

コンピュータ認知行動療法 (CBT)

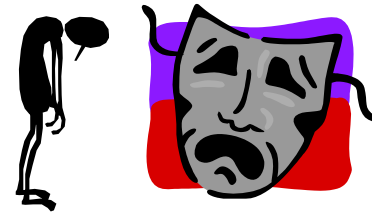
千葉大学大学院 医学研究院
清水 栄司

インターネット上のワークブック形式の「うつと不安のセルフヘルプ認知行動療法プログラム」

全12回

1週間で1章ずつ、ユーザが行い、自宅でホームワークを含め、学習する。内容については、セラピストが確認して、週1回メールでサポートする。

うつ病の早期発見、早期介入による予防プログラムの開発



うつ病を完全に発症はしていないが、軽い症状が始まっていて、その前駆期にある人

何もせずに放置されれば、自分でも気づかないうちに、やがて、うつ病を完全に発症してしまう可能性が高く、医療機関での治療が必要になってしまう



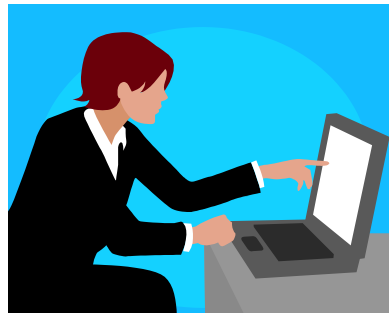
早期発見

「心の健康診断」症状のスクリーニング（本人自身も、あえて聞かれるまでは、気づかない程度の軽い症状の状態です）早期発見することが重要

（事業所での身体健康診断時の質問紙とインターネット上のアンケートを用いて）



早期介入



自助プログラムの開発

認知行動療法的アプローチを基盤として、自分の考え方や行動の悪いパターンを、良いパターンに、自分の力で改められるように、サポートするための



サポーターの養成

職場、学校、地域などの集団での メンタルヘルスの取組

- 1、うつ評価尺度PHQ-9と不安評価尺度GAD-7でのネット上（あるいは質問紙で）のメンタルチェック
- 2、5分間認知療法を全員で行う心の健康づくりの習慣化
- 3、閾値下うつ病に対する12週間コンピューター認知行動療法のサポートによる症状改善

質問紙によるうつのスクリーニング

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)

GAD-7 (Generalised Anxiety Disorder-7)を

「こころの健康質問票」として

調査

→DSM-IVの診断基準

に基づき、

PHQ-9から

・大うつ病性障害(症状5つ以上)

・小うつ病性障害(症状2~4つ)

PHQ-9とGAD-7から

・混合性不安抑うつ障害

を疑われる者を同定

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？				
	全くない	数日	7日以上	ほぼ毎日
1、物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない				
2、気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的になる				
3、寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる				
4、疲れた感じがする、または気力がない				
5、あまり食欲がない、または食べ過ぎる。				
6、自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる。				
7、新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい				
8、他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対にそわそわしたり、落ち着かず、ふだんよりも動き回ることがある				
9、死んだ方がましだ、あるいは自分自身を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある				
※、上の1~9の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、ほかの人と仲良くやることがどのくらい困難になっていますか？				
	全くない	やや困難	困難	非常に困難
A、緊張感、不安感または神経過敏を感じる				
B、心配することを止められない、または心配をコントロールできない				
C、いろいろなことを心配しすぎる				
D、くつろぐことが難しい				
F、じっとしていることができないほど落ち着かない				
G、いらいらしがちであり、怒りっぽい				
H、何か恐ろしいことがおこるのではないかと恐れを感じる				
I、上のA~Hの問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、ほかの人と仲良くやることがどのくらい困難になっていますか？				
	全くない	やや困難	困難	非常に困難

ガイドされたセルフヘルプ認知行動療法

- ワークブックあるいはインターネットの認知行動療法を患者の好みに合わせて使用
- 遠隔からのガイドについて、書き込み内容を確認したセラピストが週に1回の頻度で支持的内容のメールを送付
- 面接でのガイドについて、12週間のプログラム前後で支持的面接

セルフヘルプ認知行動療法プログラム

初級編(感情編)

Ss1. 感情をとらえよう(感情点数課題)

Ss2. 自分をほめよう(自己肯定課題)

中級編(認知編)

Ss3. 考えをとらえよう(確信度課題)

Ss4. 別の考えを見つけよう(別の考え課題)

Ss5. 思考変化記録表を完成させよう(思考変化記録表課題)

Ss6. 考えの3つのパターンに注意しよう(パターン注意課題)

Ss7. くよくよ考え続けるのをやめよう(反すうそらし課題)

上級編(行動編)

Ss8. 快い気分になる行動をしよう(行動活性化課題)

