

# 認知行動療法の概要

(CBT : Cognitive Behavioral Therapy)

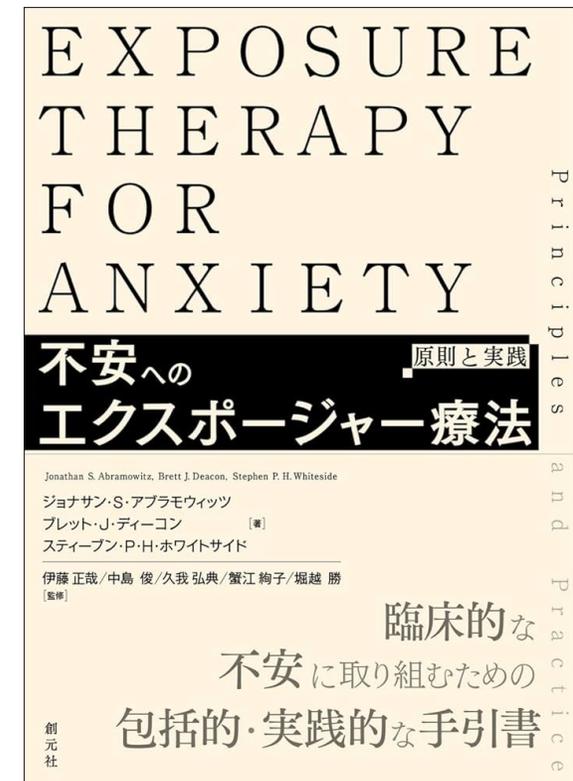
④

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

# CBTに対する疑問と解答

最近のCBTの動向を教えてください

- エクスポージャー療法に対する新しい理論



# CBTに対する疑問と解答

最近のCBTの動向を教えてください

- エクスポージャー療法に対する新しい理論
- 認知行動変容アプリなどのデジタルCBT、インターネットを活用したCBTの台頭

# 軽症うつ病は、セルフヘルプによる介入、コンピュータCBT、短時間の心理介入、等

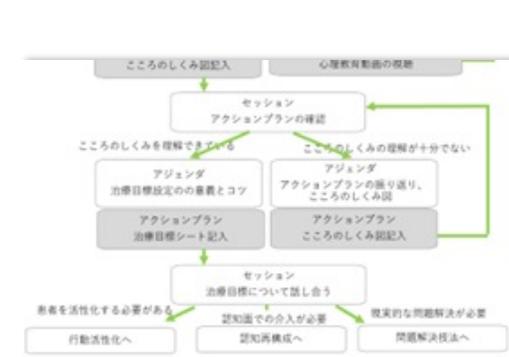
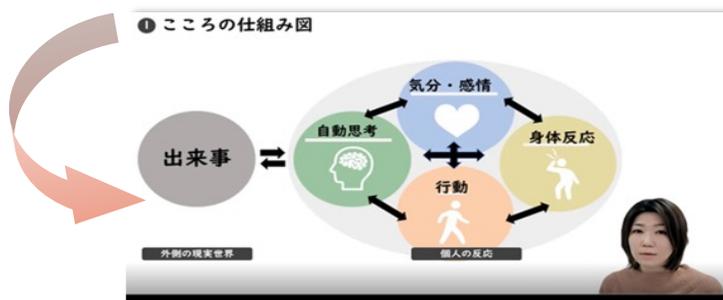
Who is responsible for care?	What is the focus?	What do they do?
<b>Step 5:</b> Inpatient care, crisis teams	Risk to life, severe self-neglect	Medication, combined treatments, ECT
<b>Step 4:</b> Mental health specialists, including crisis teams	Treatment-resistant, recurrent, atypical and psychotic depression, and those at significant risk	Medication, complex psychological interventions, combined treatments
<b>Step 3:</b> Primary care team, primary care mental health worker	Moderate or severe depression	Medication, psychological interventions, social support
<b>Step 2:</b> Primary care team, primary care mental health worker	Mild depression	Watchful waiting, <u>guided self-help</u> , <u>computerised CBT</u> , <u>exercise</u> , <u>brief psychological interventions</u>
<b>Step 1:</b> GP, practice nurse	Recognition	Assessment

