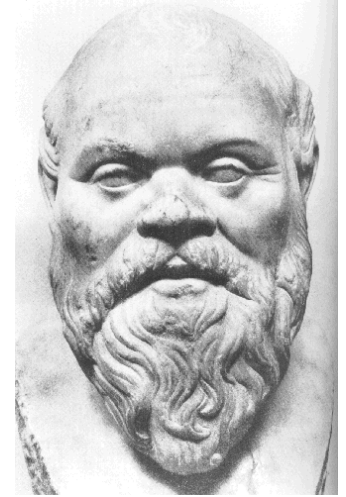


7/21/2012

Inoue Kazuomi MD

(社) 兵庫県精神科病院協会
第29回精神医療研修会

うつ病の認知療法 ー職場復帰との関連でー



医療法人 内海慈仁会 内海メンタルクリニック
認知療法研究所
井上和臣

養老天命反転地(岐阜県)

認知

認知療法
(cognitive therapy, Beck)

論理情動行動療法
(rational emotive behavior therapy, Ellis)

認知行動変容
(cognitive behavior modification, Meichenbaum)

社会生活技能訓練
(social skills training, Liberman)

行動

認知行動療法
(cognitive-behavioral therapy)

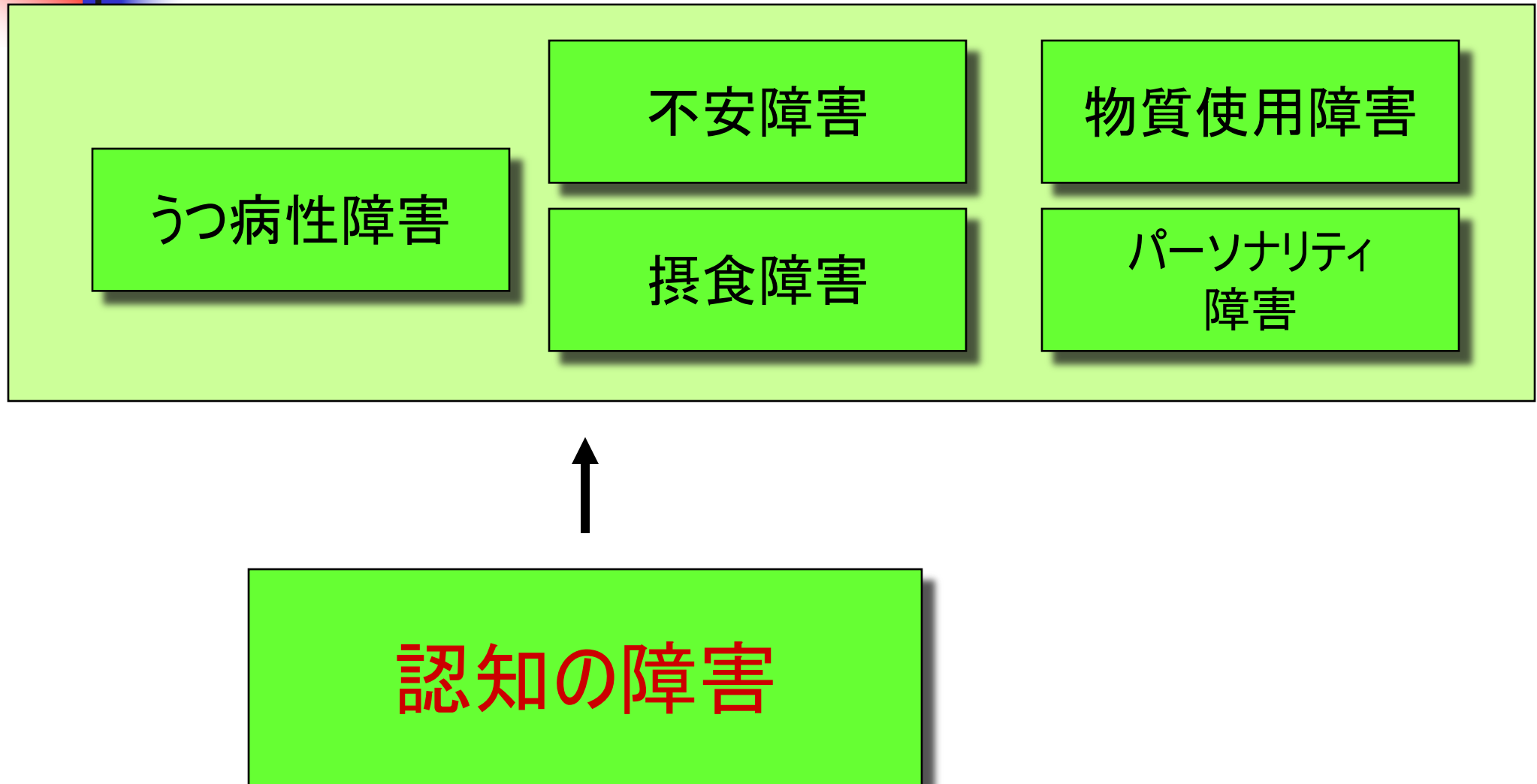


認知療法・認知行動療法マニュアル

