



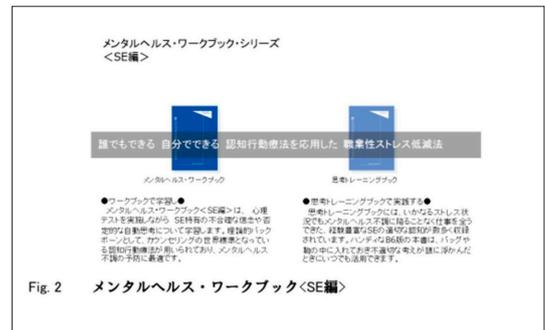
インターネットを介した 認知行動療法プログラムの開発と効果の検証

キーワード

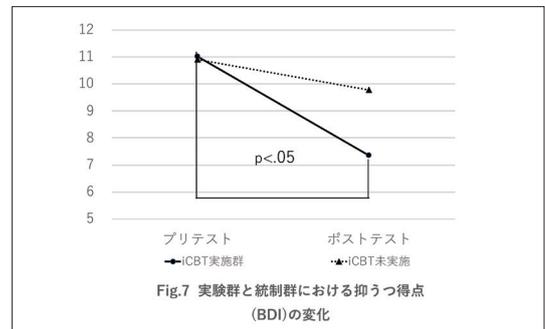
Cognitive Behavior Therapy, internet, Cognitive Restructuring, Depression, Anxiety

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・梅景正・熊野健志・遠藤美穂・栗竹慎太郎 (2018). SEのためのCBTベースのeメール・カウンセラー養成プログラムの効果検証. 東京家政大学附属臨床相談センター 紀要, 18,p.71-91.
- ・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。