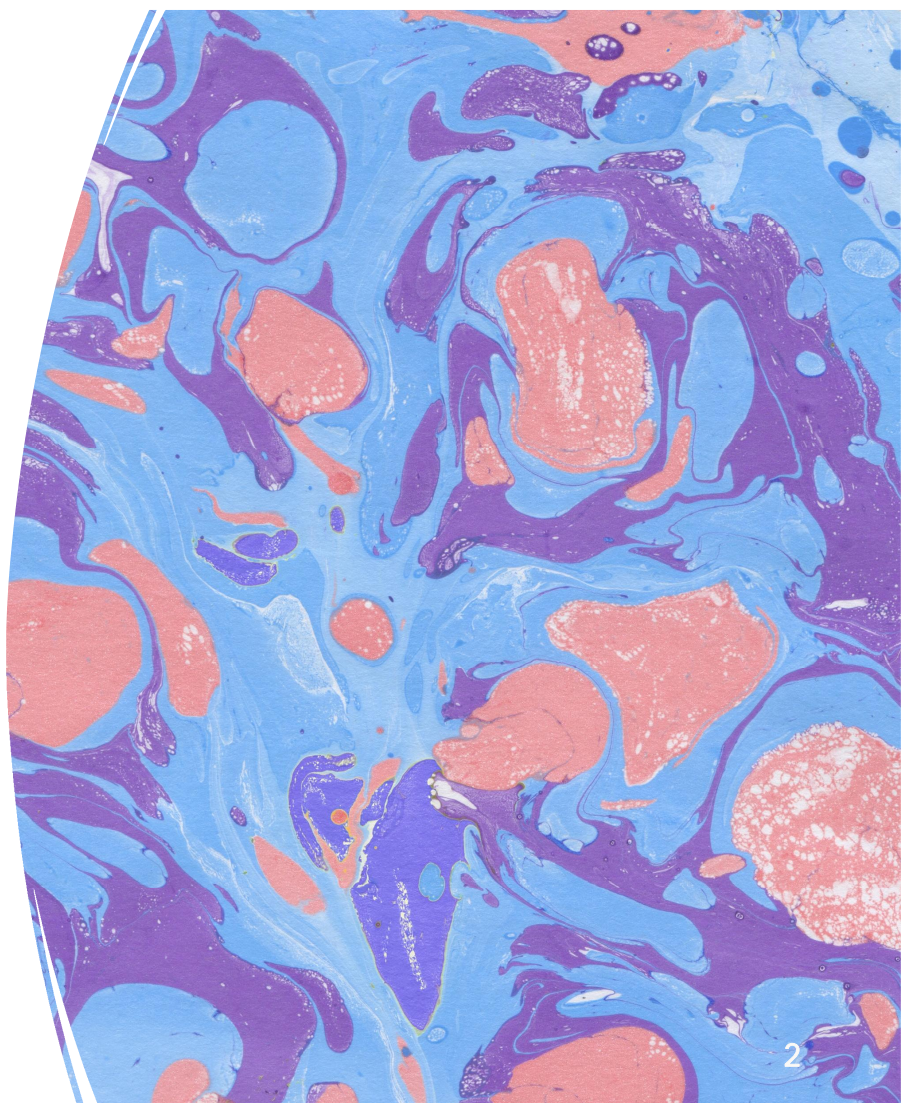


東大式 パニック症に対する 認知行動療法

2023/04/09 Ver. 1.0

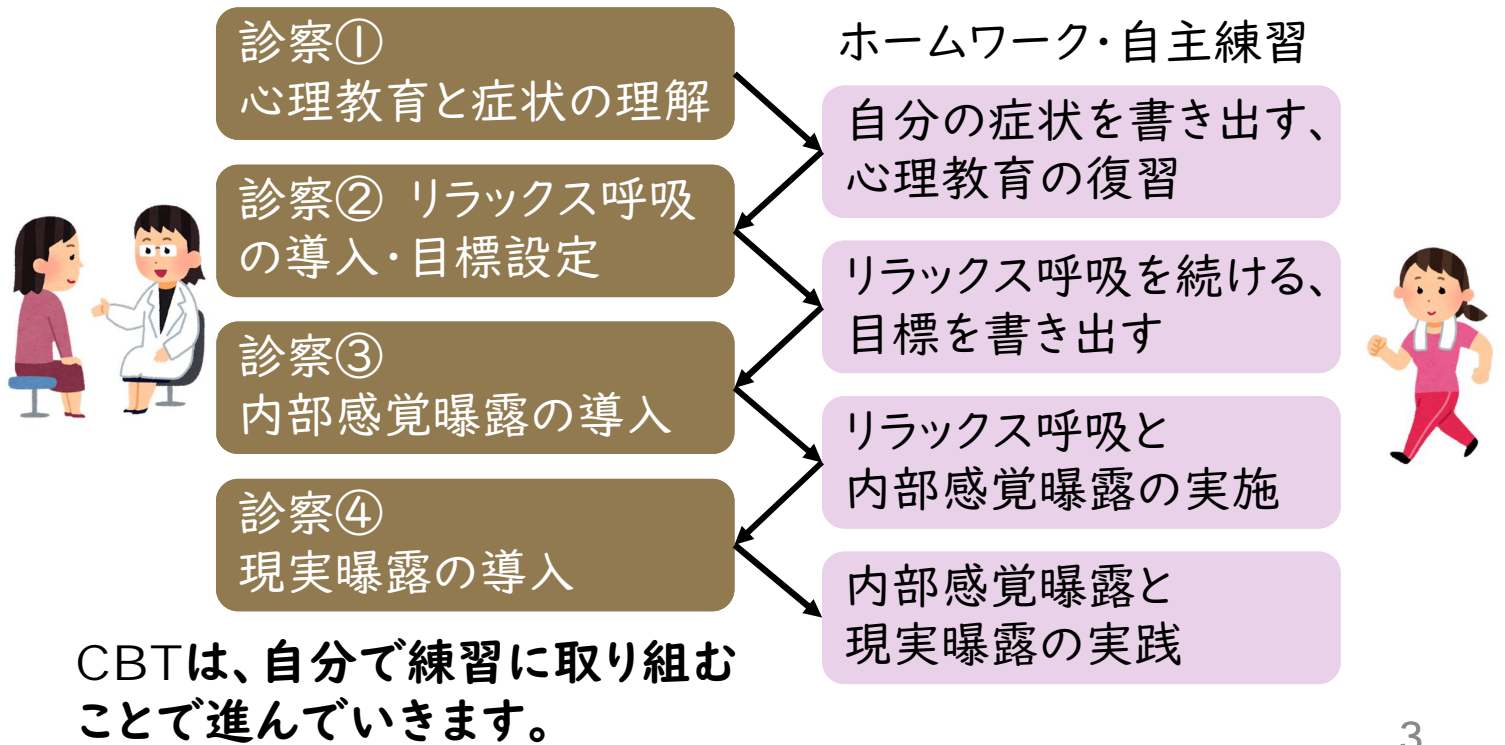
1

治療編



2

パニック症のCBTのプログラム

