

認知行動療法の基礎

清水栄司（精神科医）

千葉大学 教授

大学院医学研究院(認知行動生理学)
医学部附属病院認知行動療法センター
子どものこころの発達教育研究センター
墨田認知行動カウンセリング



CHIBA
UNIVERSITY



認知行動療法とは



出来事(状況)

ある出来事(状況)において

感情

不安やうつのような強い感情を引き起こす

認知(考え)

考え方(認知)や行動の偏りによる

行動

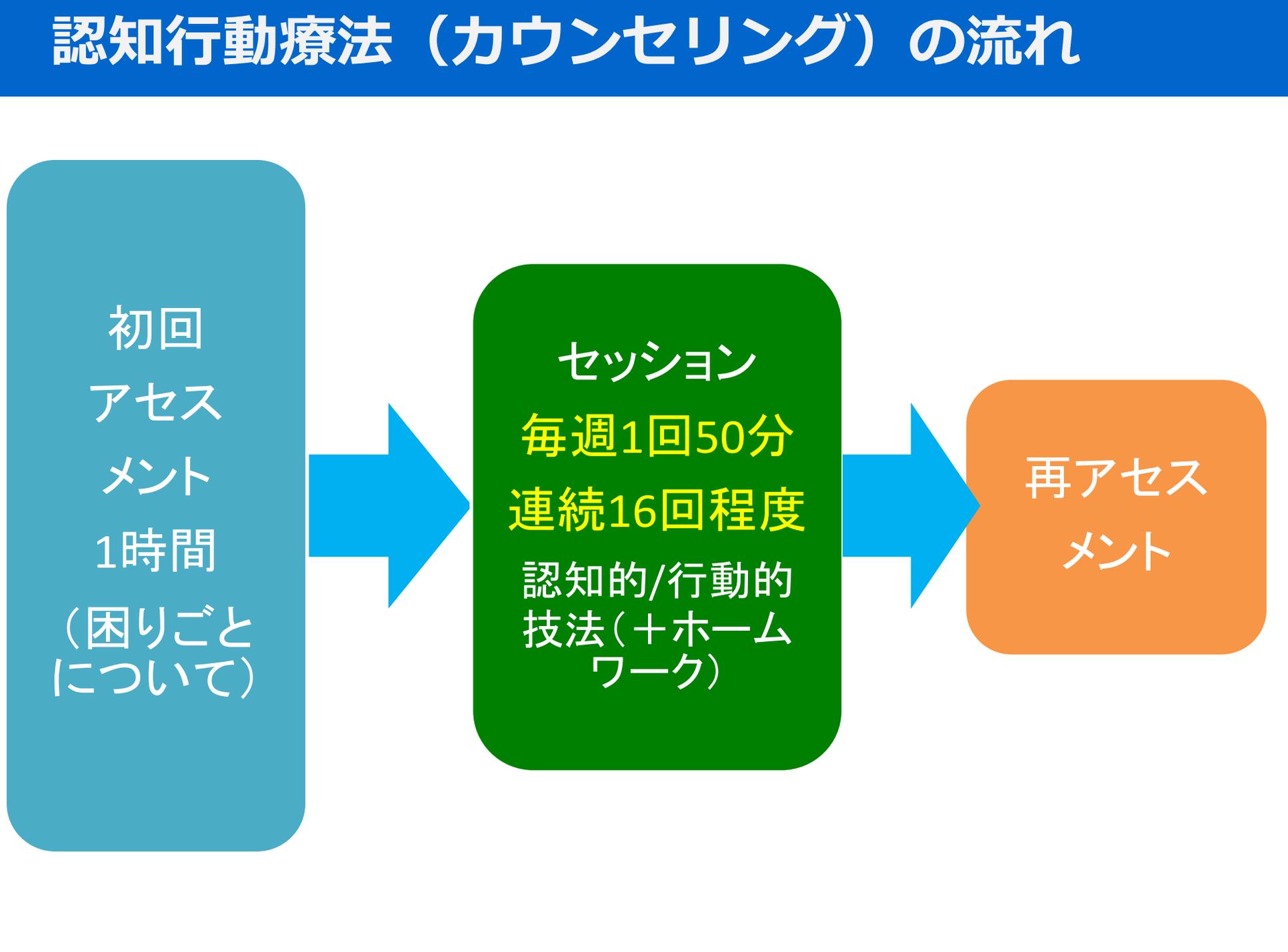
悪循環のパターンを見つけ、良いバランスを取り戻すために、話をするセラピー

(医師、心理職、看護師等)

16回程度(毎週1回50分)

認知行動療法（カウンセリング）の流れ

初回
アセス
メント
1時間
(困りごと
について)



```
graph LR; A[初回アセスメント  
1時間  
(困りごとについて)] --> B[セッション  
毎週1回50分  
連続16回程度  
認知的/行動的  
技法(+ホーム  
ワーク)]; B --> C[再アセスメント]
```

The diagram illustrates the flow of Cognitive Behavioral Therapy (Counseling). It starts with an initial assessment (1 hour, regarding the client's difficulties), followed by a series of sessions (50 minutes per week, 16 sessions in total, using cognitive/behavioral techniques and homework), and ends with a re-assessment.

セッション
毎週1回50分
連続16回程度
認知的/行動的
技法(+ホーム
ワーク)

再アセス
メント

ネットで「千葉 認知行動療法」と検索し、WEBからお申込みをお願いします

Chiba CBT
千葉認知行動療法

→よくある質問 →相談申し込み →サイトマップ

Chiba Cognitive Behavioral Therapies

お知らせ | 医療者の方へ | 認知行動カウンセリング希望者の方へ | CBTを学びたい方へ

認知行動カウンセリング希望者の方へ

ご案内

千葉大学子どものこころの発達教育研究センターによる
認知行動カウンセリング(有料)お申し込みはこちら

認知行動療法
(CBT)
とは？

自分の「考え方（認知）」や「行動」のパターンによって「困りごと（症状）」が続いてしまう悪循環に気づき、考え方や行動の幅を広げ柔軟にすることで、不安や落ち込みなどの「感情（気分）」の困りごとを解決していく心理療法です。
世界中で行われており、科学的な根拠に基づく優れた治療法です。



千葉大学子どものこころの発達教育研究センターによる認知行動カウンセリング (有料)

→ ご案内

→ 対象疾患・研究紹介

→ 関連施設

助成金

千葉大学
大学院医学研究院・医学部

千葉大学医学部附属病院

千葉大学
子どものこころの発達教育研究セン

千葉大学大学院医学研究院
認知行動生理学 /
子どものこころの発達研究センター 被験者募集サイト

千葉大学大学院医学研究院
認知行動生理学 Department of Cognitive
Behavioral Physiology

ゆっくり呼吸法



座るか、いすにもたれかかきましょう。

①息を止めて準備します（その前に深呼吸しないように）
まず3秒かけて息を吐きます。その時、静かになだめるように頭
に中で自分に向かって
「リラックス」という言葉を言きましょう。

②次に3秒かけて自然に息を吸います

③その後は3秒かけて息を吐き、3秒かけて息を吸う、
ことを続けます。つまり6秒で一呼吸です。（1分
間につき10呼吸）

④5分間程度続けましょう。

※ 1日4回、朝昼夕晩に練習しましょう。

※ 鼻呼吸が苦しければ口呼吸でもいいです。

イメージによるリラクゼーション法

- ① 楽な姿勢をとり、目を閉じましょう。
- ② 自分が最もリラックスできる、あるいは
落ち着ける場所に自分がいるイメージを頭に浮かべて想像してみましょう。

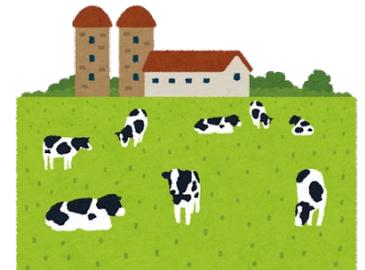
例えば、砂浜とか、牧場のイメージは、どうでしょうか？

- ③ 想像した場面を視覚や聴覚などで感じていきましょう。
何が見え、何が聞こえ、どんな肌触りで、どんな香りがするかです。

砂浜でリラックスするイメージならば、青い空と海が目の前に広がり、波の寄せては返す音が聞こえ、暖かく乾いたさらさらの砂を感じながら、潮の香りがしています、という想像です。

牧場でリラックスするイメージならば、青い空と緑の牧草が目の前に広がり、そよぐ風となびく草の音に時折、牛の「もー」という鳴き声が聞こえ、やわらかい芝生を感じながら、草原の香りがしています、という想像です。

- ④ あなたが今想像した場面に、
実際に自分がいることをイメージして、リラックスを感じてください。



漸進的筋弛緩法（ぜんしんてききんしかんほう） （progressive muscle relaxation）



筋肉を弛緩させましょう：

身体の筋肉のグループそれぞれ、8（～9）か所）に対し、まずは7（～10）秒間緊張させ、それから10秒間リラックス（弛緩）させましょう。

手 握りこぶしを作り、手の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

腕 肘の所で腕を曲げて力こぶを作り、腕の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

肩 肩で耳を覆おうとするかのように肩を挙げ、肩の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

首 うつむいて顎を胸につけるように首を下げて、首の後ろの筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

顔 目と口をぎゅっと閉じて、奥歯をかみしめて、顔の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

背 胸を張って、肩甲骨を引き付けるように曲げた腕を外に広げ、背中の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

腹 腹筋に力を入れて、腹の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。

（尻 お尻の穴を閉じるように、尻の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。）

脚：椅子に座って脚を前に延ばし、つま先をそらせ、脚の筋肉を緊張させ、それから弛緩させます。。

弁証法的な対人支援(認知行動療法)

弁証法とは、ある命題(テーゼ)と反対する命題(アンチテーゼ)を統合し、より高い次元の命題(ジンテーゼ)を導き出す止揚(アウフヘーベン)を行う哲学の方法。

ジンテーゼ

「受容と変化」

あなたはそのままでもいいけれど、ここを少し変えたら、もっといいかもしれない

テーゼ

「受容」

あなたはそのままでもいい

アンチテーゼ

「変化」

あなたは変わったほうがいい

認知行動療法でも、支持的精神療法でも、
カウンセリング（相談支援）で、
最も配慮すべきこと

- 傾聴
- 共感
- 受容

「傾聴」

- 本人を支持する(サポートする)ために、ひたすら「傾聴」といって、聞くこと、耳を傾けることに徹する。
- その難しさに気づく。
- たとえば、あなたは、他人から相談を受けると、黙って聞いていることができずに、すぐ本人に解決策を提示してしまうのでは？
- このような、すぐに問題を分析して、解決したがるパターンは、理性(知性)のみを用いた対応であり、相談者の感情に配慮した「傾聴」とは言えない。

「共感」

- 実は、相談する人の多くは、解決策を提示されたいのではなく、ただ黙って自分の話を聞いてもらい、自分のつらさをわかってほしい、つらさをわかちあってほしいというように感じている。
- さらに、共感していたとしても、それが相談者に伝わるように、聞き手は、「それはつらかったでしょう」「それはたいへんでしたね」のような言葉を心の底から言葉にして表現する必要がある。

