

管理番号:

(記入をお願いします)

「研究プロトコルマニュアル」

職域のうつ病回復モデル開発

～簡易型CBTプログラムの無作為化比較試験～

【研究代表者】 宇都宮健輔

産業医科大学 精神医学 非常勤講師

株式会社東芝本社 主査産業医

【医局】産業医科大学 精神医学教室

〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1

電話: 093-603-1611

j-seiigk@mbox.med.uoeh-u.ac.jp

【事務局】産業医科大学 ICBT研究事務局

〒105-0014 東京都港区芝1-11-14

芝松宮ビル7F

電話: 080-1780-9164

icbtwp.jimu@gmail.com

【目次】

- No. 1 本研究の仮説について
- No. 2 本研究における全体の流れ
- No. 3 産業保健スタッフが実施する内容（具体的ステップ）
- No. 4 「同意書資料」および「プログラム資料（介入群と対照群）」について
- No. 5 対象者選定シート
- No. 6 事例チェックシート
- No. 7 再発（休業）チェックシート
- ~~No. 8 “同意取得”および“プログラム実施等”の流れ~~
- No. 9 質問票・チェックシートによる評価方法・時期について
- No. 10 簡易型CBTプログラム概要
- No. 11 インターネット認知行動療法（iCBT）「うつ不安ネット」について
- No. 12 産業保健スタッフの教育および資源・サポートについて
- No. 13 プログラム実施者の「確認事項チェックシート！」

《No. 1 職域のうつ病回復モデル(仮説)》

□職場ストレス因子

- ・仕事量 要求度
- ・仕事内容 裁量度
- ・責任の度合 支援
- ・対人関係 作業環境
- ・時間外勤務 仕事の将来性
- ・海外赴任
- ・異動
- ・地位・役割の変化

■職場環境調整

- ・仕事量や内容の調整
- ・就業制限
(時間外勤務禁止・休日勤務禁止・出張禁止など)
- ・支援体制
- ・配置転換

■認知行動的アプローチによる教育的介入

- ・行動促進・強化(段階的な仕事負荷の検討)
- ・心理教育・意味づけ・動機づけ
- ・目標設定(短期・長期)
- ・枠組み(ルール作り・約束事)

□簡易型認知行動療法プログラム

(e.g., 短回数・短時間・参考資料・書籍・メール・web・電話・DVD・集団及び個別など)

<ツール(例)>

- ・セルフモニタリング(客観視)
- ・問題解決技法
- ・認知再構成法(コラム法)
- ・アサーティブネス(コミュニケーション訓練)
- ・マインドフルネス

セルフケア！
＋
ガイド(教育)

『簡易型認知行動療法』

■抗うつ薬

- ・SSRI
- ・SNRI
- ・NaSSA

■睡眠薬

■抗不安薬

■抗精神病薬

□カウンセリング

□生活リズム・生活習慣の改善

職場環境調整など』

職場の
状況要因

(ex. 職場ストレス
要因)

プライベート
状況要因

(ex. 家族・経済的問題)

認知

(ex. 考え方、受けとめ方)

感情

(ex. 抑うつ気分、不安、
興味・喜びの消失)

行動

(ex. 孤立、回避傾向、
自責的・他罰的言動)

身体症状

(ex. 不眠、食欲低下、
疲労感・倦怠感)

薬物療法など』

治療！

ラインケア！

《No. 2 職域のうつ病回復モデル開発(全体の流れ図)》

H26年10月～H27年3月

H28年10月～H29年3月

職域のうつ病回復モデルの開発・効果検証

【目的】

産業保健スタッフの育成
(研修会など)

無作為化割付

n≒30～50

介入群

復職後のケース

対照群

n≒30～50

薬物療法＋職場環境調整
＋簡易型CBT(6回)

H27年4月～H28年9月

簡易型CBTプログラム実施

インターネット
「うつ・不安ネット」等
を活用

産業保健
スタッフ
が実施

薬物療法＋職場環境調整
＋(保健指導1回)

データ解析(無作為化比較試験)

学会発表・論文作成など

期待される効果】
①再発予防・職場適応促進
②再発率の低下・休業日数の減少・
費用対便益・パフォーマンス向上など

保健スタッフ育成のための各企業の現場研修会の実施

H26年10月～H28年9月

産業保健スタッフの育成(東芝本社の定期的勉強会)

《No. 3 産業保健スタッフが実施する内容》

【目的・成果物】 『MH不調者の低減！ コストの低減！』

職場適応促進、パフォーマンス向上、再発率の低下、休業日数の減少、費用対便益など

＜産業保健スタッフの皆さんにお願いしたいこと ～具体的なステップ～＞

① iCBT研修を受ける（「H27年1月」or「H27年4月」or「現場研修」）

↓

② 現場で対象事例を探す（「同意書の取得」）

↓

③ 事例を登録（エントリー）する（「東芝事務局へ連絡する」）

↓

④ 事例にプログラムを実施する（「プログラム・保健指導および評価3回の実施」）

＜今後のスケジュール＞

1) iCBT研修会（H27年1月23日13:30～17:00、東京 講師：大野裕先生）

↓

2) iCBT研修会（H27年4月3日13:30～17:00、東京 講師：大野裕先生）

↓

3) 各地（各企業）での現場研修会の実施（必要に応じて実施 講師：宇都宮健輔）

↓

4) 現場で事例に“簡易型CBTプログラム”を実施（期間：H27年4月～H28年9月）

《No. 4 事務局から事前には送付される資料(2種類)》

<①同意書用資料(一式)>

- a. 研究プロトコルマニュアル(研究全般の説明書)
- b. 同意書および被験者への説明文書
- c. 対象者選定シート
- d. 評価用の“事例チェックシート”および“質問票5種類[1回目]”(PHQ-9・SASS-J・BDI-II・SPS・CDRISC10)
- e. “記念品(活動量計)”(研究参加における被験者への謝礼用)
- f. 返信用封筒(2通)
 - i) 取得同意書の郵送用(簡易書留)
 - ii) 評価(質問票)1回目および対象者選定シート・事例チェックシートの郵送用

<②プログラム用資料(一式)>

- A. 「介入群用: 簡易型CBT実施者マニュアル(一冊)および参加者ガイド(一冊)」
および
「対照群用: 保健指導用の参考資料(1枚)」
- B. 評価用の“質問票5種類[2回目・3回目]”および“再発チェックシート”
 - i) 抑うつ不安尺度(PHQ-9・BDI-II)、ii) 社会適応度尺度(SASS-J)
 - iii) 仕事パフォーマンス尺度(SPS)、iv) CDRISC10(回復力尺度)、v) 再発チェックシート(評価3回目に使用)
- C. 返信用封筒(2通)
 - i) 評価(質問票)2回目の郵送用
 - ii) 評価(質問票)3回目および再発チェックシートの郵送用

《No. 5 対象者選定シート》

* 対象者の選定に使用してください

管理番号:

(記入をお願いします)

- ☐ 主治医から復職診断書が提出され、産業医からも復職許可された復職者
(復職後4週以上～1年以内で、薬物療法、職場環境調整が施行されている者; その他、カウンセリングを施行されていない者)
- ☐ (株)東芝・各事業所・関連会社、または医局から産業医を派遣している企業に所属する者
- ☐ 休業の理由が、DSM-5にて、うつ病、適応障害のいずれかの診断に該当する者
(産業医または医師の判断の下、不適切なケースや切迫感のある希死念慮を認める者は除外とする)
- ☐ エントリーの時点で、抑うつ不安のスクリーニング尺度PHQ-9が5点以上～14点以下の者
- ☐ エントリーの時点で、社会適応度尺度SASS-Jが34点以下の者
- ☐ 産業医または医師の判断の下、セルフケア教育(ストレスマネジメント教育)が必要と考えられる者
- ☐ 主治医から、職場での簡易型CBTプログラム施行に関して、了解をいただいているケース

⇒ 以上のすべてのチェック項目に (該当する [→OK] ・ 該当しない [→×])

《No. 6 事例チェックシート》 * 記入および、あてはまる数字に○をつけてください

管理番号:

(記入をお願いします)

◇性別 [1. 男性 2. 女性] ◇年齢 [歳] ◇職位 [1. 一般職 2. 管理職] ◇職歴 [1. 新卒採用 2. 中途採用]

◇学歴 [1. 大学院修了 2. 大学卒 3. 高卒・中卒] ◇職種 [1. 事務職 2. 営業職 3. 技術職 4. 経理職 5. その他()]

◇所属会社 [1. (株)東芝および事業所 2. 東芝の関連会社 3. 東芝以外()]

◇診断名 [1. うつ病 2. 適応障害] ◇精神疾患の家族歴(3親等以内)の有無 [1. 有り() 2. 無し]

◇幼少期・思春期のストレスライフイベントの有無 [1. 有り(両親の離婚・いじめ等) 2. 無し] ◇休職回数 [1. 1回 2. 2回 3. 3回以上]

◇休職理由 [1. 人間関係 2. 業務量 3. 業務内容 4. 配置転換・異動 5. プライベート要因 6. その他()]

◇今回の復職への意欲 [1. 十分にあった 2. 普通 3. なし] ◇今回のセルフケア教育への意欲 [1. 十分にある 2. 普通 3. なし]

◇現在の薬物療法の有無 [1. 抗うつ薬投与有り(薬名:) 2. 抗うつ薬投与無し(抗不安薬・睡眠薬投与有り) 3. 投薬無し]

◇現在の職場環境調整の有無 [1. 時間外または休日勤務制限有り 2. 時間外勤務制限無し(業務量や内容・サポート体制等の調整有り) 3. 無し]

◇プログラムまたは保健指導を実施する保健スタッフの役職 [1. 産業医(専門領域:) 2. 心理士 3. 保健師]

◆プログラムまたは保健指導を実施する保健スタッフ (【名前】_____)

《No. 7 再発チェックシート》

管理番号:	
(記入をお願いします)	

* 本シートは、3回目の評価時に使用してください

☐ 1. 現在までに、再発・休業した

☐ 2. 現在までに、再発・休業していない

☐ 3. その他()

《No. 9 質問票・チェックシートによる評価方法・時期について》

	評価 1回目	評価 2回目	評価 3回目
	エントリー時[0週] (復職後4週以上～ 1年以内)	エントリー時から 8週後(±2週)	エントリー時から 32週後(±2週)
対象選定 シート	☐		
事例チェック シート	☐		
再発チェック シート			☐
各尺度: ・PHQ-9 ・SASS-J ・BDI-II ・SPS ・CD-RISC10	☐	☐	☐
その他: ・取得同意書 ・主治医同意サイン	☐		

毎回、事務局へ郵送！

【郵送先】〒105-0014 東京都港区芝1-11-14 芝松宮ビル7F
産業医科大学 ICBT研究事務局

《No. 10 簡易型CBTプログラムの概要》

【目的】復職支援(職場適応促進)および再発予防

【方法】科学的根拠のある教育的アプローチ(認知行動アプローチ)

【対象】うつ病復職者および一部の適応障害の復職者

【時間・回数】1回40分程度(担当者との面談時間約10分＋セルフワーク約20分＋担当者との面談時間約10分)、
「プログラム全6回＋ホームワーク(毎回)」

【介入期間】エントリー時(0週)からプログラム6回終了後(8週後±2週)まで

【運用】産業医が個別のセルフケア教育(ストレスマネジメント教育)が必要と判断した事例

【ツール】インターネット認知行動療法「うつ不安ネット」の利用、簡易型CBTプログラムガイドの利用

【担当者】企業の産業保健スタッフ(産業医・心理士・保健師)

