


 書評

大野 裕 訳

認知行動療法トレーニングブック DVD 付

伊豫雅臣

適切な治療モデルを DVD をととして習得

認知行動療法はうつ病や不安障害をはじめとしたさまざまな障害に有効であることが証明されてきている。欧米では一部の精神障害の治療において認知行動療法は第一選択の治療法と位置づけられることもあり、精神科医や臨床心理士が身につけておくべき、または提供可能な重要な治療法であることが示唆されてきている。実際、わが国の精神医療現場、または心理療法の現場においても近年この治療法は急速に広がってきている。

さて、人は環境や出来事に対して認知し、情動反応や行動が出現する。認知行動療法ではうつ病や不安障害などではこの環境、認知、情動、行動といった基本要素で構成される構造に比較的疾患特有の悪循環する認知行動モデルを過程し、さらに、障害特有のまたはより個人に特化した自動思考を中心とした情報処理過程における非適応的スキーマを明らかにする。さらにそれらを元に具体的な手法、すなわち不安階層表の作成や段階的な暴露など行動分析と行動的治療法を実施し、非適応的スキーマを修正し、悪循環する認知行動モデルを修正する。このような一連の流れを治療者は患者とともに行っていくので、治療者にはモデルやスキーマ、行動分析や行動的治療法の知識と技術が必要であるとともに、個別の患者に対応するための応用力が必要となる。知識は講義や教科書により概念的に理解することは可能であるが、技術は優秀な先人の治療場面に同席するなどの適切な治療モデルに接することがきわめて重要である。

今回、米国精神医学会より出版された Wright ら

による“Learning Cognitive-Behavior Therapy, An Illustrated Guide”が大野裕先生により翻訳出版された。この本では、認知行動療法を行ううえで基本的な知識が要領よくまとめられていて、初心者においても熟練した認知行動療法家においても非常に有用である。しかし、この本にはその他にも二つの重要な特徴が盛り込まれている。一つは、DVD により、適切な治療モデルを見ることができることである。これは具体的な認知行動療法の進め方を学ぶうえにおいて非常に役立つものであり、選択された場面もまさに臨床で遭遇する場面である。そして、もう一つの重要なことは、治療関係、すなわち治療者の共感性や温かさ、誠実さの重要性が強調されており、それを DVD をととしても感じることができることである。認知行動療法は科学的基盤を有していると考えられている治療法であることから、知識とスキルにどうしても注意が集まる。しかし、我々治療者が接するのはまさに悩める人であり、そのような方々を援助するにはよい治療関係を形成できることが大事であり、それを改めて認識し、具体的な治療者の姿勢を DVD をととして習得することができる。

わが国で認知行動療法が広がり、成熟していくうえにおいて、この『認知行動療法トレーニングブック』は基本的な知識や技術、さらにそれらを有効に活用するための治療者として本来有すべき基本的姿勢を示した重要な書であり、また認知行動療法を学ぶ者において必携の著である。

(千葉大学精神医学)

●A5 360 頁 2007 定価 12,600 円(本体 12,000 円+税) 医学書院