「受容」

- 「受容」というのは、相談者をそのまま良いと是認し、受け入れる。「そんなことでなぜ悩むの？」という態度が最悪。最初に述べたように、「こうしたらよい」といきなり解決策を提示することも、暗に、「どうしてそんな簡単なことで悩むの？簡単に解決できるのに」というニュアンスが含まれてしまうので、最初の段階では、本人を否定することになり、適切でない。

さあ、あなたもやってみましょう。
「傾聴、共感、受容の宿題」

相手の話を15分間、真剣に耳を傾け、その人の感情をわかしあい、その人の考えをそのままでよいと受け入れてあげましょう(批判的なコメントや意見はいっさいなしです)。

職場、家庭で、相手の話を、
15分間、傾聴、共感、受容してみましょう。

認知行動療法の3要素

出来事(外界からの刺激)

**認知(思考) Knowing
Cognition(Thoughts)**

**行動 Doing
Behavior**

**感情 Feeling
Emotion**

認知行動療法の3要素(4要素)

出来事

認知(考え)

行動

感情
(気持ち)

体の反応

進化心理学：動物の立場で感情を考える

「喜怒哀楽プラス不安、思いやり」

喜び Joy、「報酬」大事な食物、あるいは、パートナー・仲間を得た（報酬のきっかけとなった行動が増える）

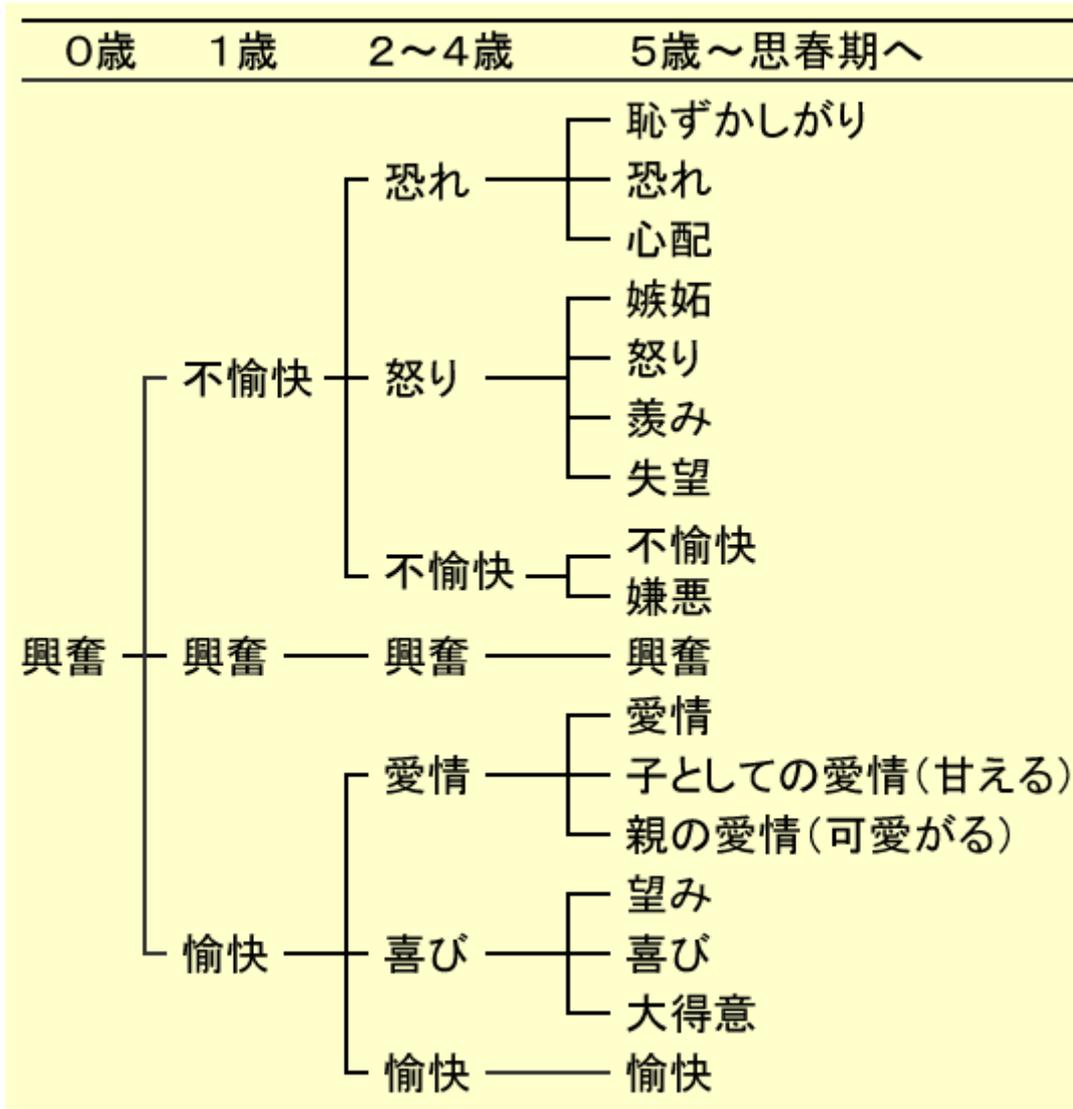
悲しみ Sadness、「喪失」大事な食物、あるいは、パートナー・仲間を失った（喪失のきっかけとなった行動が減る）

怒り Anger、「ルール違反（侵害）」自分のテリトリー（縄張り）を侵害された（闘う行動につながる）

不安・恐怖 Anxexity・Fear、「危険（脅威）」強い敵に出会った、命の危険を感じる災害・事故現場に出くわした（逃げる行動につながる）

発達に伴う、感情の分化

(K. M. B. ブリッジェス)



新しい感情の3分類

Introducing Compassion Focused Therapy
(Paul Gilbert, 2009)をもとに著者改変

①脅威防御システム (セロトニン系)

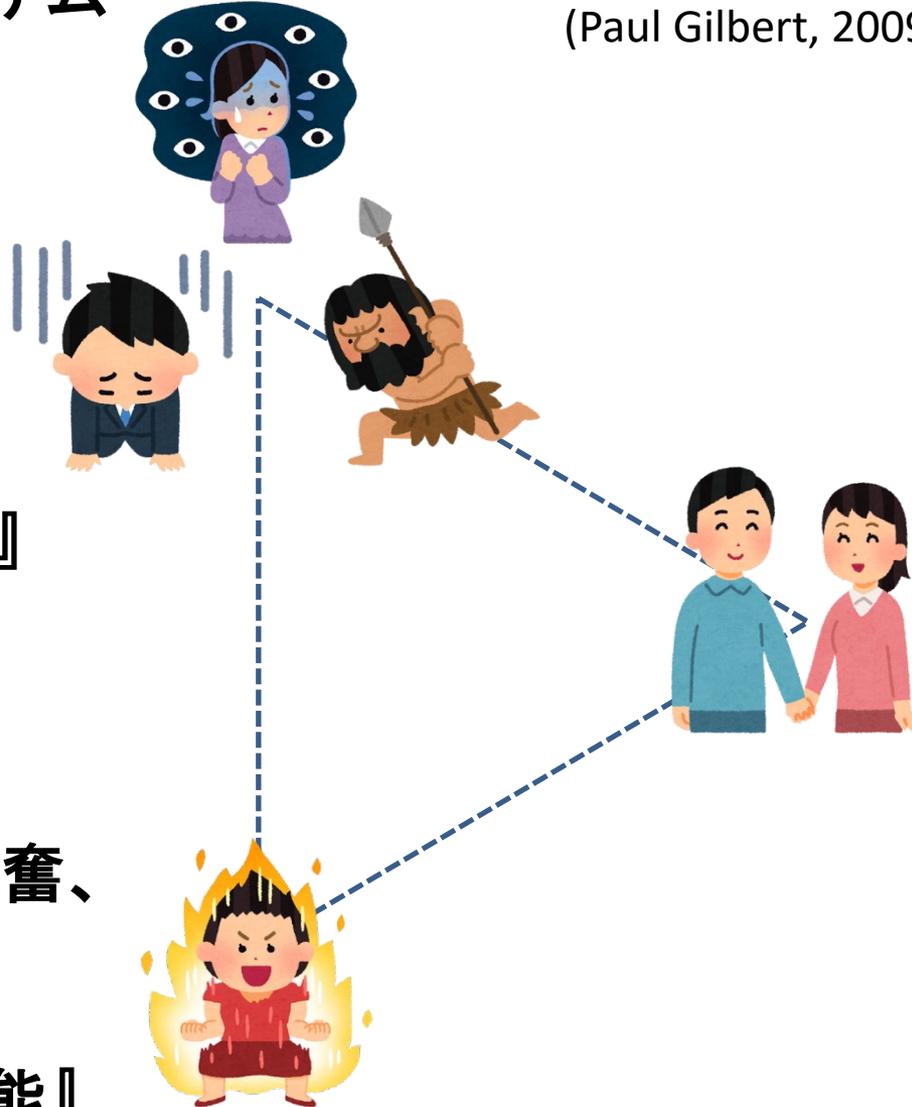
怒り、
不安(恐怖)、
悲しみ
『脅威を避け、
安全を探す本能』

②欲動システム (ドーパミン系)

喜び、楽しい、興奮、
快感(躁)
『刺激が欲しい、
報酬を求める本能』

③満足システム (オキシトシン系)

コンパッション
(思いやり・共感・
同情・慈悲)
愛、満足、
安心、絆
『人と触れ合いた
い本能』



困って泣いている小さな子ども(大人)を
見かけたあなたは、どうしますか？
どんな感情になりますか？

Soothing

**=癒やす、なぐさめる、なだめる、和らげる
思いやりの気持ち・感情**



思いやりの感情 : Compassion

Compassion

Com- 「共同」 Passion 「感情」

共感、同情、思いやり、慈悲、

Empathy

出来事(外界からの刺激)

入力

受容器(感覚器官)

頭頂側頭後頭連合野

感覚統合と
概念形成

認知
knowing

前頭連合野
(前頭前野)

意思決定と
行動の計画

行動
doing

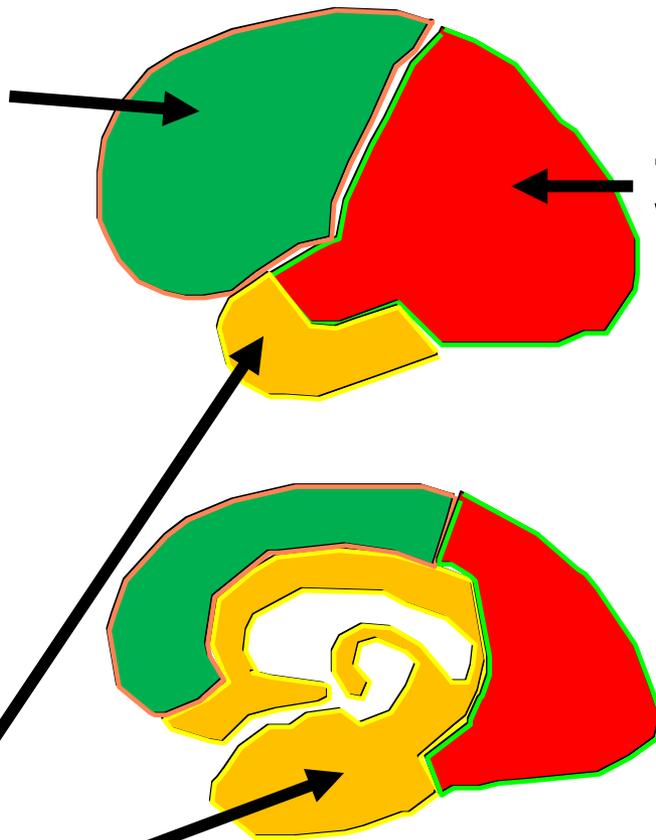
効果器
(筋肉など)

