

認知行動療法トレーニングブック

[DVD/Web 動画付] 第2版

大野 裕, 奥山真司【監訳】

磯谷さよ, 入江美帆, 奥山祐司, 川崎志保, 工藤寛子, 齋藤竹生,
柴田枝里子, 森下夏帆【訳】

評者

川崎康弘

金沢医科大学精神神経科学／主任教授



認知行動療法はうつ病や不安障害をはじめとした精神障害の治療として優れていることが国内外で証明されてきており、欧米では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の1つと位置付けられている。わが国でもうつ病において診療報酬請求が認められるなど、精神科医や看護師、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として位置付けられるようになってきた。

本書は、米国精神医学会が研修医の教育で必須としている認知行動療法の教科書として企画されたものであり、認知行動療法を学びたいと考えている初心者だけでなく、既に経験を積んだ専門家にも役に立つ貴重で実践的な知識や技法が紹介されている。初版から10年ほどで改訂された第2版は、完成された内容を持つ初版に、認知行動療法をめぐる最近の動向や時代の要請を反映して加筆修正がなされており、例えば自殺リスク軽減を扱った章などはそれに相当するものであろう。

本書の特に優れている点は面接場面の動画が提供されていること

である。治療法を理解するために、テキストから得られる治療法に関する知識と、実際に行われている治療場面を結び付けることは、極めて効果的な学習法である。初版では19の診療場面が収録されており、治療のカギとなるような特徴を扱った短い診療場面から構成され、関連する解説を読んでもからビデオを視聴することが勧められていた。第2版でも臨床家と患者とのやり取りがまったく新しい23編のビデオとして収められており、同様の学習法により理解が深まるようにつくりられている。精神療法の修得に不可欠と考えられる面接場面への同席の機会はごく限られているのがわが国の現状であり、初版を購読された方々には第2版のビデオを視聴して経験を深めていただくことをお勧めする。

ビデオで役割を演じているのは趣旨に賛同した臨床家たちであり、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、単なる言葉のやり取りだけではない治療者の視線や表情、間合い、言葉遣いなどから、患者の話を傾聴し、共感し、治療標的とする問題を言

葉にしていく作業が繰り返され、診療の基本が実践されている様子を確認することができる。治療関係の構築から始まるビデオの診療場面は、認知行動療法の中心的な技法を習得できるように配列されており、後半ではより高度な技法に関する紹介もなされている。

今後わが国でも認知行動療法が広まり、さらに精神医療が成熟していくためには、本書に示されたような治療者としての基本的姿勢が広く浸透することが望まれる。すなわち、専門的な認知行動療法の技法を有効に実施するためには、良好な治療関係を形成できる精神療法の基本的な知識や技術の修得が必須であることを、米国の認知行動療法の第一人者たちのビデオが示しており、そのことを実感させる貴重な機会を与えてくれる優れた著作である。

A5判・頁400

2018年11月

定価：本体9,000円＋税

[ISBN978-4-260-03638-2]

医学書院刊