

認知療法・認知行動療法についての説明文書

この文書は、認知療法・認知行動療法について、その目的、内容、リスクなどを説明するものです。説明をうけられた後、ご不明な点がございましたらお尋ねください。

1. うつ病に対する認知行動療法とその目的

- うつ病は、日本人の約 7-8%が、一生のうちに一度かかるといわれている珍しくない疾患です。このうつ病に対する治療としては、休養などの環境の調整、抗うつ薬を中心とした薬物治療、精神療法（カウンセリング）、そして身体療法が主なものとなっています。
- 精神療法のひとつである認知行動療法は、私たちの気分は、様々な出来事に対する受け取り方や対処行動パターンに大きく影響されているという理解にもとづき、その受け取り方／解釈（「認知」ともいいます）や行動パターンの在り方を治療者と話し合うことで気持ちを楽にし、問題解決法を図っていくというものです。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないところの状態に追い込まれていくのですが、認知行動療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるところの状態をつくっていきます。
- 認知行動療法は、うつ病治療において薬物療法と比肩する有効性が示される臨床研究データが示されており、2010年から健康保険の対象となっております。

2. 認知行動療法の内容とご協力いただきたいこと

- 認知行動療法では、基本的には毎週1回（30-60分間の規定時間）、計16回実施されます。
- 認知行動療法では、温かく良好な治療者との治療関係を大切に、ともに力を合わせて現実に向け、考えを切り替えたり、問題を解決したりすることが大事となります。
 - (1)まず、現在の悩みごとや問題点、問題解決への準備状況、強みや長所などあなたに関する全般的な理解を進め、課題を洗い出し、治療方針を立て、それを治療者と共有して力を合わせながら面接を進めていきます。
 - (2)行動的技法を使って生活のリズムをつけていきます。毎日の生活を振り返って無理のない形で、(a)日常的に行う決まった活動、(b)優先的に行う必要のある活動、(c)楽しめる活動ややりがいのある活動を、優先順位をつけて行っていく行動活性化は効果的です。とくに、楽しめる活動ややりがいのある活動を増やしていくことは効果的です。また、一定の身体活動や運動を用いて自信やコントロール感覚を取りもどし、他の人との関わり体験を持てるようにしていったり、問題解決技法を使って症状に影響していると考えられる問題を解決していったりして、適応力を高めていくようにします。
 - (3)受け取り方／解釈に焦点をあてて、それを示す事実と合わない事実を検証することによって偏りを修正し認知のアンバランスを修正します。
 - (4)毎回のセッションで話題に取り上げた検討課題の理解をより深めるため、ホームワークを出されます。そして、次のセッションでそのホームワーク実施の際に生じた課題を振り返り、その課題を検討するといった形式で進められていきます。
 - (5)治療終了に進みます。

- 認知行動療法の開始後、症状の悪化など安全面などから継続することが適当でないと治療者が判断した場合、認知行動療法を中断・中止させていただくことがありますことをご了承ください。
- 認知行動療法が、治療者によって適切に進めるため、認知行動療法の面談内容は、録音されますことを予めご了承ください。この録音内容は厳重に保管され、治療担当者ならびに認知行動療法指導者によってのみで聞かれ、あなたの認知行動療法の治療方針の検討に使用させていただきます。これら関係者には秘密を守る義務が課せられていますので、あなたのプライバシーにかかわることが、漏れることはありません。この録音記録は、認知行動療法の終了後には、破棄されます。
- 毎回のセッション前に、治療効果を把握するため 10 分程度の症状アンケートにご記入いただきます。このアンケートのデータは、個人情報と照合できなくしたうえで暗号化し、認知行動療法研修開発センター厚生労働省認知行動療法研修事業事務局に送付され集積されます。この集積されたデータは、将来計画される認知行動療法研修の質、安全生効果などに関する研究に使用されることがあります。当該研究の実施に先立っては、倫理審査委員会にて厳格な倫理審査を受け、研究実施の許可がされた場合は、その旨を公開いたします。この研究による成果は学会発表や論文など学術的な場で発表されることを想定しています。その際の公表時においても、個人情報を匿名化した上でまとめられますので、あなたの個人情報が公表されることはありません。

3. 認知行動療法実施にともなう負担・リスクとその対応

- 認知行動療法やアンケート実施に伴い、一般診療よりも 1 回の診察時間は長く、通院の頻度も増えることがあります（一般的には毎週 1 回（30-60 分の規定時間）の計 16 回）。
- 健康被害のリスクは、一般の外来診療を受けていただく状況に比べ増すことはないと考えられています。しかし、認知行動療法を実践するなかで現実の問題を検討し、問題解決に取り組む際に生じる不安感の発生、予期しないうつ症状等の病状の悪化などが生じる可能性は存在することをご留意ください。
- 万が一、認知行動療法実施中に、健康被害が生じた場合は、最善の処置・治療を行います。この健康被害に対する医療は、患者さんの保険診療による負担で行います。

4. 代替可能な治療法

うつ病に対する治療としては、休養などの環境の調整、抗うつ薬を中心とした薬物治療、そして身体療法、認知行動療法以外の精神療法があります。詳しくは担当医師にお尋ねください。

5. 治療の同意を撤回する場合

認知行動療法の実施にいったん同意された後でも、認知行動療法を受けることを取りやめることができます。ただし、取りやめる場合には、あなたの状態に応じて治療計画を変更することになりますので、主治医との相談が必要となります。

6. 連絡先

国立病院機構榊原病院 〒514-0047 三重県津市榊原町 777 Tel:059-252-0211

院長：鬼塚俊明 主任心理療法士：壁屋康洋

申し込み・お問い合わせは地域連携室まで