | 時間       | 点数                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------|----------|------------------------------------|
| 通院精神療法            | 精神保健指定医/それ以外                                     | 5-30min. | 330/315点                           |
| 通院精神療法            | 精神保健指定医/それ以外                                     | >30min.  | 410/390点                           |
| 入院精神療法            | 精神保健指定医/それ以外                                     | >30min.  | 400点                               |
| 認知療法・認知行動療法       | 習熟した医師/<br>医師及び看護師が共同で行う                         | >30min.  | 480/350点                           |
| 入院集団精神療法          | 1名以上の精神科医と1人以上の<br>精神保健福祉士又は公認心理師等               | >60min.  | 100点                               |
| 通院集団精神療法          | 1名以上の精神科医と1人以上の<br>精神保健福祉士又は公認心理師等               | >60min.  | 270点                               |
| 通院集団精神療法<br>(依存症) | 精神科医又は精神科医の指示を受け<br>た看護師、作業療法士、精神保健福<br>祉士、公認心理師 | >60min.  | 340点（薬物）、<br>300点（アルコール、<br>ギャンブル） |
| 精神科デイ・ケア          | 精神科医師及び専従者（作業療法士、<br>看護師、公認心理師、精神保健福祉<br>士からなる）  |          | 590点（小規模）、<br>700点（大規模）            |

# CBTの適応 診療報酬より

認知療法・認知行動療法算定となる対象疾患

(いずれもマニュアルに沿った実施を行った際に算定可能)

- うつ病
- 社交不安症
- パニック症
- 強迫症
- 心的外傷後ストレス障害 持続エクスポージャー療法
- 神経性過食症
- 依存症（集団療法）

# CBTに対する疑問と解答

16回×50分、マニュアル通りしないとCBTではないですよね？

- マニュアルは臨床試験に基づき、作成されたもの
- 臨床や支援の現場ではクライアントのニーズや状況に応じて柔軟に行う
- 大切なのは見立て（概念化）に基づき、セラピストがクライアントの目標達成に近づくようなセッションを共に作りあげること