


 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

井上和臣

百聞は一見にしかず。Beck & Beck に学ぶ認知行動療法

この出版物は、認知療法の創始者 Aaron T. Beck, M. D. (以下, Dr. Beck) とその娘 Judith Beck, Ph. D. (以下, Judith) が登場する DVD と、DVD の面接全文 (英語) とともに日本語版を監修した古川壽亮氏による解説が掲載された Book から成る。

DVD ビデオ 2 枚組から Disc2 を取り出し、パソコンに挿入する。『Aaron T. Beck1 絶望感-初回面接』を再生する。画面の乱れが落ち着くと、Dr. Beck と女性患者が現れる。

一挙に 20 年前にタイムスリップする。書斎がフィラデルフィアの認知療法センターになる。古ぼけた日本製ビデオデッキを操作しながら、聞き取りにくい音声に耳を澄ませた記憶が蘇る。フィラデルフィアに行かなければ見られなかった映像が目の前に展開する。

歴史を感じさせる DVD の女性はうつ病で、すっかり絶望してしまっている。面接の導入部、「これが私の最後の望み」と患者が語り泣いたとき、すかさず Dr. Beck が問いを発する。“What was going through your mind? (あなたの中の頭の中にはどんなことが浮かんでいましたか?)”，質問することを重視する認知療法の最も基本的な問いである。

Book 第 2 部の日本語訳には、「(7) ホットな認知を見逃さず、(8)-a 自動思考を同定」と注記されている。Book 第 1 部から (7) の部分を探すと、古川氏の詳しい解説を読むことができる。DVD で認知療法を目の当たりにする初学者にとって、この Book は貴重である。監修者

の期待通り、「そうか、これが教科書にあったホットな認知か!」と納得することだろう。

今度は『Aaron T. Beck2 家族の問題-初回面接』をクリックして、Dr. Beck の肉声を聞きながら日本語字幕を追ってみる。この女性もうつ病で、学校で物を盗む息子と帰りが遅い夫のことで落ち込んでいる。音声は比較的明瞭に聞こえるが、字幕は簡潔で読みやすい(もちろん字幕部分は Book で読むこともできる)。面接の最後に Dr. Beck がフィードバックを求めたとき、「蝶ネクタイの男性は好きじゃないけど」と患者は応じる。映像から蝶ネクタイの色まではわからないが、いつもの赤に違いないと評者は思いながら、ビデオの中の患者と一緒に笑ってしまった。

Judith の登場する Disc1 は短期精神療法シリーズの 1 巻である。カラーの映像が美しく、うつ病の女性患者と Judith が二重写しになる工夫などもあって楽しめる。面接の内容について Judith が解説しているのも役に立つ。彼女の得意とするイメージ再構成は必見である。5 歳の頃から教師になりたかったという Judith の述懐は初耳だが、認知療法という教育的な精神療法の中で夢は存分に生かされているように思える。

DVD は 198 分間に及ぶ。百聞は一見にしかず。繰り返し Beck & Beck から学ぶことを勧めたい。

(鳴門教育大学臨床心理士養成コース)

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