



特集 認知行動療法

2025年
11月1日

「うつ・不安」から「わくわく・安心」へ 生活習慣病と認知行動療法

清水 栄司（精神科医） 千葉大学 教授
千葉大学大学院医学研究院（認知行動生理学）
千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター長
千葉大学子どものこころの発達教育研究センター長
墨田認知行動カウンセリング

認知行動療法の「認知」って何？
自然に浮かんでくる「考え」
もののとらえ方

自然に浮かんでくる考えは 1日に
約4000個 意味があるものもない
ものも 浮かんでは消えていく
「大脳皮質のアイドリング」

考え方のバランスをとる
あなたの **A** という考え方は
ありますね。
他の考え方は？ **B** という考え
方はどうでしょう？
A という説と **B** という説
バランスを比べてみましょう



【はじめに】

千葉大学の清水栄司です。精神科医で千葉大学附属病院で診療を行っています。本日は、糖尿病などの生活習慣病に、認知行動療法を行うお話をします。

2型糖尿病の患者さんの、うつ病の出現率（17.6%）は非糖尿病での出現率（9.8%）より多い（Ali S et al., 2006）と報告されています。世界中の2型糖尿病のメタ解析（複数の研究データを統合して解析する方法）では、うつ病の有病率は28%でした（Khaledi M et al., 2019）。認知行動療法により、Hb

A1cや血糖値が下がり、うつ症状・不安症状が減り、睡眠の問題が改善することが報告されています（Li et al., 2022）。

【健康の方程式】

不安症、うつ病や、生活習慣病を理解するための健康の方程式として、健康 = 素因

第31回小象フォーラム
清水先生の講演動画を
右2次元コードから
ご覧ください。



1 糖尿病患者さんの気持ちのつらさ

Elian et al. Life 2023

- 糖尿病を管理しなければいけないので、心身が疲れてしまう
- 糖尿病の管理について心理的にサポートしてくれる人が少なく、孤独、孤立を感じる
- 慢性疾患である糖尿病が悪化していくことの恐怖感が常にある
- 糖尿病のために生活が制限されることへの怒り、いらいらを感じる

（内因）×環境（外因）×生活習慣（行動） があります。この健康の方程式の中で、生活習慣は我々がコントロールできるものです。でも、やはり病気があるのはつらいことです。実際、糖尿病の方は、上の図1に示すようなつらさを感じていると言われています。

こういう時に、うつや不安や糖尿病に認知行動療法が有効です。図2に示すように、人の考え方と感情と行動は、互いが互いに影響しあいます。これを良い循環に持ってゆくのが、認知行動療法で、千葉大学附属病院認知行動療法センターでも行っています。

【うつ病と不安症】

気持ちが落ち込む。つまらなくてやる気がしない。誰でもそういう時はあります。それが2週間以上続いてしまう。そして、学校へ行けない・仕事や家事ができないなど、日常生活に支障が出てくる。この状態を「うつ病」と診断します。「不安症」は、不安感が過剰に大きく持続し、日常生活に支障をきたす状態です。

うつ病には、個人に対する認知行動療法が、薬物療法と同等の効果がありますし、不安症や強迫症には、認知行動療法が薬物療法と同等かそれ以上の効果があります（Roshanaei-Moghaddam et al., 2011）。

2 イノベーションマインド認知行動療法
「健康な人にも、認知行動療法は必要」

3 低強度の認知行動療法の例

月1回 30分 面接	第1週 感情をとらえよう(感情点数課題)
	第2週 自分をほめよう(自己肯定課題)
	第3週 考えをとらえよう(確信度課題)
月1回 30分 面接	第4週 別の考えを見つけよう(別の考え課題)
	第5週 思考変化記録表を完成させよう(思考変化記録表課題)
	第6週 考えの3つのパターンに注意しよう(パターン注意課題)
	第7週 くよくよと考え続けるのをやめよう(反すうそらし課題)
月1回 30分 面接	第8週 快い気分になる行動をしよう(行動活性化課題)
	第9週 回避行動を別の行動に変えよう(回避行動変化課題)
	第10週 不安階層表を言葉にしてみよう(不安階層表課題)
月1回 30分 面接	第11週 不安に慣れよう(曝露課題)
	第12週 再発を防止しよう(再発防止課題)