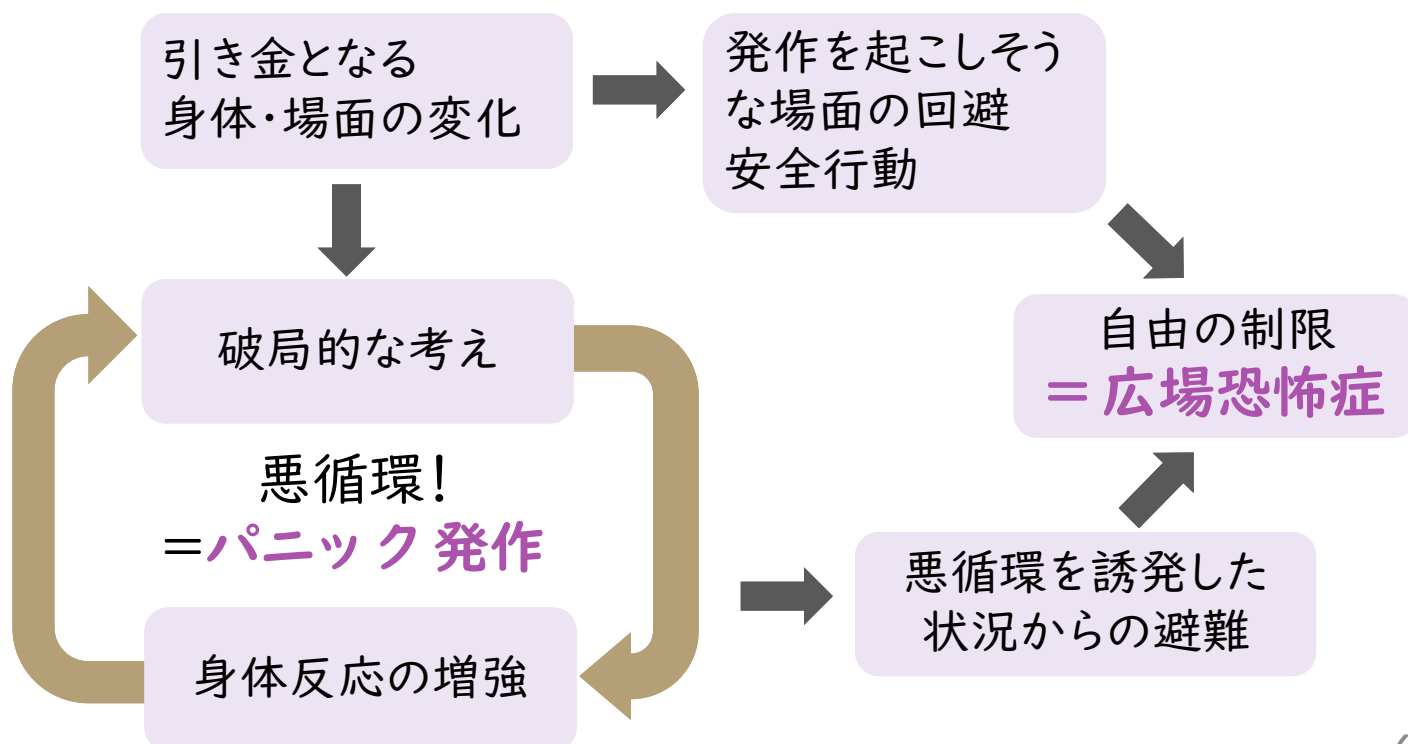


治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療の理論を学ぶ
3. リラックス呼吸法を練習する
4. 治療の目標を立てる
5. 内部感覚曝露を行う
6. 不安階層表を作る
7. 現実曝露を実践する

