

不安とうつへの ポジティブ感情トリートメント 【セラピストガイド】

M・G・クラスク, H・J・ドゥール,
M・トレナー, A・E・ミューレ著
鈴木伸一, 伊藤正哉監訳
国里愛彦, 笹川智子, 横山知加,
菅原大地, 畑 琴音, 平山貴敏訳

北大路書房, A5判216頁, 4,400円, 2025年1月刊

(同志社大学心理学部) 石川信一

ポジティブ感情トリートメント (PAT) は、日常生活の活動への興味や喜びを失うといったアンヘドニアの症状の改善に焦点を当てている。アンヘドニアは、うつ病における特徴的な症状の一つとしてよく知られているが、不安症や薬物の問題などにも広くみられる症状である。このアンヘドニアを対象とした場合、薬物療法や心理療法が奏功しないケースが多いという先行研究の限界点を受けPATの開発が進められた。

PATでは、脳内の神経回路システムである報酬系反応の欠損を治療メカニズムに据えている。プロ

グラムは、行動活性化療法に基づく心理教育から始められ、①ポジティブへと行動する、②ポジティブに目を向ける、③ポジティブを積み重ねるというPATの三つのコアなスキルセットに移行していく。PATの特徴としては、アンヘドニアの症状を持つクライアントさんが、ポジティブな感情への注目が難しく、その体験をうまく扱えないという点を加味して、単にポジティブな活動を実践するだけでなく、その結果を味わうことを丁寧に伝えていくことがあげられる。さらに、ポジティブな体験は、自分自身のみならず、周囲とのつながりの中で利他的、互恵的に体験できるように導いていくことになる。PATの効果については、ランダム化比較試験において証明されている。防衛系の欠損、すなわちネガティブな症状を軽減することを目的とした従来の認知行動療法と比較した場合、PATではポジティブ感情の改善が大きいことが明らかとなっている。

このように、PATは、行動科学・神経科学基盤を持ちながら、従来の心理社会的技法の限界を乗り越えるべく開発され、効果研究をもってその有効性を証明している。このような特徴を考慮すると、PATは、認知行動療法の進化の一つの在り方として捉えることができるだろう。一方で、ポジティブ感情の理論や技法の中には、ポジティブ心理学との共通点も見出されており、PATは統合的な心理療法としての特徴も有していると捉えることができる。そのため、認知行動療法の専門家以外の実践とも親和性が見出されるように思われる。また、本書の筆頭著者であるクラスク教授は、不安や恐怖のメカニズムや治療の分野において顕著な研究を多数発表しており、神経科学や精神薬理学に関する研究も多い。そのチームの開発したプログラムに、東洋的発想や仏教における思想が統合されていることもその象徴的な特徴に思われる。

本書は、翻訳者チームによって大変丁寧に翻訳されており、注釈を効果的に活用し、馴染みのない言葉にも詳細な説明が加えられているため、翻訳書にありがちな読みにくさや難解さは皆無である。セラピストガイドである本書は、PATを実施する支援者向けに書かれた書籍であるが、ベアになるワークブックも同時に刊行されており、両者を組み合わせることで、さらにPATを深く理解することができるだろう。興味のある方はどちらも手に取っていただき、PATの世界について触れていただきたい。

原書 : Michelle G. Craske, Halina Dour, Michael Treanor, Alicia E. Meuret : Positive Affect Treatment for Depression and Anxiety : Therapist guide