うつはお子さんの約4%、大人の約8%にみられ、ともに4分の3が医療機関にかかっていないという現状にあります。

うつ病の重症度にも様々な段階があります。うつ病が疑われる状態から、軽症うつ病、重症うつ病、そして生命の危険が伴うものまであります。それぞれに、低強度の認知行動療法から、高強度の認知行動療法そして入院専門治療が行われます。軽い段階では心理教育が、重い段階では薬物療法も使われます。

上の図3に、低強度の認知行動療法の一例を示します。うつ症状の自己チェックのために「PHQ-9評価スケール」があり、ダウンロードができます。

【ストレス社会】

「労働生産性と幸福度は正比例する」ことを示すグラフがあります。つらいことを相談できるところが必要です。健康な人にもこの考え方を知って欲しいと思います。認知行動療法が健康の人にも役立ちます。感情・行動・考えの循環があります。どれが低くても困るのです。現代のようなストレス社会では、人に相談することがとても重要です。児童生徒も社会人も、そのようなソーシャルサポートが必要です。そして、病気の人にも健康な人にも認知行動療法は必要と考えられます。

人の認知（考え方）・行動・感情は、それぞれ互いに影響しあっています。人が感じることは、考え方と行動に影響するのです。そこでまず今の自分の感情の状態を理解する必要があります。

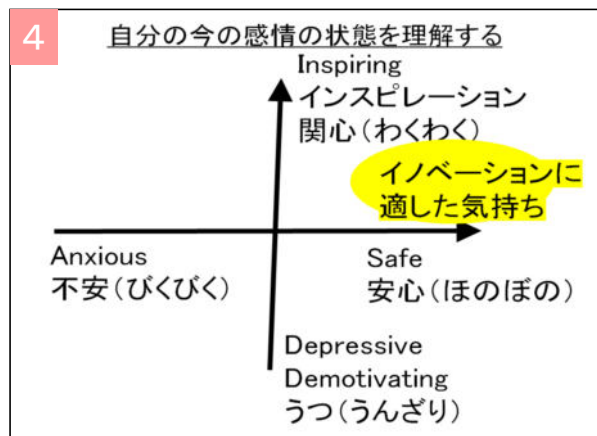


図4はその一例ですが、縦軸はうつ状態→下のうんざりした状態から上のわくわくの状態。横軸は、左の不安な状態から右の安心ほのぼのとした状態。自分はどこに位置するかを理解すると良いのです。

【ぼじれんとは】

不安とうつからの感情を、安心でわくわくに向けたいものです。このためにはポジティブ・エクササイズ「ぼじれん」が簡単にできて有効です。今日1日の中でできたこと、感謝することを1日の終わりに振り返ってひとつずつ書き出してみることです。アメリカで提唱された Three Good Things が始まりで

5

ぼじれん エクササイズ

一日を振りかえり、

①できたこと

②楽しかったこと

③感謝すること を、ちいさな良いことに目を向けて、ひとつずつ書き出してみましょう

		生活習慣病の方では
できたこと	今日会社にきた 朝起きることができた	今日、軽い散歩ができた
楽しかったこと	好きなDVDを観た コーヒーが美味しかった	コーヒーに砂糖を入れずに香りを楽しんだ
感謝すること	職場の同僚に仕事をてつ だってもらった 家族がご飯を作ってくれた	家族がダイエット用のご飯を作ってくれた

す。このような「ぼじれん」は生活習慣病の方にも有効です。身体の健康のためにウォーキングなどをするのと同様に、心の健康づくりとして、この「ぼじれん」をしてください（図5）。

そう申し上げると、「何もいいことなんてない」と言う人がいます。それはいいことの基準が高すぎるからです。小さなことを意識してほしいのです。世界一周旅行に行ったというような大きなことでなく、身近な暮らしの中でできたこと、楽しかったことを！

例えば会社に行けた・目覚まして起きられた・コーヒーがおいしかった。何気ないことでよいのです。ここに感謝の気持ちを加えるのがポイントです。思いやりも大事。見逃していそうな良いことを書いてみるのです。

【悪循環を良い循環に】

ここで、このままで良いということと、いやあなたは変わった方が良いという2つの対立する考え方を合わせて、あなたはそのまま良いけれど、ここを少し変えたらもっと良い、と私たちは支援します。このようなカウンセリングでは、傾聴し、共感し、受容することが大切です。

「悪循環を断ち切り、良い循環にするために、私たちは、考え方や行動のバランスを取りましょう」と申し上げています。バランスを取る練習をしていくのです。さらに家で、考え方のバランスを取る練習を毎日やると、

