

復職支援における 認知行動療法

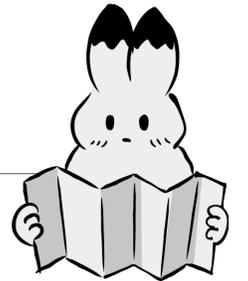
子どものこころの発達教育研究センター特任研究員

社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師

宇治貴子



自己紹介



- ・区立・高齢者デイサービス 介護福祉士・相談員として従事
- ・行政・福祉事務所 生活保護の相談員として従事
- ・株式会社 リヴァ 職場復帰の相談支援員として従事
- ・マインドフルネス統合認知行動療法(MiCBT)臨床実践基本コース 履修修了
- ・予防教育プログラム 『勇者の旅』プログラム 指導者養成6時間講習会 履修修了
- ・千葉大学大学院医学研究院 文部科学省課題解決型高度医療人材養成プログラム
(精神領域)メンタル・サポート医療人とプロの連携養成プログラム 履修修了
- ・千葉大学子ども心の発達教育研究センター 特任研究員として従事



認知行動療法とは-1

「うつ病や不安障害の治療の

第一選択となっている

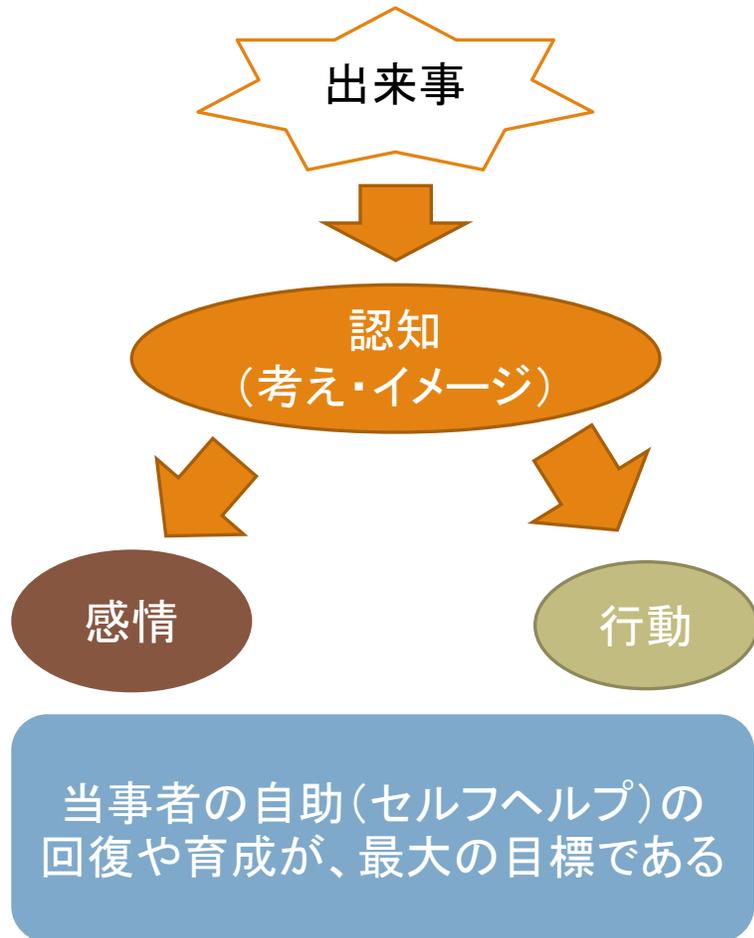
サイコセラピー（精神療法・心理療法）

の事です。」

『自分でできる認知行動療法—うつと不安の克服法—』

（清水栄司/星和書店）

認知行動療法とは-2



ストレスの問題を、
認知(頭の中の考えやイメージ)と
行動(実際のパフォーマンス)の
工夫を通じて自己改善するため
の考え方と方法の総称

(伊藤絵美/認知療法・認知行動療法(CBT))

初級ワークショップ スライドより一部抜粋)

認知行動療法とは-3



アーロン・ベック先生が認知療法を構築し
「認知行動療法」の名のもとに
行動療法と認知療法は統合されていった

- ・認知行動療法

Cognitive Behavior Therapy : CBT

- ・集団認知行動療法

Cognitive Behavior Group Therapy : CBGT

産業・労働分野における認知行動療法

- ・休職中に認知行動療法による介入を実施することはうつ症状や社会機能の回復に有効であることが確認され、認知行動療法は休職者のうつ症状そのものの改善だけでなく、社会機能といった休職中の生活面の改善に寄与していることが示された。

(田上、伊藤、清水、大野、白井、嶋田、鈴木、2012)

職場復帰支援（リワーク支援）とは

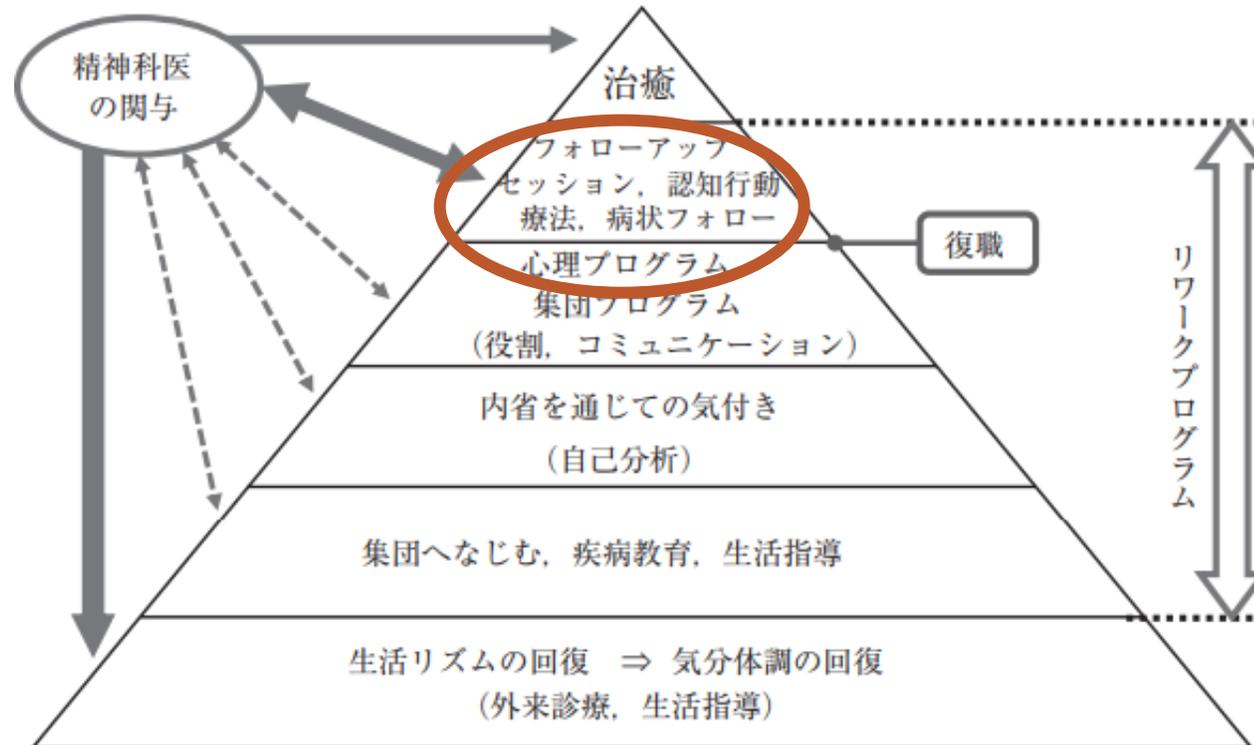
リワーク

うつ病などの気分障害で休業となった労働者を治療して職場復帰へ繋げる取り組みを指し、そのために医療機関が提供する診療行為を「リワークプログラム」と呼んでいる。（有馬 秀晃 . 2010）

