

【事例 H28-40】 愛媛県

自殺危機対応スキルアップ研修
～認知行動療法研修の取り組み～

【概要】当センターでは、平成 23 年度から自殺対策の一環として、うつ病の治療及び再発予防において有効性が高く、自殺のリスクを下げるといわれる認知行動療法に着目し、支援者向け研修を実施している。

医療の現場のみならず、地域保健活動の中の様々な支援の場面において、認知行動療法の技法の活用を広げるため、これまでの認知行動療法研修の取り組みの状況と課題を整理し、27 年度に新たに地域での活用を事例で学ぶ中期研修を開催した。

【実施主体】 愛媛県心と体の健康センター

【大綱の分類】 3) 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する

4) 心の健康づくりを進める

【事業予算】 456 千円 (H27 年度)

【利 点】

- ▼基礎・中期・フォローアップと、レベルに応じた研修会を段階的に実施することで、より理解を深めやすくなりさらなる取り組みが期待できる。
- ▼実際関わっている事例をもとに学ぶことで、様々な支援の場面において技法を活用しやすくなる。

【実施に至るまで】

平成 23～26 年度の取り組み

①認知行動療法研修の開催状況

* フォローアップ研修は実践者対象

	ねらい	内容	講師
23 年 度	認知行動療法の基礎的知識を学び理解し、実践できるスキルを身につける。	基礎研修 実践者座談会 フォローアップ研修	国立精神・神経センター 認知行動療法センター長 大野裕先生
		集団認知行動療法・うつ病デイク ア研修	広島県精神保健福祉センター 佐伯真由美先生 他
		弁証法的行動療法研修	慶神会武田病院 石井朝子先生
24 年 度	基礎的知識の習得に加え、具体的な技法の進め方を学び、現場に応じて実践でき	基礎研修 事例検討 フォローアップ研修	国立精神・神経センター 認知行動療法センター長 大野裕先生

	る能力の向上を図る。	集団認知行動療法基礎研修	国立精神・神経センター 認知行動療法センター 田島美幸先生
		集団認知行動療法実践者研修	筑波大学医学医療系保健医療学域教授 岡田佳詠先生
		マインドフルネス研修	慶神会武田病院 石井朝子先生
25 年 度	基礎的知識の習得に加え、 地域等での展開方法について学ぶ。 * 産業保健・学校保健関係者にも参加呼びかけ	基礎研修	国立精神・神経センター 認知行動療法センター長 大野裕先生 認知行動療法センター 田島美幸先生
		フォローアップ研修 (演習、参加者の質問形式)	国立精神・神経センター 認知行動療法センター長 大野裕先生
26 年 度	基礎的知識の習得に加え、 地域等での実践の拡大を目指す。	基礎研修	心と体の健康センター職員
		フォローアップ研修(公開事例検討)	国立精神・神経センター 認知行動療法センター長 大野裕先生

② 4年間の参加状況

▼県内精神科医療機関は32%（23機関）、市町及び保健所は100%（20市町6保健所）の参加。

▼参加者数は延べ538名。

③ 4年間の研修後の活用状況

▼認知行動療法の活用状況（平成26年度フォローアップ研修アンケート結果より）

- 研修参加者の73%の医療従事者、25%の地域保健従事者が活用している。
- 地域保健従事者からは「有効性は理解できるが、活用に不安が大きい。」との声あり。

▼うつ病認知行動療法の普及に関する実態調査

（平成24年度、平成26年度に、県内全域の精神科医療機関と地域保健機関を対象に実施）

	医療機関	地域保健機関
24年度	36%	16%
26年度	42%	8%

- 認知行動療法については、概ね医療機関や地域・学校等関係機関での知識の普及が図れ理解も進んできたが、医療機関では実践が進んでいる一方で、地域の現場での実践・活用に結びついていない。より実践に繋がる研修が必要。⇒平成27年度中期研修を新設。

平成 27 年度の取り組み ハイリスク者（自殺未遂者認知行動療法）支援事業

	目的	対象	内容	講師	参加人数
基礎研修	認知行動療法の基礎的知識と基本技能の獲得を目指す。	精神保健福祉にかかわる関係機関職員（認知行動療法研修の受講歴のない者）	基礎的知識についての講義・演習	心と体の健康センター職員	41名
中期研修 （新設）	事例について認知行動療法の技法の活用等のスーパーバイズを受け、実践に繋げる。	認知行動療法を実践している地域保健機関職員（事例提出可能な者）	事例検討	正光会宇和島病院 渡部亜矢子先生	10名
フォローアップ 研修	事例を通して、認知行動療法の実践と技能向上を目指す。	認知行動療法を実践している関係機関職員（実践内容を報告できる者）	事例検討 実践報告	（一社）認知行動療法研修開発センター 理事長 大野裕先生	62名

【成果】

- ▼中期研修の新設により、地域保健機関での技法の活用方法を具体的に学ぶ機会ができ、活用上の課題や実践者としての不安の解消につながった。
- ▼中期・フォローアップと、支援者のレベルや属性に応じた研修会を段階的に実施することで、実践者のニーズに応えることができた。



聴くことで
救える命がある。



【課題】

- ・地域において認知行動療法的技法の活用の意義は理解できるものの、実践に至るまでのハードルが高く、支援者が意欲を持って活用できるような技術支援が必要。
- ・地域保健機関における面接相談の場面のみならず、訪問や集団教育などの様々な事業の中での技法の活用も可能であることから、実践の拡大に結びつけられるようなスキルアップ研修を重ねていくことが課題である。

【事業種別】 研修実施（支援者対象）

【準備期間・人数】 2ヶ月、6名

【予防段階】 1次、2次予防

- 【自治体規模】 人口 138 万人 財政規模 6,166 億 4 千 8 百万円
【自治体負担率】 なし（地域自殺対策強化事業交付金 10/10 事業を活用）
【事業対象】 地域保健機関（市町、保健所等）、医療機関等
【支援対象】 一般住民
【実施主体・問合せ先】 愛媛県心と体の健康センター TEL 089-911-3880

【参考資料・文献】

- (ア) 一般社団法人認知行動療法研修開発センター公式 HP…<http://cbtt.jp/>
(イ) 愛媛県 HP
<https://www.pref.ehime.jp/h25118/documents/jisatsutaisaku1.pdf>