

【事例 H27-04-02-03】 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
＝心のエクササイズで毎日を気持ちよく＝**

一般住民を対象に、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。

【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 26 年度 75 千円（75 千円）**【利 点】**

・認知行動療法のエッセンスを学び、ストレス対処法のバリエーションを増やすことができる。

【実施に至るまで】**【背景・必要性・理由の概要・等】**

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 の考え方が抑うつの改善に有効であることが分かった。

【計画を立てる上での工夫・等】

・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。

【具体的な内容・実施の過程】

- ・ 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。
- ・ 内容は、講義および個人ワーク、グループワークとし、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んだ。
- ・ 講師は富山大学の臨床心理士 2 名の協力を得た。

【成 果】

▼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。

【補 足】

平成 27 年度以降は事業を廃止。一般市民向けの富山市役所出前講座において、心の健康づくりとして認知行動療法の考え方を紹介している。

【課 題】

・ 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。

【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、教室の内容やスケジュール決定等に 4 か月を要した。

・ 準備や実施に関わった職員等の人数：職員 2 名、講師（心理職） 2 名

【予防段階】 1 次

【自治体規模】 人口 41.8 万人（H27 国勢調査から） 財政規模 一般会計予算 1641 億円

【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】 一般市民

【支援対象】 一般市民

【実施主体・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/>

【参考資料・文献】 人口動態統計、住民基本台帳

【作成日】 2017/1/24