

反転学習式 うつ病の簡易認知行動療法

第1回 うつ病の心理教育と 認知行動療法の概要

Ver. 1.0

1

うつ病とは

- ü 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。
- ü 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。
- ü 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。
- ü 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。
- ü 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。



2

うつ病の症状

感情・気分に関する症状

- 喜びを感じない、楽しめない
- ゆうつな気分
- 不安
- 焦燥感、いらいら

身体に関する症状

- 眠れない、眠りすぎる
- 食欲不振、食べ過ぎる
- 性欲の低下
- 体の痛み、消化器症状
- 倦怠感

認知に関する症状

- 悲観的になる
- 自分を過度に責める
- 生きる価値がないと思う
- 死にたくなる
- 集中力・決断力の低下

行動に関する症状

- 動けなくなる、人を避ける
- 意欲が低下する
- 何をするのもおっくうになる

3

うつ病に対する治療

ü 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、家事の負担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。

ü 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。

ü 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。最近は、経頭蓋磁気刺激療法も試されています。

ü 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。

4

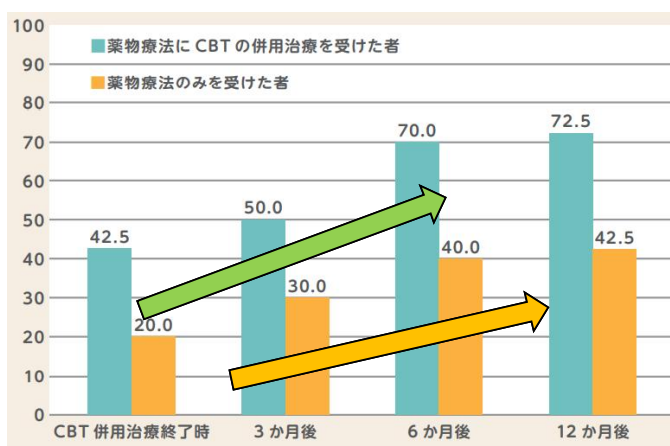
うつ病への認知行動療法の効果

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.

5

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。

1. うつ病の心理教育と認知行動療法の概要（本回）
 2. セルフモニタリング
 3. 行動活性化①
 4. 行動活性化②
 5. 認知再構成①
 6. 認知再構成②
 7. 追加モジュール 1～2回（任意）
 8. 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
不眠の認知行動療法
ストレスコーピング
不安に対する認知行動療法

6

F-CBTの実施方法

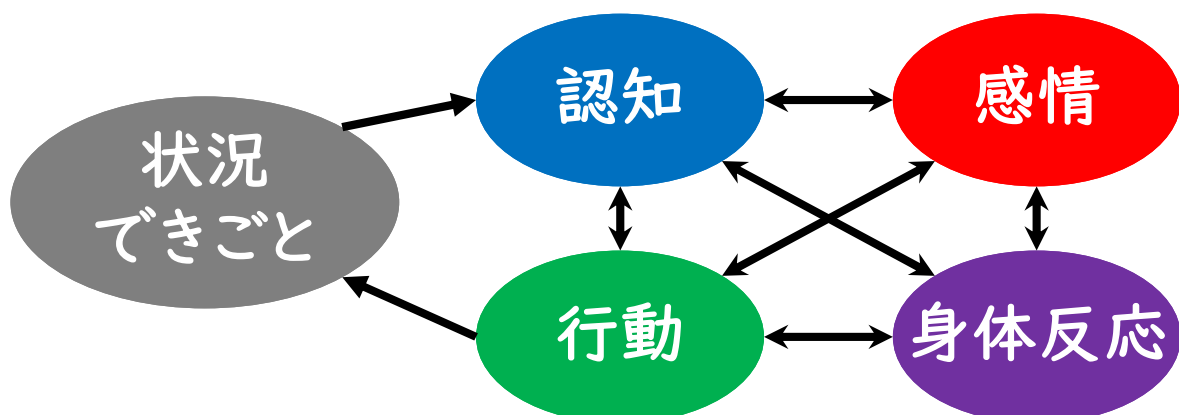
- 認知行動療法は、知識を聞いたり読んだりするだけでなく、自分の問題に当てはめ繰り返し練習していくことで効果を発揮します。
- 動画を視聴したあと、ご自身で課題に取り組み、学んだことや疑問点を治療担当者と話し合うのが、1回分の取り組みになります。



