

認知行動療法トレーニングブック DVD 付



訳：大野 裕

A5 頁 360 2007 年
定価 12,600 円(本体 12,000 円+税 5%)
[ISBN 978-4-260-00426-8]医学書院刊

認知行動療法に対する関心は、精神科医、臨床心理士のみならず、一般にも広がっており、新患者から「認知行動療法を受けたい」と言われる場合もまれではない。気分障害、不安障害さらには統合失調症など多様な精神障害に対する治療効果が示され、患者のニーズにも適っているとすれば、認知行動療法をできるだけ臨床場面で活用したい。また、教育を使命としている大学に在籍する以上、認知行動療法を実践できる臨床家を養成することが求められる。そこで、何かよい認知行動療法のテキストはないかと探してきた。

認知行動療法に限らず、精神療法一般に、書物で治療の細部を伝えることは難しい。成田善弘氏は、自著『精神療法の第一歩』(診療新社)で、「精神療法が人と人との出会いであるからには、普遍的に妥当となる精神療法などというものは存在しない」と、精神療法について伝えることの困難さを述べている。しかし、同氏は「自分と患者のかかわり合いの一回性、独自性を尊重しつつ、一方他者の経験との共通性、一般性をも追求しなければならない」と言葉を継ぎ、精神療法に関わる著書を世に問う意気込みを表明していた。

精神療法を文字で伝えようとした時、最も困難なのは、治療者-患者関係が形成される過程を描写することである。治療関係の構築のためには、「何を話すか」以上に、「どの様な語調で、どの様なタイミングで話すか」に加え、治療者の表情

や動作といった非言語的部分が重要であり、まさに行間に漂う面接の雰囲気や文字化することが必要である。関係性の構築を文章化しようとして失敗すると、接客マニュアルの様な陳腐なものになってしまう。さらに、一部の精神科医や臨床心理士の間で流布されている認知行動療法に対する誤解は、「ツールやホームワークを用いて、ゆがんだ考えを正す、ドライな作業である」といったものである。このような誤解は、これまで認知行動療法を紹介した際、治療関係の重要性、さらには治療関係がどの様にして作られていくのかが、十分伝えきれなかったからではないだろうか。

本書は、認知行動療法の実践における治療関係が、DVD によって臨場感を持って伝わることに特徴がある。この治療関係こそ、認知行動療法の重要な要素である協同的经验主義、すなわち治療者が患者との高い共同性を持って、治療場面の体験(here & now)において、認知の問題を取り上げる治療過程の基盤に他ならない。協同的经验主義に支えられ、心理教育、ツールを用いたやり取り、患者とのロールプレイといった認知行動療法の構造化された過程が、初めて治療的意味を持つ。

患者との治療場面を余すことなく伝えてくれる DVD を付設することによって、認知行動療法、さらには精神療法に共通する関係性の重要性を学ぶことのできる点こそ本書の特徴であろう。日本語字幕が付いているとはいえ、DVD のやり取りが英語でなされる点が、読者によっては不満とする場合もあろう。一方、Dr. Thase をはじめとする認知行動療法の専門家のやり取りをそのまま知ることができる利点によって、この不満も相殺されるのではないだろうか？

精神科医、臨床心理士が、本書を十分に活用し、本邦での認知行動療法、ひいては精神療法が普及することを願う次第である。