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

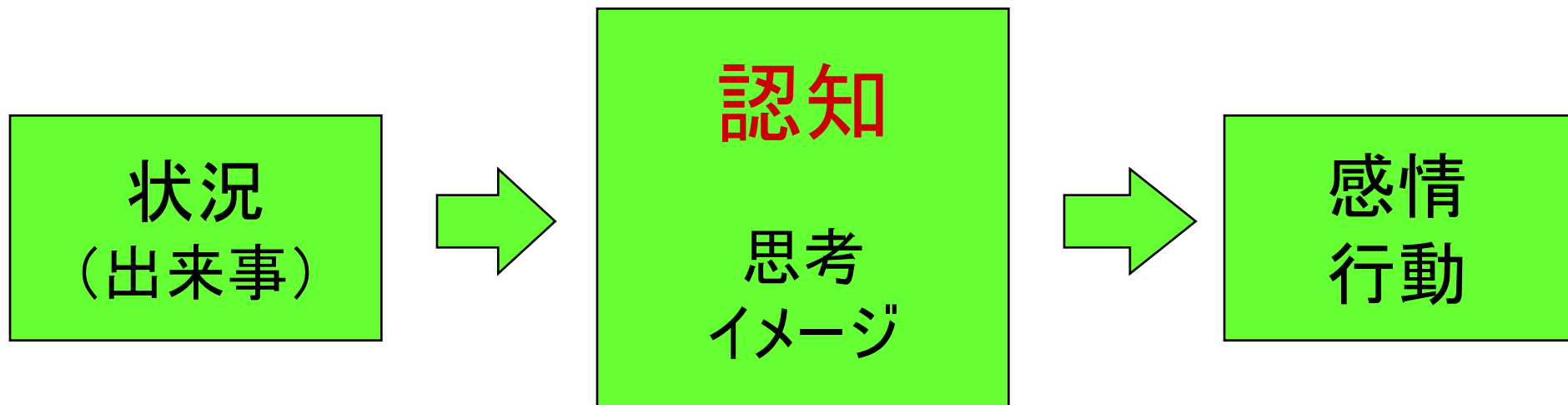
ステージ	セッション	目的	アジェンダ
1	1-2	症例を理解する 心理教育と動機付け 認知療法へsocialization	症状・経過・発達歴などの問診 うつ病, 認知モデル 治療構造の心理教育
2	3-4	症例の概念化 治療目標の設定 患者を活性化する	治療目標(患者の期待)を話し合う 治療目標についての話し合い 活動スケジュール表など
3	5-6	気分・自動思考の同定	3つのコラム
4	7-12	自動思考の検証 (対人関係の解決) (問題解決技法)	コラム法 (オプション: 人間関係を改善する) (オプション: 問題解決)
5	13-14	スキーマの同定	上記の継続 スキーマについての話し合い
6	15-16	終結と再発予防	治療のふりかえり, 再発予防 ブースター・セッションの準備 治療期間延長について決定する