7

こころのしくみの5因子モデル

- ü 同じ出来事や状況に対する考え方（認知）は人によって違います。
- ü 考え方が違うと、同じ状況でも生じてくる感情、行動、身体反応が異なってきます。
- ü 認知、感情、行動、身体反応は相互作用しあっており、一つが変わると他のものもそれに連動して変化していきます。
- ü さらに、取った行動によって状況は変化していきます。



8

認知行動療法でのうつ病のとらえ方

〇認知の変化

うつ状態になると、自分・他者・将来 に対して**実際以上に悲観的**に考えるようになります。悲観的な思考は悲しみ、不安、ゆううつな気分を増やすだけでなく、本当は解決できる問題も**解決できないと**考えてしまい、行動できなくなってしまう。

〇行動の変化

うつ状態になると、**喜びや達成感を感じられる活動を**しなくなってしまいます。しなければならないことを**先延ばしにし、人との関わりを避ける**ようになります。休職や休学をすると、日課がなくなり、**予定が空白**になるので、ゆううつな気分が続く原因になります。

〇状況自体の悪化

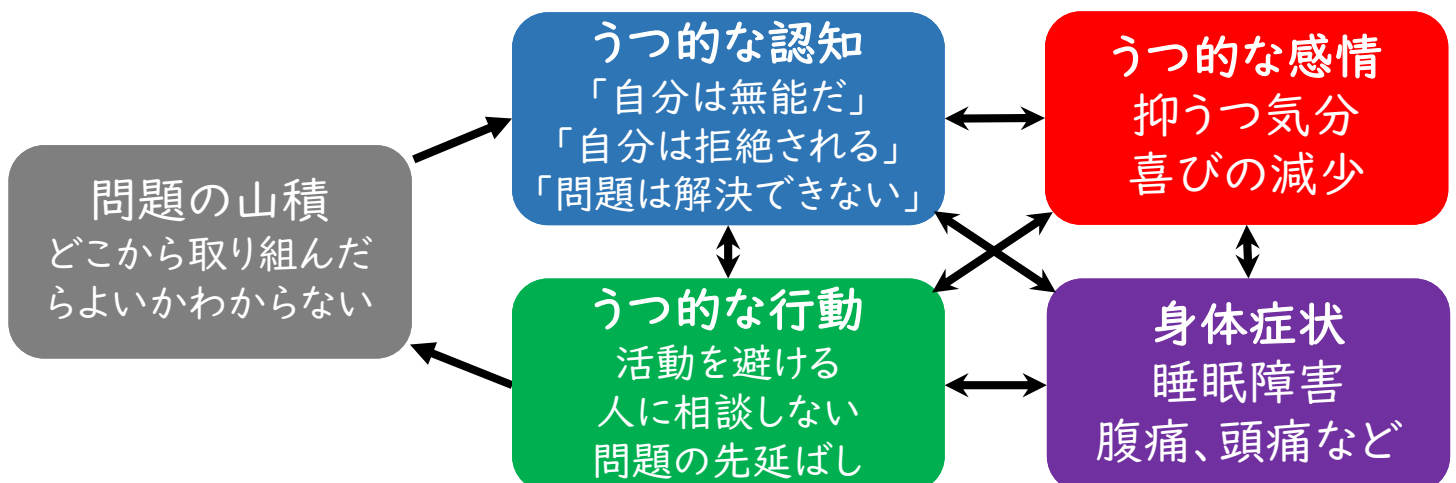
認知と行動の変化で問題の解決がとどこおると、**未解決の問題が山積**し、どれから手を付けてよいかわからなくなってしまいます。