出力

大脳辺縁系
(扁桃体を含む)

情動反応と
状況・記憶と
の関連づけ

感情
feeling



出来事(ストレス刺激)
「道でライオンに会う」

前頭連合野
(前頭前野)

逃げるという
行動



頭頂側頭後頭連合野

「ライオン」だと認知
記憶から、
「ライオンは危険だ」
と認知



大脳辺縁系
(扁桃体を含む)

恐怖という感情

身体反応
(心拍数、呼吸数
増加、発汗など)

認知行動療法の3要素

出来事(道でライオンに出会う)

認知(思考)

「ライオンだ!」「危険だ!」

行動

逃げる

感情

恐怖・不安

身体反応
(心拍数、呼吸数
増加、発汗など)

認知行動療法の3要素

出来事(道で子犬に出会う)

認知(思考)

「犬だ！」

行動

近寄ってなでる

感情

うれしい

犬恐怖症（限局性恐怖症）



12歳女子、犬がこわくてこわくてたまりません。小さいころに、近くの公園で、大型犬にかまれて、けがをした足を病院で縫ってもらったこと時から、続いています。

通学中に、犬を散歩させている人を遠くから見かけると、遠回りをするので、学校を遅刻しそうになります。

どうしたらいいのでしょうか？

不安症、強迫症、PTSD



- 社交不安症:人前で見られることへの強い不安
- パニック症:突然の胸のドキドキ、はあはあなどの発作(パニック発作)の繰り返しが不安
- 全般不安症:いろいろなことが不安で心配を止められない
- 強迫症:嫌な考えが浮かんできて手洗いや確認がやめられない
- 適応障害:強いストレスとなった出来事の後、不安やうつが続く
- PTSD(心的外傷後ストレス障害):
トラウマとなった事件、事故の記憶が
繰り返し頭に浮かんでくる(フラッシュバック)



認知行動療法の3要素(4要素)

出来事

認知(考え)

行動

感情
(気持ち)

体の反応

犬恐怖症(限局性恐怖症) Specific Phobia の認知行動療法の個別モデル

出来事(道で子犬に出会う)

子どもの頃に、公園で、
犬に噛まれ、大けがをした記憶

認知(思考)

「犬だ!」「危険だ!」

中核信念

「犬は危険だ」「公園は危険だ」

認知的に偏った情報処理

行動

逃げる

感情

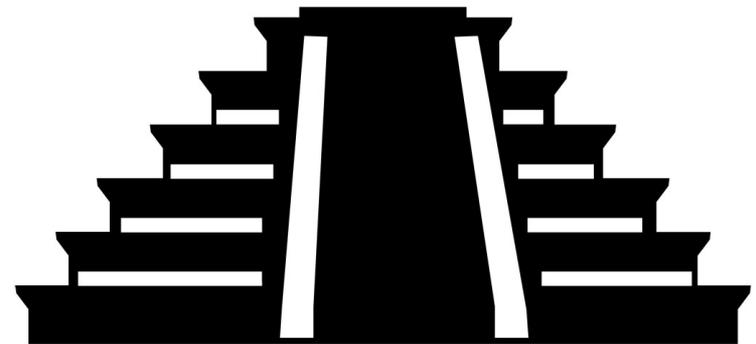
恐怖・不安

身体反応

(心拍数、呼吸数
増加、発汗など)

犬恐怖症の不安階層表

犬のマンガ	50点
犬の写真	60点
犬のビデオ	70点
犬のおもちゃ	80点
子犬	90点
小型犬	100点



犬恐怖症の段階的曝露療法(エクスポージャー)

第1週 犬のマンガを毎日1時間見る

第2週 犬の写真を毎日1時間見る

第3週 犬のビデオを毎日1時間見る

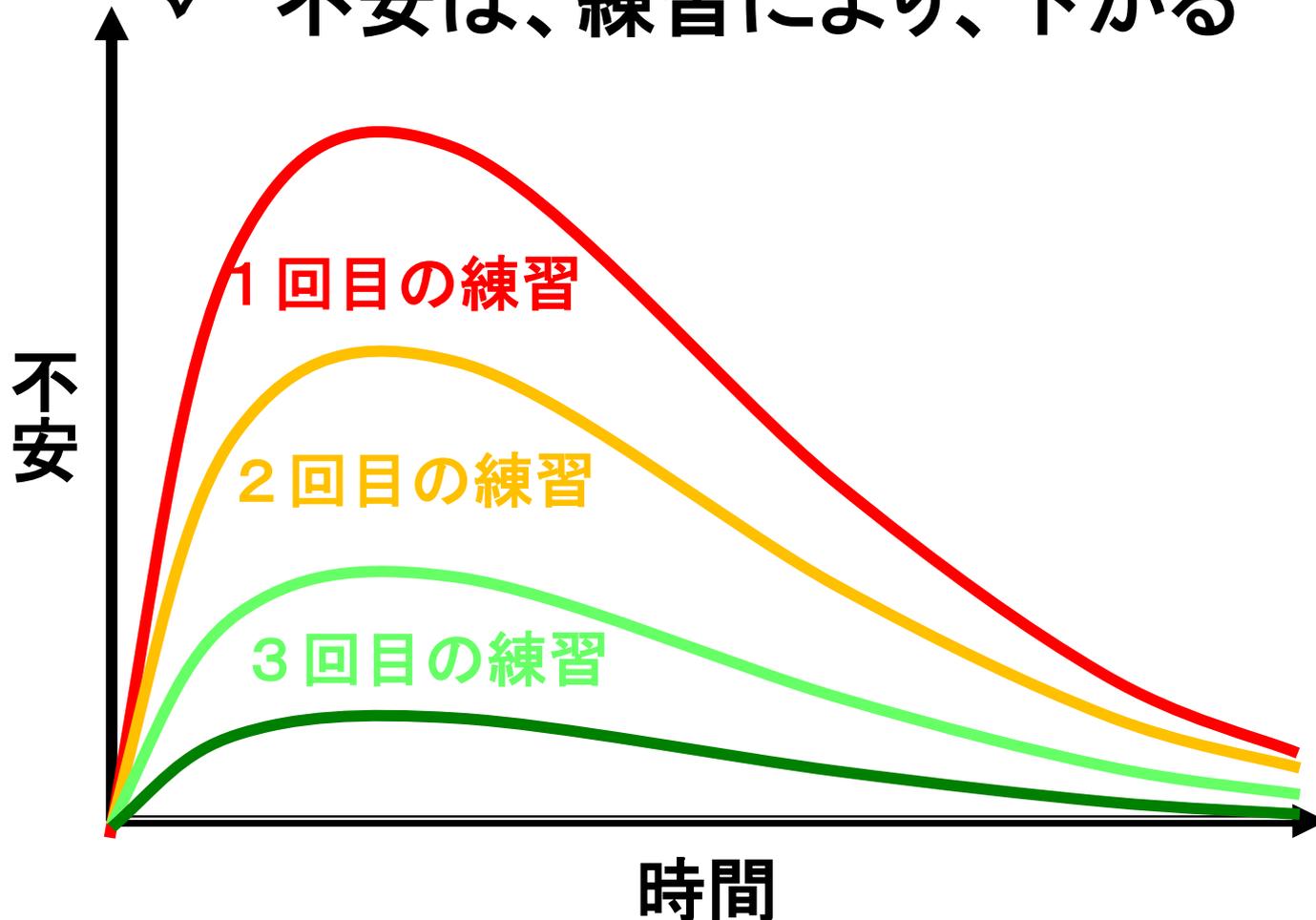
第4週 犬のおもちゃを毎日1時間抱く

第5週 子犬を毎日1時間抱く

第6週 小型犬を毎日1時間抱く

曝露療法の原理

- ✓ 不安は、時間とともに、下がる
- ✓ 不安は、練習により、下がる



認知行動療法プログラム「勇者の旅」とは



学校で授業として行う、不安の認知行動療法に基づく予防教育プログラム

「勇者の旅」プログラムの概要

【目的】

子ども達が、認知行動療法の理論に沿って不安の問題に対処する方法を学ぶことで、適切な不安対処スキルを身につける

【対象】

- 小学校高学年児童～中学校の児童生徒

【内容】

- 45分×10回のプログラムを、ワークブックに沿って、週1回～月1回の頻度で実施

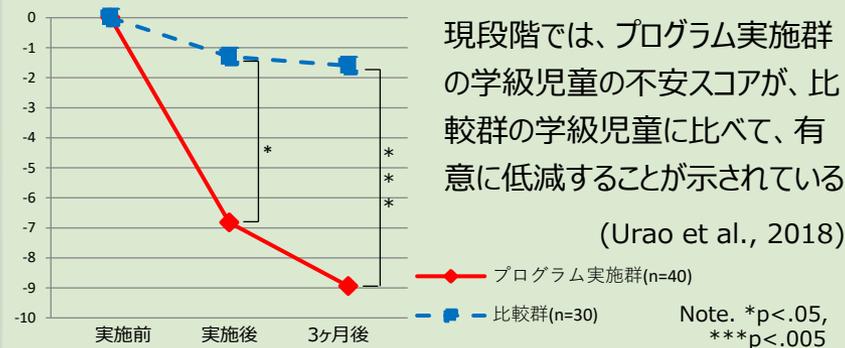
－プログラム実施要件－

1. 事前に、千葉大学が主催する「勇者の旅」指導者養成研修会を受講した教員が、プログラムを実施すること
2. 児童の不安スコアに関する質問紙データを、個人情報を除いた形で千葉大学へ提供すること



研究成果

プログラム実施群児童の不安スコアが低減



期待される効果

- 不安が高い児童生徒の数が減り、将来的には、学校不適応や不登校の児童生徒数が減少する効果が期待される
- 不安の問題に関する「自己理解」だけでなく「他者理解」も深まることにより、からかいやいじめ等が減り、対人不安が生じにくい学級環境が形成される
- 指導する教員自身の不安対処能力・メンタルヘルス増進にもつながる

うつ病、不安症などに対する治療

うつ病

個人認知行動療法 = 薬物療法

不安症、強迫症など

個人認知行動療法 \geq 薬物療法

それぞれ21の無作為割付比較試験
Roshanaei-Moghaddam et al.(2011)

