

マリー・ダナヒー, マギー・ニコル, ケイト・デヴィッドソン 編
 菊池安希子 監訳 網本 和, 大嶋伸雄 訳者代表
臨床が変わる！ (PT・OTのための認知行動療法入門)
 田島明子 (聖隷クリストファー大准教授・作業療法学)

去る 2014 年 4 月 26, 27 日に第 1 回認知作業療法基礎研修会が行われた。「認知作業療法」とは作業療法実践に認知行動的アプローチを導入することを意図した新語である。本書の訳者代表である大嶋伸雄教授 (首都大学東京大学院) が、やはりそれが作業療法の発展に欠かせないと考える仲間や大学院生らとともに編み出した言葉であると聞いている。

作業療法に認知行動療法を取り入れた実践を紹介した本として、『患者力を引き出す作業療法——認知行動療法の応用による身体領域作業療法』(三輪書店, 大嶋伸雄教授編著) がすでに公開されている。こちらでは日本の作業療法士が身体領域の作業療法において認知行動的アプローチを取り入れ、自らの身体の使用法や可能性に気づき、自己効力感が高まった事例などが豊富に紹介されている。

日本の作業療法業界に関していえば、そのような流れを受けて本書が邦訳、出版されたことの意味は深いと筆者は感じる。つまり本書は、認知行動療法と作業療法・理学療法の融合についての意義と具体的展開方法がレシピされた世界的な入門書であり、日本での上述の動きも本書の日本での出版を受け、ようやくスタートラインに立てたといえると思うからである。

本書は大きく 2 部構成になっている。Part 1 は「理論的背景を学ぶ」と題され、認知行動療法の起源、

前提、特徴、実践的基盤、展開方法、生物医学的知識から認知と行動の関連についてなどの説明がなされたり、作業療法の主たる実践モデルである人間作業モデルや George Engel によって開発された生物心理社会モデルとともに認知行動的アプローチを使用する方法について、事例を基にわかりやすく紹介がなされたりしている。

Part 2 は「実践に応用する」と題され、うつ病、不安障害、慢性精神疾患、アルコール嗜癖、慢性疼痛、線維筋痛症、慢性疲労症候群において、認知行動療法と作業療法・理学療法の実践モデルを生かしたアプローチの仕方が詳細に描かれている。筆者が特に興味深いと感じたのは、各章の事例紹介のなかで治療技法についても丁寧に紹介がなされていることである。「認知再構成法」、「心配のマネジメント」、「リラクセーション法」、「活動計画表の作成」、「現実曝露」、「日記・日誌をつける」、「ペース配分とゴール設定」などなどである。これらはクライアントの自分自身を苦しめる否定的な自動思考を軌道修正し、ネガティブで息苦しい思い込みから自分自身を少しずつ自由にするための技法として用いられる。それは、クライアント自身が肯定的な自己像を獲得し、充実した作業的存在となることを助けるのである。(B5・頁 208 2014 年 定価: 本体 4,200 円 + 税 [ISBN978-4-260-01782-4] 医学書院刊)