9

うつ病の2つの悪循環

ü 第1の悪循環：うつ的な認知とうつ的な行動は、うつ的な感情を強めてしまいます。うつ的な感情が強まると、うつ的な認知やうつ的な行動が増えていきます。

ü 第2の悪循環：うつ的な認知・行動・感情の状態が続くと、生活上の未解決の問題が山積し、問題が山積すると、うつ的な認知・行動・感情がさらに強くなっていきます。



認知行動療法の技法

ü ころのしくみの5因子のうち、認知と行動は自分で意識的に変えていくことができます。認知行動療法は**認知（思考）**と**行動**を変えることで、気持ちの落ちこみや生活上の困りごとを解決・改善していくための方法です。

ü 認知行動療法で用いる技法には以下のものがあります。

- セルフモニタリング
- 行動活性化
- 認知再構成
- 問題解決法
- アサーション
- ストレスコーピング
- 不眠に対する認知行動療法
- 不安に対する認知行動療法

11

セルフモニタリング

<学ぶこと・行うこと>

- 自分の日々の行動と感情の変化を生活記録表に記録します。
- 感情が動いたできごとを記録し、自動思考と行動を書き出します。

<目的・効果>

- 自分の状況や思考を書き出すと、気持ちが楽になったり、解決法が見えてくることがあります。
- 行動活性化や認知再構成を行うための基本情報になります。
- 調子の変化を記録に残し比較していくことができます。

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事							
5:00	()	()	()	()	()	()	()
6:00	()	()	()	()	()	()	()
7:00	()	()	()	()	()	()	()
8:00	()	()	()	()	()	()	()
9:00	()	()	()	()	()	()	()
10:00	()	()	()	()	()	()	()
11:00	()	()	()	()	()	()	()
12:00	()	()	()	()	()	()	()
13:00	()	()	()	()	()	()	()
14:00	()	()	()	()	()	()	()
15:00	()	()	()	()	()	()	()
16:00	()	()	()	()	()	()	()
17:00	()	()	()	()	()	()	()
18:00	()	()	()	()	()	()	()
19:00	()	()	()	()	()	()	()
20:00	()	()	()	()	()	()	()
21:00	()	()	()	()	()	()	()
22:00	()	()	()	()	()	()	()
23:00	()	()	()	()	()	()	()
0:00	()	()	()	()	()	()	()
1:00	()	()	()	()	()	()	()
2:00	()	()	()	()	()	()	()
3:00	()	()	()	()	()	()	()
4:00	()	()	()	()	()	()	()

生活記録表

記録するものは() 全くない=0% 最大=100%

日付	できごと	自動思考	感情（強さ）	行動

感情思考行動
記録表

12

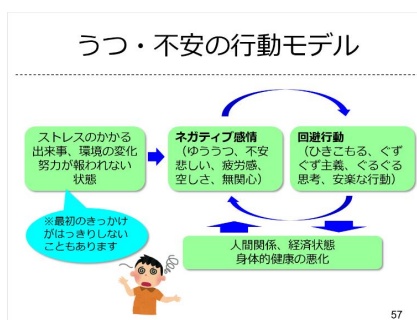
行動活性化

<学ぶこと・行うこと>

- 生活記録表から分かった行動と気分のパターンに基づき、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



対策①：計画を見直す

- ✓ 計画を具体化する ⇒ 5W1Hを書き出す。
- ✓ ステップを小さく分け、小ゴールを設定する
例：本を1冊読む⇒まずは1章の10ページを読む
- ✓ 苦手な部分を事前に練習する（イメトレもOK）
- ✓ 障害を予測し、あらかじめ対策を立てておく
例：街を散歩する予定だが、雨が降ったら図書館に行く