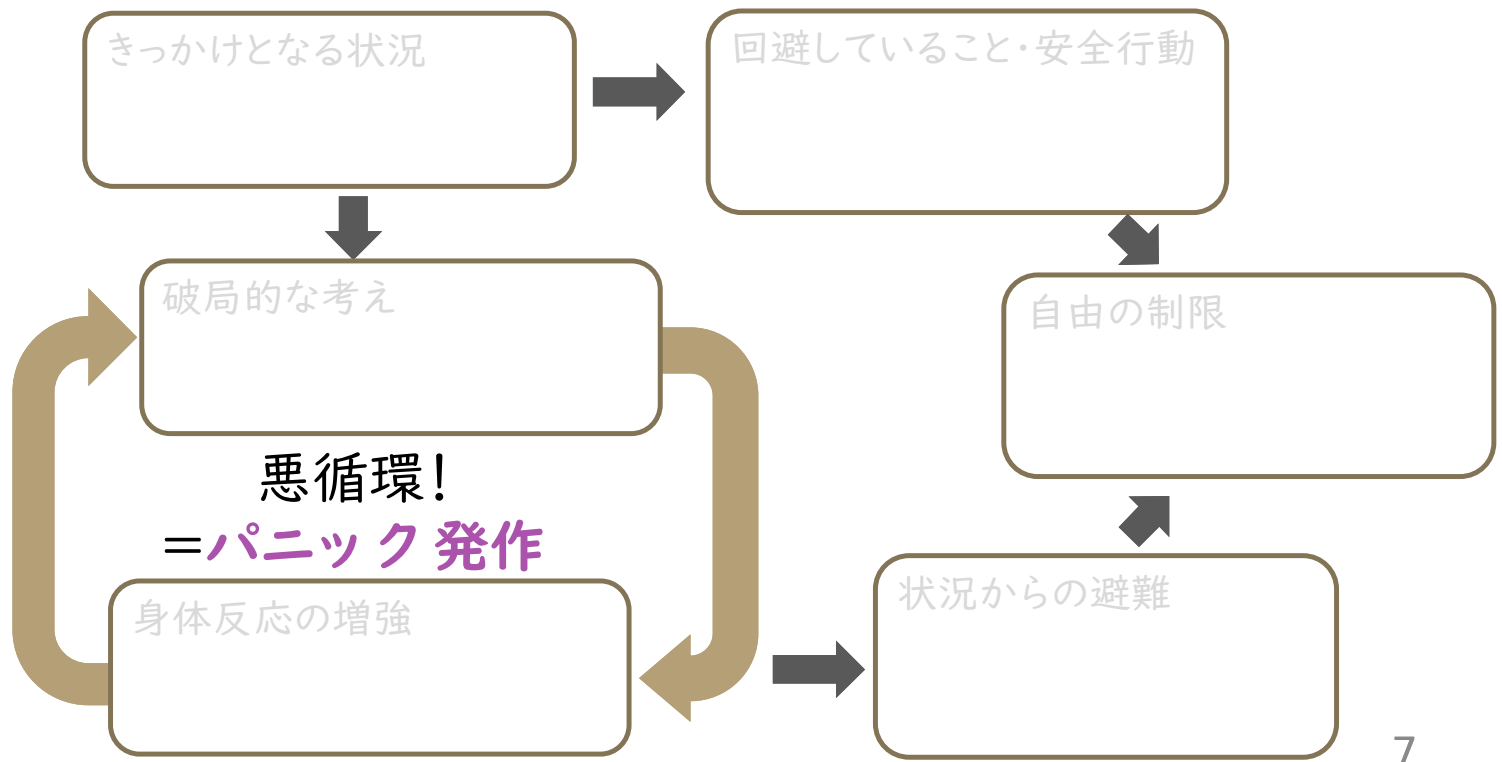
5

パニック症と広場恐怖症のしくみ



6

自分の症状を図にしてみましょう



OASISスケールで重症度を点数化してみましょう

1. この1週間、どのくらいの頻度で不安を感じましたか？
2. この1週間、不安を感じたときには、その不安はどのくらい強い、あるいは深刻なものでしたか？
3. この1週間で、不安や恐怖のために状況、場所、物品、活動をどの程度避けていましたか？
4. この1週間、仕事、学校、家などでやらなくてはならないことをやる能力について、不安がどれだけ支障を与えていましたか？
5. この1週間、社会生活や人間関係について、不安がどれだけ支障を与えていましたか？

の5つの質問に、それぞれ5段階で点数をつけて合計点を出す。定期的に得点をつけ、症状の変化を記録していきましょう。

治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療の理論を学ぶ
3. リラックス呼吸法を練習する
4. 治療の目標を立てる
5. 内部感覚曝露を行う
6. 不安階層表を作る
7. 現実曝露を実践する

