

千葉大学大学院医学研究院における厚生労働省平成 24 年度認知行動療法研修事業の実施
のお知らせ

2012 年 6 月 28 日

『近年、うつ病患者数は12年間で2.4倍増の約100万人となるなど、うつ病の治療対策が急務
となっている中、質の高い認知行動療法を普及し、その実施によるうつ病患者の減少を図るため、
主に精神医療において専門的にうつ病患者の治療に携わる者に対し研修を実施する。』

研修内容

- (a) 認知行動療法の習得を目的とした、基礎的な講義及び実践的なワークショップを行う。
- (b) (a)の受講後、研修対象者がうつ病患者に対して認知行動療法を施行し、そのセッションごとの施行内容に対して、当該療法に習熟しており、これまでも指導経験を有するスーパーバイザーが指導を行う。
- (c) 研修課程は厚生労働科学研究「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」で作成した認知行動療法のマニュアルに沿ったものとする。

千葉大学大学院医学研究院の研修事業のコース名：

- A 医師向け「うつ病の認知行動療法トレーニングコース」
- B 医療従事者向け「うつ病の認知行動療法ワークショップコース」

日時

2012 年 7 月 22 日曜日と 7 月 29 日曜日の 2 日間（10 時から 17 時 30 分頃まで）

場所

千葉大学（医学部）亥鼻キャンパス医薬系総合研究棟 II 期棟 一階記念講堂

担当者

千葉大学大学院・医学研究院・認知行動生理学・子どものこころの発達研究センター
（清水栄司）

今回、うつ病の認知行動療法の研修を希望する医師および医療関係者を募集します。希望される方は、下記の6つの項目内容を記載の上、7月5日までに、電子メールで、参加希望をご連絡くださいますように、よろしく願い申し上げます。なお、定員に到達しだい、締切とさせていただきます。

必ず、メールの件名につきまして、「うつ認知療法研修希望」というタイトルを記載の上、下記に送りください。

千葉大学大学院・医学研究院・認知行動生理学 行（締切 7月5日必着）

電子メール送付先アドレス seirigaku アットマーク chibacbt ドットコム(アットマークは、「@」に変えてください。ドットコムは、「.com」に変えてください)

- ① 氏名 ()
 - ② 精神医療経験年数 () 年
 - ③ 認知行動療法経験年数 () 年
 - ④ 勤務先医療機関名 ()
 - ⑤ 連絡先メールアドレス ()
 - ⑥ 連絡先 FAX 番号 ()
-

A コース 対象職種 精神医療業務に従事する医師、合計 20 名まで

講義・ワークショップを2日間(会場は、千葉県内にて)行い、受講後に WEB 上でのオンデマンド・ビデオ(あるいは DVD)を繰り返し視聴して復習するとともに、実際のうつ病の症例のフォローアップをスーパーバイザーによるスーパービジョンとそれを補助するティーチング・アシスタント(チューター)からの助言のもとに、4 から 8 ヶ月行うトレーニングコース。

B コース 対象職種 精神医療業務に従事する医療従事者 数名程度。 講義・ワークショップを2日間行う(Aコースと同時に開催)。

2 日間の講義とワークショップの受講内容(Aコース、Bコース共通)

厚生労働科学研究「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」で作成した認知行動療法のマニュアルに沿って、うつ病の認知行動療法の習得を目的とした、基礎的な講義及び実践的なワークショップを以下の内容で 2 日間にわたって行う(この内容は、ビデオ撮影され、WEB 上でのオンデマンドビデオ(あるいは DVD)として繰り返し視聴可能とする)。

1 日目 6 時間半の講義・ワークショップ

2 日目 6 時間半の講義・ワークショップ

合計 2 日間で、13 時間の予定。

一日目講師

清水栄司(千葉大学大学院医学研究院附属子どものこころの発達研究センター長・認知行動生理学教授)

一限目 90 分 「認知療法への socialization」

本セッションの狙いは、治療全体の流れとして、第 1 ステージ(第 1 から第 2 セッション)で、適応診断がなされた症例を理解し、症状評価や導入、心理教育と動機づけ、認知療法

への socialization を行うことについての実践を身につけることである。一方、認知行動療法の質を担保するための認知療法尺度—改訂版 (Cognitive Therapy-Scale Revised) による一セッションのチェックについてロールプレイを含めた実践トレーニングによって体得し、うつ病の認知行動療法のマニュアルについての総論の理解から、以下に続く、治療全体の流れ (第 1 から第 6 ステージまで) を把握する。

二限目 90 分 「症例の概念化と目標設定」

治療全体の流れの中で、第 2 ステージを意識し、症例の概念化と目標設定を行う。この症例の概念化に基づいて、以後の治療の流れが決定される大事な作業であり、ロールプレイを含めた実践トレーニングを行う。

三限目 90 分 「認知行動療法の技法：その 1」

四限目 90 分 「認知行動療法の技法：その 2」

治療全体の流れの中で、第 3 から第 4 ステージまでを意識し、症例の概念化に基づいて、典型的な認知行動療法の技法リストを概観し、理解する。さらに、活動記録表 (スケジュール表による行動活性化)、アサーション・トレーニング (対人問題の解決)、問題解決技法について、ロールプレイを含めた実践トレーニングを行う。

五限目 30 分 「セッションの録音に基づいたスーパービジョンについて」

実際に行う認知行動療法のセッションの録音についての同意の取り方やスーパーバイザーへの提示の仕方など、実務的な手続きについて講義および質疑応答を行う。

二日目講師

伊藤絵美 (千葉大学大学院医学研究院附属子どものこころの発達研究センター特任准教授・洗足ストレスコーピングオフィス所長)

一限目 90 分 「気分・自動思考の同定 (3つのコラム)」

治療全体の流れの中で、第 3 ステージを意識し、治療の方向づけとして、認知面への介入が必要な場合、出来事、気分、自動思考を同定できるようにする、3つのコラムを提供していくために、ロールプレイを含めた実践トレーニングを行う。

二限目 90 分 「自動思考の検証(7つのコラム)」

治療全体の流れの中で、第 4 ステージを意識し、7つのコラムを用いて、認知の再構成ができるように、ロールプレイを含めた実践トレーニングを行う。

三限目 90 分 「スキーマ」

治療全体の流れの中で、第 5 ステージを意識し、スキーマを明らかにして、非機能的なスキーマを機能的なスキーマに再構成する、ロールプレイを含めた実践トレーニングを行う。

四限目 90 分 「再発予防と治療終結」治療全体の流れの中で、第 5 から第 6 ステージまでを意識して、再構成された機能的なスキーマのもとで、再発防止のために、自分が自分のセラピストとなって、認知行動療法を実践できるようになっているかどうかを見ていく

セッションについて、ロールプレイを含めた実践トレーニングを行う。

五限目 30分 「スーパーバイザーとチューターの紹介」

実際にスーパーバイザーおよびチューターとの連絡の取り方など、実務的な手続きについて講義および質疑応答を行う。