13

認知再構成

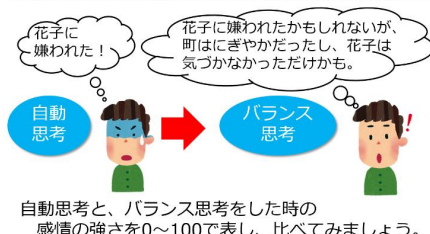
<学ぶこと・行うこと>

- できごとと自動思考を区別し、自動思考に対し他の考えや見落とししている証拠がないかを探り、バランス思考を導く。
- 感情が動いたできごとを題材にして認知再構成法を実践し、バランス思考によって感情が変化するかを確認する。

<目的・効果>

- バランス思考によって強いネガティブ感情がやわらぐ
- 問題解決に向けた、前向きな思考を引き出す

認知再構成法 ステップ③ 「バランス思考」をまとめる



幽霊か？ 枯れ尾花か？



14

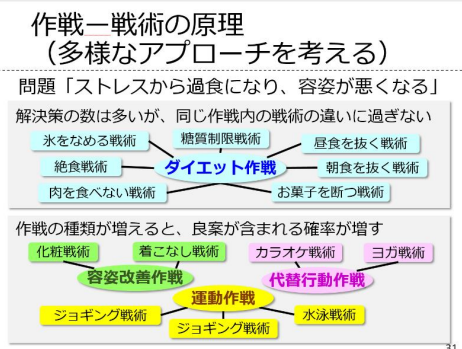
問題解決法

<学ぶこと・行うこと>

- ・自分が困っている状況を整理して、問題を定義する。
- ・ブレインストーミング法によって解決案をたくさん出す。
- ・解決案の長所と短所を比較して一番良い方法を選んで実行し、問題が解決するか確かめていく。

<目的・効果>

- ・生活上の問題を解決し、状況を改善する
- ・問題解決のスキルを高め、自信をつけていく。



問題解決の5つのステップ

問題解決法とは、生活の中で生じた問題を整理し、自分の行動や思考を変えることで、問題の解決や改善を目指すための系統的な方法です。

問題解決の5つのステップ

1. 問題解決志向を高める
2. 問題を定式化し、目標を設定する
3. 解決策をできるだけたくさん挙げる
4. 複数の観点から解決策を比べ、一つ選ぶ
5. 解決策を実行に移し、効果を検証する

今回はここを
取り上げます

25

15

アサーション

<学ぶこと・行うこと>

- ・自分もOKで相手もOKな、適切な自己主張の方法を学ぶ。
- ・中間法と「みかんていいな」法で、アサーティブな答え方を考える。
- ・実際の生活でアサーションを実践し、効果をふりかえる。

