すこやか健保
vol.936
2026 November 11


ニッポン花紀行／二本松の菊人形（福島県二本松市）

Special issue

＼進む医療の高度化／

医療保険制度の持続可能性を

近年、がんや難病の治療に再生医療等製品や遺伝子治療薬など、新たな技術を用いた治療法が登場しています。今年に入ってからも、筋ジストロフィーの遺伝子治療薬やｉＰＳ細胞（人工多能性幹細胞）を使った心筋シートの保険収載がニュースでも注目を集めました。このような治療は、用いられる医薬品等の開発に多額の費用を要することから、１回当たり数千万円～数億円に及ぶものもあります。

これまで治療薬がなかった疾患や難病への治療の選択肢が増えることは、患者や家族に希望をもたらす一方で、費用負担への不安を感じる人も少なくありません。日本には医療費の自己負担額が一定の限度額を超えた分が、健保組合などの医療保険者から払い戻される「高額療養費制度」があります。「突然の入院や手術、高額な薬の使用で医療費が支払えるか不安だったけれど、健保組合のおかげで助かった」という声にもあるように、高額療養費制度は、誰もが必要な医療を受けられるよう支えるセーフティーネットです。

他方、高額療養費の支給金額は、2011年度に２兆円を超え22年度には約３兆円に達しています。このほど健保連が公表した、25年度における健保組合の１カ月当たり1000万円以上の高額な医療費の状況をみると、件数は16年度から10年間で約６倍に増えていました。また、上位100位にみられた疾患は、16年度は心臓手術や循環器系疾患、血友病が主体でしたが、25年度はがんや先天性の難病など高額薬剤を使用する疾患に変化していました。ただ、超高額で使用頻度の低い薬よりも、やや高額な薬が長期間にわたり継続使用されるケースが増加する傾向もみられ、医療保険財政を圧迫する要因になっています。

この貴重なセーフティーネットを将来世代へ引き継いでいくためには、医療保険財政が直面する現状を国民全体で共有し、持続可能な制度のあり方を考えていくことが求められています。

知っておきたい！健保のコト vol.90

2025年度決算見込み

健保連はこのほど、2025年度健康保険組合決算見込みを公表しました。賃金引き上げや被保険者数の増加によって保険料収入が増えたことから経常収支差引額は2417億円となり黒字が見込まれるものの、依然、約4割の健保組合が赤字となる見通しです。被保険者の標準報酬月額や標準賞与額に基づき算出される平均の保険料率は前年度から0.03ポイント増の9.34%で、過去最高となりました。さらに、被保険者1人当たりの保険料負担額も１万9343円（+3.6%）増の55万9401円となり、過去最高を更新しました。

収支内訳をみると、経常収入は4.7%増の９兆7004億円でした。経常支出は2.2%増の９兆4587億円でしたが、このうち、高齢者医療への拠出が経常支出全体の約４割を占め、３兆8859億円となりました。また健保組合は、被保険者とその家族が病気やけがをしたときに保険医療機関で受ける診療の自己負担分を除いた医療費を負担していますが、これに当たる保険給付費は４兆9556億円と全体の５割を占めていました。

26年度からは新たに約2347億円の子ども・子育て支援金の徴収が始まりました。この支援金は27年度に約3000億円、28年度に約4000億円へと引き上げられるため、さらなる負担増が見込まれています。現役世代の負担能力には限界が近づいており、健保連は現役世代の負担軽減につながる制度改革を訴えています。

健康保険組合連合会　〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-33-1　電話 03-5990-2274　2026年11月1日発行　https://www.kenporen.com/

すこやか特集

不安や憂うつな気分にとらわれない



監修：武藤（むとう） 崇（たかし） 先生
同志社大学 心理学部 教授

心をやわらかくする新しい心理療法「ACT（アクト）」

不安や落ち込み、つらい考えを「なくさなければ」と思うほど、かえって苦しくなることがあります。ACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）は、そうした思考や感情を無理に消そうとせず、まずはありのままに受け止め、少し距離をとる心理療法です。心をしなやかに保ち、日々をより良く生きるための ACT の考え方と実践について、同志社大学心理学部教授の武藤崇先生に伺いました。



