

認知行動療法のメリット・デメリット

メリット

うつ病や不安障害などのさまざまな「こころの病」に対して効果が証明されている安全な治療法です。CBT 単独でも有効であり、薬物療法と併用することで治療の成功率を高めることもわかっています。また、服薬治療では一時的に症状を改善できても再びその症状に悩まされることが少なくありませんが、CBT ではうつや不安への対処法を習得することで、CBT 終了後も再発率を低下させることが最大のメリットの1つといえます。

デメリット

CBT では、こころの病やストレスへの対処法を習得するために時間が必要となります。うつ病では16 回程度のカウンセリングが標準とされているため、改善には少なくとも4ヶ月程度の時間が必要です。また、CBT では問題について話し合うだけでなく、こころの病の克服に向けた主体的な取り組みを日常生活でも実施する必要があります。



認知行動療法

Cognitive Behavioral Therapy

その悩み、1人で抱え込まずに
話してみませんか？

ご希望の方は、診察時に主治医に

ご相談ください。



医療法人 EPSYLON

MITO MENTAL CLINIC

水戸メンタルクリニック

〒310-0022

水戸市梅香 1-2-50 TEL 029-303-1155



医療法人 EPSYLON

MITO MENTAL CLINIC

水戸メンタルクリニック

その悩み、認知行動療法で 改善するかもしれません

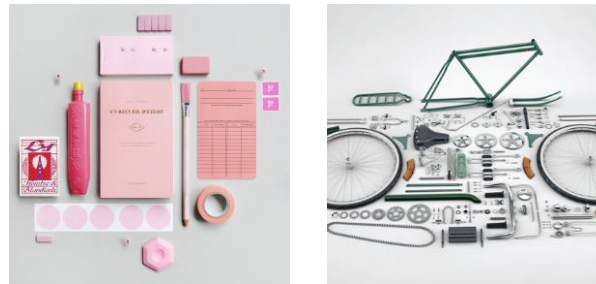
- 気分が落ち込む
- 人間関係がストレスになっている
- 会社に行くことが辛い
- 育児が大変だ
- 夫婦喧嘩がたえない
- 電車に乗ることが怖い
- 人前で話すことが苦手だ
- 些細なことでも心配してしまう
- 繰り返し手を洗ってしまう
- 車を運転することが怖い
- 過食を繰り返してしまう
- 眠れない
- 不注意で失敗ばかりしてしまう
- イライラしてしまう



認知行動療法（CBT）とは

CBT は、うつ病や不安障害などの「こころの病」に有効な治療法として注目され、欧米を中心にさまざまな研究が行なわれています。近年では、日本でも CBT を用いた治療が推奨されつつあります。

また、CBT はこころの病に対してだけでなく、生活上の問題の改善、人間関係のトラブル解消など、ストレスの軽減にも役立つことがわかっています。当院では経験豊富な臨床心理士が CBT を実施しております。



認知行動療法の有効性が証明されている疾患

- うつ病 ●パニック障害 ●社交不安障害
- 全般性不安障害 ●強迫性障害 ●摂食障害
- 不眠症 ●ADHD（成人） …など

認知行動療法（CBT）の特徴

① 問題解決について話し合います

一般的なカウンセリングでは「話はよく聞いてもらえるけど助言がもらえない」「どうすればいいかわからない」ということがあります。CBT では話も聞きますが、こころの病の克服や問題解決に向けた助言も適宜行なっていきます。

② 問題やその解決方法を説明できます

CBT では「こころの病」あるいは「生活上の困りごと」がどのように維持・持続しているかについて日常用語での説明が可能です。また、解決方法についてさまざまな技法がありますが、どの技法が利用されるかについても説明が可能です。そのため、自分の問題がどのようなものであるか、なぜその技法を使うのかななどの疑問に対して、明確な説明をすることができます。

③ 個人個人に合わせた治療を行ないます

日本において、うつ病、パニック障害、社交不安障害、PTSD、強迫性障害については CBT のマニュアルが整備されています。こうした研究成果や最新の知見は良心的に活用していきますが、基本的には、ひとりひとりの方に対して、その人に合わせた治療計画をつくり、その人のペースで治療を進めていきます。