<目的・効果>

- ・相手を傷つけず、自分の気持ちを我慢しすぎないことで、良好な人間関係を築くことができる。

前回のまとめ

話す言葉と、しぐさや口調などの**非言語的表現**を一致させると、効果的に気持ちが伝わります。

ほめる・感謝する

良いと思った点を率直にほめ、感謝しましょう。ほめられたり、感謝されたら、遠慮せず喜びを表現してください。

断る

相手に対して「No」が言えるようになると、自他の間に境界線を引き、自分の生活を守ることができます。

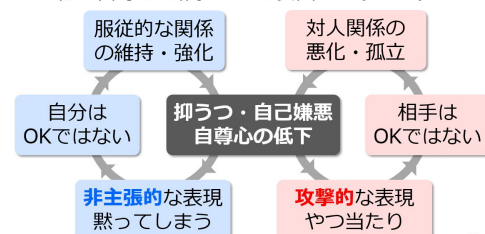
批判に答える

批判の妥当性を冷静に吟味しましょう。妥当な批判は率直に受け入れ、妥当でない批判ははっきりと否定しましょう。

42

非主張的・攻撃的表現と抑うつ悪循環

- ✓ 非主張的・攻撃的な表現は、抑うつ気分や低い自尊心を維持させる要因になります。



16

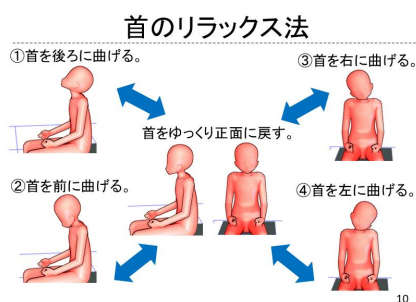
筋弛緩法・ストレス・コーピング

<学ぶこと・行うこと>

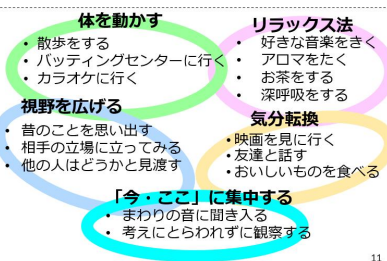
- 筋弛緩法では、腹式呼吸によるリラックス呼吸と、「筋肉にわざと力を入れてから力を抜く」ことを繰り返すことで、体の緊張をとく。
- ストレス・コーピングでは、つらい感情を一時的にやわらげる方法を準備し、いざという時にすぐ使えるようにする。

<目的・効果>

- 緊張がとけ、気持ちが落ち着くことで、頭痛などの痛みが軽減し、夜に眠りにつきやすくなる。



ストレス対処法の例



17

不眠に対する認知行動療法

<学ぶこと・行うこと>

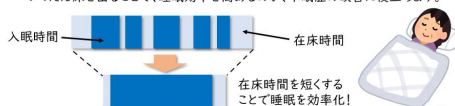
- 睡眠に関する科学的知識にもとづき、生活習慣を変えていきます。
- 睡眠日誌をつけて、自分の睡眠の非効率的なところを探します。
- 睡眠制限法によって、効率的で質の高い睡眠を目指します。

<目的・効果>

- 睡眠の質が高まり、睡眠薬が減量・中止できる。
- 横になっても眠れない苦しい時間が短くなり、起床して有効に使える時間が増え、気分が向上する。

睡眠習慣を改める

- ✓まず、睡眠日誌に記録をつけて、現在の睡眠パターンをふり返ってみましょう。
- ✓昼寝をした時間、床に入った時刻、床から出た時刻、寝つくのにかかった時間、途中で目が覚めた時間、目が覚めてから床に留まっていた時間を記録します。
- ✓床にいた時間のうち、実際に寝ていた時間の割合を計算します。これを「睡眠効率」と呼びます。不眠症の人は睡眠効率が低下しています。
- ✓床に入る時刻や、起床時間は意図的に変えることができますが、**寝つく時間は意図的にコントロールすることはできません。**
- ✓そこで起きる時間を固定し、眠れそうな時刻まで床に入らず、寝つけなかったらいったん床を出ることで、睡眠効率を高めるのが、不眠症の改善に役立ちます。



睡眠日誌 No.	年	月	日	氏名	月	日	氏名	月	日	氏名	月	日	氏名
① 睡眠した時間													
② 睡眠薬とお酒の摂取と量													
③ 床に入った時間													
④ 床を出た時間													
⑤ 寝つくまでの時間 (分)													
⑥ 途中で覚めた回数と時間 (分)													
⑦ 睡眠の質 (1-5段階に圈い 10-15段階に圈い)													
⑧ 運動への関与 (1-5段階に圈い 10-15段階に圈い)													
⑨ 睡眠床時間 (分) ②-③													
⑩ 総睡眠時間 (分) ⑤-⑥-⑦-⑧													
1 週間の総睡眠時間 分 ÷ 1 週間の総床時間 分 = 睡眠効率 %													

