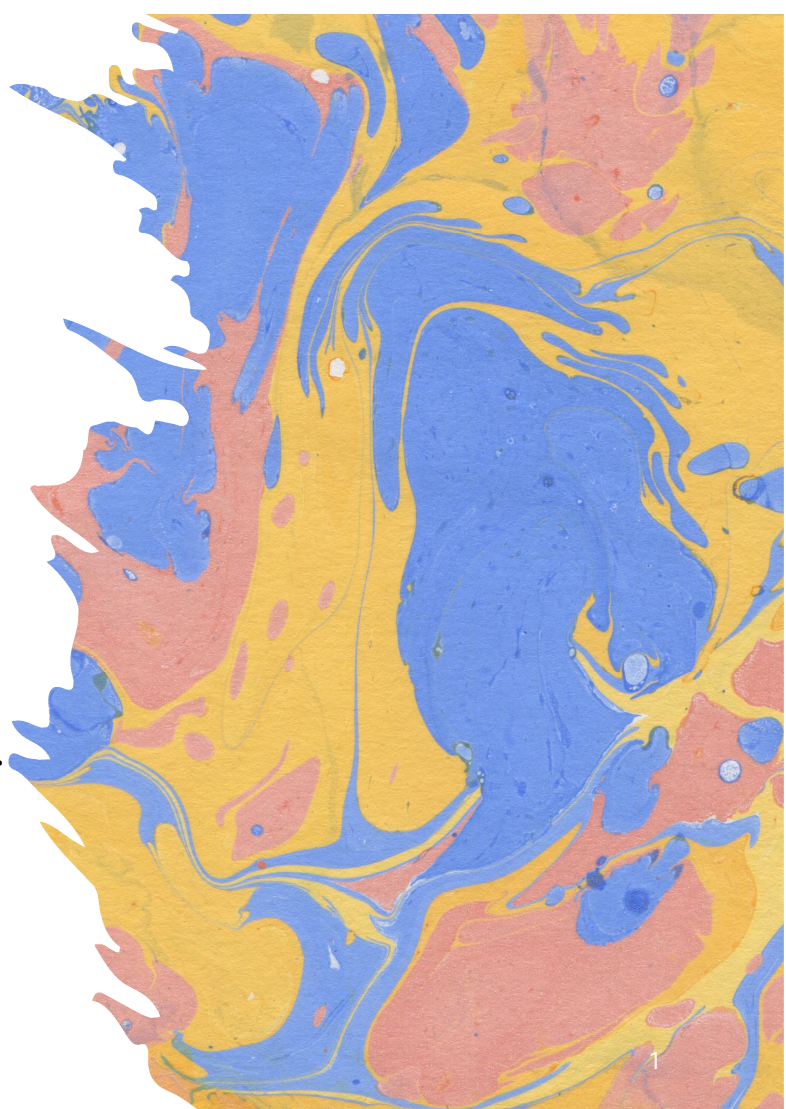


反転学習式 うつ病の 簡易認知行動療法

第1回 認知行動療法の概要 と行動活性化①

Ver. 2.0



うつ病とは

いきっかけのある、一時的な気分の落ち込みは、誰もが経験する、正常な心の反応です。

うつ病は、ゆううつな気分が何週間も持続し、良いことがあっても楽しめなくなってしまう症状を中核とする、生活に障害をもたらす精神疾患です。

日本では、一生のうちに約7%の人がかかり、珍しい病気ではありません。

うつ状態に加え、そう状態になったこともある人は、双極性障害と診断され、治療方針が異なります。

うつ病には、身体疾患、不安障害、アルコールの問題がともに生じやすいことが知られています。



うつ病に対する治療

☐ 休養・環境調整

周囲の人と相談し、休学や仕事内容を変更をしたり、家事を肩代わりしてもらったりすることで、ストレス状況を軽減します。

☐ 薬物療法

抗うつ薬に加えて、睡眠薬、抗不安薬などを使用します。
抗うつ薬は効果が出てくるまでに4-6週間かかります。

☐ 身体療法

薬が効かない時や、迅速な治療が必要な時は、電気けいれん療法を行います。最近では、経頭蓋磁気刺激療法も試されています。

☐ 認知行動療法 (=CBT)

考え方や行動を変えることで、心の内外の問題を解決していく治療です。即効性はありませんが、副作用が少なく、一度スキルを身につけると効果が長続きし、再発予防効果もあります。

3

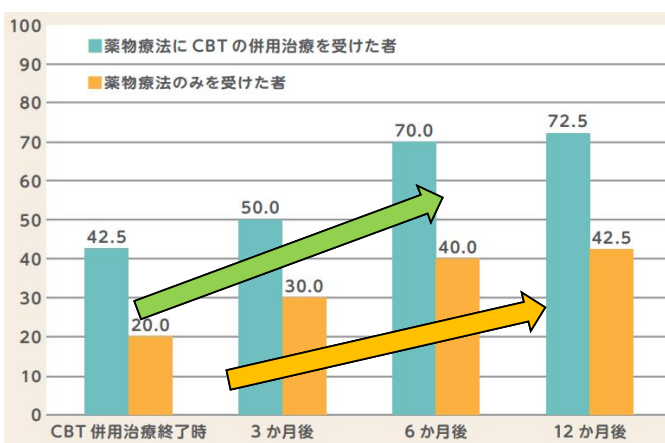
うつ病への認知行動療法の効果

☐ うつ病に対する薬物療法の有効性は6~7割であり、9割の方で、発症後10年以内に症状がなくなります。

☐ 一方で5割以上の方がうつ病の再発・再燃を経験します。

☐ 中等症から軽症のうつ病への認知行動療法の有効性は5~6割であり、さらに、再発予防効果があります。

☐ 認知行動療法と薬物療法を併用すると相乗効果が得られ、7~8割の方で症状の改善が得られるといわれています。



Nakagawa, A. et al. (2017). Effectiveness of Supplementary Cognitive-Behavioral Therapy for Pharmacotherapy-Resistant Depression: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of clinical psychiatry* 78: 1126-1135.

4

反転学習式認知行動療法(F-CBT)

正式版のうつ病の認知行動療法では、セラピストと1回約50分、計16回の面接を行います。

F-CBTは、下記の7-9回のプログラムから構成される、簡易版の認知行動療法です。

第1回 認知行動療法の概要と行動活性化①

第2回 セルフモニタリング

第3回 うつ病の心理教育と目標設定

第4回 行動活性化②

第5回 認知再構成①

第6回 認知再構成②

追加モジュール 1~2回(任意)

最終回 認知行動療法のまとめ

問題解決法

筋弛緩法

アサーション

不眠に対する認知行動療法

ストレスコーピング

不安に対する認知行動療法

5

F-CBTの実施方法

- 認知行動療法は、知識を聞いたり読んだりするだけでなく、自分の問題に当てはめ繰り返し練習していくことで効果を発揮します。
- 動画を視聴したあと、ご自身で課題に取り組み、学んだことや疑問点を治療担当者と話し合うのが、1回分の取り組みになります。

講義視聴



自己学習
課題の実践



治療担当者
との話し合い



6

F-CBTのために準備するもの

①時間と場所

- 動画をみる時間、治療担当者との話し合い(受診)の時間以外に、課題に集中するための時間を、**1回ごとに1時間**作りましょう。
- 家族と暮らしている方は、家族に認知行動療法のことを説明し、課題に取り組んでいるときは、配慮をお願いしてください。自宅が難しいときは、自習室などで行うのもよいでしょう。

②ノートとバインダー

- 動画を視聴するだけでは記憶は定着しません。**ノート**に学んだことを書きこみ、**バインダー**にプリントを整理して見なおしましょう。

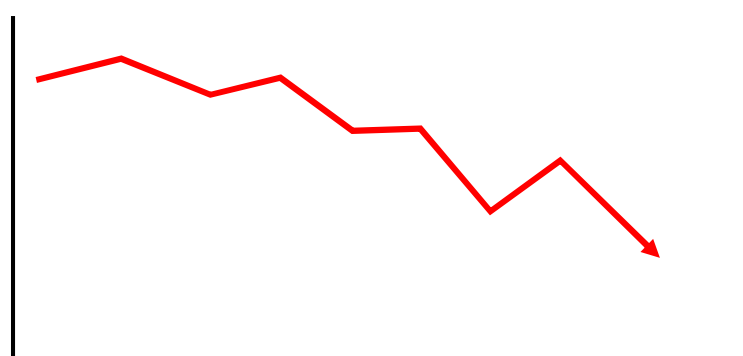


QIDSでうつ症状を点数化しましょう

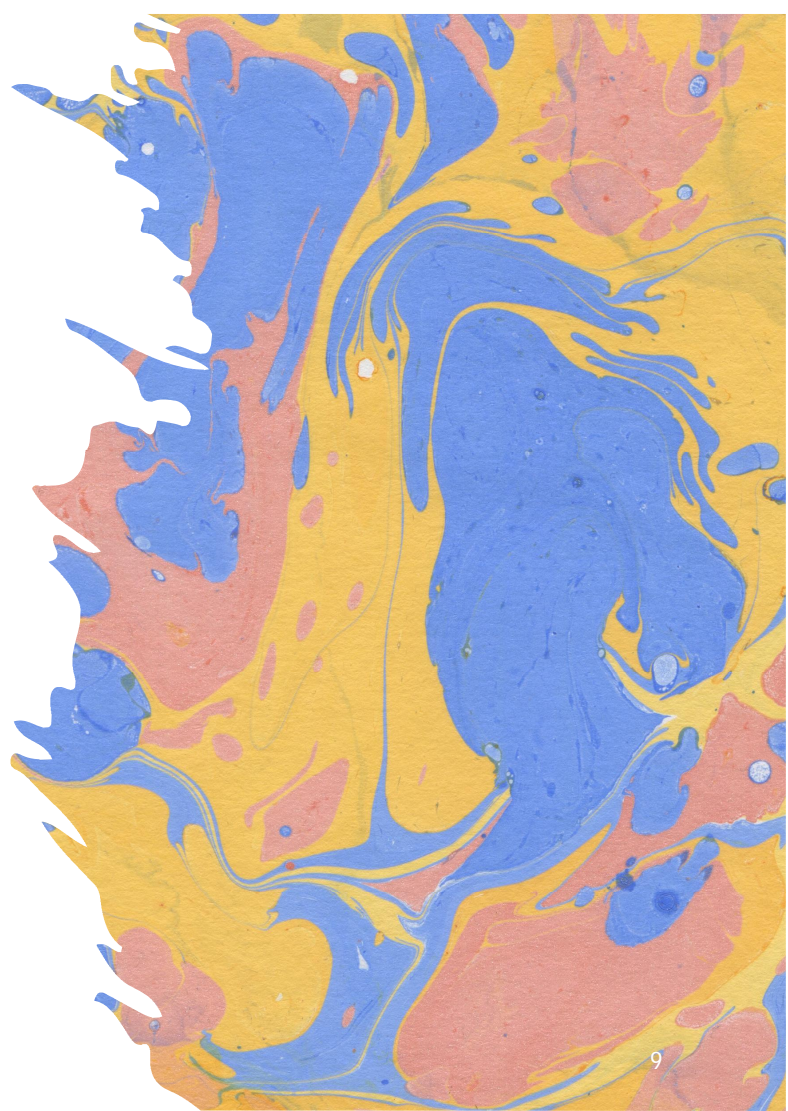
- F-CBTの各セッションの開始前に、QIDSというアンケートに答え、抑うつ症状の強さを点数化して記録しましょう。
- 抑うつ症状を数値化しておくこと、後で症状の改善や悪化を客観的にとらえることができるようになります。

抑うつ症状の強さ(0-4)	抑うつ症状の強さ(0-4)	抑うつ症状の強さ(0-4)
0 (全くない)	1 (軽度)	2 (中程度)
3 (重度)	4 (非常に重度)	

QIDS得点



行動活性化①



行動活性化

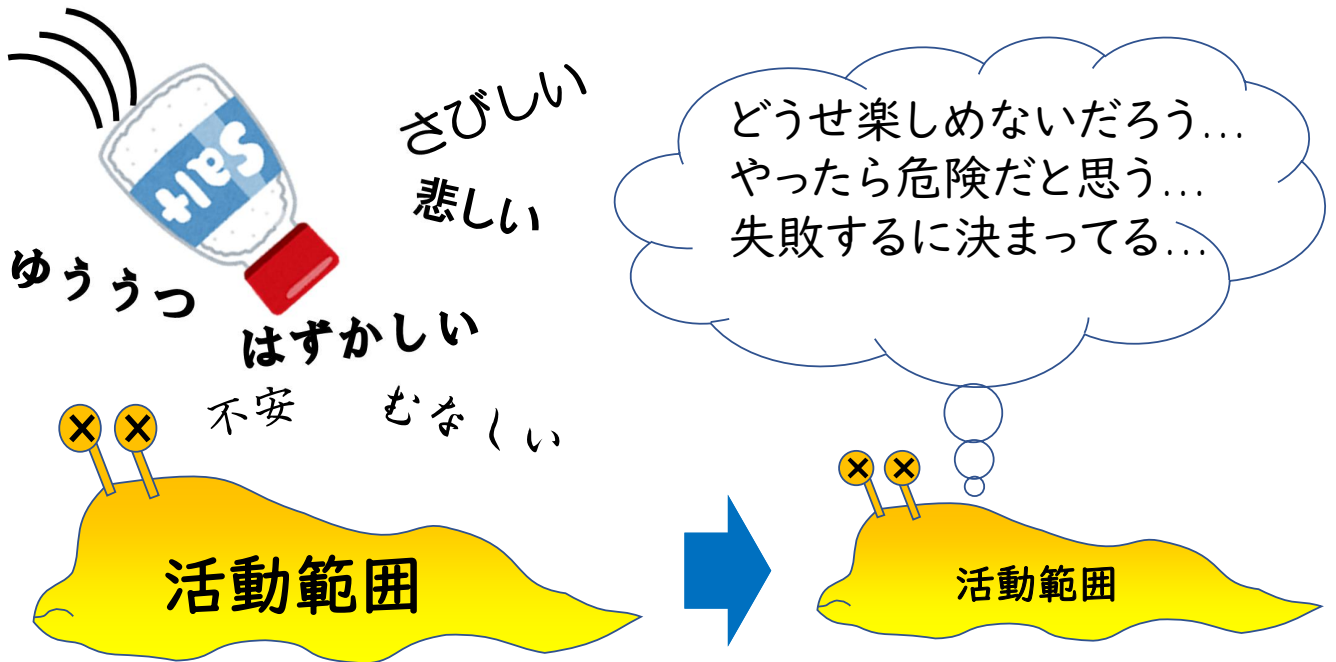
<本日の学ぶこと>

- 行動から感情に働きかける「行動活性化」について学び、悪玉行動を減らし、善玉行動を増やしていく。
- 1週間以内にできる具体的な活動を実際に計画し、実行した際の気分の変化をふりかえる。

<目的・効果>

- 抑うつ気分が軽くなり、喜びや達成感を感じられることが増える
- 行動から感情を変えられることを学び、コントロール感を高める

感情と活動範囲の関係



ポジティブ感情には活動の範囲を広める力があります。
逆にゆううつや不安などのネガティブ感情を経験すると、
していた活動を控え、活動範囲が小さくなってしまいます。

11

感情と行動 どちらが変えやすい？

質問:どちらが簡単ですか？

「今から悲しんでください！」 「今から手をあげてください！」

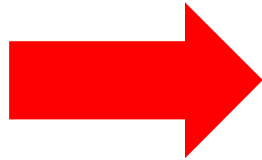
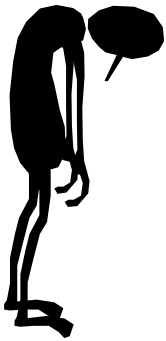


感情や気分は自分の意志では変えられないが、
行動は自分の意志で変えられる

12

行動活性化とは・・・

ゆううつだから何も
できない。気持ちが晴れば
外にも出られるんだけど



試しに行動して
みたら、気分が
晴れるかも!

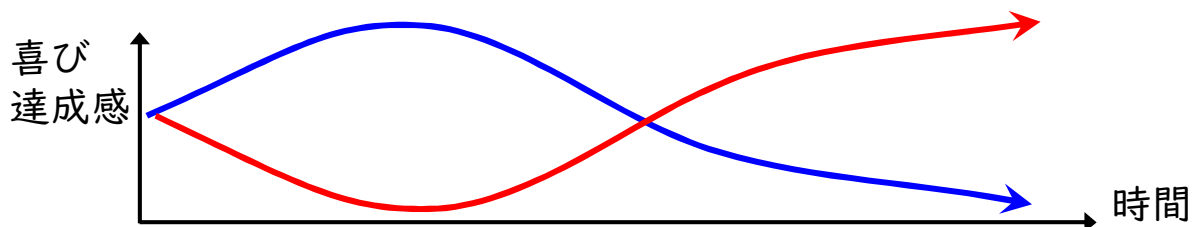
待っていても、気分や感情が改善するのはいつになるかわかりません。先に行動を変えれば、感情や気分の変化もそれについてきます。行動活性化とは、様々な行動を試し、ポジティブ感情が増える行動を探していくことを指します。

13

気持ちの落ち込みに取り組む

☪落ち込んでいる時は、全てが悪く思えてしまうものですが、一日の中で、気分は出来事や行動によって変化します。

☪**善玉行動**とは、充実感が得られたり、行っている時は大変でも、終わると達成感が得られる行動を指します。



☪**悪玉行動**とは、一時的に楽になっても、あとで後悔したり、かえって状況を悪化させてしまったりする行動を指します。

生活記録表に記録するとよいものは・・・

- 一日の出来事や行動とその時の喜び・達成感を数値で表す。
- 生活の中の**善玉行動**や**悪玉行動**を探してみましょう。

14

回避行動

回避行動とは、不安・悲しみ等のネガティブ感情を一時的に軽減するために取るとっさの行動です。

例：人と会うのを避ける、宿題をせずテレビを見る

回避行動は危険から逃れることに役立つことがあります。

例：ライオンが襲ってきたのでとっさに逃げて助かった

しかし、回避行動をとり続けると、長期的には

損失が大きくなり、状況が悪化してしまうこともあります。

例：虫歯の治療を避け続けて、虫歯が悪化する。



もっと早く歯医者に行けばよかった・・・

15

行動実験を計画してみよう！

手順

- ① 活動の候補をたくさん挙げる
- ② 活動のリストを作り評価する
- ③ 行動実験計画を立てる
- ④ 行動実験を実行し、ふり返る

順番に進めていけば難しくありません



16

①活動の候補をたくさん挙げる

喜びや達成感を得られそうな身近な活動を探してみましょう

喜びが得られそうなこと

指相撲、しりとりをしてみる
晴れた日に空を眺めてみる
散歩してみる
誰かに挨拶してみる
周りの人に話しかけてみる
周りの人とゲームをしてみる
美人・イケメンウォッチング
お菓子を買って食べてみる
ショッピングに行ってみる
知人に連絡してみる

達成感を得られそうなこと

簡単な用事を片づける
筋トレしてみる
ラジオ体操に参加する
俳句を作ってみる
誰かに手紙を書いてみる
パズルを解いてみる

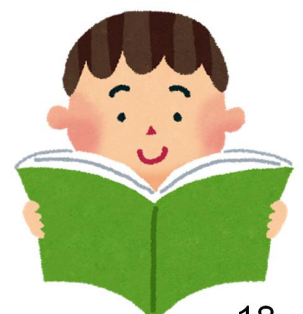


17

過去にやったことのある活動から

これまでやったことのあるもので、最近はやらなくなってしまったことはありませんか？まずはたくさん挙げてみましょう。評価は後まわしです。

- 昔やったことのあるスポーツをしてみる。
- 昔読んだ本やマンガをまた読んでみる。
- 昔行ったことのある場所に行ってみる。
- 最近食べていない食べ物をまた食べてみる。
- 最近着ていない服を着てみる。
- しばらく会っていない友人にメールしてみる。



18

今までやったことがない活動から

やってみたいことは何かありませんか？まずは挙げてみましょう。
評価は後回しにしましょう。

- やって見たかったスポーツ
- 行ったことのない場所に行ってみる
- 話しかけたことのない人にあいさつする
- わざと笑顔を作ってみる
- 誰かに感謝の気持ちを伝えてみる
- 誰かにプレゼントしてみる
- 普段着ない色の服を着てみる
- 雑誌やテレビで楽しそうなことを情報収集してみる



19

習慣化したことを止めてみる

習慣化していたことを止めてみることで、新しいことを始めるゆとりができるかもしれません。

- いつも一緒にいる人と会わないようにしてみる。
- いつも頼まれる雑用を断ってみる。
- いつも自分がやっていたことを人に頼んでみる。
- 使ってないものを処分して、部屋をすっきりさせる。
- 電話・メール・テレビに1日触れないようにしてみる。
- カフェイン・アルコールを1週間だけ控えてみる。



20

～五感を活用しましょう～

普段の生活では、人は視覚と聴覚ばかり使う傾向があります。
味覚、触覚、嗅覚を使うようにすると、感情が動きやすくなります。

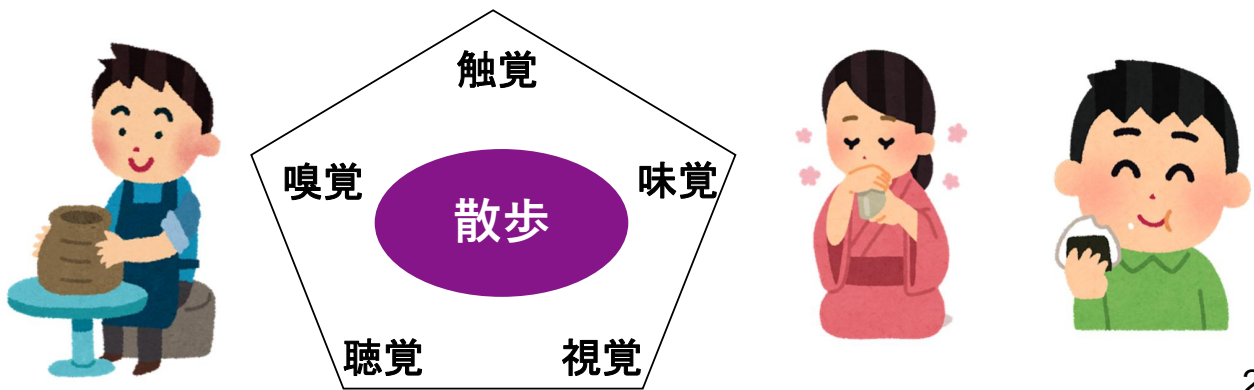
触覚:好きなぬいぐるみを触る、粘土遊び、陶芸

味覚:新作スイーツを食べる、激辛に挑戦する

嗅覚:花のにおいをかぐ、香水をつける アロマを焚く

聴覚:音楽を聞いてみる、自然の音に耳を傾ける

視覚:写真集・雑誌をしてみる 空をみる 花をみる



21

②活動をリストアップし評価する

よいさそうな活動を5つリストアップし、
評価してみましょう

- どれくらい喜びを得られそうか?
- どれくらい達成感がありそうか?
- 難しさはどれくらいか?

それぞれ0～100点で評価してみましょう。

番号	例 行動	喜び	達成感	難しさ
1	朝起きたら挨拶する	30	30	90
2	大学構内を散歩する	40	50	40
3	料理をする	50	70	10
4				

③行動実験計画を立てる

üリストから1週間でできることを1つ選びましょう

- ・最初は簡単にできそうなことを選びましょう。
 - ・大きくて難しい計画は小さく分けてみましょう。
- 例:友達と旅行に行く→友達に連絡を取ってみる

ü内容を具体的に決めていきましょう。

(いつ?どこで?誰と?どれくらい?)

例:あいさつをする→日曜日に、同じマンションで今まであいさつしたことのなかった人のうち3人に「こんにちは」と声をかける。

ü予想されるトラブルと対策を書き出しましょう

ü予想される喜び・達成感・成功確率を書きましょう。

確率80%以下のときは難易度が高すぎるかもしれません。

23

行動実験ノートの書き方①

行動実験ノート

氏名: 山田花子 No. 1

実験計画

予定日時: 2021年 3月 4日 11時

行うこと(どこで・誰と・どのくらいを具体的に)

一人で近くの商店街にできた新しい洋菓子屋に行って、ケーキを2つ購入し、家で家族とケーキを食べる。

予想されるトラブルと対処

悪天候の時は、店に行く日を3月5日にずらす。

仮説:喜び 50点 達成感 80点 成功確率 80%

上半分です!

行動実験ノート	氏名:	No.
実験計画	予定日時:	年月日時
	行うこと(どこで・誰と・どのくらいを具体的に)	
	予想されるトラブルと対処	
	仮説:喜び	点 達成感
	点 成功確率	%
実験結果	実施日時:	年月日時
	行ったこと:	
	結果:喜び	点 達成感
		点
	実験から学んだこと・気づいたこと	

24

④行動実験を実行し、ふり返る

活動を実行したら、感情や気分がどれくらい変わったか、行動実験ノートに記録しましょう。

実験的態度とは・・・

1. **変化に身をゆだねる**: 失敗するのではないかと考えるより、思い切ってまず行動してみましょう
2. **考えるな、観察せよ**: 「どうせ失敗する」「楽しめないはず」といった思いこみにとられると実験の効果を正しく評価できません。評価は後回しにして、「今」に集中しましょう。
3. **試行錯誤する**: 1回の実験で上手くいかなかったときには、実験方法を見直して再実験してみましょう。

感情と行動の科学者になろう!



25

行動実験ノートの書き方②

実験結果

実施日時: 2021年3月5日 時

行ったこと:

3月4日は雨だったので、3月5日に新しい洋菓子屋で、ショートケーキを2つ買って、家で兄と一緒に食べた。

結果: 喜び 80 点 達成感 90 点

実験から学んだこと・気づいたこと

ケーキを買ってきたら兄が喜んでくれて、それが自分にとってもすごくうれしかった。

行動実験ノート 氏名: No.

実験計画

予定日時: 年 月 日 時
行うこと(どこで・誰と・どのくらいを具体的に)

予想されるトラブルと対応

仮説: 喜び 点 達成感 点 成功確率 %

実験結果

実施日時: 年 月 日 時
行ったこと:

結果: 喜び 点 達成感 点
実験から学んだこと・気づいたこと

下半分です!

26

自習課題

- F-CBTのためにノート・バインダーを準備しましょう。
- 本日学んだ内容をノートにまとめてみましょう。
- 活動案リストに少なくとも5つ活動案をリストアップし、予想される喜び、達成感、難易度を0-100で評価しましょう。
- 1週間以内実施する行動実験計画を立てて、行動実験ノートに計画を記入しましょう。
- 実際に行動実験を行い、結果を行動実験ノートの下半分に記入しましょう。