

パトリシア・A・リーシックほか〔著〕
伊藤正哉・高岸百合子・片柳章子ほか〔訳〕

トラウマから自由になる

——自分を取り戻すための認知処理療法

B5判並製・誠信書房

2025年6月刊

定価4,290円（税込）

評者＝鶴田信子（公益社団法人被害者支援都民センター）



認知処理療法（CPT）は、PTSDに対する有効な治療法のひとつであり、日本でも2023年にその有効性が確認された。CPTの開発国である米国においても、CPTセラピストへのアクセスの困難や費用面、時間的制約などから、セラピーを受けられない状況に置かれている人は少なくない。そのような背景のもと、2023年に単独で取り組むためのセルフヘルプ本が発行され、2025年にその訳書である本書が刊行された。評者も発売を待ち望んでいた本書を実際に手に取ると、254ページという分量と内容の高度さから、トラウマに苦しむ当事者が一人で取り組むのは容易ではないという印象も受けるが、Q&Aが豊富に盛り込まれており、本書と対話しながらワークシートを記入することで、単独でも取り組むことが可能な構成となっている。

本書は5部構成となっている。

第1部「はじめに——PTSDから自由になる」では、CPTの準備段階として、トラウマとなりうる出来事の例が列記され、トラウマ症状を測定するPCL-5やターゲットトラウマの特定方法が紹介されている。

第2部「どこでいきづまっているかを理解する」では、PTSDを長期化させる要因としての回避とスタックポイントの解説に始まり、心理教育、出来事の意味筆記、スタックポイントログ、ABC用紙の記入へと進む。

第3部「過去のトラウマから自由になる」では、「考え直し用紙」への記入を通じてよくある思考パターンを見つけ、同化——すなわち出来事を自分の責任と捉えるスタックポイント——の考え直しを行う。

第4部「現在と将来を見つめ直す」では、トラウマのテーマである「安全」「信頼」「力とコントロール」「価値」「親密さ」を学び、過剰な調整——極端な一般化——に関わるスタックポイントの考え直しを行う。

第5部「前へ進む」では、CPTの終結にあたり「最終の出来事の意味筆記」に取り組み、生活や人間関係、

セルフケアの変化などの進歩を振り返り、今後も取り組む必要のあるスタックポイントや、未来の計画・目標を記入して締めくくられる。

本書の優れた点は、いつでもどこでも、自分のペースで取り組める点にある。4,290円でトラウマに取り組む手がかりを得られることは、トラウマに苦しむ当事者にとって大きな希望となりうるだろう。本書で使用する用紙は、出版社のホームページからすべて無料でダウンロードできる。また、特定のトラウマに対するスタックポイントの例示や、よくあるスタックポイントと、それを考え直すためのヒントとなる質問例も豊富に紹介されている。

本書の使い方としては、クライアントが取り組む過程をセラピストがサポートする形が、もっとも現実的であると考えられる。また、CPTで定められた毎週50～60分以内にセッションの内容を網羅できない、定められた構造でセラピーを提供できない状況——たとえば隔週や月1回、45分しか確保できない場合——に、本書を補助的に使用するという活用法も考えられる。PTSDに苦しむ当事者、CPTを学ぶセラピストの副読本として、さらにPTSDの専門的セラピーを理解したいセラピストに対しても、本書をおすすめしたい。

- 原書：Patricia A Resick et al. (2023) Getting Unstuck from PTSD : Using Cognitive Processing Therapy to Guide Your Recovery. The Guilford Press.