【評価方法】質問票3回の経時的評価

[i) エントリー時(0週) ii) プログラム終了後(エントリー時から8週後±2週) iii) 終了後6ヶ月(エントリー時から32週後±2週)]

【研究期間】H27年4月～H29年3月

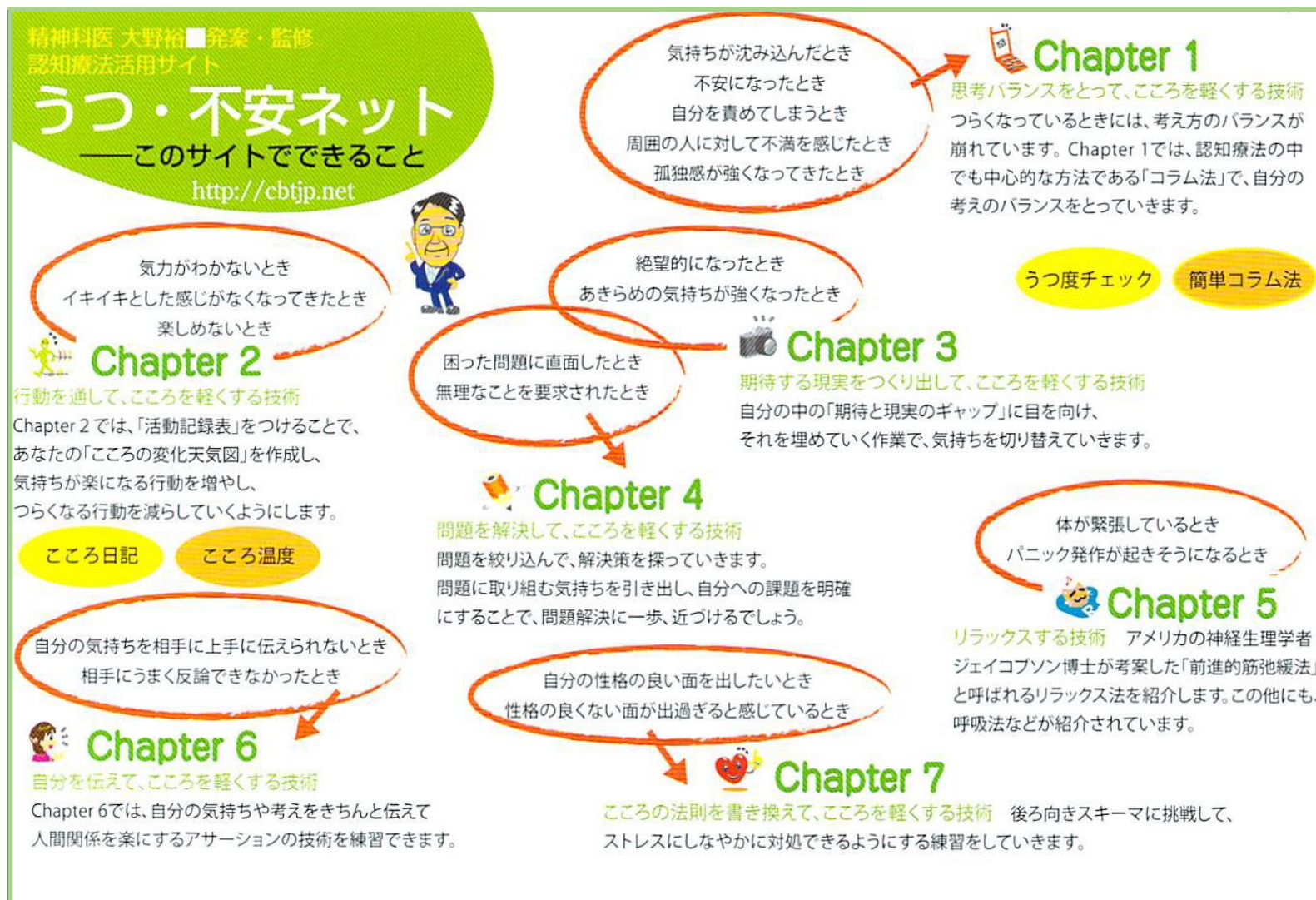
セッション	テーマ(例)
1	プログラムの説明(心理教育、セルフモニタリングなど)
2	認知再構成法①(バランス思考トレーニング; 5コラム)
3	認知再構成法②(バランス思考トレーニング; 7コラム)
4	問題解決法(問題解決トレーニング)
5	コミュニケーションスキルトレーニング(アサーションなど)
6	まとめと再発予防

《No. 11 インターネット認知行動療法 (iCBT) 》

➤ “自己学習(セルフワーク)”に取り組んでみよう！

(「うつ・不安ネット」 <http://www.cbtjp.net/>)

* インターネット「うつ不安ネット」の
ID・パスワードは、事務局よりメール
にて送付



◆ iCBT研修会の実施

・H27年1月23日13:30～16:30(東京)／H27年4月3日13:30～16:30(東京)

講師: 大野裕先生

◆ 各地(各企業)での現場研修会の実施

・講師: 宇都宮健輔(必要に応じて実施)

◆ 定期的勉強会

・本社で実施(月1回程度)

◆ 簡易型CBTプログラムガイドの利用

◆ インターネット「うつ不安ネット」の利用

◆ 参考資材・書籍等の提供

◆ 問い合わせ先及びサポート

・宇都宮 (kensuke.utsunomiya@toshiba.co.jp) ／電話: 03-3457-2210(東芝本社保健センター)

・事務局 (icbtwp.jimu@gmail.com)

《No. 13 プログラム実施者の「確認事項チェックシート」！》

厚労省研究資料

【確認チェック項目】	チェック
① 「iCBT研修」または「現場研修」を受講した	
② 事務局からケースファイル（同意書用資料・プログラム用資料など）が送付されてきた	
③ 主治医から同意・理解を得た（同意サインをもらった）	
③ “対象者選定シート”で判定し、事例を選定した	
④ 被験者（参加者）から“同意書を取得”した	
⑤ 被験者（参加者）へ“記念品を進呈”した	
⑥ iCBT研究事務局へ連絡し、“事例を登録（エントリー）”した	
⑦ “事例チェックシート”を記載した	
⑦ “取得同意書”を事務局へ簡易書留で郵送した	
⑨ 「プログラム6回（介入群）」または「参考資料による保健指導（対照群）」を実施した	
⑩ “評価（アンケート票）を3回実施”した [i) エントリー時（0週） ii) プログラム終了後（エントリー時から8週後±2週） iii) 終了後6ヶ月（エントリー時から32週後±2週）]	
⑪ 評価用の“アンケート票および各チェックシート”を毎回（計3回）、事務局へ郵送した	

◆本研究への参加要件について

- ・本資料は、「◇対象者の選定の流れ、◇研究の流れ」を示したものです。
- ・研究参加にあたり、被験者に以下の①～③の各ステップについて事前に説明してください。
- ・赤字部分に該当する場合は、研究参加が不可になる旨を事前に説明してください。

<①First-Step>

- 被験者に研究の説明を行い参加を検討いただく(「被験者への説明文書」を使用する)。
(* 対象者の選定は、1) 復職後 4 週以上～1 年以内の者、2) 現在カウンセリングが施行されていない者、3) DSM-5 にてうつ病・適応障害の診断に該当する者とする。但し、4) 他の精神疾患を有するなど不適切なケースは除外、5) 切迫感のある希死念慮を呈する者は除外とする)
- 「主治医先生方への説明文書」を本人に渡し、“主治医から同意サイン”をいただく。
(* 主治医から、本研究への同意サインをいただけない場合は、研究参加が不可となります)



<②Second-Step>

- 被験者から正式に“同意書承諾サイン”をもらう(* その際、記念品を進呈する)。
- 被験者にエントリー用の「アンケート票(PHQ-9, SASS-J)」を記入いただく。
(* 「PHQ-9 ≤ 4 点 または PHQ-9 ≥ 15 点 または SASS-J ≥ 35 点」のいずれかに該当する場合は、研究参加が不可となります。この時点で、研究参加が不可でも記念品は進呈となります)
- 研究参加の場合、被験者が「アンケート票(BDI-II, SPS, CD-RISC10)」を追加で記入。
- 実施者(産業保健スタッフ)および被験者が“事例チェックシート”を記入する。
- 登録前に、“対象者選定シート”で研究への参加可能かどうか最終確認をする。
- 実施者(産業保健スタッフ)が研究事務局へメール連絡し、“研究登録”(0 週)を行う。



<③Third-Step>

- 研究事務局から、「介入群」または「対照群」のどちらかについて“決定通知”が返信。
- 「簡易型 CBT プログラム 6 回(介入群)」または「参考資料による保健指導1回(対照群)」を実施。(* 無作為による割り付けのため、個人の希望でのグループ選択は不可)
- 8 週(±2 週)後に被験者に「アンケート票 5 種類(2 回目)」を記入いただく。
- 32 週(±2 週)後に被験者に「アンケート票 5 種類(3 回目)」を記入いただく。
- 実施者(産業保健スタッフ)が“再発チェックシート”を記入する。

管理番号:

(記入をお願いします)

【主治医の先生方への説明文書】

主治医先生 ご机下

平素より大変お世話になっております。また日頃から、産業保健活動へのご協力をいただき心より感謝申し上げます。この度は、「産業現場における簡易型 CBT プログラム実施について」のご理解・ご協力をいただきたく、お手紙を書かせていただきました。

本プログラムは、産業現場における“うつ病・適応障害復職者の支援および再発予防”を実施することが目的です。また厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金にてまかなわれている研究の位置付けとなっております。お忙しい中、大変ご迷惑おかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。以下、詳細についてご参照いただけますと幸いです。

＜産業現場における簡易型 CBT プログラム実施について＞

1. 課題名

本研究は、「職域のうつ病回復モデル開発 ～うつ病・適応障害復職者における簡易型認知行動療法プログラムの効果検証～」という課題名で、産業医科大学医学部倫理委員会で承認されております。

2. 概要

一般的に、うつ病(または適応障害)復職者に実施されております薬物療法、職場環境調整による通常の 2 つの介入方法に加えて、新たに簡易型認知行動療法を活用した“セルフケア(ストレスマネジメント)教育プログラム[以下、簡易型 CBT プログラム]”を産業現場で保健スタッフが追加実施することで、うつ病(または適応障害)復職者の職場適応の促進や再発予防の効果などがさらに改善できる可能性を検討しています。

3. 方法・内容

本研究では、うつ病(または適応障害)の復職者(復職後 4 週以上～1 年以内の労働者)に対して、「簡易型 CBT プログラム実施グループ」と「保健指導実施グループ」の 2 つのグループに無作為に割り付け、その教育効果の比較を検討します(本人の希望でグループ選択ができない旨をご了承ください)。

＜簡易型 CBT プログラムと保健指導の比較＞

	＜簡易型 CBT プログラム(介入群)＞	＜保健指導(対照群)＞
回数	6 回	1 回
時間／回	約 30～40 分	約 20～30 分
方法	インターネットを使用したセルフワークが主体	参考資料によるレクチャー形式
内容	認知(考え)、行動へのアプローチ	幅広いアプローチの種類や方法を提供
宿題	有り	無し
実施者	産業保健スタッフ(産業医・心理士・保健師)	同左
アンケート等の記入時期	0 週、8 週(±2 週)、32 週(±2 週)の 3 回 * 記入に約 30 分／回を要する	同左