9

不安の性質



不安のきっかけを避け続けたり、
不安の対象を見ないようにしていると…



不安はさらに
強まっていきます



不安が生じる状況に留まり、
不安の対象をよく観察してみると…

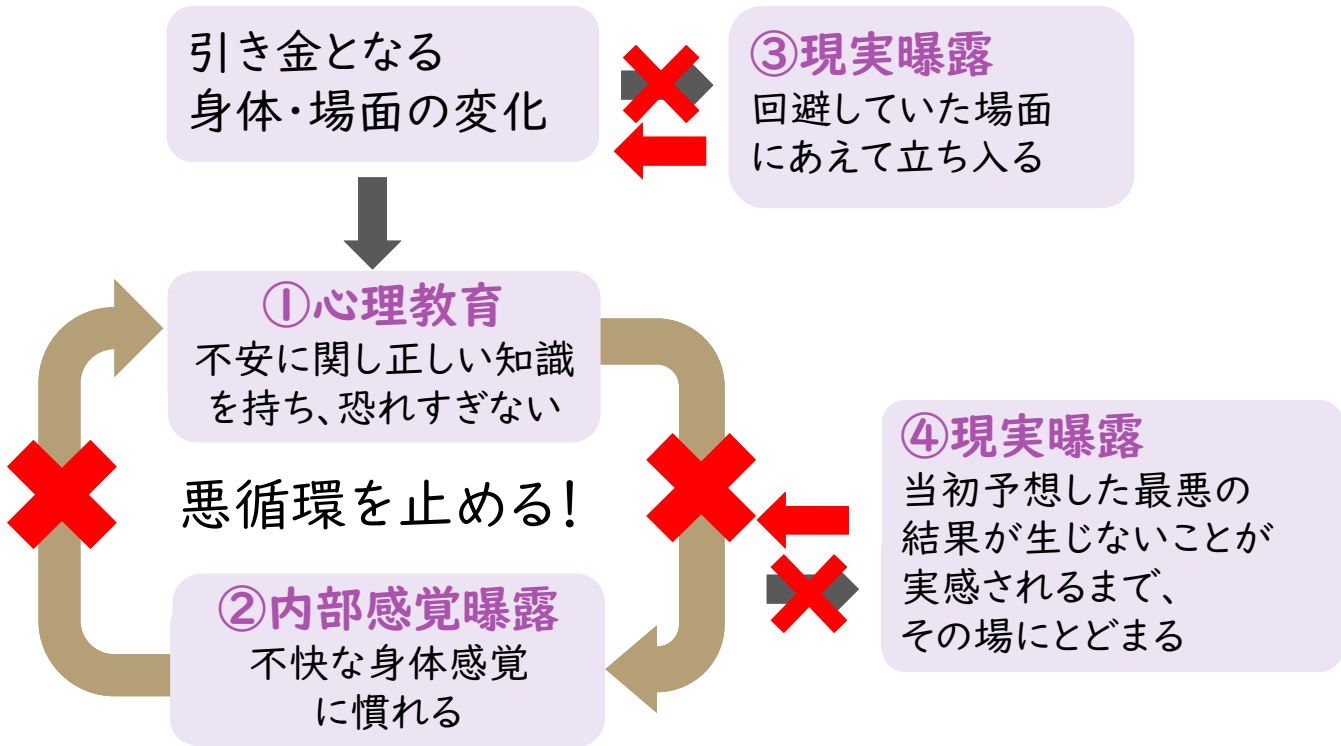


不安は徐々に
小さくなります

不安になるきっかけ

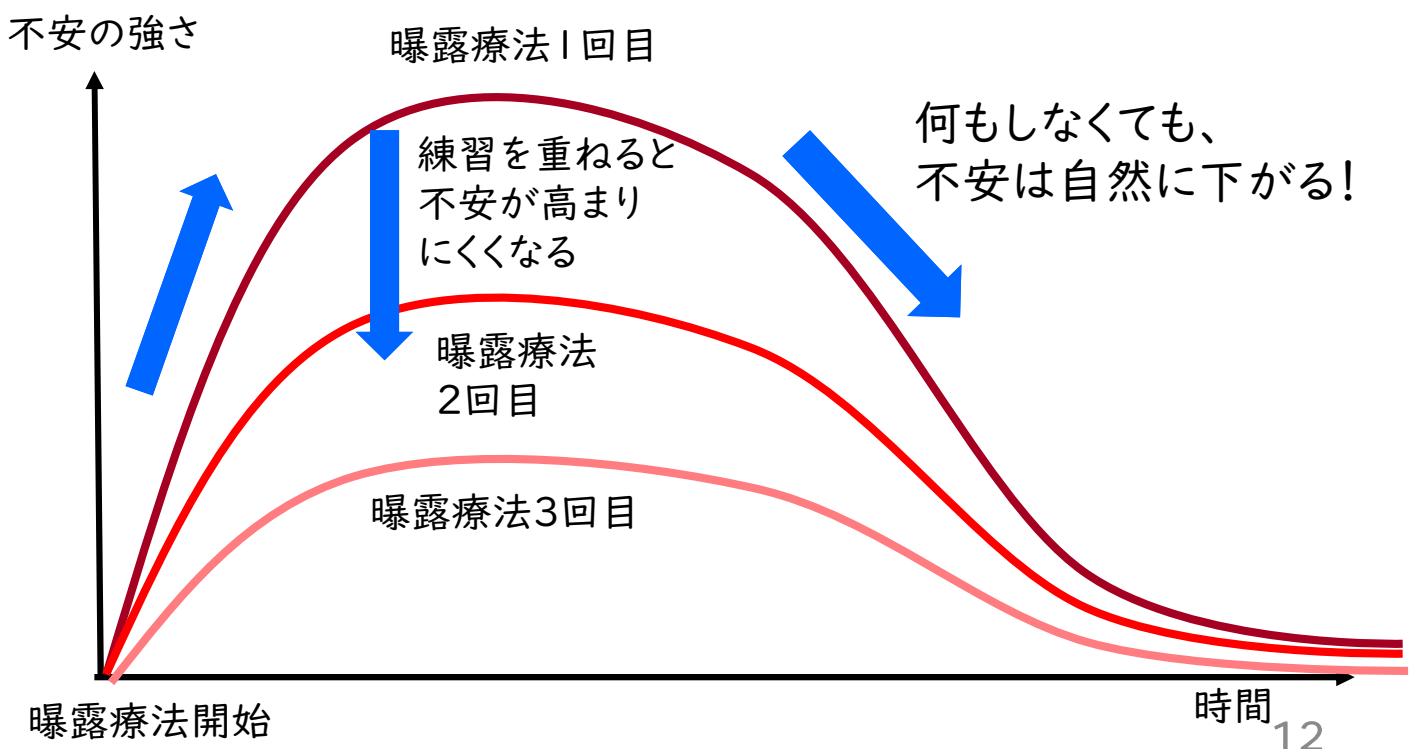
10

パニック症の認知行動療法



11

不安の強さの自然な変化



12

発展学習：不安症の制止学習理論

- ü以前の理論では、馴化（じゅんか）といって、恐れている場所に留まり、不安が減るまで体を慣らすことが治療にとって重要とされていました。
- üしかし、曝露療法がうまくいくために、**不安が低下することは必須ではない**ことが分かってきました。
- ü現在は、不安が生じる状況に留まり、**予想していた危険が生じない・状況に対して自力で対処できる**ことを体感することが重要だと考えられています。
- ü一度生じてしまった恐怖条件づけ学習は完全には消えませんが、「危険だ!」という当初の予想が外れるのを身をもって経験することで、**最初の誤った学習が上書き（制止学習）**されることで、不安症は改善します。



13

パニック症に対するCBTの効果

- üCBTの効果は薬物療法と同等でやり遂げれば、6割の人でパニック発作が消失、7割で症状改善
 - üSSRIによる薬物療法とCBTを組み合わせると、より効果が高いかもしれない。
 - ü呼吸訓練よりも有効性が高い
 - ü効果は治療終了後も長期間持続する
 - üCBTによって、薬物療法を中止した際の再発率を下げられる
 - ü睡眠時のパニック発作も減る
- ⇒パニック症治療の第一選択!**

14

治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療理論を学ぶ
3. **リラックス呼吸法を練習する**
4. 治療の目標を立てる
5. 内部感覚曝露を行う
6. 不安階層表を作る
7. 現実曝露を実践する

15

リラックス呼吸法

ü呼吸法は、座禅やヨガに取り入れられてきました。

ü呼吸は自律神経によってコントロールされていますが、発汗や脈拍は自分で調整できないのに対し、呼吸は自分でもある程度コントロールできます。

