

	クライアントが自分で気がつく問題や症状	実証的に支持された治療		
*気分障害				
鬱	なんか落ち込む	認知行動療法	マインドフルネス認知療法	
双極性障害	気分の波がある	認知行動療法	家族思考的介入	心理教育
*不安障害				
単一恐怖	飛行機が怖い・蛇が怖いなど	認知行動療法(曝露療法)		
社交恐怖	人が怖い	認知行動療法(体験曝露療法)	ソーシャルスキルトレーニング	インターネット活用認知行動療法
パニック障害	電車に乗るのが怖い、外に出るのが怖い	認知行動療法		
強迫性障害	手を何度も洗ってしまう 鍵をかけたか何度も確認してしまう など	認知行動療法(曝露反応妨害法)		
心的外傷後ストレス障害	トラウマがある 怖い・嫌な記憶を何度も思い出す	認知行動療法 (イメージ曝露法+リラクゼーション法)	精神力動的セラピー	体験的セラピー
*摂食障害				
拒食症	食べるのが怖く、食べられない	認知行動療法	精神力動的セラピー	家族療法
過食症	大量に食べて吐いてしまう	認知行動療法	対人関係療法	
肥満	食べ過ぎて太ってしまう	認知行動療法(問題解決セラピー)	認知行動療法+催眠療法	
*依存				
アルコール	お酒を飲み過ぎてしまう、やめられない	動機づけ面接	12ステッププログラム	認知行動療法
*パーソナリティ障害	見捨てられるのが怖い、気分が不安定、 急に怒ってしまう、空虚感がある	認知行動療法	精神力動的セラピー	弁証法的行動療法
*統合失調症	妄想や幻覚がある、思考が混乱する 感情表現が乏しくなる、意欲がない	家族療法	認知行動療法	
*その他				
痛み	頭痛・生理痛・リウマチ痛など	認知行動療法		
過敏性腸症候群	腹痛・下痢など	認知行動療法	精神力動的セラピー	催眠療法
怒り	イライラする	認知行動療法 (リラクゼーショントレーニング、 認知再構成法、自己教示トレーニング)	体験的グループセラピー	

以下を参考に独自に作成

ミック・クーバー・清水幹夫・末武康弘 監訳 (2012). エビデンスにもとづくカウンセリング効果の研究—クライアントにとって何が最も役に立つのか—. 東京: 岩崎学術出版 pp47-57.