3. 特色

本プログラムでは、主に4つの特色が挙げられます(下記参照)。

- ① インターネット機能を活用し、現場で本人の“セルフワーク(自己学習)を主体とした取り組み”を実施する
- ② 産業保健スタッフが“現場で本人のプログラム実施におけるサポート・ガイド”を行う
- ③ 復職者の職場での“社会機能(労務遂行能力や職場適応)の向上”を検討する
- ④ 産業現場で活用できる“簡易で実用的なプログラムを作成・実施”する

4. 副作用等について

簡易型 CBT に関しては、特に副作用等は報告されていないため、簡易型 CBT による被験者への健康への影響は、ほとんどないものと考えられます。

万が一、プログラム実施中にプログラム担当者が、切迫した自殺念慮や病状の急性増悪など被験者の安全性を確保するのに重大な情報を得た場合、主治医に報告し、適切な処置等を速やかに検討いただきます(その際、検査や治療などが必要となった場合の費用は、被験者の方の健康保険を用いてお支払いいただくこととなりますのでご理解の程お願いいたします[本研究に関する被験者への説明文書・同意書に明記あり])。

5. ご理解・同意について

大変お手数おかけしますが、産業現場における本プログラムの実施にご理解・同意いただける場合は、以下へチェック・サインの程何卒よろしくお願いいたします。

(主治医先生用) 平成 年 月 日

☐ 上記内容に関して理解・同意しました。

氏名(署名) _____

6. その他

何かご不明点などあれば、下記へご連絡いただけますと幸いです。

ご多忙の折、大変恐縮ですが何卒よろしくお願い申し上げます。

(連絡先)株式会社東芝本社 本社保健センター

〒105-8001 東京都港区芝浦 1-1-1 東芝ビル 34C

電話番号 03-3457-2210

産業医 宇都宮健輔

(研究実施責任者)産業医科大学精神医学教室

助教 香月 あすか



セルフケアの8原則

S : Stress coping

人生にストレスはつきものです。
適切に対処(coping)して、上手につき合おう！

E : Enjoy / Exercise / Eat

趣味や楽しい時間をみつけよう！ 笑うこと、バランスのとれた食事、ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動も効果的です。

L : Life-work balance

仕事とプライベートのバランスをとろう！
残業のしすぎに注意して、調整・管理しよう！

F : Flexibility

柔軟な思考を身につけよう！
状況に応じた適切な判断を心がけよう！

C : Communication

相談できる相手はいますか？
職場でのコミュニケーションを意識しよう！

A : Action

状況に応じた適切な行動をとろう！
PDCA cycleでさらに行動を改善していこう！
※ (PDCA cycle) Plan→Do→Check→Action

R : Relaxation

リラックスできる時間や方法がありますか？
ときどき心を休ませよう、睡眠をしっかりとりよう！

E : Education

教養を高めよう、自己成長に投資しよう！

WP-SKIP

Work Place Skill-upgrading Program

簡易型認知行動療法プログラム実施者マニュアル

加藤典子¹・宇都宮健輔^{1・2}・大野裕^{1・3}

1. 研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
2. 産業医科大学精神医学教室
3. 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター

第1版 平成27年5月8日

WP-SKIP: Work Place Skill-upgrading Program
簡易型認知行動療法プログラム実施者マニュアル

目次

- # 1 認知行動療法とは（心理教育） 8
- # 2 こころが晴れるコラム①（認知再構成） 12
- # 3 こころが晴れるコラム②（認知再構成） 18
- # 4 問題を上手に解決する（問題解決法） 20
- # 5 気持ちや考えを上手に伝える（アサーション） . . . 22
- # 6 まとめとふりかえり（再発予防） 24

このマニュアルの使い方

本マニュアルは「職域のうつ病回復モデル開発～簡易型CBTプログラムの無作為化比較試験～」において、「簡易型CBT実施グループ」に割り付けられた参加者に対して簡易型CBTを実施する時の手続きを記載したものです。簡易型CBTは全6回の教育セッションで構成されています。

本研究では、復職者に研究参加の同意を得て事例の登録を行った日から8週間以内に6回全てのセッションを実施して下さい。



「うつ不安ネット (<http://cbtjp.net>)」

簡易型CBTとは、認知行動療法活用サイトである「うつ不安ネット」を使用して、参加者のセルフケアスキルの向上を図るプログラムです。

このプログラムは、基本的に参加者自身がうつ不安ネットのコンテンツに沿って認知行動療法のスキルを習得をする形で進められます。

実施者は、本マニュアルに沿って、参加者が順調にプログラムを進められるよう、サイトの使い方や各セッションのテーマについてガイドをして下さい。

また、各セッションでの取り組みが、参加者の復職後の困難を解決するうえで有効に使用されているかを確認して、技法の使用法や、セッションで取り上げる問題の選択について、アドバイスをして下さい。

◆各セッションのテーマと対応技法

本プログラムは

①導入（心理教育）、②認知再構成法、③問題解決法、
④アサーション、⑤再発予防
の5つのモジュールから構成されています。

	テーマ	技法
第1回	認知行動療法とは	心理教育
第2回	こころが晴れるコラム①	認知再構成法
第3回	こころが晴れるコラム②	認知再構成法
第4回	問題を上手に解決する	問題解決法
第5回	自分の気持ちや考えを 上手に伝える	アサーション
第6回	まとめとふりかえり	再発予防

◆セッション構成 (1回40分程度)

うつ度チェックとHWの確認(3分)

心理教育(7分)

うつ不安ネットのワークの実施(20分) ※

ワーク内容の確認と共有(5分)

HWの割り付けとFB(5分)

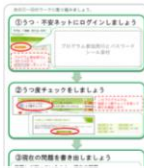
■ 第1回と第6回のセッションは
最初から最後まで**実施者同席で行います。**

■ 第2回から第5回までのセッションは
※印の時間は実施者は席を外します。

このマニュアルの構成

本マニュアルは簡易型CBTを実施する時に、「参加者用ガイドブック」と合わせて使用します。各セッションについて、下記の通りの構成で実施方法を示していますので、記載されている手続きに従ってプログラムを実施してください。

3. 問題設定



ガイドブック

この部分にはガイドブックの該当ページが示されています。参加者にガイドブックの該当ページを示しながら、実施してください。

それでは、プログラム参加用IDとパスワードでログインをしてみましょう。まず、うつ度チェックを行います。(うつ度チェックを実施する)

プログラム中は、毎週の調子を把握するため、毎回うつ度チェックを行います。次回からは、当日のセッション開始前に、うつ度チェックをつけてきて下さい。

今回は初回ですので、復職して現在困っていること、解決したいと思う問題を整理しましょう。記入例では「会議で自分の意見を言えない」ということが書かれています。

スクリプト

この部分には、参加者への説明内容のスクリプトが示されています。そのために、基本的には、ここに記載されている内容を、各セッションにて伝えてください。内容に変更がなければ、言い回しを変更しても問題ありません。

次は「認知療法解説」の動画を観てみましょう。今回は第1回と第7回を選択してください。

うつ度チェックの結果の重症度を確認して、本人の実感と合うか尋ねる。

問題の設定では、本人が復職後の生活で最も悩んでいることを挙げる。

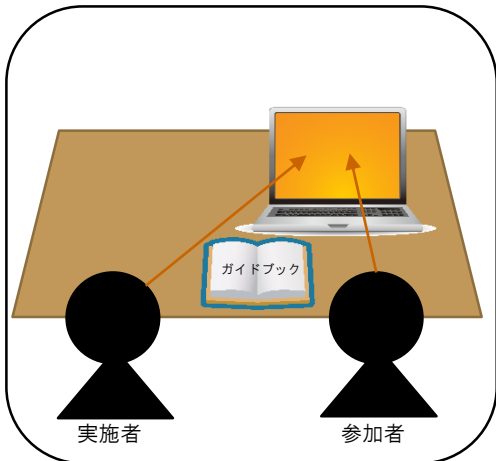
注意事項

この部分には実施するうえでの注意事項を記載しています。実施の前に、注意事項を確認をして実施してください。

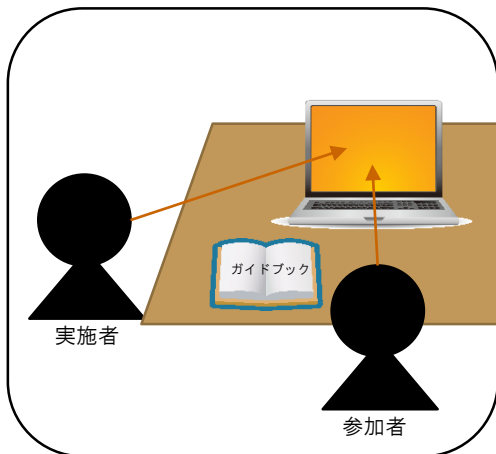
◆プログラム実施中の座り方

本プログラムでは、実施者と参加者が、インターネットサイトのコンテンツの入力内容と、ガイドブックの記載内容を共有しながら進めていきます。そのため、PCの入力内容とガイドブックの記載内容を共有できるように、対面式は避けて、図のような配置で座りましょう。

配置１：横並びに座る場合



配置２：９０度に座る場合



◆各セッションの内容と使用コンテンツおよびツール一覧

	テーマ	内容の詳細	コンテンツとツール	ホームワーク(HW)
1	認知行動療法とは (心理教育)	①プログラムの目的と構成の説明 ②認知行動療法に関する心理教育 ③認知行動療法モデルでのモニタリング	□ 参加者ガイド(p3-7) □ うつ度チェック(QIDS-J) □ 認知療法解説(動画) 第1回認知療法とは 第7回どうすれば良いんですか ◆ こころのスキルアップ トレーニング(p4-8) □ こころが晴れるコラム(3コラム)	・うつ度チェック ・こころが晴れるコラム (3コラムまで) ・こころのスキルアップ トレーニング (p15-20・p26-28)
2	こころが晴れる コラム① (認知再構成)	①状況、気分、自動思考の把握 ②自動思考の根拠・反証	□ 参加者ガイド(p8-9) □ 自分でできる「認知療法」入門 第12回～14回 自動思考に反する事実 (反証)について(1)～(3) □ こころが晴れるコラム(5コラム)	・うつ度チェック ・こころが晴れるコラム (5コラムまで)
3	こころが晴れる コラム② (認知再構成)	①適応的思考の案出 ②気分の変化の評価	□ 参加者ガイド(p10-11) □ 認知療法解説(動画) 第13回考え方を変えても、 問題が解決するまでは 気持ちが楽になりません □ こころが晴れるコラム(7コラム)	・うつ度チェック ・こころが晴れるコラム (7コラム) ・こころのスキルアップ トレーニング (p29-31)

◆各セッションの内容と使用コンテンツおよびツール一覧（続き）

	テーマ	内容の詳細	コンテンツとツール	ホームワーク(HW)
4	問題を上手に解決する (問題解決法)	①問題の明確化 ②解決策を案出 ③解決策の評価と選択 ④実行計画の立案	□ 参加者ガイド(p12-13) □ 自分のできる「認知療法」入門 第22回 問題解決のプロセス □ うつ不安ネットChapter4 Step1～Step5	・うつ度チェック ・Chapter4 Step6-7 解決策の実行と評価
5	自分の気持ちや考えを上手に伝える (アサーション)	①伝えたい内容の整理 ②伝える相手の選択 ③伝えるメリットとデメリットの検討 ④バランスの良い伝え方の検討	□ 参加者ガイド(p14-15) □ 自分のできる「認知療法」入門 第24回 距離の関係と力の関係 □ Chapter6 Step1～Step6 ◆こころのスキルアップ トレーニング(p32-34)	・うつ度チェック ・アサーションの計画の実施
6	まとめとふりかえり (再発予防)	①これまで学んだスキルのふりかえり ②以前のパターンと新しいパターンの整理 ③今後予想される問題の対処計画	□ 参加者ガイド(p16-19)	・スキルを使い続ける