ü呼吸は**自律神経の窓**です。呼吸を介して自律神経に働きかけることができます。

ü落ち着いている時の、1分間の呼吸回数を数えてみましょう
通常は1分間に10~24回

不安・怒り・緊張 ⇔ 呼吸が早くなる
リラックスする ⇔ 呼吸が遅くなる

16

リラックス呼吸のためのポイント

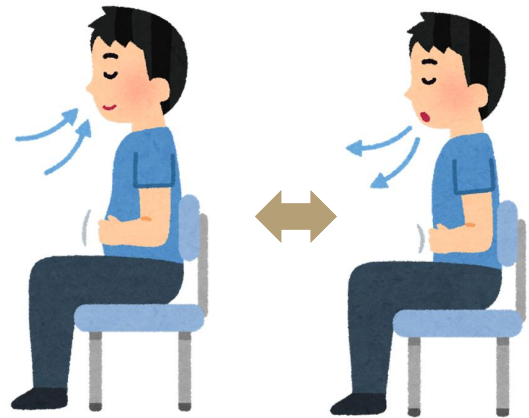
胸式呼吸と腹式呼吸

→**腹式呼吸**をしましょう。

吸った時の横隔膜の緊張感が、息を吐く時に取れるのを感じましょう。

3秒間息を吸い、2秒間止め、5秒間で息を吐く。

深呼吸ではなく、息を吐くことに意識を向け、**ゆっくり呼吸**するのがポイントです。



息を吸う時におなかに力が入りおなかがふくらむ

息を吐く時におなかの力が抜けおなかがひっこむ

実際にやってみましょう!

17

参考資料:強い感情をなだめる方法(グラウンディング)

目をあけ、まわりを見渡す

目をつぶると、考えと感情の世界に没頭し、感情がさらに強くなってしまふことがあります。目をあけて自分が今この瞬間危険にさらされているわけではないことを確認しましょう。

何かに集中する

自分の呼吸、外の景色や音、音楽、テレビ、ゲームなど、意識を外の世界や自分の感覚に集中し、感情を再燃させる考えから離れていると、強い感情は徐々に勢いを失っていきます。

儀式的な行為を行う

泣いている赤ちゃんは、自分の指をしゃぶることで、自分をなだめることができます。昔の人は「念仏を唱える」ことで、不安をおさめることができました。自分をなだめるお決まりの行動パターンを探してみましょう。

呼吸を落ちつける

呼吸しすぎると、脳の血流が減り、頭が働きにくくなります。深呼吸ではなく、意識してゆっくり息を吐き出しながら呼吸をしていきます。呼吸に合わせて「吸った」「吐いた」と心の中で声を出すのも良案です。

名前を呼ぶ、名前を付ける

何かに名前を付けると、そこから距離を保ち、それを制御することができます。「怒り」「悲しみ」などの名詞で呼ぶのもいいですし、強い感情にパターンがあれば、「たつまき君」など名前を付けるのを勧めます。

自分にいたわりの言葉をかける

子供は親や年長者に「よしよし」してもらうことで、気持ちを落ち着けることができます。自分自身の境遇を思いやり、辛くなったのも無理はないと自分自身に言葉をかけ、認めてあげることで、感情は引いてきます。

18

治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療理論を学ぶ
3. リラックス呼吸法を練習する
4. **治療の目標を立てる**
5. 内部感覚曝露を行う
6. 不安階層表を作る
7. 現実曝露を実践する

19

パニック症がなくなったら

パニック症になってから、**しなくなってしまったこと**はありますか？

-
-
-

パニック症が完全に治ったとしたら、**したいこと**は何ですか？

-
-
-

20

目標を立ててみましょう

① **短期目標** (=数か月後の治療終了時点の目標)と、
長期目標 (=人生の目標)に分けて考えてみましょう。

② 「元気になりたい」「不安をなくしたい」といった抽象的な目標ではなく
「映画館で映画を見たい」「飛行機で沖縄に行きたい」などの**具体的な**
目標を考えましょう。

私の短期目標は、

-
-

私の短期目標は、

-
-

21

心理教育の復習

次の文の誤りを直し、正しい文章にしてください。

「パニック発作が生じたら命に危険がある」

⇒

「パニック症は珍しくて恥ずかしい病気だ」

⇒

「パニック症は治らない」

⇒

「不安が生じる状況を避けていると、不安はどんどん軽くなっていく」

⇒

「不安が生じるのは病気なので、不安が完全になくなることを目指すべき」

⇒

22

心理教育の復習（回答例）

次の文の誤りを直し、正しい文章にしてください。

「パニック発作が生じたら命に危険がある」

⇒パニック発作は、自分の身を守る働きの誤作動であり、命に危険はない

「パニック症は珍しくて恥ずかしい病気だ」

⇒パニック症は生涯で約1パーセントの人が経験するよくある病気である

「パニック症は治らない」

⇒パニック症に対しては効果的な認知行動療法や薬物療法が存在している

「不安が生じる状況を避けていると、不安はどんどん軽くなっていく」

⇒不安を避けていると一時的には楽でも、不安はどんどん強くなっていく

「不安が生じるのは病気なので、不安が完全になくなることを目指すべき」

⇒不安は危険に対処するために進化してきた心の働きであり、
適度に不安を感じるのが健康の証である。

23

24

治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療理論を学ぶ
3. リラックス呼吸法を練習する
4. 治療の目標を立てる
5. **内部感覚曝露を行う**
6. 不安階層表を作る
7. 現実曝露を実践する

25

内部感覚曝露

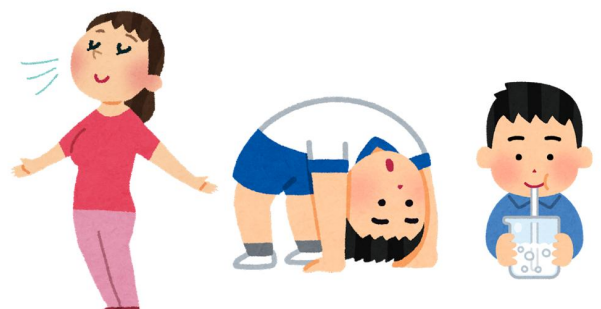
ü パニック発作と似ている不快な身体感覚を意図的に作り出し、それに慣れるエクササイズです。

ü 練習を繰り返すと、不快な身体感覚が生じても、「危険だ!」と誤解しなくなり、不安が高まりにくくなります。



<エクササイズの例>

呼吸苦: 細いストローで呼吸
動悸: 階段昇降
めまい: 体を回転させる
くらくら: わざと早く呼吸する
気持ち悪さ: 頭を逆さにする



26

内部感覚曝露練習

内部感覚曝露 練習記録 No.

日付	行った課題	不快度 0~100	不安 SUDS 0~100	パニック発作 との類似度 0~100%
例	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他()	50	80	80%
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他()			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他()			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他()			
	過呼吸・回転			

☐ 各種の曝露練習を2分ずつ実施し、終了時の不快度、不安度、パニック発作との類似度を0~100の数値で記録していきましょう。

☐ 不快感が生じても、不安がそれほど高まらなくなるまで1日3回ずつ練習を続けましょう。

治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療理論を学ぶ
3. リラックス呼吸法を練習する
4. 治療の目標を立てる
5. 内部感覚曝露を行う
6. **不安階層表を作る**
7. 現実曝露を実践する

29

不安階層表

100点	飛行機に乗る
90点	新幹線に乗る
70点	一人で急行に乗る
60点	一人で地下鉄に乗る
50点	一人で各駅停車の電車に乗る
40点	美容院に行く
30点	家族と一緒に各駅停車の電車に乗る
20点	
0点	自宅で過ごす