18

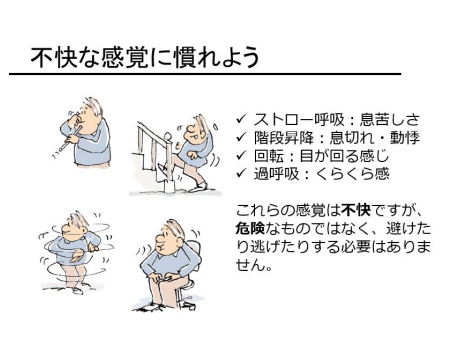
不安に対する認知行動療法

<学ぶこと・行うこと>

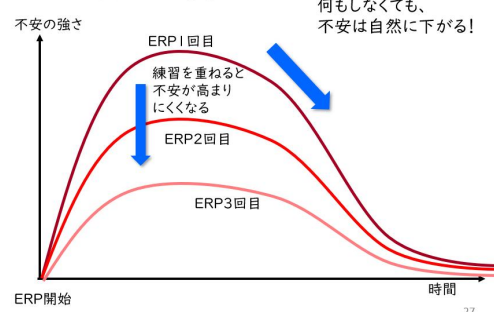
- 不安は危険に対処するための正常な感情であり、現実の危険がなければ、自然に収まっていくことを学ぶ。
- 不快な身体感覚に慣れるため内部感覚曝露の練習をする。
- 不安階層表を作り、避けてきた場面に段階的に直面していく。

