

こころのスキルアップ・トレーニング【こことレ】とは ～背景、内容、活用法～

1. はじめに

「こころのスキルアップ・トレーニング」(以下【こことレ】)は、日常生活の中で体験する悩み、うつや不安などのストレス反応に対処するスキルを身につけることを目的に作ったセルフヘルプのツールです。【こことレ】は、認知行動療法に関する種々の情報を文章や動画で提供するとともに、利用者が情報を書き込んで考えや問題を整理しながら認知行動療法について体験的に学習してもらえよう構成になっています。

認知行動療法というのは、私たちの気持ち(感情)が認知(そのときのとっさの判断、思考)、つまりこころの情報処理のプロセスの影響を強く受けることに注目して、ストレスを感じたときの認知に働きかけて問題解決を手助けする目的で開発された精神療法(心理療法)です。

認知行動療法は1960年代初頭に米国の精神科医アーロン・T・ベック博士によってうつ病に対する精神療法として開発されました。そして、その後、不安症(不安障害)を初めとする様々な精神疾患の治療でもその効果が実証されて、広く世界的に使われるようになってきています。その業績が認められたベック博士は、米国のノーベル賞と呼ばれるラスカー賞(臨床部門)を受賞し、ノーベル賞の候補にもなりました。ベック博士について詳しく知りたい方は『アーロン・T・ベック』(創元社)やベック研究所(Beck Institute)のホームページ(<https://www.beckinstitute.org/>)をご覧ください。

認知行動療法の効果は日本でも認められていて、うつ病、パニック症、社交不安症、強迫症の治療の際に、一定の条件のもとで行う認知行動療法が医療保険でカバーされるようになりました。これは、薬や機械など形のあるものがカバーされてきた医療保険としては画期的なことです。この他、睡眠障害や依存症など他の精神疾患の治療でも使われる場面が増えてきていますし、司法領域でも被害者や加害者の心のケアの目的で使われるようになっていきます。

さらに近年、認知行動療法は日常生活でのストレスに対処法としても注目されています。それは、認知行動療法で使われているアプローチやスキルが決して特別なものではなく、ストレスを味方にしながらこころ豊かに生きている人たちが普通に使っている方法をわかりやすくまとめたものだからです。そうした方法をITを使って多くの人に伝えたいと考えて始めたのがこの【こことレ】です。

認知行動療法にITを活用できないかということを私が具体的に考えるようになったのは2008年のことです。そのころ、フューチャーフォンないしはガラケーと呼ばれる携帯電話のサイトでは「寂しい」というキーワードを使って検索をする人が多く、しかし「寂しい」とキーワードで検索するといかがわしいサイトに行ってしまうことを知ったからです。

そのことを知った私は、寂しいと感じている人の役に立つサイトを、私費を投じて作るこ

とにしました。そうしてできたのが【ここトレ】の前身となった、いわゆるガラケー用の「うつ・不安に効く.com」です。このサイトの利用状況を調査したところ7割以上の利用者が満足しているということがわかったのですが、その一方で、携帯電話の画面では目が疲れるという意見もあり、さらに情報を追加してPC用のウェブサイトを開発しました。そして、スマートフォンが多く使われるようになったことから、それをスマートフォン用に最適化して、PCでもスマートフォンでも使えるようにしました。

2. こころのスキルアップ・トレーニング【ここトレ】とは

【ここトレ】は、日常生活の中で体験する悩み、うつや不安などのストレス反応に対処するスキルを身につけることを目的としていて、認知行動療法に関する種々の情報を文章や動画で提供するとともに、利用者が情報を書き込んで考えや問題を整理しながら認知行動療法について体験的に学習できるような構成になっています。また、Rush Jらが開発したうつ病評価尺度 Quick Inventory of Depressive Symptomatology (Self-Report) (QIDS-SR) 日本語版や WHO が開発したこころの健康度調査を用いて、利用者が自分のこころの健康度について自己チェックできるようになっています。

【ここトレ】の会員には毎週、こころの健康に関するメルマガ『こころトーク』が配信されます。【ここトレ】で『こころトーク』を配信することにしたのは、単にサイトで認知行動療法を解説したり自己学習を支援したりするだけでなく、会員にとって役に立つ情報を伝え続けたいと考えたからです。ウィークエンドが終わる金曜日の夜にメルマガが配信されることで、一週間働いてきた後に一息ついて自分のこころの状態を自己チェックできると、会員から高く評価していただいています。

