

AIを活用した新たなツールの開発



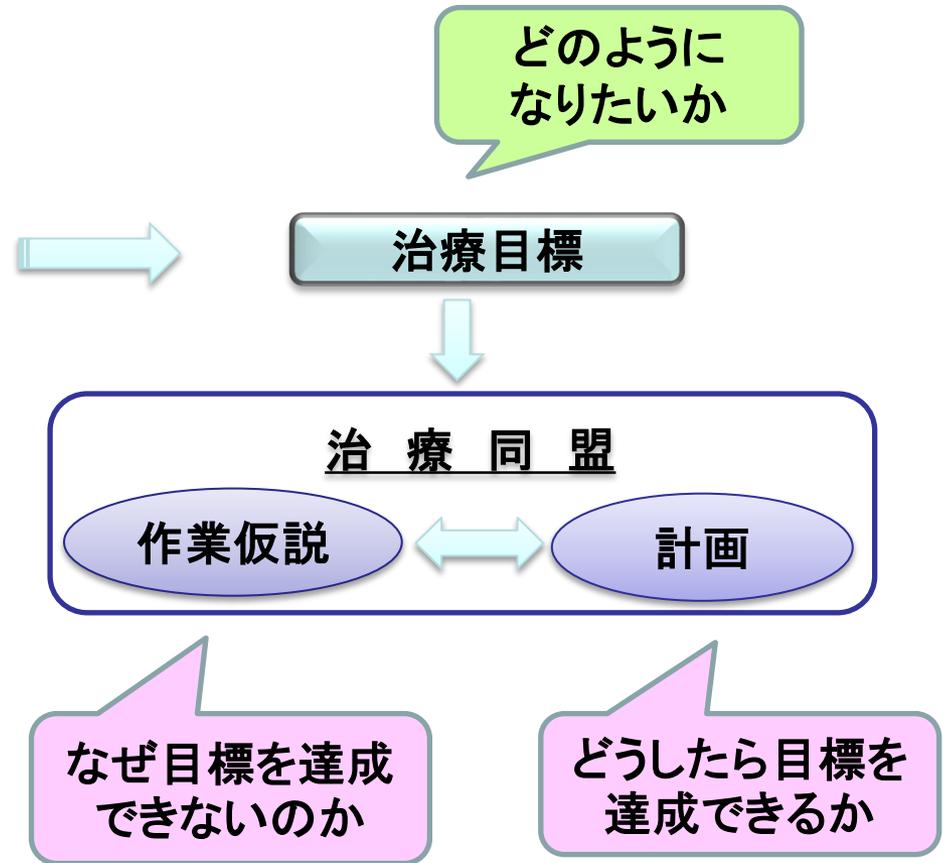
**(一社)認知行動療法研修開発センター
ストレスマネジメントネットワーク**

大野裕

開示すべきCOIはありません。

認知行動療法における 概念化・定式化(みため)と治療的介入

- 診断と症状
- 契機と持続要因
- 現在の問題
- 生物学的、遺伝学的、および医学的要因
- 小児期の体験やその他の形成期の体験の影響
- 長所と強み
- スキーマ
 - 自動思考、情動、および行動の特徴的なパターン



認知療法・認知行動療法活用サイト ～こころのスキルアップトレーニング～ (会費:年1500円、月200円:カード利用により1カ月無料)