<目的・効果>

- 不安が生じることを恐れすぎず、不安とうまく付きあえるようになる。
- 回避していたことができるようになり、生活の幅が広がる。



不安の自然な変化



19

うつ病に取り組む様々な方法

認知再構成

薬物療法

うつ的な認知
「自分は無能だ」
「自分は拒絶される」
「問題は解決できない」

うつ的な感情
抑うつ気分
喜びの減少

うつ的な行動
活動を避ける
人に相談しない
問題の先延ばし

身体症状
睡眠障害
腹痛、頭痛など

問題の山積
どこから取り組んだらよいかわからない

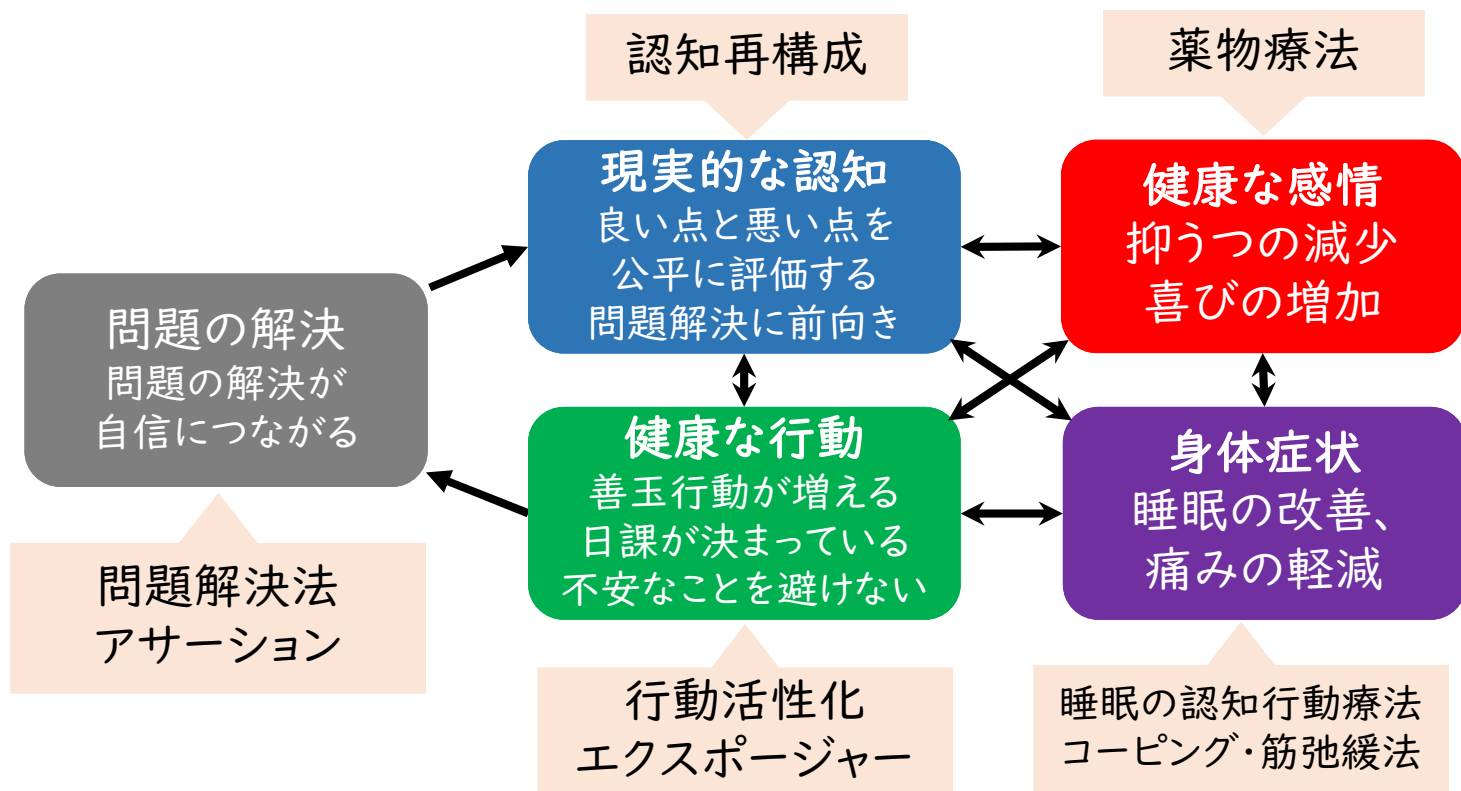
問題解決法
アサーション

行動活性化
不安に対するCBT

不眠症に対するCBT
コーピング・筋弛緩法

20

悪循環を好循環に



自分のうつ症状を書き出してみよう

感情・気分に関する症状

例：朝方に気分が落ち込む
人と会うと不安になる
趣味のゲームをしても楽しめない

身体に関する症状

例：睡眠時間が11時間と長い
朝起きる時間が遅い
食欲がない
頭痛がひどくなっている

思考に関する症状

例：自分は役立たずだと考えてしまう
本を読んでも頭に入らない
失敗した時に自分ばかり責めてしまう

行動に関する症状

例：休日は一日寝こんでいる
人と話しにくく、一人で問題を抱え込んでいる

23

自分のうつ症状を書き出してみよう

感情・気分に関する症状

身体に関する症状

思考に関する症状

行動に関する症状

24

生活上の悩み・問題点を挙げてみましょう

- 仕事・学業・家事の悩み・問題点

例：上司との関係がぎくしゃくしている → 認知再構成
カップ麺を食べることが多く栄養バランスが悪い → 問題解決法

- 友人・恋人・家族関係の悩み・問題点

例：友達のAさんから、おちやな頼みごとをされる → アサーション
恋人がおらず寂しさを感じている → 行動活性化
親に自分の病気のことを理解してもらえない → 認知再構成

