

内海メンタルクリニック 心理カウンセリング・認知行動療法のご案内 — 保険診療で利用できる心理支援について —

令和 8 年 6 月の診療報酬改定により、保険診療で提供できる心理支援の対象や内容が一部拡大されました。当院では、医師の診察により必要性を判断したうえで、心理カウンセリングや認知行動療法を保険診療として提供します。

1. 心理支援加算による心理カウンセリングについて

令和 8 年 6 月より、心理支援加算の対象が、心理に関する支援を要する神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害の患者様に拡大されました。たとえば以下のような状態が含まれます。

- 不安症、パニック症、社交不安症、恐怖症など
- 強迫症
- 急性ストレス反応、心的外傷後ストレス障害、適応障害など
- 解離症状を伴う状態
- 身体症状や体調への不安が強く、生活に支障が出ている状態

当院医師の診察により、心理的支援の必要性や適用の可否を判断します。

心理支援加算による心理カウンセリングでは、主にストレス反応への対応を中心に行います。不安、緊張、気分の落ち込み、身体反応、生活上の困りごとなどについて整理し、安定して対処できる方法を一緒に検討します。

内容	概要
対象	医師が心理支援の必要性を認めた方
主な内容	ストレスケア、心理的安定、対処方法の整理
回数	月 2 回まで
期間	初回算定月から最長 2 年
時間	1 回 30 分

2. 認知行動療法について

心理支援加算による心理カウンセリングの活用を通じ、ストレス反応への対応がある程度可能になったうえで、必要に応じて、保険診療による認知行動療法を行う場合があります。認知行動療法とは、症状や困りごとが続く仕組みを整理し、考え方、行動、身体反応、感情の関係を理解しながら、具体的な対処法を練習していく治療法です。

認知行動療法を開始するまでの流れ

1. 主治医・心理師・ご本人で相談

まず、心理支援加算による心理カウンセリングの中で、認知行動療法を活用したい困りごと、治療の目的、利用する認知行動療法の種類、実施スケジュールを検討します。

2. 初回 CBT の実施：水曜午前

認知行動療法を担当する心理師が同席し、認知行動療法専任医である井上和臣医師による初回 CBT を受けていただきます。

3. 症状の仕組みと治療方針の共有

初回 CBT では、認知行動療法の進め方について説明し、症状がどのように維持されているか、どのような方法で改善を目指すかを共有します。

4. 心理師による認知行動療法の実施：診察と別日

その後、担当心理師と相談しながら、認知行動療法を進めます。

内容	概要
対象疾患	うつ病等気分障害/強迫性障害/社交不安障害/パニック障害/心的外傷後ストレス障害/神経性過食症/不眠症
提供内容	対象疾患や治療目標に応じて、厚生労働省の認知行動療法マニュアル等に準じて実施します
上限回数	16回。ただし不眠に対する認知行動療法は8回
頻度	基本週1回。内容により週2回～2週に1回となる場合があります *各症状に対して推奨される頻度に準じて調整
時間	50分/回
実施日	実施日は、診察やその他の保険算定される支援とは別日で調整します。 実施枠は、土曜午前、水曜 11:30-12:30、木曜 18:00-19:00 を基本とします。

※自己負担額は、保険の負担割合により異なります。

3. ご利用にあたって

心理カウンセリングや認知行動療法は、すべての方に一律に行うものではありません。

現在の症状、生活状況、治療の目的、保険診療上の要件をふまえ、医師が適用の可否を判断します。

ご希望がある場合や、利用できるか確認したい場合は、主治医または担当心理師にご相談ください。