# 実践に使える「認知行動療法マップ」



<http://cbtmap.jp>

<p><b>こころのしくみ (認知行動モデル)</b></p> <p>CBT（認知行動療法）がどんなものなのかや、疾患や問題について学び、理解を深めていきます。</p> <p>セラピストはこちら » クライアントはこちら »</p>	<p><b>行動の工夫 (行動活性化)</b></p> <p>まず現在の生活を振り返って記録し、気持ちが沈む行動と気持ちが軽くなる行動をみつけて、楽しみややりがいを感じる行動を増やしていきます。</p> <p>セラピストはこちら » クライアントはこちら »</p>	<p><b>CBTマニュアル</b></p> <p>CBTを行うための治療者マニュアルをダウンロードすることができます。 ※セラピスト向け</p> <p>セラピストはこちら »</p>	<p><b>セッションで役立つツール</b></p> <p>治療目標の設定や毎回のセッションで役立つツールをまとめています。</p> <p>セラピストはこちら » クライアントはこちら »</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------



Webサイト  
「認知行動療法マップ」

CBTに使用する  
ワークシートや動画の  
ダウンロード

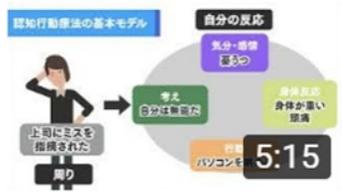
マニュアルの  
ダウンロード

# 認知行動療法 マップ



行動を活性化させる  
うつ状態の心の仕組みの行動パターンに気づいて、喜びや達成感を感じられる行動に...

7:27



認知行動療法の基本モデル  
認知行動療法の基本的な考え方について学べます #認知行動療法 #認知行動療法の基...

5:15



気持ちを上手に伝える  
自分の気持ちを相手に伝える方法について学べます #認知行動療法 #アサーション #...

4:37



問題を解決する  
問題を明らかにして、解決する方法について説明しています #認知行動療法 #問題解...

6:46



考えを工夫する (適応的思考の導き方)  
適応的思考を導くための方法について説明しています

7:29



考えを工夫する (6つのコラム)  
つらい時には、考えの幅が狭くなってしまっていていがちです。苦しいと感じる時によ...

6:13



効率型認知行動療法について

6:38



**CBTに関する動画を無料で視聴可能であり、  
効率的にCBTを実施できる**

# 実際にマテリアルを使ってみよう

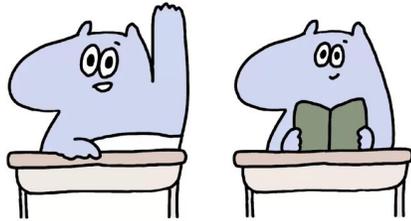


認知行動療法マップ

さまざまな認知行動療法のマテリアルやコツを、つなげて、届ける。

マテリアル検索

# 実際にマテリアルを使ってみよう

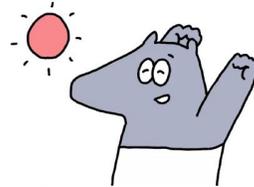


## こころのしくみ (認知行動モデル)

CBT（認知行動療法）がどんなものなのかや、疾患や問題について学び、理解を深めていきます。

セラピストはこちら >>

クライアントはこちら >>



まず現在の生活  
持ちが軽くな  
行動を増やし

強い感情を感じた時のこころの体験を、「きっかけ（出来事）」「考え」「感情」「からだの反応」「行動」の5つの側面に分けて整理します。5つの側面はつながっていて、どこかの側面が変化することで他の側面にも影響を及ぼします。認知行動モデルで体験を整理することで、どこが問題なのかがわかり取り組んでいくことができるようになりますし、自分のよくあるパターンについても気づくことができるようになります。