こころのスキルアップ・トレーニング

有料会員登録 →

会員登録がお済みの方

ログイン →



はじめての方へ



ご利用方法



お知らせ



よくある質問



お問い合わせ

「こころのスキルアップ・トレーニング (ここトレ)」って何？

認知行動療法を活かした

「具体的なストレスの対処法」を練習できる会員制サイトです。

監修・発案は、認知行動療法の日本における第一人者・大野裕先生。

記入式・動画・読み物の各コンテンツで、「こころの力」を育てましょう。

大野裕先生が「認知療法」と「ここトレ」を「動画」でやさしく紹介しています



・認知行動療法の技法の手順を学ぶことができる
・メルマガが毎週末届く

知る・学ぶ

専用のアプリで使う

アプリのスキルを練習する

活用するための情報・料

お知らせ

大野先生監修『マンガでわかりやすい うつ病の認知行動療法』が発売になりました。

認知行動療法を「知る・学ぶ」

メルマガで知る

1回、大野裕先生からメルマガ「こころのトレーニング」が配信されます。

動画で知る

認知行動療法に関する大野裕先生の講演動画や解説動画などを視聴できます。

解説で知る

認知行動療法や、うつ・ストレスに関する大野裕先生の解説が読めます。

本で知る

おすすめ書籍紹介。なお、会員は書籍『うつ病、双極性障害で悩まないで！』がPDFで読めます。

プロフィール
メッセージ

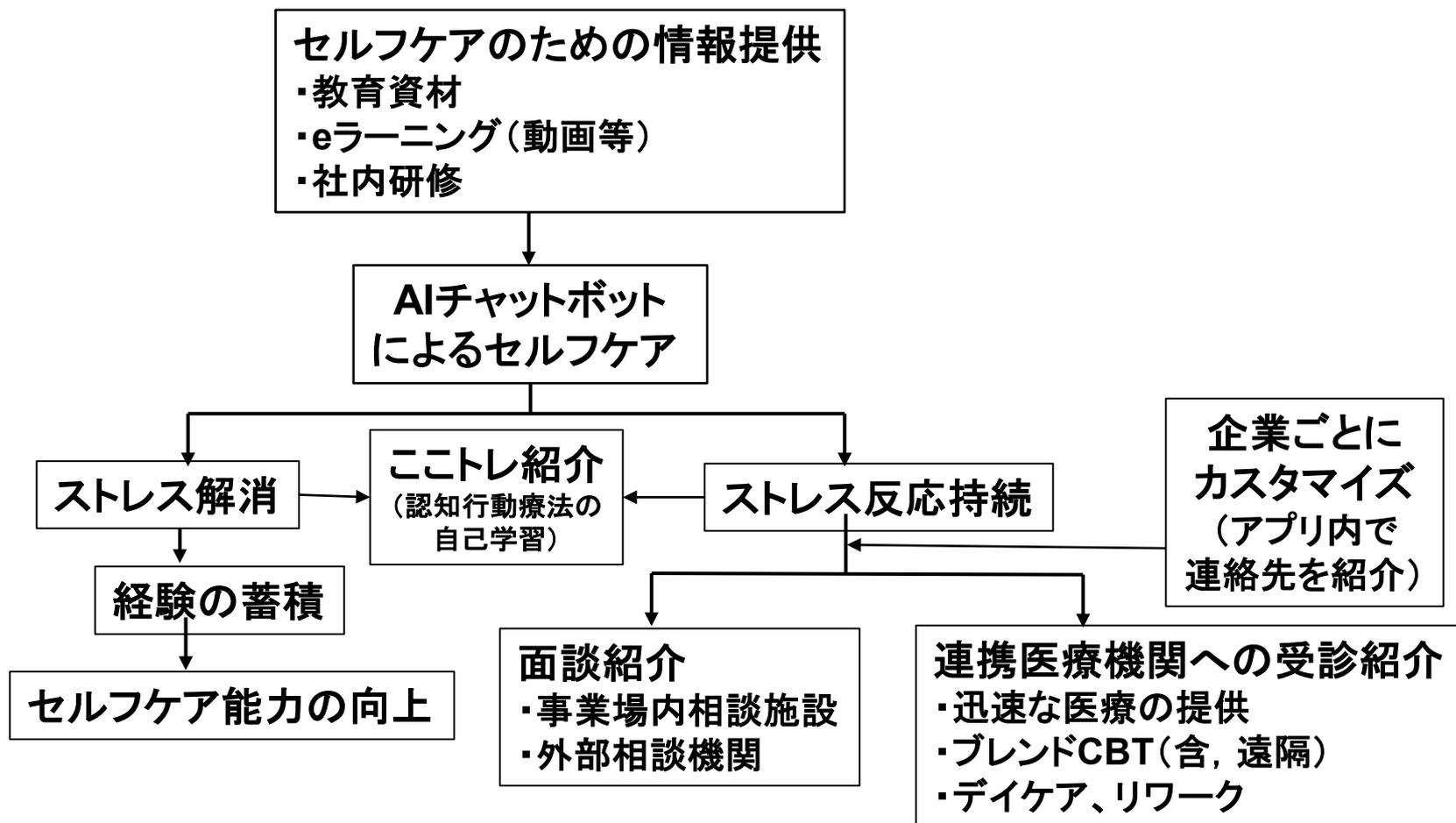
監修者 精神科医
大野裕先生



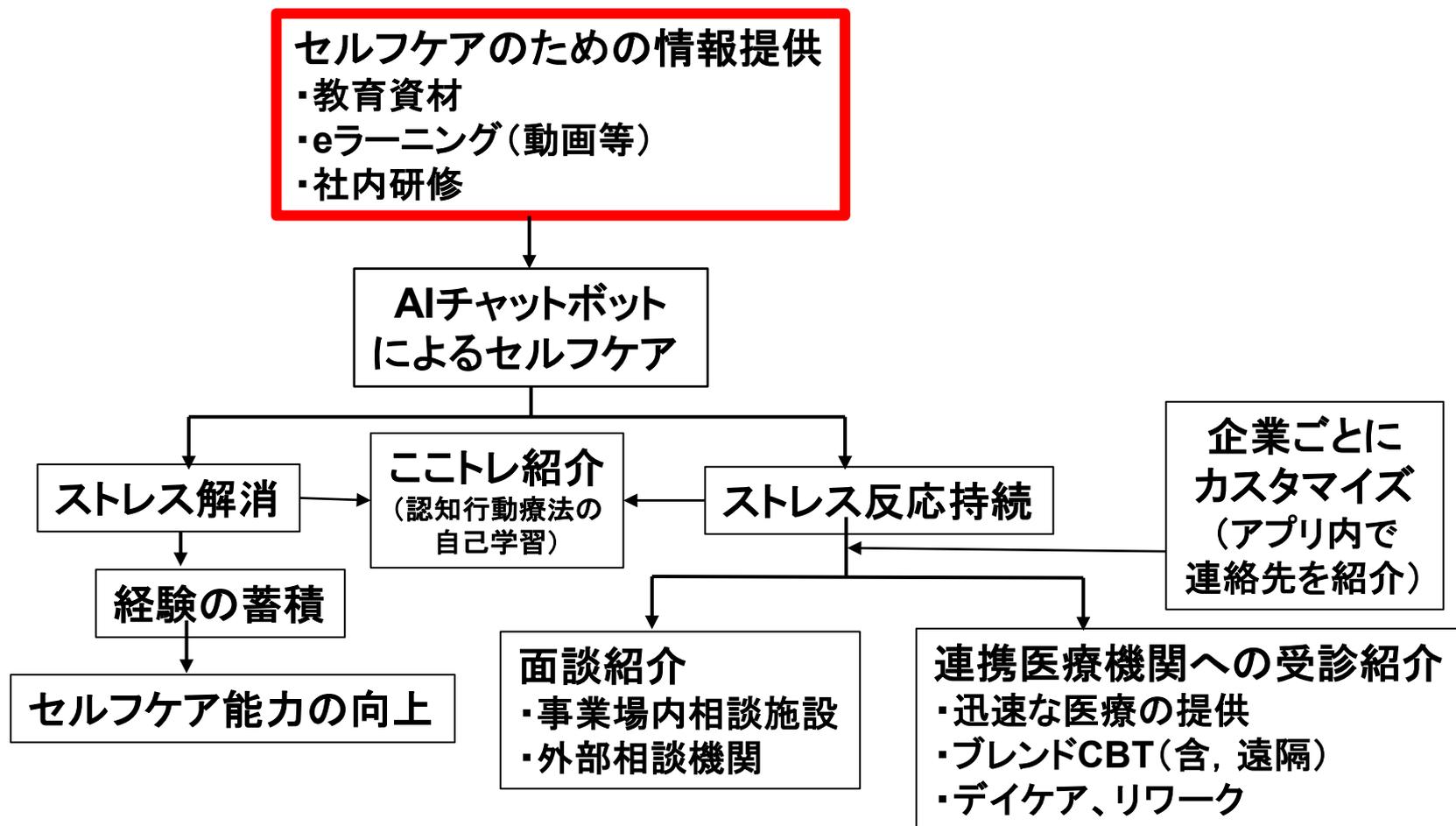
アプリ版(無料)



