

# CBTラーニング（認知行動療法のeラーニング講座）に参加しませんか？

1. CBTラーニングとは？： 医療、保健福祉、教育、産業、行政、司法などの現場で対人支援に携わる人にとって、メンタルサポートを行わなければならない場面は多いと思います。また、対人支援の仕事についていなくても、自分のこころの健康を守るために、認知行動療法を学んでみたいというご希望をお持ちの方もおられると思います。そのような方は、セルフヘルプ（自助）をガイドする「簡易的な（低強度の）認知行動療法を活用した相談支援」をオンライン授業とネット教材を活用して学ぶことができるe-learning講座を、広く全国の方、学外の方に受講していただける「CBT ラーニング」に参加してみませんか。CBTは、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）の英語の略称です。

## 2. 主催・実施／問い合わせ先

CBT ラーニング運営事務局（千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学内）

事業責任者 千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学 教授 清水栄司

メールアドレス neurophys1@ML.chiba-u.jp

電話番号 043-226-2027

住所 〒260-8670 千葉県千葉市中央区亥鼻 1-8-1

## 3. 受講コース（全科コースと特論コースの2つがあります）

①全科コース：120,000 円/1 人（一つの ID 番号）1 年間（受講開始月を含めた 12 月間）

「講義科目」：メンタルヘルスサポート学特論 15 コマ

「演習科目」：メンタルヘルスエクセルシオール演習 15 コマ

医療、産業、保健福祉、行政、教育、司法などで対人支援に携わる人向けです。医師、歯科医師、薬剤師、看護師、保健師、助産師、公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、学校の教諭、養護教諭、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、歯科衛生士、介護福祉士、児童福祉司など、以上に記載されていない資格でも、受講希望があれば、お気軽に、事務局までお問い合わせいただければ、幸いです）

②特論コース：60,000 円/1 人（一つの ID 番号）1 年間（受講開始月を含めた 12 月間）

「講義科目」：メンタルヘルスサポート学特論 15 コマ

自分のこころの健康づくりのために認知行動療法を学びたい人向けです。

## 4. 申し込み方法

2月募集-4月開講と、8月募集-10月開講の年2回の募集を予定しています。

下記 URL より詳細をご確認いただき、お申し込みフォームより必要事項をご記入の上お送りください。

<https://learning.proassist.jp/MHEP/index.html>

## コンテンツ内容（全 30 回、各回およそ 60～90 分）

講義科目「メンタルヘルスサポート学特論」

- <第 1 回> 低強度の認知行動療法とは何か？
- <第 2 回> 半構造化面接（MINI および MINI-Kids）を用いた精神科診断と質問紙（PHQ-9,GAD-7, SCAS, DSRSC、アテネ不眠尺度）を用いた重症度評価（STEP1）
- <第 3 回> 精神科における適正な鑑別診断と薬物療法
- <第 4 回> 認知行動モデルの作成と心理教育（STEP2）
- <第 5 回> 認知の再構成（コラム法）(STEP3)
- <第 6 回> 行動の変容（行動活性化あるいは段階的曝露）(STEP4)
- <第 7 回> 問題解決法とアサーション（STEP5）
- <第 8 回> 認知療法尺度（CTS-R）の 12 項目によるセッションの理解（前編）
- <第 9 回> 認知療法尺度（CTS-R）の 12 項目によるセッションの理解（後編）および半年間の介入評価（再発防止と精神科への紹介）(STEP6)
- <第 10 回> 不眠症のインターネット認知行動療法プログラム
- <第 11 回> マインドフルネス
- <第 12 回> 服薬指導および歯科診療における認知行動療法
- <第 13 回> 勇者の旅プログラム（前編）
- <第 14 回> 勇者の旅プログラム（後編）
- <第 15 回> 強迫症、自閉スペクトラム症の高強度の認知行動療法

演習科目「メンタルヘルスエクセルシオール演習」（講義科目「メンタルヘルスサポート学特論」修了後に閲覧可能になります。）

<第 1 回～第 15 回>

認知行動療法の症例検討

対象疾患：慢性疼痛患者、強迫症、自閉スペクトラム症、気分変調症パニック障害、広場恐怖症、注意/欠如多動症 他

※千葉大学大学院医学研究院では、文部科学省の課題解決型高度医療人材養成プログラム「メンタル・サポート医療人とプロの連携養成」が採択され、一般日常診療の場で遭遇する軽症の不眠、不安、うつ、認知症、依存症等を持つ患者および家族が向精神薬依存にならないよう、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、コメディカル等がセルフヘルプをガイドする「簡易（低強度）認知行動療法的アプローチによる相談支援を行うメンタルサポート医療人養成」をオンライン授業やネット教材を活用して行う人材養成プログラムを立ち上げ、2019 年度から大学院に新しいコースとして開講しています。そのプログラムのうち、メンタルサポート医療人養成コース（インテンシブコース：ボトムアップ）と同じ e-learning カリキュラムを、広く全国の方、学外の方に受講していただけるように、CBT ラーニングを立ち上げました。

さらに学びを深めたい人（医療、産業、保健福祉、行政、教育、司法などでメンタルヘルス支援に携わる人向け）は、資格認定制度もご紹介します。

資格認定：<メンタルサポーター（低強度セラピスト）について>

以下の要件を満たした者を「メンタルサポーター（低強度セラピスト）」に認定する。

(A) 医師、歯科医師、薬剤師、看護師、保健師、助産師、公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、学校の教諭、養護教諭、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、歯科衛生士、介護福祉士など、通常の対人支援業務の中で、時として、メンタルヘルス支援が必要となる人

(B) 「メンタルヘルスサポート学特論」の 15 コンテンツ、「メンタルヘルスエクセルシオール(症例検討)演習」の 15 コンテンツを受講終了し、研修修了証を受けた者

(C) 実務の中で、最低 1 症例の低強度の認知行動療法（原則、月 1 回 30 分で連続 6 回程度）を行い、終了後にアウトカムデータ（介入効果指標）を含む症例報告を提出し、メンタルヘルスの専門家から評価を受けた者（原則、開始時からスーパービジョンあるいはコンサルテーションを受けること）