セラピスト

### Filter

× 認知行動モデル

### Search

Enter keywords

### Category

認知行動モデル(2)

2 of 2 results

認知行動療法の基本モデル

基本モデル  
認知行動モデル

認知行動療法と

こころのストレスを軽くする治療

認知行動療法とは  
認知行動モデル

# 実際にマテリアルを使ってみよう

## 認知行動療法 の基本モデル

見る  YouTube

Windows のライセンス認証  
設定を開き、Windows のライセンス認証を行ってください。

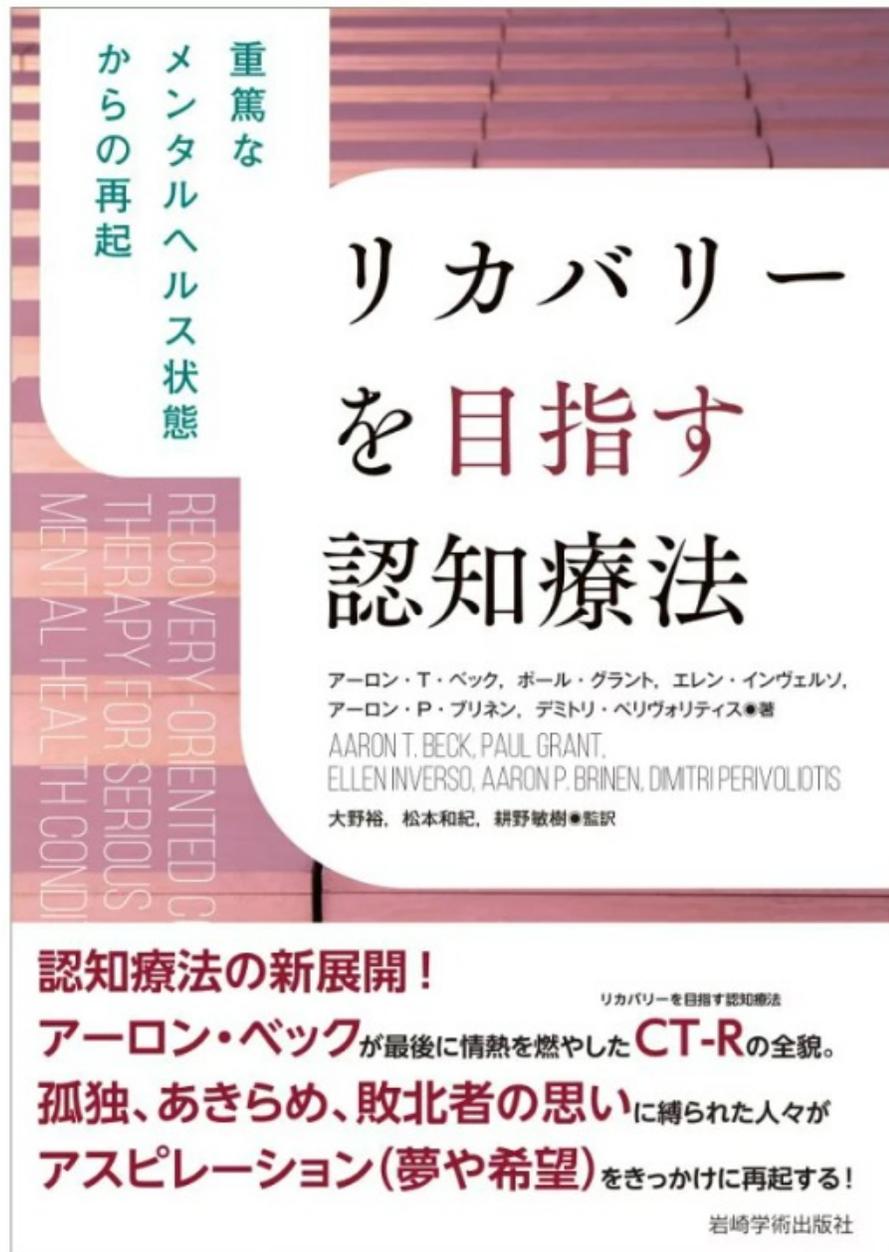
雛形をダウンロード 

記入方法をダウンロード 

# CBTに対する疑問と解答

最近のCBTの動向を教えてください

- エクスポージャー療法に対する新しい理論