うつ病、不安症などの精神疾患

うつ病

→抑うつ気分、興味の喪失などが
過剰に大きく持続し、日常機能障害を起こす

不安症

→不安感が
過剰に大きく持続し、日常機能障害を起こす

うつ尺度: PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) 日本語版

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	半分 以上	ほとん ど毎日
a. 物事に対してほとんど興味が ない、または楽しめない	0□	1□	2□	3□
b. 気分が落ち込む、憂うつに なる、または絶望的な気持ちに なる	0□	1□	2□	3□
c. 寝付きが悪い、途中で目がさ める、または逆に眠り過ぎる	0□	1□	2□	3□
d. 疲れた感じがする、または気 力がない	0□	1□	2□	3□
e. あまり食欲がない、または食 べ過ぎる	0□	1□	2□	3□
f. 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 がないと感じる	0□	1□	2□	3□
g. 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	0□	1□	2□	3□
h. 他人が気づくぐらいに動きや 話し方が遅くなる、あるいは反 対に、そわそわしたり、落ちつ かず、ふだんよりも動き回るこ とがある	0□	1□	2□	3□
i. 死んだ方がまだ、あるいは自 分を何らかの方法で傷つけよう と思ったことがある	0□	1□	2□	3□

うつ尺度PHQ-9

日本不安症学会のWEBからダウンロードできます

PHQ-9の0～27点満点で、

0から4点は、問題なし

5から9点は、軽度のうつ病

10から14点は、中等度のうつ病

15点から19点は、中等度から重度のうつ病

20点以上は、重度

不安尺度: GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder -7)日本語版

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	半分 以上	ほとん ど毎日
(1)緊張感、不安感または神経過敏を感じる	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
(2)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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3)いろいろなことを心配しすぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4)くつろぐことが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5)じっとしていることができないほど落ち着かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6)いらいらしがちであり、怒りっぽい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7)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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

認知行動療法

○高強度

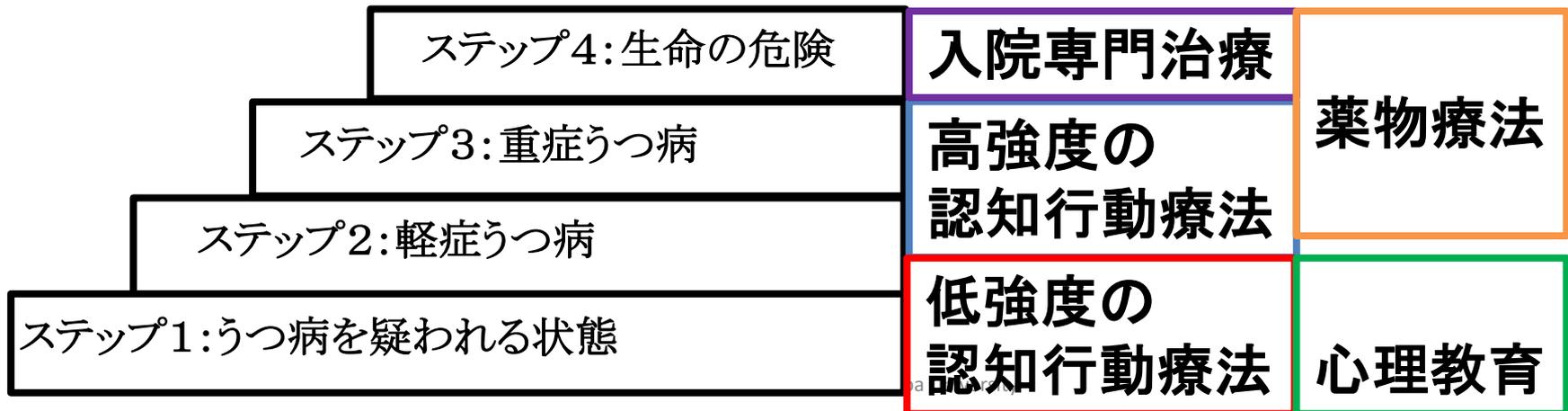
毎週1回50分で16回～20回程度(4～5か月)→精神療法

◎低強度

毎月1回30分で6回程度(6か月)→セルフヘルプ本(アプリ)をガイド

英国NICE clinical guideline を参考に

うつ病の段階的ケア(Stepped Care)モデル



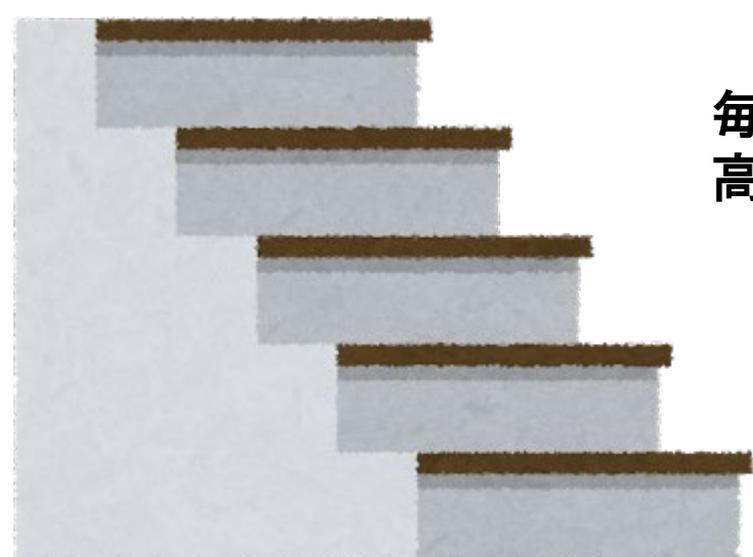
医療におけるうつ・不安への 認知行動療法を活用した段階的ケア

自殺対策のための入院を含めた危機介入(精神科へ)

毎週1回50分で連続16回の
高強度の認知行動療法(専門家へ)

毎月1回30分で6回、セルフヘルプをガイドする
低強度の認知行動療法

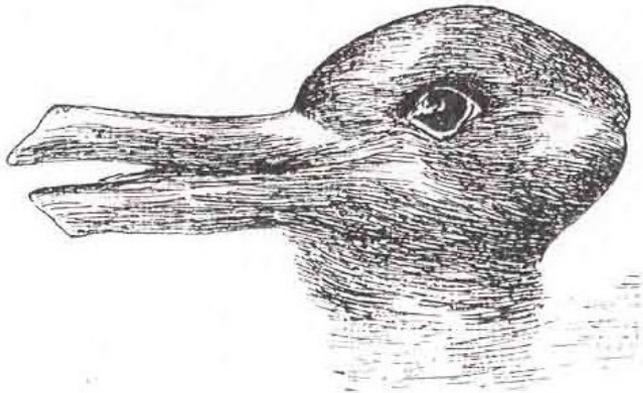
うつ・不安のスクリーニングと診断、重症度による振り分け(トリアージュ)



バランスのとれた認知（物の見方、考え方）

「多義図形」

Edgar Rubin, *Synsoplevede Figurer*, 1915



Jastrow, J. (1899).

The mind's eye. *Popular Science Monthly*, **54**, 299-312.

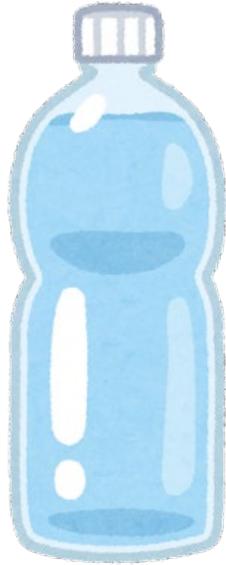


「ルビンの壺（ルビンの盃）」

Edgar John Rubin (1886 - 1951)

Guided Discovery （別の見方を教えてしまうのではなく、「Aha！」と発見してもらう）

砂漠で、水は、
どれだけ残っている？



まだ1本もある！

もう1本しかない！



考え方のバランスをとる

あなたのAという考え方は
ありますか？

他の考え方は？

Bという考え方はどうでしょう？

Aという説とBという説、
バランスを比べてみましょう。



「ぽじれん」ポジティブな練習

1日に起こった「できたこと」「楽しかったこと」「感謝すること」を記入してみましよう。

3つの良いこと Three Good Things
ポジティブ心理学の技法

ぽじれん エクササイズ

～できたこと、楽しかったこと、感謝すること～

大きな良いことではなく、小さな良いこと(生活のポジティブな側面)に目を向けてみる練習をしてみましよう。

一日(あるいはこの1週間)を振り返ってみて、

- ①できたこと
- ②楽しかったこと
- ③感謝すること

を1つずつ書き出してみましよう

ぽじれん エクササイズ例:

①できたこと:

- 今日会社に来た
- 朝起きることができた

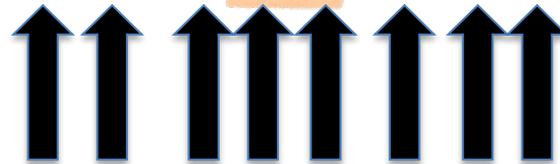
②楽しかったこと:

- 好きなDVDを観た
- コーヒーが美味しかった

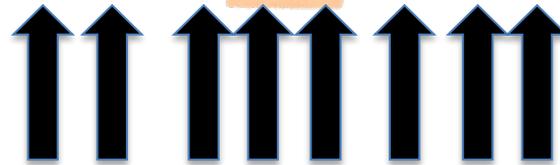
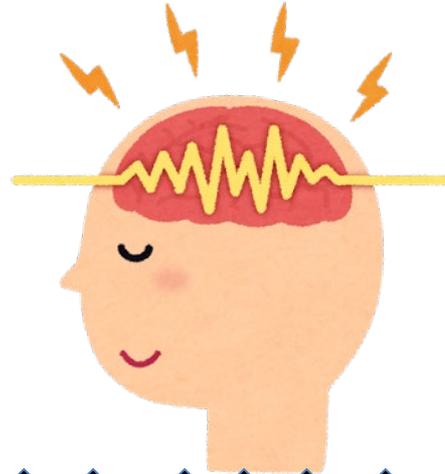
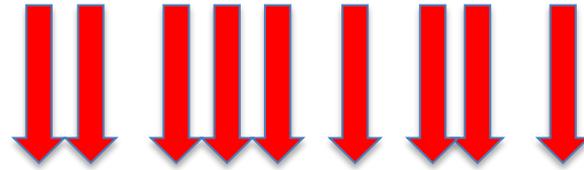
③感謝すること:

- 職場の同僚に仕事を手伝ってもらった
- 家族がご飯を作ってくれた

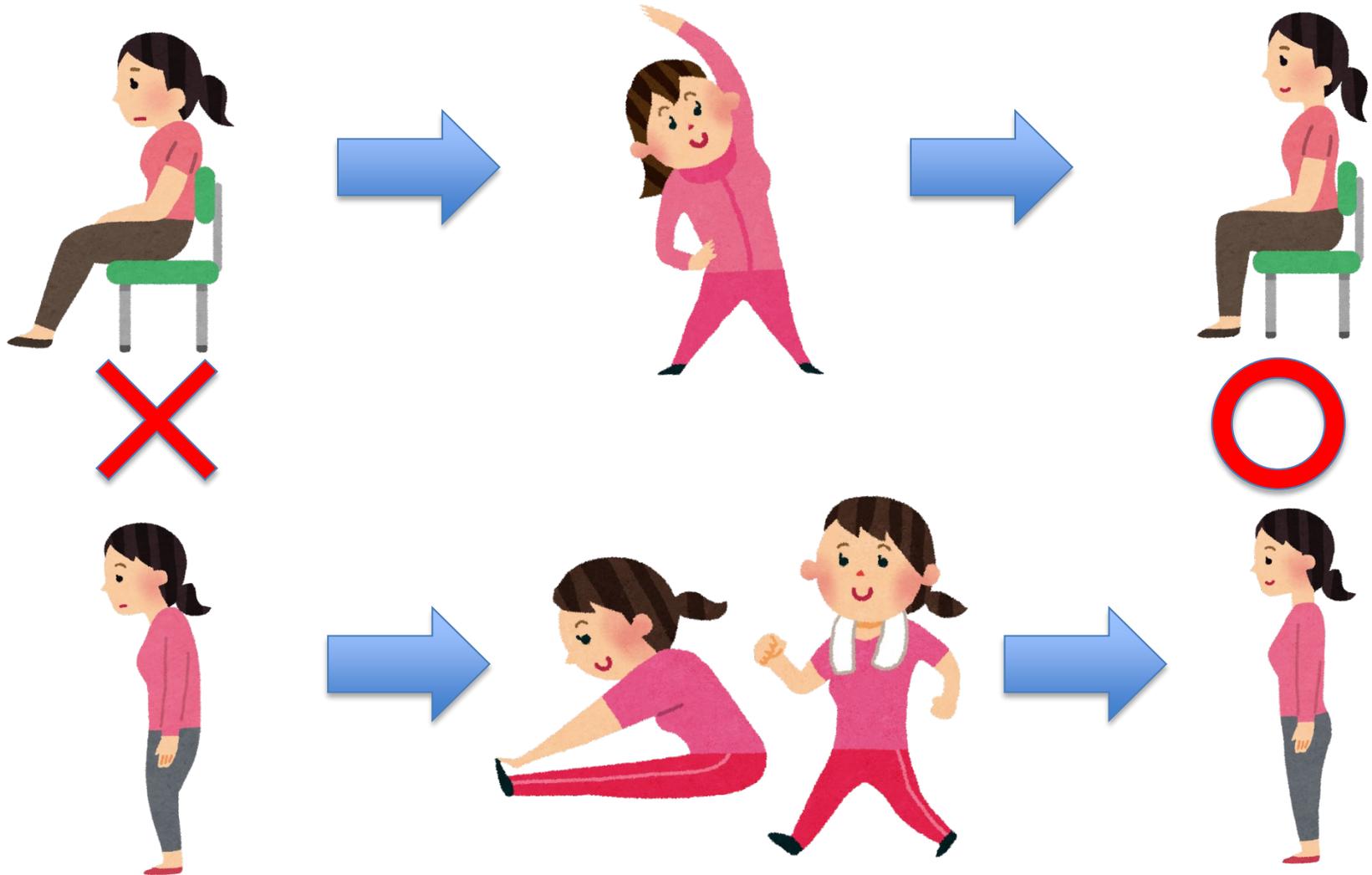
日常の「悪いこと」を多く見てしまう パターン



日常の「悪いこと」と「良いこと」
をバランスよく見つけるパターンを
「ぽじれん」で身につけよう



バランスの悪い姿勢をバランスの良い姿勢に直す体操のような、心の健康づくり「ここれん」



「ここれん」 心の練習5分間

例

(ストレスをとらえなおす、
7つの自分への質問)

はじめに

- 「ここれん(心の練習5分間)」とは、7つの質問を自分に行うことで、ストレスをとらえなおし、心の健康づくりを目指すものです。
- 5分間でできますので、毎日気軽にできます。
- 認知療法という実際に精神科で、うつ病や不安障害などの治療に使われている方法を、簡単にしたものなので、効果が期待できます。

→では、早速やってみましょう。

(1) あなたのストレスや悩みは、
何がどうなっていることですか？

文にして書いてみましょう。その文に「と考える」と
つけます。

例：

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができないと考える」

「自分は仕事ができないと考える」

(2) その考えを、どのくらい本当だと思っ
ていますか。0%から100%までの数字を
入力してください。

「本当だ」:80

まったく本当と
信じていない

半信半疑

絶対本当と
信じている

0
%

50
%

100
%

確信度の練習

- 地球は、太陽の周りをまわる
- サンタクロースは実在する

「自分は仕事ができないと考える」

(3) その考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。

「つらい」:70

まったくつらくない

最高につらい

0

50

100

(4) ストレスについての考えを 反対の文にしてみましょう。

- 肯定文ならば、否定文に。
- 否定文ならば、肯定文に。

例:

「自分は仕事ができない」は、

「自分は仕事ができると考える」

「自分は仕事ができると考える」

(5) そう考える具体例(根拠)を二つ書きましょう。

例:

「自分は仕事ができると考える」具体例として、

1. 「先週、締め切りの仕事を提出できた」
2. 「後輩から仕事について相談された」

「自分は仕事ができないと考える」

(6) もう一度考えみてください。この考えをどのくらい本当だと思っけていますか。0%から100%まで数字を入力してください。

「本当だ」: 65

まったく本当と
信じていない

0

半信半疑

50

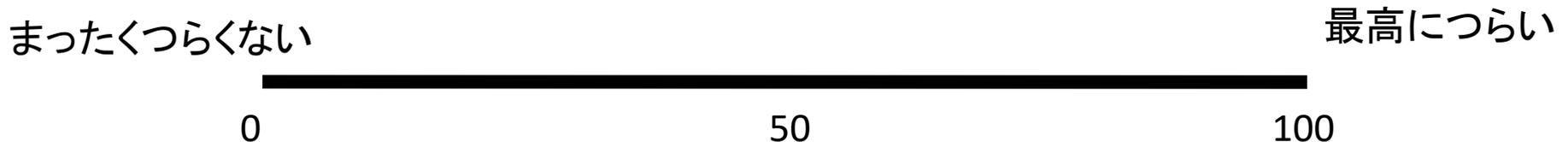
絶対本当と
信じている

100

「自分は仕事ができないと考える」

(7) もう一度感じてみてください。この考えを、どのくらいつらいと感じますか？ 0から100までの数字を入力してください。

「つらい」: 50



今日の結果発表

- その考えは本当？

(80)%から(65)%へと変化しましたね。

- その考えはつらい？

(70)%から(50)%へと変化しましたね。

やってみてどうでしたか？

考えにとらわれていた自分を楽にすることができた
と思います。

WEBからダウンロードできます

○一般社団法人 公認心理師の会のサイト

ぽじれん(ポジティブな練習)・ここれん(こころの練習)5分間こころの健康づくりエクササイズ
ワークシート 清水栄司(千葉大学)

https://cpp-network.com/covid19/20200428_shimizu_exercise.pdf

○子どものストレスチェック 千葉大学

<https://www.m.chiba-u.ac.jp/class/rccmd/StressCheck/>

イノベーションマインド認知行動療法（CBT） （CBTは認知行動療法の英語の略称）

インスピレーションと安心感が高まる
チーム作りで、一人一人が小さなイノベーションを毎日起こす

清水栄司
千葉大学

大学院医学研究院認知行動生理学
子どもんこのころの発達教育研究センター
附属病院認知行動療法センター

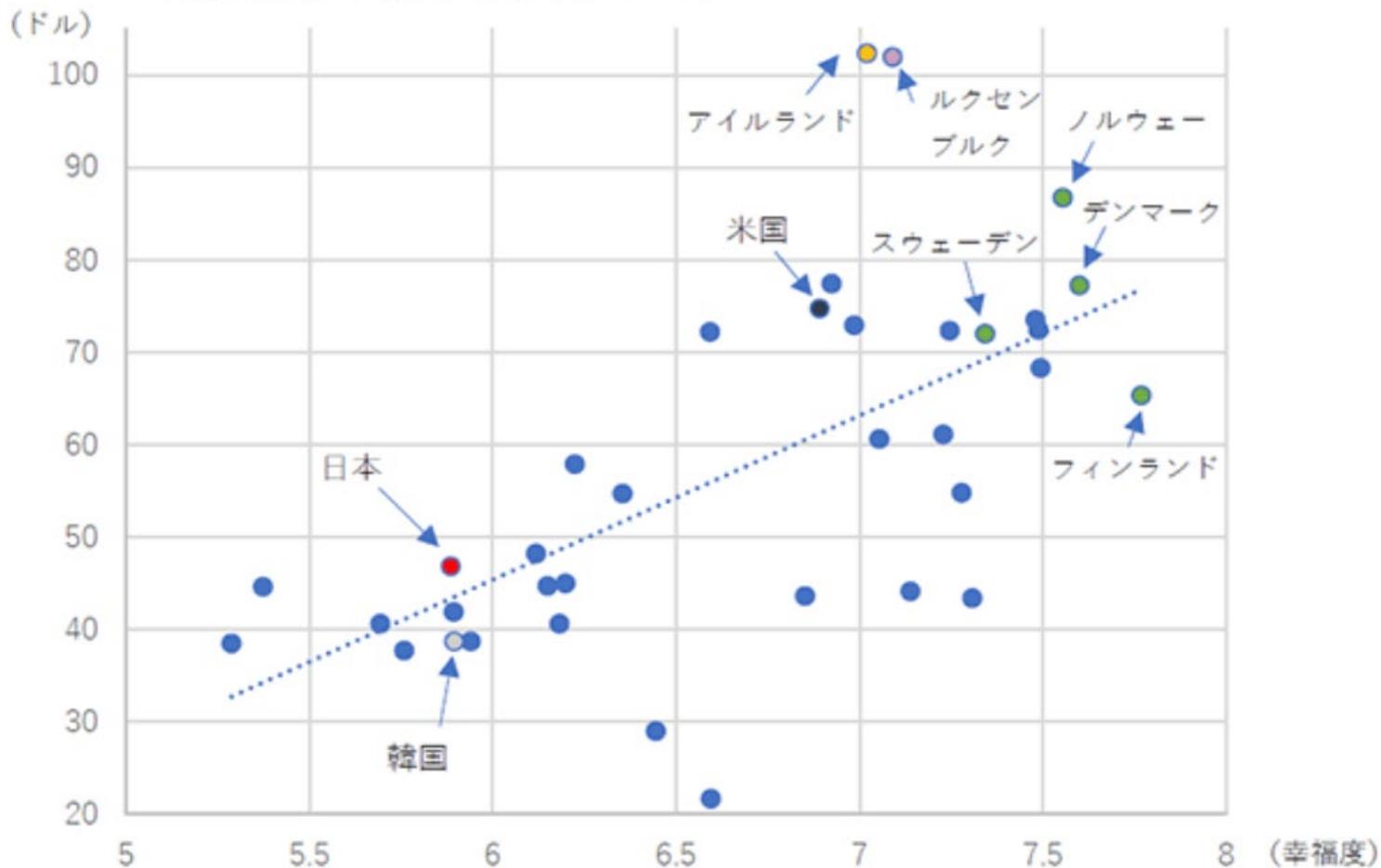


CHIBA
UNIVERSITY



図1. OECD諸国の幸福度と生産性

1時間あたりの労働生産性 (2018)



注)相関係数は0.64。点線は回帰直線 (単回帰)。

赤は日本、緑は北欧4カ国。黄はアイルランド、紫はルクセンブルク、黒は米国、ピンクは韓国。

資料)公益財団法人日本生産性本部 「労働生産性の国際比較 2019」 ; Helliwell J. F. et al.
2019 World Happiness Report.

心理的安全性の高い職場、学校、組織

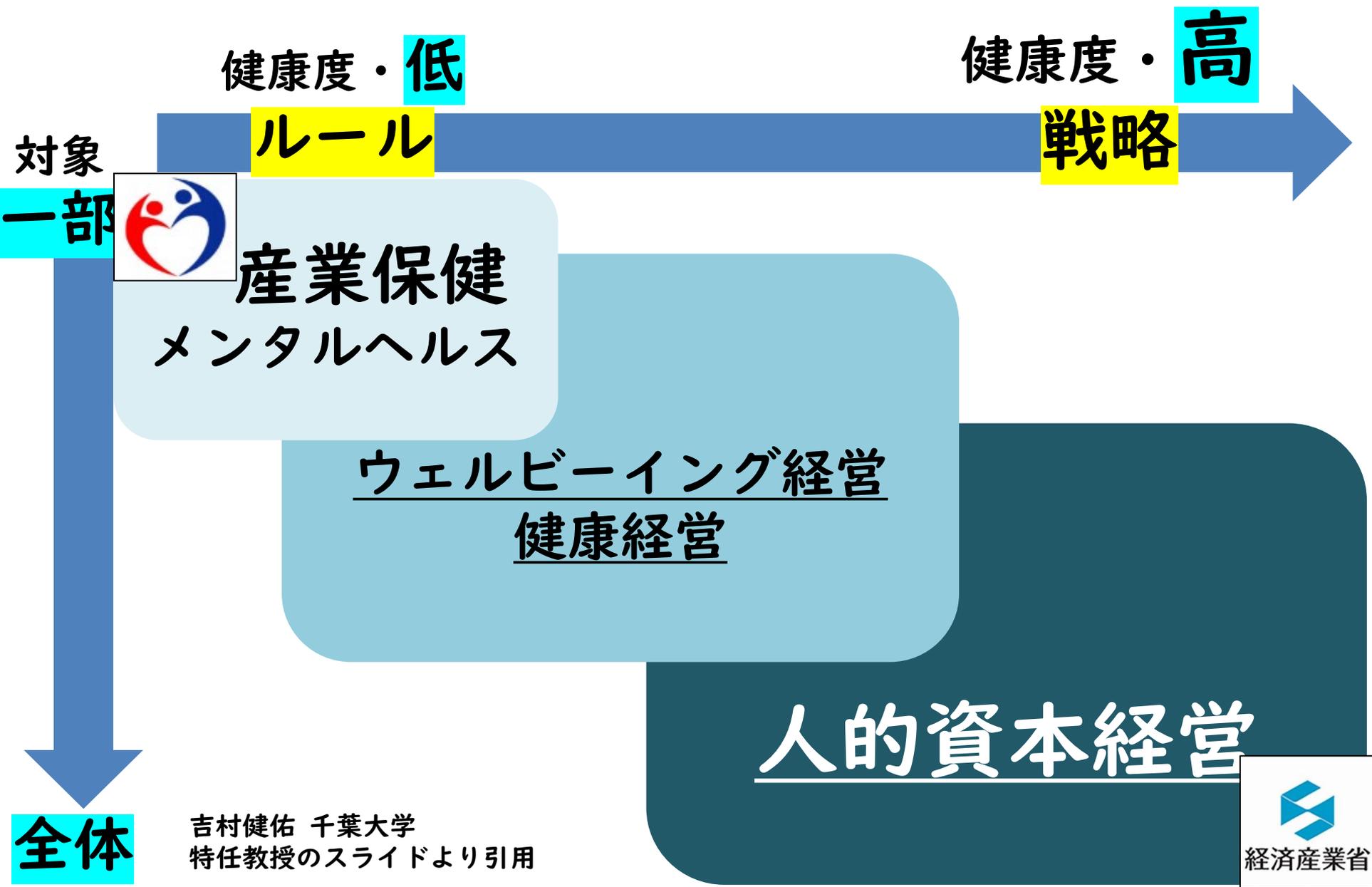
心理的安全性 (psychological safety)

→1999年にエイミー・エドモンドソン教授が提唱

→2015年に Googleが心理的安全性に関する発言

- IGNORANT(無知だと思われる不安)
- INCOMPETENT(無能だと思われる不安)
- INTRUSIVE(邪魔をしていると思われる不安)
- NEGATIVE(ネガティブだと思われる不安)

企業などの法人組織で、認知行動療法を
メンタルヘルス、ウェルビーイングからイノベーションへと展開



発達段階にあわせ反復した心の健康づくりを認知行動療法を活用して行う

幼児



学校でのストレスチェック

児童・生徒



学生



会社でのストレスチェック

社会人



学校で認知行動療法を
メンタルヘルス、ウェルビーイングからイノベーションへと展開

健康度・**低**



文部科学省

健康度・**高**

ルール

学習

対象
一部



学校保健
メンタルヘルス

生きる力

ウェルビーイングな学級、学校

教育でのイノベーション

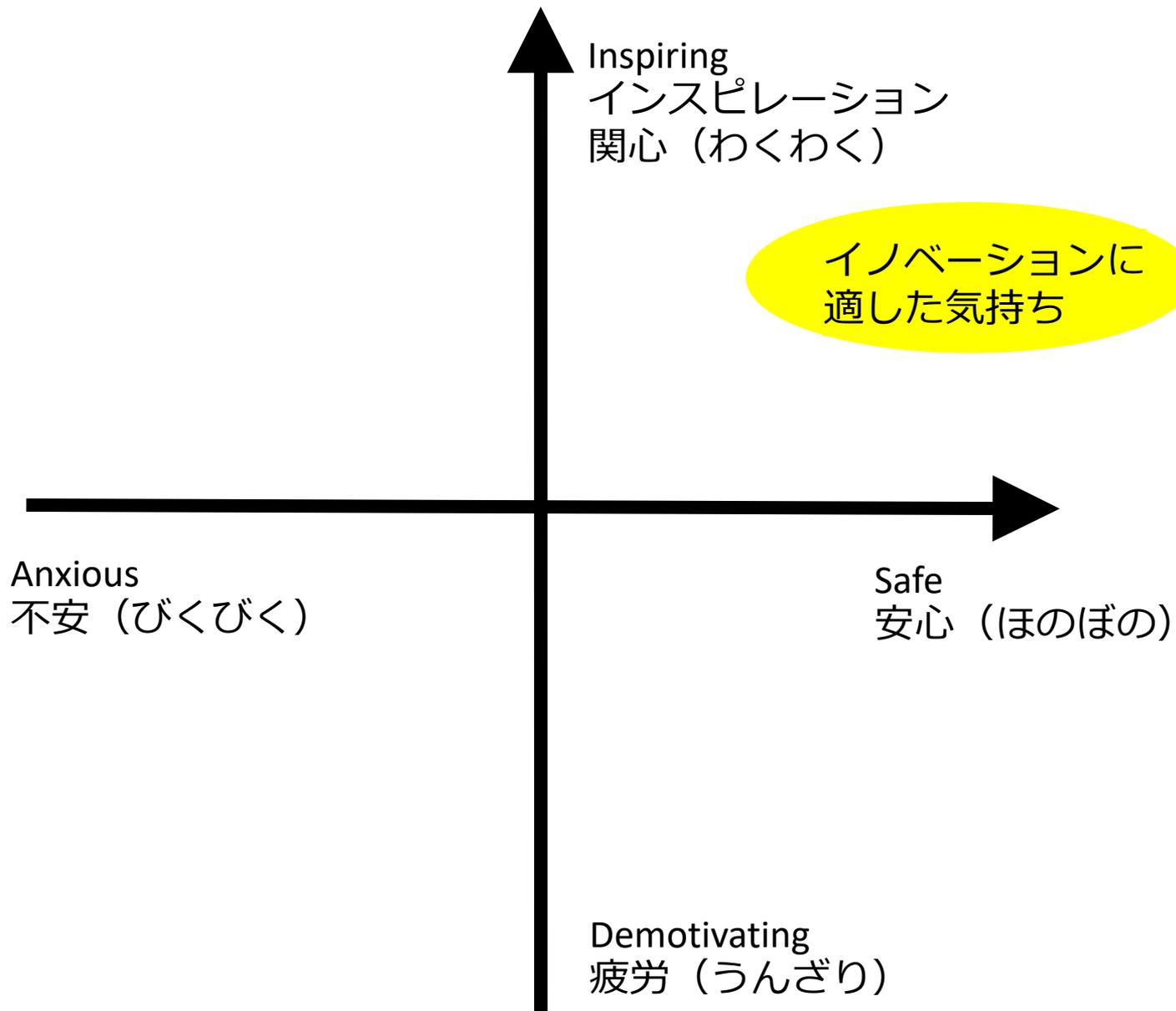
人材の育成

全体

吉村健佑 千葉大学
特任教授のスライドを改変



経済産業省



ガイドブックあるいはコンピュータ による認知行動療法

- およそ12週間で完了です。
- 指示に従って、1日15分から20分程度、日記を書いていくようなトレーニング学習をするうちに、自然に、うつの悪循環から、抜け出す力をつけていきます。
- 毎週、うつと不安の質問表(K6)に答えてもらい、点数を示しますので、自分でも、うつに対抗する力がついたことが自覚できます。
- やればやるほど、力が身につきますので、ぜひ、最後まで通してやってみてください。



低強度の認知行動療法の例



月1回
30分
面接

第1週 感情をとらえよう(感情点数課題)

第2週 自分をほめよう(自己肯定課題)

第3週 考えをとらえよう(確信度課題)

第4週 別の考えを見つけよう(別の考え課題)

第5週 思考変化記録表を完成させよう(思考変化記録表課題)

第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)

第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)

第8週 快い気分になる行動をしよう(行動活性化課題)

第9週 回避行動を別の行動に変えよう(回避行動変化課題)

第10週 不安階層表を言葉にしてみよう(不安階層表課題)

第11週 不安に慣れよう(曝露課題)

第12週 再発を防止しよう(再発防止課題)

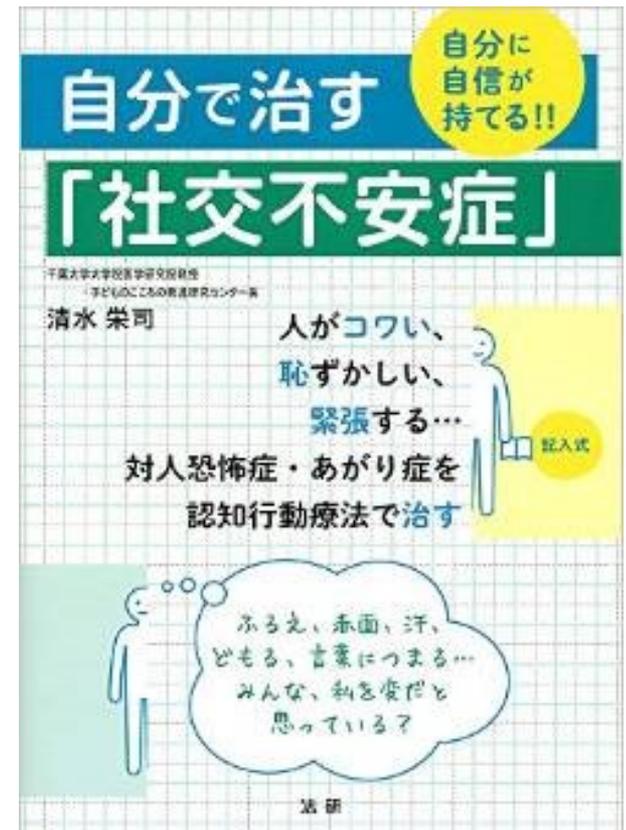
月1回
30分
面接

月1回
30分
面接

月1回
30分
面接

高校生の社交不安症の実態調査と 養護教諭(教員)によるワークブックを利用 した認知行動療法の実践

「自分で治す社交不安症」
清水栄司著(法研)



うつ病の患者さんに

1. 傾聴、受容、共感する
2. 認知行動療法についての説明をする
3. 認知行動療法から見た病態モデル
(Case Formulation)を仮に示して、
最後に、ホームワークを出す

認知行動療法についての説明

出来事

Thoughts

考え・思考(認知)

Feelings

気分・感情

Behavior

行動

Case Formulation

個別モデルの作成 (セッションの基本)

- 出来事を具体的に設定
- 認知(考え)を引き出す
- 感情を引き出す
- 行動を引き出す
- 関連性をみる

うつ病が疑われるAさん(20歳代)

最近、落ち込みがひどく、眠れない、食欲がない、体がだるい、などの症状が2週間以上続いています。

職場の先輩が私ではなく別の人に仕事を頼んでいたのを見た時、自分は必要とされていない、ダメな人間だと考えてしまい、ひどく落ち込みました。

毎日、仕事中でも、誰とも話さず、帰った後も、家にひきこもって、考えごとばかりで、ため息ばかりついています。

(架空の症例)

認知行動療法の3要素(4要素)

出来事

認知(考え)

行動

感情

(気持ち)

体の反応

Case Formulation

出来事:

先輩が別の人に仕事を頼んでいたのを見た

思考(認知):

自分は必要とされていない、ダメな人間
なんだ

行動:

誰とも話さない

家に引きこもる

感情:

悲しい、憂うつ

心の健康とは悪循環が良循環に 自然に変わる状態。

うつ病などの心の病気では悪循環が維持されるので
認知行動療法で良循環に変える。

うつ病に至るパターン

心の健康が保てるパターン

ストレスなどの出来事

ストレスなどの出来事

「私では、だめだ」

考え(認知)

非機能的な悪循環

行動

感情

「人に会うのは
やめよう」

「憂うつだ」

どんどん気持ちが萎縮して、落ち込んでいく

「私でも、何とかできる」

考え(認知)

機能的な良い循環

行動

感情

「ともかくまず人
に会ってみよう」

「適度な緊張が
楽しい」

充実した毎日

認知行動療法のホームワークの例

セルフモニタリング

日付	出来事	考え	感情	(行動)

hot cognition (ホットな認知)

うつや不安の認知行動療法では、

強い感情を伴う認知を捉える

抑うつ気分を伴う認知とは？ 「喪失」

不安を伴う認知とは？ 「脅威(危険)」

怒りを伴う認知とは？ 「侵害(ルール破り)」

認知のテーマのレベル(内容特異性)

出来事

「先輩が別の人に仕事を頼んでいた」

- 喪失(大事なものを失った) → 抑うつ気分(落ち込み)

「先輩からの信頼を失った」という認知

- 脅威(危険) → 不安

「先輩が自分をやめさせようとしているのかも」という認知

- 侵害(ルール破り) → 怒り

「先輩は自分に仕事を頼むべきなのに」という認知

認知行動療法の「認知」って何？

自然に浮かんでくる「考え」
もののとらえ方

認知

自然に浮かんでくる考えは、
1日におよそ4000個、
意味があるものもないものも
浮かんでは消えていく
「大脳皮質のアイドリング」

それでは、今、やってみましょう！

自分で自分の考え方(認知)を見直す
きっかけとして、

考え・思考・信念（認知）の確信度

- どの程度、確かだと信じているか（100%で）

100%、必ずそうだと信じている

50%、半信半疑

0%、絶対そんなことない、全く信じていない

あなたの確信度は？

100%、必ずそうだと信じている

50%、半信半疑

0%、絶対そんなことはない、全く信じていない

- 1, 地球は太陽の周りを回っている。
- 2, サンタクロースは実在する。
- 3, 今度、自分が乗る飛行機は墜落する。
- 4, 自分はどうしようもなくだめで、不必要な人間だ。

思考記録表を用いた 認知の再構成の流れ

- 1、出来事をとらえる
- 2、認知をとらえ、
その確信度を0～100%で点数化する
- 3、感情をとらえ、
その程度を0～100点で点数化する
- 4、別の認知を見つける
- 5、感情の変化をとらえ、学んだことを言葉にする

思考記録表(5つのコラム)

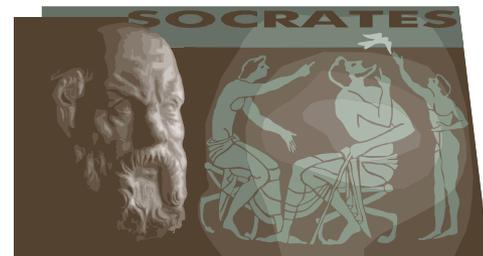
出来事	
認知 確信度	%
感情 点数	点
別の認知	
感情の変化 学んだこと	

思考記録表 その1

出来事	「先輩が別の人に仕事を頼んだ」
認知	「先輩からの信頼を失った」
確信度	90%
感情	「悲しい」
点数	80点
別の認知	
感情の変化 学んだこと	

ソクラテスの質問の練習

「どうして、そう考えるのでしょうか？」



「そう考えるのは普通ですよね。」(受容)

「これは、認知を見つけるための方法なので聞きますが」(心理教育)

「私もそう考えると思いますが」(共感)

「あなたを責めるつもりはありませんが」(攻撃でない)

「どうして、そう考えるのでしょうか？」

あなたのAという見方は
ありますね？
他の見方は？
Bという見方はどうでしょう？
Aという説とBという説、
比べてみましょう。

別の考えの見つけ方

- 1、友達、家族、尊敬する人など、自分とは別の人間になりきって、その人だったら、どんな風に考えるかを考えてみる方法（普段の自分とは違う、もう一人の自分になったつもりで考えてみる）
- 2、自分の「考え」とは、正反対の「考え」に、文法的、形式的に変換してみる方法（単純に、肯定文を否定文に書き換える、あるいは、否定文を肯定文に書き換える）
- 3、極端な場合を考えてみる方法（最悪の場合に対して、最良の場合というように、両極端な考えをする）

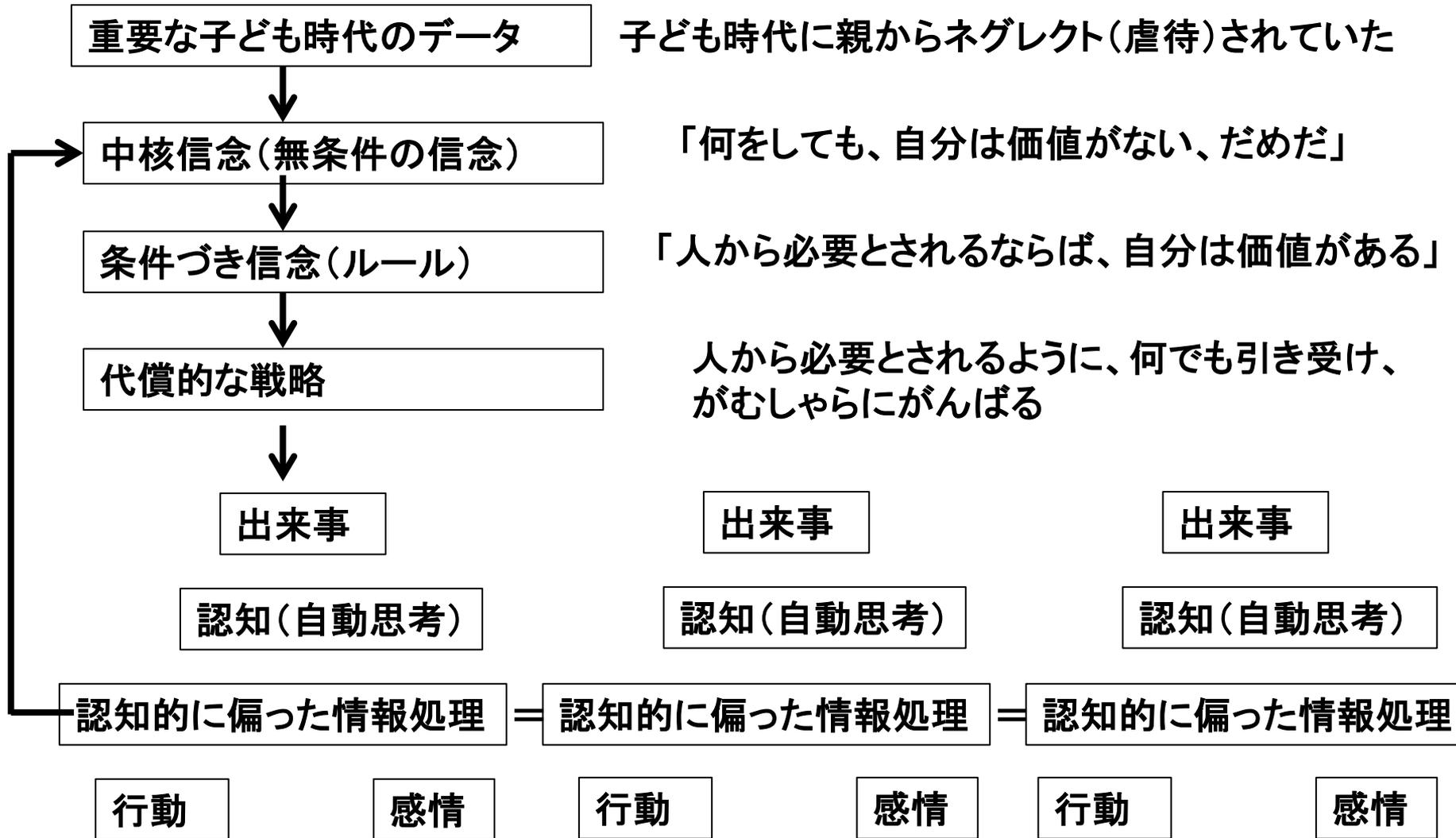
思考記録表 その2

出来事	「先輩が別の人に仕事を頼んだ」
認知	「先輩からの信頼を失った」
確信度	90%
感情	「悲しい」
点数	80点
別の認知	「信頼を失ったわけではない、 別の人が得意な内容だったからだ」
感情の変化 学んだこと	