6

新しい感情の3分類

①脅威防御システム
(セロトニン系)

怒り、
不安(恐怖)、
悲しみ
『脅威を避け、
安全を探す本能』

②欲動システム
(ドーパミン系)

喜び、楽しい、興奮、
快感(躁)
『刺激が欲しい、
報酬を求める本能』

Introducing Compassion Focused Therapy
(Paul Gilbert, 2009)をもとに著者改変

③満足システム
(オキシトシン系)

コンパッション
(思いやり・共感・
同情・慈悲)
愛、満足、
安心、絆
『人と触れ合いたい本能』

うつが良くなる方が多いのです。千葉大学のホームページでこのような治療法の案内をしています。

次に感情について考えます。感情は、セロトニンという脅威を防ぐシステムと、欲求を突き動かすドーパミン、満足をするとき出るオキシトシンの3つからなると考えられるようになりました。それぞれ具体的な内容は図6に示してあります。

7

認知行動療法は弁証法的な対人支援

テーゼ
「受容」
あなたはそのまま
でいい

アンチテーゼ
「変化」
あなたは変わった
ほうがいい

ジンテーゼ
「受容と変化」
あなたはそのまま
でいい けれど、ここを
少し変えたら、もっと
いいかもしれない

弁証法とは、ある命題(テーゼ)と反対する命題(アンチテーゼ)を統合し、より高い次元の命題(ジンテーゼ)を導き出す止揚(アウフヘーベン)を行う哲学の方法。

【認知行動療法の弁証法】

認知行動療法で大事なポイントとして哲学で言う、弁証法があります。テーゼとアンチテーゼを結びつけて、ジンテーゼとするのです(図7)。

精神科医にとって大切なのは、まずはそれを受け入れること。「自分の現状を認める」。一方でアンチテーゼとして、「でもあなたは変わったほうがいい」。同時には無理だよという時に、反対のことでも成り立つと言うのが、弁証法の考え方です。甘いものたくさん食べちゃった。ダメな自分もそれでもいいと受け入れる。

話を聴く時は 傾聴・共感・受容が必要です。人付き合いでも同じです。

【感情を知り、コントロールする】

感情をコントロールするためには、まず感情自体をよく知ることです。動物の持っている感情を観察してみましょう。人間にある「罪悪感」「嫉妬」「優越感」「劣等感」などより、動物はもっと単純に不安や喜怒哀楽を表現します。動物が喜ぶのは報酬をもらった時であり、悲しいのは喪失やお預けくらった時です。パートナーを失った時、最も強いストレスを感じます。怒りは、縄張りを侵害された時で、人間では自分のルールを破られると怒りを感じます。危険という思い・感情は、強い敵にあった時、災害に会ったときに起こります。

それらの感情をしっかりと意識することが大事です。このような感情は、子どもが発達するに従って様々に分化し、成長に従って、複雑な感情が芽生えてきます。でも喜びも、ともするとゲーム依存やアルコール依存などにつながりやすい面があります。

【思いやりが大事】

それよりも、ハグするとか、手をつなぐなどで感じられる思いやり、共感、コンパッションが大事です。こうした他者との交流、関係によって生まれるオキシトシンの興奮が大事と言われていて、我々はこれを目指すべきではないかと考えられるようになりました。これを自分に向けることも必要です。コンパッションは、コンは共に、パッションが感情で

す。エンパシー・シンパシーとも言いますが、すこし冷たい感じがするので、我々は思いやりと言っています。

不安や悲しみを受け入れてあげる。そこに思いやりの気持ちで受け止めてワクワクの感情に持っていく。ネガティブでもいいけど、それを思いやりの気持ちを持って接する。

ちいさな出来たことも大事なのです。自分が自分のマスターになるという気持ちの変化、そういう感情と付き合っていくのがポイントです。

【段階的に進めていく】

犬恐怖症の12歳の女の子の例を紹介します。道で犬にあうと、ライオンに出会ったような恐怖を感じ、学校にも行けない時がある。5歳の時に犬に噛まれて以来このような状態です。この方に段階的暴露療法（少しずつ慣れさせる療法）を行いました。1番怖いのは100点で、なんでもないを0点として、徐々に上げていく。スヌーピーの漫画は見られる（10点）から始めて、段階的に進めていくのです。