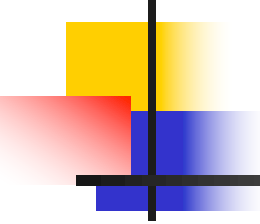
認知モデル



認知モデル cognitive model

- ある個人の感情と行動は、その人が自分のまわりで起こる出来事をどう考えるか（認知）によって規定される。



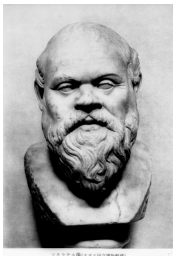
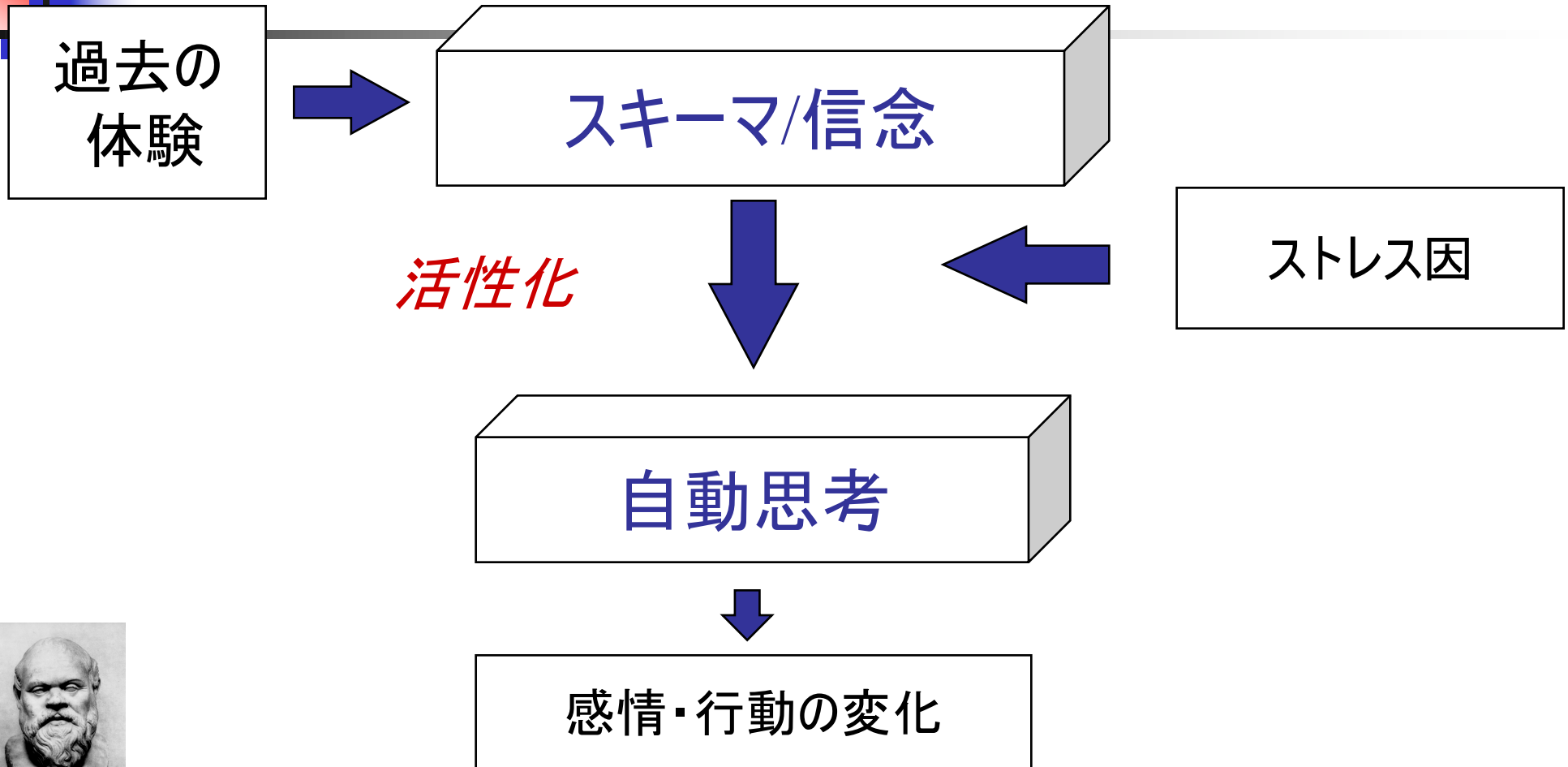