思考記録表 その2

出来事	「先輩が別の人に仕事を頼んだ」
認知	「先輩からの信頼を失った」
確信度	90%
感情	「悲しい」
点数	80点
別の認知	「信頼を失ったわけではない、 別の人が得意な内容だったからだ」
感情の変化	「悲しい」が50点に減った
学んだこと	「バランスのとれた見方が大事」

ケースの概念化



ネガティブな感情(うつ、不安)を起こし
やすい考え方のパターン(もちろん、間
違えではない)

- 完璧主義「100点以外は無意味」
- 自己否定「自分はだめだ」
- 他者脅威「人は自分をだます」

考え方のバランスをとる(二つの見方を する)

- 完璧主義「100点以外は無意味」

⇔ 中庸「ほどほどが一番」

- 自己否定「自分はだめだ」

⇔ 自己肯定「自分はよくやっている」

- 他者脅威「人は自分をだます」

⇔ 他者友好「人は自分に親切」

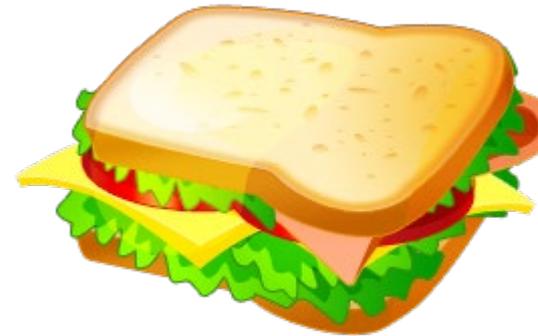
傾聴、共感、受容だけでは、
前に進まない？

アサーティブなコミュニケーションを！

上手な自己主張 (アサーティブネスあるいは アサーション・トレーニング)

(「ほめる」「しかる」「ほめる」のサンドイッチ話法)

同じセリフを繰り返す言うことも大切
(こわれたレコードのように)



部下、同僚に注意するための サンドイッチ話法

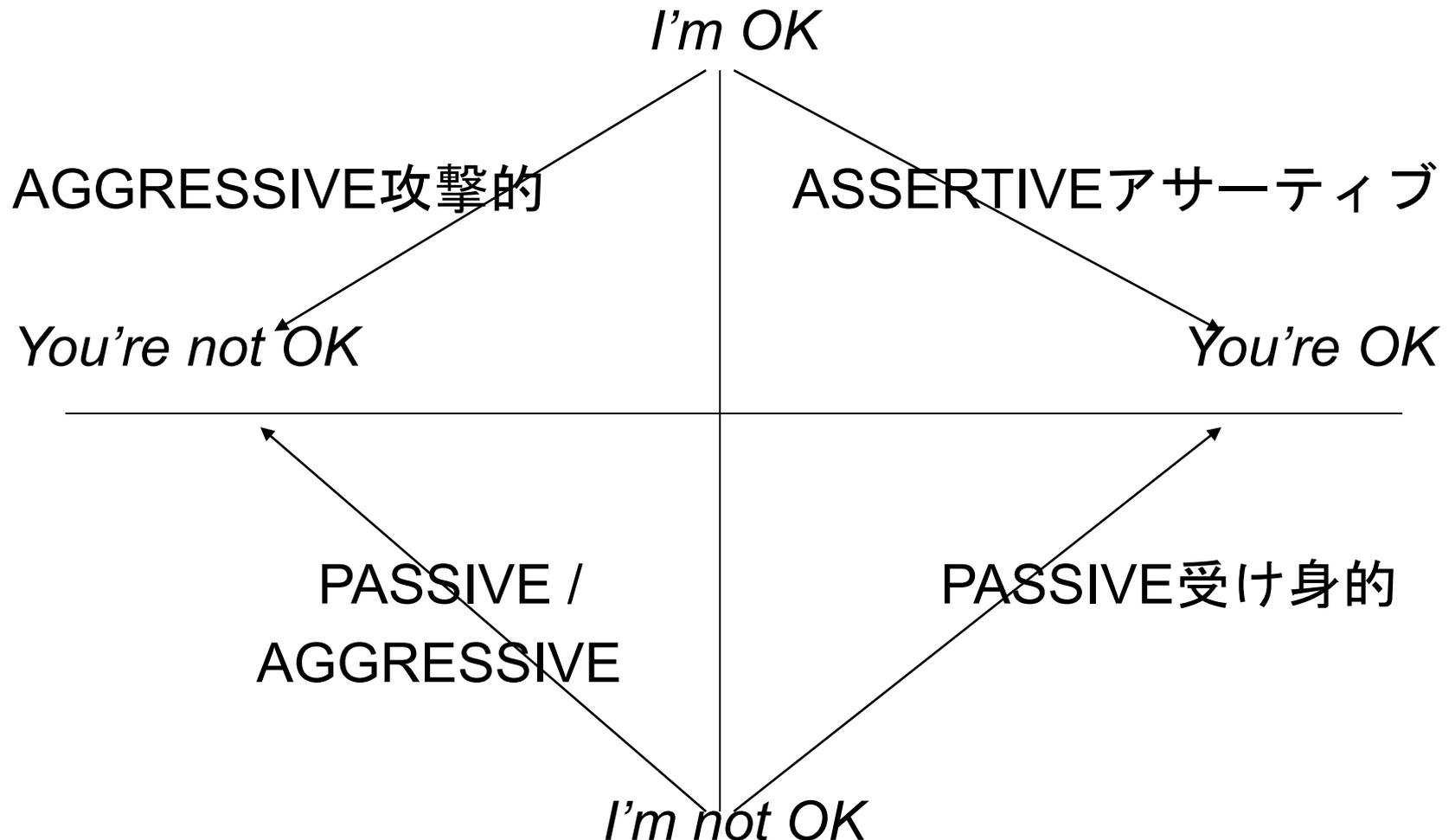
- ①ほめる「〇〇さん、大変ですが、よくがんばっていますね」
- ②しかる「でも、ここは直した方がもっとよくなると私は思いますよ」
- ③「ほめる」「もちろん、〇〇さんがよくがんばっていると、私は思っていますので」

同じセリフを繰り返す言うことも大切
(こわれたレコードのように)

AssertivenessとI'm OK-You're OKモデル

Wolpe & Lazarus 1966

Harris TA . I'm OK, 2004.



アサーティブなコミュニケーション 「私は OK。あなたも OK」

自分も肯定し、相手も肯定する、WinWinな関係を目指すコミュニケーションです。自分の意見と相手の意見が違って、それぞれの違いを尊重し合って、どちらも正しいとしてから、両者の間にある問題に後で折り合いをつけていくことができるコミュニケーションパターンです。

問題解決法を次に行います。

問題解決法

- 問題を自分で解決できるようになることは、うつや不安を長続きさせず、大きな自信につながります。
- うつや不安の問題を抱える方は、考え方の幅が狭くなりがちですが、問題解決法を身につけることによって、**落ち着いて、考え方の幅を広げて、柔軟に対応できる**ようになります。
- セラピスト(サポーター)は、問題解決法を使って、そのプロセスを援助するだけでよいのです。

問題解決法：RIBEYE

Curry JF et al. (2005).

- 1、リラックスして、Relax
- 2、問題を同定して、Identify
- 3、ブレインストーム（何でもリストアップ）して、
Brainstorm
- 4、点数評価して、Evaluate
- 5、一つ選んで、Yes to one
- 6、実行するのみ Encourage

問題解決法ワークシート

①まず、リラックスしましょう。

②自分がかかえている問題は何でしょうか？（下の欄に簡単に書きましょう）

問題

「

」

③その問題の解決案を2, 3個（例、A案、B案、C案）のように（できれば、たくさん）あげてみましょう。（下の票の③欄に書きましょう）

解決案③	メリット④	点数④	デメリット④	点数④
(A案)				
(B案)				
(C案)				
(D案)				

④それぞれの解決案のメリットとデメリットを考えて、それぞれ最も良いメリットをプラス10点、メリット無を0点、最も悪いデメリットをマイナス10点、デメリット無しを0点として、点数評価してみましょう。（上の表に④の欄にそれぞれ書きましょう）

⑤解決案（例、A案、B案、C案）の中で、点数評価を参考に、一つを選んでみましょう。

⑥後は、くよくよと考えたりせずに、ただ、勇気をもって実行しましょう。

それで、問題は解決です！

問題発生：どうしよう！
100万円の花瓶を割ってしまった！

R
I
B
E
Y
E

問題：

解決法の案	メリット	点数	デメリット	点数



WEBからダウンロードできます

○子どものストレスチェック 千葉大学

2段目の中央

問題解決法RIBEYEのシート(WORD)

<https://www.m.chiba-u.ac.jp/class/rccmd/StressCheck/>

価値観のエクササイズ

ワーク・ライフ・バランスという言葉があり、仕事（学び）と私生活の遊びのバランスをとることの重要性が知られています（「よく遊び、よく学べ」ということわざもありますね）。他にも、休み・健康や人間関係も、生活（人生）には重要です。

この4つの生活（人生）の領域について、あなたは、何に価値があると考えていますか？

また、どのくらい満足していますか？0点は全く満足していない、100点は最高に満足しているで、点数をつけてみましょう。

- | | | | | | |
|----------------|-----|---|---|---|---|
| 1, ワーク（仕事、学び） | （価値 | ） | （ | ） | 点 |
| 2, ライフ（私生活の遊び） | （価値 | ） | （ | ） | 点 |
| 3, 休み・健康 | （価値 | ） | （ | ） | 点 |
| 4, 人間関係 | （価値 | ） | （ | ） | 点 |

4つのそれぞれの生活（人生）の領域で、あなたの価値をより満たすためには、どのようなアクションを起こせばいいでしょうか？書き出してみましょう。

1, ワーク（仕事、学び）（アクション _____）

2, ライフ（私生活の遊び）（アクション _____）

3, 休み・健康（アクション _____）

4, 人間関係（アクション _____）

「認知行動療法のすべてがわかる本」(講談社)

「自分でできる認知行動療法」(星和書店)

「自分で治す社交不安症」(法研)

清水栄司著



「認知行動療法でつくる思考・感情・行動の好循環」(法研)

「ナイーブさんを思考のクセから救う本」(ワニブックス)

「あれこれ気にしすぎて疲れてしまう人へ」(徳間書店)

「マンガでわかるアンガーコントロールガイド」(法研)

清水栄司著



認知行動療法の学ぶ機会を提供する千葉大学発ベンチャー企業として、株式会社メンサポを2023年4月に立ち上げました。



＞ 無料の動画コンテンツを見る ＞ e-learningログイン

CBTラーニングとは 私たちについて ▾ CBTマガジン

✉ CBTラーニング申し込み

👤 会員専用ページ



認知行動療法のスキルで

未来を切り拓く力を伸ばす

私たちはこころの支援スキルの提供で、「こころ」の問題解決を目指す企業です。