

市民公開講座

9月24日(日) 10:40~12:10 メイン会場

日々の生活にいかす簡易型認知行動療法
How to utilize low-intensity cognitive behavioral therapy

市民公開講座では、わが国における認知行動療法の第一人者である大野 裕 先生に「日々の生活に活かす簡易型認知行動療法」というテーマでご講演いただきます。認知行動療法の理論と実践は、保健、医療、福祉、または身体障害、精神障害などの領域を問わず、すべての作業療法士が臨床活動に応用することができます。また、認知行動療法はマイナス思考をプラス思考に変えたり、偏りがちな考え方の幅を広げたりなど、すべての人達が生活のなかで活用することができます。ひとの「こころの健康」を維持するのに大変役立ちます。多くの作業療法士と、そしてご来場の市民のみなさまと、簡易型認知行動療法の理論と実践を学び、共有する機会にしたいと思います。

司会

香山 明美 みやぎ心のケアセンター

Akemi Kayama Miyagi Disaster Mental Health Care Center

◆講師

大野 裕 Yutaka Ono

認知行動療法研修開発センター 理事長
President, Center for The Development of
Cognitive Behavior Therapy and Training



認知療法・認知行動療法（以下、認知行動療法）とは、認知、つまり情報処理のプロセスに働きかけて心を軽くして問題解決できるように手助けする構造化された精神療法です。認知行動療法は、うつ病に対する精神療法として開発されましたが、その後、不安障害を初めとする様々な精神疾患の治療法として、その効果が実証されてきています。

そうは言っても、定型的（高強度）認知行動療法を実施できるようになるためには、個人スーパービジョンを含む専門的なトレーニングを受けながら実践を重ねる必要があります。わが国でも厚生労働省が専門家を育てる研修事業を実施してきましたが、そうしたトレーニングを受けて一定のレベルに達している専門家の数はまだ多くありません。

こうした専門家不足は、日本に限らず、認知行動療法の発祥地の欧米でも同じです。そこで、英国を中心に、定型的認知行動療法の基本的なアプローチを踏まえながら効果が期待できる簡易型（低強度）認知行動療法が行われるようになってきました。それは、教育資材やITを利用したり、集団を活用したりすることで効果を維持しながらマンパワーの必要性

を極力抑えるアプローチです。

そうしたアプローチが可能になるのは、認知行動療法で使われているアプローチやスキルが決して特別なものではなく、ストレスを味方にしながらこころ豊かに生きている人たちが普通に使っている方法をわかりやすくまとめたものだからです。認知行動療法は、そうした日常的なストレス対処法を上手に使えるように手助けするアプローチで、だからこそ、保健や医療、福祉、教育で活躍している多くの人たちに広く使っていただけますし、悩んでいる人が自分の気持ちを整理しコントロールする目的で使っていただくこともできます。

今回の講演では、認知行動療法のエッセンスとともに、簡易型認知行動療法を日常生活におけるストレス対処法として、そして医療場面や職域、地域での治療的支援の手段として活用していただくためのヒントをお伝えしたいと考えています。

◆略歴

慶應義塾大学医学部卒業。同大学精神神経科学教室で研修。コーネル大学医学部・ペンシルベニア大学医学部留学。慶應義塾大学教授、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長を経て現在顧問。認知行動療法研修開発センター、日本認知療法・認知行動療法学会、日本ストレス学会、日本ポジティブサイコロジー医学会の理事長、ストレスマネジメントネットワーク代表を務める。認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング」(<http://cbtjp.net/>) 監修。「マンガでわかりやすい認知行動療法」[保健、医療、福祉、教育にいかす簡易的認知行動療法実践マニュアル] (ともに、きずな出版) 等、著書多数。