

**【事例 H24-04-18】 富山県富山市****認知行動療法を取り入れた心の健康づくり教室**

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、治療法として注目されている。そこで、うつ病等の疾病予防を目的に心の健康づくり教室を開催した。教室の開催にあたっては、富山大学、金沢工業大学の心理職の協力を得て、1クール8回(1セッション2時間)の教室を開催とした。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ところ、ほぼ全項目の点数が改善した。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。

**【実施主体】** 富山県富山市**【大綱の分類】** 心の健康づくりを進める**【事業予算】** 平成 23 年度 403 千円**【利 点】**

認知行動療法を心の健康教室に取り入れた。

**【実施に至るまで】****【背景・必要性・理由の概要・等】**

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。

**【計画を立てる上での工夫・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。

**【具体的な内容・実施の過程】**

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。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といったセッションを行った。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。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。

#### 【成果】

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。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。

#### 【補足】

平成22～24年度は同様の方法で実施した後、平成25～26年度には、広く一般市民を対象に、認知行動療法（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、1クール2回の教室を実施した。

#### 【課題】

- ・ 教室運営には認知行動療法についての知識を知っている職員が必要なため、職員の異動に備え、運営に携われる職員を養成しておく必要がある。
- ・ 教室運営についてスーパーバイズできる講師を身近な機関で探す必要がある。
- ・ 教室の成果を評価するために実施する心理検査が多い。
- ・ 6回の教室で、参加者の負担感が大きい。

#### 【事業種別】強化モデル事業

#### 【準備期間・人数】

- ・ 実施までにかかった期間：教室の実施までに、講師との打ち合わせ、教室スケジュール決定、参加者の事前面接に3か月を要した。
- ・ 準備や実施に関わった職員等の人数：職員4名、講師（心理職）3名

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。

#### 【予防段階】 1次予防

【自治体規模】 自治体人口（千人単位）：42.2万人（H22国勢調査から）

【自治体負担率】 地域自殺対策緊急強化基金を活用したため、市の負担は0。

#### 【事業対象】

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で治療の必要がない人

**【支援対象】** 最終的に支援を受ける対象：一般市民

**【実施主体・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

**【参考資料・文献】** なし

**【作成日】**