

オンライン認知行動療法の研究に参加してくれる
お子さんを募集しています！（保護者陪席可）

イメージの書き直し

気持ちが落ち込んだ時、心配事があって不安な時、カッとなった時・・・
くりかえし過去の嫌な出来事を思い出すことで困ってはいませんか？

千葉大学病院では、情緒と行動の問題に悩んでいる思春期の子どもたちに対し、認知行動療法である「イメージの書き直し」を、オンラインで週1回60分全6回で提供する、臨床試験を行なっています。

----- \こんなお悩みありませんか？ / -----

- ✓ 友達とのトラブルを思い出して不安で学校に行けない
- ✓ 怒られたことを思い出すとイライラ、かんしゃくを起こす
- ✓ 失敗した場面を思い出して何度も落ち込む

イメージの書き直しは、トラウマとなった過去の情動記憶に働きかける認知行動療法の一技法です。これまでに心的外傷後ストレス障害、うつ病、社交不安症などに有効性が示されています。

※過去のつらい記憶を思い出す必要があるのですが、不調を呈する可能性があります。



【対象の方】

- ・ 情動面または行動面の問題を抱えており、過去の記憶を繰り返し思いだすことで困っている12歳（中学生）～18歳の方
- ・ お子さん本人が希望し保護者の同意がいただける方（保護者にもアンケートに答える形で研究に参加していただきます）
- ・ かかりつけ医（小児科、内科を含む）からの紹介状をもらえる方
- ・ ご自宅にWi-fi環境のある方

【ご参加いただけない方】

- ・ 心的外傷後ストレス障害（本研究は広義のトラウマに対するアプローチのため）
- ・ 1時間のセッションにご参加いただくことが困難な重度の自閉スペクトラム症、重度の注意欠如多動症、知的能力障害
- ・ 器質性精神障害、統合失調症、双極性障害Ⅰ型、摂食障害群、物質乱用・物質依存障害、切迫した自殺の危険性を有している方
- ・ 現在進行中のストレスフルな出来事に苦痛を感じている方
- ・ その他、安全にご参加いただくことが難しいと思われる方

募集期間 2024年4月1日～
2026年4月30日

募集人数 26人

参加費 セッション費用無料

（交通費、初診料、通信費は自己負担）
※遠方や病状等でご来院できない方は
全てオンラインで行うことができます



お申し込み・お問い合わせはこちら

<https://www.cocoro.chiba-u.jp/recruit/>

「児童・思春期の情緒と行動の問題に対するオンライン認知行動療法」の募集フォームに入力してください。確認後、研究担当者よりご連絡させていただきます。

研究代表者

千葉大学医学部附属病院認知行動療法センター
センター長・教授 清水 栄司

研究担当者

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター
特任研究員 松友 三枝



2.3版：2025年11月19日作成