Ss9. 回避行動を別の行動に変えよう(回避行動変化課題)

Ss10. 不安階層表を言葉にしてみよう(不安階層表課題)

Ss11. 不安に慣れよう(曝露課題)

Ss12. 再発を防止しよう(再発防止課題)





はじめに

目標とこのワークブックプログラムの進め方

初級(感情)編

1週: 感情をとらえよう(感情点数課題)

2週: 自分をほめよう(自己肯定課題)

中級(認知)編

3週: 考えをとらえよう(確信度課題)

4週: 別の考えを見つけよう(別の考え課題)

5週: 思考記録表を完成させよう(思考記録表課題)

6週: 考えの3つのパターンに注意しよう(パターン注意課題)

7週: くよくよと考え続けるのをやめよう(反すうそらし課題)

上級(行動)編

8週：快い気分になる行動をしよう(行動活性化課題)

9週：回避行動を別の行動に変えよう(回避行動変化課題)

10週：不安階層表を言葉にしてみよう(不安階層表課題)

11週：不安に慣れよう(曝露課題)

12週：再発を防止しよう(再発防止課題)

「うつ」の二大症状を下にあげますが、
あてはまれば、
□をチェックしてください。

□(1)この2週間以上、毎日、ずっと憂うつであったり、
沈んだ気持ちでいましたか？

□(2)この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくな
ってしまっていたり、いつもなら楽しめていたこと
が楽しめなくなっていましたか？

以下の項目も「うつ」を疑うサインです。

あてはまる□をチェックしてください。

- ☐ (3) 食欲がわからない。体重が減った。
- ☐ (4) 眠れない。朝早く目覚める。
- ☐ (5) 頭や体が以前のように働かない。
- ☐ (6) 疲れやすい。
- ☐ (7) 罪責感。
- ☐ (8) 思考力、集中力、決断力の低下。
- ☐ (9) 以前より自分を大切に思えなくなった。

感情とは、
物事に感じて起こる気持ち、心持ちのこと。

私たちは、普段の生活のなかで、いろいろな感情を体験しています。たとえば、良い気分であったり、憂うつな気分であったり、一日の中でも、1週間の中でも、気分は変わっていますよね。

感情には、喜怒哀楽（喜び、怒り、哀しみ、楽しさ）や快・不快といった基本的な感情を中心として、様々な種類があります。

感情を表す言葉

(表1)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

感情を表す言葉

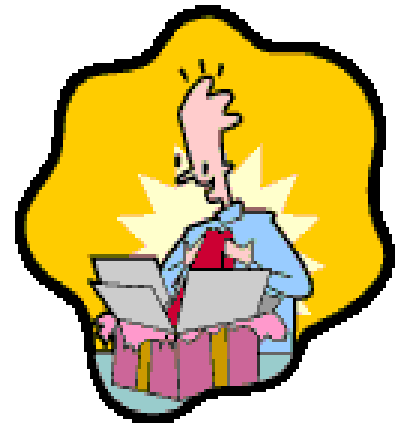
(表1)

1	苦しい
2	楽しい
3	腹立たしい
4	悲しい
5	空しい
6	イライラする
7	嬉しい
8	
9	
10	

“感情を表す言葉の一覧表”

感情(気持ち)を表す言葉には以下のようなものがあります。

うれしい、怒った、悲しい、楽しい
恐ろしい、怖い、びくびくおびえた、淋しい、
緊張した、落ち着かない、暖かい、
苦しい、つらい、いやな、懐かしい、
イライラする、申し訳ない、心配な、
落ち込んだ、安心した、不安な、恥ずかしい、
傷ついた、混乱した、いとしい、焦って、
頭にきた、興奮した、ドキドキする、悔しい、
空しい、ほっとした、ワクワクする



感情とは、物事に感じて起こる気持ちのことでしたね。

それでは、どんな物事に感じて、感情が起こるのでしょうか。

感情を起こす、出来事探しをしてみま
しょう！



Aさんの不快な出来事と感情

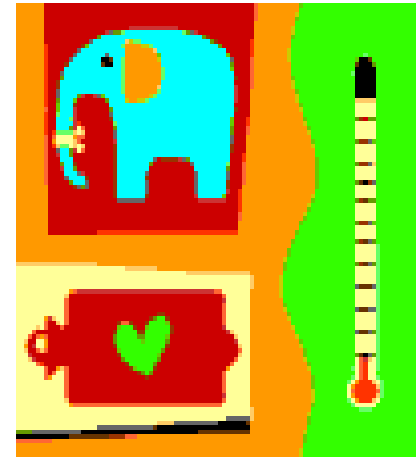
	出来事	感情
1	上司から、仕事上のミスをきつく注意された	憂うつ 怒り
2	口の悪いお客さんに、仕事の出来上がりについて嫌味を言われた	憂うつ
3	重大な仕事の責任者に突然抜擢された	不安

