



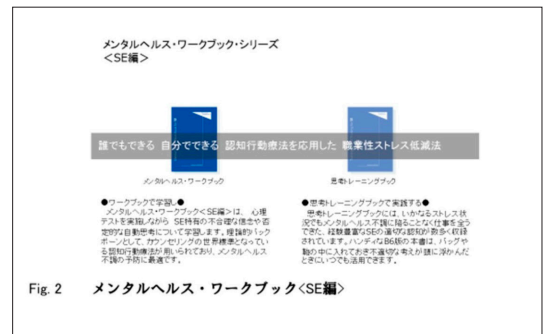
インターネットを介した 認知行動療法プログラムの開発と効果の検証

キーワード

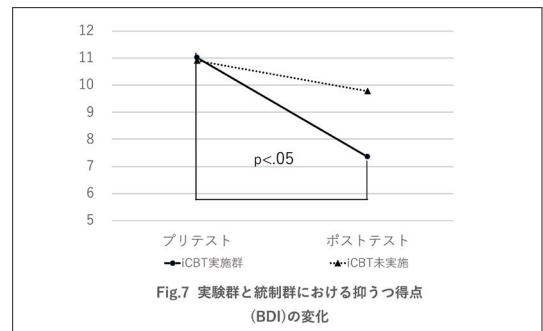
Cognitive Behavior Therapy, internet, Cognitive Restructuring, Depression, Anxiety

研究内容

わが国においても、2010年にはうつ病の認知行動療法に、また2016年には不安障害の認知行動療法に健康保険が適用されました。現在、うつ病性障害や不安障害に対して、病院やクリニックで認知行動療法が実施されていますが、英国では保健所において、無料でインターネットを介したコンピュータ化された認知行動療法プログラム(以下iCBTと略記)を利用できるようになっています。また、世界的にはうつ病や不安障害の予防にも、iCBTが利用されてきています。そのようなiCBTと産業カウンセラーによるeメールカウンセリングを、大手IT企業のSE50名に実施し、実施しなかった50名と比較すると、実施した群の抑うつ傾向が低減することが明らかにされています(福井, 2018)。このようなうつ病や不安障害の予防や治療のためのiCBTプログラムと、不安障害治療用のVRエクスポージャー・ソフットの開発研究を行っています。



iCBT化したSE用の認知行動療法ワークブック(こころネット)



iCBTを実施した群の抑うつ得点の方が有意に低減した結果

関係論文、特許・著作物等の知財情報、連携の実績

- ・福井健人・福井至・野口恭子・小松智賀・貝谷久宣 (2020). 心身症の治療-CCBTとVRエクスポージャー:日本文化に適したバーチャルリアリティ・エクスポージャー療法システムの開発, 精神科, 37, p.39-43.
- ・福井至・熊野健志・梅景正 (2024). システム・エンジニアのためのiCBTをメールカウンセリングに組み合わせたシステムのうつ病予防効果の検証. 東京家政大学附属臨床相談センター紀要, 24, p.11-24.
- ・福井至・川副暢子・小松智賀・貝谷久宣 (2020). コンピュータによる認知行動療法の現在. 精神科, 37, p.1-9.

社会連携・産学連携の可能性

これまでに、iCBT化ができるような質問紙と認知変容カードを、SE用の他にも、管理職用、教師用、看護師用と開発して、こころネット株式会社で販売しており、順次iCBT化を目指しています。企業等との連携協力もすでに行っており、今後も発展させていく予定です。