- 趣味・自己実現に関する悩み・問題点

例：これといった趣味がなく、休日にすることがない → 行動活性化
趣味の活動にお金がかかりすぎてしまう → 問題解決法

25

生活上の悩み・問題点を挙げてみましょう

- 仕事・学業・家事の悩み・問題点

- 友人・恋人・家族関係の悩み・問題点

- 趣味・自己実現に関する悩み・問題点

26

自分の強みと財産

自分の長所・強み・良いところ

<例>

- 真面目なところ
- 本を読むのが好き
- 漢字検定2級を持っている

自分の趣味、経験、頼れる人、財産

<例>

- 両親は親身に相談に乗ってくれる
- ホンダのバイクを所有している
- 将棋が好きで将棋部に所属していた

27

自分の強みと財産

自分の長所・強み・良いところ

-
-
-
-

自分の趣味、経験、頼れる人、財産

-
-
-
-

28

長期目標と短期目標を書きましょう

ü 長期目標、人生の中で大切にしたいこと(=価値観)

※自分の死後に伝記が出版されたとしたら、どんなことをした人、あるいは何を大切にしたい人であったと書いてほしいですか？

例：子供たちを愛し、家族と幸せに過ごしたい

人に注目されるような仕事を残したい

ü 短期目標 (F-CBTを終えるまでに達成したいこと)

※この数か月間で達成したい現実的で具体的な目標を書き出してみましょう。目標を書くことが実現への第一歩です！

例：仕事に復帰したい

規則正しい生活を送り、月に1-2回は友人と交流したい

29

長期目標と短期目標を書きましょう

ü 長期目標、人生の中で大切にしたいこと(=価値)

ü 短期目標 (F-CBTを終えるまでに達成したいこと)

30

F-CBTのために準備するもの

ü時間と場所

- 動画を見る時間、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**作しましょう。
- 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、課題に取りくんでいるときは、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。

üノートとバインダー

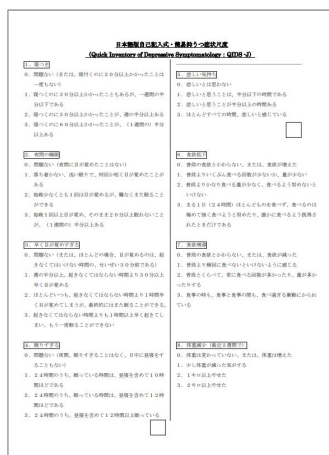
- 動画を視聴するだけでは記憶は定着しません。**ノート**に学んだことを書きこみ、**バインダー**にプリントを整理して見なおしましょう。



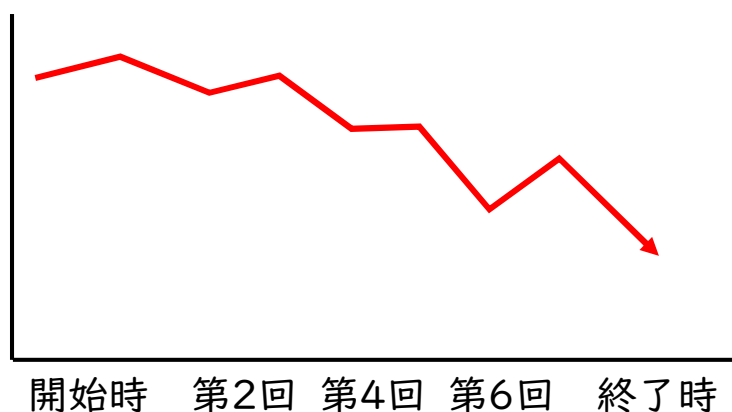
31

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で、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。



QIDS得点



32

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。
- F-CBTを行うための時間と場所を確保しましょう。
- 自分のうつ症状を書き出してみましょう。
- 生活上の困りごとを書き出し、F-CBTのどの技法が役立ちそうか、現時点の予想を書いてみてください。
- 自分の強みと財産を書き出してみましょう。
- 長期目標と短期目標を考えてみましょう。
- この動画で学んだことを、1ページ以内でノートにまとめましょう。

33

参考になるおすすめの本

- 『こころが晴れるノート:うつと不安の認知療法自習帳』
大野裕著 創元社 2003年
- 『いやな気分よさようなら コンパクト版』
デビッド・D・バーンズ著 星和書店 2013年



34