8

生活習慣病の段階的チャレンジ

- 第1週 エレベータを使わずに階段で上がる
- 第2週 休み時間に立ち上がってストレッチをする
- 第3週 テレビを見ている時にその場足踏みをする
- 第4週 週2回、1回に10分ウォーキングをする
- 第5週 週2回、1回に20分ウォーキングをする
- 第6週 週3回、1回に20分の運動をする

生活習慣病も同じです。いきなり高い目標を立てるのではなく、段階的にチャレンジしていくことが大切です（図8）。

【自分の価値観に従う】

なぜ運動しなければならないか？ です。人生で、働く・遊ぶ・休む・人間関係のどれを

9

注意の柔軟性のトレーニング

ヒトの注意は不安な対象(もの)にかたよってしまうバイアスが知られています。注意を柔軟にして、かたよらないようにする練習をしましょう。

ロボットや人工知能(AI)は、ただ観察するだけで、感情や考えは浮かびません。

あなたも、ただ観察することに専念しましょう（とりあえず、感情や考えは横においていくのです）。



ヘビを怖がる人は、ホースをヘビに見間違えて怖がる（注意を柔軟にして、ただ観察することの重要性）



大事に思うのか？ 人と同じ価値観を持つ必要はありません。自分にとって価値がないと思う事はやめればよいのです。価値のある行動と思えるものを選択してください。

【柔軟な見方が重要】

注意（アテンション）も、実は我々は偏っているのです。どうしても不安な対象に偏ってしまうのです。病気の怖さにしか目が行かない。不安に思っていることに自分の注意が向きすぎて、不安になってしまう。

それをもっとフラットな目で見えることを指導しています。ロボットやAIのように、感情を入れずに、ただ観察しているだけという練習も大切です。注意の柔軟性といいます（図9）。

例えば、モナ・リザの絵の全体を見る、あるいは目だけを見て、目は閉じているのか開いているのか、口だけを見て閉じているのか開いているのかを考えてみる。見方を柔軟にする。認知の柔軟性、バランスの取れたものの見方が重要です。「ルビンの壺（WEBで検索してみてください）」などのように一枚の絵も、2つの見方ができるのです。

ペットボトルに水が半分まだあるのか、半分しか残っていないのか？ 両方の考えをバランスをとりながら見て欲しいのです。両方の見方を持ちましょう。全体を見るのと部分を見るのとを切り替えるなど、二通りの考え方の柔軟性が大事です。

【悪循環を切り替える】

職場で、「上司が自分以外の人に仕事を頼んでいるのを見た」時にどう思うのか？ どんどん悪い方向に考えがいつてしまうことがあります。悪循環。うつ病が始まっちゃう、あるいは治らない状態になりそう。でも、一晩寝ると、自分は何とかできるとか、良い循環になる場合もあります。

悪循環から、抜け出せない場合に、自分でスイッチを切り替えられるようにすれば、良い循環に向かっていきます。それが病気の治療にも予防にも使えます。紙に自分で書き出して、考えてみてもらう。感情と認知がセットになっている場合があります。うつになりやすい傾向も段階的に解消することができます。悲しくなると誰とも話さない。誰とも話さないとますますそうなってゆく。このように悪循環になっていることに気づいてもらうのです。

心の健康は、一晩寝るとスイッチが切り替わる場合もある。それなら人に会ってみようと自分で切り替えるように行動してみる。でもなかなかそう踏み出せない。それで毎日そのように紙に書くことが大事です。

【ソクラテスの質問】

ヒトは起きてる間に、4000個ぐらいいろんな考えが浮かんで消えているそうです。考えが頭に浮かぶと、それが100%本当のことだと思ってしまうのが人間の性（さが）です。そこでそれが100%真実なのか？ 何%信じてるかを考えてみると、考え方が柔軟になるのです。

古代ギリシャの哲学者ソクラテスにちなんで名づけられた、ソクラテスの質問（ソクラテス式問答）という議論の方式があります（図10）。これは批判的思考を活性化させ、考えを明らかにするために行われます。あな

10

ソクラテスの質問の練習

「どうして、そう考えるのでしょうか？」



「そう考えるのは普通ですよね。」（受容）

「これは、認知を見つけるための方法なので聞きますが」（心理教育）

「私もそう考えると思いますが」（共感）

「あなたを責めるつもりはありませんが」

（攻撃でない）

「どうして、そう考えるのでしょうか？」

たはどうしてそう考えるのか、責めるつもりはありませんが、どうしてそう考えるのですかと聞く。Aの考え方とBと言う考え方を比べてもらう。あるいは他者だったらどう考えるか。こうした対話により、別の考え方もできるようになる。そのようにバランスを取ることが大切だと気づいていくのです。これを表にするのがコラム法です（図11）。