会員が利用できる認知行動療法のコンテンツは、『毎日できるこころの整理術』『こころを軽くする7つのスキル』『こころの健康講座』の3つのセクションに分かれています。次に、その3つのセクションについて説明します。

毎日できるこころの整理術

『毎日できるこころの整理術』は基本的なスキルを紹介するセクションで、日常生活のなかで使いやすいツール「こころの体温計」「こころ日記」「かんたんコラム」「こころが晴れるコラム」「ToDoリスト」などが含まれています。

「こころの体温計」は毎日の気分の状態を記録するためのもので、グラフ化することもできるので、気分の変化を経時的に振り返って自己チェックすることができます。「こころ日記」は、その日に起きた良いことと良くないこと、そしてそこから気づいたことを書き出して、毎日の体験を今後に活かせる形になっています。「こころ日記」は、NHKの「マイあさラジオ」健康ライフの「ストレスに負けない」に出演したときにその内容を紹介したところ、関心を持たれた方が多かったと聞いています。

「かんたんコラム」と「こころが晴れるコラム」は、『こころを軽くする7つのスキル』のな

かでも認知行動療法でとくによく使われる思考整理シート「思考バランスをとってところを軽くする技術～考え方を切り替えてバランスをとる7つのステップ」(認知再構成法)の簡易版です。「かんたんコラム」は考えを整理して切りかえる際に、問題解決のための工夫につながる考えを書き出せるようにしている点に特長があります。「ところが晴れるコラム」は、これまでに19万部を販売した『ところが晴れるノート』(創元社)で取り上げている思考整理シートをもとに作られています。

また、このコーナーでは、近年注目を集めているマインドフルネスを動画で紹介していて、マインドフルネスについて無理なく学習できるようになっています。

こころの健康講座

『こころの健康講座』は、うつ病を中心とした精神疾患や認知行動療法を、大野裕の講演風景などの動画や解説文書で学習できる内容になっています。このコーナーでは、先に紹介した毎週配信されたメルマガをすべて読むことができますし、大野裕の講演の動画や解説動画を見ることもできます。また、認知行動療法やうつ病などの解説を読むことができますし、書籍『うつ病、双極性障害で悩まないで!』(PDF)を読むことができます。

こころを軽くする7つのスキル

『こころを軽くする7つのスキル』のコーナーは、認知行動療法の主要な技法を体験的に学習できるようになっています。それは、「思考バランスをとってところを軽くする技術～考え方を切り替えてバランスをとる7つのステップ」(認知再構成法)、「行動を通してところを軽くする技術～行動で気持ちを刺激する7つのステップ」(行動活性化法)、「期待する現実をつくり出してところを軽くする技術～期待と現実のギャップを埋める7つのステップ」(認知行動分析システム精神療法 CBASP の状況分析)、「問題を解決してところを軽くする技術～問題解決能力を高める7つのステップ」(問題解決技法)、「リラックスする技術～ところとからだの緊張をほぐす」(リラクセーション)、「自分を伝えてところを軽くする技術～アサーション能力を高める7つのステップ」(主張訓練法)、「こころの法則を書き換えてところを軽くする技術～考え方のクセを根本から変える7つのステップ」(スキーマ修正)です。

柔軟に考え問題に対処できる適応的思考が導き出されるように支援する「認知再構成法」のセクションでは、記入の各段階で書き込み方についての助言が参照できるようになっています。しかも、利用者が自動思考に対する根拠と反証を書き込めば、それを組み合わせた適応的思考が返信されてくるようになっていて、そのコンピュータ版の適応的思考を利用者がさらに自分にあった形に書き換えていくことで、しなやかな思考法を身につけることができるようになっています。

「行動活性化」のセクションでは、利用者が書き込んだ活動のうち、とくに達成感や楽しみ

を感じた活動を自動的にリストアップして返信する機能や、問題解決技法のセクションで、効果的で実行可能性のある解決策をリストアップして返信する機能など、自動的な支援システムが提供されていることも【こことレ】の特徴としてあげることができます。これらの内容はすべて同一料金で利用できます。

次に、このコーナーでも取り上げられている認知行動療法の主要なスキルを紹介します。

■ 「思考バランスをとってこころを軽くする技術

～考え方を切り替えてバランスをとる7つのステップ」(認知再構成法)

認知再構成スキルは、問題に気づいたときにとっさに浮かんだ最初の考え(判断)にしばられずに、様々な可能性をしなやかに考えて次につながる工夫ができるようになるための方法です。