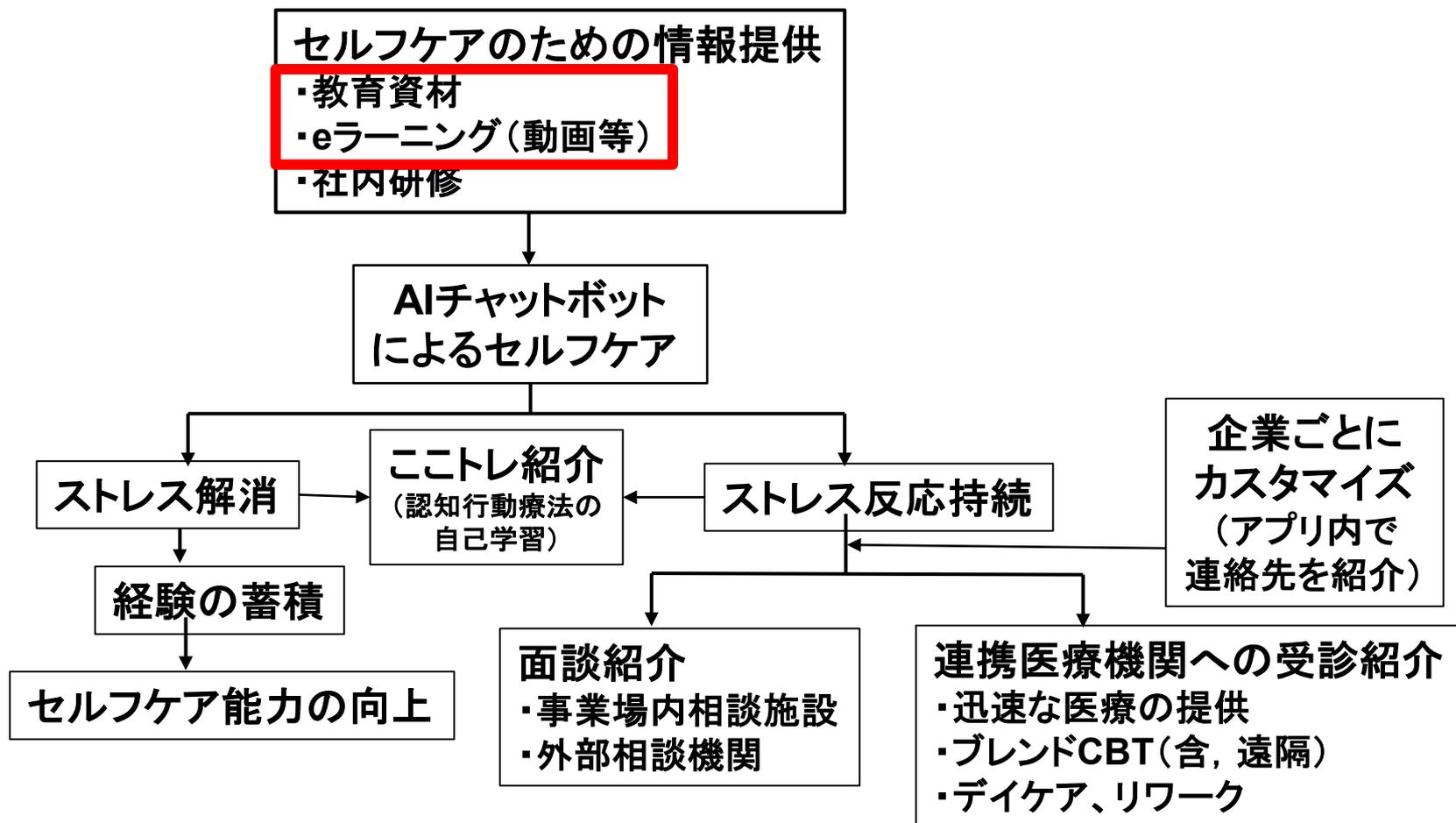
認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル



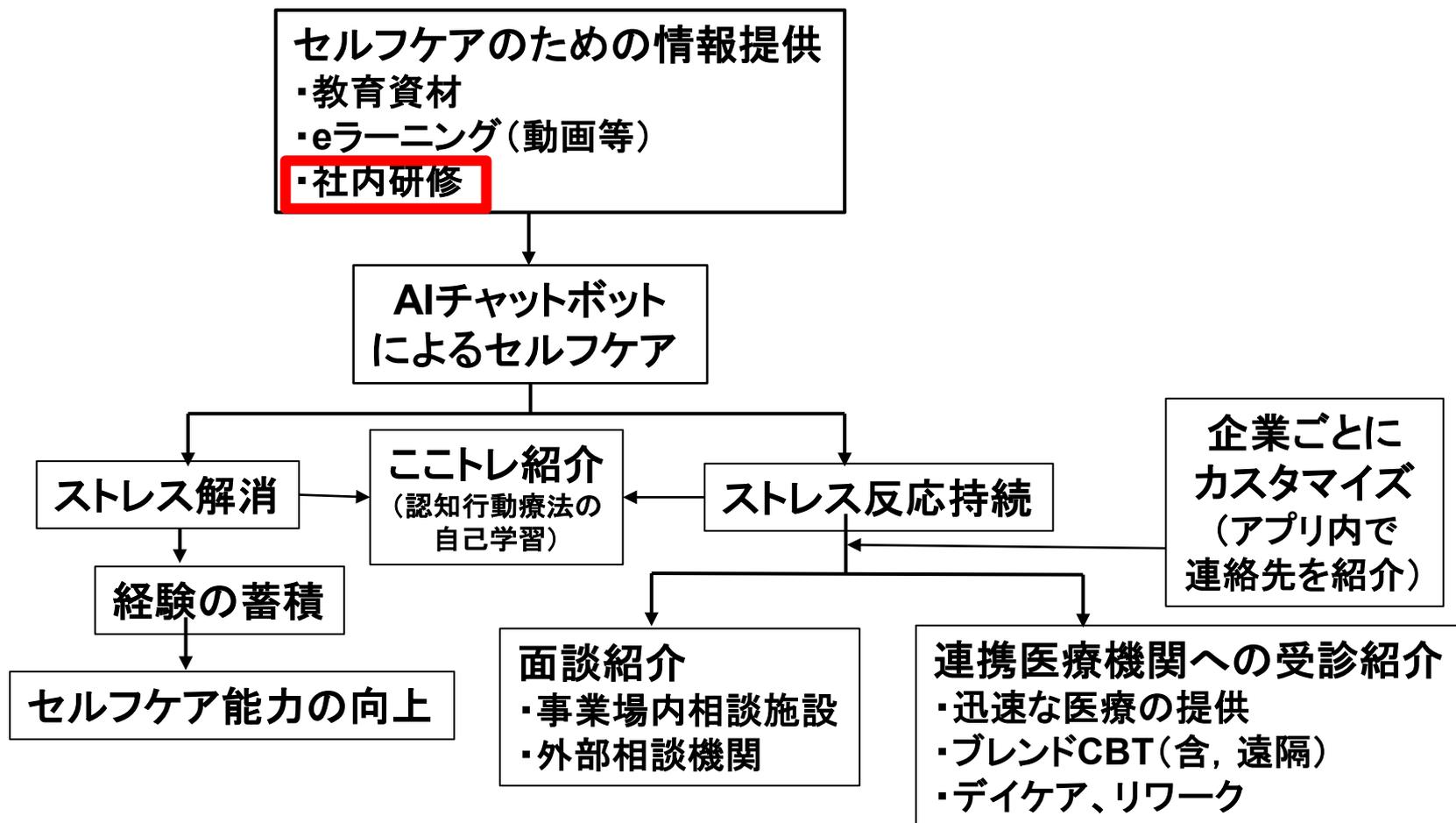
認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル



認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル



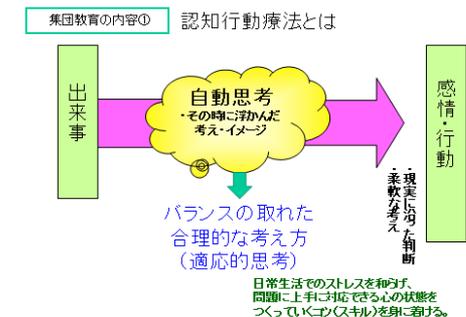
認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル



社員教育における簡易型認知行動療法の活用例

● 集団教育を実施し、その後にインターネットを用いた自己学習

- 実施時間: 1～2時間
- 教育内容: CBTの基礎知識教育＋実習
- 形式: グループワークを組み込んだ集団学習



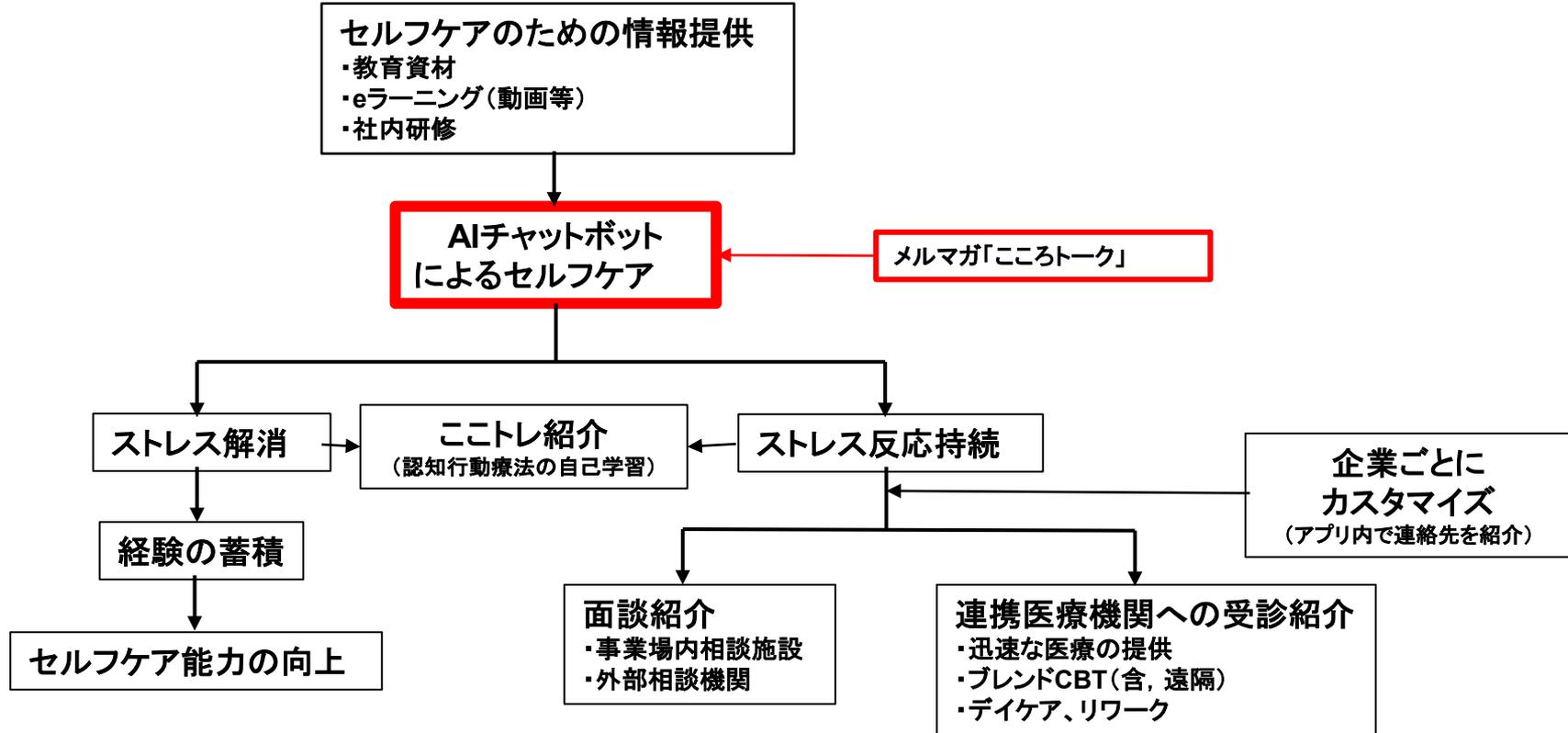
● インターネットを用いた自己学習

- 実施内容: 集団教育修了後、
「こころのスキルアップトレーニング」を使って学習を強化
- 実施期間: 集団教育後、1カ月間
- 実施回数: 3回以上を推奨
- 自己学習実施期間中、産業医よりブースターメールを配信