この思考記録表は、出来事・その認知の確信度・そして感情を点数化して記入します。さらにここが最も重要ですが、別の認知がないかを書いてみる。それを書き出してからの感情の変化や学んだことを最後に書くのです。ここからバランスの取れた見方が重要なことがわかります。

11

思考記録表

出来事	先輩が別の人に仕事を頼んだ
認知	先輩からの信頼を失った
確信度	90%
感情	「悲しい」
点数	80点
別の認知	信頼を失ったわけではない 別の人が得意な内容だったからだ
感情の変化	「悲しい」が50点に減った
学んだこと	バランスのとれた見方が大事

【サンドイッチ話法】

なぜその人は気持ちが落ち込むのか、犬恐怖症の人でも5歳の時に犬に噛まれた経験があった。あるいは子どもの頃、親からネグレクトされたなどの経験から、自分は何をしても価値がないという考えにとらわれてしまう。喪失やうつになりやすい完璧主義。日本人は完璧主義が好きなのですが、やりすぎは良くないし、100点以外無意味という考えは良くないのです。中庸という考え方を身に付けてください。

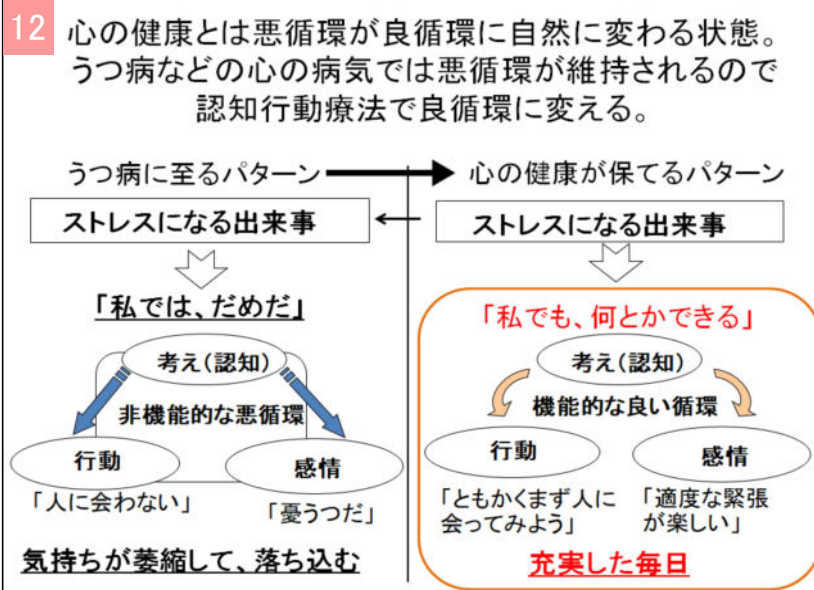
そして傾聴・共感・受容を再度強調したいと思います。

褒める叱る褒めるーあなたは良いですね。ここを変えるとより良いですね。でもあなたはいいですねと、変えて欲しい事は間に挟むサンドイッチ話法を心がけましょう。

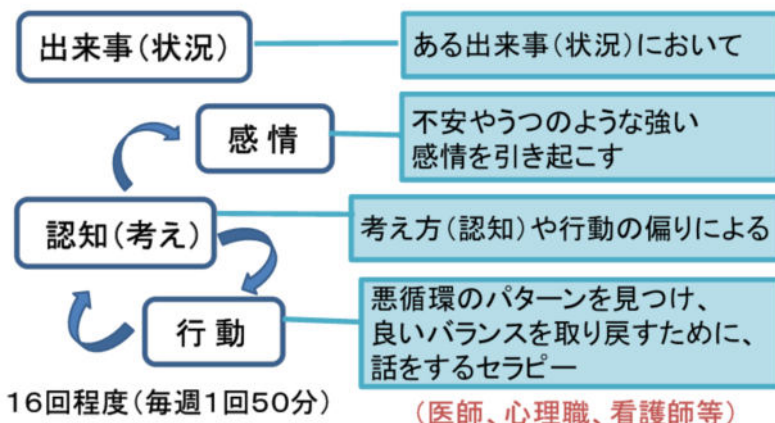
お互いの意見が平行線の場合、何が問題かをブレインストーミングして、そのメリットとデメリットを点数化して評価する。そして落としどころを探るのも有効です。自分も他人も肯定する「コミュニケーションアサーティブ」が重要です。