1 認知行動療法とは

第1回では、参加者の方に、認知行動療法の基本的な知識を身につけてもらいます。また、気持ちが動揺した場面の「状況」「気持ち」「自動思考」に気づけるようになってもらうことが目標です。

◆準備するもの

- ①実施者マニュアル
- ②参加者用ガイドブック※研究用IDとパスワードのシールを貼付
- ③「こころのスキルアップトレーニング」
- ④インターネットに接続が可能なPC

#1 実施の留意点

①初回セッションでは、参加者との関係づくりを大切にしましょう。そのため、積極的に共感と肯定的なフィードバックを示しましょう。

②目標の設定では、参加者が具体的で達成可能な目標を設定できるよう支援しましょう。

③参加者が考えと気分を区別できていない場合には、「それは考え（気分）ですね」など、簡単に指摘をしてから第9回の動画を導入しましょう。

④心理教育やワークを行った後で、必ず参加者からのフィードバックを得るようにしましょう。



1. アジェンダ設定



こんにちは。今日から簡易型認知行動療法を活用したセルフケア教育プログラムをはじめます。

このプログラムは（参加者の名前）さんが、認知行動療法のサイトを活用して、ご自身のメンタルヘルスを高めるセルフケアのスキルを身につけるための、教育プログラムです。

今日は、プログラムの進め方やこのプログラムの基本的な考え方である認知行動療法についてご紹介したいと思います。

こちらが毎回使用するプログラムのガイドブックです。

プログラムガイドを渡す。

2. プログラムの構造



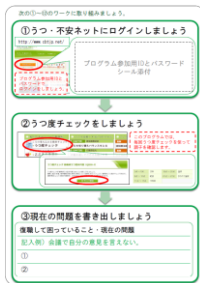
このプログラムは『うつ不安ネット』という認知行動療法活用サイトを使って進めていきます。

プログラムは、全6回で、基本的に週1回行います。1回40分程度です。初回はプログラムについてご紹介をします。2回目から5回目にはセルフケアのスキルを学び、6回目に振り返りをして終わります。

ガイドブックの該当箇所を指さしながら、説明をする。

今日と最終回は、私が同席でワークに取り組みます。第2回～第5回は、最初の10分で私がその日の内容について説明をして、その後私は席を外して20分間一人でサイトのワークに取り組む時間とします。最後に、私が戻って10分程一緒に見直しをする時間を取り、ご自宅で取り組むホームワークを設定するという流れで進めていきます。ご質問はありますか？

3. 問題設定



それでは、プログラム参加用IDとパスワードでログインをしてみましょう。まず、うつ度チェックを行います。（うつ度チェックを実施する）

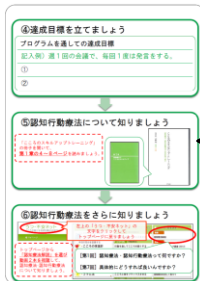
プログラム中は、毎週の調子を把握するため、毎回うつ度チェックを行います。次回からは、当日のセッション開始前に、うつ度チェックをつけてきて下さい。

今回は初回ですので、復職して現在困っていること、解決したいと思う問題を整理しましょう。記入例では「会議で自分の意見を言えない」ということが書かれています。いかがでしょうか。〇〇さんは、何か気がかりなことはありますか？

うつ度チェックの結果の重症度を確認して、本人の実感と合うか尋ねる。

問題の設定では、本人が復職後の生活で最も気になっていることを書き出してもらおう。

4. 目標設定



問題を書き出したら、目標を立てましょう。この問題がどうなれば解決したと思えるか考えてみて、そのために、役に立つことで、プログラムが終わる1、2か月後までに達成できると思うことを目標にしましょう。

目標を立てたら、こちらの資料「こころのスキルアップトレーニング」とサイトの動画を使って、このプログラムの基本となっている認知行動療法について学びます。まずは、この小冊子の4ページから8ページまで目を通して下さい。（読み終えたら）ご質問はありますか？

次は「認知療法解説」の動画を観てみましょう。今回は第1回と第7回を選択してください。

目標のポイント

①本人が達成できるもの
（例）
上司に認めさせる。

↓
業務担当の希望を
上司に伝える。

②最終回までに
達成可能なもの

③達成したことが
分かるもの

5. モニタリング

⑦問題場面を整理しましょう(記入例)

状況 (11月) → 自動思考 → 気持ち・行動

例) 目の前で話している人を見て、黙っている。 → 黙ってたら「あんなに黙っていてもいいから」って思っている。 → 黙ってたら「あんなに黙っていてもいいから」って思っている。

⑧記入例のように問題を整理しましょう

状況 (11月) → 自動思考 → 気持ち・行動

⑨動画でよくある疑問を確認しましょう

「自動思考」って何？
「自動思考」は、自分の考えや感情が、自動的に出てくることを指します。例えば、「あんなに黙っていてもいいから」って思っている、とか、そういうことです。

「気持ち・行動」って何？
「気持ち・行動」は、自分の気持ちや行動が、自動的に出てくることを指します。例えば、「あんなに黙っていてもいいから」って思っている、とか、そういうことです。

今の動画でも説明があったように、認知行動療法では自動思考に注目をします。今日は、ご自身の自動思考に気づく練習をしたいと思います。

記入例では、会議中の自動思考が書かれています。〇〇さんの問題は●●でしたね。その問題に関して、最近気持ちが動揺した場面について、例と同じように書き出してみましょう。

問題場面について、状況→自動思考→気持ち・行動の枠組みで書き出しました。

このワークを行うと、考え（自動思考）と気持ちの区別が難しいというご質問をよくいただきます。その区別についての動画がありますので、ご覧ください。

続いて、今記入した問題場面を、サイトのコンテンツにを入力をしましょう。使うのは心が晴れるコラムです。

最後に、この1週間のホームワークをお伝えします。次回までの1週間に、現在の問題に関連して気持ちが動揺した場面を見つけて、今日と同じように『こころが晴れるコラム』の状況・気分・自動思考まで2、3回する、こころのスキルアップトレーニングp15-20とp26-28を読むということでしょうか。また、次回当日にうつ度チェックを実施してください。

今日は、プログラムの進め方と認知行動療法についてご紹介をして、認知行動療法の枠組みでご自身の体験を振り返りました。何かご質問はありますか。本日、プログラムを受けてみてのご感想を教えてください。

記入する前に、
①問題状況
②その時の考え、
③気持ち、行動
について話を聞き、
整理して伝える。

例)
「会議中に『意見を言うのと…』と
考えて不安になり、
黙っているのです
ね」など。

入力に際しては、
手書きとは②と③
の順番が異なるの
で注意する。

■手書き
①出来事→②自動
思考→③気分

■入力
①出来事→③気分
→②自動思考

うつ度チェックの
HWは次回当日に
行うよう説明する。

#2 こころが晴れるコラム①

第2回では、認知再構成法を5コラムまで進めます。

参加者が、気持ちが動揺した場面の自動思考の根拠と反証をあげられるようになることが目標です。

◆準備するもの

- ①実施者マニュアル
- ②インターネットに接続が可能なPC

◆参加者に持参してもらうもの

- ①参加者用ガイドブック ※研究用IDとパスワードのシールを貼付
- ②「こころのスキルアップトレーニング」

#2 実施の留意点

①HWで、参加者が状況・気持ち・自動思考を把握・区別できているか確認しましょう。
→HWを実施していない場合や、考えと気持ちを区別できていない場合、HWの内容を担当者同席で行ってから、本日のワークを導入しましょう。

②根拠や反証を挙げるのが難しい場合は、参加者が状況を具体的に思い出せるように、担当者が質問をして確認しながら、検討しましょう。

③根拠・反証の内容については、14ページから16ページの記入例を参考にしましょう。



1. アジェンダ設定

② 考えの根拠と反証を挙げる

●前回のホームワークの振り返り

前回までのホームワークはどの程度進みましたか。

- ① うつ度チェックを完了する
- ② 認知行動療法のポイントについて自分の体験を振り返る(2, 3回)
- ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

●認知行動療法の流れ



ホームワークの疑問点・困りごとを話し合いたいこと

こんにちは。今日は2回目ですね。今週はどんな1週間でしたか？(うつ度チェックの得点を確認する)
 前回は、認知行動療法についてご紹介をした後、現在の問題と目標を整理して、認知行動療法の枠組みを使って問題場面を振り返りました。前回の内容について何か気がついたことや考えたことはありましたか。

今回も『こころが晴れるコラム』を進めていきます。今日は、この1週間に入力をされた内容の続きを使って、自動思考について検討する練習をしたいと思います。この1週間で入力できましたか？(複数ある場合は)どの出来事を取り上げると役にたちそうでしょうか。

今回は認知再構成法の「考えの根拠と反証を書き出す」部分を行います。今日のワークは「認知療法を詳しく知ろう」の『自動思考に反する事実(反証)について(1)～(3)』に目を通して、サイトのコンテンツを使って、自動思考の根拠と反証を挙げていくことです。この後はプログラムガイドに沿って進めて下さい。(私は20分後に戻ります)

(20分後)いかがでしたか。ワークをして、気がついたことや疑問に思ったことがあれば教えて下さい。

今日のホームワークは、『こころが晴れるコラム』を第5のコラムまで2, 3回入力することと、次回の当日にうつ度チェックを行うことです。次回は、ホームワークで入力した根拠と反証を使って、バランスの良い思考を考えていきます。最後に、今日のセッションのご感想を教えてください。

セッション開始時、QIDS-Jの回答内容をチェックする。
【設問12】死や自殺についての考えで3点がについている場合には、自殺企図について確認をして、主治医に報告をする。

HWを実施していない場合は、同席している時間にHWの内容を進める。

参加者が、自分で自動思考を同定できない場合は、このセッションも担当者が同席でサポートをする。

参加者が、自分で反証をあげられていない場合には、「認知療法を詳しく知ろう」の第14回の質問を用いて、一緒に検討をする。

2. ワークとまとめ

次の①～③のワークに取り組みましょう。

①認知再構成法のポイントを知りましょう

②自動思考の根拠・反証を挙げましょう

③疑問点や感想について話し合います

コラム記入例①

状況・きっかけ	担当を決める会議で、上司が「Aさんにはまだ無理です」と言った。
気分	悲しい 90% 情けない 80%
その時の考え	私は何もできていないから、この部署には必要ない。
根拠	・ 現在、部署で主担当の業務がないのは自分だけである。 ・ 忙しい部署で、他の人はかなりの業務量になっている。
反証	・ 現在、復職してから1か月しかたっていない。 ・ 上司は「まだ」無理だと言っただけで、できないと言ったのではない。 ・ 自分自身も、焦らずにペースをつかむことを目標にしている。 ・ 焦って引き受けて、こなしきれないと、反対に信頼を失ってしまう。 ・ 信頼を得るためには、少しずつ実績を積み重ねるしかない。
適応的思考	現在、自分だけが担当業務がないけれども、まだ復職して1か月しかたっていないし、上司も「まだ」無理だと言っただけである。今後信頼を得るためには、少しずつ実績を積みあげていく必要がある。
気分の変化	落ち込み 50%
今後の課題	現時点で、できそうな業務内容を任せてもらえるよう上司と相談する。