リワークプログラムの治療構造-1

例1) メディカルケア虎ノ門の治療構造

図5 リワークプログラムの治療構造

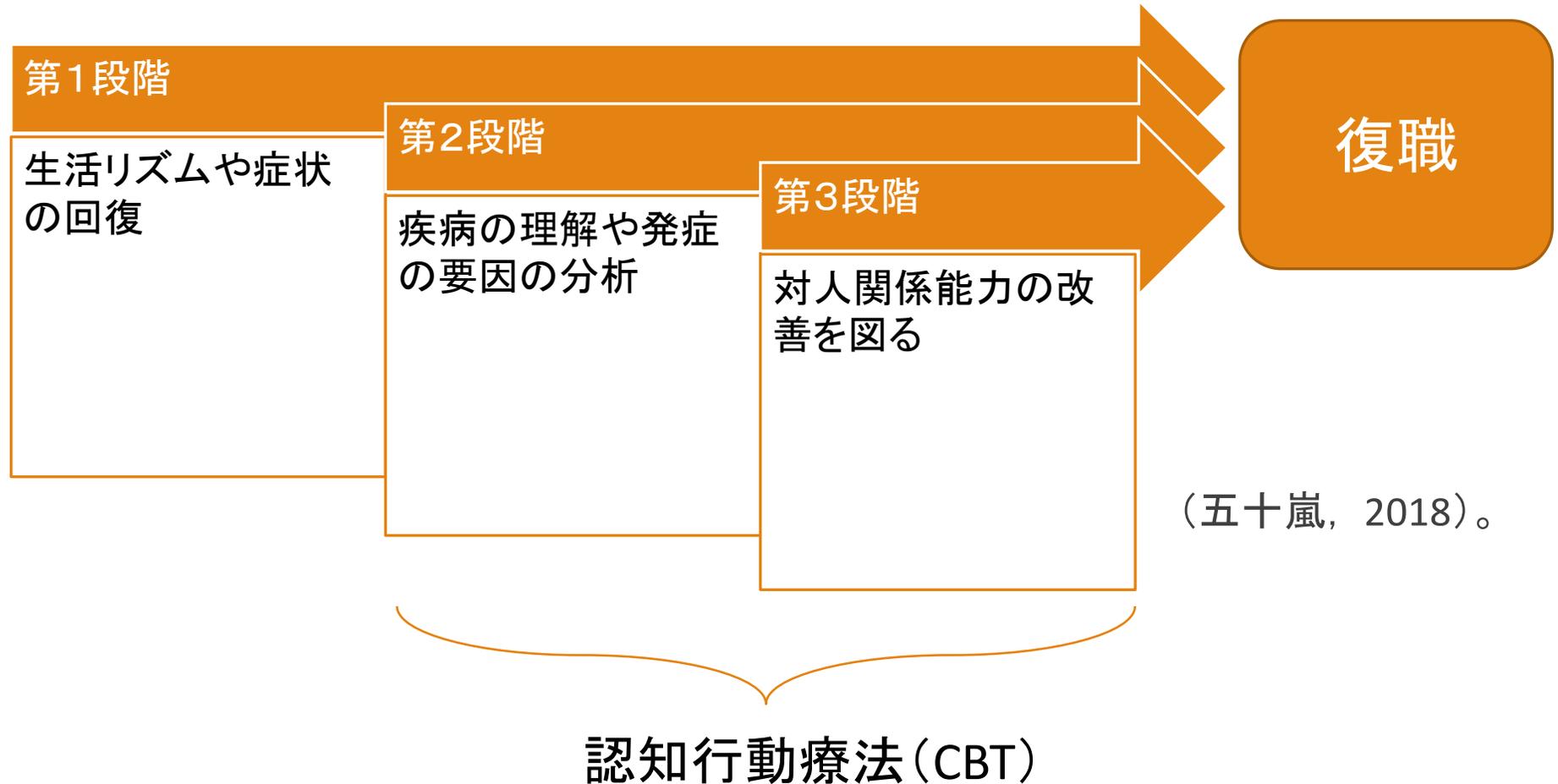


リワークプログラムの治療構造-2

例2)リヴァトレ の治療構造

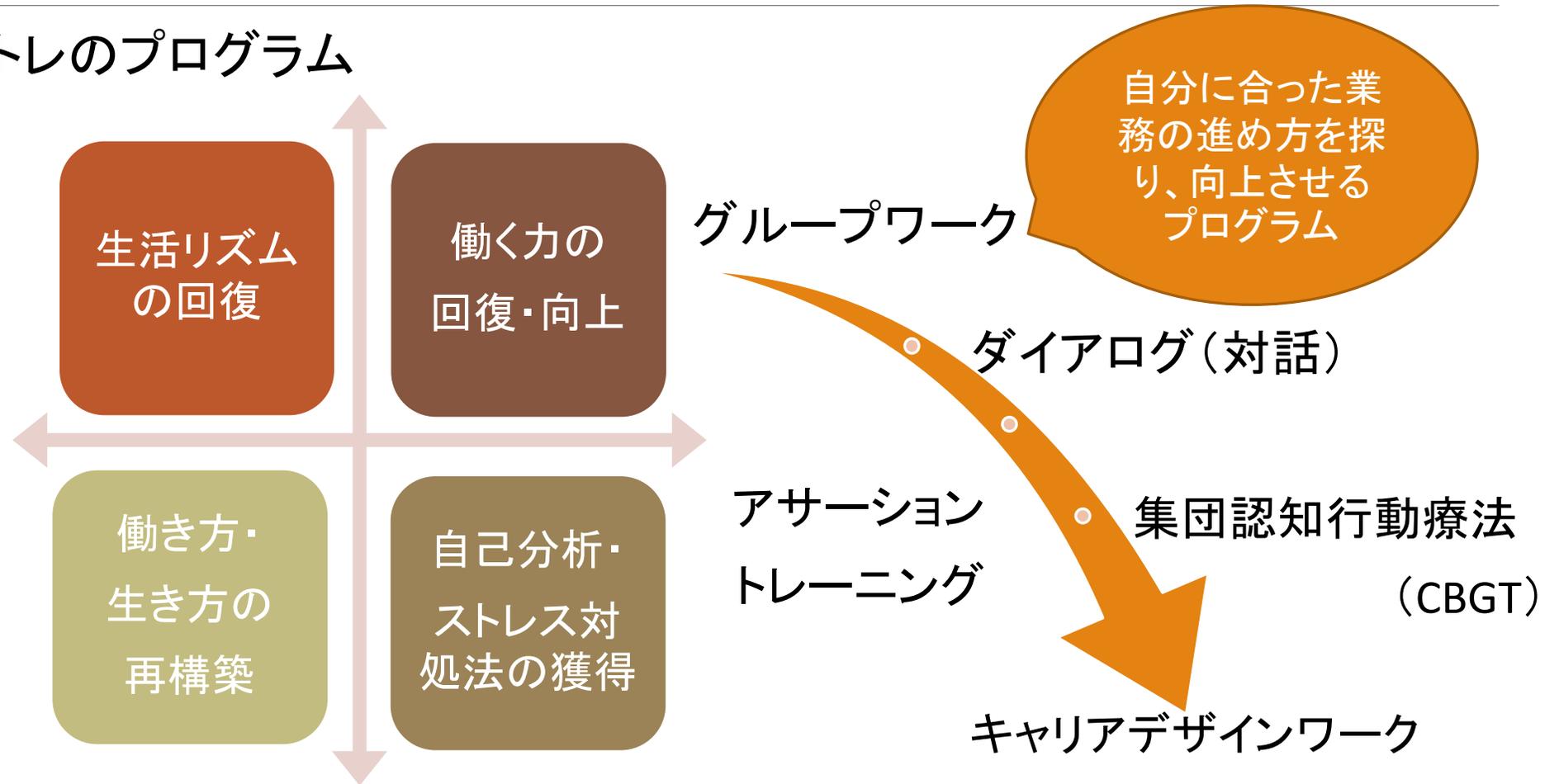


リワークの流れと認知行動療法



リワークでのプログラムの例

例)リヴァトレのプログラム



リワークでのグループワークを

認知行動療法にどう活す？

グループワークとは...

ミッションの付与
と達成

ストレス場面

職場(仕事場面)
の課題が露呈

ストレス場面での自己の課題が再現される



今後困難な状況に直面した際に、**病前とは違う対応ができるように準備していくのが重要**

行動実験
の場

グループワークの 振り返りでよく出てくること-1

Aさん



グループ皆の
足を引っ張って
しまい、
自分は役に
立たなかった...

グループワークの 振り返りでよく出てくること-2

Bさん



本当はこのやり方が
いいと思ったん
ですけど、皆に合
わせていたら
言えなくて...

グループワークの 振り返りでよく出てくること-3

Cさん



人前で発表しよう
とすると、「完璧に
やらなくては」と
思って、ますます
緊張するんです…

グループワークの 振り返りでよく出てくること-4

Dさん



「一番になろう」と
思って、強い口調で
指示をしてしまった。
皆に嫌な思いをさ
せてしまったかも...

こんな気持ちを持ち続けていると

辛いですよね...





CBTを通じた対処を学ぶ



リワークでの集団認知行動療法 (CBGT)-1

◆心理教育

- 認知行動療法とは？
- 認知モデルとは？
- アサーションとは？
- 各種スキル 等

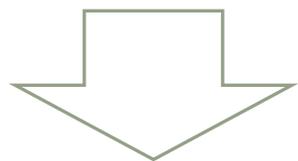




リワークでの集団認知行動療法 (CBGT)-2

7コラム (認知再構成法)

