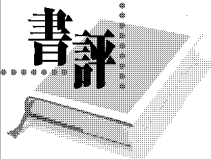


書評



古川壽亮, 大野裕, 岡本泰昌, 他 監訳

## 慢性うつ病の精神療法

CBASP の理論と技法

伊豫雅臣

### 精神科臨床医必読書！ 臨床に役立つ慢性うつ病の精神療法

うつ病は近年一般の方々にも広く知られるようになってきました。その治療についても、抗うつ薬と休養により改善し、また周囲の人たちはうつ状態のときには励まさないということも知られてきています。そして、うつ病は一過性の「心の風邪」とも表現されることも多い疾患となっています。

しかし、本当にそうなのでしょうか。確かに上記のように回復していく方が多くいらっしゃる一方で、慢性化する方々も多く存在するのが現実です。監訳者のひとりである古川らは、うつ病患者の 10～20% 以上の人で 2 年以上持続し、慢性化すると報告しています。また薬物療法や休養が重要であるとともに、精神療法も重要であることが、特に Beck により開発された認知療法が広まるにつれ認識されてきています。しかしそれでも治療に難渋し、限界を感じる精神科医は多くいると思われます。

2000 年に Keller らは New England Journal of Medicine に CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) を用いた慢性うつ病の驚くべき治療成績を報告しました。また本書でも紹介されていますが、12 週プログラムの完遂者は薬物療法との併用で 85% において有意に効果的であったとされています。精神科臨床に携わる者として、この報告だけをもってしても CBASP は身につけるべき技法であるとの印象を受けます。

本書では CBASP の考え方に基づいた慢性うつ病患者の精神病理と、その治療法についての理論が前半に記載されています。成熟発達停止が病因であるうつ病を、「個人×環境」の相互作用という視点でとらえ、治療として、社会的問題解決能力と、社会的相互作用の営みにおける共感的反応性を促進するという独自の特

徴を持っています。確かに独自であるかもしれませんが。しかし、熟練した精神科医はこの理論に強い共感を抱くものであり、決して特殊な考え方ではないことにも気づくと思います。また、後半には治療方法と手順が記載されています。精神科医や臨床心理士が習得すべき技術として精神療法があるということに異存を唱える人はいないでしょう。しかし精神療法は対象患者や状況、治療者の特性や患者・治療者間の関係性などさまざまな要素が影響し、普遍的なものとして確立していくのは困難なものと思われます。本書では、治療方法と手順について、具体的で細やかな記載がなされています。技術の習得と実践においてきわめて有用であるとの印象を受けました。本来は、本書にもあるように CBASP を身につけるには適切なトレーニングを受ける必要があるかもしれません。また、一般の外来などの治療場面でこれを実践していくには時間的制約もあり困難と考える方もいるかと思っています。

本書を読んだ感想ではありますが、すぐに受け持つ慢性患者全例に試みるのではなく、まず 1 例だけでも患者と話し合い実践してみてもよいのではないかと思います。そのことにより本書の理論の理解が深まり、また技術も身につく、忙しい臨床の合間にも応用していくことができるようになると思います。

最後に、翻訳はていねいになされており、読みやすくなっています。訳者たちの意気込みが感じられるのは私だけではないと思います。うつ病が一般に広く認識されてきている今、精神医療従事者にとって本書は必読の書だと思います。

(千葉大大学院医学研究院精神医学)

● A5 360 頁 2005 定価 5,775 円 (本体 5,500 円+税5%) 医学書院