

認知行動療法を取り入れた心の健康づくり教室

=心のエクササイズで毎日を気持ちよく=

(実施期間) 平成 22 年度～26 年度

(基金事業メニュー) 強化モデル事業

(実施経費) 平成 26 年度 75 千円

(実施主体) 富山県富山市

(75 千円)

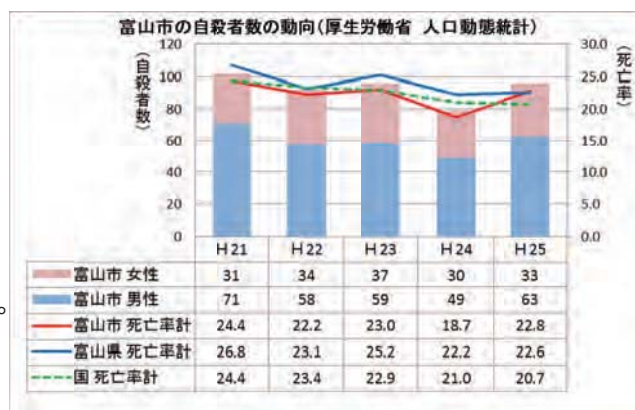
【事業の背景・必要性・目的】

自殺予防の取組の中で、自殺の危険因子であるうつ病への対策が重要である。富山市では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必要である。認知行動療法（CBT）はうつ病等の気分障害に対して薬物療法と並んで効果がある治療法として注目されており、平成 22～24 年度に、人間関係で不安や悩みを抱えている市民を対象に 1クール 8 回の「認知行動療法を取り入れた心の健康づくり教室」を実施した。この結果、CBT の考え方が抑うつ改善に有効であることが分かった。そこで、25 年度からは広く一般市民を対象に、CBT の考え方を日常生活での問題解決や対人コミュニケーションスキルの向上に活かし、心の健康づくりを促進することを目的に実施した。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

富山市は平成 17 年に 7 市町村が合併し、27 年 3 月末現在、総人口は 418,979 人、その内 0～14 歳割合は 12.8%、65 歳以上割合は 27.6% となっている（住民基本台帳より）。

5 年間の自殺者数の動向はグラフの通りである。自殺死亡率（人口 10 万対）は平成 10 年以降 25 前後で推移していたが、24 年は 18.7、25 年は 22.8 であった。



【事業内容 運営体制】

○対象：一般市民。市の広報に事業案内を掲載し、電話での参加申込みとした。

○体制：1クール 2 回の教室を、昼コースと夜コースの 2 会場で実施した。

○内容：講義および個人ワーク、グループワークとした。

①コミュニケーションのコツを学ぶ ②問題に対処するための考え方と行動のコツを学ぶ
講師は富山大学の臨床心理士 2 名の協力を得た。

○評価：ストレスとその対処法、教室での学びの効果等について、教室の前後でアンケートを実施した。

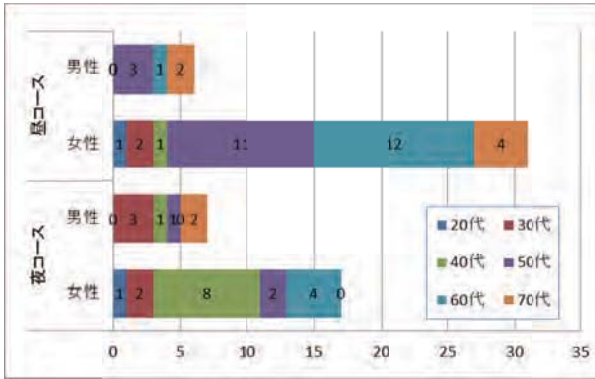
【事業の工夫点】

限られた時間・回数の中で、CBT の考え方に触れ、エッセンスを学んでもらうために、日常生活に取り入れやすいアサーションと問題解決の 2 つの技法をプログラムに組み込んだ。

