

トラウマと心のケア

～ 認知処理療法のはなし～



このように考えることはありませんか？

「もし私がああしていたら、防げたかもしれない」

「被害を受けたのは自分がいけなかった」

「もっと注意していれば、それは起こらなかった」



「世の中は危険だ」

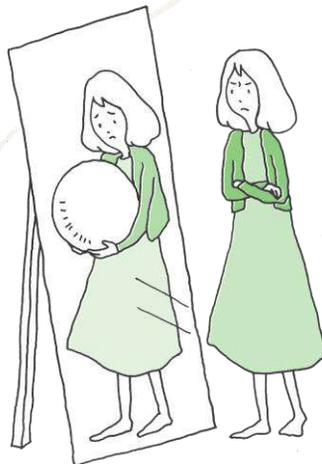
「いつも用心しておくべきだ」

「他人を信用してはいけない」

「私は愛される価値がない」

「自分は汚い存在だ」

「これからの人生、楽しいことは一切ない」



PTSDとは

～こころの傷が続くとき～

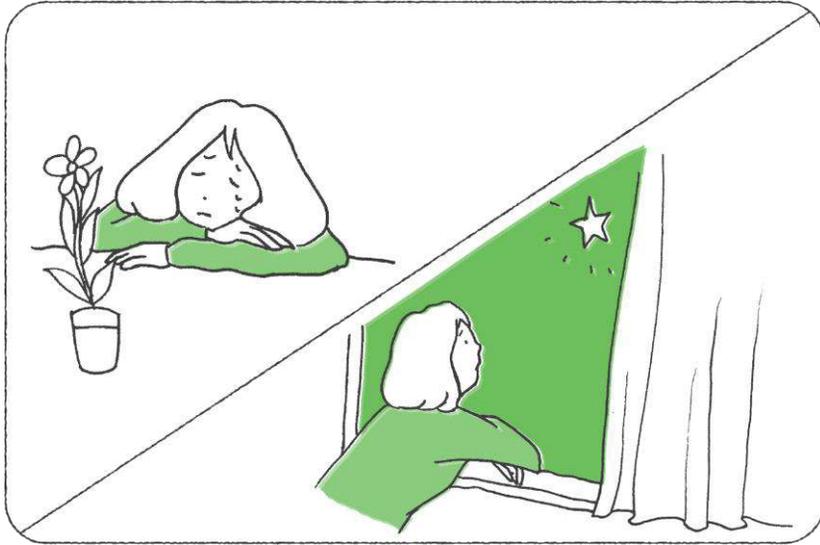
人生では、自分の力では対処できないような、
とても大きな出来事を体験することがあります。
暴力や犯罪の被害、災害、交通事故、愛する人の死など…

恐ろしい出来事によって受けたこころの傷は、トラウマと言われます。

過去の出来事が、あたかも現在も起こり続けているように、
心も体も警戒反応が続くことがあります。

このリーフレットでは、そのような状態で苦しんでいる方に向けて、
心的外傷後ストレス障害（PTSD）と、その支援のひとつである
認知処理療法(CPT)について紹介します。

PTSDの症状を チェックしてみましょう



ときとして、通常では考えられないような、非常に恐ろしくて、悲惨で、トラウマティックな出来事が起こります。

例えば…

- ・ 深刻な事故や火事
- ・ 身体的・性的な暴行や虐待
- ・ 地震や洪水
- ・ 戦争
- ・ 誰かが殺される、または、重傷を負うのを見る
- ・ 家族や親しい人が誰かに殺される、または、自殺する

いままでに、あなたはこのような出来事を経験したことがありますか？
経験されたことがある場合、右ページの質問にもお答えください。



最近の1か月間で、あなたは…

1	その出来事に関する悪夢をみたり、考えたくないのにその出来事に関する考えが頭に浮かんできたりしましたか？	はい いいえ
2	その出来事についてがんばって考えないようにしたり、その出来事を思い出させる状況をわざと避けようとしたりしましたか？	はい いいえ
3	常に身構えていたり、警戒していたり、ちょっとしたことにびくっと驚いたりしていましたか？	はい いいえ
4	気持ちが麻痺(まひ)したように感じたり、人々・活動・周囲から切り離されているように感じたりしましたか？	はい いいえ
5	その出来事や、その出来事のせいで生じている問題について、罪悪感を感じたり、自分自身や他人を非難せずにはいられなかったりしましたか？	はい いいえ

プライマリ・ケアのためのPTSDスクリーニング尺度 (DSM-5版) 日本語版 より一部改変
：伊藤正哉・宮前光宏・蟹江絢子・横山知加 (2019).