コラム記入例②

状況・きっかけ	次の会議のプレゼンテーションの一部を担当するよう上司に指示された。
気分	不安 90% 恐怖 80%
その時の考え	またミスを指摘されて、会社に行けなくなってしまう。
根拠	・ 会議まで2週間しかない。 ・ 休職したきっかけは、同じ会議でミスを指摘されたことだった。
反証	・ ミスを指摘されたら修正すればよい。 ・ これまでミスを指摘された時、毎回落ち込んでいたわけではない。 ・ 会議の資料を任されたのは、復帰後業務を順調にこなせたからだ。 ・ 今回の発表担当は、上司の報告の一部なので量は少ない。
適応的思考	会議まで2週間だけれども、量は少ないし、復帰後の業務は順調に進められたので、引き受けてやってみよう。わからないことは上司に聞けばよい。ミスを指摘される可能性を0にすることはできない。
気分の変化	不安 60% 恐怖 50%
今後の課題	前の担当者の先輩に資料を見せてもらう。 上司に資料の不安な部分についてのチェックをお願いする。

コラム記入例③

状況・きっかけ	他部署に依頼していたデータが、締切当日にあがってきていない。
気分	怒り 90%
その時の考え	続くと困るので、担当部署にクレームをつけなくてはいけない。
根拠	・ データがそろわないと次の作業に移れない。 ・ 依頼時に期日は伝えてある。
反証	・ これまでデータが締切に間に合わなかったことはなかった。 ・ 他の人が担当しているデータもあがってきていない。 ・ 今日までの締切なので、明日の朝に確認してもよい。
適応的思考	データがそろわないと次の作業が滞るので困るけれども、これまで間に合わなかったことはないし、何か理由があるのかもしれない。今連絡するときつい言い方になりそうなので、明日の朝確認をして、データが届いていなければ、担当部署に理由を確認しよう。
気分の変化	怒り 50%
今後の課題	明日の朝、届いていない時に冷静に確認をする。 データが遅れた場合、今後の見通しを関係者に連絡する必要がある。

#3 こころが晴れるコラム②

第3回では、認知再構成法を7コラムまで進めます。参加者が、気持ちが動揺した場面の自動思考に対して、新しい適応的思考をあげられるようになることが目標です。

◆準備するもの

- ①実施者マニュアル
- ②インターネットに接続が可能なPC

◆参加者に持参してもらうもの

- ①参加者用ガイドブック ※研究用IDとパスワードのシールを貼付
- ②「こころのスキルアップトレーニング」

#3 実施の留意点

①ホームワークで、自動思考に関する根拠と反証を挙げることができているか確認しましょう。
→できていない場合、同席で前回ホームワークの内容を行ってから本日のワークを導入しましょう。

②根拠と反証から、適応的思考を導き出すことが難しい場合には、下記の質問を用いましょう。
「最高のシナリオと最悪のシナリオは？」
「調子が良かった時はどうしていたか？」
「友人が同じ状況にいたらどう声をかけるか？」
「次にどのような行動をとることができるか？」



1. アジェンダ設定

③ 考え方を切り替える

●前回のホームワークの振り返り

動画で学んだホームワークの振り返りシートを確認しましょう。

- ① 自分が考えたことを振り返る。
- ② 認知再構成法で自動思考の「証拠」「仮説」までを確認する。
- ③ この考えが正しいか、悪いのかを判断する。

●認知再構成法の流れ



ホームワークの疑問点・困りごとを話し合いたいこと

こんにちは。今日は3回目ですね。今週はどんな1週間でしたか？（うつ度チェックの得点を確認する）
 前回は、自動思考の根拠と反証をあげて、考えを整理する練習をしました。前回の内容について、気がついたことや考えたことはありましたか。

今日も『こころが晴れるコラム』を進めていきます。今日はホームワークの続きを使って、自動思考に代わる新しい考えをあげる練習をしていきたいと思います。この1週間で入力はできましたか？（複数ある場合は）どの出来事を取り上げると役にたちそうでしょうか。

今回は認知再構成法のうち、「適応的思考をあげて、今の気分を確認する」部分を行います。

2. ワークとまとめ

次の①～③のワークに取り組みましょう。

①よくある疑問について確認しましょう



②適応的思考を考えてみましょう



③疑問点や感想について話し合しましょう



今日のワークは、最初に「認知療法解説」の動画を観る、次によくある質問への回答を確認する、それからサイトのコンテンツを使って適応的思考を考え出して気分の変化を評価するという流れで進みます。この後はプログラムガイドに沿って進めて下さい。私は20分後に戻ります。

（20分後）いかがでしたか。ワークをして、気がついたことや疑問に思ったことがあれば教えて下さい。

今日のホームワークは『こころが晴れるコラム』を第7のコラムまで2、3回入力すること、「こころのスキルアップ・トレーニング」のp29-31を読んでくこと、次回の当日にうつ度チェックを行うことです。最後に、今日のセッションのご感想を教えてください。

セッション開始時、QIDS-Jの回答内容をチェックする。
【設問12】で3点ががついている場合には、自殺企図について確認をする。

HWを実施していない場合、同席している時間にHWの内容を進める。

適応的思考を書いても気分に変化がみられない場合

①気持ちに影響しているホットな思考が特定できていない→ホットな思考を特定する。

②新しい考えが適応的でない→課題の明確化や取り組む工夫など、次につながる考えを見つける。

4 問題を上手に解決する

第4回では、問題解決法を実施します。

復職後の職場での適応に関連した問題を1つ選び、具体的な解決策を実施する計画を立てます。

◆準備するもの

- ①実施者マニュアル
- ②インターネットに接続が可能なPC

◆参加者に持参してもらうもの

- ①参加者用ガイドブック ※研究用IDとパスワードのシールを貼付
- ②「こころのスキルアップトレーニング」

#4 実施の留意点

①問題の設定では、問題が1つに絞れているか、明確で具体的な問題を選択できているかを確認しましょう。

②目標の設定では、参加者が具体的で達成可能な目標を設定できるよう支援しましょう。

③解決策を考える際は、参加者ができるだけ多く多様な解決策を考えだせるよう支援しましょう。思いつかない場合は、担当者が例を示してもよいでしょう。



1. アジェンダ設定

4 問題を上手に解決する

●前回のホームワークの確認

前回までのホームワークに必ずチェック項目を入れます。

- ☐ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☐ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☐ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

●問題解決の流れ



ホームワークの疑問点・感想を話し合いたいこと

こんにちは。今日は4回目ですね。
前は、認知再構成法のうち、自動思考に代わる新しい
考えを出して、気持ちの変化を評価する練習をしました。
前回の内容について、気がついたことや考えたことはあ
りましたか。

今日は、現在直面している問題の解決に取り組むための
『問題解決法』のスキルをご紹介します。
前回からのホームワークで認知再構成法を進めてみて、
今後取り組みたい課題は見つかりましたか。
もし何かあれば、それをテーマに進めましょう。

今回練習する『問題解決法』は、問題の明確化→解決策
の案出→解決策の評価→解決策の選択と実行計画の作成
→結果の評価というステップで進みます。

2. プログラムの構造

次の①～③のワークに数分取り組みましょう。

①問題解決法について知りますよう



②問題解決法を実際に使ってみよう



③疑問点や感想について話し合いますよう



今日のワークは「認知療法」入門で問題解決法について
学び、それから、サイトのコンテンツを使って問題解決
の実行計画の作成までを行うことです。
ここからは、プログラムガイドに沿って進めて下さい。
私は20分後に戻ります。

(20分後) いかがでしたか。ワークをして、気がついた
ことや疑問に思ったことがあれば教えて下さい。

今日のホームワークは、今回立てた計画を実行して、
CHAPTER4の「STEP5解決策を実行する」「STEP6実行した
結果を検証する」の部分を入力してくることと、次回の
当日にうつ度チェックを行うことです。
次回は、考えや気持ちを人に伝える練習をする予定です。
最後に、今日のセッションのご感想を教えてください。

セッション開始時、
QIDS-Jの回答内容
をチェックする。
【設問12】で3点
がついている場合
には、自殺企図に
ついて確認をする。

問題解決法で取り
上げる問題は、
「自信がない」等
の抽象的なもので
はなく、
「プレゼンの資料
が完成してない」
といった具体的な
ものを設定する。

ワーク時間で解決
策が決まっていな
い場合は、実行計
画までを担当者同
席で実施する。

実行計画について
必要であると考え
られる場合は、
イメージリハーサ
ルやロールプレイ
をする時間をとる。

#5 自分の気持ちや考えを上手に伝える

第5回では、「アサーション」について学びます。参加者がバランスの良い伝え方を考えて、適切な状況で伝える計画を立てられるようになることが目標です。

◆準備するもの

- ①実施者マニュアル
- ②インターネットに接続が可能なPC

◆参加者に持参してもらうもの

- ①参加者用ガイドブック ※研究用IDとパスワードのシールを貼付
- ②「こころのスキルアップトレーニング」

#5 実施の留意点

①初回に設定した問題を解決するために役立つと考えられる相談や発言といった内容を取り上げましょう。

②伝え方がイメージできない場合は、担当者とのロールプレイを通して考えていきましょう。

③バランスの良い伝え方のヒントは、『みかんでいいな』です。参加者が伝え方を考え出せない場合、見たこと・感じたこと、提案、断られた時の代案を含める形にできるよう支援しましょう。



1. アジェンダ設定

5 気持ちや考えを上手に伝える

- ◆前図からのホームワークの確認
- 実施できたホームワークにはチャェック印を入れましょう。
- ☐ ①うつ宣チャェックを入れる。
 - ☐ ②問題の解決策を実行して効果进行评估する。
(Chapter 4 Step1-7を入力)
 - ☐ ③「こころのスキルアップ・トレーニング」の62-84を眺めてく



ホームワークの疑問点・担当者と話し合いたいこと

こんにちは。今日は5回目ですね。
 前回は、現実直面している問題の解決に取り組むための『問題解決法』のスキルを学びました。前回の内容について、気がついたことや考えたことはありましたか。

問題を解決するためには、人に助けてもらったり、自分の考えや気持ちを伝えたりすることが必要になります。そこで、今日は、自分の考えや気持ちを人に伝えるためのスキルを練習していきたいと思います。

今日学ぶ『アサーション』は、伝えたい内容の明確化→伝えることのメリットとデメリットの検討→攻撃的な言い方と遠慮した言い方を考える→バランスの良い言い方を考える→伝える計画の作成と練習→結果を評価するというステップを踏んで進みます。

2. プログラムの構造

次の①～③のワークに数々読みましょう。



今日のワークは、「認知療法」入門でアサーションについて学び、それから、サイトのコンテンツを使って、気持ちや考えを伝える計画を立てるところまでを行うことです。ここからは、プログラムガイドに沿って進めて下さい。私は20分後に戻ります。

(20分後) いかがでしたか。ワークをして、気がついたことや疑問に思ったことがあれば教えてください。



今日のホームワークは、今回立てた計画を実施して、CHAPTER6の「STEP5解決策を実行する」「STEP6実行した結果を検証する」の部分を入力してくることと、次回の当日にうつ度チェックを行うことです。次回は、最終回ですので、これまでのまとめと振り返りを行います。最後に、今日のセッションのご感想を教えてください。

