京都市こころの健康増進センターだより

こころこころ

KOKOROKOKO

【特集】認知行動療法…p2-3

京都市こころの健康増進センター所長　波床（はとこ） 将材（まさき）

皆様，いつもこころここを手に取っていただきありがとうございます。

近年，アルコールや薬物以外の，たとえばギャンブル依存症などについても，テレビや新聞などで取り上げられることが増えているようです。また，精神医療の中でも依存症への対応や考え方に少しずつ変化が見られるように感じています。

その一つは，アルコール問題に関して，直ちに治療が必要な依存症への対応だけでなく，もっと予防的な取組をすすめようという考え方です。たとえば，まだ依存症まで進行していないが，お酒とのつきあい方を考える必要がある方々（定期の健診で“精密検査”というレベル）への働きかけや，高校生や大学生といった，これから飲酒できる世代への啓発などです。薬物の問題では，処罰だけでなく“依存症への対応”という視点を加えることで，再犯などを防ごうという考え方から，刑の一部執行猶予制度がスタートしました。

一方で，専門的に依存症に対応できる医療機関は少なく，特にギャンブル依存症などの「行為嗜癖」と呼ばれる分野については，治療法なども含め，これから研究が進んでいく段階だと考えています。そのような中で，当センターでは，依存症の方のご家族の相談や薬物依存症当事者の支援に対応するため，「アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム」と「薬物依存症再発予防プログラム『KEEP』」を開催し，今年度から薬物依存症・ギャンブル等依存症外来をスタートしました。微力ではありますが，依存症で悩む方々の支援につながればと考えています。

「アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム」

グループワークを取り入れながら，アルコール・薬物の依存症という病気への理解を深め，
本人とのコミュニケーションの工夫について学びます。

- 日程：平成30年5月から平成31年2月までの毎月第3火曜日
- 時間：午後1時30分～午後3時30分（申込は相談専用電話まで）
- 対象：アルコール・薬物問題を抱える人の家族（京都市内在住）。

「薬物依存症・ギャンブル等依存症外来」

薬物やギャンブルがやめられない，依存症ではないか，そんな悩みがあればお気軽にご相談ください。
ご家族からの相談も受付けています。

- 相談日時：毎月第1火曜日　午後1時30分～午後4時30分（予約制，申込は相談専用電話まで）

■問合せ・相談受付：
相談専用電話　☎075-314-0874
月～金（祝日・年末年始を除く。）　午前9時～正午　午後1時～午後4時

NO.45
2018.9

市民による自治120年
京都市
CITY OF KYOTO

認知行動療法

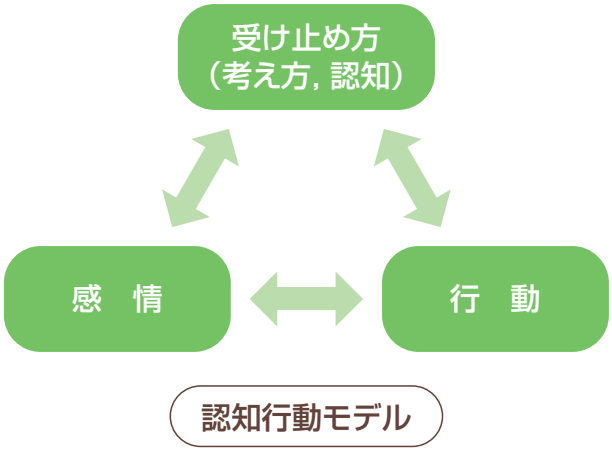
「認知行動療法」という言葉をよく耳にするようになりました。今回は認知行動療法の基本的な内容を改めてご紹介するとともに，デイ・ケア課で実施している認知行動療法をベースにしたプログラム等を紹介します。

認知行動モデル

認知行動療法とは，「認知行動モデル」という心理学の理論を基礎にした精神療法の一つです。

「認知行動モデル」とは，人の感情や行動が，その人の出来事に対する理解の仕方（受け取り方，認知）によって影響を受けるという心理学の理論のことです。つまり，人の感じ方を決定するのは，状況そのものではなく状況に対する解釈の仕方であるということです。例えば，Aさんは今この記事を読んで，「なるほどな。自分が経験したことと同じだ。」と思って興味深く感じています。また，Bさんは「この記事に書いてあるのは，あまりにも単純すぎる。役に立たないよ。」と考えて，失望したり，不快になっていたりします。Cさんは「なにやら難しい言葉が出てきたぞ。全部理解してやろう。でも，もし理解できなかったらどうしよう?」と不安になります。このように，同じ「この記事を読む」という状況であっても，人それぞれ受け止め方が違い，その受け止め方によって感じる感情も様々です。言い換えると，人の感情的な反応は，状況そのものに左右されるのではなく，その人の状況の受け止め方によって生まれるのです。