や問題解決法をグループで検討

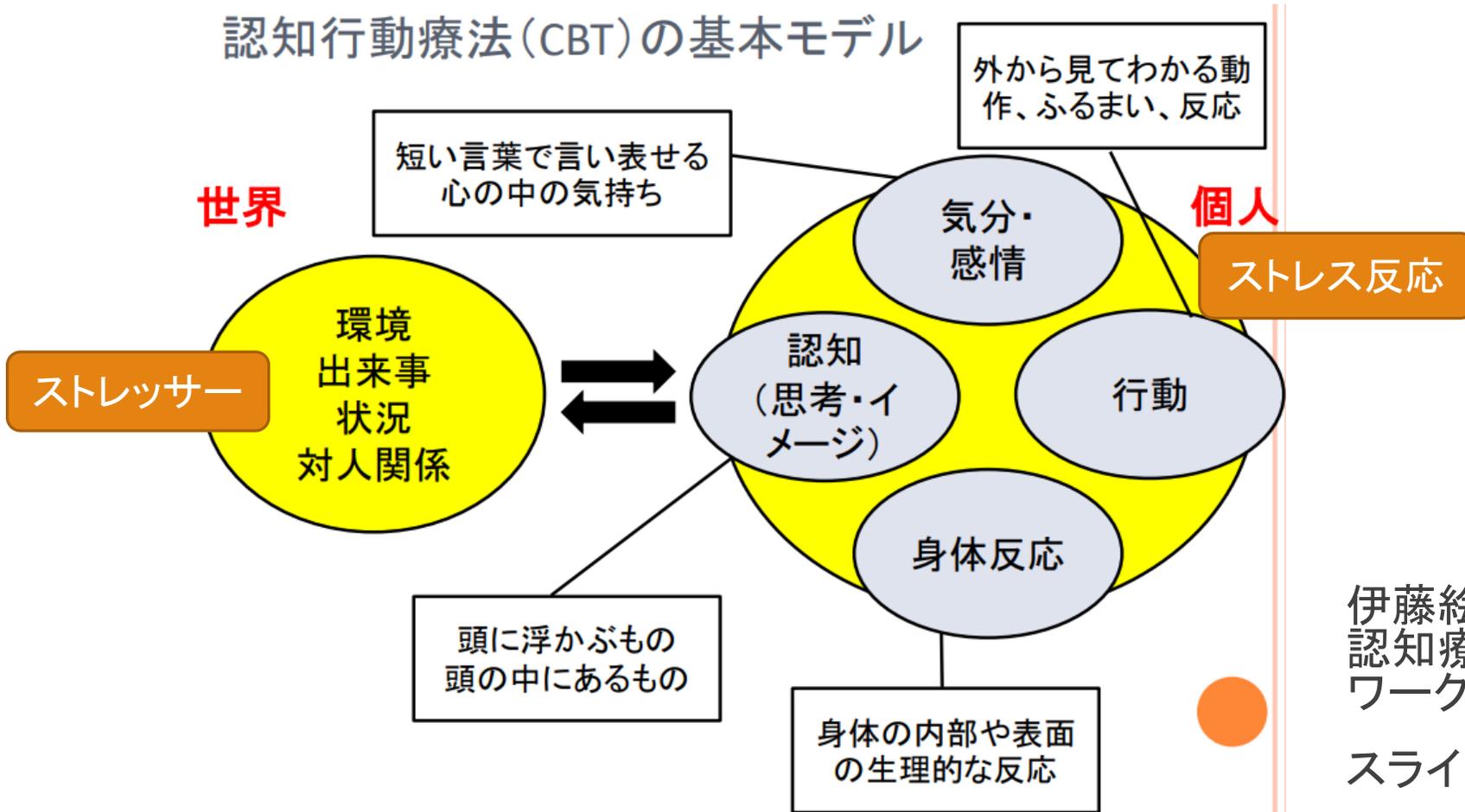


グループダイナミズム
復職への不安感・焦りを共有
考え方や対処の広がり



認知行動療法 (CBT) の基本モデル

認知行動療法 (CBT) の基本モデル



伊藤絵美先生
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ

スライドより抜粋

グループワークの 振り返りでよく出てくること-1



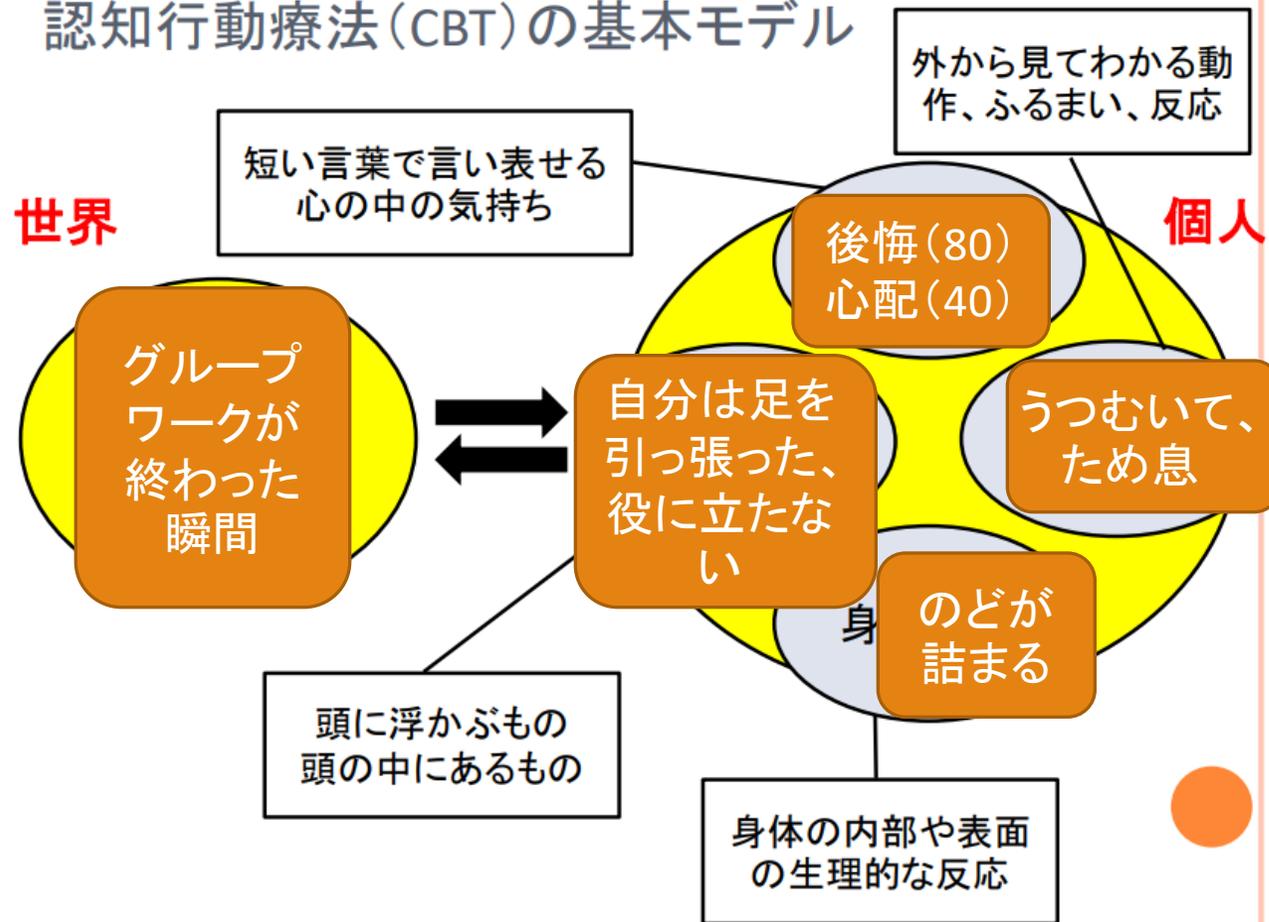
Aさん

後悔(80)
心配(40)

グループ皆の
足を引っ張って
しまい、
自分は役に
立たなかった...