セッション開始時、QIDS-Jの回答内容をチェックする。
【設問12】で3点がついている場合には、自殺企図について確認をする。

言い方をイメージ
することが難しい
参加者には、
担当者とのロール
プレイを通して、
攻撃的な言い方、
遠慮した言い方、
バランスの良い言
い方を考えたり、
言われた時の印象
を検討しても良い。

伝える計画を立てる際には、いつでもどのように伝えるかを具体的に考え、さらに計画通りできなかった場合の代案も考えておくことが望ましい。

#6 まとめとふりかえり

第6回では、これまでの全5回の取り組みを振り返ってまとめます。これまで学んだスキルを振り返り、今後参加者自身が認知行動療法のスキルを使い続けられるようになることが目標です。

◆準備するもの

- ①実施者マニュアル
- ②インターネットに接続が可能なPC

◆参加者に持参してもらうもの

- ①参加者用ガイドブック ※研究用IDとパスワードのシールを貼付
- ②「こころのスキルアップトレーニング」

#6 実施の留意点

①最終セッションは最初から最後まで担当者同席で実施しましょう。

②このセッションのワークは、ガイドブックへの書き込みが中心で、「うつ不安ネット」への入力はありませんが、ログインをしてこれまでの記録を見直しながらい進めていきましょう。

③初回に設定した問題が解決していないこともあります。プログラムで実施した内容で参加者ができていたこと、役に立ったことが明確になるように話を進めましょう。



1. アジェンダ設定

6 まとめとふりかえり

●前回のホームワークの確認

前回はできたホームワークにはチェックを入れます。

- ☐ ①うつ病チェック表記入する。
②アサーションを練習して効果を確認する。
(20分程度、10分程度)

●プログラム全体のふりかえり



ホームワークの振り返り - 担当者と一緒にしたいこと

こんにちは。今日は6回目です。前は、自分の考えや気持ちを上手に伝えるための『アサーション』のスキルを学びました。前回の内容について、なにか気がついたことや考えたことはありましたか。また、実際に伝えてみることはできましたか。

今日は最終回ですので、これまで学んだスキルを振り返ってまとめて、今後の準備をしたいと思います。

このプログラムでは、1回目に認知行動療法の考え方について紹介して、問題場면을認知行動療法の枠組みで整理しました。2回目と3回目には自動思考の根拠と反証を挙げて現実を見直すことで、考えを整理して気持ちを切り替える練習をしました。4回目と5回目には、直面している問題を解決するために行動を起こしたり、人に自分の気持ちや考えを伝える練習をしました。今日はこれらのスキルがどのように役にたったか、今後どんな問題が起こると予想されるか、また、実際に問題に直面した時、これまでのスキルをどのように役立てていけるかを整理しておきましょう。

まず、これまで学んだ3つのスキル「認知再構成法」と「問題解決法」「アサーション」について振り返ってみましょう。記入例のように、それぞれのスキルを使って、学んだことを書き出しましょう。

次に、初回に書き出した問題と目標を見直して、それぞれの問題が解決しているか、目標が達成できているかを確認しましょう。解決できていない問題や達成できていない目標があれば、それが今後の課題や目標になるかもしれません。

セッション開始時、QIDS-Jの回答内容をチェックする。

【設問12】死や自殺についての考えで3点ががついている場合には、自殺企図について確認をして、主治医に報告をする。

最終セッションは全て担当者同席で実施する。

スキルの振り返りでは、うつ不安ネットを見直して、それぞれのスキルが役に立った点を中心に検討する。同時に、今後スキルを使い続けるうえでの困難についても確認をして、必要であれば再度心理教育を行う。

3. モニタリング



続いて、問題となっている場面でのご自身の反応がどのように変わったのか、認知行動療法の枠組みで整理してみましょう。

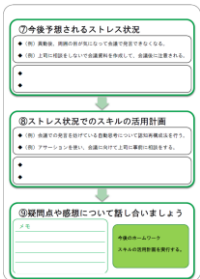
初回に、問題場面を状況→自動思考→気持ち・行動の枠組みで書き出しました。第1回の⑧を見直して、④に転記しましょう。

それから、⑤の記入例を参考にして、これまで学んだ3つのスキルを使うことで、問題場面での考えや行動がどのように変わったか、そうすることでどのように気持ちが変化したかを書き出してみましょう。

最後に、今後予想されるストレス状況と、そのようなストレス状況に置かれた時にこれまで学んだスキルをどのように活用していくのかについて計画を立てましょう。

記入例では、今後予想されるストレス状況として、「異動後、周囲の目が気になって会議で発言できなくなる」「上司に相談をしないで会議資料を作成して、会議後に注意される」の2つを挙げて、スキルの活用計画を「会議での発言を妨げている自動思考について認知再構成法を行う」「アサーションを使い、会議に向けて上司に事前に相談をする」としています。〇〇さんの場合はいかがでしょうか。

4. 今後の計画



今日は、これまで学んだ3つのスキルを振り返って整理して、今後予想されるストレス状況とストレス状況でのスキルの活用計画を立てました。本日は最終回ですが、プログラムについて何かご質問はありますか。これまでプログラムを受けてのご感想を教えてください。

以前の反応の記載に際しては、基本的に初回の内容を転記する。

しかし、これまでの3つのスキルで取り組んだ内容が初回に記載した状況から変わっている場合には、異なる状況を記載してもよい。

現在の反応を記入する前に、どのような反応が問題の解決につながったかを話し合っ、整理をする。

ストレス状況でのスキルの活用計画では、認知再構成、問題解決といったスキルではなく「〇〇」と考え直す、●●先輩に相談をするといった具体的な内容を記入しても良い。

WP-SKIP

Work Place Skill-upgrading Program

職域におけるセルフケアのための簡易型認知行動療法プログラム

参加者用ガイドブック

加藤典子・宇都宮健輔・大野裕

平成26年度労災疾病臨床研究事業費補助金国庫補助

（課題番号：14070101-02）

目次

# 1	認知行動療法とは？	3
# 2	考えの根拠と反証を挙げる	8
# 3	考えを切り替える	10
# 4	問題を上手に解決する	12
# 5	気持ちや考えを上手に伝える	14
# 6	まとめとふりかえり	16

簡易型認知行動療法セルフケアのためのプログラム

第1版 平成27年4月 1日

第2版 平成27年5月12日

作成者：加藤典子¹・宇都宮健輔^{1・2}・大野裕^{1・3}

1. 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

2. 産業医科大学精神医学教室

3. 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター

1

認知行動療法とは？

◆プログラムの目的

このプログラムは、認知行動療法のサイト「うつ・不安ネット」のコンテンツを使用して、セルフケアのスキルを高めることを目的としています。

◆プログラムの構成（全6回）

	テーマ	内容
第1回	認知行動療法とは	プログラムについて理解する。
第2回	考えの根拠・反証を挙げる	現実を見直して自動思考を検討する。
第3回	適応的思考を作り出す	考えを柔軟に切り替える。
第4回	問題を上手に解決する	問題解決のスキルを身につける。
第5回	自分の気持ちや考えを上手に伝える	コミュニケーションスキルを身につける。
第6回	まとめとふりかえり	これまでの取り組みをふりかえり、今後に備える。

◆プログラムの毎回の流れ（1回40分程度）

本日のワークの説明(10分)
1週間の調子とホームワークの共有

セルフワークの実施(20分)

ワーク内容の確認・共有と
ホームワークの設定(10分)

セッションは、1回40分程度です。
「うつ・不安ネット」のコンテンツを使ったセルフワークを中心に進みます。

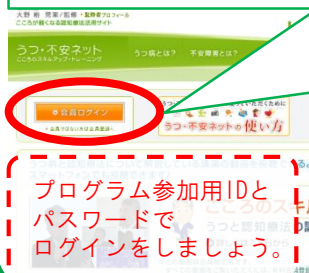
セッションとセッションの間には、スキルを日常生活に応用するためのワークが設定されています。これをホームワーク（HW）と呼びます。プログラムの効果をあげるうえで、HWは非常に重要ですので、毎回必ず実施しましょう。

各セッションの最初と最後の10分間には、プログラム担当者が同席をして調子の確認とワークの解説を行います。プログラムについてご不明の点がありましたら、担当者にご相談下さい。

次の①～⑫のワークに取り組みましょう。

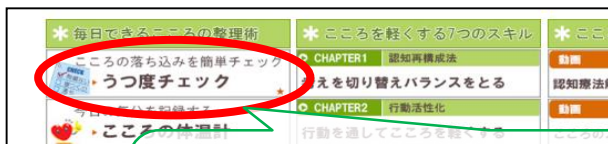
①うつ・不安ネットにログインしましょう

<http://www.cbtjp.net/>



プログラム参加用IDとパスワード
シール添付

②うつ度チェックをしましょう



このプログラムでは、
毎回うつ度チェックを使って
調子を確認します。

うつ度チェック 簡易うつ度尺度 (QIDS-J)

うつ度チェックが簡易うつ度尺度(QIDS-J)を使って行われます。
睡眠、食欲/体重、精神運動状態に関する項目について回答に答えることで、簡易的うつ度がチェックできます。
選択項目によって点数が加減され、合計点数によってうつ度の程度がわかります。

チェック開始

0点～5点	正常	16点～20点	重度
6点～10点	軽度	21点～27点	きわめて重度
11点～15点	中等度		

③現在の問題を書き出しましょう

復職して困っていること・現在の問題

記入例) 会議で自分の意見を言えない。

①

②

④達成目標を立てましょう

プログラムを通しての達成目標

記入例) 週1回の会議で、毎回1度は発言をする。

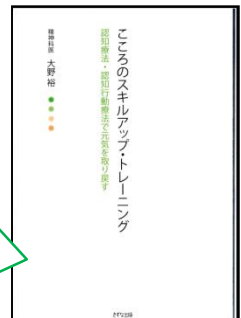
①

②



⑤認知行動療法について知りましょう

「こころのスキルアップトレーニング」の冊子を開いて、
第1章の4～8ページを読みましょう。



⑥認知行動療法をさらに知りましょう

うつ・不安ネット

マイページ

左上の「うつ・不安ネット」の文字をクリックして
トップページに戻りましょう

認知療法解説

認知療法を詳しく知ろう

トップページから
「認知療法解説」を選び
動画2本を視聴して、
認知療法・認知行動療法
について知りましょう。

【第1回】 認知療法・認知行動療法って何ですか？

【第7回】 具体的にどうすれば良いんですか？

⑦問題場面を整理しましょう（記入例）

状況（ストレス）

週1回の会議
に出席をして
座っている。

自動思考

意見を言ったら
「先月まで休んで
いたくせに」
と思われる。

気持ち

不安・緊張

行動

黙ってうつむいて
座っている。

⑧記入例のように問題を整理しましょう

状況（ストレス）

自動思考

気持ち

行動

⑨動画でよくある疑問を確認しましょう

うつ・不安ネット

マイページ

左上の「うつ・不安ネット」の文字をクリックしてトップページに戻りましょう

動画

認知療法解説

動画

講演 (2012)

今日の気分を記録する

・こころの体温計

行動を通してこころを軽くなる

・コラム法

・CHAPTER5 リラクゼーション

こころと体をリラックスさせる

・動画

認知療法を詳しく知ろう

トッページから「認知療法解説」を選び動画2本を視聴して、認知療法・認知行動療法について知りましょう。

【第9回】 考えと気持ちはどう違うんですか？

⑩サイトのコンテンツを使用しましょう

うつ・不安ネット
こころが軽くなる認知療法活用サイト

まず、ここをクリックして
トップページに戻ります。

こころが晴れる
コラム法

トップページから
「こころが晴れるコラム法」を選びます。

こころが晴れるコラム

高齢な考え方を捨てて現実に目を向けていた時には、「コラム法」と呼ばれているやり方が役に立ちます。これは認知療法でもっともよく用いられる方法で、みえるものをこの方法で解いてください。