不安をなくすのではなく、抱えながら前へ進む

ACTは、「アクセプタンス＆コミットメント・セラピー」の略で、新世代の認知行動療法と呼ばれる心理療法です。私たちは、不安になったり落ち込んだりすると、「こんな気持ちはなくしたい」「もっと前向きに考えなくては」と思いがちです。でも、不安や悩みはもともと、人が危険を察知し、自分を守るために備わった自然な反応。完全になくすことはできません。

そこで、つらい感情を無理に消したり、ネガティブな考えをポジティブに変えたりするのではなく、「今、自分は不安を感じているんだ」と、まずそのまま受け止めます（＝アクセプタンス）。

同時に、「失敗するに違いない」「私はダメだ」といった頭の中の言葉は、事実ではないと気づくことも大切です。その場合は、「私は『失敗するに違いない』と考えている」と捉え直すこと。思考は単なる仮説だと気づくことで、思考から少し距離をとることができます。

そして最後に、「では、自分は本当はどうしたいのか」を考えます。不安や迷いに自分で気づいて受け止め、自分が大切にしたい方向に向かって行動を起こす（＝コミットメント）。ACTが目指すのは、不安のない人生ではなく、どんな気持ちが湧いてきても、自分らしく行動を選べる「心のしなやかさ」を育てることなのです。

心のしなやかさを手に入れる６つのポイント

ACTでいう「心のしなやかさ」とは、嫌なことが起きても動じない強い心のことではありません。不安や迷いがあっても、それに振り回され過ぎず、自分が大切にしたい方向へ行動できる力のことです。そのためのポイントが、次の表に示した6つです。

①	**アクセプタンス（感情を受け容れる）**	「不安になってはいけない」と追い払わず、「今、不安なんだな」と受け止める。
②	**脱フュージョン（思考と距離をとる）**	思考と現実を切り離して眺める。「私はダメだ」ではなく、「『私はダメだ』という考えが浮かんでいる」と捉えてみる。
③	**今、この瞬間に注意を向ける**	過去の後悔や未来の心配で頭がいっぱいになったら、呼吸や体の感覚など、今ここで起きていることに意識を戻す。
④	**観察する自己**	「考えている自分」と「それを見ている自分」を区別し、自分の考えや感情を眺めている自分に気づく。
⑤	**価値を明確にする**	「何を大切にして生きたいか」「どんな人でありたいか」など、行動の指針となる価値を言葉にする。
⑥	**コミットされた行為（価値に基づいた行動を実施）**	価値に基づいた行動を、小さくてもいいので実際に起こしていく。自分の大切な方向に踏み出すことで、人生が動き始める。

６つを完璧にこなす必要はありません。「今、不安にとらわれているな」と気づき、自分の大切な方向へ戻る。その繰り返しが、心のしなやかさを育てます。

やってみよう！ ACT実践エクササイズ

ACTは、考え方を知るだけでなく、日常の中で試してみることで身に付きやすくなります。

1 思考観察エクササイズ

５分間、目を閉じて座ってみましょう。自分の呼吸だけに意識を集中するようにしていても、頭の中にはさまざまな思考や言葉が浮かんでくるものです。それらは川面を流れる木の葉のようなもの。言葉にとらわれず、「流れてきたな」と眺めるだけにします。とらわれてしまったら、呼吸に意識を戻しましょう。



2 呼吸エクササイズ

呼吸に集中することで、①で浮かんだ思考を流します。まず肺に入っている空気を全部出します。最後の一息までしっかりと息を吐ききれば、自然と肺に息が入ってきます。その様子も観察しましょう。



3 思考と距離を置くエクササイズ

白い紙に自分を悩ませている思考や言葉を書きます。
両手で紙を持ち、できるだけ遠くに遠ざけます。
どんなに遠ざけても手に持っているため、いつも目の前にあることを確認したら、紙を膝の上に置きます。
両手は自由になり、紙に書いた文字は気にならなくなります。自分を苦しめる思考と距離を置くことに慣れていきましょう。