自動思考 automatic thoughts

- 何らかの契機があると、それに伴って自動的・習慣的・不随意的に（意図せずに自然に）脳裏に浮かぶ思考や視覚的イメージ

- 1 理性とか論理の産物ではない
- 2 不合理で役に立たない
- 3 当然のこととして受け入れられる
- 4 感情や行動の制御ができなくなる

自動思考とスキーマ schemas



中核的信念 core beliefs

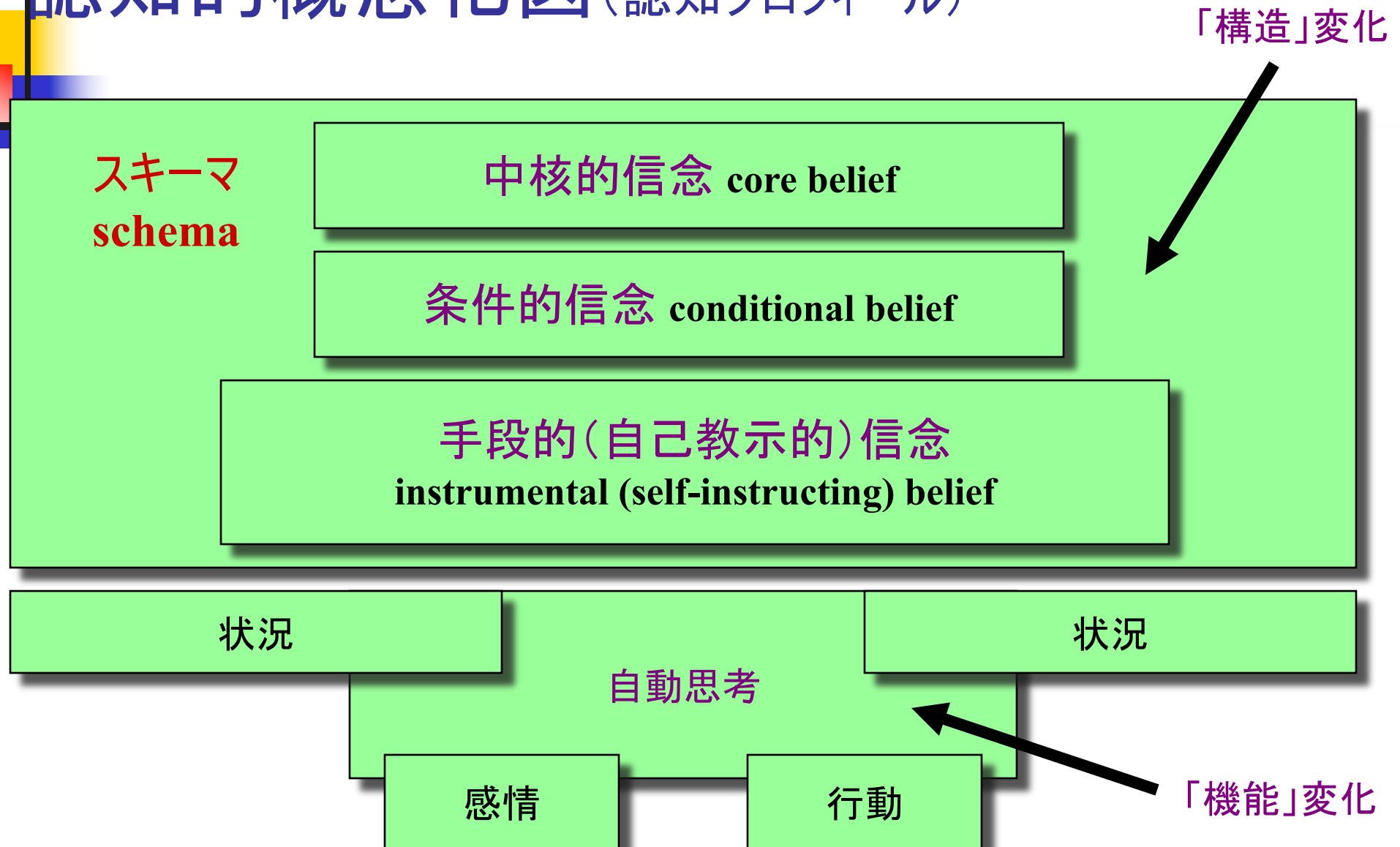
(Beck AT, et al.: *Cognitive Therapy of Substance Abuse*, 43-44, 1993)

- 私は無力である
- 私は劣っている
- 私は弱い
- 私は失格である
- 私は役立たずである
- 私は落伍者である
- 私は愛されない
- 私は社会的に好ましくない人間である
- 私は嫌な奴である
- 私は拒否されている
- 私は変わっている
- 私には社会的欠陥がある

