



# 地域における簡易型認知行動療法の 技法活用に向けての取り組み ～松山市保健所の産後うつ対策事業への 技術援助を通して～



愛媛県イメージキャラクター みきゃん

愛媛県心と体の健康センター

藤原 美佳 平野 美輪 檜垣 裕子  
戒能 徳樹 竹之内 直人

## 本日の内容

- 1 はじめに
- 2 支援内容
- 3 事業結果
- 4 考察
- 5 おわりに



## 当センターでの認知行動療法の取組み

平成23年度～

うつ病の治療及び再発予防において有用性が高いとされる、問題解決志向的アプローチである認知行動療法に着目し、**様々な支援の場面において、認知行動療法の技法を活用すること**を目的とした研修会を実施している。

### 【認知行動療法】

抱えている問題を解決したり、ストレスを軽減する方法を一緒に考えていく心理療法

## 定型的(高強度)認知行動療法と 簡易型(低強度)認知行動療法

### 定型的(高強度)

個人認知行動療法  
16～18回の個人精神療法  
セッション

### 簡易型(低強度)

- ・CBTの原則に準拠した資料に基づく個人のセルフヘルプ
- ・コンピュータ支援型CBT
- ・当事者のサポートグループプログラム(集団CBT)等

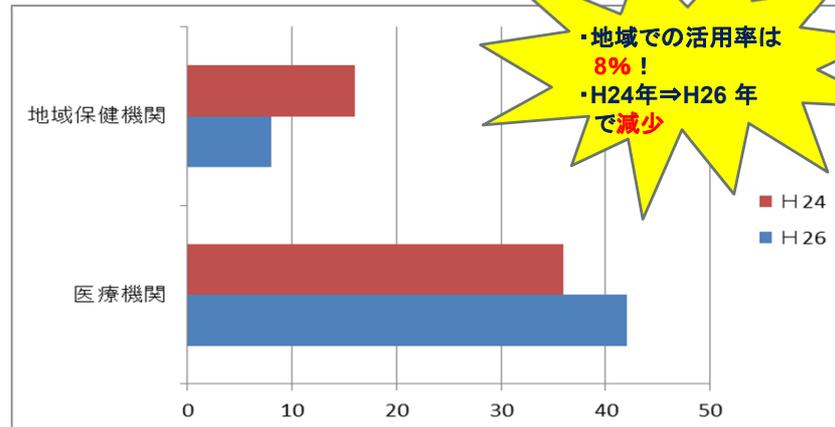
地域保健活動の中で  
取り入れ普及したい!

相談、訪問、  
健康教育  
グループ支援 など

(参考)大野裕先生資料より

## うつ病認知行動療法の普及に関する実態調査結果

### ○ 認知行動療法の実施状況



## いかにして地域保健の現場に認知行動療法的 マインドを吹き込むか・・・

アンケートによると、取り組み具合はもう一つ・・・

出来ない理由

- ① 時間が取れない(継続相談ができる体制でない)
- ② 適切な対象者がいない
- ③ 使い方がわからない



それならば、現行の保健師活動をリスペクトしつつ・・・

- ① 複数回の継続訪問が予定されて
- ② 適応となることが予想される対象で
- ③ すでに実践しているものの中に組込む

## 心と体の健康センターにおける 相談支援の中で感じる思い

本人が感じる『生きづらさ』の背景に

大きく影響していると感じるもの

○乳幼児期における環境要因

孤独・家族の不仲・暴力……

○愛着形成の問題

愛されない・認められない・虐待……



産後のメンタルヘルスを支援すること



子育て支援や虐待防止等につながり、  
将来の心の健康に役立つのではないか！

平成28年度 松山市保健所において、「産後うつ対策」  
の取り組みにあたり、技術援助の依頼



- 産後うつ対策は、母親自身の精神的安定を図ることにより、虐待予防に繋がるのみならず、赤ちゃんにとっては人生のライフサイクルの最初のアプローチであり、将来起こりうる様々な心の問題に対する予防の第一歩となる！
- 保健師の訪問先おいての認知行動療法的技法を用いた心理的介入により、母親の抱えるストレスを軽減することができる！！



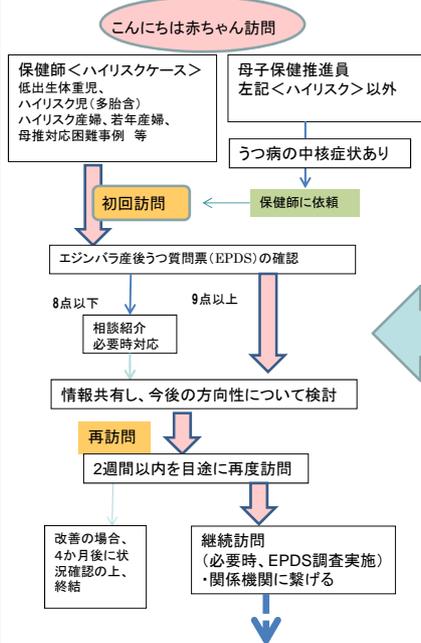
認知行動療法的技法の習得等のスキルアップ  
研修や、事例検討等での後方支援を提案

