

## 今月の相談事例（7月）

顧問先社長 経営幹部各位

〒428-0006 静岡県島田市牛尾1158-3  
三浦労務経営事務所  
特定社会保険労務士 三浦 茂  
TEL 0547-45-5811/FAX 0547-45-5821  
URL <http://masterslink.jp/sr/miura/>

### 【相談内容】

最近、『認知行動療法』をよく耳にするようになりました。うつ病の治療や強迫性障害、ストレス障害などに効果があると聞きます。また、人材育成や人事制度などにも活用されているようですが、『認知行動療法』とは、どんなものなのでしょうか？

### 【アドバイス】

認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy）とは、行動や情緒の問題に加え、認知的な問題をも治療の対象とし、実証的な行動的技法と認知的技法を効果的に組み合わせることによって問題の改善を図ろうとする治療アプローチです。

平成22年に、日本でも認知療法・認知行動療法が、うつ病治療の一つとして健康保険の適用となりました。

また、平成21年度厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」から、『うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル』が発行され、平成27年度厚生労働省障害者対策総合研究事業「認知行動療法等の精神療法の科学的エビデンスに基づいた標準治療の開発と普及に関する研究」からは、『不安障害の認知療法・認知行動療法マニュアル』が発行されています。

それでは、どのような心理療法なのかをみて参りましょう。

#### 1. 精神分析ではありません

「精神分析」は、ジークムント・フロイトによって創始された人間心理の理論と治療技法の体系を指します。「精神分析学」は、人間には無意識の過程が存在し、人の行動は無意識によって左右されるという基本的な仮説に基づいていますので、その無意識を構造的に分析し、無意識の意識化等により精神的な諸問題を解決する療法なのですが、薬物療法の発達や「神経症」の概念が解体されるに至り、精神分析は衰退しました。

#### 2. 科学的実証性に基づきます

- ・介入前にアセスメントを行い、介入結果を評価できるようにします。
- ・臨床結果などの科学的根拠となるエビデンスを残します。

#### 3. 認知行動療法の効果

- ・「今ここで」困っている生活上の具体的な解決策が見つかります。
- ・自分で対処できる力（セルフコントロール力）が身につきます。
- ・今抱えているストレスや苦痛が軽減します。（消滅はしません。あっても生活が自立的にできるようにしていきます。）

#### 4. 基本的な考え方

人間の感情や行動は、現実的世界の事実や出来事によって直接惹き起こされるのではなく、その出来事をどのように受け止めるかという認知や信念によって導かれると考えます。

#### 5. アプローチ方法 ～パニック障害の場合～

パニック障害は、突然起こる激しい動悸や発汗、頻脈（ひんみやく：脈拍が異常に多い

状態)、ふるえ、息苦しさ、胸部の不快感、めまいといった体の異常と共に、このままでは死んでしまうというような強い不安感に襲われる病気です。

そこで、誤った（認知）行動習慣を少しずつ修正し、正しい（認知）行動習慣を身につけるために、次の療法を行っていきます。

- ①心理教育：問題の整理と自己理解によって、抱えている問題を客観的に理解します。
- ②強化プロセス理解：パニック発作に対する予期不安と回避行動の強化プロセスを特定し、どのように獲得され、維持されているかを学びます。
- ③曝露法（エクスポージャー）：回避している場面や状況に曝すことによって、不安を消去します。例えば、広場恐怖で、電車に乗れなくなっている場合は、無理やり電車に乗るのではなく、最初は駅の改札口まで行き、それが緊張なく行えるようになったら、改札口を通過してみようというように、段階的に少しずつ不安を克服して、誤った認知を正しいものへ修正します。
- ④リラクゼーション：呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法などのリラクゼーションや拮抗動作法といった不安を処理することのできる具体的な対処法獲得します。
- ⑤認知再構成：「破局的解釈」について、その妥当性と不合理さを検討します。
- ⑥過呼吸の予防：身体内部に起こる感覚を曝露法により、過呼吸についての深刻さを軽減し、身体感覚と過呼吸の関連性の自覚を図ります。
- ⑦セルフコントロール：①～⑥の方法を日常的にホームワークとして実践し、成功体験を積むことにより、自己効力感を獲得。セルフコントロールへと繋がります。

## 6. 治療対象

うつ病や不安障害(パニック障害、社交不安障害、心的外傷後ストレス障害、強迫性障害など)、不眠症、摂食障害、薬物依存症、統合失調症などの多くの精神疾患に効果があることが実証され、広く使われるようになってきました。

## 7. 社会的な応用

発達障害 {広汎性発達障害(自閉症、アスペルガー症候群、トゥレット症候群)、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(ADHD)} に効果ある取り組みが報告されています。また、糖尿病の治療や犯罪者の更生プログラムに取り入れられるようになりました。

## 8. 日常生活での事例

- ①店舗限定の購入金額に応じた定率ポイント付与や次回購入時の値引き
- ②パチンコ店での出玉の金品交換やゲーム性を持たせたパチンコ台
- ③良い曲と握手会券が入ったCDとメンバーが笑顔で握手してくれるAKB商法

## 9. 労務面での事例

- ①叱られることは、教育指導ではなく、パワハラと受け止められる。
- ②嫌なものを好きに変えることはできないが、楽しみに変えられる。
- ③給料の良いことよりも、仕事の割り当てや指導が行き届いている方が安心する。
- ④昇給や手当の増額をしてもその時は喜ばれるが、経営者を敬愛するものにならない。
- ⑤役割を与えるだけでなく、守備範囲を明確にすることで動機付けが高まる。
- ⑥給料や賞与はご褒美にならないが、注目や賞賛はご褒美になる。
- ⑦部下の望ましい行動は強化し、望ましくない行動は消去するのが上司の仕事。
- ⑧経営者の矛盾した行動が、立派な経営理念や行動指針を無意味化する。
- ⑨日々、部下へ積極的に関わる行動が、部下との信頼感を醸成する。
- ⑩一緒に仕事をしていて楽しいと感じる職場環境が、良い環境。