

相愛大学研究シーズ集

シーズ名	回数制限のある認知行動療法によるうつ・不安症状の軽減効果
所属	人間発達学部 子ども発達学科
氏名	実光 由里子
【概要】	
<p>認知行動療法は認知と行動に働きかけることにより、うつ症状の軽減だけでなく様々な精神疾患に効果が高い心理療法である。また、短期間で効果が得られること、再発率が低いことなどが認められ平成21年より保険の適応になった。現在、多くの相談機関で16回を基準として実施されているが、実際には長引くケースも多い。症状によっては16回よりもさらに少ないセッションでも不安やうつ症状の軽減も可能であり、また、回数を制限することで目標が立てやすく動機づけも高まるという利点もある。そこで、従来の自答式質問紙に加えて、投影法であるバウムテストも効果測定に用いることとし、回数制限(8回および16回)を設けた認知行動療法の効果を検証することを目的として研究を進めている。</p>	
キーワード	行動変容/ストレスコーピング/ソーシャルスキルトレーニング