- 認知行動変容アプリなどのデジタルCBT、インターネットを活用したCBTの台頭
- **リカバリーを目指すCBT**



## 最近の動向

# Recovery-oriented cognitive therapy(CT-R)

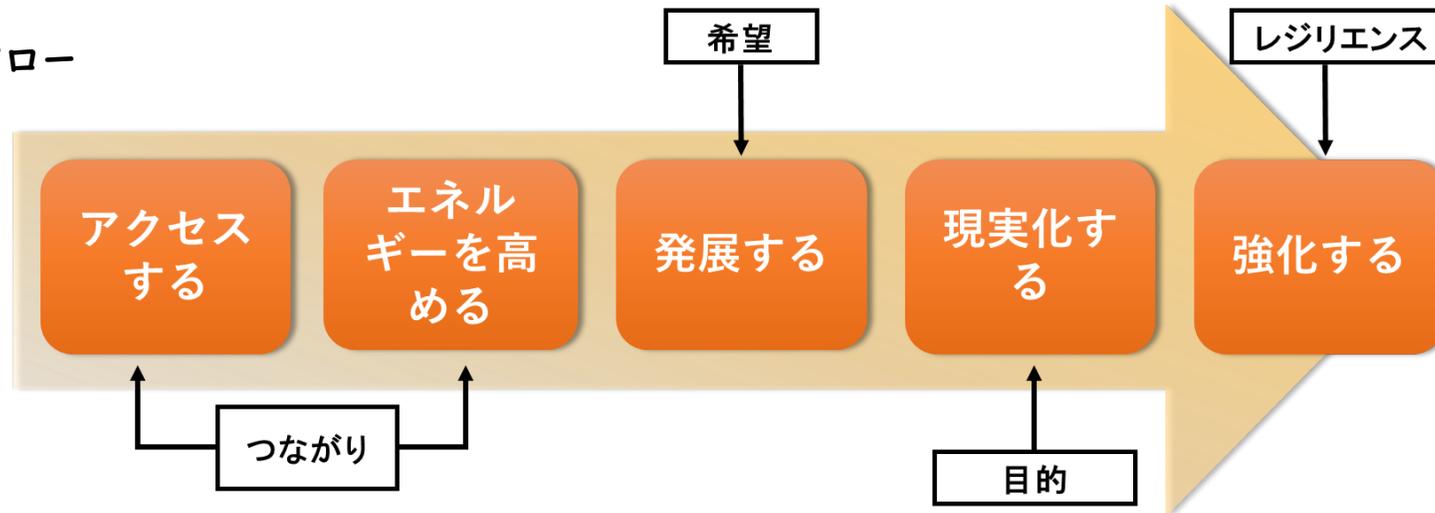
## リカバリーを目指す認知療法

- ・ 個人の心の底から望んでいることを同定し、共にポジティブな考え、行動を育むことで、エンパワメントしていく
- ・ 週1回などの枠組みより緩やかな関わりが可能で、従来CBTの適応外と判断されてきた方も対象となり得る

# CT-Rの概要

- 「最高の瞬間」 = 「最も自分らしくある時」を探す
- 最高の瞬間を感じられる時の自分の状態を「適応モード」という
- CT-Rでは適応モードにアクセスし、適応モードを育み、その人が真に望んでいることを同定、強化していく