# 本日の内容

- 1 はじめに
- 2 支援内容
- 3 事業結果
- 4 考察
- 5 おわりに



## <松山市保健所のフォローアップ体制>



## <心と体の健康センターの技術支援>

### 【研修1】 認知行動療法的な手法を用いた 訪問面接の方法を学ぶ研修会

- ・事例を交えた演習(ロールプレイ)と  
認知行動療法の技法の説明
- 『認知行動療法とは』
- 『認知再構成法』
- 『問題解決技法』
- 『アサーション』

### 【研修2】事例検討会(2事例)

- <事例1>
- ・EPDS得点が高く、うつ症状が強く表れ、  
育児や家事機能の維持が困難な事例  
→グループワークで検討
- <事例2>
- ・EPDS得点が悪化傾向だが、解決策はない  
と現状を変えるつもりがない。今後を考えると  
児の発育・発達に影響が出る可能性がある  
事例

### 【研修3】

支援者研修(母子保健推進員含む)

- ・産後うつの基礎知識
- ・早期支援の重要性について

随時、ケース検討、助言

【研修会で行ったロールプレイの例】支援者の空白部分のセリフを  
考えて、ロールプレイをしてみましょう。

**ねらい: 認知の偏りが気になるケースへの対応**

支援者:「その後、気分の落ち込みや、自分を責めるような気持ちは  
どうですか？」

Aさん:「やはり思うように動けない自分が嫌になってしまったり、  
Bが泣いたときうまくあやせずに落ち込んでしまいます。」

支援者:「それは、つらいですね。」

Aさん:「そうなんです。母は忙しいのに、上手に子どもをあやしていて、  
何もできない自分が嫌になってしまいます。」

支援者:「  
」

Aさん:「そうですね・・・Bが泣いたら、抱っこしています。あとミルクをあげた  
り・・・」

支援者:「抱っこしているんですね。それとミルクをあげているんですね。そう  
するとどうでしたか？」

【研修会で行ったロールプレイの例】支援者の空白部分のセリフを  
考えて、ロールプレイをしてみましょう。

**ねらい: 認知の偏りが気になるケースへの対応**

支援者:「その後、気分の落ち込みや、自分を責めるような  
気持ちはどうですか？」

Aさん:「やはり思うように動けない自分が嫌になってしまったり、  
Bが泣いたときうまくあやせずに落ち込んでしまいます。」

支援者:「それは、つらいですね。」

Aさん:「そうなんです。母は忙しいのに、  
上手に子どもをあやしていて、何もでき  
ない自分が嫌になってしまいます。」

支援者:「  
Aさんは何もできないと思っているんですね。  
日中、Bちゃんのお世話は、どんなふう  
にしていますか？例えば、泣いたときとか・・・」

Aさん:「そうですね・・・Bが泣いたら、抱っこしています。あとミルクをあげた  
り・・・」

支援者:「抱っこしているんですね。それとミルクをあげているんですね。そうす  
るとどうでしたか？」

「気分」を聞きます

「気分」やその  
「状況」につい  
て話しています

「共感」でまずはONの關係に！

「そうなんです」が引き出せました  
その後「自動思考」とその「根拠」  
を話しています

具体的な日々の様子  
を聞いて、反証を  
導く質問をします

「反証」が少しずつ導かれています

もう少し詳しく聞いて、反証を導きます

<その他の後方支援>

### ○事例検討会

実際のケースとの関わりをもとに、グループでの事例検討を実施。

### ○精神科医師による支援者研修

実際の訪問の中で観察すべきポイントの再確認等についての講義を実施。

### ○随時のケース検討

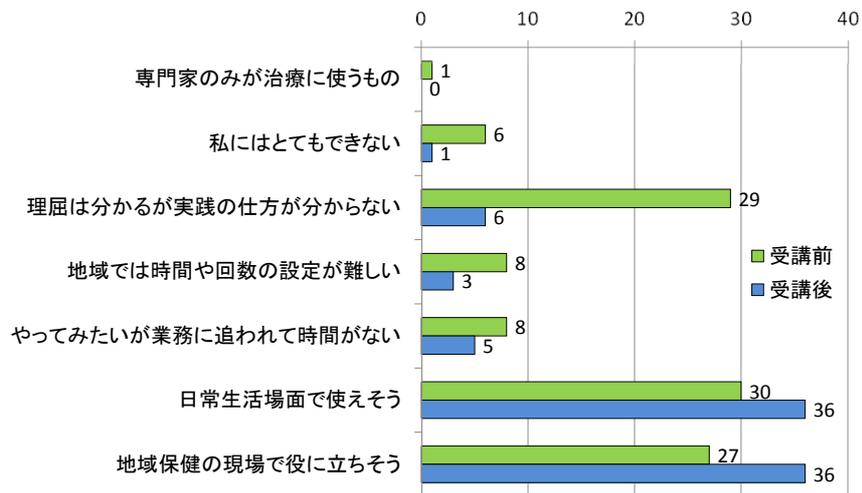
ケース担当保健師、保健所事業担当者、センター職員(医師・保健師・心理職)が参加。  
支援中の事例について、必要時に検討。

