こころの健康センター インフォメーション

こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。 ひとりで悩まずに、お電話をください。専門の相談員がお話を伺います。

専用電話 043 (204) 1583

毎週月~金曜日(祝日・年末年始除く) (受付時間) 10:00~12:00、13:00~17:00

精神保健福祉相談

- ・医療機関、福祉サービス、自助グループ、家族会などに関する相談(電話及び来所)をお受けしています。
- ・医学的な相談(精神科一般相談、思春期相談、アルコール・薬物依存相談、高齢者相談)は、精神科医師による 来所相談を行っています。
- ・来所相談は、予約制となります。まずはお電話にて、ご相談ください。

お問合せ 043 (204) 1582 毎週月~金曜日(祝日·年末年始除く) (受付時間) 8:30~17:30

アルコールミーティング

お酒の問題で困っている当事者・ご家族を対象に、話し合いで問題を共有しつつ、解決の糸口を探します。ミーティ ングと学習会の2部構成となります。参加を希望される方は、事前に電話予約をしてください。 【協力スタッフ:船橋北病院相談室室長・木村友一氏、千葉断酒新生会会長・塩川裕昭氏】

開催日程 奇数月第3金曜日 14:00~16:00

11月17日:1月19日:3月16日

精神障害者家族のつどい

病気や障害に関する正しい知識を得たり、同じ立場で気持ちを語り合ったりすることで、ご家族の方が元気になる事を 目的とした集まりを、毎月1回開催しています。内容は、以下の通りとなります。予約不要。参加を希望される方は、当日 直接こころの健康センターへお越しください。

開催日程 奇数月は、講演会(13:40~15:40)と家族ミーティング(15:45~16:45)の2部構成

- *11月13日(月)【障害者と家族に関係する法律問題:講師 法律事務所シリウス所長 菅野 亮弁護士】
- * 1月22日(月) 【双極性障害のはなし: 講師 千葉県精神科医療センター副病院長 澁谷 孝之医師】 (3月は、お休みとなります)

偶数月は、SST (社会技能訓練) を用いた家族ミーティング (13:40~16:00)

*10月16日(月)、12月18日(月)、2月19日(月)「家族自身もリカバリー」: 講師 Office夢風舎 土屋 徹氏」

うつ病当事者の会

病気や生活、仕事などの悩みや気になる事を、特にテーマ を決めず、自由に話し合います。予約不要。参加を希望され る方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

活動日時 原則、毎月第4火曜日の13:30~15:00です。 (祝祭日中止)

対象者 うつ病と診断され、治療中のご本人

フリースペースあおば

フリースペース 「あおば」は、精神科ユーザーが自主的に 活動を楽しむ場です。好きな時間に参加できます。

活動日時 原則、毎月第1、3木曜日の10:00~15:00です。 (祝祭日中止)

- ・活動内容は、フリートーク、スポーツ、散歩、園芸等。
- ・参加費は、1回100円。昼食はご持参ください。
- ・利用は、ご家族、支援者、主治医などの理解を得て、 ご参加ください。

千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584 ※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい。



認知行動療法

精神科の治療は、薬物による治療(薬物療法)と、対話、作業、訓練等に重きを置く治療(精神療法もしくは心理 療法)に大別されます。今回は、精神(心理)療法のひとつである『認知行動療法』に焦点を当てます。

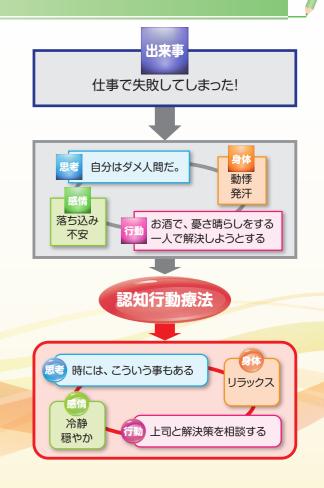
認知行動療法は、市民の関心が高く、「どのようなことをやるの?」「どこの病院で受けられるの?」といったお問 い合わせが多く寄せられています。しかし、「認知行動療法」という名前は知っているけれども、実際の内容につ いては、あまり詳しくは知らないという方がほとんどだと思います。

認知行動療法って、どんな治療法なの?

認知行動療法は、行動と認知(思考・思い込み)の問題に 焦点を当てて問題の解決を目指す治療の総称です。認知 行動療法に関しては、治療効果を検証した海外の研究が 数多くあり、不安症やうつ病など数多くの心理的問題に 対してその効果が実証されています。日本でも近年、その 効果を示す報告がされるようになってきました。認知行 動療法の基本的な考え方は右図のようになっています。

私たちがストレスを受けた際に起きるさまざまな反応 を、「考え」、「行動」、「身体」、「感情」の4つの側面に便宜的 に整理します。これら4つの要素は互いに影響を与え合う のですが、ストレスを受けている場合には、これらが悪循 環になってしまうことが多々あります。認知行動療法で は、さまざまな技法を使って各要素に介入し、悪循環の変