- ※ 第1のコラム「状況」→その場の状況
- ※ 第2のコラム「気分」→そのときの気分や感情
- ※ 第3のコラム「自動思考」→そのときの頭の中で浮かんでくる考えやイメージ
- ※ 第4のコラム「推察」→自動思考を裏付ける事実
- ※ 第5のコラム「再評価」→自動思考と不協和する事実
- ※ 第6のコラム「再評価の思考」→推察が正しいか否か、100%の裏し難しさを考える
- ※ 第7のコラム「この思考の裏」→考えを裏支えしているこの思考は

こころをほぐせる

⑪先程の図をコンテンツに入力しましょう

こころが晴れるコラム

高齢な考え方を捨てて現実に目を向けていた時には、「コラム法」と呼ばれているやり方が役に立ちます。これは認知療法でもっともよく用いられる方法で、みえるものをこの方法で解いてください。

※ 第1のコラム「状況」→その場の状況

※ 第2のコラム「気分」→そのときの気分や感情

※ 第3のコラム「自動思考」→そのときの頭の中で浮かんでくる考えやイメージ

※ 第4のコラム「推察」→自動思考を裏付ける事実

※ 第5のコラム「再評価」→自動思考と不協和する事実

※ 第6のコラム「再評価の思考」→推察が正しいか否か、100%の裏し難しさを考える

※ 第7のコラム「この思考の裏」→考えを裏支えしているこの思考は

状況（ストレス）

週1回の会議
に出席して
座っている。

第1のコラム
「状況」

自動思考

意見を言ったら
「先月まで休んで
いたくせに」
と思われる。

第3のコラム
「自動思考」

気持ち

不安・緊張

第2のコラム
「気分」

先程整理した図を参考に
第1のコラム「状況」から
第3のコラム「自動思考」
までを入力しましょう。

⑫疑問点や感想について話し合しましょう

メモ

次回までのホームワーク

- ①うつ度チェックを入力する。
- ②認知行動療法の枠組みで
問題場면을観察してくる。
(第3のコラムまで入力)
※2、3回分入力しましょう
- ③こころのスキルアップトレーニング
のp15-20と、p26-28を読む。

2

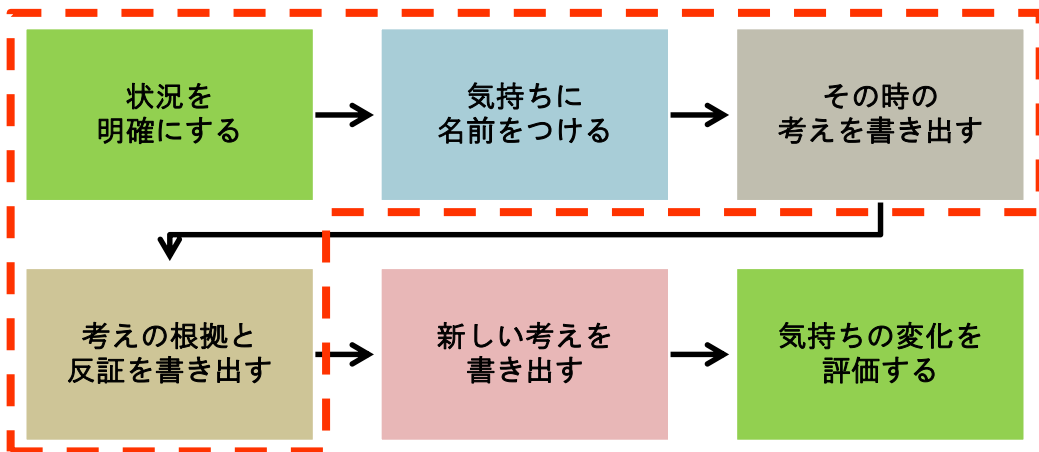
考えの根拠と反証を挙げる

◆前回からのホームワークの確認

実施できたホームワークにはチェック☑を入れましょう。

- ☐ ①うつ度チェックを入力する。
- ☐ ②認知行動療法の枠組みで自分の体験を観察してくる（2，3回）。
（こころが晴れるコラム 第3のコラムまでを入力）
- ☐ ③こころのスキルアップトレーニングのp15-20と、p26-28を読む。

◆認知再構成法の流れ



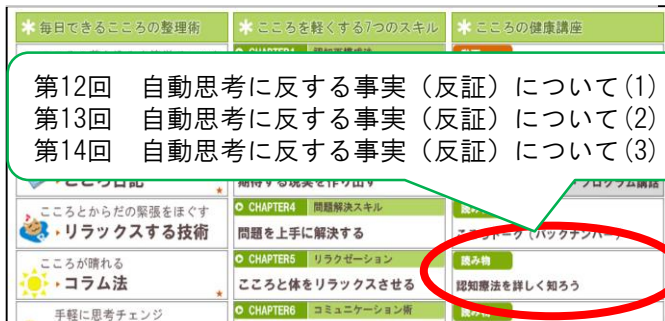
ホームワークの疑問点・担当者と話したいこと

次の①～③のワークに取り組みましょう。

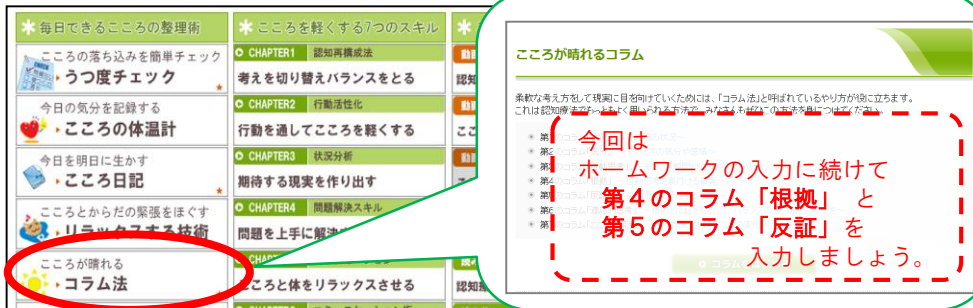
①認知再構成法のポイントを知りましょう

トップページから
「認知療法を詳しく
知ろう」を選び、
目を通しましょう。

自動思考の反証を
考える時のポイントは
①冷静になってみる
②視点を変えてみる
③経験を振り返るです。



②自動思考の根拠・反証を挙げましょう



③疑問点や感想について話し合ひましょう

メモ

次回までのホームワーク

- ①うつ度チェックを入力する。
- ②認知再構成法を行う。
(第5のコラムまで入力)

3

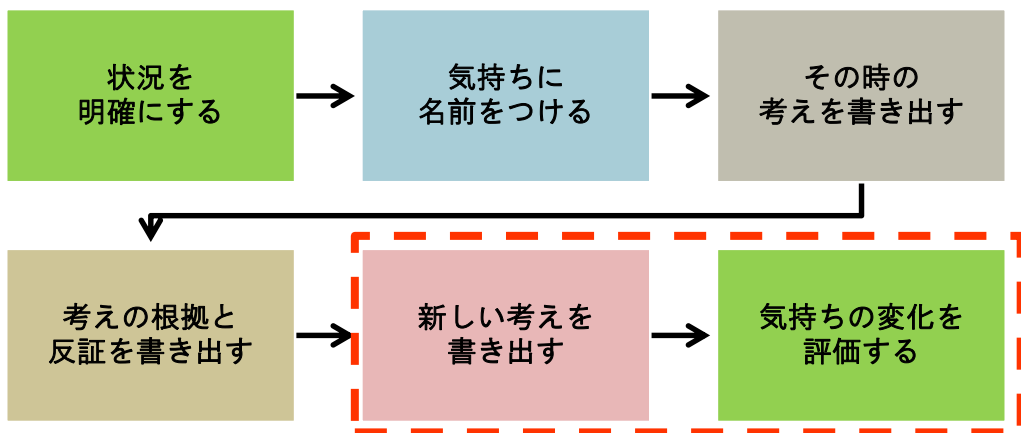
考え方を切り替える

◆前回からのホームワークの確認

実施できたホームワークにはチェック☑を入れましょう。

- ☐ ①うつ度チェックを入力する。
- ☐ ②認知再構成法で自動思考の「根拠」「反証」までを検討する。
(こころが晴れるコラム 第5のコラムまでを入力)

◆認知再構成法の流れ

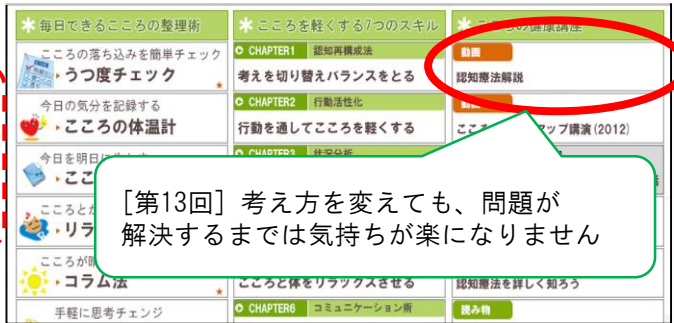


ホームワークの疑問点・担当者と話したいこと

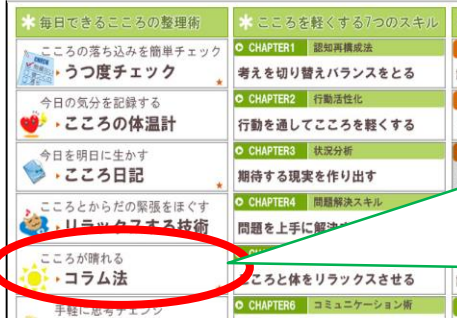
次の①～③のワークに取り組みましょう。

①よくある疑問について確認しましょう

トップページから
「認知療法解説」を選び
の右記1本を視聴して、
認知再構成法について
知しましょう。



②適応的思考を考えてみましょう



ところが暗れるコラム

柔軟な考え方を試みることを目指しているのは、「コラム法」と呼ばれているやり方であり、これは認知療法で最もよく用いられる方法で、さまざまな状況にこの方法を応用して活用されています。

今回は
ホームワークの入力に続けて
第6のコラム「**適応的思考**」と
第7のコラム「**いまの気分**」を
入力しましょう。

③疑問点や感想について話し合いましょう

メモ

次回までのホームワーク

- ①うつ度チェックを入力する。
- ②認知再構成法を一通り行う。
(第7のコラムまで入力)
- ③「**こころのスキルアップ・トレーニング**」のp29-31を
読んでくる

