
気分は最高いつまでも

バーンズ先生から学ぶ、いやな気分の克服法

デビッド・D・バーンズ著

中島美鈴訳

星和書店, 四六判 784 頁, 3,850 円, 2025 年 4 月刊

(中村学園大学) 黒木俊秀

本書の著者、D. バーンズ氏が1980年に初版を出版した“Feeling Good: The new mood therapy”（邦題『いやな気分よ、さようなら—自分で学ぶ「抑うつ」克服法』）は、認知行動療法（CBT）のセルフヘルプのテキストブックとして最大のベストセラーとなった。同書の功績は、CBTの理論と技法を一般の人々にもわかりやすく伝え、必ずしも専門家の指導を受けなくてもCBTを誰もが日常における気分の落ち込みや不安への対処法として活かせることを示唆したことにあった。それゆえ、うつ病の養生書としてだけでなく、一般向けの啓発書としても広く読まれており、CBTのポピュラリゼーションに大いに寄

与したといえよう。本書（原題“Feeling Great”）は、“Feeling Good”の40年後の2020年に上梓されたもので、セルフヘルプのためのCBTの集大成の趣きがある。

本書には、「全か無か思考」「一般化のしすぎ」「マイナス化思考」といった「認知の歪み」や日常気分記録表など、お馴染みのCBTの鍵概念やツールがたびたび登場するが、“Feeling Good”をはじめとするバーンズ氏の過去の著作の二番煎じではない。本書は、「なぜいやな気分や人間関係の葛藤から抜け出せないのか？なぜ困った習慣や依存から抜け出せないのか？」という「抵抗」に特に焦点を当てて、バーンズ氏らが開発したTEAM-CBTなるアプローチを紹介している。ここでは、「ポジティブ・リフレーミング」なる技法が注目される。これは、ネガティブな思考や感情をすべて一瞬で消し去る想像上の「魔法のボタン」をクライアントが押す前に「このネガティブな思考や感情には、どんな利点や恩恵があるだろうか？」「このネガティブな思考や感情は、あなたやあなたの核となる価値観について、どんな素晴らしいことを示しているだろうか？」と問いかけて、自ら検証させるものである。その結果、「魔法のボタン」を押すことにジレンマを感じ始めたクライアントに今度は「魔法のダイアル」を想像するように提案する。これは、単純なオン・オフ二択の装置ではなく、ネガティブな感情の一つひとつをより扱いやすいレベルまで下げると同時に、その恩恵も享受できるようなレベルに調整しようとするものである。要は、「ほど良い（good enough）」思考と感情のコントロール法であり、本書はTEAM-CBTが奏功した事例（PTSDや依存症、強迫症など）を多数提示し、その具体的なアプローチを詳細に解説する。臨床家なら、自分が関心のある事例を読み進むうちに、ポジティブ・リフレーミングを日常臨床に取り入れたいという強い誘惑に駆られることだろう。

一部の読者は「考え方を変えれば感じ方も変えられる」のような著者の断定的な主張や多少誇張した自己宣伝の記述に疑問を抱くかもしれない。しかし、近年のバーンズ氏と彼の同僚は、PodcastやYouTubeを通してTEAM-CBTの普及に努めており、それらのネットメディアを視聴する一般の人々を念頭に置いて本書は書かれていることを断っておきたい。実は、本書の訳者も、現在、さまざまなメディ

アを通してわが国におけるCBTのポピュラリゼーションに向けて最も活躍している心理臨床家である。それゆえだろうか、これまで邦訳されたバーンズ氏の一連の著書の中では最も優しく温かい印象を与える翻訳になったようだ。

原書：David D. Burns：Feeling Great：The revolutionary new treatment for depression and anxiety