- ・【特集】認知行動療法/認知行動療法って、どんな治療法なの? ·····P1 ・千葉市こころの健康センターで実施している認知行動療法について/Q&A ・・・P2

千葉市こころの健康センターで実施している認知行動療法について

千葉市こころの健康センターでは、自己批判(夢になった自分を責めてしまう気持ち)にアプローチする集団認知行動療法を行っています。自分を責める傾向が強い人々は認知行動療法を受けても改善しづらいことがわかっています。プログラム内容は、自己批判にアプローチするものを取り入れ、考え方や行動を「自分を思いやる」という方向へ向かうように検討されています。自分自身を思いやることは、様々な心理的疾患を予防する因子でもあり、こころの健康を維持するために重要です。プログラムの中では、自分自身に対する思いやりの心を持つための練習をしていきます。

多くのうつ病患者さんにとって、自分を思いやるということは簡単ではなく、戸惑いや抵抗を感じる方もおられるでしょう。そこで、なぜ自分自身に対する思いやりを持つ必要があるのかを丁寧に説明し、あわせて、私たちの心理的な苦しみがなぜ生じているのかについても考えていきます。また、集団で実施することで他の参加者の方々の意見や考え方を参考にすることもできます。

■H29年度(前期)参加者アンケートより(抜粋)

- *自分で自分の感情を助けることができた。
- *自分の気持ちを整理することができた。
- *不安感が出た時に呼吸法等をやると落ち着いてきた。



数えて! 選野先生か

当センターで、認知行動療法をご担当されている 千葉大学子どものこころの発達教育センターの 浅野憲一先生にお聞きしました♪

Q: 考え方を変えるってことは、性格も変わっちゃうの?

▲: 変わるかもしれませんし、変わらないかもしれません。認知行動療法では性格という一般的な傾向を変えるというよりも、ある場面での自分の受け止め方や行動の仕方を変えていきます。そのため、性格を変えることを目的にはしていませんが、結果として性格も変わったように周りからは見えるかもしれませんし、ご自身でも感じるかもしれません。

Q: 認知行動療法の効果は、どれくらい続くの?

△: 一般的には、終了後半年以上は効果が持続することが報告されている研究が多いです。ただし、「お困りの事が何か」「どんな治療を受けたか」「集団形式で受けたか個別形式で受けたか」などによって、結果が異なります。また、同じことで困っていて、同じ治療を同じ形式で受けたとしても、人によって個人差があります。治療を受けた全ての人に、同じような効果が出るとは限りませんし、同じくらい効果が持続するとも限りません。効果を持続させるためには、認知行動療法の中で身に着けた習慣やストレス対処の方法を、自分自身で続けていくことが必要です。

Q: 本屋で認知行動療法の本を見かけるけど、読めば自分でできるようになるの?

▲: できるようになる方もおられますが、本に書いてある内容を実践できる方はある程度、そうできるだけの 気持ちの余裕がある方かもしれません。「自分で本を買ったけどうまくいかない」という場合には、認知行動 療法を専門機関で受けることをご検討いただいてもいいかもしれません。本で紹介されている内容は確かに 認知行動療法で行う様々な工夫を載せていることが多いです。しかし、実際に対面で認知行動療法を受け ると、「本に書かれているけれど、実際にやってみることが難しい」場合もある事を実感していただけると思います。

認知行動治療を受けられる機関(千葉市内)

	住所	診療日	対象	問い合わせ先
TKIXI	1471	砂凉口	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	וייטיויו
医療法人静和会 新検見川メンタル クリニック	花見川区花園 1-9-18 クリニックガーデン 花園2A号室	月~土	集団	電話:(043)213-3777
千葉駅前心療内科	中央区新町1-17 JPR千葉ビル4F	火~土	個人·集団	電話:(043)301-7007 HP:http://www.chiba-ekimae.com/
こころの相談室 パースン	稲毛区稲毛東3-19-16	月·火 木·土	個人	電話:(043)246-0030
千葉大学医学部 附属病院 認知行動療法センター	中央区亥鼻 1-8-1	月~金	個人	HP:http://www.ho.chiba-u.ac.jp/section/cbt/
淑徳大学大学院 総合福祉研究科附属 心理臨床センター	中央区大巌寺町 200番地	月·火·木 金·土	個人	電話:(043)265-9927 HP:http://www.shukutoku.ac.jp/shisetsu/shinririnshou/

関連図書のご紹介

センター内にある図書室内には、認知行動療法に関連した図書があり、閲覧・貸し出しを行っています。 (ひとり1回につき、3冊まで借りられます。貸出期間は2週間です。)

①『図解やさしくわかる認知行動療法』

福井 至・貝谷 久宜 監修

自分で行う際の実践方法や、認知行動療法のバリエーション について、詳しく取り上げています。

②『認知行動療法のすべてがわかる本』 清水 栄司 監修

認知行動療法の基本的な考え方や治療の流れを、 初心者にも分かりやすく解説しています。

③『よくわかるアサーション自分の気持ちの伝え方』 平木 典子 監修

自分と相手、両方の意見や気持ちを大切に表現する 方法である『アサーション』を学べます。















3