



書 評

価格はすべて10%税込です

境界性パーソナリティ症の 弁証法的行動療法ワークブック

エクササイズを使って症状を軽減し
ウェルビーイングを高めるために

スゼット・ブレイ著
伊藤絵美監訳、浅田仁子訳

金剛出版、A5判208頁、4,180円、2025年4月刊

(聖マリアンナ医科大学 神経精神医学教室) 小野和哉

本書は、経験ある心理療法家であるスゼット・ブレイによる弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy : DBT) の実践的ワークブックである。DBTの内容を分かりやすく概説し、実際の症例を交えて、一般の読者にDBTの説く治療の方法やその意味が正確に伝わるように工夫されている。DBTは1990年代半ばに日本の禅の思想と、認知行動療法的要素を組み合わせたものであり、当時において境界性パーソナリティ症 (Borderline Personality Disorder : BPD) の治療の主流であった精神力動的治療や認知行動療法に対抗して、衝動と情動の制御を中心に、米国のマーシャ・リネハンにより創始され、無作為化抽出試験によりBPDの治療に有効なエビデンスのある治療として、普及してきた。現在ではBPD治療のワールドスタンダードな治療の一つとなっていると言えるだろう。

本書はDBTに関するさまざまな著書の中で、リネハンの著書であるDBTマニュアル (評者監訳) に比較的沿った内容でありながら、極めてコンパクトで分かりやすいものである。DBTとは6カ月間の集団療法を中核とした統合的精神療法であり、原法の実践はコストと時間の関係で、わが国では実践が難しいものではあるが、そのエッセンシャルな部分は、他の精神療法にないオリジナルな特徴がある。それは禅を基盤にした、マインドフルネスの考えを中心としている点によく表れているが、本書では、その辺りが分かりやすく概説されている。「弁証法

的」とは、この精神療法の一つの形容であり、リネハンの初期の精神療法の説明を聞いた人がその内容は弁証法的だと言ったことに由来する。それは、変化と受容という相対立する事象を精神療法過程で展開し、患者の中で想起される、すべてか無かという極端な思考様式を制御することを目指すものである。そのために自己の感情の観察に重きが置かれる。情動と衝動の制御の困難な患者において、自己の感情の観察ができるメタ認知が十分に育っていないことが多い。そこでマインドフルネス技法により、情動や衝動の不安定さから離れ、自らの感情自体に気付きを与えることが有効な自己制御をもたらすという考えが基盤にある。

本治療は、すべてのBPDに有効であるとは言えないが、広範なバリエーションのあるBPD症例の中で、本法の内容を理解し、実践し得る知能とモチベーションを持てる患者には有用である。一方、DBT的な考えは、われわれが日常を生き抜くことにおいても有用なものである。感情に距離を取り、自己制御力を高めることは、穏やかな日常を生き、適切な判断や、効率的な作業に役立つものである。DBTを知り、実践したいと思うすべての人に、その入門書としてお勧めしたい一冊である。

原書 : Suzette Bray : Borderline Personality Disorder Workbook : DBT strategies and exercises to manage symptoms and improve well-being