【まとめ】

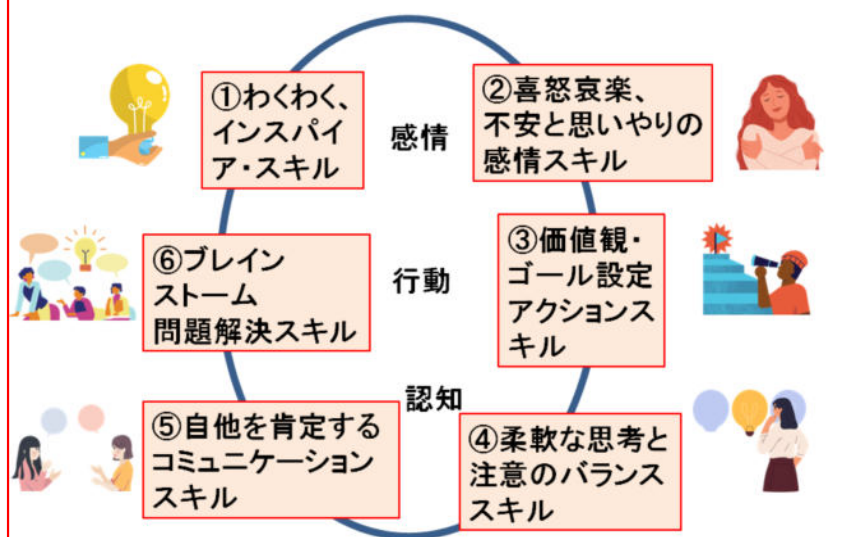
図12～14に、お話のまとめを示します。



13 認知行動療法とは



14 イノベーションマインド認知行動療法の6つのスキル



「認知行動療法のすべてがわかる本」(講談社)

「自分でできる認知行動療法」(星和書店)

「自分で治す社交不安症」(法研)

清水栄司著

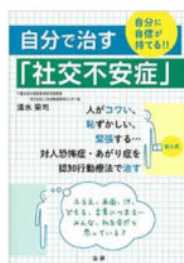
「認知行動療法でつくる思考・感情・行動の好循環」(法研)

「ナイーブさんを思考のクセから救う本」(ワニブックス)

「あれこれ気にしすぎて疲れてしまう人へ」(徳間書店)

「マンガでわかるアンガーコントロールガイド」(法研)

清水栄司著



認知行動療法を学ぶ機会を提供する千葉大学発ベンチャー企業として、株式会社メンサポを2023年4月に立ち上げました。 ネットで「千葉 認知行動療法」と検索し、WEBからお申込み下さい。

編集後記： 清水栄司先生は、ご講演の中で、「精神科医はまず受け入れることが大切だ」と述べて、「傾聴」「共感」「受容」の重要性を繰り返していらっしゃいます。これは認知行動療法の根本であるとともに、清水先生の、誰にも親しみを込めて接する温かな印象とお人柄そのものであることを、あらためて痛感いたしました。私たちはご講演を会報に記録するにあたり、このような先生の温かみもお伝えしたいと願いましたが、十分及ばなかったことと存じます。ご講演の映像は動画でご覧いただければ幸いです。(文責・編集部)

当会の活動は、小象の会のホームページ
<https://www.kozonokai.org> に掲載されています。



入会金 個人会員 1,000円 団体会員 10,000円

年会費ひとくち

個人会員

2,000円

団体会員

20,000円

《千葉銀行》千葉銀行千葉駅前支店(店番号026)普通預金No.3535914
 特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

《ゆうちょ銀行》記号 10590 番号 63662691
 特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局
 e-mail: masa.shinomy@gmail.com
 電話: 043-263-1118
 FAX: 043-265-8148
活動をご支援ください!

◇小象の会役員(50音順)◇

理事長	篠宮正樹		
副理事長	櫛方絢子	栗林伸一	中野英昭
理事	内田大学	梅宮敏文	小倉明 鈺持登志子
	高橋信一	高柳佐土美	田代淳 田所直子
	古市雅雄	柳澤葉子	
監事	櫻井義人	蛭田隆	
顧問	金塚東	齋藤康	高橋金雄 萩原博