私たちは悩んでいるとき、とっさに頭に浮かぶ自分の考えに縛られて苦しくなっています。そこで、認知再構成スキルでは、気持ちが動揺したときの具体的な状況、そのときの気持ち(感情)と自動思考、その自動思考を裏付ける事実(根拠)と反対の事実(反証)を確認し、それをもとに問題を乗り越える工夫につながるバランスのよい役に立つ考え(自動思考)を書き込んで、最後に、それで気分が変わったかどうかをチェックします。

認知再構成スキルでは、最初に、どのような場面でどのような気持ちになったかを書き込みますが、自分の心身の変化に気づくことが、ストレス対処の第一歩になるからです。

次に、その場面で頭に浮かんだ考えや行動、体の変化を書き込みます。そのとき頭に浮かんだ考えを専門的には自動思考と呼びます。自動的に頭に浮かんでくる考えという意味です。

自動思考に目を向けるのは認知行動療法の定番ですが、これに目を向けることには、考えと事実は違うということを確認する意味があります。悩んでいるときには、極端な考えを事実のように思い込んでいるので、ここで自動思考に目を向けるのは意味があります。なお、このコーナーでは、その考えが行きすぎているかどうか自己チェックできるようにもしてあります。

そして次に、自動思考に代わる考えを書き込むようにします。

代わりの考えを見つけるときには、考えを裏づける事実(根拠)や反対の事実(反証)を考えてみる方法がよく使われます。現実に関心を向け直すことで、問題だと感じた出来事に冷静に関心を向けられるようになります。この他に、他の人の立場に立って考える方法、シナリオ法といって最良と最悪のシナリオを思い浮かべながらほどほどのシナリオを考える方法なども役に立ちます。

この「代わりの考え」を専門的には「適応的思考」と呼びますが、これは「問題がない」という安易なポジティブ思考ではなく、「問題にどのように対処すれば良いか」と次に向けて考える現実的な思考です。こうした現実的な思考ができれば、気持ちが軽くなり、問題に対処する次の手立てを考えつきやすくなります。

それは、このコラムが決して特別なものではなく、普通の人間関係で相談に乗っている時の話の自然な流れそのものだからです。それはまた、私たちが自分で考えて問題を整理しているときの、考えの流れでもあります。それを形にして振り返りやすい型にしたのが認知再構成スキルと呼ばれるアプローチです。

■ 「行動を通してところを軽くする技術～行動で気持ちを刺激する7つのステップ」 (行動活性化法)

行動活性化スキルは、やりがいのある行動や楽しめる行動を増やすことによって、ところを元気にする方法です。

何となく気分が晴れないとき、あなたはどうするでしょうか。友達と会って話をしたり、好きな趣味に没頭したり、楽しめそうなことをして気分転換するはずですが。このように、やりがいを感ぜられることや楽しめることをすると、ところが軽くなってきます。そして、もう少し頑張ってみようという“やる気”がわいてきます。

このような気分転換を意識的にすることを、専門的には「行動活性化」と呼びます。

私たちは何かをして良かったと思うと、またしてみようという気持ちになります。ですから、ところに元気が無くなってきたときには、無理のない範囲で取りあえず動いてみて、元気が出て来るかどうか試してみるようにします。

ただ、私たちはほとんど意識しないで行動をしています。ですから、まず自分の行動を振り返って、気持ちが晴れるような行動や、逆に気持ちが曇るような行動を見つけることから始めます。

このように毎日の生活を振り返って日常的にしないといけないこと、どうしてもやらなければいけないことと同時に、楽しめる活動ややりがいのある活動、ところが軽くなる活動を徐々に増やしていきます。そうすると気持ちが軽くなって、ところが前向きになってきます。

■ 「問題を解決してところを軽くする技術～問題解決能力を高める7つのステップ」 (問題解決技法)

困った問題に出会ってすぐに解決策が見つからないとき、私たちはあれこれ解決策を考えます。そうしているうちに、ふと良い解決策を思いつくものです。問題が解決できれば、「どうすることもできない」という考えが切り替わります。

こうした方法をまとめたものが問題解決スキルです。

問題を解決するときには、悲観的な考えから少し自由になり、解決しないといけない課題をはっきりさせ、そしてできるだけ多くの解決策を考えるようにします。

問題を絞り込んで解決策をたくさん考えられるかどうかで、解決可能性がずいぶん違ってきます。考えた解決策が多ければ、それだけ役に立つ解決策が含まれている可能性が高まります。できるだけ多くの解決策を考えればより良い解決策が見つかることがわかってい