研究結果のまとめ

- ・**こころが健康な人**
 - ⇒ **パフォーマンスの向上**
- ・**こころが疲れた人**
 - ⇒ **うつ度の改善**
 - ⇒ **継続利用で効果が持続**
- ・**コンピュータを活用した認知行動教育**
 - ⇒ **プレゼンティーズムの改善**

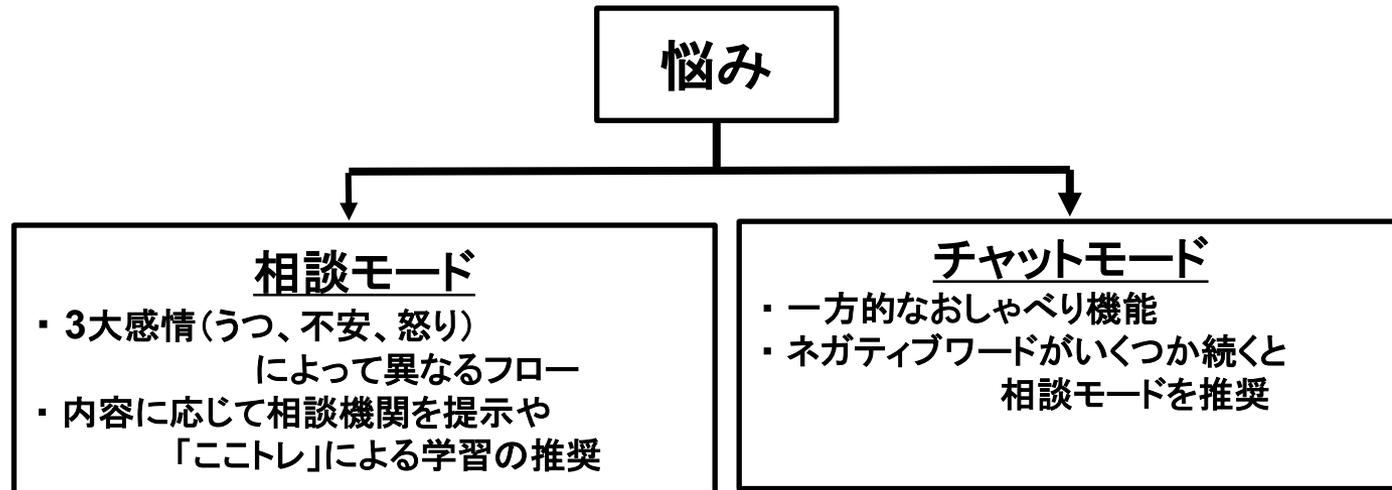
認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル



AIチャットボット「こころコンディショナー」



「こころコンディショナー」の基本構造



今後の開発予定

- ・メルマガ「こころトーク」(毎週配信)
- ・自分の経験を蓄積し振り返り
- ・健康関連新聞記事

AIチャットボット「こころコンディショナー」パイロット版の流れ



こころを元気にする 認知行動療法の4つのステップ

第1のステップ：変化に気づく

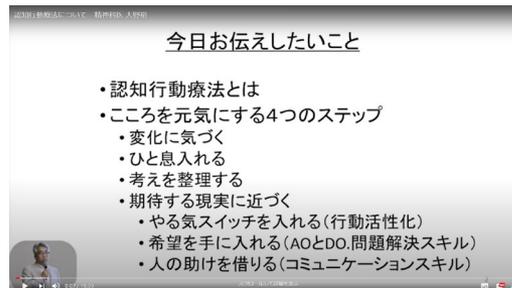
第2のステップ：ひと息入れる

第3のステップ：考えを整理する

第4のステップ：期待する現実になづく

詳細はユーチューブ動画をご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=rAOpZlaZVGE>

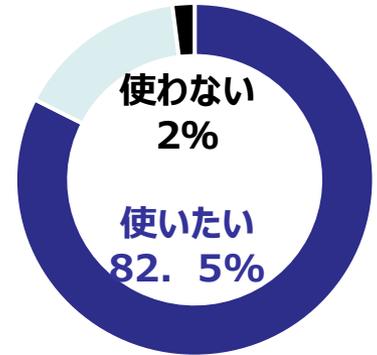


POC 3 延長 「一般公開」 結果

こころコンディショナーへの関心の高さと効果を確認

**15,000件の訪問 → ユーザーニーズの高さ
82.5% → //**

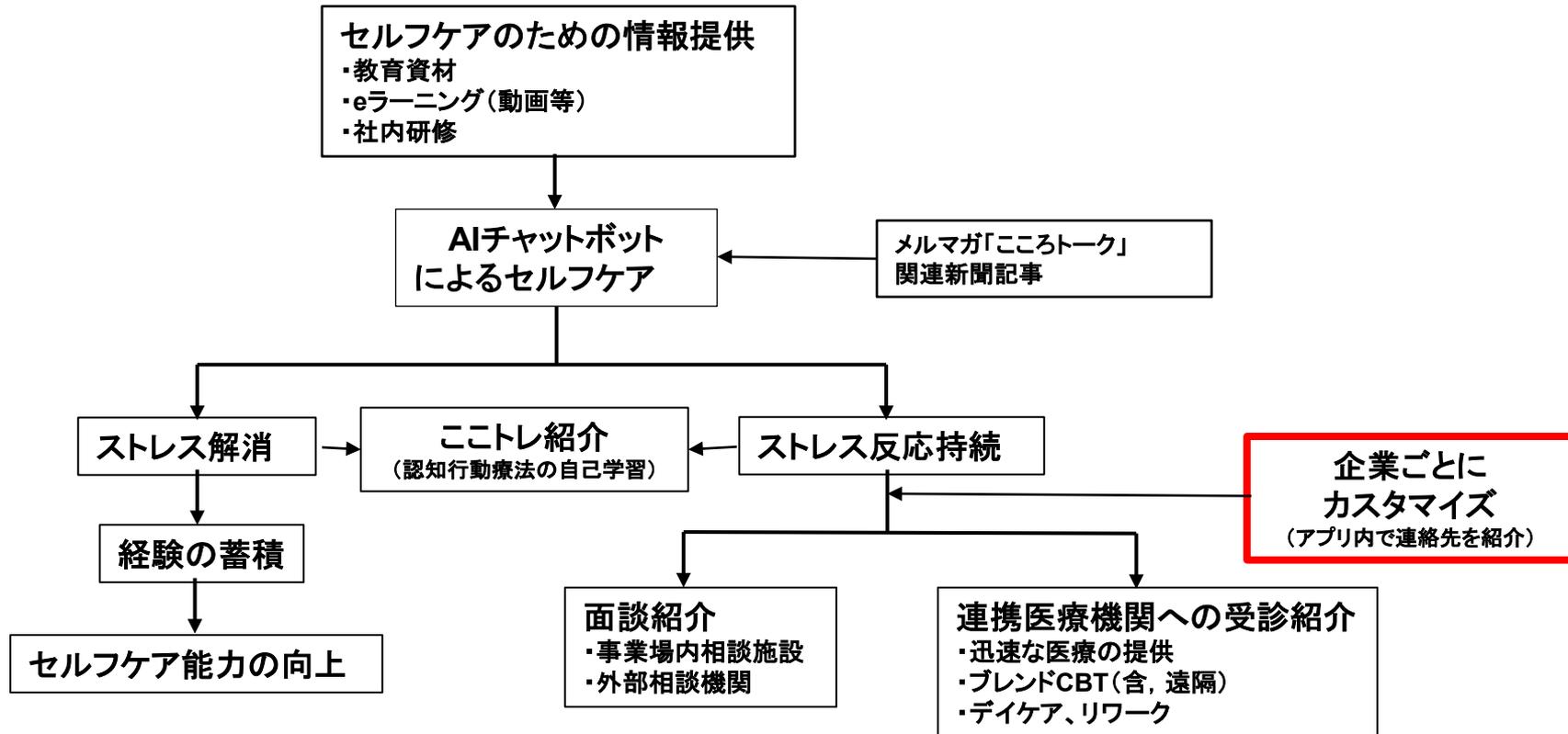
(950件回答)



○掲載媒体

- ・Yahoo、Goo、CNET、時事メディカル、財經新聞、ロボスタ、ZDNet、ハフポスト
- ・日経新聞、愛媛新聞、朝日新聞（本紙&デジタルイベント採録、ボンマルシェ）
- ・BS朝日、南海放送ラジオ、電通報