## 本日の内容

- 1 はじめに
- 2 支援内容
- 3 事業結果**
- 4 考察
- 5 おわりに



## 認知行動療法について、どのようなイメージを持っていますか？



## 本日の内容

- 1 はじめに
- 2 支援内容
- 3 事業結果
- 4 考察**
- 5 おわりに



- やりとりのロールプレイを行うという研修で、実際の訪問場面に技法を組み込むことにより、認知行動療法の技法活用へのハードルを下げることができた。
- 相談者が自ら気づき、答えを出せるように導いていくという支援者の技術習得により、意欲の向上や不安の軽減が図られ、対応に活かされつつある。
- これまでの保健師の経験で培ってきたスキルを活かしながら、認知行動療法をエッセンスを用いる。



「傾聴・共感+α」の訪問先での支援が可能

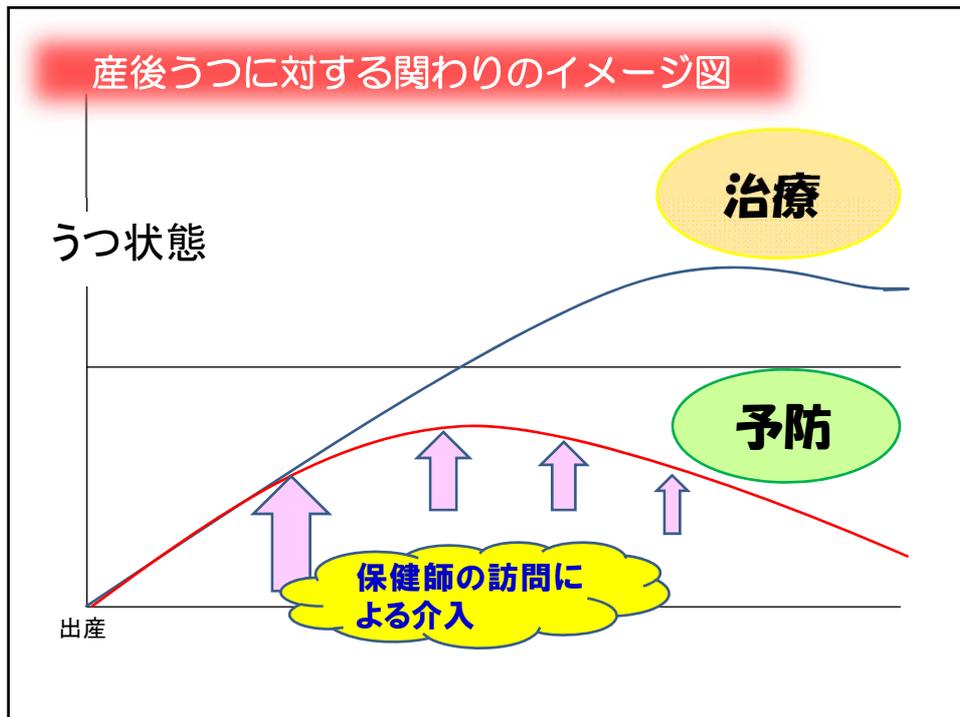
17

## 支援者としての面接のポイント

- 認知行動療法に基づく面接というより **傾聴・共感 +α** エッセンスを取り入れた面接を
- 支援者が助言・提案をするのではなく、**相談者が自ら気づき、答えを出せるように**導いていく
- スコアの点だけでなく、**支援者の所感や気づきも大切**（経験や知識を活かす）
- 産後うつ対策は、親子の人生のライフサイクルの最初のアプローチ。**これから起こりうる様々な問題に対する予防の第一歩**と捉える

18

## 産後うつに対する関わりのイメージ図



産後に見られる落ち込みや情緒不安定には・・・

**3分間診療**  
(薬物療法中心)

**1時間**  
訪問面接

産後に見られる落ち込みや情緒不安定には・・・

**3分間診療**  
(薬物療法中心)

**1時間**  
訪問面接

生活上の問題の解決のためには、その生活空間に支援者が入り込んで一緒に考えることが有効である

## 本日の内容

- 1 はじめに
- 2 支援内容
- 3 事業結果
- 4 考察
- 5 **おわりに**



- ・自殺総合対策大綱の見直し

⇒重点施策の一つ「妊産婦への支援の充実」  
健やか親子21第1次計画最終評価  
⇒「こころの問題」の改善が課題



母子とメンタルの連携は今後ますます重要であり、  
地域における認知行動療法的技法の活用は大きな  
意義があると考えます。

- ・地域や関係機関と連携しながら、各地域や様々な  
分野の事業の課題に応じた技術支援を実施し、  
事業展開していきたい。



ご清聴 ありがとうございました



愛媛県イメージキャラクター みきゃん