不安の強さと回避の度合いに基づいて、取り組む課題の難しさをランク付けしていきます。

30

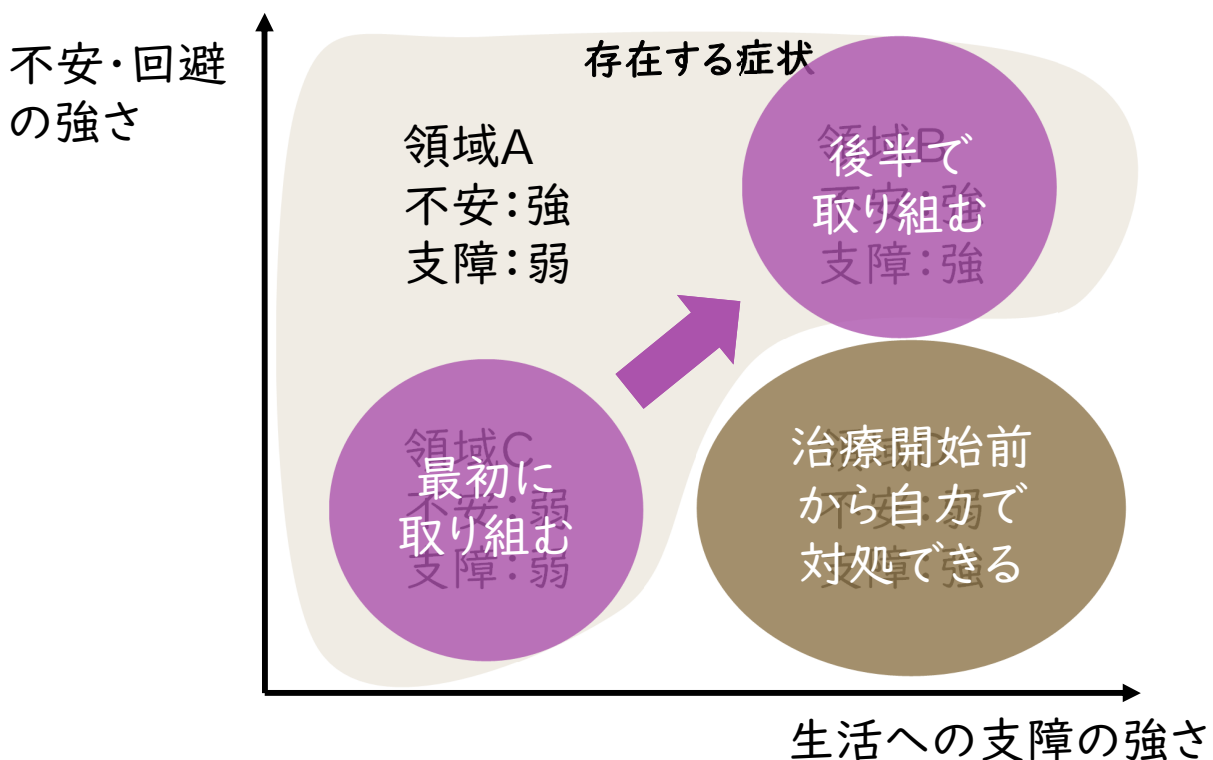
小さな回避行動（安全行動）

- ⦿ 電車に乗らない、などの明白な回避以外にも、何かをしなかったり、必ずしたりすることで不安を減らそうとする**安全行動**を取っていることがあります。
- ⦿ 安全行動は、現実曝露を進めていく際に、一時的に助けになるかもしれませんが、最終的にはなくしていくことを目標とします。