認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル

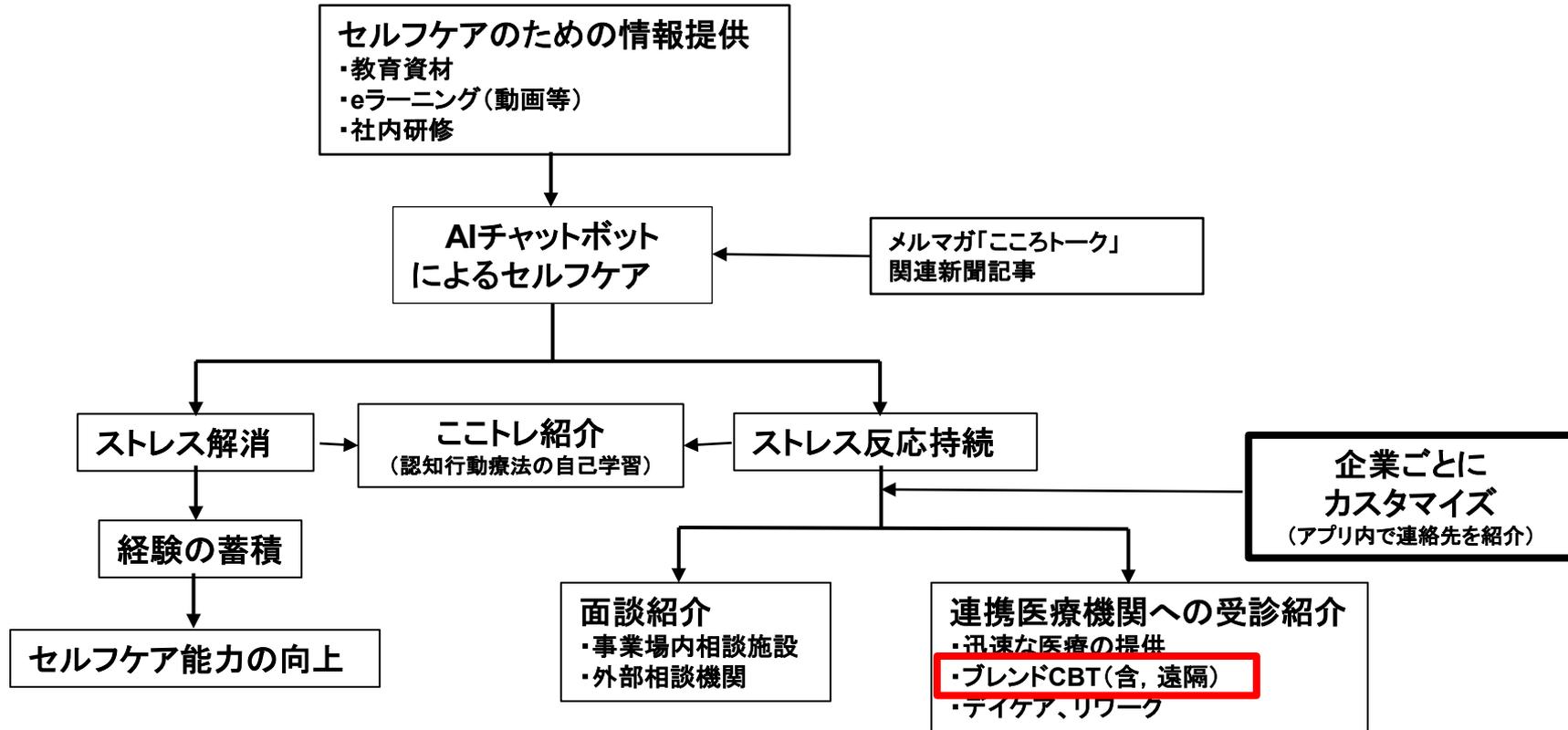


働く人のストレス

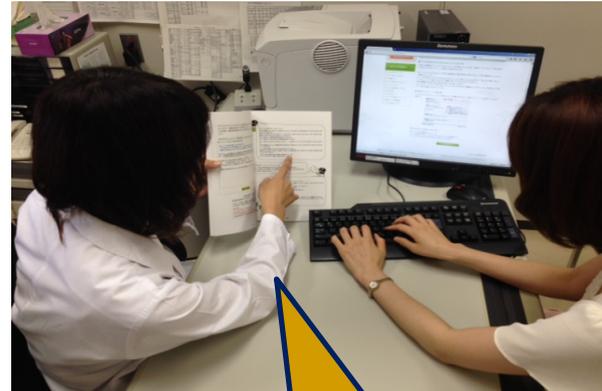
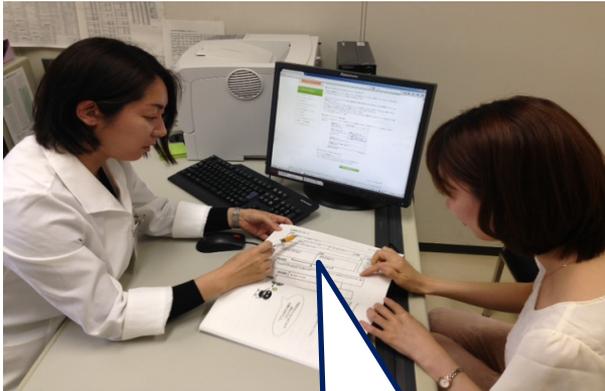
平成30年 労働安全衛生調査(実態調査)

- 強いストレスとなっていると感じる事柄がある 58.3%
 - 仕事の質・量 59.4%
 - 対人関係(セクハラ・パワハラを含む) 31.3%
 - 仕事の失敗・責任の発生等 34.0%
- 相談できる人の有無
 - 相談できる人がいる 92.8%
 - 実際に相談した 80.4%
 - 上司・同僚 69.7%
 - 家族・友人 76.3%
 - 産業医 2.4%(20歳未満 0.3%、20代 1.1%、30代 1.4%)
 - 保健師・看護師 2.2%(20歳未満 ー、20代 1.0%、30代 1.2%)
- (参考)ストレスチェック
 - 高ストレス者 約10% → 産業医面談希望者はそのうちの数%

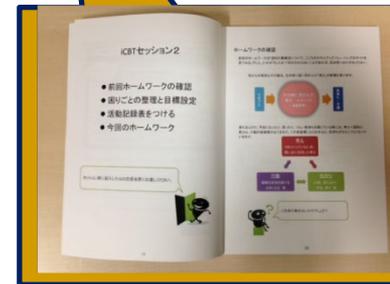
認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル



マニュアルを利用した インターネット支援型対面認知行動療法 (Web-based Cognitive Behavioral Therapy Blended with Face-to-Face Sessions)



認知行動療法活用サイト
こころのスキルアップ・トレーニング
うつ・不安ネット



(中川敦夫先生)

「こころのスキルアップトレーニング」会員ページ

認知行動スキルを自己学習したい方のために

メンタルヘルス向上のための
認知行動スキルアッププログラム



認知行動スキルアッププログラム
ガイドブック (PDF)



ここトレをカウンセリングで利用する専門家の方のために【うつ病編】

インターネット支援型対面CBTプログラム
(ブレンド認知行動療法)



ブレンド認知行動療法セッションノート (PDF)



ここトレをカウンセリングで利用する専門家の方のために【慢性痛編】

生活の質向上のための
慢性痛のCBTプログラム



ここトレをカウンセリングで利用する専門家の方のために【メンタルヘルス教育編】

認知行動スキルアッププログラム
実施者用マニュアル (PDF)



認知行動スキルアッププログラム
実施者用セッション記録用紙 (PDF)



認知行動療法基本形を習得をめざす専門家の方のために

CBTトレーニングサイト
(認知行動療法基本型習得のための支援プログラム)



認知行動療法面接学習マニュアル (PDF)



< 第1回 > 認知行動スキルとは？

・セッション内

- ① 動画で知る・学ぶ (認知療解説)
▶ ところを元気にする認知行動療法
- ② 動画で知る・学ぶ (認知療解説)
▶ ストレスに上手に対処する
- ③ ▶ うつ度チェック (QIDS-J)
- ④ ▶ 小冊子「こころのスキルアップ・トレーニング～
認知療法・認知行動療法で元気を取り戻す」
★ PDFの4ページ目から、14ページ目を読んでください。
- ⑤ 動画で知る・学ぶ (認知療解説)
▶ 行動活性化 行動を通して、ところを軽くする
- ⑥ ▶ [CHAPTER2] 行動で気持ちを刺激する7つのステップ STEP1 → STEP2
★ [STEP1] → [STEP2] の順序で進めてください。

・ホームワーク

- ⑦ ▶ うつ度チェック (QIDS-J)

1. スキルの選択



こんにちは。今日からメンタルヘルス向上のための認知行動スキルアッププログラムをはじめます。

このプログラムは、認知行動療法活用サイトを使って、メンタルヘルスを向上させるセルフケアのスキルを身につけてもらうことを目的としています。今日は、プログラムの進め方やプログラムで使う認知行動療法の基本的な考え方をご紹介したいと思います。こちらが毎回使用するプログラムのガイドブックです。

