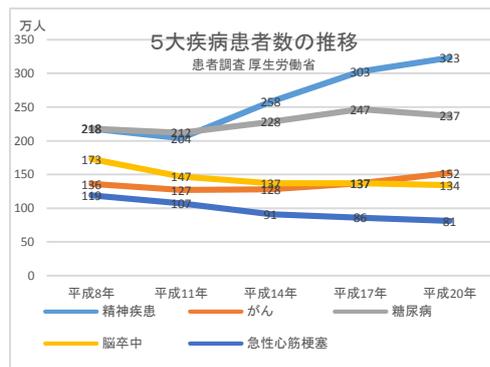


ちょっと知りたい うつと不安の治療

高田厚生病院 心身医療科デイケア 荒井健太郎

平成 25 年厚生労働省は対策を重点的に取り組むべきとして、従来から指定してきた「がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病」の 4 大疾病に「精神疾患」を加え 5 大疾病としました。ここには、**うつ病患者の増加**が大きく影響し、国民に広く関わる疾患として重点的な対策が必要だと判断されたためです。そこで今回は、うつ病治療に有効な**認知行動療法**についてお話したいと思います。



認知行動療法とは…



認知行動療法は、“認知：**ものの受け取り方や考え方**”に働きかけ**気持ちを楽しめる**治療法です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できない心の状態に追い込んでいきます。認知行動療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できる心の状態をつくらせていきます。さらに、うつ症状のある方、不安を抱え社会生活に支障が出てしまっている方を中心に**集団認知行動療法**があります。

こんな困りごとはありませんか？…集団認知行動療法は、こんな方にお勧めです！

- 失敗したことや苦手だと思ってしまったことを考え過ぎてしまい、次に同じことをするのが怖い。
- 周りの人がどう思っているか、深く考え過ぎて辛くなる。気を使い過ぎて言いたいことが言えない。
- 〇〇しなければならないとの思いが強く、追い込まれてしまう。
- こんなこともできない自分はダメな人間だ。完璧にできない自分を責めてしまう。
- 不安や心配ごとがあり、外に出たり、特定の場所に行くのが怖い。
- 「仕事には就きたい、復帰したい」でも、仕事のことを考えると気分の落ち込みや不安、体の不調が出て一歩ふみ出せない。自信が持てない。



集団認知行動療法を受けた方の声

- 参加前は不安なことが沢山あったが、回を重ねるうちに自分のことを話し、他の人から共感や助言をもらえたことで、抵抗がなく参加することができた。また、自己理解も深まった。
- マイナスな感情になった時も、その原因を考えて、解決方法を探れるようになった。
- 自分の性格はなかなか変えられないですが、見方が変わるとまた違ったものが見えてくる。そして、いろいろな考え方があっていいんだと思えた。
- 集団認知行動療法に参加していなかったら、また会社を休み、1人で思い悩んでいたと思う。
- 前は思い込みが頭から離れず強い不安が出ていたが、終了後は不安が出てても軽く済み楽になった。



集団認知行動療法プログラム終了後の変化