3つ以上「はい」がついた方は、
PTSDの症状にお困りかもしれません。

認知処理療法

(Cognitive Processing Therapy : CPT)

認知処理療法とは？

PTSDに関連する症状を改善するための心理療法です。

週に1-2度、60分、全12回、セラピストと進めます。

世界のさまざまなガイドラインにおいて、PTSDに対し第一に推奨される治療の一つに含まれています。

3人の女性の心理学者が開発しました。



パトリシア・リーシック博士



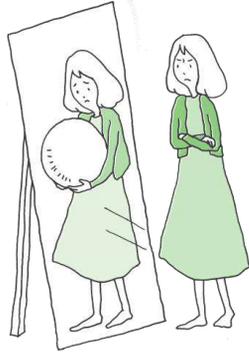
キャサリーン・チャード博士



キャンディス・マンソン博士

どのようなアプローチですか？

衝撃的な恐ろしい体験をすると、世の中や自分について、強い考え（認知）をもつことがあります。

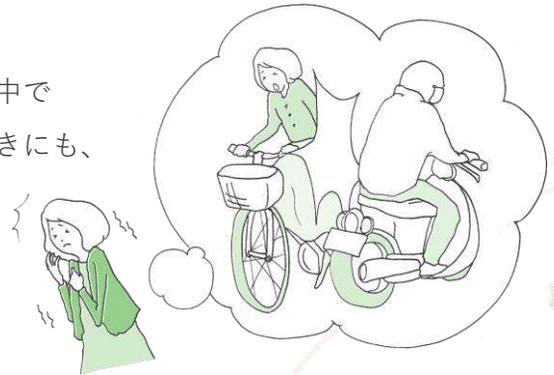


「原因は自分にある」

「立ち直れない自分はだめだ」

「世界は危険だ」

また、自分の身に起こった出来事がこころの中で整理できなくなります。思い出したくないときにも、つらい記憶がよみがえるようになります。



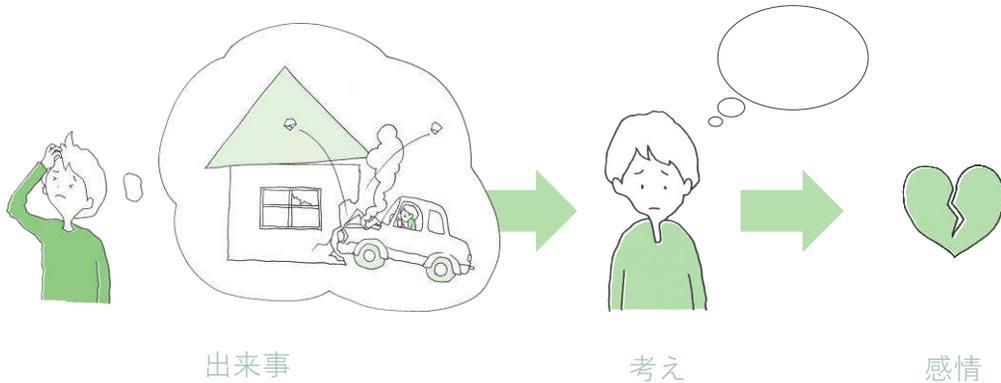
CPT(認知処理療法)では、自分の人生のなかで起こったつらい出来事について、見つめ直し、考え直していきます。



落ち着いた環境のなかで、セラピストの助けを得ながら、進めます。

大事にしていることは？

こころの動きを観察し、理解する方法を学びます。とくに、自分が考えていること（認知）に気づき、“考え”から“感情”が生まれる様子を観察する方法を学び、練習します。



どうしても引っかかって、納得ができず、つらく考えてしまいます。
そういう考え（認知）を見つけていきます。

そして、感情やつらい記憶に圧倒されずに、落ち着いたかたちで、
自分の考えを見つめ直す作業をしていきます。。

なにをするの？

所定の用紙を使って、日々のこころの動きを記録します。

トラウマの出来事が自分にどんな影響を与えたか、筆記します。

セラピストとともに、自分の考えていることを見つめ直します。



トラウマに向き合うのが怖いのですが？

PTSDは、トラウマを思い出さずにはいられなくなってしまう状態です。
思い出すことは、とてもつらい体験です。
そのため、トラウマについて考えない、感じないようになります。