認知行動療法 (CBT) の基本モデル-1

認知行動療法 (CBT) の基本モデル

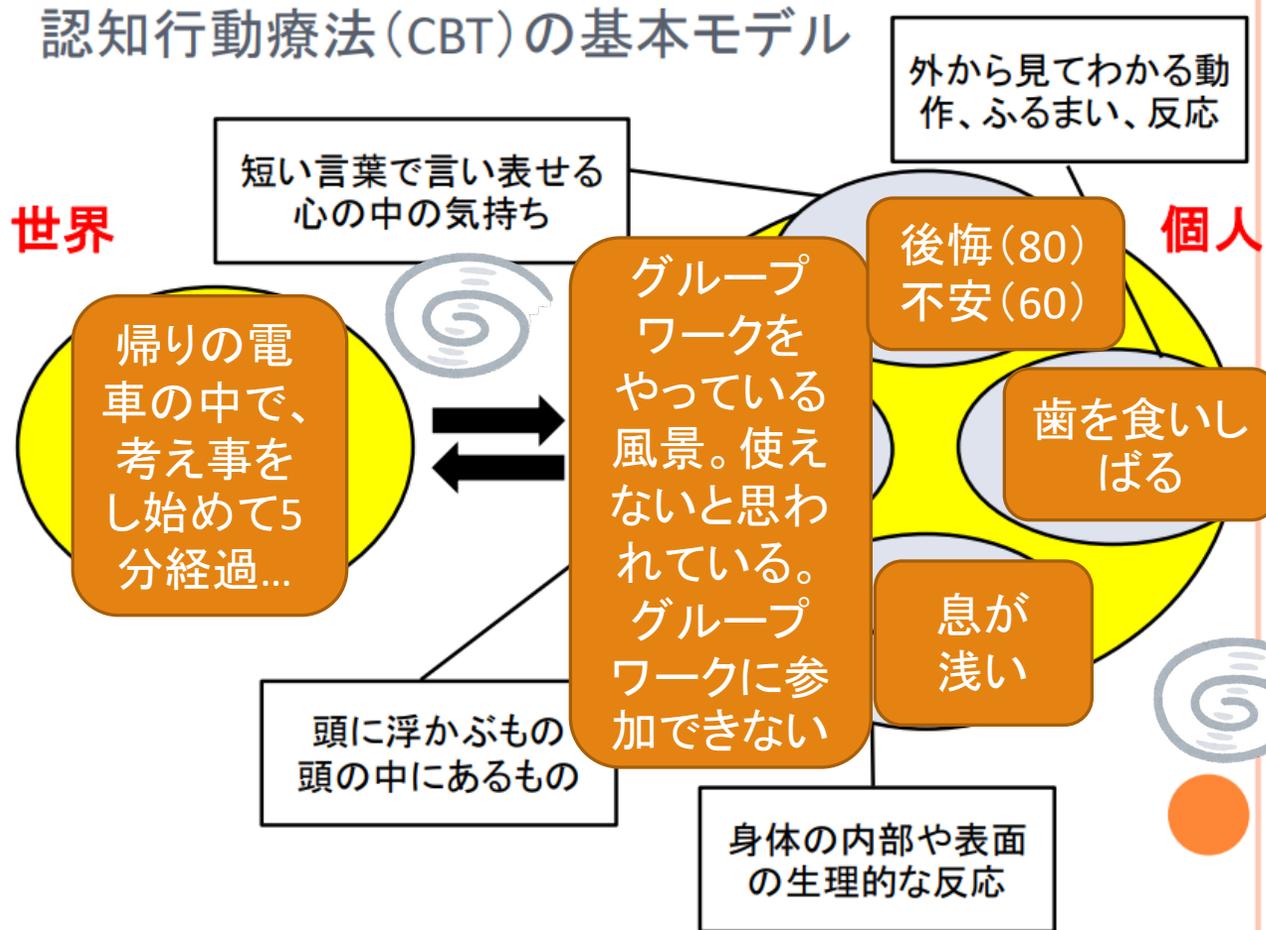


伊藤絵美
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ

スライドより抜粋

認知行動療法 (CBT) の基本モデル-2

認知行動療法 (CBT) の基本モデル

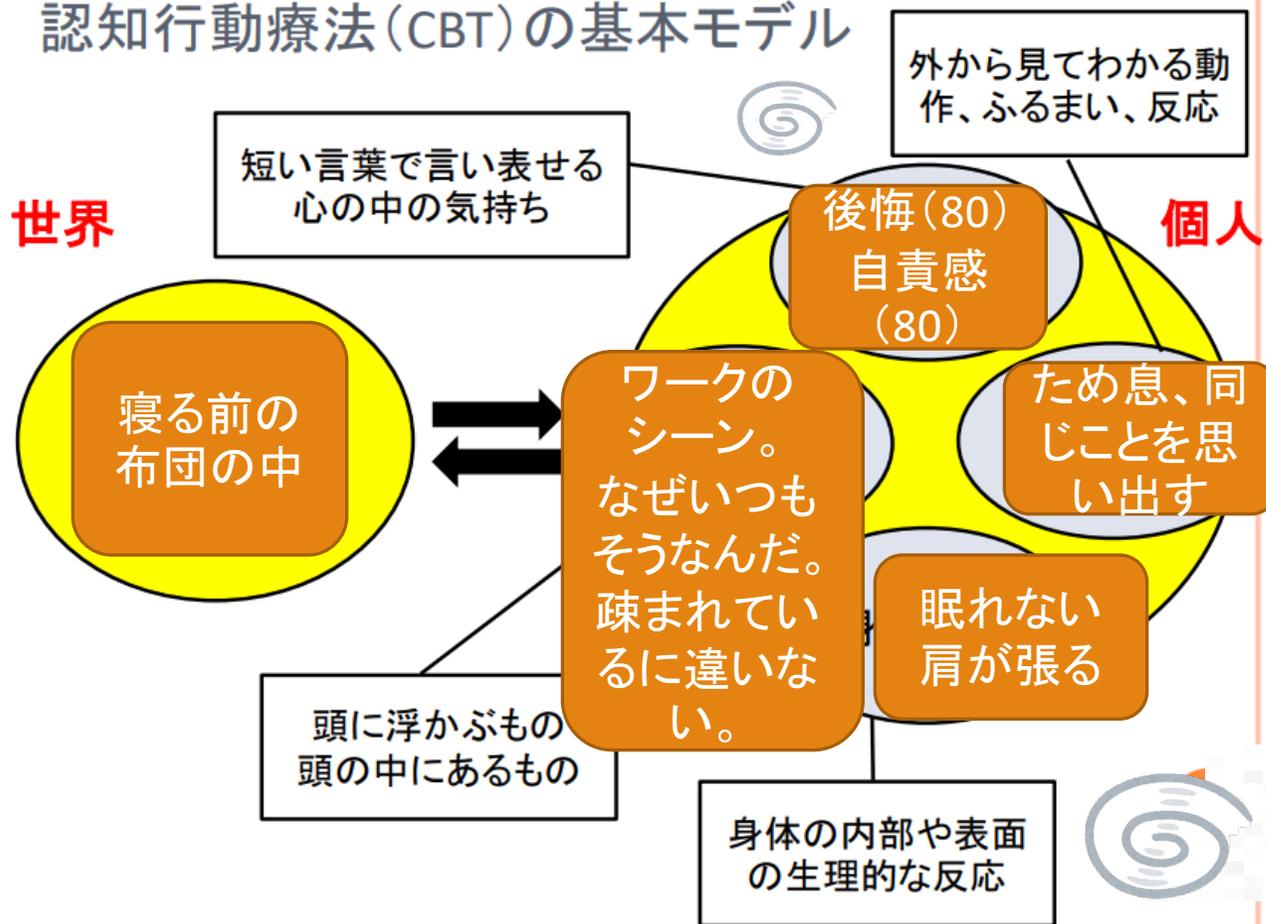


伊藤絵美先生
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ

スライドより抜粋

認知行動療法 (CBT) の基本モデル-3

認知行動療法 (CBT) の基本モデル

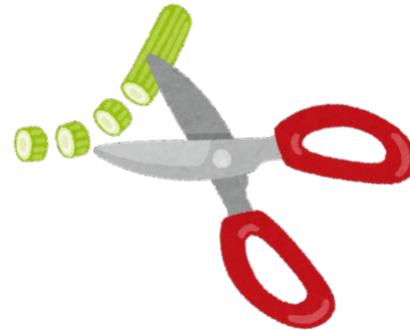
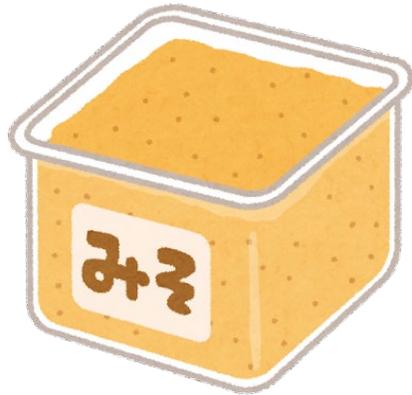


**悪循環を
形成・維持
している**

伊藤絵美先生
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ

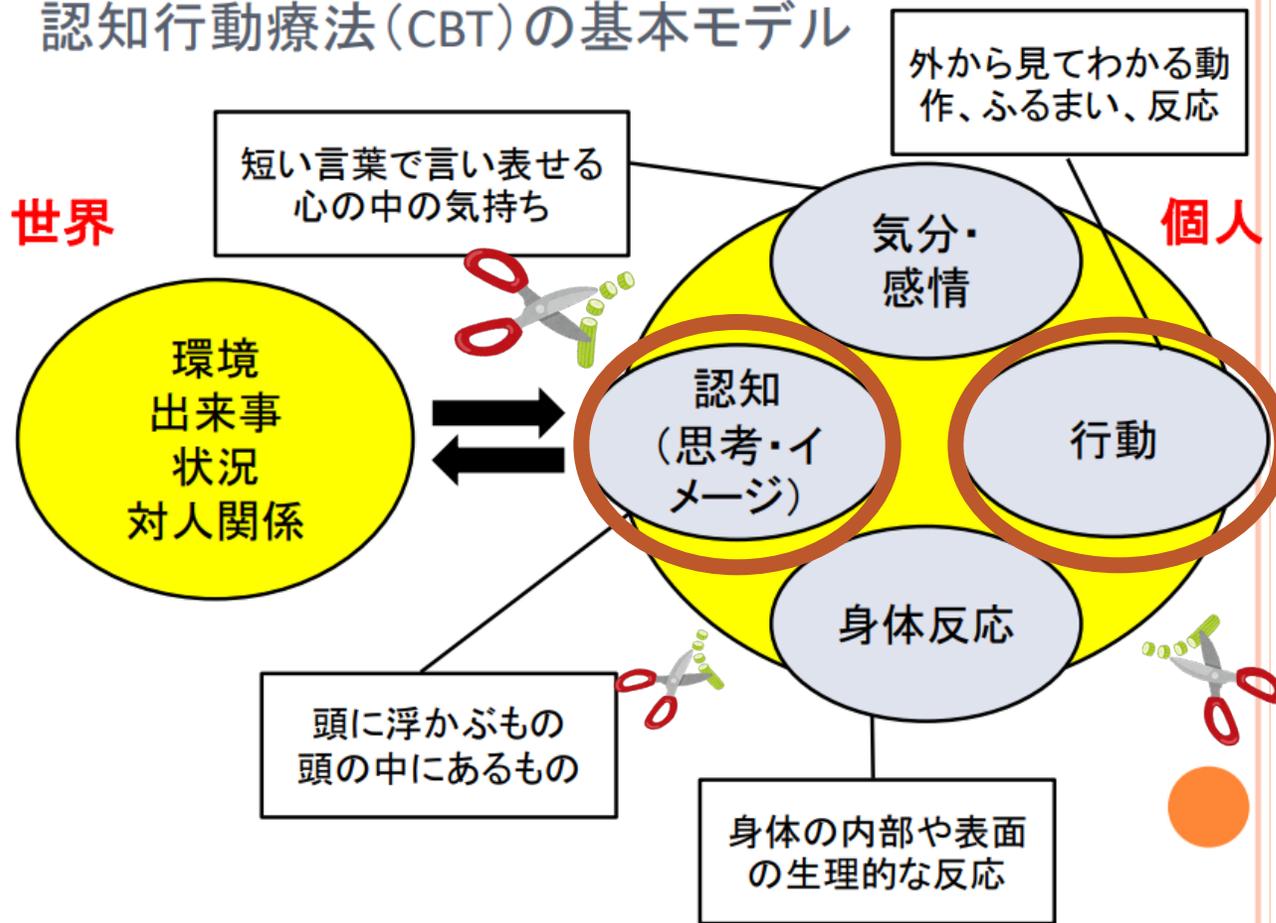
スライドより抜粋

悪循環のどこにメスを入れる？



認知行動療法 (CBT) の基本モデル

認知行動療法 (CBT) の基本モデル



伊藤絵美先生
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ

スライドより抜粋

典型的な認知行動療法の技法リスト

○行動的技法

1. 活動記録表/スケジュール
2. “ポジティブに言い換える”法
3. 行動実験
4. 段階づけ
5. 注意そらし法
6. リラクゼーション
7. 社会技能(ソーシャルスキル)訓練
8. アサーション・トレーニング
9. 有意義な時間の使い方習得
10. 運動
11. 飲酒、薬物、カフェインを減らす
12. 不眠への介入
13. 「他の人に聞いてみる」
14. 読書療法

○認知的技法

1. 認知再構成
2. スキーマを同定する・修正する
3. 「認知の偏り」を教育する
4. 認知的(想像上の)リハーサル
5. 自己教示法
6. 思考停止法
7. コーピング・カード
8. 過去の経験から証拠を探す
9. ロールプレイ
10. 不安な出来事の結果を考える
11. 問題解決技法
12. 利点・欠点を考える
13. 理知的/情緒的ロールプレイ
14. 認知的連続表

厚生労働省 うつの認知療法・認知行動療法 治療者用マニュアル より抜粋

グループワークの 振り返りでよく出てくること-1



グループ皆の
足を引っ張って
しまい、
自分は役に
立たなかった...

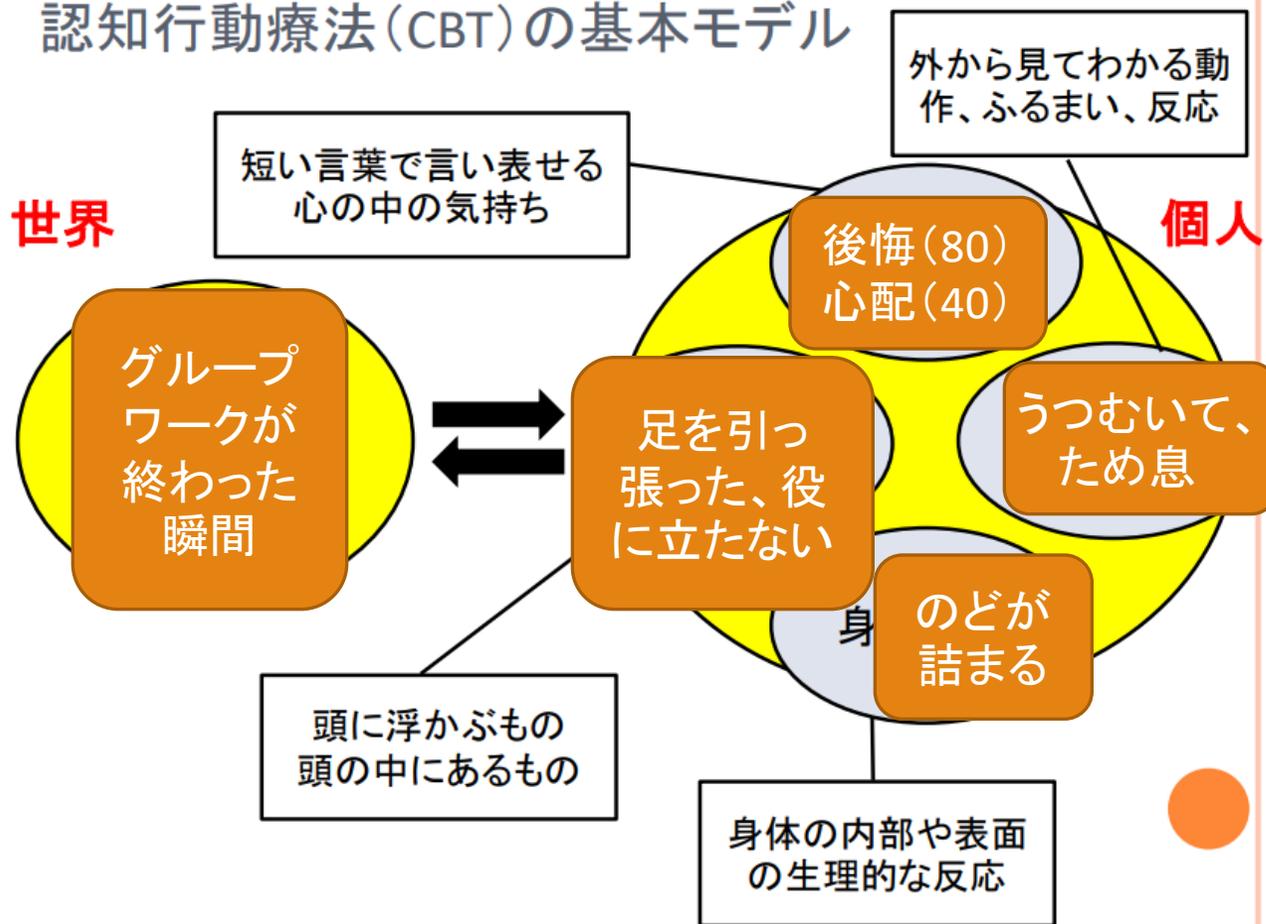
認知行動モデル

認知再構成法

世論調査
(他の人に聞いてみる)

認知行動療法 (CBT) の基本モデル-1

認知行動療法 (CBT) の基本モデル

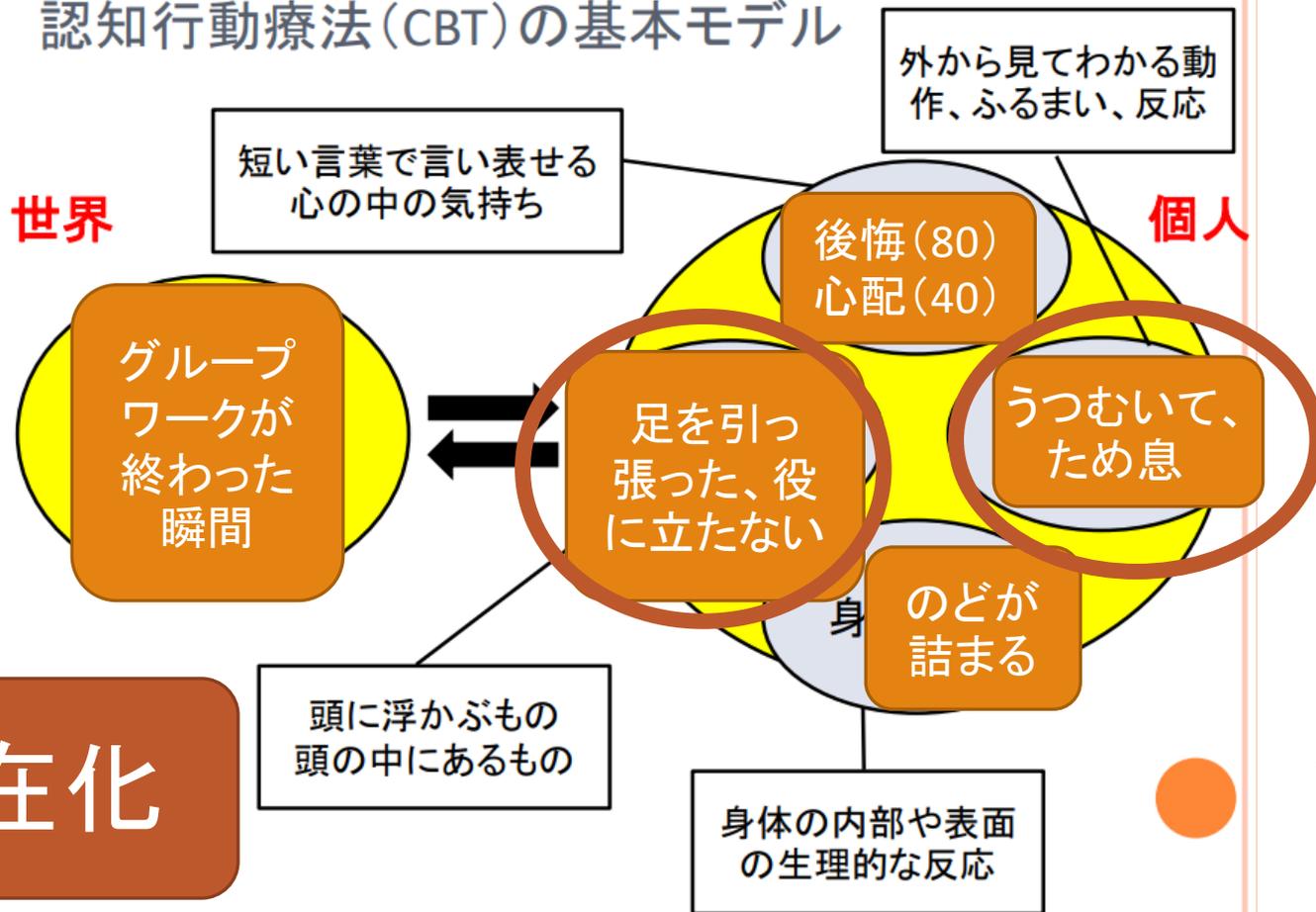


伊藤絵美
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ スライドより抜粋

認知行動療法 (CBT) の基本モデル

に当てはめて **アセスメント** する

認知行動療法 (CBT) の基本モデル



悪循環の
仕組みを
明らかにする

認知？行動？
身体？

外在化

伊藤絵美
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ スライドより抜粋

認知再構成法(コラム法)

年 月 日 氏名: _____ ID: _____

自動思考記録表(コラム表) - 記入用 -

<p>① 状況</p> <ul style="list-style-type: none"> いつのことか? どこにいたか? 誰と一緒にいたか? 何をしていたか? 	
<p>② 気分(%)</p> <ul style="list-style-type: none"> 気分を一言で 	
<p>③ 自動思考</p> <ul style="list-style-type: none"> その時に頭に浮かんでいたことはなんですか? その時に頭に浮かんでいたイメージや記憶はありましたか? 	
<p>④ 検証</p> <ul style="list-style-type: none"> 事実を確かめて、客観的に考える「そう考える理由(証拠)は?」 自動思考を気づける根拠となる事実を書く(相手の心を読むような勝手な思い込みや事実の解釈は避ける) 	
<p>⑤ 仮説</p> <p>自動思考とは矛盾する事実を書き出してください</p>	
<p>⑥ 認知思考</p> <ul style="list-style-type: none"> 根拠と仮説を「しかし」をつないでみましょう 最悪のシナリオ/最良のシナリオは? ...現実的なシナリオは? 1. 第3者の視点から <ul style="list-style-type: none"> 「他の人が同じ立場にいたらなんて言ってるだろう?」 「○○が聞いたらどうアドバイスしてくれるだろう?」 2. 経験を踏まえて <ul style="list-style-type: none"> これまでと同じような体験をしたことは? その時にどのようなことを考えたから今こうになりましたか? 以前の経験から学んだことで役に立ちそうなことは? 3. もう一度冷静に <ul style="list-style-type: none"> 見過していることはないでしょうか? 自動思考と矛盾する出来事はないでしょうか? 自分の力だけでどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか? 	
<p>⑦ 今の気分(%)</p>	

浮かんできた「考え」(自動思考)に対して、**違う視点(別の見方、別の考え方)に立つ**という練習をします。**別の見方**ができるようになると、**抑うつや不安の感情がやわらいで**いきます。(中略)

別の見方・考え方をみつけて、その**新しい視点に立つ**ことで、**悪循環から抜け出す**ことができるようになります。

(『自分でできる認知行動療法』 清水栄司/星和書店)

世論調査(他の人に聞いてみる)



グループワークの 振り返りでよく出てくること-4

自己嫌悪感
(90)
後悔(80)
不安(80)

Dさん

「一番になろう」と
思って、**強い口調で
指示**をしてしまった。
**皆に嫌な思いをさ
せてしまったかも...**

認知行動モデル

思考中断法
(思考停止法)

問題解決法

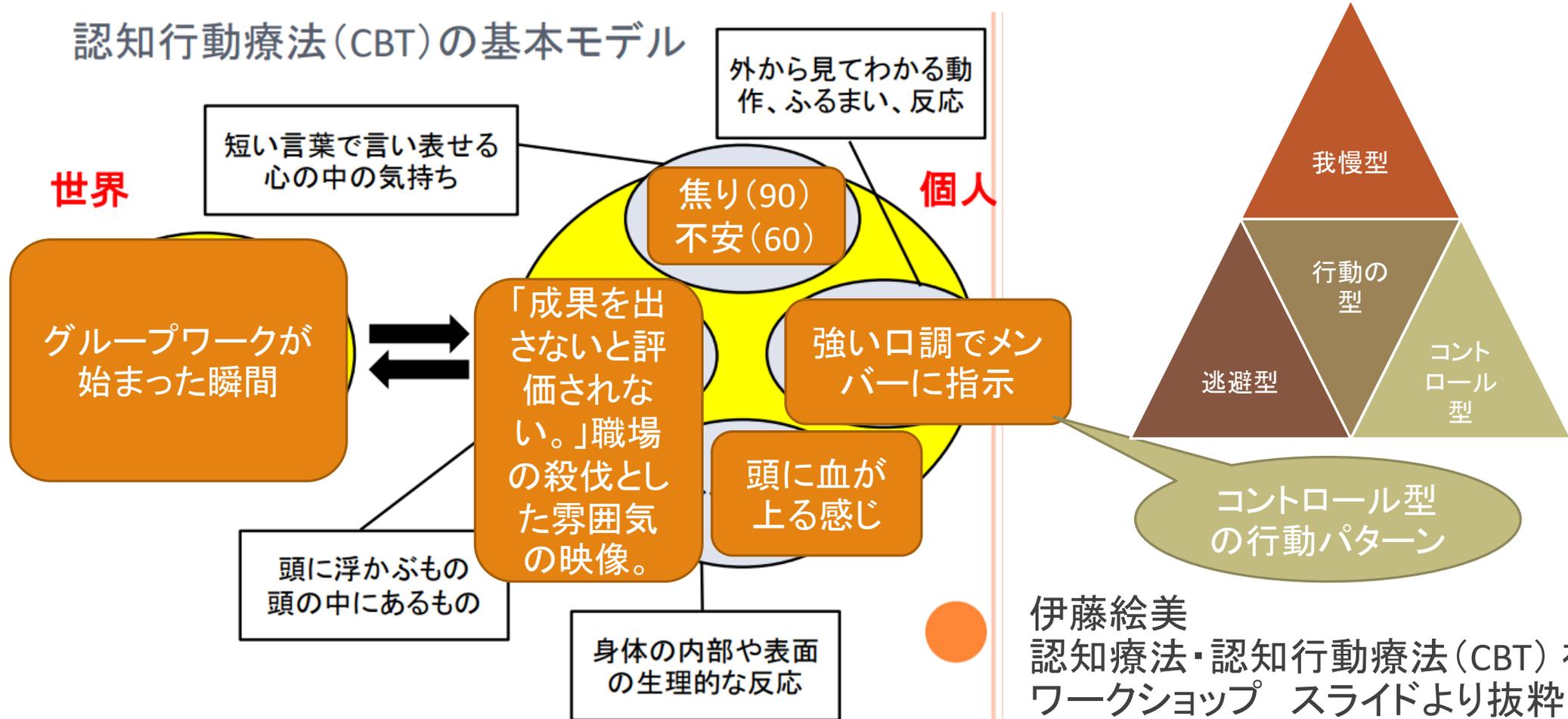
アサーション



認知行動療法 (CBT) の基本モデル

に当てはめて **アセスメント** する

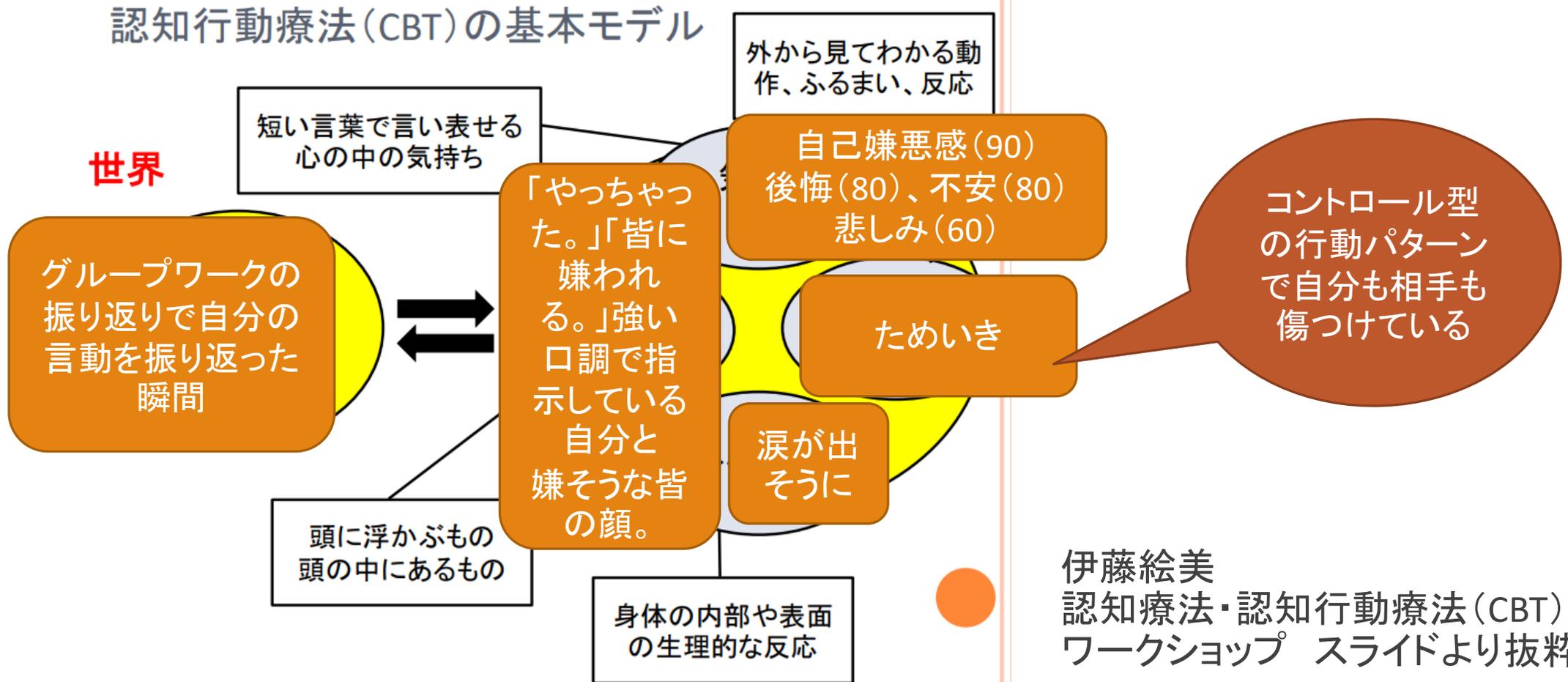
認知行動療法 (CBT) の基本モデル



認知行動療法 (CBT) の基本モデル

に当てはめて **アセスメント** する

認知行動療法 (CBT) の基本モデル



思考中断法



問題解決法

「**実際に困った問題があるときには、コラム法であまり気分が改善されないことがよくあります。問題をうまく解決する方法を勉強していきましょう**」

(厚生労働省 うつ病の認知療法・認知行動療法治療者用マニュアル より一部抜粋)

(例)	解決策	利点	欠点
	意見を言わない (我慢型)	人を嫌な気分させない	自分の意見が伝わらない 疲れる、仕事が進まず、ストレスも仕事も溜まる
◎	アサーティブに伝える	自分も相手も良い気分	アサーションを知らない アサーションの学び・練習が必要
	その場から離席する (逃避・回避型)	人を嫌な気分させない 落ち着いて気持ちの整理ができる	仕事が中断する 皆が心配をする

アサーション・トレーニング

アサーションが出来ている状態をアサーティブといいます。

アサーティブな表現とは、自分の気持ち、考え、信念などを正直に、そして率直に、その場にふさわしい方法で表現することです。

自他尊重の自己表現

『よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方』(平木典子/主婦の友社)