参考文献：武藤崇『ACT 不安・ストレスとうまくやるメンタルエクササイズ』主婦の友社、2023

4 価値を明確にするエクササイズ

「仕事」「家族」「健康」「学び」「趣味」などのカテゴリーごとに、自分が大事にしたいこと（価値）を書き出します。価値に正しさも間違いもありません。迷ったときに、「自分は何を大切にしたいのか」に立ち返る自分だけの価値を明確にしましょう。

ACTは実際にやってみることで初めてその意味がわかるものです。エクササイズを繰り返しながら、心の柔軟性を高めていきましょう。

Column

ACTと認知行動療法の違い

新世代の認知行動療法とも呼ばれるACTですが、考え方へのアプローチには少し違いがあります。従来の認知行動療法では、「自分は何をやってもダメだ」などの考えに気づき、その考え方に偏りがないかを検討し、より現実的な考え方へ修正していきます。

一方、ACTでは、考えの内容そのものを変えることを必ずしも目指しません。「自分はダメだ」という考えが浮かんでも、「そういう考えが今ある」と気づき、少し距離をとります。考えをなくすことより、考えに行動を支配され過ぎないことが大切だと考えます。

「今この瞬間」に集中し、自分のありのままを観察するマインドフルネス瞑想（めいそう）との関係はとても深く、ACTでも同様の過程が用いられます。ACTは、「気づく」「受け止める」だけで終わらず、「それでも私はどう生きたい？」まで考え、行動につなげます。

vol.176

離れて暮らす親のケア［いつも心は寄り添って］

介護・暮らしジャーナリスト
太田 差恵子（おおた さえこ）

「義父母の介護」を夫から丸投げされないか不安

結婚している場合、自分の親のことだけでなく、配偶者の親のことも気になるものです。いつ、どのようなかたちで介護が始まるかわからないからです。

Sさん（女性50代）は夫の両親のことを心配しています。80代後半で、遠方の実家で2人暮らしをしており、間もなく、義父は90歳。介護保険の認定を受けておらず、自立して生活しています。「夫は一人っ子。それなのに、両親の老いに無関心で、介護のこととか、家のこと、お墓のことなど何も考えていません。いつか、夫から丸投げされるのではないかと不安なんです」とSさんは話します。

Sさんの夫に当てはまるかどうかはわかりませんが、具体的にどんなふうにそのときが来るか推測しづらいために、思考がストップしている人もいます。そこで、少し具体的に「こういうことを行う必要がある」と話してみるのも一案です。



- 義父母のどちらかが倒れたり、入院したりという連絡が来れば、駆け付ける
- 介護保険の申請をして、ケアマネジャーと二人三脚で2人の生活をサポートする
- 場合によっては、どちらか（もしくは2人）を高齢者施設に入居させる
- 在宅、施設、いずれにしろサービスを利用するには契約、支払いが発生するので、その管理を行う

さらに、「手伝うけれど、私が“主”となって行うことはできない」と伝えましょう。それに、将来的には、義実家も墓も夫が相続することになるので、法的にも管理義務はSさんではなく、夫に生じます。

vol.104

ほっとひと息、こころにビタミン

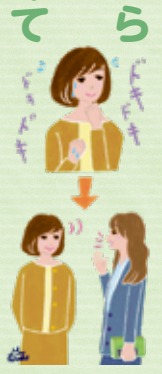
精神科医 大野 裕（おおの ゆたか）

緊張を感じたら相手の話によく耳を傾けて

人と話すのが苦手な人は少なくありません。初めて会う人や、友人でも久しぶりに会う人と話そうとすると緊張する人は、多いのではないでしょうか。職場の同僚や学校の同級生など、よく知っている人と話すときに緊張する人もいます。

人間関係で緊張するのは珍しいことではありません。私たちは、自分が拒否される可能性がある状況に敏感に反応するからです。私たちははるか太古の昔から、集団のなかで生活してきました。太古の昔には、その集団に受け入れられないと生存できなくなる危険さえありました。人から拒絶されるかどうかは、生死に直結していた重要なことだったのです。

ですから、私たちは会話をするときに、相手から拒否されないようにきちんと話をしようとします。それが緊張につながるのですが、その緊張を和らげるためには、まず相手の人の考えや気持ちに耳を傾ける必要があります。相手が何を考えているかは、聞いてみないとわかりません。