PTSDの診断基準には、
トラウマに関する物事を避け、考えないようにすることが含まれます。

「恐ろしすぎて、
トラウマなんて見つめられない」

「自分がうまく
CPTに取り組めるだろうか」



「考えるだけでも、ぞっとする」

このような心配を抱えた人のために、CPTは改善されてきました。
CPTでは、避けていたことに向き合います。

けれどそれは、ひとりでやるのではなくて、
訓練を受けた専門のセラピストの助けを得て、進めていきます。

CPTを始める前にも、始めたあとも、
セラピストに心配なことをぜひ伝えていってください。

自分には、なにが求められますか？

CPTでは、こころの動きを観察し、落ち着いて考える方法を身につけます。そのためには、くり返し、頭と身体を動かして練習することが最も効果的です。楽器やスポーツなどの習いごとと同じように、練習が大事になります。

CPTの期間中には、毎日、練習課題に取り組みます。
そんな大変で面倒なことをしたくない！と思うのは当然のことです。

CPTで学んだことは、その後の人生で使い続けることができます。
CPTに取り組んだかたの多くは、
練習して身につける価値があったと話されます。



CPTに取り組んだ人からのメッセージ

生活の中で、いろいろな場面で、支障をきたしているのだと、知る良い機会となりました。トラウマ体験によって、考え方が変わり、また、私の感情というものが沢山の種類があることも知りました。何よりもトラウマへの罪悪感が減ったことは、とても良いことでした。

Aさん

「嫌な出来事が起きたことは自分のせいだ」、「患者として治療を受けるなんて甘えだ」と思われている方も、症状で苦しんでいらっしゃるなら思い切って治療に頼ってみられるとよいと思います。宿題は少なくないですが、だまされたと思ってコツコツ取り組むことでこの先の何十年の過ごし方が変わってくると思います。

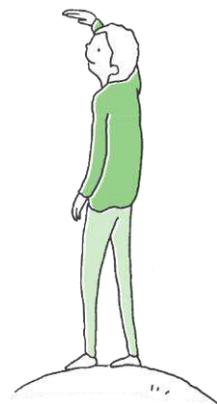
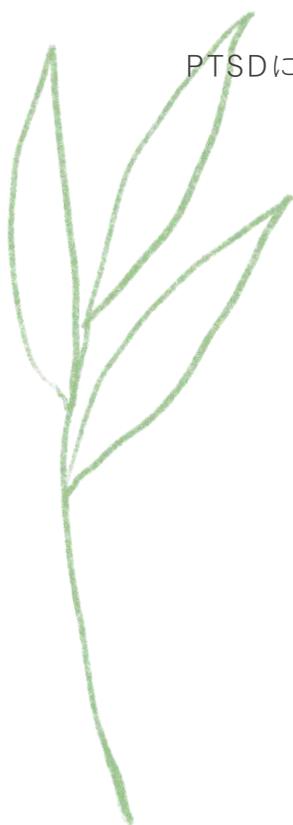
Kさん

おわりに

PTSDの治療においては、
現在のお困りの状況に合わせた治療や支援を受けることが大切です。

本冊子を通して認知処理療法に興味を持たれた方は、
医師や近隣の精神保健センターなどの専門家へご相談ください。

PTSDに苦しむかたのお役にたてるように、心より願っております。



認知行動療法センター 認知処理療法研究チーム一同

本冊子は、下記の助成を一部使用し、作成されました。

日本学術振興会科学研究費基盤研究（B）

「トラウマ関連障害への認知処理療法の均てん化のための包括研究(19H01767)」

国立研究開発法人日本医療研究開発機構 障害者対策総合研究開発事業(精神障害分野)

「認知行動療法の治療最適化ツールと客観的効果測定指標の開発(JP20dk007084)」

もっと知りたい人のために

| 情報サイト

全国精神保健福祉センター

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



武蔵野大学心理臨床センター トラウマ支援コンテンツ

PTSDやその対処法についての動画やワークブックが掲載されています。

https://www.musashino-u.ac.jp/rinsho/trauma_support/



久留米大学 心理教育テキスト

認知処理療法応援マンガを始め、さまざまな資料が掲載されています。

<https://http://www.neuropsychology-kurume.jp/intro/scholarly.html>



CPT for PTSD (英語ページ)

認知処理療法の情報や資料が掲載されています。

<https://cptforptsd.com/>



| 書籍

こころを癒すノート：トラウマの認知処理療法自習帳

著: 伊藤正哉・榎村正美・堀越勝

創元社 ISBN：978-4-422-11525-2



CPTを自分で取り組める書き込み式のノートです。



制作 | 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

構成・原案 | 佐藤珠恵, 伊藤正哉

イラスト | 野崎裕子 デザイン | 浅沼比奈子

2022年2月22日