ます。それを「数の法則」と呼びます。そのとき、良いか悪いかを判断しないで、思いつくままに解決策を並べるのが良いこともわかっています。これを「判断遅延の法則」と呼びます。

考えた解決策のなかで一番役に立ち実行できる可能性の高いものを選び出して、プランを立て実行します。それでうまくいけばそれでいいでしょう。もしうまくいかなければ、それが次の課題になります。

■「自分を伝えてこころを軽くする技術～アサーション能力を高める7つのステップ」

(主張訓練法)

ここでは、まわりの人に自分の気持ちをきちんと伝えるスキルのひとつ「主張訓練法(アサーション)」と呼ばれる方法を練習します。

つらい気持ちが続いているとき、私たちは、自分なりに考えを切り替えたり問題を解決したりしようとするでしょう。でも、それがうまくいかないときには信頼できる人に相談するでしょう。

私たちが自分一人でできることは限られていますから、あまり一人で頑張りすぎないで、他の人に助けってもらうことが大切です。

私たちは、自分の考えや気持ちを伝えようとしたときにも、「言ってもどうせ無駄だ」「自分が弱音を吐いたら家族を心配させてしまう」といった考えに縛られています。そうした考えが強いときには、先に紹介した認知再構成法を使って考えを切り替えながら、自分の考えや気持ちを上手に伝える言い方を考えてみてください。

それには、強い言い方と弱い言い方を考えてみて、ほど良い言い方を見つけるという方法があります。これは、私たちが元気なときによく使っている方法です。思い切って、一気に自分の考えを言いたいと思いますが、あまり強く言いすぎると反発されて関係がぎくしゃくします。それでは弱い言い方をすれば良いかという、それでは気持ちが伝わりません。そう考えていくうちに、ほどほどの適切な言い方が見つかってきます。

この他に、「見える事実」と「感じている気持ち」の両方を伝えて提案すると、提案が受け入れられやすいことがわかっています。それでダメなときに代案を出します。この一連の流れ、“み”る、“かん”じる、“てい”あんする、“いな”(否、ダメ)と言われたときに代案を出す、の頭文字を並べた「ミカンていいな」という表現を覚えておくと良いでしょう。本サイトでは、こうしたコミュニケーションのコツを使ったアプローチも含まれています。

■スキルをしなやかに使い分ける

【こことレ】は、困った問題のために悩んでいるときに、認知行動療法で使われているスキルを使って気持ちを軽くして問題に対処していただくスキルを身につけていただくために作りしました。それでは、そのスキルをどのように使えば良いか、迷う人もいるでしょう。

そのときには、つらい気持ちになった現実の問題をまずひとつ取り出します。落ち込んだ

り不安になったり、腹が立ったりするなど、気持ちが動揺した場面をひとつだけ書き出してください。そして、どのような考えや行動が解決を妨げているかを確認します。そうした考えや行動を変えていくことができれば、先に進んで上手に問題に取り組むことができるようにするのが認知行動療法のスキルです。

例えば、「自分は、いつも失敗してばかりだ」「ほかの人にはどうせわかってもらえない」などと考えてあきらめていないでしょうか。このように考えが問題解決の邪魔をしている場合には、考えを整理して切りかえる認知再構成スキルが役に立ちます。

何かをする気力がわからずに自分の世界に閉じこもりがちになっていないでしょうか。それでは問題を解決できないばかりか、ますますこちらの元気が失われていきます。このように、行動が問題解決を妨げている場合には、やりがいのある行動や楽しめる行動を増やしてこちらを元気にする行動活性化スキルが役に立ちます。

問題がわかっても良い解決策が思い浮かばない場合には、いくつもの解決策を思いつくままに書き出して適切な解決策を見つけていく良い問題解決スキルなどが役に立ちます。

また、一人で頑張りすぎていると気づいたときには、上手に人の助けを受けながら問題に取り組むために役立つコミュニケーション・スキルを使ってみると良いでしょう。

こうした方法は、私たちが元気なときには自然にできていることです。でも精神的に疲れてくると思うようにできなくなります。しかし、認知行動療法で使われる方法を身につけて柔軟に問題に対処できるようになれば、こちらの力が高まって、ストレスを味方にしながら自分らしい生き方ができるようになってきます。