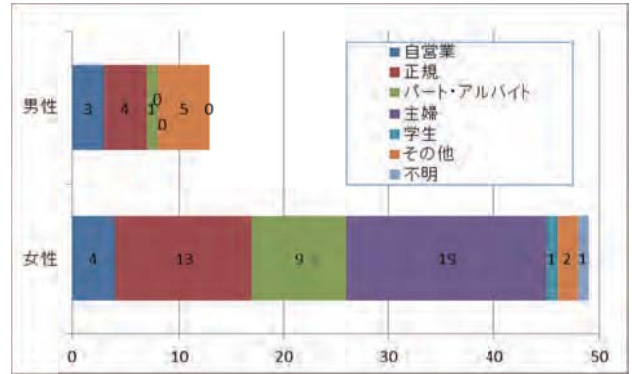
【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】

○参加者 62名（昼コース 38名、夜コース 24名）

①コース別参加者内訳



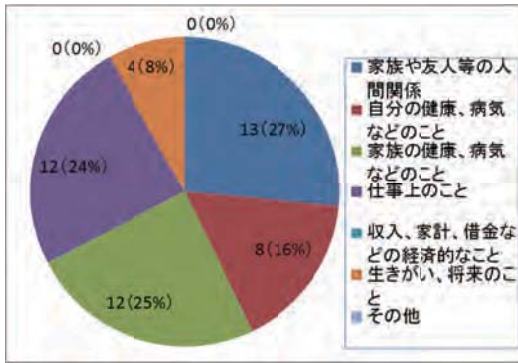
②職業内訳



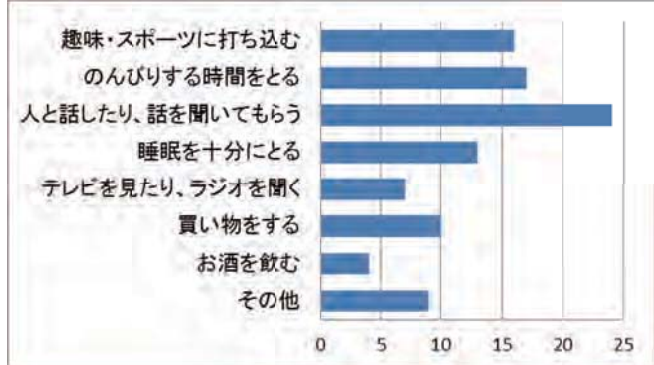
○アンケート結果

最近1ヶ月のストレスが、「大いにある」「多少ある」と回答した49名（79.0%）について

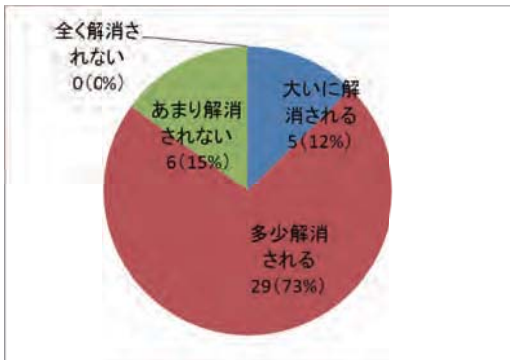
①ストレスの種類



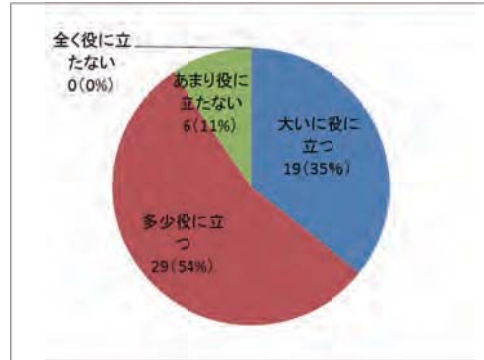
②ストレス解消のために現在行っている対処（複数回答）



③現在の対処法でのストレス解消の程度



④CBTのスキルが問題解決やストレス解消に役立つか



- ・自分なりの対処法ではストレス解消や問題解決ができないと答えた参加者も、CBTの考え方が役に立つと回答しており、教室がストレスへの対処法を学ぶ場となった。
- ・今後は、より多くの市民がCBTに触れ、心のエクササイズを習慣化できるよう、職員が地域や職場で行う心の健康づくり教室の中で学習の機会を提供できるよう検討したい。

(問合せ先) 富山県富山市保健所 保健予防課

TEL: 076-428-1152

E-mail: hokenjyoyobo-01@toyama.city.lg.jp

URL: http://www.city.toyama.toyama.jp/