プログラムガイドを読む。

このプログラムは「ここトレ」という認知行動療法活用サイトを使って進めていきます。

ガイドブックの該当箇所を指さしながら、説明をする。

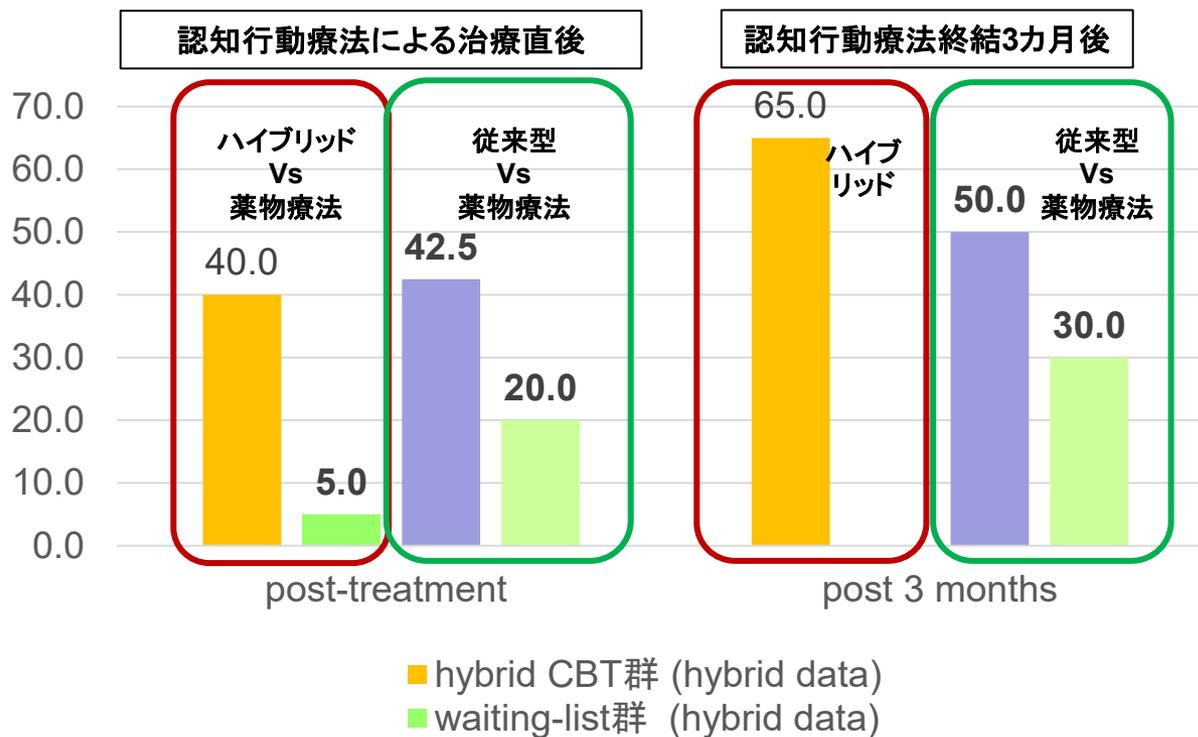
2. プログラムの構造



プログラムは全7回で、基本的に毎週/隔週1回行います。1回目30分程度です。本日は初回ですので、プログラムの内容や認知行動療法についてご説明いたします。2回目～6回目は、認知行動療法に基づくセルフケアのスキルを学びます。7回目は、それまでの内容を振り返り、再発予防の計画を立てて終わります。

今日と最終回は、私が同席でワークを行います。2回目～6回目は、最初の10分にその回の内容をお伝えします。その後私は席を外して10分間お一人でサイトのワークに取り組む時間とります。最後の10分間には、私が戻って一緒に見直しをして、次のセッションまでに、日常生活の中で認知行動療法スキルを使うホームワークを設定するという流れで進めます。ご質問はありますか？

ハイブリッド(ブレンド)認知行動療法、従来型認知行動療法、薬物療法の比較



注)ECAM研究(定型的CBT)は、8週以上の抗うつ薬治療で反応しなかったうつ病患者を対象としている。
Hybrid研究は、6週以上の抗うつ薬治療で反応しなかったうつ病患者を対象としている。

Nakao et al. J Medical Internet Research , 2018
Nakagawa et al: J Clinical Psychiatry, 2017

遠隔CBT pilot study

2つの医療機関を結んだ遠隔CBTの有用性の検討

慶應-国立精神神経医療研究センター 共同研究



遠隔技術により訓練を積んだセラピストによる質の担保されたCBTを提供

Mental health for all

2医療施設間で行ううつ病に対する遠隔認知行動療法 Feasibility study
(分担研究者: 中川敦夫)

臨床研究等ICT基盤構築研究事業「研究開発課題名: 遠隔精神科医療の臨床研究エビデンスの蓄積を通じたガイドライン策定とデータ利活用に向けたデータベース構築」(研究開発代表者: 岸本泰士郎)

トップ CBTについて お知らせ 厚生労働省認知行動療法研修事業 スーパーバイザーリスト 研修 認知行動療法 eラーニング

参考資料 よくある質問 お問い合わせ

認知行動療法 eラーニング

[HOME](#) > [認知行動療法 eラーニング](#)

認知行動療法 eラーニング

[動画] CTRSの解説

[動画] 【多職種向け】ワークショップ (2014年版)

[1-1] 導入

[1-2] 認知療法・認知行動療法とは

[1-3] 認知療法の基本形

[2-1] 基本的な治療関係スキル

[2-2] 症例の概念化

[3-1] 治療セッションの構造

[3-2] 初回セッション (導入部)

[3-3] 初回セッション (まとめ)

[3-4] 概念化を伝える (第3セッション)

ここでは、認知療法・認知行動療法に関する動画がご覧いただけます。

公開中の動画

テーマ・内容	講師
Cognitive Therapy Rating Scale (CTRS) の解説	大野 裕
セッションの基本パターン (ロールプレイ)	大野 裕
【多職種向け】うつ病の認知療法・認知行動療法ワークショップ (2014年)	大野 裕
うつ病の認知療法・認知行動療法ワークショップ (2013年)	大野 裕、岡本泰昌、菊地俊暁、田島美幸、中川敦夫、林 正年、堀越 勝
【多職種向け】うつ病の認知療法・認知行動療法ワークショップ (2014年)	大野 裕
インターネットを活用したうつ病の認知療法・認知行動療法研修ワークショップ	大野 裕、加藤典子
インターネット支援型認知行動療法 (Blend CBT) 1日研修NEW	大野 裕、加藤典子

※講師のお名前は五十音順です。

認知行動療法を用いた職域における心のケアモデル