認知行動療法は，1960年代ころから米国で研究がすすめられ，アメリカの精神科医アーロン・ベック博士が精神療法の一つとして確立したという背景がありますが，一方で，「認知行動モデル」についてはずっと以前から哲学や仏教の分野でも認識されていました。古代ギリシャの哲学者エピクテトスは「人間は，生じる物事によってではなく，その物事に対する考え方によって煩わされるのである」と言っています。仏教などの東洋哲学においても，人間の情緒は考え（受け取り方，認知）に基づいていることを強調しています。



認知行動モデル

うつや不安に対する認知行動療法

さきほどご紹介したように，アーロン・ベック博士は，この「認知行動モデル」をうつ病や不安症に悩む方の治療に応用し，精神療法の一種として認知行動療法を確立させました。ベック博士は，うつ病になると，物事の受け止め方が否定的になる傾向を見出しました。例えば，今朝あなたは寝坊し，とても落ち込んでいるとします。落ち込んでいる理由を聞かれると，「今まで寝坊なんてしたことないのに，してしまった自分は社会人失格だ。」と話します。本当に寝坊しただけで社会人失格と言えますか? 「社会人」ってそもそも「何人（なにじん）」ですか? こう問われると，単なる寝坊で落ち込んでいたのが大げさな反応だと思えてきます。さきほどの「認知行動モデル」では，状況そのものではなく，状況の受け止め方で感情的な反応が変わるとあり

ました。これに従うと，寝坊という状況ではなく，寝坊したことに対する受け止め方が気分を落ち込ませていました。では，どんな受け止め方をしていたのでしょうか？ 寝坊は絶対に許されないことだ？ 寝坊して仕事に遅れると同僚からどう思われるだろう？ きっと自己管理ができていないやつだと思われるにちがいない？ 一回でも寝坊すると自分はダメな人間だ？ このような自分に厳しいルールを敷いたり，ちょっとでもできないと自分に対して否定的に考えたり，周囲に対して否定的に考えたり，将来に対して否定的に考えたりすることが，うつ/不安状態の人に頻繁にみられるということをベック博士は発見したのです。そして，この受け止め方の傾向は事実そのものから外れていることも多く，その傾向を修正すれば不快な気分も改善するのではないかと提唱されたのが「認知再構成」と言われる治療です。

また，うつ/不安状態の人は「明日も寝坊してしまうのではないか」「明日も寝坊してしまうなら，いっそ休んでしまおうか」と否定的な思考がエスカレートして，仕事が手につかなくなる，同僚から話しかけられてもうわの空になる等，行動面にも変化がみられます。このようなときに仕事を休んでも気分は良くなるどころか悪くなり，仕事への意欲も低下し，本当に朝が起きにくくなったりします。しかし，思い切って職場に行くと同僚がいつも通り声をかけてくれたり，頼りにされたりして気分が改善されます。このように，思い切って行動を変えることで気分が変わることを応用した治療を「行動活性化」といいます。

紙面の関係上今回は紹介できませんが，うつ病に対する認知行動療法は，ほかに「問題解決技法」「アサーティブ・コミュニケーション」といった治療もあります。さらに「認知行動モデル」は統合失調症や強迫症，摂食障害など，ほかの精神疾患の治療にも応用されています。

デイ・ケア課で行っている集団認知行動療法

認知行動療法という治療は治療者と一対一で行うものと複数の患者さんと集団で行うものがあります。

当デイ・ケアではプログラムの一つとして集団認知行動療法を実施しています。集団で行うメリットとしては，同じような悩みや症状を持っている人がほかにもいることを知り，自分だけが悩んでいるのではないという安心感が得られること，ほかの参加者の意見を聞くことで，多様な考え方を学びあうことができることなどがあります。一方で，自分の体験を思い返し，日常生活の中で「認知行動モデル」を理解するという作業が大切になってきます。そのため，当デイ・ケアでは，ある程度日常生活リズムが整っており，安定してデイ・ケア通所できている方に受けていただくことをお勧めしています。

