

授業概要

認知行動療法は、医療領域においては、習熟した医師が作成した治療計画に基づいて1回30分以上の治療を行った場合、医療保険点数を請求できる日本国内で唯一の心理療法であり、医療分野で働く心理士にとっては基礎的な知識を学習していることが求められます。具体的には、抑うつや不安や統合失調症などの精神科領域における援助の他に、心臓疾患、血液透析などの健康心理学領域、肥満、喫煙、飲酒などの生活習慣に至るまで様々な場面での理解が求められます。この授業では、認知行動療法を理解して実施するために必要な基礎的な知識や技法の習得を目指します。

授業計画

第1回	オリエンテーション（授業の進め方、評価方法など）
第2回	認知行動療法の基本的な考え方と進め方
第3回	目標の設定と動機づけの確認
第4回	認知行動療法の枠組み、型、共感の重要性
第5回	認知行動モデル
第6回	行動技法（1）スモールステップ
第7回	行動技法（2）行動活性化
第8回	中間まとめ
第9回	認知技法（1）推論の誤り
第10回	認知技法（2）認知再構成
第11回	事例定式化
第12回	抑うつ認知行動療法
第13回	不安認知行動療法
第14回	慢性疾患、生活習慣認知行動療法
第15回	まとめ
第16回	テスト

到達目標

- ①認知行動的援助方法の基本的な枠組みを理解し、説明できる。
- ②認知行動療法における構造化面接の意味を理解できる。
- ③共感と心理教育の役割を理解できる。
- ④認知行動モデルとモニタリングについて理解できる。

履修上の注意

- ・初回のオリエンテーションには必ず出席してください。
- ・授業内で2～3人程度のグループを作るよう指示することがあります。

予習・復習

宿題を出すことがあります。

評価方法

平常点（受講態度、提出物等の約束事の遵守の程度）が4割、試験が6割です。第1回の授業で、評価方法の詳細を説明します。

テキスト

指定しません。