

慢性うつ病の精神療法

CBASP の理論と技法



監訳：古川 壽亮，大野 裕，
岡本 泰昌，鈴木 伸一

A 5 頁 360 2005 年
定価 5,775 円(本体 5,500 円+税 5 %)
[ISBN 978-4-260-00099-4]医学書院刊

うつ病の治療において、寛解しないうつ病を経験することはまれならずあります。

この場合、性格の問題にしたり、遷延性や治療抵抗性の難治性うつ病としたりして、薬物療法と支持的精神療法を漫然と続け、楽観的にそのうちよくなる、「明けない夜はない」と思いつつ、治療のニヒリズムに陥らないようにしながら、気の重い外来治療を継続しがちになります。皆さんもこのようなことを経験したことはないでしょうか。

この本は、このような患者さんに対する治療法の 1 つとして、McCullough 博士が提唱した新しい精神療法を概括した書です。Cognitive-Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP：シーバस्प；認知行動分析システム精神療法)と呼ばれ、認知療法と対人関係療法を統合したような治療法ですが、いずれでもありません。今回、この難しい大著を翻訳し、出版された古川先生や大野先生、ならびに諸先生方の努力に敬意を表します。

本書でいう慢性うつ病とは、単極性の気分障害で、2 年間以上持続し、その間に症状のない期間が 2 か月以上続かない状態とされています。そして治療することなしに自然寛解に達することはあまりなく、寛解しても再発することが多いといわれています。そして経過のパターンから、①思春期に発症して 2 年間以上続く軽度から中等度の気分変調性障害、②重複うつ病(エピソード間に回復を伴わない反復性大うつ病で、気分変調症に重複)、③エピソード間に回復を伴わない反復性

大うつ病、④2 年間以上続く慢性大うつ病、⑤重複うつ病と慢性大うつ病の重複、の 5 タイプに分類されています。

この治療法は人生早期の対人関係の学習が、現在の対人関係に不適応的に働き、自己主張できず受身的、服従的、無力で苦渋に満ちた人生状況を、現在の治療者-患者関係の中で自己主張的な態度に修正していくことにより、自信にあふれ、うつ気分から解放された状況に変化させていくこととされています。

この本は、大きく 3 部に分かれています。第 1 部では CBASP と慢性うつ病患者の精神病理と題して、慢性うつ病の定義、精神病理、経過などが記載されています。第 2 部では CBASP の方法と手順と題して、実際の手技が記載されています。その内容は、治らない、変わらないとあきらめている患者に対して、変化への動機づけをしてそれを強化する戦略、状況分析、状況分析の修正段階、治療者-患者関係の中で過去の対人関係を修正していくこと、治療効果の判定などが具体的に述べられています。第 3 部では CBASP の歴史と題して、CBASP の開発されてきた経緯、認知療法と対人関係療法との違いなどが記載されています。

この本を読む場合、第 1 部の 4 章「経過のパターン、併存症、心理学的特徴」を読み、まずこの治療法の適応となる患者群を知り、次いで 2 部の実際的な治療法にすすむのがよいかもしれません。そしてまた 1 部に戻れば、また 2 部を繰り返し読みたくなります。そして 3 部については、認知療法や対人関係療法について知識や経験のある人が読めば、それぞれの治療法についてより理解が深まるものと思います。

CBASP は治療困難な慢性うつ病の精神療法ですが、内容からして応用範囲が広く、今後慢性うつ病だけでなく、適応がさらにひろがる可能性があります。したがって、気分障害の治療に携わる人はもちろん、精神療法に興味を持っておられる多くの精神科医や臨床心理士にお勧めしたい本です。