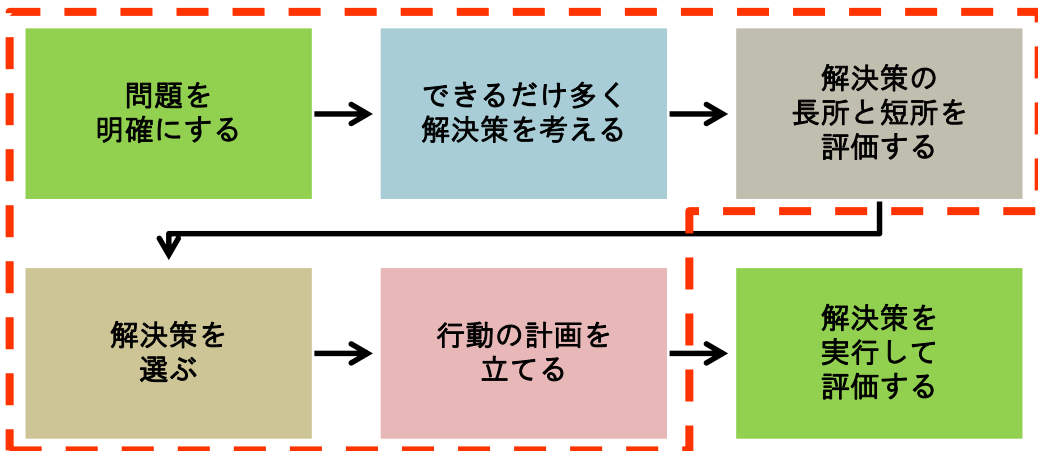
4 問題を上手に解決する

◆前回からのホームワークの確認

実施できたホームワークにはチェック☑を入れましょう。

- ☐ ①うつ度チェックを入力する。
- ☐ ②認知再構成法で「いまの気分」までを検討する。
(こころが晴れるコラム 第7のコラムまでを入力)
- ☐ ③「こころのスキルアップ・トレーニング」のp29-31を読んでくる。

◆問題解決法の流れ



ホームワークの疑問点・担当者と話したいこと

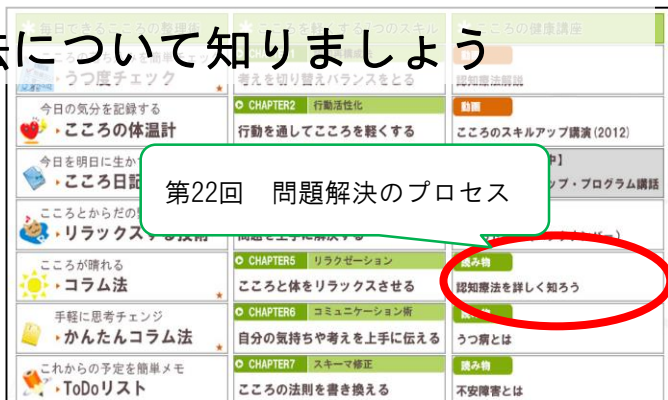
次の①～③のワークに取り組みましょう。

①問題解決法について知りましょう

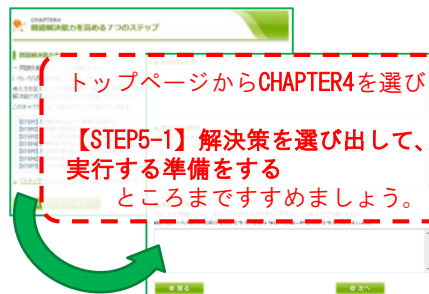
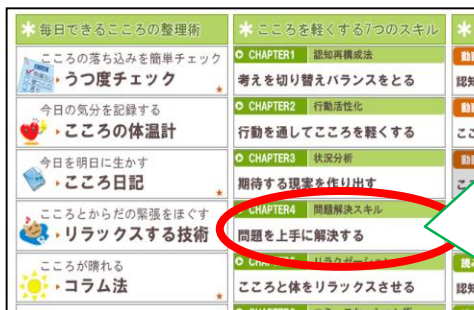
トップページから
「認知療法を詳しく
知ろう」を選び、
目を通しましょう。

問題解決策を考える時の
ポイントは

- ①数の法則
- ②判断遅延の法則です。



②問題解決法を実際に使ってみましょう



③疑問点や感想について話し合いましょう

メモ

次回までのホームワーク

- ①うつ度チェックを入力する。
- ②解決策を実行・評価する。
(Chapter4 Step6-7を入力)
- ③「こころのスキルアップ・トレーニング」のp32-34を
読んでくる。

5

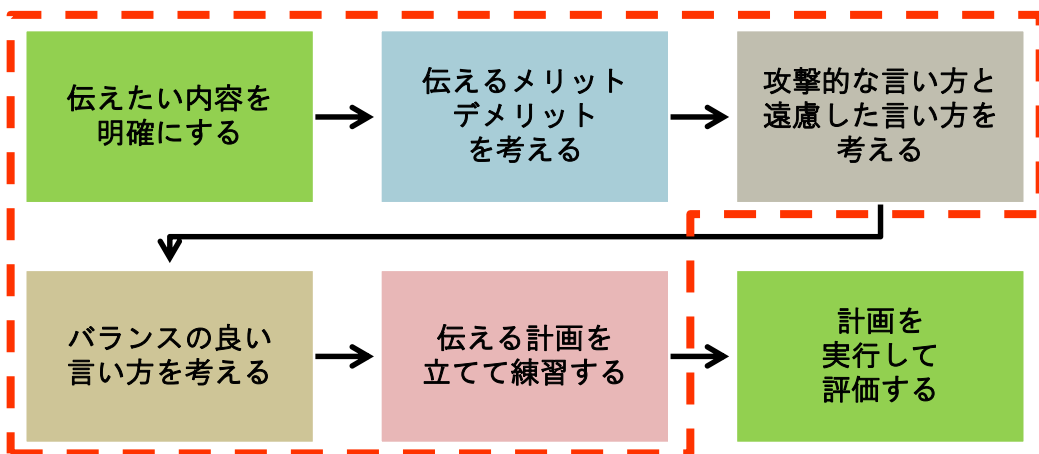
気持ちや考えを上手に伝える

◆前回からのホームワークの確認

実施できたホームワークにはチェック☑を入れましょう。

- ☐ ①うつ度チェックを入力する。
- ☐ ②問題の解決策を実行して結果を評価する。
(Chapter4 Step6-7を入力)
- ☐ ③「こころのスキルアップ・トレーニング」のp32-34を読んでくる。

◆アサーションの流れ



ホームワークの疑問点・担当者と話したいこと

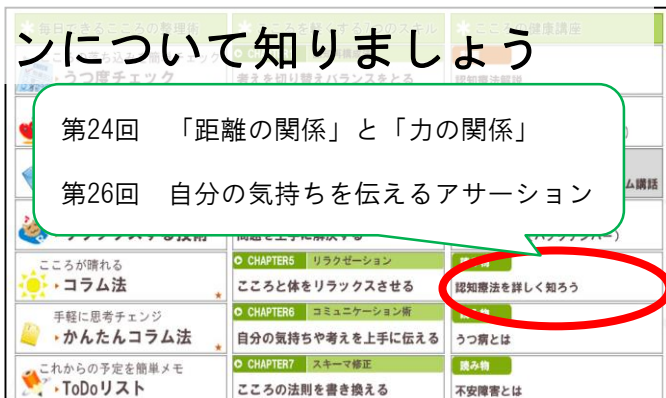
次の①～③のワークに取り組みましょう。

①アサーションについて知りましょう

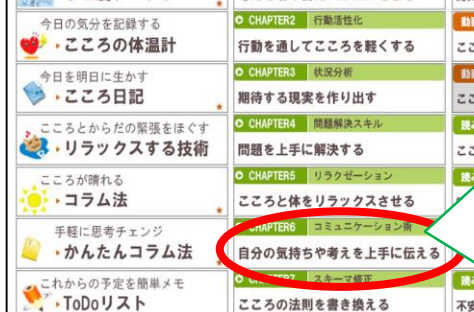
トップページから
「認知療法を詳しく
知ろう」を選び、
目を通しましょう。
アサーション
のポイントは
①距離の関係
②力の関係
です。

第24回 「距離の関係」と「力の関係」

第26回 自分の気持ちを伝えるアサーション



②アサーションを使ってみましょう



トップページからCHAPTER6を選び

【STEP7】気持ちや考えを伝える
準備をする
ところまですすめましょう。

③疑問点や感想について話し合いましょう

メモ

次回までのホームワーク

- ①うつ度チェックを入力する。
- ②解決策を実行・評価する。
(Chapter6 Step7を入力)

6

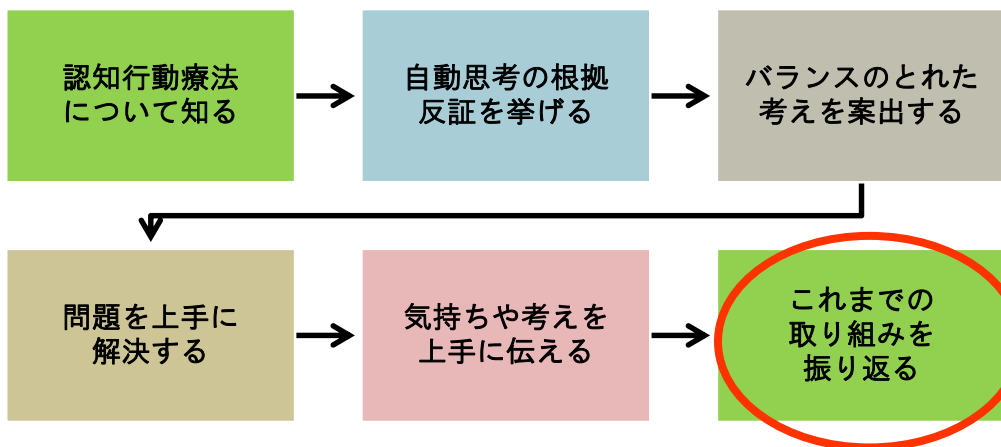
まとめとふりかえり

◆前回からのホームワークの確認

実施できたホームワークにはチェック☑を入れましょう。

- ☐ ①うつ度チェックを入力する。
- ☐ ②アサーションを実行して結果を検証する。
(Chapter6 Step7を入力)

◆プログラム全体のふりかえり



ホームワークの疑問点・担当者と話したいこと

次の①～⑨のワークに取り組みましょう。

①これまで学んだことを振り返る 記入例

認知再構成法	問題解決法	アサーション
自分の考えを伝えると悪く思われると予想していることに気付いた。そう思っても考え直すようになった。	解決策を多くあげると、どうにもならないと思っていたことにも、意外と方法があることが分かった。	伝えるに怖いと思っていても言い方やタイミングを考えれば伝えることができた。



②例を参考にこれまでのことを振り返る

認知再構成法	問題解決法	アサーション



③初回の問題と目標について確認する

問題① 「	」 解決・未解決
② 「	」 解決・未解決
目標① 「	」 達成・未達成
② 「	」 達成・未達成

④以前の反応を振り返る（第1回の⑧参照）

状況（ストレス）

自動思考

気持ち

行動

⑤現在の反応を認知行動モデルで整理する

状況（ストレス）

週1回の会議
に出席をして
座っている。

適応的思考
（認知再構成法）

復帰したからこそ
しっかり発言を
していこう。
事前に上司に相談
したので大丈夫。

気持ち

冷静・やや緊張

新しい行動
（問題解決・アサーション）

事前に上司に相談
をしておいて
会議で報告する。

⑥例のように現在の反応を整理する

状況（ストレス）

適応的思考
（認知再構成法）

気持ち

新しい行動
（問題解決・アサーション）

⑦今後予想されるストレス状況

- ◆（例）異動後、周囲の目が気になって会議で発言できなくなる。
- ◆（例）上司に相談をしないで会議資料を作成して、会議後に注意される。

◆

◆



⑧ストレス状況でのスキルの活用計画

- ◆（例）会議での発言を妨げている自動思考について認知再構成法を行う。
- ◆（例）アサーションを使い、会議に向けて上司に事前に相談をする。

◆

◆



⑨疑問点や感想について話し合いましょう

メモ

今後のホームワーク

スキルの活用計画を実行する。