聴き上手は話し上手と言われるのはそのためで、相手の気持ちや考えに目を向けないまま自分の意見を言ってしまうと、話がかみ合わなくなってしまいます。それでは、お互いにわかり合える心地よい関係が築けません。人間関係での緊張感は、そうしたことにならないように気をつけようというメッセージなのです。緊張を感じたときには、無理に話をしようとしないことが大事です。

相手の話によく耳を傾けて、相手の考えや思いがわかってくると、自然に緊張が和らいできます。そうすれば、自分がどのような話をすれば良いかも見えてきます。

すこやか特集 Part 2

健康マメ知識

WHOが注目するストレス対策

世界保健機関（WHO）は2020年、ストレスへの対処法をまとめたセルフヘルプ教材『Doing What Matters in Times of Stress』を公開。ストレスをなくそうとするのではなく、つらい気持ちがあっても、自分にとって大切な行動を選ぶための方法を紹介しています。

また、ACTに基づくストレス対策プログラム「Self-Help Plus（SH+）」を開発。プログラムは、アフリカのウガンダ北西部の難民居住地で、南スーダンから逃れた女性難民697人を対象に検証され、心理的苦痛の軽減や心の健康の改善につながることが示されました。

WHOが注目するストレス対策にも、ACTと共通する考え方が生かされています。

WHO教材
『ストレスを感じたらやるべきこと』

COML 患者の悩み相談室 vol.116

私の相談

クレーマー扱いされるか心配……入院した病院への改善要望



私（50歳・女性）は先月、耐え難い腹痛に襲われて救急搬送されましたが、検査で異常が見当たらないとの理由で、深夜1時にもかかわらず、看護師から半ば追い出されるように帰宅させられました。帰宅後も脂汗をかき続けるほどの激痛でしたので、耐えかねて翌日、再び同じ病院を受診したところ、急性虫垂炎が悪化して腹膜炎を起こしていることが判明し、即日緊急手術となりました。

10日間の入院生活では、同室患者の関係者の度重なるクレームや面会ルール違反に悩まされ、心身ともに休まる暇がありませんでした。さらに納得がいかないのは、退院後の対応です。退院から3週間後の外来受診時、窓口で事務職員から「入院中の忘れ物です」と封筒を渡され、中を確認すると術前にサインした手術同意書や説明文書が入っていました。緊急手術だったため十分な説明を受けた記憶がなく、合併症やリスクが記された重要な書類を退院から何週間もたって「忘れ物」として手渡す病院の杜撰（ずさん）な管理体制に強い不信感を抱きました。

今後も地域で頼らざるを得ない病院だからこそ、意見箱への投書を通じて改善を求めたいのですが、以前にも見落としの件で投書したことがあり、クレーマー扱いされて今後の診療に影響が出ないか不安です。

回答 COML（コムル）理事長 山口 育子（やまぐち いくこ）

相談者が翌日受診したときは、内科医が対応してくれて、とても丁寧な診察と検査があったそうです。それだけに、救急外来でもう少し患者の症状に寄り添ってくれていたらと残念でなりませんでした。

投書については、「決して病院を責め立てるつもりではなく、市民により信頼される病院になってほしいから改善をお願いしたい」といった、前向きで建設的なトーンで記載してはどうかとお伝えしました。

迅速に手術を行ってくれた執刀医への感謝や窓口での丁寧な対応など、良かった点にも触れながら、書類管理や入院環境に関する具体的な改善要望を冷静に伝えることで、病院側にも真意が伝わりやすくなり、不当にクレーマー視される心配も減るのではないかとアドバイスしました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）
「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ
電話医療相談 TEL 03-3830-0644
月・水・金 10:00～13:00、14:00～17:00／土 10:00～13:00
ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え
詳しくはCOML HPへ

山口理事長がパーソナリティを務める
賢い患者になろう！
ラジオ NIKKEI 第1
第4 金曜日 17:30 ～ 17:50 配信！
ポッドキャストでも聴けます
ラジオ ON AIR!

編集：健康保険組合連合会『すこやか健保』編集部　編集協力：株式会社 法研