

認知行動療法を取り入れた心の健康づくり教室【富山県富山市】

(実施主体) 富山県富山市

(基金事業メニュー) 強化モデル事業

(実施期間) 平成 22 年度～24 年度

(実績額) 平成 23 年度 403 千円

〔事業の背景・必要性・目的〕

自殺予防の取組の中で、自殺の原因・要因として最も多い、「うつ病対策」が重要となっている。また、うつ病等の気分障害の患者は、増加の一途を辿っており、適切な治療とともに予防の取組が重要である。

認知行動療法は、うつ病等の気分障害の患者に対して、薬物療法と並んで効果があると認められた、根拠のある治療法として注目されているが、県内では実施している専門機関が少なく、十分に普及していない状況である。

そこで、うつ病等の疾病予防を目的に教室を開催し、自分の物事の捉え方の癖に気づき、問題に対処する方法を考え、それを日常生活に活かすことによって、こころの健康づくりを促進することとした。

〔事業の内容〕

働いている方で、人間関係で悩みや不安を抱えており、精神科・心療内科に通院していない方、治療の必要のない方を対象に、1クール8回(1セッション2時間)の教室を開催した。参加者については、教室の前に事前面接を実施し、決定した。

教室の内容については、次の表のとおりである。

第1回	教室のルールの説明、参加者の自己紹介、認知行動療法についての説明
第2回 第3回	自分の物の捉え方、考え方のクセを知り、幅を広げる
第4回 第5回	問題解決に向けての行動計画、自分の体験や工夫の振り返り
第6回 第7回	自分を伝え、相手の気持ちを知る（アサーショントレーニング）
第8回	学んだことの振り返り

評価方法については、教室の前後に心理検査を実施し、教室の効果について測定した。

〔事業実施に当たっての運営体制等〕

参加者の決定、教室の内容、結果の分析については、富山大学、金沢工業大学の心理職の協力を得た。教室の周知や日程調整、参加者との連絡、会場準備など教室の運営については、保健所保健予防課が担当した。

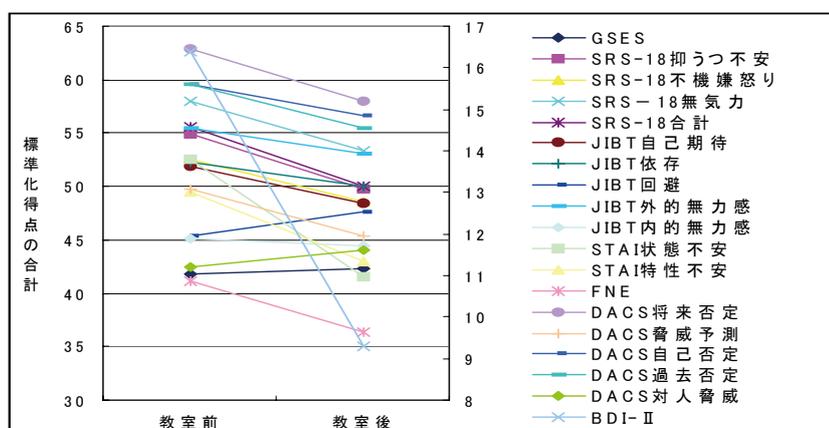
〔事業の成果、工夫をした点、その他特筆すべき点〕

教室の運営にあたっては、県内で認知行動療法を行う専門機関や実施できる専門家が少ない中、富山大学ならびに金沢工業大学と連携し、相談や打ち合わせを重ねながら、対象者の選定や教室のカリキュラム等の具体的な計画を進めていった。また、教室の実施にあたっては、3人の講師が2～3セッションを担当したが、各々の教授内容の共通理解のために、メールや電話などの細かなやり取りを繰り返し、スムーズな教室の運営を目指した。

さらに、参加者は働いている方のため、遅刻しても参加しやすい雰囲気作りや、1回のセッション内容にボリュームがあったため、質問等がないかその都度声をかけるなど、参加者に対するフォローを行った。

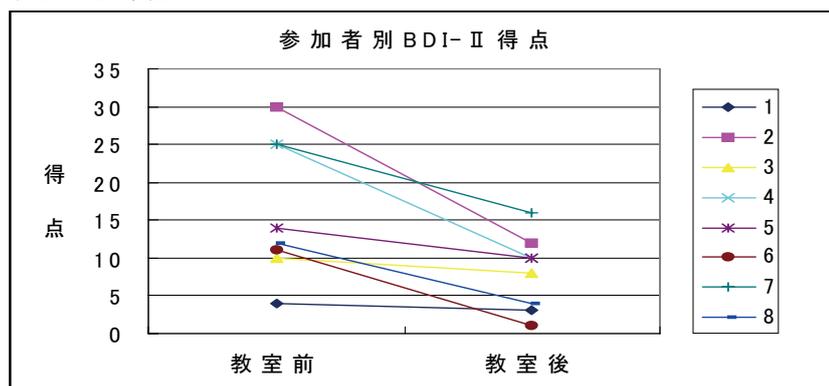
平成23年度の教室の成果については、教室の前後で実施した抑うつ改善に関する心理検査で、ほぼ全項目の点数が改善した。

＜平成23年度＞



特に、BDI-II (ベック抑うつ質問票：抑うつ状態を検査するテストの一つ)では、ほとんどの参加者が改善した。

＜平成23年度＞



(問合せ先) 富山市福祉保健部保健所保健予防課
 TEL:076-428-1152
 E-mail:hokenjyoyobo-01@toyama.city.lg.jp