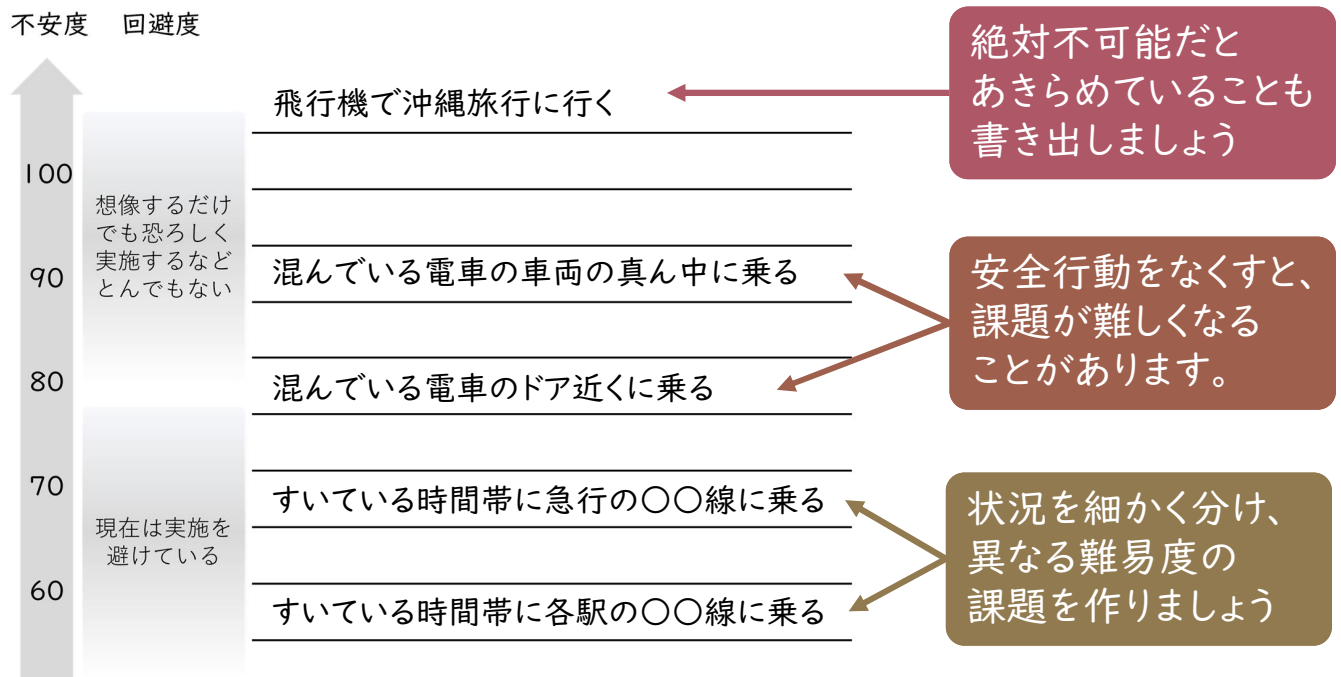
小さな回避・安全行動の例

- 乗物に乗る時に必ず家族や友人に同伴してもらう
- 乗物に乗る時には抗不安薬を必ず持っていく
- 刺激物やカフェインを摂らないようにしている
- 事故のニュースやホラー映画を見ないようにしている
- 暑い日や寒い日には外出しないようにしている
- マスクをさけたり、厚着やタイトな服を着ないようにしている
- 建物に入ったら、毎回非常口やトイレの場所を確認する
- 車やバスに乗ると、必ず窓を開ける
- 苦手な場所では、音楽や本に集中して、場所を意識しないようにする
- 誰かに「だいじょうぶだよな？」と保証を求める。

最初に挑戦する課題は？



不安階層表の作成



33

治療ステップ

1. 自分の症状を理解する
2. 治療理論を学ぶ
3. リラックス呼吸法を練習する
4. 治療の目標を立てる
5. 内部感覚曝露を行う
6. 不安階層表を作る
7. **現実曝露を実践する**

35

現実曝露の練習方法

～準備～

- 不安階層表に基づき、現在の自分にとって少しだけ難しい課題から始め、段階的に難しい課題に取り組みましょう。
- 行動実験記録表に練習内容と当初の予想を書き込みます

～実施中～

- 練習を開始したら、身体感覚の変化に注目し、不安の強さ(SUDS)の変化を0～100の数値で1分ごとに書き込みます
- 不安がピークを越えて低下するか、強さが頭打ちになり、「大丈夫だった」という実感がわくまではその場所に留まります。
- 練習中に抗不安薬を使うと、治療効果が弱まってしまう。

～実施後～

- 実験をふりかえり、気付いたこと、当初の予想が当たったかどうかを書く。

36

行動実験記録用表の使い方 ～現実曝露の準備～

行動実験記録表

2023年3月3日 曜日 実験No. 5

行うこと(どこで、だれと、何を行うかを具体的に書く)

休日日中の山手線に池袋駅から乗車し、
そのまま乗車し続ける

予想・仮説

次の駅に着く前に気持ち悪くなり、その状態が続く。
SUDSは80点になる

ü今の自分にとって少しだけ難しい課題を選ぶ

ü実施することを具体的に書く

ü生じることについての予想、不安の強さを書いておく

行動実験記録表

年 月 日 曜日 実験No.

行うこと(どこで、だれと、何を行うかを具体的に書く)

予想・仮説

★結果(SUDSの変化を記録する)

時間	SUDS	メモ	時間	SUDS	メモ
0分			10分		
1分			12分		
2分			14分		
3分			16分		
4分			20分		
5分			25分		
6分			30分		
7分			45分		
8分			60分		
9分			90分		

気づいたこと・考察

37

行動実験記録用表の使い方 ～現実曝露の実施中～

★結果(SUDSの変化を記録する)

時間	SUDS	メモ	時間	SUDS	メモ
0分	60		10分	30	
1分	70		12分	30	
2分	75	胃が痛い	14分	20	〇〇駅着
3分	75	めまい	16分	20	
4分	73		20分		
5分	70	〇〇駅着	25分		
6分	65		30分		
7分	50		45分		
8分	40	動悸おさまる	60分		
9分	40		90分		

行動実験記録表

年 月 日 曜日 実験No.

行うこと(どこで、だれと、何を行うかを具体的に書く)

予想・仮説

★結果(SUDSの変化を記録する)

時間	SUDS	メモ	時間	SUDS	メモ
0分			10分		
1分			12分		
2分			14分		
3分			16分		
4分			20分		
5分			25分		
6分			30分		
7分			45分		
8分			60分		
9分			90分		

気づいたこと・考察

ü不安の強さ(SUDS)を1分ごとに記録する

ü不安が山を越えるか、頭打ちになるまではその場にとどまる

38

行動実験記録用表の使い方 ～現実曝露の実施後～

実験で気づいたこと、
当初の予想が当たったかどうか、
次の行動実験のヒント
などを書く

9分		90分	
----	--	-----	--

気づいたこと・考察

強い不安はずっと続くわけではなく、5分後からは
徐々に軽減し、異常感覚も弱まった。
次はラッシュ時の山手線を試すとよいかもしれない。

行動実験記録表

年 月 日 曜日 実験No.

行うこと(どこで、だれと、何をを行うかを具体的に書く)

予想・仮説

★結果(SUDSの変化を記録する)

時間	SUDS	メモ	時間	SUDS	メモ
0分			10分		
1分			12分		
2分			14分		
3分			16分		
4分			20分		
5分			25分		
6分			30分		
7分			45分		
8分			60分		
9分			90分		

気づいたこと・考察

39

CBTの効果をさらに高めるために

üいろいろなシチュエーションで練習してみましょう

üスーパー曝露法: 普段行わない苦しい状況で曝露練習を行ってみると、さらに不安に対処する力が高まります。

例: 厚着で満員電車に乗る、大量のコーヒーを飲んで外出する、

üプログラム終了後も時々復習をすると、効果が持続します

- パニック症は、薬を減らすと再発する可能性が高まりますが、CBTの練習を行ってから薬を減量・中止した場合は、再発が大幅に減ることが知られています。
- 減薬を希望する場合は、主治医に相談してみましょう。

40