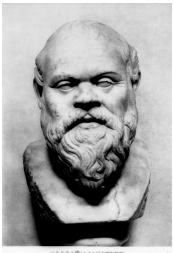
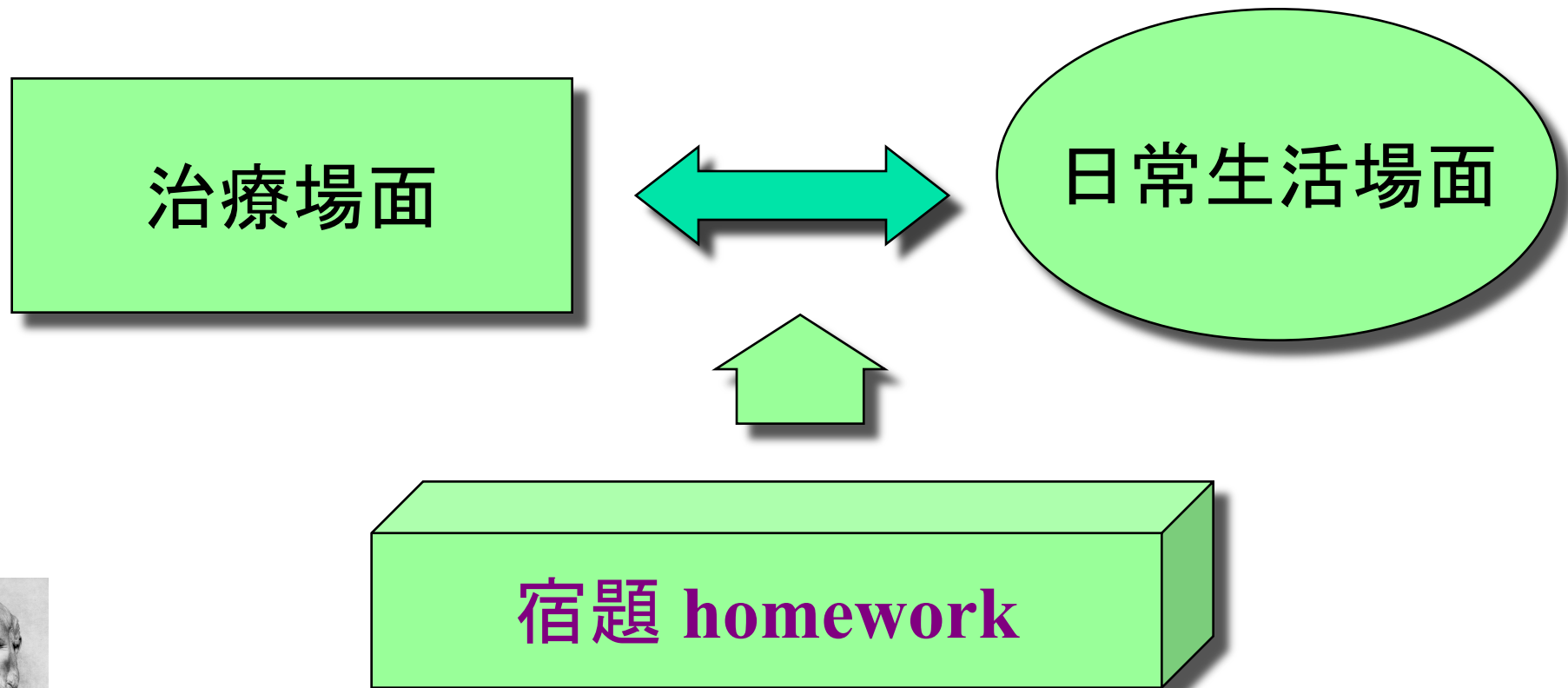
中核的信念 core beliefs

- ◆ 私は無力である helpless schema
- ◆ 私は愛されない unlovable schema

認知的概念化図 (認知プロフィール)



認知療法における宿題



日常活動表

日常活動表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9-10							
10-11							
11-12							
12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-12							

思考記録表

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ 落胆, 怒り など (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を 経験しているときに 心を占めている 考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1 自動思考に 対する確信度 (確信度 0-100%) 2 感情の強さ (強さ 0-100%)

日常活動表(初診時)

	月曜日 (/)	火曜日 (/)	水曜日 (/)	木曜日 (/)	金曜日 (/)	土曜日 (/)	日曜日 (/)	
-8							起床 D2	
8-9				横になる D2	横になる D5			
9-10	寝る D1	横になる D4		横になる D2	横になる D5	横になる D4		
10-11	寝る D1					横になる D4		
11-12	寝る D1				横になる D4	横になる D4		
12-1				横になる	横になる D4	横になる D4		
1-2	片付け					横になる D4		
2-3	片付け	めちゃくちゃ気分が悪い 横になる D5						
3-4	片付け					横になる D4		
4-5	横になる D5					横になる D4		
5-6	横になる D5					横になる D4		
6-7								
7-8								
8-								