4. 【こことレ】活用法の研究

【こことレ】は、認知行動療法のアプローチを使って日常生活のなかで感じるストレスに対処するこちらの力を伸ばすために使っていただくことを目的に作ったもので、多くの方々に活用していただいています。その一方で、企業や医療、教育などの場面で活用した場合の効果についても研究が進められています。そこで次に、そうした研究で明らかになった成果について紹介します。

■企業での活用

ストレスチェック制度が導入されて社員のこちらの健康に関心が向くようになりました。従業員のストレス対処力を高めることは企業の生産性にとっても重要です。しかし、実際に社員が自分で自分のこちらの健康を維持するセルフケアをどのようにすれば良いか戸惑っている企業が少なくありません。そうしたなか、自分で自分のこちらを見つめ気持ちのバランスを取る認知行動療法を自己学習できる【こことレ】に関心を持つ企業や自治体が出てきています。

職域で認知行動療法を活用したこちらの健康支援策の効果を検証するために、ある企業

で職場の全社員 213 名を無作為に 2 群に分けて、約 2 時間の研修を行った後 1 ヶ月間【こことレ】を利用して自己学習した社員と、そうしたことを行わなかった社員とを比較する研究を行いました。その後、こころの不調に陥っていなかった社員を比較した結果、【こことレ】を使ってこうした研修を行った社員では、仕事のパフォーマンスに関する自己評価と考え方の柔軟性が明らかに高まっていることがわかりました。

別の企業では、軽度のこころの不調が認められた社員を対象に同様の研究を行い研修終了 6 ヶ月後のこころの健康状態を調べたところ、集団研修を受けただけで【こことレ】による自己学習を行っていなかった群に比べて、【こことレ】による自己学習を行った群で明らかにこころの健康状態が改善していることがわかりました。ちなみに、この会社で軽度のこころの不調を感じていた社員は、全体の 4 分の 1 にも上っていません。

これらの研究は比較的大きい会社で行ったものですが、企業規模にかかわらず同じような社員研修や自己啓発学習は実施可能です。資金の制約がある場合でも、【こことレ】のようなウェブサイトを用いれば、少ないスタッフで効率的で社員の心の健康を維持し、向上させることが可能になります。また、社員に対する研修を行う余裕がない場合でも、【こことレ】に掲載されている認知行動療法を活用したストレス対処法の解説動画をイントラネットなどで配信したり個人で視聴したりできるようにすることが役に立ちます。

ただ、こうした社員研修は精神的な不調を自覚していない人も対象にするだけに、ポジティブな部分を強化するなどしてモチベーションを高め維持することが課題になります。そこで、上記の研究では、【こことレ】で毎週末配信されているメルマガを活用して、保健スタッフがメッセージを追記して配信してモチベーションを高めるなどの工夫も行いました。

また、ストレスチェックで高ストレスと評価された社員に【こことレ】を活用する可能性を科学的に検証する作業も進められています。これは、高ストレス状態にあると判断された社員に産業保健スタッフが短時間、認知行動療法のスキルについて紹介した後、当該の社員が【こことレ】を使って現実の問題に取り組んで行くことを繰り返すことによって、保健スタッフの関与を必要最小限に抑えながら社員のストレス対処能力を高めることを目的としたアプローチです。

【関連論文】

- 1) Mori M, Kimura R, Sasaki N et al. : A Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Alleviate Psychological Distress Among Employees: Randomized Controlled Pilot Trial. Journal of Medical Internet Research Research Protocols 3(4), e70, 2014
- 2) Kimura R, Mori M, Tajima M, et al. : Effect of a brief training program based on cognitive behavioral therapy in improving work performance: A randomized controlled trial.. Journal of Occupational Health 57(2), 169-178, 2015

■医療場面での活用

ITを活用した認知行動療法は欧米では医療現場で使われていて、医療保険の対象になっているところもあります。それは、次のような3つの理由からITの有用性が認識されるようになってきたからです。

第一の理由として、認知行動療法の専門家の絶対数の不足があります。ですから、ITを活用して専門家の不足を補おうとする動きが出てきました。専門家の不足とも関連することですが、第二に、近くに相談できる専門家がないという物理的距離の問題があります。そうしたときにITを使うと、効果的な遠隔医療を行える可能性が出てきます。そして第三に、直接人に悩みを話すよりもITを通して相談の方が気が楽だという患者さんが安心して相談できるという利点があります。つまり、ITを使うことで簡便かつ効果的な認知行動療法を受けることができますし、遠隔地でも相談することができます。それに、人と話すのが苦手な人の相談の入り口としてもITを活用することができるのです。

