


 書評

古川壽亮 日本語版監修・解説

Beck & Beck の認知行動療法ライブセッション

原田誠一

2 枚の DVD と解説書からなる本書は、認知療法を学ぶ最高の教材といえましょう。何しろ DVD の内容がすごい。認知療法の創始者アロン・ベックと、彼の娘で次世代の旗手であるジュディス・ベックの初回面接が合わせて 3 セッション収録されており、認知療法の進行をじかに見ることができるのです。またジュディス・ベックの面接の前後には、彼女と 2 名の精神療法家との対談が入っていて、DVD に収録されている面接に関するジュディス・ベック自身の解説も聞けるよう工夫されています。

3 セッションに登場するクライアントとその相談内容には、共通点があります。3 名はいずれも子どものいる 20~30 代の主婦で、家庭内に強い葛藤(夫、母親、子ども)を抱えており、周囲とのコミュニケーションがうまくいかず悩んでいます。そうした中、「自分」「他者」「コミュニケーション」などに関する認知が偏ってしまい、強い不安・抑うつ状態に陥り絶望感にさいなまれている。こうしたクライアントに対して、ベック親子がどのように面接を構造化し各種技法を用いて介入するか、そしてクライアントがどのように変化していくかをつぶさに観ることができます。認知療法の実施に必要な面接の構造化や介入技法の実際の実用方を元祖・認知療法家のお二人が目の前で見せてくれるのですから、こんな贅沢な学びの機会はないでしょう。

この他にも、ベック親子の面接から学び楽しめる余得がいろいろあります。お二人は、風貌も面接に臨むスタイルもそれほど似ていないように見受けられます。お父さんは(年をとってからの)俳優ジョージ・チャキリスと囲碁の石田芳夫九段を足して二で割ったような風貌で、クライアントに傾聴しつつゆったり物静かに語りかけるスタイルです。一方のジュディス・ベックは、女優ジェーン・フォンダと田

中真紀子を足して二で割ったような感じで、頭の回転が速く語り口もまた早めです。二人の面接を通じて認知療法の共通基盤が明らかになるのと同時に、その多様性も示唆されているように感じられます。また、お二人の対応がクライアントとやや噛み合っていない場面や、対応の仕方に疑問が残るところも散見されるようで、そうした部分もまた読者を様々な形で刺激してくれます。

さらに本書の価値を大きく高めているのは、日本語版監修・解説を担当しておられる古川壽亮先生作成の秀抜な「解説書」です。この解説書は 3 部構成で、DVD に出てくる諸場面を引用しながら「認知行動療法の基本原理」を具体的にわかりやすく解説している第 1 部、3 つの面接の原文・日本語訳に加えて、「当該の面接の箇所では何が行われているか」を説明する「注釈」がついている第 2 部、「認知療法尺度」と古川先生の手による「認知行動療法についてよくある質問」が読める付録、からなっています。痒いところに手の届く懇切丁寧なガイドであり、古川先生の認知療法に関する該博な知識と豊かな経験、この仕事に傾けられた強い情熱、融通無碍の域に達しておられる語学力の 3 者が合体して初めて生まれた力作です。認知療法に興味を持つ人すべてに贈られた、古川先生からの最高のプレゼントといえましょう。最高の素材を最高のシェフが調理したこの一品を楽しまない手はありませんよ、と読者の皆様を誘惑して筆を擱かせていただきます。(原田メンタルクリニック・東京認知行動療法研究所)

●四六変型判 204 頁 2008 定価 9,975 円(本体 9,500 円+税) 医学書院