日常活動表(3ヵ月後)

	月曜日 (/)	火曜日 (/)	水曜日 (/)	木曜日 (/)	金曜日 (/)	土曜日 (/)	日曜日 (/)
-8							
8-9	家事	家事	家事	家事	家事 D1		家事 D1
9-10	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い			実家 手伝い
10-11	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	家事 D1		実家 手伝い
11-12	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い			実家 手伝い
12-1	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い			実家 手伝い
1-2	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い			実家 手伝い
2-3	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	実家 手伝い	寝る D3		実家 手伝い
3-4	実家 手伝い	寝る D3	実家 手伝い	実家 手伝い			実家 手伝い
4-5	実家 手伝い	寝る D3	実家 手伝い	実家 手伝い			実家 手伝い
5-6	家事	家事	家事	家事			
6-7	家事	家事	家事	家事			
7-8	家事	家事	家事	家事			
8-							

思考記録

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ, 落胆, 怒りなど (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を経験するときに 心を占めている考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1. 自動思考に対する確信度 (確信度 0-100%) 2. 感情の強さ (強さ 0-100%)

思考記録

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ, 落胆, 怒りなど (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を経験するときに 心を占めている考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1. 自動思考に対する確信度 (確信度 0-100%) 2. 感情の強さ (強さ 0-100%)
X/5	人から話し かけられない。				

思考記録

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ, 落胆, 怒りなど (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を経験するときに 心を占めている考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1. 自動思考に対する確信度 (確信度 0-100%) 2. 感情の強さ (強さ 0-100%)
X/5	人から話し かけられない。	悲しみ 80%			

思考記録

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ, 落胆, 怒りなど (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を経験するときに 心を占めている考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1. 自動思考に対する確信度 (確信度 0-100%) 2. 感情の強さ (強さ 0-100%)
X/5	人から話し かけられない。	悲しみ 80%	私のことを嫌っている のだろう。 70%		

思考記録

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ, 落胆, 怒りなど (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を経験するときに 心を占めている考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1. 自動思考に対する確信度 (確信度 0-100%) 2. 感情の強さ (強さ 0-100%)
X/5	人から話し かけられない。	悲しみ 80%	私のことを嫌っている のだろう。 70%	今日は私に用がな いのだろう。 用があれば, 私から 話せばよい。 何かしゃべりたいとい うことを私から伝えよ う。 60%	

思考記録

日付	状況 不快な感情を伴う 出来事	不快な感情 不安, 悲しみ, 落胆, 怒りなど (強さ 0-100%)	自動思考 不快な感情を経験するときに 心を占めている考えやイメージ (確信度 0-100%)	合理的反応 自動思考に代わる思考 (確信度 0-100%)	結果 1. 自動思考に対する確信度 (確信度 0-100%) 2. 感情の強さ (強さ 0-100%)
X/5	人から話し かけられない。	悲しみ 80%	私のことを嫌っている のだろう。 70%	今日は私に用がな いのだろう。 用があれば, 私から 話せばよい。 何かしゃべりたいとい うことを私から伝えよ う。 60%	1. 40% 2. 50%

医療法人 内海慈仁会 有馬病院 心療内科リワーク病棟



2011年11月15日開設

リワーク (Return to Work)
復職支援を目的とする

医療法人 内海慈仁会 有馬病院 心療内科リワーク病棟

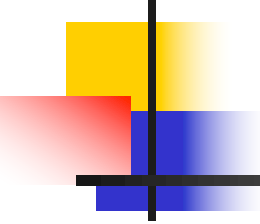


医療法人 内海慈仁会 内海メンタルクリニック リワーク デイ・ケア



医療法人 内海慈仁会 内海メンタルクリニック リワーク デイ・ケア





主要プログラム

- マインドフルネス
- 集団認知行動療法(**CBGT**)
- 問題解決法
- キャリアカウンセリング
- SST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング, 社会生活技能訓練)
- マインドフルネスに基づくヨーガ(マインドフルネス・ベイスド・ヨーガ)
- 週替わりプログラム

デイケア予定表

	月	水	木	金
9:15～	受付			
9:30～10:30 (15分休憩)	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク
10:45～12:00	マインドフルネス	問題解決法	週替わりP	ヨーガ
12:00～13:30	昼食			
	ストレッチ			
13:30～15:00	CBGT・自己分析	キャリアⅡ	SST	ミーティング
15:00～15:30	ふり返し・清掃			

認知的治療環境 (cognitive milieu)