こうした海外の流れを受けて、私たちも、ITを用いてうつ病に対する認知行動療法を行った場合の効果について研究を進めています。海外の研究では、まったくコンピュータだけで行うガイドなしの認知行動療法よりも、eメールなどを使って相談に乗るガイド付きの認知行動療法の方が効果的だということがわかっています。しかし、【こことレ】は日常生活のなかでのストレス対処能力を高めるために作られたものですし、日本の医療場面では医療者直接面接する必要があります。そこで、私たちの研究では、【こことレ】と従来の治療者の対面による面接とICBTを組み合わせたハイブリッド型のプログラムを使っています。認知行動療法の面接をステップバイステップにまとめたワークブックに準拠しながら、患者と治療者が間に置かれたコンピュータを見ながら、週1回30分、計12回の面接を行うのです。

ワークブックはうつ病に対する標準的な認知行動療法に準じて作られていて、①うつ病と認知行動療法に関する心理教育、②行動活性化、③認知再構成法、④問題解決法、⑤再発予防の5つのモジュールによって構成されていて、アセスメントを行う初回と2回目を除き、回数・時間ともに標準的なCBTより短くなっています。またホームワークもコンピュータ内に記録を残すことができるようになっていて、次の面接の時に前回の内容を患者と治療者が一緒に振り返ることができます。

実際の研究では、1種類以上の抗うつ薬を少なくとも6週間使用しても十分に改善しなかった患者さん40名に協力してもらってランダム化した比較対照試験を行ったところ、このプログラムを使った場合の方が、使わなかった場合に比べ明らかに効果的で、重篤な問題も起きなかったという結果が得られました。この方法を使えば、経験の浅い医療者でも効果的な認知行動療法を提供できることがわかってきたのです。

【学会発表】

Nakao S, Nakagawa A, Oguchi Y et al.: Brief internet-assisted cognitive behavior therapy (i-CBT) for major depression : a randomized controlled trial. 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Melbourne, 2016

■教育場面での活用

認知行動療法のスキルは、教育場面でも利用して、生徒や学生の心の健康を高めることができます。そうしたことから、教員を中心に認知行動療法教育研究会が立ち上げられ、研修や効果の研究が積み重ねられています。

そのようななかで、【こことレ】を使った教育も行われるようになっていて、その効果についても報告されるようになりました。群馬県の桐生第一高校にはジュニアアスリートの育成を目的にしたスポーツ進学クラスがありますが、そこで行われた研究を紹介します。

ジュニアアスリートは、多感な青春기에勉強だけでなくスポーツの成果も求められるなど、ストレスを感じやすい環境にあります。そこで、桐生第一高校では、体だけでなくこころの健康も大切にしたいと考えて、認知行動療法の考え方を教えた後に【こことレ】を使ってその効果を定着させるという取り組みが行われています。また、【こことレ】のメルマガに教員が交代でコメントを追加して生徒に語りかけるということをしました。

その結果、こうした教育を受けた生徒のうつや不安が軽くなったという成果が得られました。この活動は、読売新聞でも取り上げられました。その記事は以下のサイトから読むことができます。

<https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20170523-OYTET50010/>

【関連論文】

Sekizaki R, Nemoto T, Tsujino N, Takano C, Yoshida C, Yamaguchi T, Katagiri N, Ono Y, Mizuno M: School mental healthcare services using internet-based cognitive behaviour therapy for young male athletes in Japan. *Early Interv Psychiatry*. 2017 doi: 10.1111/eip.12454. [Epub ahead of print]

5. おわりに

【こことレ】の背景と内容、活用方法について紹介してきました。今後は、さらに人工知能を活用するなどして、さらに内容を充実していきたいと考えています。

【参考図書】

認知行動療法の基本的な考え方やその活用法については『保健、医療、福祉、教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル』（1800円＋税）で詳しく解説しています。この本の専用サイトでは、研修の動画を視聴したり研修で使うパワーポイントをダウンロードしたりできます。大野裕が少人数制の研修を提供しているストレスマネジメントネットワークのホームページ（<http://stress-management.co.jp/>）からは、一冊からでも割引価格（税・送料込み 1700円）で購入することができます。