
セラピストのための スキーマ療法徹底ガイド

伊藤絵美著

金剛出版, A5判 230頁, 3,520円, 2025年8月刊

(国立がん研究センターがん対策研究所／慶應義塾大学)

藤澤大介

スキーマ療法は、アーロン・ベックの弟子の一人であるジェフリー・ヤング (Jeffery E. Young) によって開発された心理療法である。

私がスキーマ療法に興味をいだいたのは、境界性パーソナリティ障害 (BPD) に対するランダム化比較試験 (RCT) (Giesen-Bloo et al, 2006) を読んだ時であった。このRCTでは、スキーマ療法は、対照群の精神力動的療法と比較して治療脱落が顕著に少なく、精神症状やQOLを有意に良く改善した。また、BPDに対するもう一つの確立された心理療法である、マーシャ・リネハンの弁証法的行動療法と対比して、自傷などの行動症状だけでなく精神病理も改善させる (表層的な症状だけでなく、パーソナリティ障害そのものを治癒させる) という別研究

の知見も興味深かった。

2007年の世界認知行動療法学会でヤングの一日ワークショップが開催されたため、私は意気込んで参加した。しかし、18種類の「早期不適応スキーマ」や、「チャイルド・モード」「ヘルシー・アダルト・モード」等の概念は難解で、苦手意識を植え付けられて帰ってきた。その後、私自身がBPDの患者さんを診る機会も多くなかったことから、私の中でのスキーマ療法への興味は急速に薄れ、その後は関心が遠のいていた。

本書は、そんな私の苦手意識と回避を払拭してくれた一冊である。スキーマ療法は決して難解ではなく、「BPDを診ない治療者にとっても有益な治療法である」と気づかせてくれた。

本書によれば、スキーマ療法はBPD以外のパーソナリティ障害 (依存性、回避性、自己愛性、反社会性等) についてもエビデンスが蓄積しつつあり、加えて、慢性うつ病に対するRCTも進行中という。さらに、幼少期からの反復するトラウマ体験 (複雑性PTSD) にも有効である可能性が極めて高い。昨今注目されているトラウマ・インフォームド・ケアの観点からも、スキーマ療法は精神科臨床で誰もが認識しておくべき心理療法として急浮上 (再浮上) しているといえる。

本書は、スキーマ療法に興味を持ったセラピストがスキーマ療法を習得し、対象となる患者さんを見定め、手順に沿って治療を進め、治療を集結させるまでを、時系列でわかりやすく記述している。さらに、スキーマ療法の理論や手順にとどまらず、スキーマ療法を始める前の心づもり (前提となる認知行動療法のスキルや、習熟にかかる時間など) や学び方を丁寧に説明している。治療の導入から治療中の各場面について、具体的な言葉の使い方が丁寧に解説されており、著者の伊藤先生が約20年にわたる自身の学習や実践の中で、「こう整理すると理解しやすい」「こう説明すれば患者さんに受け入れてもらいやすい」などと思案して来られた過程が手に取るように見える。

スキーマ療法が、それを必要とする少しでも多くの患者さんに届くよう、スキーマ療法の実践にセラピストを動機づけ、それを後押ししようという、著者の真摯な情熱が伝わってくる一冊である。

文 献

Giesen-Bloo J, van Dyck R, Spinhoven P et al
(2006) Outpatient psychotherapy for borderline
personality disorder : