



対人援助職が認知行動療法を 活かすということ

廣瀬素久

薬剤師 公認心理師

小児発達学博士

千葉大学大学院医学研究院認知行動生理学 助教

今日お伝えしたいこと



認知
行動
療法

今日の内容

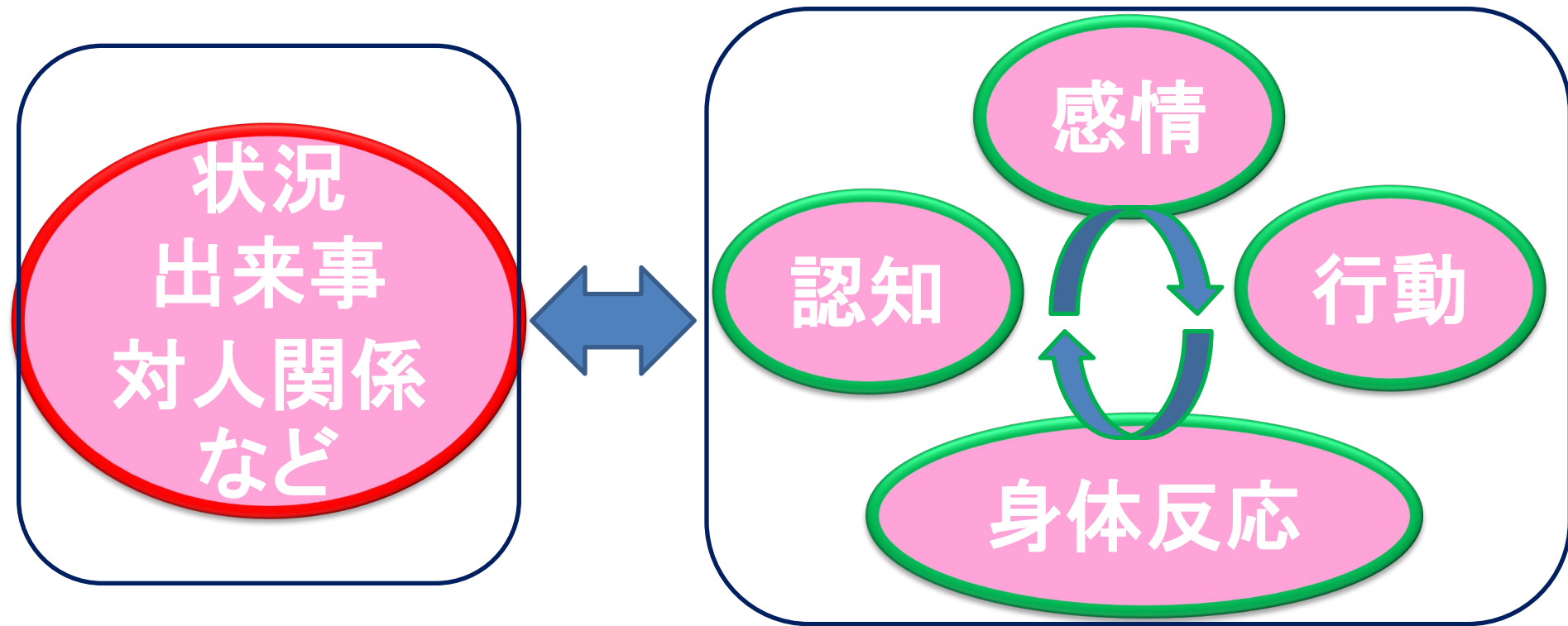
1. 養成講座二日間の復習
2. 薬剤師と認知行動療法(CBT)
3. 対人援助職が活かすということ



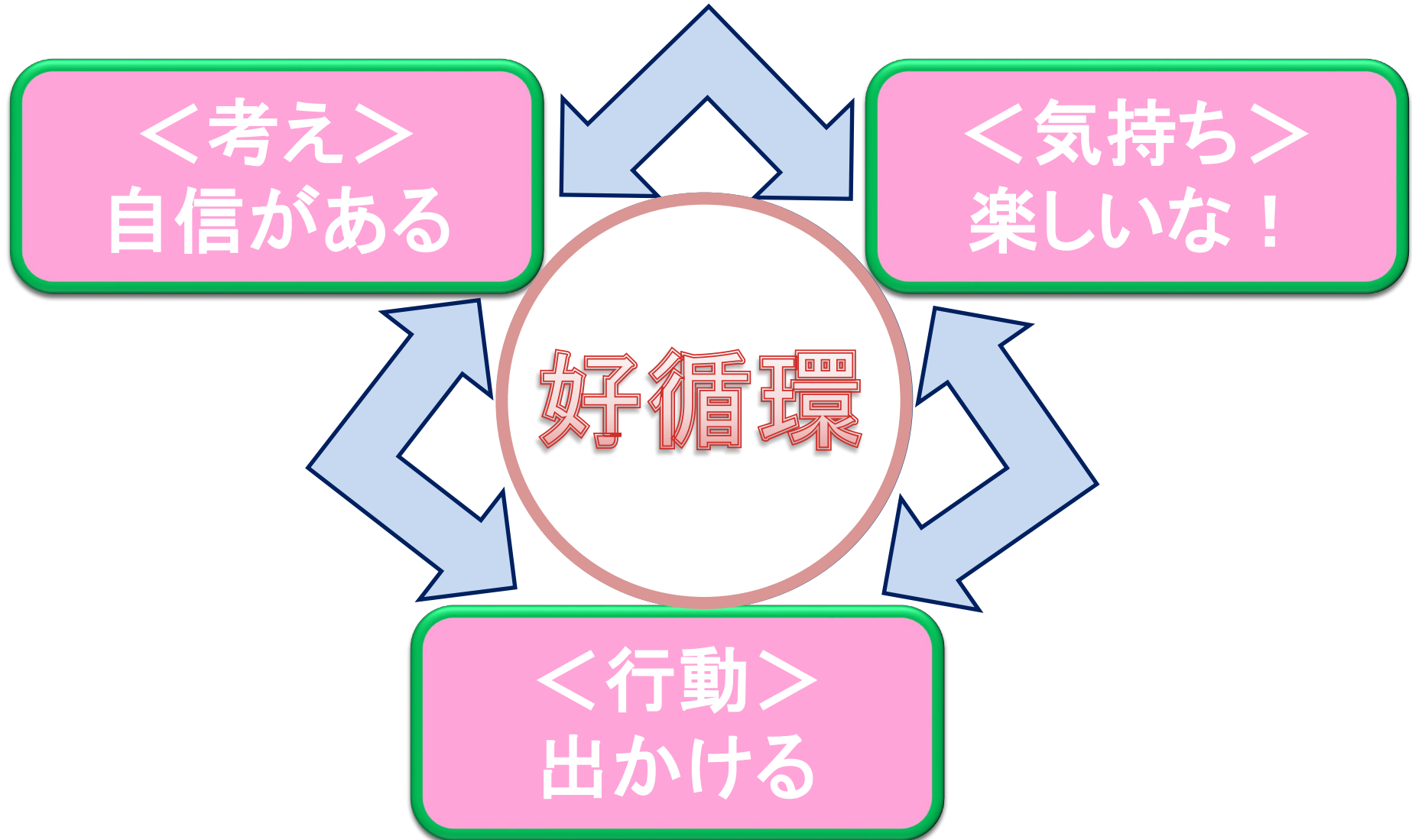
認知行動療法モデル

環境
(自分の外)

個人の反応
(自分の内)



認知行動療法とは？



認知行動療法 (CBT) の適応

効果が実証されている

- うつ病
- 不安障害
 - パニック障害
 - 強迫性障害
 - 社会不安障害
- etc
- 神経性大食症

応用編

- 双極性障害
- 統合失調症
(幻覚・妄想)
- PTSD
- パーソナリティ障害
- アルコール依存症
- 神経性無食欲症
- 慢性疼痛

認知行動療法の活かされ方

□精神療法としての
の構造化された
認知行動療法

- 医療(精神科)
- カウンセリング

□認知行動療法の
技法を使った解
決方法

- 司法
- 教育
- 福祉
- 産業
- 医療

認知行動療法の分類

CBT的アプローチ

セルフ・ヘルプCBT

- ガイド本やインターネットプログラムを使って一人で行う

アシストつき セルフ・ヘルプCBT

- ワーク本やインターネットプログラムを使ってセラピストにアドバイスを受けながらセルフ・ヘルプ式を行う(低強度セラピー)

集団CBT

- 精神療法としての既定の形式のCBTをグループで受ける. 全12回程度

個人CBT

- 熟練した治療者と一対一で取り組む標準的な方法. (高強度セラピー)





認知行動療法とは

- ☆現在起こっている問題について**認知**(**考え**や**イメージ**)や**行動**を工夫することで、自己改善する考え方や技法の総称
- ☆ネットで取り組んでもいいし、本を読んでもいい、セルフヘルプを目指す
- ☆病気の治療や再発予防だけでなく、**健康な人のストレスマネジメント**にも役に立つ手法として、広く注目され、活用されている

今日の内容

1. 養成講座二日間の復習
2. 薬剤師とCBT
3. 多職種が活かすということ



患者のための薬局ビジョン

かかりつけ薬剤師としての役割の発揮に向けて

～ 対物業務 から 対人業務 へ～

患者中心の業務

薬中心の業務

- ・ 処方箋受取・保管
- ・ 調製(秤量、混合、分割)
- ・ 薬袋の作成
- ・ 報酬算定
- ・ 薬剤監査・交付
- ・ 在庫管理

- 医薬関係団体・学会等で、専門性を向上するための **研修の機会の提供**
- 医療機関と薬局との間で、患者の同意の下、**検査値や疾患名等の患者情報を共有**
- 医薬品の安全性情報等の **最新情報の収集**

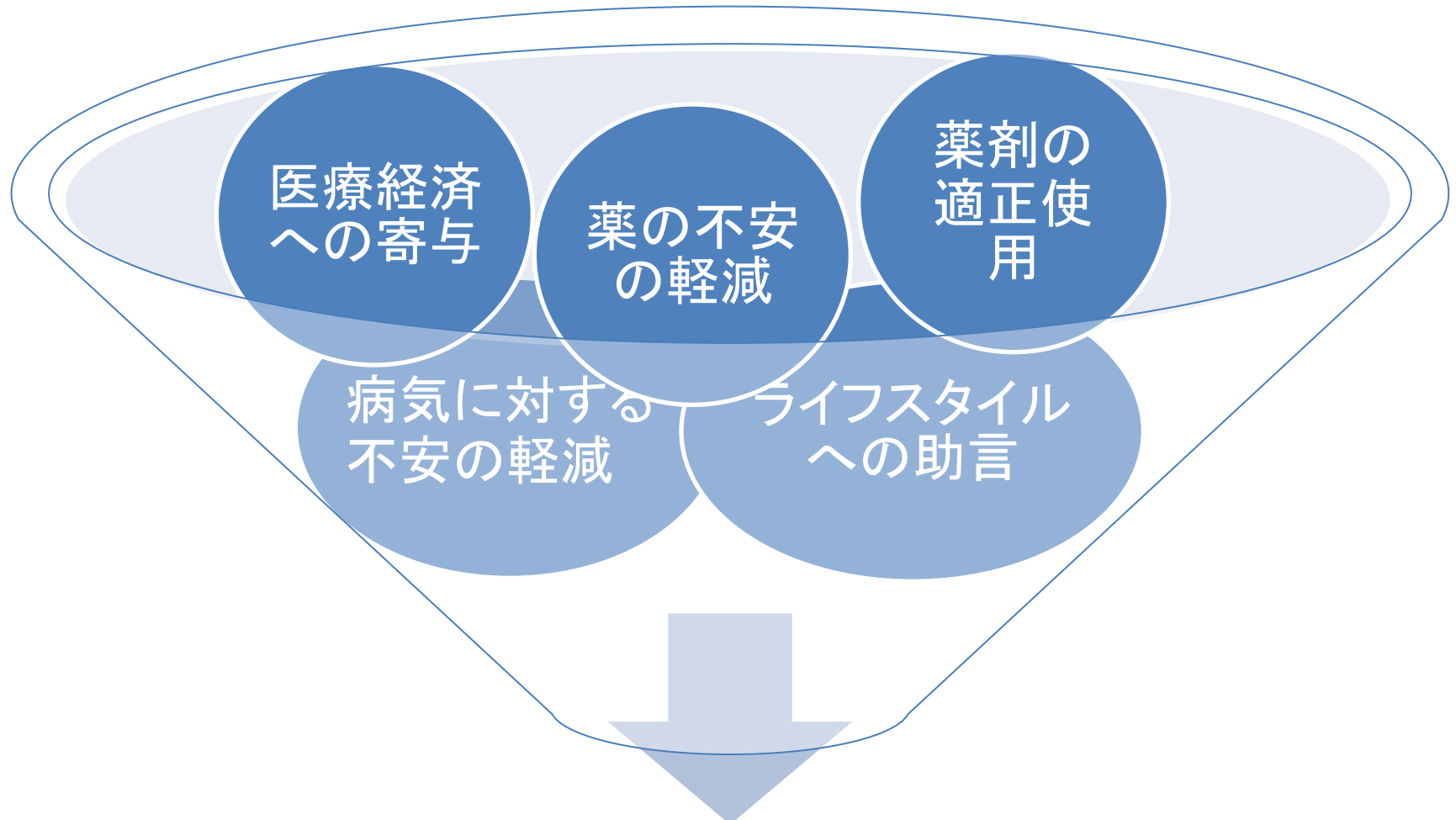
専門性+コミュニケーション
能力の向上

患者中心の業務

- ・ 処方内容チェック
(重複投薬、飲み合わせ)
- ・ 医師への疑義照会
- ・ 丁寧な服薬指導
- ・ 在宅訪問での薬学管理
- ・ 副作用・服薬状況のフィードバック
- ・ 処方提案
- ・ 残薬解消

薬中心の業務

薬剤師が現場で目指すことは？



患者さんが治ること



薬剤師と
CBT

生活
の困り
事

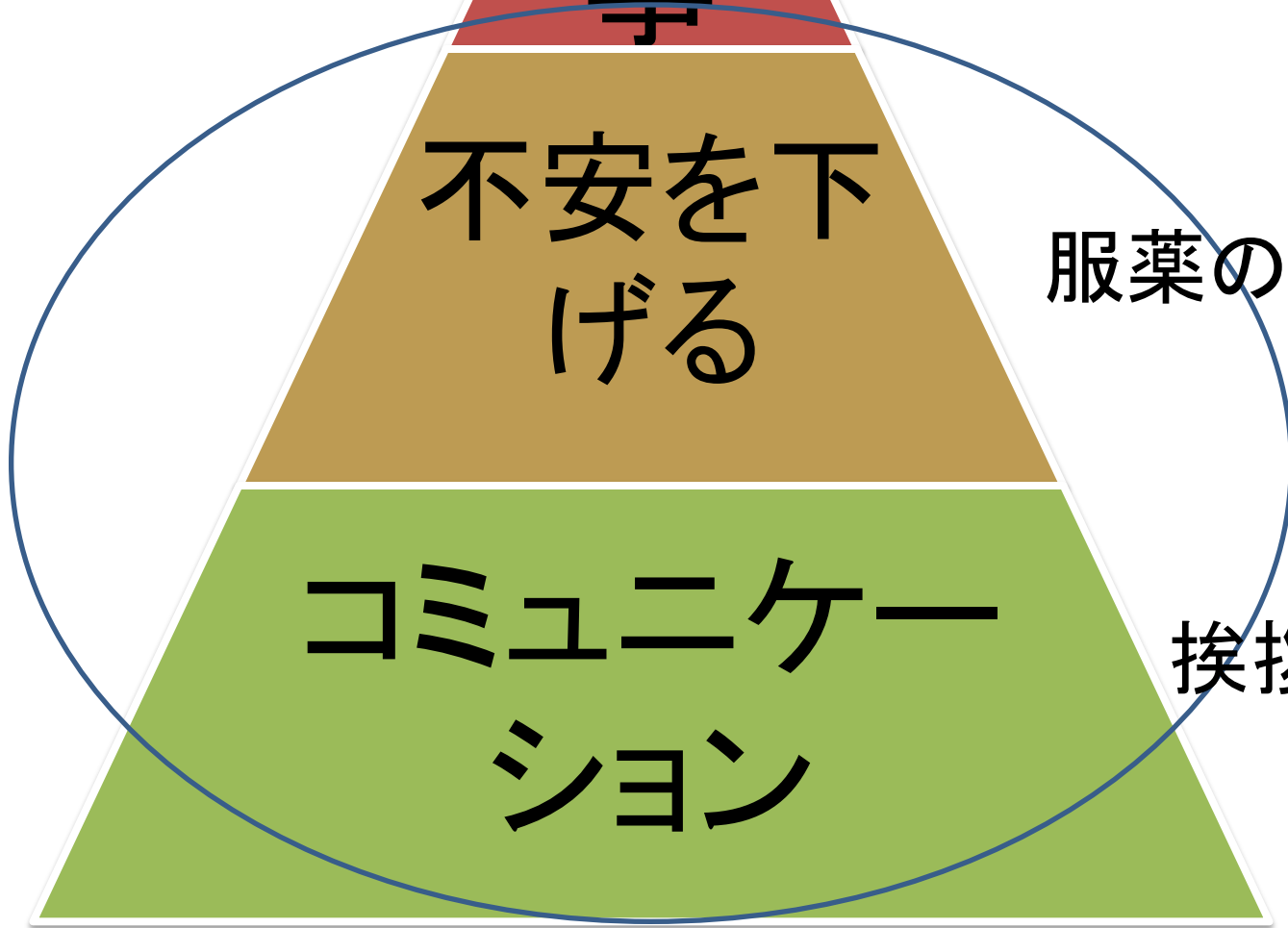
病気に対する
アプローチ

不安を下
げる

服薬の不安等

コミュニケー
ション

挨拶



症例1

コーピングを使ったストレス対処の例

症例1 20代男性 非正規雇用会社員

吐き気、食欲不振で来局

初来局 処方:プリンペラン錠5mg/ビオフェルミン錠剤

器質的な所見なし 病歴には記載なし



吐き気腹痛再来局

2回 処方:アコファイド錠100mg/ナウゼリンOD錠10mg に変更



胃のむかつき続く

3回 処方:六君子湯/ガスマチンに変更


漢方始めてからはよくなってきた感じがするが、Drとは精神科の話もでている



そこで話を切り出す


見立てと技法提示

仕事ですか？



職場環境でストレスがかかっているのだと思います。実は、以前メンタルのクリニックにかかっていたことがあります。

そうだったんですね。なんとかしたいですよ。仕事でどんな感じになっちゃうんですか？



う〜ん。仕事ふられると、ストレス感じるんですよ。

確かに。仕事ってストレスですよ。私はここが職場なので大きな声では言えませんが。



コーピングの理論を説明し、実践してみたら？と促した。

認知行動モデルの例 「職場環境」

認知

頭の中の考えやイメージ

ストレスを感じる

気分・感情

身体的反応

胃のむかつき
吐き気

行動

一か月後

自分でもコーピング調べましたよ！
仕事はあまりよくないが、体調はまあまあです。
次の日に持ちこさないように、お笑い見たりしてリセットしてる。
教えてもらったコーピングに従って、一回なしにしてる。
今度、好きな鳥の写真を携帯にたくさん入れます！

⇒メンタルクリニックには行かないで済んでいる。

症例1に対して行ったこと

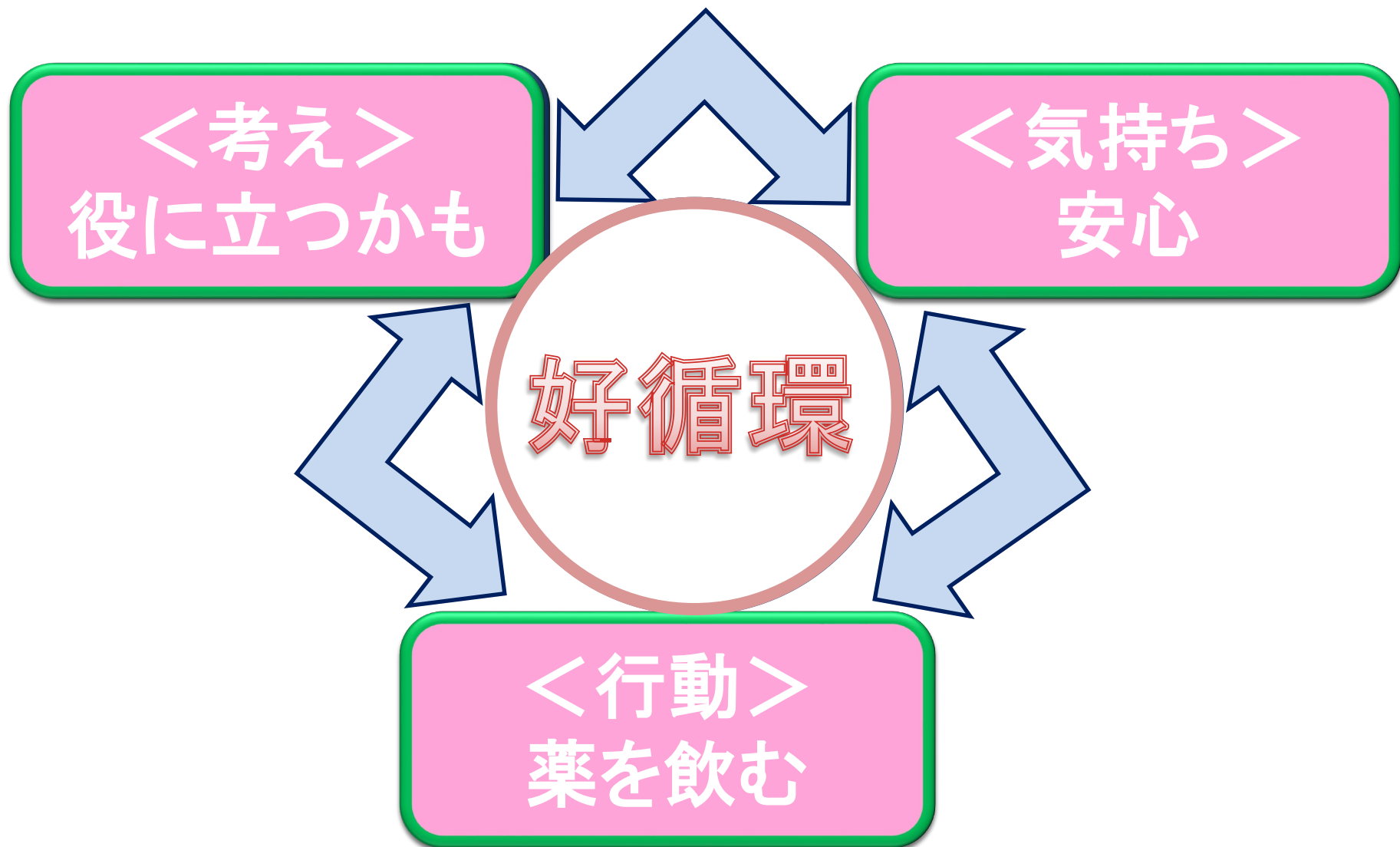
初回、二回目の来局時に薬剤に関する薬効用法用量の説明などと共に、何か薬に対して不安とかありますか？などの声掛け。

- 受容、傾聴
- 相手の話に関感して、支持をする
- ここで、明確な技法としてのコーピングを説明
- 食事療法や運動療法について薬局で説明をすることと同じ

症例2

服薬不遵守だった患者の例

薬飲まない人モデル





症例2: 40代女性無職 夫と死別し娘と二人暮らし

生活歴・現病歴など

- (病気になる前は?)

元来、活発で、人前にでることが好きで様々な仕事に就いてきた。

- (初めての自覚症状はどんなでした?)

動悸はそれまでもあったが、X-2年仕事中に段ボールを組み立てていて苦しくなり、狭心症の薬をもらうも心電図に異常はなし

- (現在困っていることはなんですか?)

息苦しくなったり、動悸がして思うように動けなくなる

服薬に不安があり、ドクターショッピングを繰り返すもほぼ服用せず、自己判断

ある方の体験をもとに改変

認知行動モデルの例 「服薬場面」

認知

「薬は体によくないものだ」
「副作用が心配だ」

気分・感情

悲しい
怖い

身体的反応

ドキドキ

行動

飲まない

「ネガティブな考え」の反対の根拠探し

どうして薬を飲みたくないんですか？



薬は体に良くない物のような気がしています。

いままで、薬で何かありましたか？



ネットでも色々書いてあるし。

悪いこといっぱい書いてありますよね。
今まで薬を飲んで良かったことはないんですか？




確かに薬のおかげで熱の辛さが減ったり、痛みがよくなることは経験しています。



専門家として保証をする

どうでしょう？
今回は薬を飲めそうですか？



友達と一緒に飲めるような気がしています。

いいですね！
友達と一緒にいていただきましょう。



パロキセチンは夕食後でないといけないですよね？

とにかく服用して試みるのが大事です。
今回は夕食後でなくても、いいですよ。



症例2に対して行ったこと

質問してその先どうするのか？

質問⇒「困りごと」を分析⇒アプローチ

- 専門家として薬物の不安をとって服薬を保証
- 服薬についての恐怖や過度な期待などの間違っ
た認知の変容のために、自己の服薬に対する理
解を促進
- 患者の服薬を阻むモノを分析して個別に対処
- リスクマネジメント

今日の内容

1. 養成講座二日間の復習
2. 薬剤師とCBT紹介
3. 多職種が活かすということ



患者さんとの関係作り

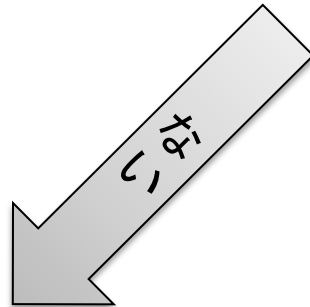
話す価値あるぞとおもってもらうこと



治療の流れ

直面している困りごとを整理する
アセスメント・行動分析

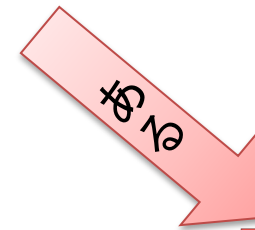
認知の歪みが




問題解決法

ある

認知再構成法
行動実験



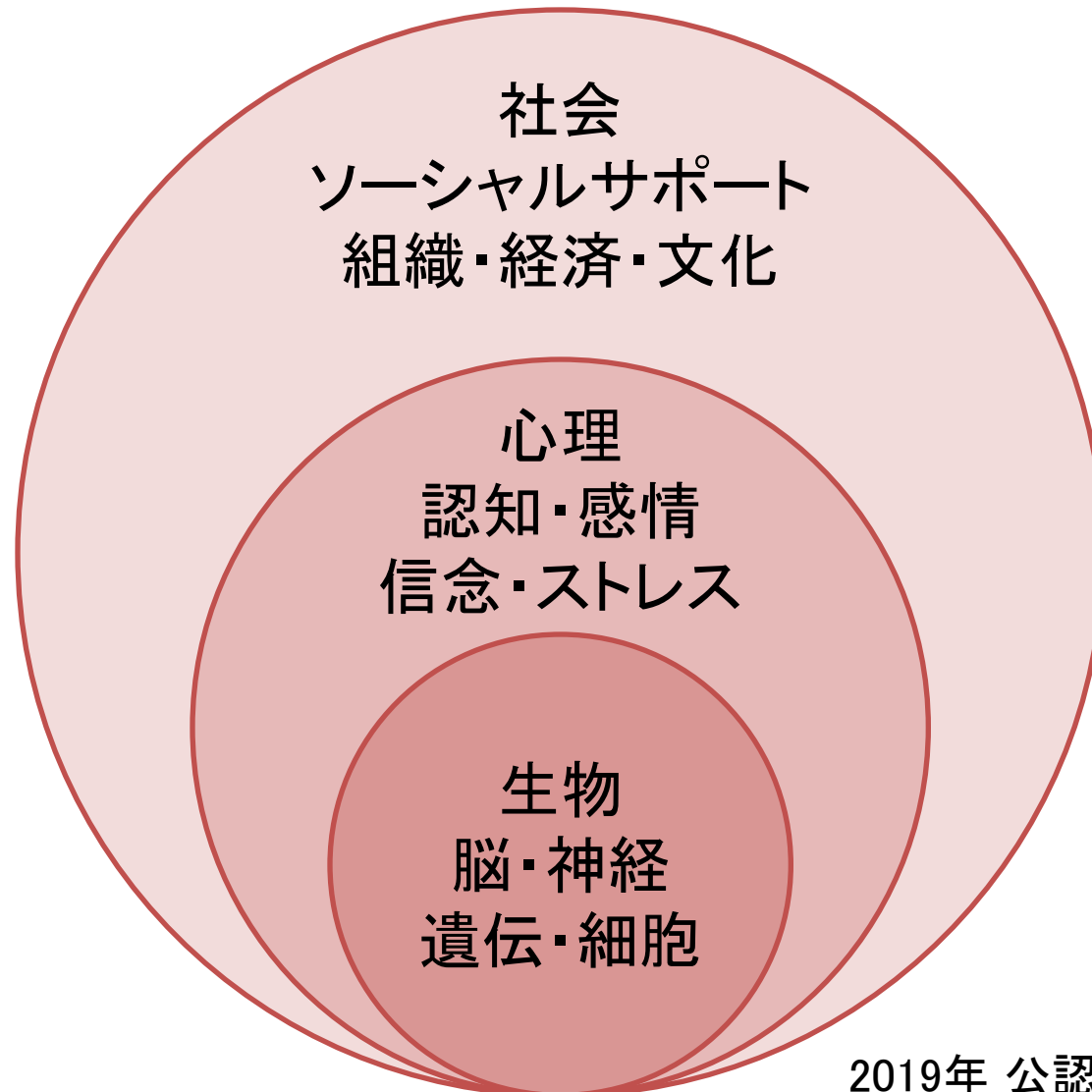
不安階層表
曝露反応妨害法
行動活性化
行動実験



認知行動療法に入る前の基礎 技法0. 5: 関係作りと意思疎通

- 傾聴
 - 言葉だけでなく、態度にも耳を傾ける
- 受容
 - 批判しないで、まず受け止める
- 共感
 - 患者からそうなんです！を引き出す

アセスメントの基礎





アセスメントの基礎

1. 成人女性Aさんは、気分の落ち込みがあって内科を受診、うつ病という診断を受けていた。だが、服薬で改善しなかったため他機関を受診、甲状腺機能低下症だった。
2. 中学生男性Bさんは、腹痛を理由に学校に行きたがらなくなっていた。テストの成績が良くなかったことが登校を嫌がるきっかけだったが、登校をしづめるのは同じ中学に通う成績の良い妹と対比されることが背景にあった。



皆さんの現場でのCBTの出番とは？

- ご自身のメンタルヘルス/ストレスマネジメント
 - ✓ ガイド本
 - ✓ インターネットプログラム
 - ✓ アプリ
- 患者や利用者のメンタルヘルス/ストレスマネジメント
 - ✓ 高強度CBT
 - ✓ 低強度CBT
 - ✓ CBT的アプローチ
- 職場内のメンタルヘルス/ストレスマネジメント
 - ✓ 職場内勉強会
 - ✓ アサーショントレーニング

講義のまとめ

- 傾聴・受容・共感を通して患者との関係性を作る。
- 質問を通して患者からの発信を促して、モデルを作る。
- 解決の入り口は専門家からの正しい知識、心理教育。

診療の場面での活かし方は、低強度認知行動療法を行うのかアプローチを行うのか。

技法を使って自分ができることまでを行い、専門家へ案内する勇気を持つこと。

では、どのように学ぶか？

認知行動療法サポーター養成講座

NPO法人

認知行動療法推進協会

<http://cbtnet-npo.com/>

NPO法人 認知行動療法推進協会
CBT Network

▶ HOME ▶ 事業内容 ▶ 認知行動療法とは ▶ 認知行動療法サポーター ▶ 問い合わせ ▶ 入会方法 ▶ リンク

認知行動療法で心の健康づくり

お知らせ 最終更新日 2022年10月07日

2022年10月07日

令和3年度に当NPOが開催する講座の日程は、以下の通りです。

11月6日(日)…「母子保健、子どもの遊び場での支援」他
▶[11月6日カリキュラム](#)
12月11日(日)…「復職支援、不眠、うつの家族支援」他
▶[12月11日カリキュラム](#)

今年度の認知行動療法サポーター養成講座(身近な不安)では、心の健康づくりとして、先生方にご講演をいただきます。

時間はいずれも13時～17時、場所は教育福祉会館(ラコルタ柏)を予定しております。
なお、日程と内容は、講師の都合により内容および題目が変更される場合があります。
本年度はソーシャルディスタンスを保つために、各回30人程度の人数制限を設ける予定です。

【申込方法】
10月2日(日)午前9時から、市のホームページ
【問い合わせ】

有用なサイト

- 厚労省 心の健康

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/>

- 「ココれん」心の練習5分間 千葉大監修

<https://www.cocoro.chiba-u.jp/chibacbt/kokoren/contents.html>

e-learning

- 「CBTラーニング」

(文部科学省「課題解決型高度医療人材養成プログラム」
メンタル・サポート医療人とプロの連携養成)

<https://learning.proassist.jp/MHEP/index.html>

CBTラーニング

文部科学省「課題解決型高度医療人材養成プログラム」
メンタル・サポート医療人とプロの連携養成

- 医師、歯科医師、看護師、薬剤師、コメディカル等がセルフヘルプをガイドする「簡易（低強度）認知行動療法的アプローチによる相談支援を行うメンタルサポート医療人養成」をオンライン授業やネット教材を活用して行う。

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

ログイン お問い合わせ

2022年度 10月開講
入学生募集

募集期間：2022年8月1日～8月31日



Cognitive Behavioral Therapy

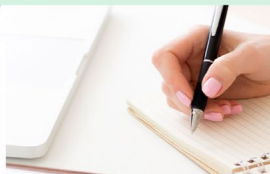
About CBT

CBTラーニングについて

01
目的

千葉大学大学院医学研究科では、文部科学省の課題解決型高度医療人材養成プログラム「メンタル・サポート医療人とプロの連携養成」が採択され、一般日常診療の場で遭遇する軽症の不安、うつ、認知症、依存症等を持つ患者および家族が的精神薬依存にならないよう、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、コメディカル等がセルフヘルプをガイドする「簡易（低強度）認知行動療法的アプローチによる相談支援を行うメンタルサポート医療人養成」をオンライン授業やネット教材を活用して行う人材養成プログラムを立ち上げ、2019年度から大学院に新しいコースとして開講しています。今回、メンタルサポート医療人養成コース（インテンシブコース：ボトムアップ）の同じe-learningカリキュラムを、広く全国の方、学外の方にも受講していただけるように、CBTラーニングを立ち上げました。

*CBTは、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）の英語の略称です。



サンプル動画

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタルHP お問い合わせ



薬剤師が
活かす認知行動療法

認知行動療法は世界的にエビデンスがある精神・心理療法で、服薬アドヒアランスの向上などにも利用されています。
アドヒアランス向上、ストレスマネジメントなど、多くのエッセンスを学んで、日常の薬剤師業務に活かしましょう！

Cognitive
Behavioral Therapy



CBTラーニング 千葉大学



CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



歯科医師が
活かす認知行動療法

認知行動療法はエビデンスのある精神心理療法で、原因が特定できない症状に対して、「様子を悪くしよう」「経過を待たせよう」、「心理的なことであろう」となく、治療の選択肢が増えます。さらに、歯科恐怖感やニック症などにより、治療しにくくできなかった方への対応にも有効です。治療以外でも歯科医自身のメンタルヘルスにも。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



鍼灸師が
活かす認知行動療法

認知行動療法はエビデンスのある精神心理療法で、その技法は誰でも身につけられる知識を有し、認知行動療法を取り入れて、「ゆらぎ」や「不安定な心」に「こころ」の治療も併用して行うことができ、慢性疼痛患者に痛みを軽減してもらうことで緩和治療効果の維持、再発予防につなげることが可能です。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



看護師・助産師・保健師
看護職が
活かす認知行動療法

忙しいあなたもe-learningなら学べます
外来や病棟、訪問先、保健センターなど、あらゆる場面で患者さんのエンパワメントに活用できる!

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



公認心理師が
活かす認知行動療法

具体的なイメージが湧かず不安なまま、業務の効率的に回ってカウンセリングを受けに来る方に、認知行動療法のツールを提示して、流れを説明すると安心していただけます。一層に問題解決に向けて取り組む姿勢も生まれ、カウンセリングのモチベーションが上がります。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



作業療法士が
活かす認知行動療法

認知行動療法を作業療法の目標立案や介入支援に活用することで、クライアントと協同してハビリテーションに取り組むことができます。認知行動療法の技法を用いることで動機付けや目標設定が明確化され、治療や作業活動により主体的に取り組むことができますと言われてしています。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



教師が学校教育相談に
活かす認知行動療法

認知行動療法が学校教育現場に効果的な役割を果たすという研究が発表されてきており、認知行動療法に基づく「勇気の贈り」の授業実践は、子どもたちの不安の点数を低減することが実証されている。また、教師の子ども理解と集団指導能力の向上も見られる。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



復職支援に
活かす認知行動療法

認知行動療法はエビデンスのある精神心理療法で、その技法は誰でも身につけられる知識を含む復職支援で認知行動療法のエッセンスを取り入れて、ストレス対処法を身に付けてもらう、復職してから再発予防に活用してもらえます。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



言語聴覚士が
活かす認知行動療法

病気や事故などが原因でコミュニケーションがうまく取れない患者さまに認知行動療法の技法や考え方などのエッセンスがリハビリテーションに役立ちます。

Cognitive Behavioral Therapy

CBTラーニング 認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy

メンタリストP お問い合わせ



子どもの保育、保護者に対する支援に役立つ
保育士が
活かす認知行動療法

子どもの行動のなぜを科学的に捉え対応でき、保護者には子育てのストレスと上手に付き合う方法を理解してもらい、子育てのしんどさを減らし、虐待防止対策にも役に立てられています。

Cognitive Behavioral Therapy

認知行動療法の紹介本

- 清水栄司（著）『認知行動療法のすべてがわかる本』（講談社）



セルフヘルプのための認知行動療法の本

- 清水栄司(著)『自分でできる認知行動療法』(星和書店)



- 大野裕(著)『こころが晴れるノート』(創元社)



セルフヘルプのための認知行動療法の本

- バーンズ(著)『いやな気分よさようなら』(星和書店)



- 伊藤絵美(著)『ケアする人も楽になる認知行動療法入門』BOOK1 & 2』(医学書院)



専門家として他者を援助するための 認知行動療法の本

- 伊藤絵美(著)『認知療法・認知行動療法カウンセリング
初級ワークショップ』『認知行動療法実践ワークショップ』
(星和書店)



- ジュディス・ベック(著)『認知療法実践ガイド』
(星和書店)



ご清聴ありがとうございました