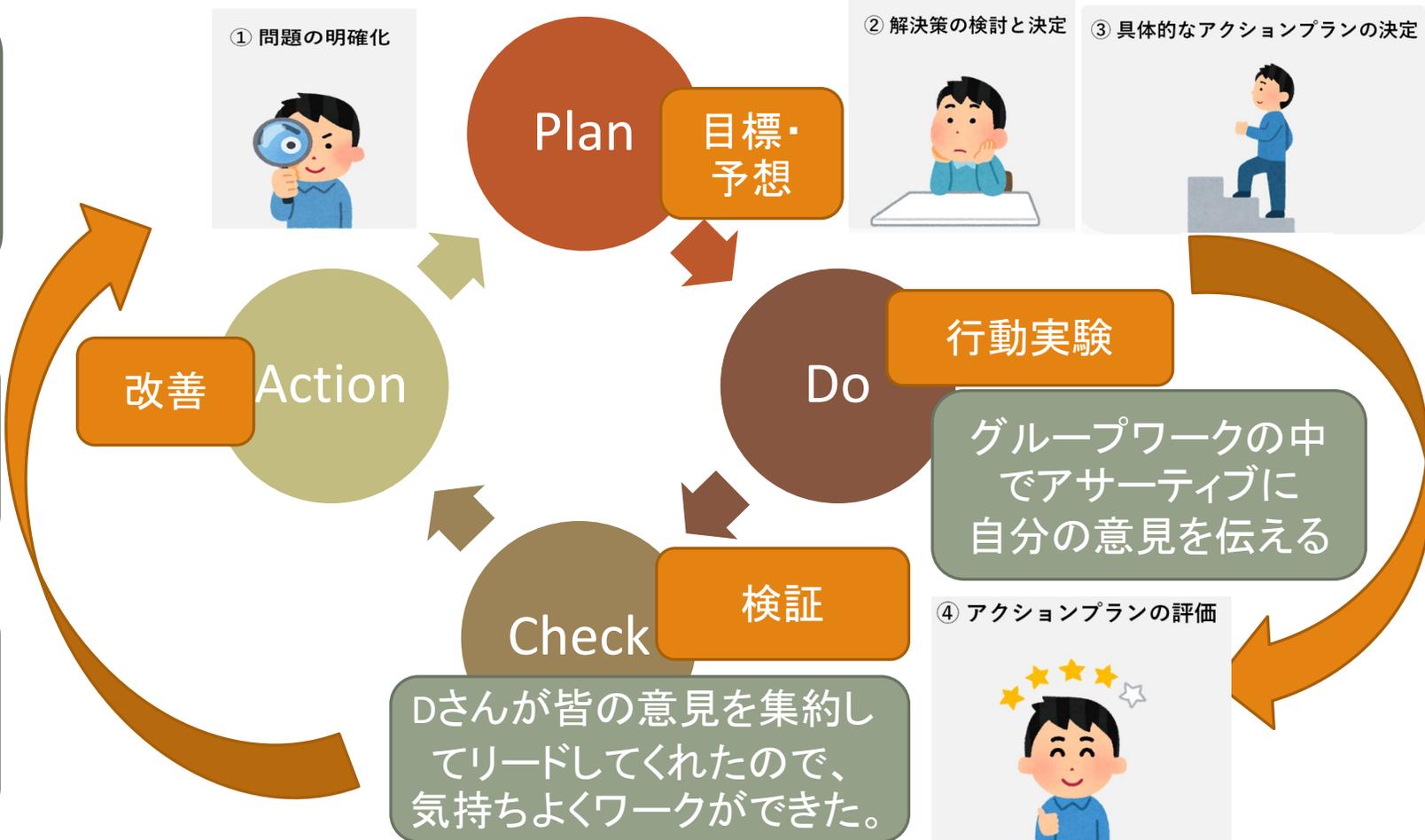
リワークでのPDCAサイクル

問題解決法の1つかも

例)焦ると自分の思いを強い口調で言ったり、指示する事があり、自己嫌悪。周りにも嫌な思いをさせている。

どのタイミングでアサーションができるとより良いか？

例)仕事が溜まって焦る前に自分の状況を上司や同僚に相談する。



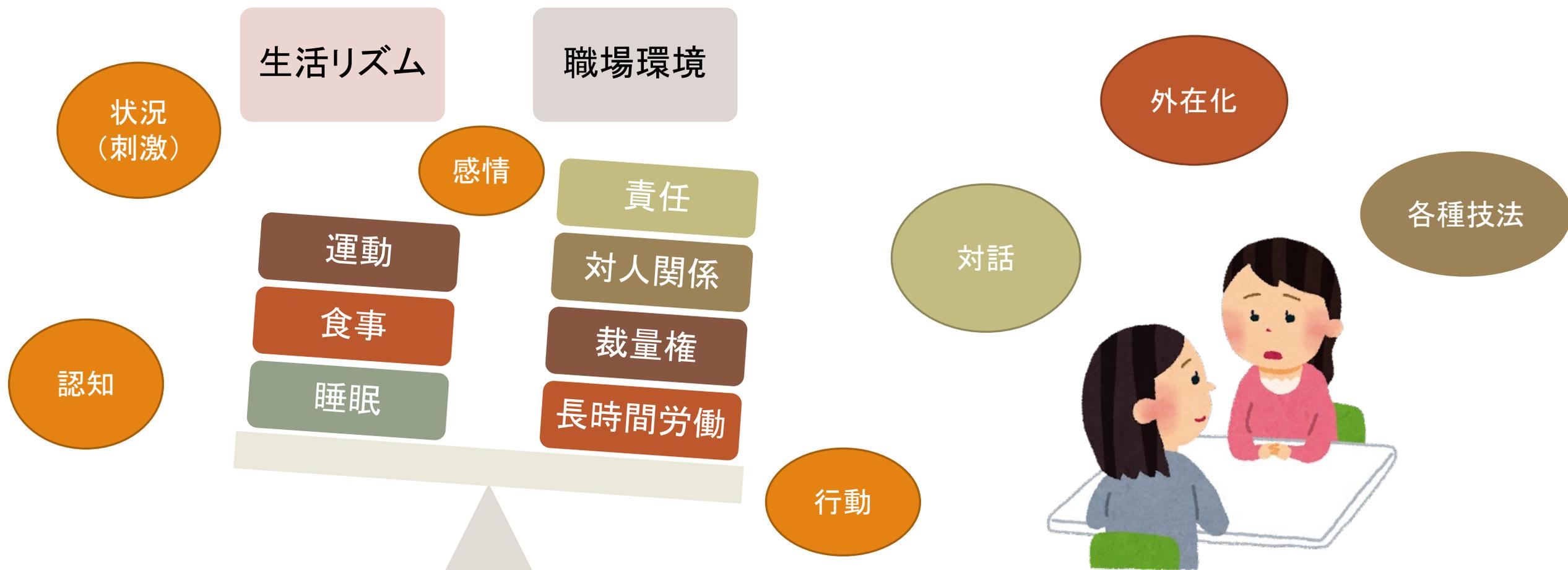
グループワークでアサーションを実施する。
忘れて強い口調で指示してしまうかも。

グループワークの中でアサーティブに自分の意見を伝える

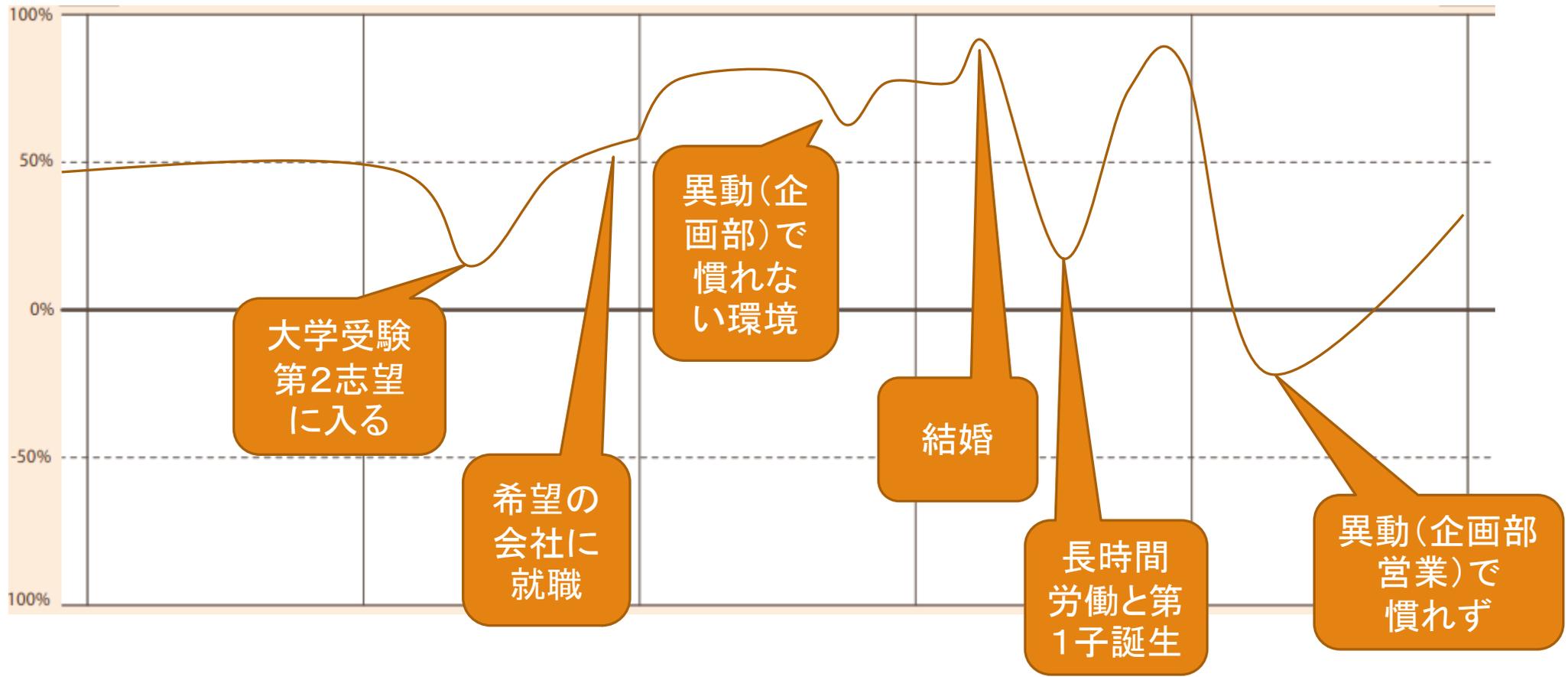
Dさんが皆の意見を集約してリードしてくれたので、気持ちよくワークができた。

個人セッションでの復職支援のCBT

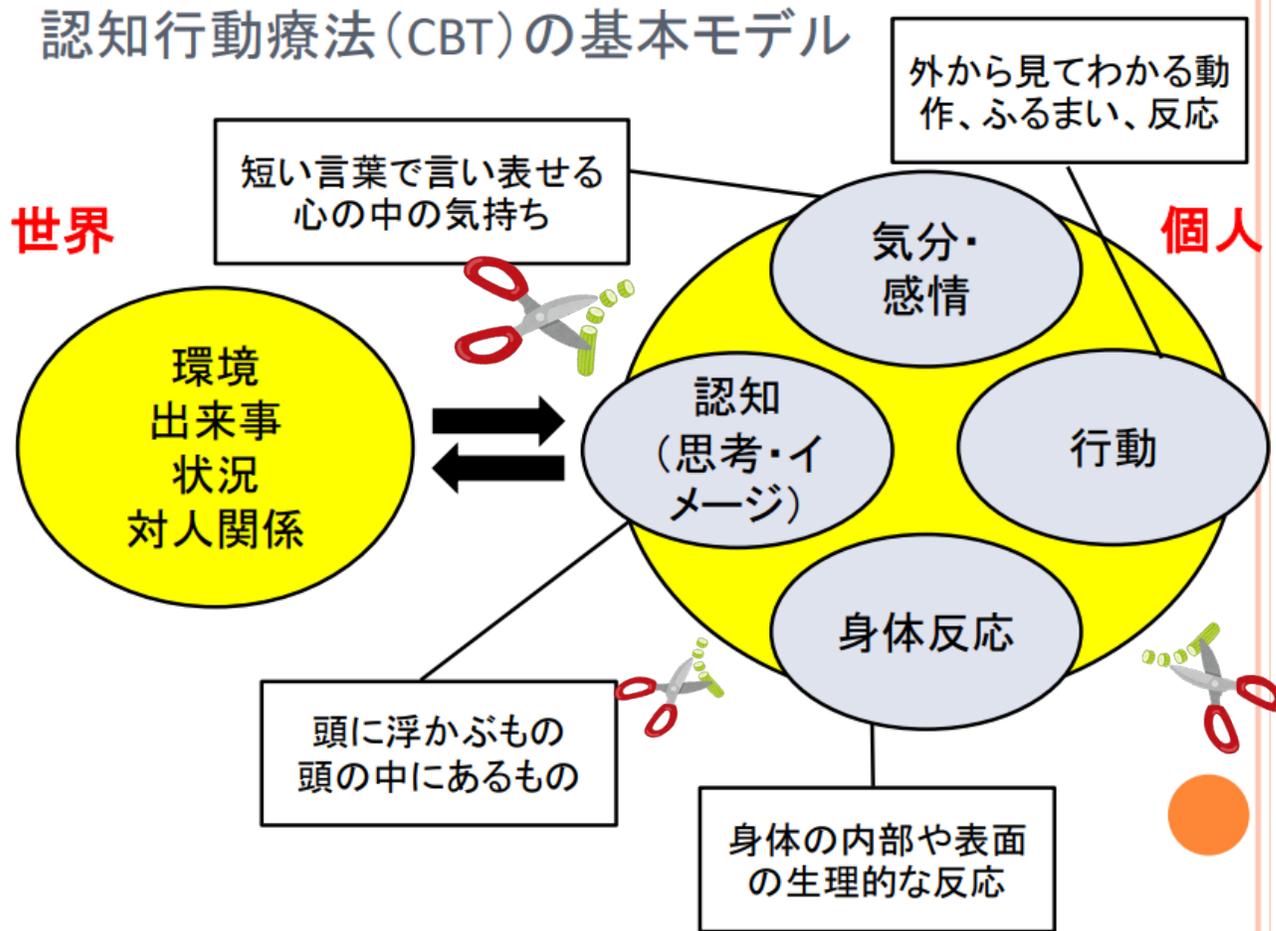
パターンを見つけしていく



ライフチャート



認知行動療法 (CBT) の基本モデル



認知と行動のパターンを
外在化によって掴み
悪循環を断ち切る！

伊藤絵美
認知療法・認知行動療法 (CBT) 初級
ワークショップ スライドより抜粋

典型的な認知行動療法の技法リスト

○行動的技法

1. 活動記録表/スケジュール
2. “ポジティブに言い換える”法
3. 行動実験
4. 段階づけ
5. 注意そらし法
6. リラクゼーション
7. 社会技能(ソーシャルスキル)訓練
8. アサーション・トレーニング
9. 有意義な時間の使い方習得
10. 運動
11. 飲酒、薬物、カフェインを減らす
12. 不眠への介入
13. 「他の人に聞いてみる」
14. 読書療法

○認知的技法

1. 認知再構成
2. スキーマを同定する・修正する
3. 「認知の偏り」を教育する
4. 認知的(想像上の)リハーサル
5. 自己教示法
6. 思考停止法
7. コーピング・カード
8. 過去の経験から証拠を探す
9. ロールプレイ
10. 不安な出来事の結果を考える
11. 問題解決技法
12. 利点・欠点を考える
13. 理知的/情緒的ロールプレイ
14. 認知的連続表

厚生労働省 うつの認知療法・認知行動療法 治療者用マニュアル より抜粋

リワーク(CBGT)と個人セッションのCBT

	時間	メリット・デメリット
リワーク	<ul style="list-style-type: none">・ベーシック 2時間×6回・アドバンス 事例検討会 1～2時間×必要に応じて	<ul style="list-style-type: none">・CBGT受講に一定の条件あり。・<u>他のメンバーの意見や考え方を取り入れたり、励ましたり励まされたり。</u>・個別性の高い話は深くできない時もある。
個人セッション	<ul style="list-style-type: none">・毎週50分 ×16～20回 <p>※場合によっては30分/1回 などの場合もある</p>	<ul style="list-style-type: none">・より<u>個別性の高いセッション</u>が可能。・<u>スキーマ(価値観)やトラウマティックな話</u>も必要に応じて触れていくことができる。

おさらい



職場復帰支援の流れ

復職の可否が問われる

5

<第5ステップ>

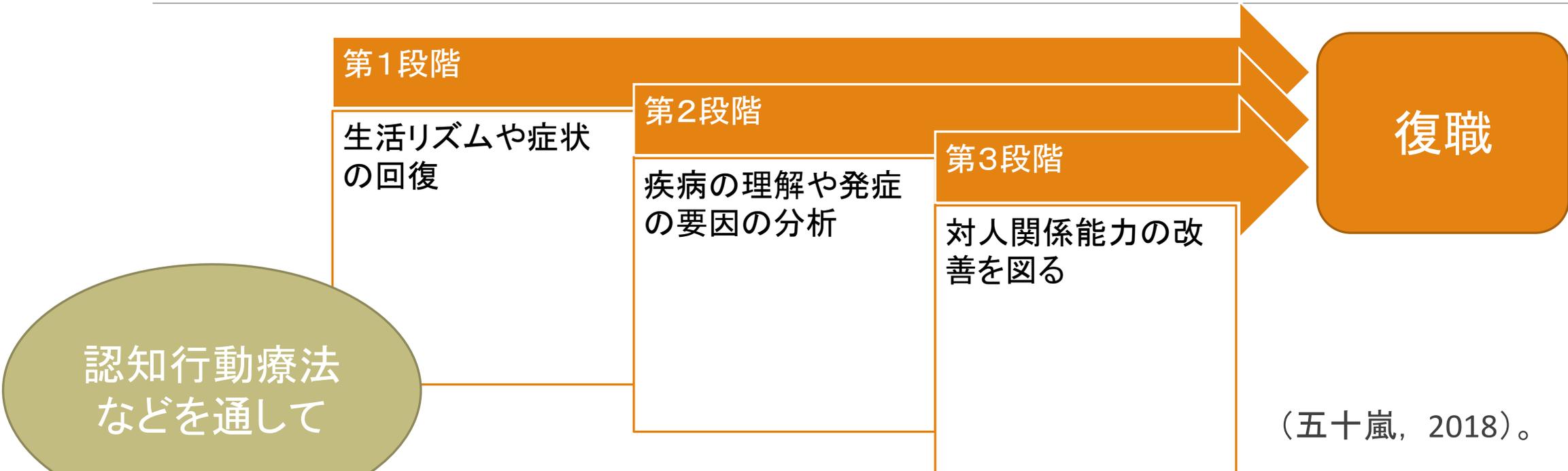
職場復帰後のフォローアップ

厚生労働省

『改定 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き』より



リワークの流れ(≒復職への流れ)



自己分析と対処(コーピング)が持てているか？

どれだけ**コーピング**（対処）を**持**てているか？

コーピング
を使って！

復職前の辛い状況になっても
悪循環を断ち切って
しなやかに戦っていきましょう！



何よりも大切なのは...