CT-Rアロー



# 3つのC リカバリーのために大切なこと

---

Connection  
つながり

Capability  
できる感覚

Control  
コントロール  
できている感覚

# リカバリーを目指す認知療法

- 従来のCBTと同様、個人について概念化し、治療計画を立て、それを実行する
- それに加え、クライアントの有する適応的な信念と行動戦略も認知的概念化に組み込み、**ポジティブな気分の維持要因**についても重視する
- **強み、スキル、リソース**に注目する
- 開発当初は重度の精神障害で苦しむ人への認知療法として開発されたが、現在は対象は限らず、従来のCBTの中にも組み込まれている

# 「認知行動療法実践ガイド：基礎から応用まで」から見る認知行動療法の原則

1. 認知的概念化を絶えず修正しながら、それに基づいて治療計画を立てる
2. 安定した治療関係が必須である
3. クライアントの進歩を継続的に観察する
4. クライアントの文化や個人に合わせる
5. **ポジティブな側面を強調する**
6. 協力関係と積極的な参加を強調する
7. **アスピレーションを大切にし、価値に基づいており、目標志向的である**
8. はじめに「今、ここ」を強調する
9. 教育的である
10. 時間を意識する
11. セッションが構造化されている
12. 誘導による発見を使って、クライアントが非機能的な認知に対応できるようにする
13. アクション・プラン（ホームワーク）が含まれている
14. 思考、気分、行動を変えるために様々な技法を用いる

# ポジティブな側面を強調する

- うつ病治療ではポジティブな感情や認知に焦点を当てることが大切 (Chaves et al., 2019)
- クライアントがポジティブな事柄に注意を向けられるよう支援し続ける

# アスピレーションを大切にし、 価値に基づき、目標志向的である

- 最初のセッションで以下のことを尋ねる

価値観：人生で真に大切なことは何であると考えているか

アスピレーション（希望、願望）：どのような人でありたいか、  
どのような人生にしたいか

具体的な治療目標：治療によってどうなりたいか

# 従来のCBTと リカバリーを目指すアプローチ

## 従来のCBT

- セラピストはクライアントが自分の思考の妥当性を検討できるように手助けし、新たな視点から自らの体験を眺め、気分の改善や問題解決のための行動を取ることを目指す

## リカバリーを目指すアプローチ

- 既に生じている認知よりもこれからの一週間において目指すその人が特定の問題を達成するために新たなステップを踏み出すことの妨げになりそうな認知に焦点をあてる

# 従来のCBTとの相違 時間軸

## 従来のCBT

- 過去の1週間に起きた問題
- その問題に対してスキルを活用する

## リカバリーを目指すCBT

- これからの1週間における願い、価値、目標に向かうステップ
- そのステップを踏むときに直面する困難・課題に対し、スキルを活用

過去

現在

未来

# まとめ：認知行動療法の概要

- 16回×50分、マニュアル通りしないとCBTではないですよね？
- 認知行動療法は知的に高い人しか出来ないの？
- 技法は研修で学んだので、知識はあります。実施して良いですか？
- 認知行動療法は前向きに考えるように説得するものですか？
- アクションプラン（ホームワーク）が大変そうという理由で開始を迷っている人がいます。どう説明すると良いでしょうか？
- うつのCBTとか社交不安症のCBTとかいっぱいありますが、何をどう学べば良いでしょうか？
- 最近のCBTの動向を教えてください（インターネットを活用したCBTやりカバリーを目指す認知療法）

# 認知行動療法や研修、CBTセンターについて 情報発信しています

厚労省認知行動療法  
研修事業HP



<https://mhlw-cbt-training.ncnp.go.jp/>

CBTセンターHP



<https://cbt.ncnp.go.jp/>

X



@NCNP\_CBT

Phone



+81-42-341-2711 (代表)

Instagram



@ncnp\_cbt

Facebook



国立精神神経医療研究センター  
認知行動療法センター