大きな書店でも認知行動療法の本が並んでいますが，まずはコーチ役の治療者と一緒にやっていくのがよいでしょう。今の自分に認知行動療法があっているかどうかは，かかりつけ医と相談してください。

参考：「うつ病の認知療法」岩崎学術出版社
「認知行動療法トレーニングブック」医学書院
「認知療法実践ガイド　基礎から応用まで」　星和書店

こころここ けいじばん

相談援助課からのご案内

「精神障害者法律相談」(予約制)

財産の相続やお金の管理，離婚や養子縁組のこと，アパートの契約や保証人のことなど…。どうすればよい? 法律ではどうなっているの? 困ったとき，気軽にご相談ください。弁護士，相談員が相談に応じます。相談は無料です。まずは，相談専用電話にお問合せください。

相談日時 毎月第2・4木曜日(祝日は除く。)
午後1時30分～午後4時30分(予約制)

「アルコール専門外来」(予約制)

アルコールがやめられない，「アルコール依存症」ではないか，家族のアルコール問題にどう対処したらいいのか。そんなときはお気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受付けています。まずは，相談専用電話にお問い合わせください。

相談日時 毎週水曜日(祝日は除く。)
午後3時～午後5時(予約制)

■問合せ・相談受付■
相談専用電話　☎075-314-0874
月～金(祝日・年末年始を除く。)
午前9時～正午　午後1時～午後4時

「きょう　ほっと　あした　くらしとこころの総合相談会」のお知らせ

自殺の危機に直面している方々は，精神疾患だけではなく，経済や雇用，家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを解決するため，1箇所の相談窓口で，必要な相談を行うことができる相談会を定期的に開催しています。

事前予約は各実施日の2週間前から(学生または，初めての相談の方に限り，3週間前から)2日前まで可能です。

★平日相談　第4火曜日　時間：午後2時～午後7時

平成30年	9月25日	10月23日	11月27日	12月25日
平成31年	1月22日	2月26日	3月26日	

会場：京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都

★土曜相談　時間：午後1時～午後5時
平成30年　9月8日　会場：京都市北文化会館
平成30年12月8日　会場：京都市東部文化会館
平成31年　3月9日　会場：京都市呉竹文化センター

●予約専用電話番号
京都いつでもコール(みなここ) ☎075-661-3755
(年中無休　午前8時～午後9時)

問合せ こころの健康増進センター 相談援助課
☎075-314-0355

デイ・ケア課からのご案内

デイ・ケア見学会について

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」「うつ病の方のための病状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」の利用をご希望の方は，まず，見学会(予約制)にご参加ください。

実施日 木曜日午前
(詳細は下記デイ・ケア課までお問い合わせください。)

「精神障害のある方のための就労支援講座」開催のお知らせ

テーマ 病気とつきあいながら働くために
日　時 平成30年10月10日(水)午後2時～午後4時
会　場 京都市こころの健康増進センター 3階デイ・ケア課
(中京区壬生仙念町30)
内　容 精神障害のリハビリテーションについての医師の講話と，京都ジョブパークはぁとふるコーナーについての紹介
定　員 先着60名(参加無料，事前申込要)
対　象 京都市内に在住，または，京都市内に通勤，通学，就労支援施設，デイ・ケア施設などを利用中の統合失調症・うつ病の方，家族および支援者
申込期間 平成30年8月17日(金)～10月5日(金)
午前9時～午後5時まで
申込・問合せ 電話で下記デイ・ケア課まで

■問合せ・見学予約■
こころの健康増進センター　デイ・ケア課
☎075-314-0510　FAX 075-314-0542
(土日祝を除く。午前9時～午後5時)

街の情報

健康長寿のまち・京都

第14回精神障害者バレーボール京都市大会「京(みやこ)ふれあいアタック」開催のお知らせ

日　時 平成30年12月7日(金)午前10時開会
会　場 島津アリーナ京都(京都府立体育館)
事務局 こころの健康増進センター　デイ・ケア課
☎075-314-0510　FAX 075-314-0542

●参加チーム申込等の詳細については事務局までお問い合わせください。
●当日はどなたでも試合観戦ができます。
(試合観戦は申込不要。無料)

「こころここNo.45」2018年9月発行
発行：京都市こころの健康増進センター
〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30　☎ 075-314-0355　FAX 075-314-0504
ホームページ　http://kyoto-kokoro.org/
Facebook　https://www.facebook.com/kokorohothot/

京都市 地域コミュニティ活性化

京都市印刷物第303103号