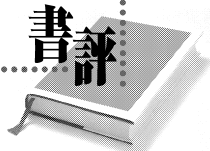


書評



Jesse HW, Donna MS, Douglas T, Michael ET 著, 大野 裕 訳
認知行動療法トレーニングブック
短時間の外来診療編 [DVD 付]

坪井康次

一般臨床現場で行うブリーフセッション認知行動療法の神髄

今や認知行動療法 (CBT) は、一般にもよく知られるようになり、その適応疾患はうつ病だけでなく各種の精神疾患にも広げられ、さらに一般身体疾患の管理の問題にも応用され効果を上げている。また、認知行動療法は、薬物療法と併用されると、より良好な経過や再発予防効果が得られることもわかってきている。

一方で、認知行動療法に習熟した治療者が不足しており、誰でもがこの治療を受けられる状況にはない。このことはわが国ばかりでなく欧米においても同様で、英国などでも治療者の養成が計画されている。より多くの患者に本治療の効果を届ける方法についての検討が課題となっている。

本書は、認知行動療法トレーニングブックシリーズの 3 冊目であり、上述のような状況の中、比較的時間の余裕のない外来診療の中で、薬物療法を行いつつ認知行動療法的な手法をどのように活用するかについて詳細に述べられている。

著者らによれば、1 回 15～30 分程度のブリーフセッションであっても、認知行動療法の手法をうまく用いることにより、良好な予後をもたらすことができ、アドヒアランスを促進し、主症状と併発ないしは併存する症状のコントロールを助け、再発の予防にも効果があるという。

確かに通常の診療場面を振り返ってみても、薬を患者に「はい」と言って手渡すだけでは、よい結果は得られない。患者の話を聞き、つらいところに共感し、現実を見直し整理して、よりよい問題解決を手助けするプロセスが必要であり、治療者は自然のうちにこのような対応を行っている。認知行動療法

は、これらをよりコンパクトに定型化し、治療者にも患者さんにもより明確に伝えることがその特徴である。

本書の構成は、1, 2 章で、ブリーフセッションに役立つ CBT の特徴、CBT と薬物療法の併用、CBT ブリーフセッションの適応と形式、ブリーフセッションにおける CBT と薬物療法の併用の適応などに触れ、3, 4 章では、ブリーフセッションの効果を高めるための治療関係の活用、心理教育、症例の定式化と治療計画など基本的なところを振り返っている。初めて認知行動療法に触れる人でも理解できるよう工夫されている。

また本書は、一般身体科医にも大いに参考になる部分がある。たとえば、薬物のアドヒアランスの向上、不眠症、ライフスタイルの改善、健康的な習慣の確立など、身体疾患の患者に対して有効な認知行動療法的介入なども取り上げられている。

実際に読んでみると、単に本格的、伝統的と呼ばれる認知行動療法の簡易版というばかりでなく、より短時間でコンパクトに要領よくまとまっており、まさに英語版のタイトル通り “High-Yield” 実りの多いものに仕上がっていることがよくわかる。

また、これまでの本シリーズのトレーニングブックと同じように DVD が付いており、ビデオにより実際のセッションのニュアンス、介入のタイミングなどの詳細が手に取るようになる。精神科医・心療内科医のみならず生活習慣病などの領域を扱う身体科の医師にも参考にしていただきたい良書である。

(東邦大学心療内科)

●A5 416 頁 2011 定価 12,600 円 (本体 12,000 円+税) 医学書院