(表)2(快編)

月 日	出来事	気持ち(感情)
		快い気分 

感情の程度を点数で表す練習

0点から100点の範囲で
あなたの3つの感情
(ゆううつ・不安・快い気分)
を点数にして測る。



自分をほめよう (長所リストの作成)

[illegible]

Aさんの思考確信度表(憂うつ編)

月 日	出来事	感情	点数	思考	確信度 (%)
	上司から仕事上のミスをきつく注意された	憂うつ 	60点	こんなに何度もミスをするなんて、本当に自分はダメな人間だ。	80%
	口の悪いお客さんに、仕事の出来上がりについて嫌味を言われた	憂うつ 	90点	あの人は私が嫌いに違いない。	90%

Aさんの思考記録表（憂うつ編）

月日	出来事	感情	点数	思考	確信度 (%)	別の考え方	変化
	上司から仕事上のミスをきつく注意された	憂うつ 	60点	こんなに何度もミスをするなんて、本当に自分はダメな人間だ。	80%	ミスしない人間はいない。失敗は、成功の母。	60→30 80→40
	口の悪いお客さんに、仕事の出来上がりについて嫌味を言われた	憂うつ 	40点	あの人は私が嫌いに違いない。	90%	お客さんは、自分に期待して、成長して欲しいから、しかってくれるのだ。	

Aさんの思考 & 行動表

月日	出来事	感情	点数	その時の考え	確信度 (%)	行動
	午後になって電話で、口の悪いお客さんに、仕事の出来上がりについて嫌味を言われた	憂うつ 	90点	あの人は私が嫌い に違いない。	80%	そのお客さんから 発注を受けた時に多 忙を理由に断る。
	家で、書類の整理中に、カード会社からの請求書をみたら、今月は赤字だと気づいた。	憂うつ 	80点	やっぱり、あんな高 い服を買ったのは 間違いだった。	100 %	書類の整理をやめて、 居間に行って就寝ま でテレビを観ていた。
	布団の中で、朝起きる時。	憂うつ 	80点	会社にもたあの客 から電話がかかっ てきて文句を言わ れるかもしれない。	90%	すぐに起きずに、30 分ほど布団の中で悩 んでいたのでは遅刻し た。
	友人から、中学の先生の退職記念パーティの知らせがメールで届いた。	憂うつ 	30点 Chiba Univ. Eiji Shimizu	先生は私のことなど 覚えてはいない。久 しぶりに会う友人と は、楽しめないだろ う。	70%	多忙を理由に断る。

Aさんの憂うつな時の「回避行動」

社交的な集まりを、多忙を理由に断わる。

朝おきられなくて、1時間近く、布団の中でぐずぐずしている。

会社から帰ってきて、家の中の雑用をやらないで、テレビ前に座って、ぼーっとしている。

休日は、午後になってもベットから出ず、結局外出しないで、家でゴロゴロしている。

くよくよ考えて寝つきが悪いため、毎晩ビールを飲んでから就寝する。

回避行動の利点と欠点

良い面 	悪い面 
人と会って気疲れしなくてすむ。	よい友人ができたり、有益な情報が入る機会を逃したかもしれない。
暖かい布団の中にいられる。	会社でのいやなことばかり考えている。遅刻しがちになった。
雑用をしないのでラク。	机の上に保留にしたままの書類や郵便物が山積みになっている
休息がとれる	一日中、クヨクヨ考えてばかりいる。憂うつな気分は変わらない。
アルコールが入ると寝つきがよくなる。	眠りが浅い。毎日飲酒をしている。

Aさんの「回避行動」に替わる「別の行動」

回避行動 	別の行動 
社交的な集まりを、多忙を理由に断わる。	顔をだすだけでも会には参加する。
朝起きられなくて、1時間近く、布団の中でぐずぐずしている。	考えをストップして、布団からはでて、お風呂をわかして入る。
会社から帰ってきても、家の中の雑用をやらないで、テレビ前に座って、ぼーっとしている。	テレビを観るのは1時間と決める。終わったら机の上の整理の計画をたてる。
休日は、午後になってもベットから出ず、結局外出しないで、家でゴロゴロしている。	休日は、友人と遊びに行く。約束を前の週にはとっておく。
くよくよ考えて寝つきが悪いため、毎晩ビールを飲んでから就寝する。	就寝前は、アルコールをとらず、リラクゼーションをやってから寝る。

セッションの流れ

1.アジェンダの設定(宿題の確認、コンピューターCBTの施行、疑問点等、宿題の設定)



2.宿題の確認



3.コンピューターCBTの施行



4.疑問点等を話し合う



5.宿題の設定