「復職」はゴールではなく**通過点**



働き続けながら

自分が自分を助けること（セルフヘルプ）

ができるようになっていくか？



できれば...



休職をしたことを「ダメだ」と思わずに...

なかなか 人生で立ち止まって

自身に向き合う時間・瞬間はないので

そんな時間として

使っていたら

うれしいです





Special Thanks !!

自分らしく 生きるための インフラをつくる

幸せのカタチは、十人十色、人それぞれ。
他人のモノサシで測った「素晴らしい人生」よりも、
「自分に正直な人生」を生きの方が、きっと幸せだと思う。
だから、一人でも多くの人の「自分らしい生き方」をともに探し、
「何度でもチャレンジできる仕組み」を提供していく。
それが、私たちリヴァの仕事です。



法人向け

会員制の職場復帰支援サービス

リヴァBiz



個人向け

うつからの復帰・再就職トレーニング

リヴァトレ



個人向け

宿泊型転地療養サービス

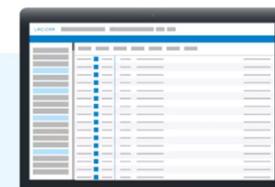
ムラカラ



個人向け

「双極性障害」×「働く」のWebメディア

双極はたらくらボ



福祉事業者向け

業務効率クラウドサービス

LACICRA



個人向け

自分らしい休日の実現をサポート

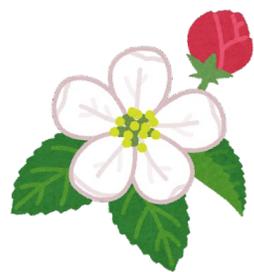
あそびの大学

おまけ



「3年は3% 人生の」

#脱うつコンテスト (株)リヴァ



ご清聴ありがとうございました



参考文献-1

- ・『自分でできる認知行動療法』(清水栄司/星和書店/2010)
- ・『こころが晴れるノート』(大野裕/創元社/2003)
- ・『アサーション 自分の気持ちの伝え方』(平木典子/主婦の友社/2013)
- ・『認知行動療法実践ガイド:基礎から応用まで
第2版ージュディスベックの認知行動療法テキストー』(星和書店/2015)
- ・『職場におけるメンタルヘルス対策について』(厚生労働省/2017)
- ・改定 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き(厚生労働省/2020)

参考文献-2

- ・リワークプログラムの現状と課題(五十嵐良雄/日本労働研究雑誌/2018)
- ・産業・労働分野への認知行動療法の適用と課題
(松永美希 土屋政雄/認知行動療法研究/2020)
- ・うつ病休職者に対する心理職による集団認知行動療法の効果—うつ症状、社会機能、職場復帰の困難感の視点から(田上明日香、伊藤大輔、清水馨 他/行動療法研究/2012)
- ・在職うつ病男性を対象とした 集団認知行動療法の効果とその要因
(衛藤暁美、長井友子、吉澤徹 他 /昭和学会誌/2019)
- ・モジュール認知行動シリーズ 考え方の幅を広げよう
(認知行動療法ベーシック研修 配布資料/京都大学大学院医学研究科 古川壽亮)
- ・認知行動療法ベーシック研修 配布資料(国立精神・神経医療研究センター/2018)
- ・認知療法・認知行動療法(CBT) 初級ワークショップ 配布資料
(洗足ストレスコーピング・サポートオフィス 伊藤絵美)

参考サイト

・厚生労働省 心の健康 認知行動療法

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/kokoro/index.html

・厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

・リヴァトレ 株式会社リヴァ(LIVA) HP <https://liva.co.jp/>

・NTT東日本関東病院 精神神経科 HP

職場復帰のための集団認知行動療法 就労継続のための集団認知行動療法

<https://www.nmct.ntt-east.co.jp/divisions/neuropsychiatry/cbgt/>

MEMO

(年 月 日)
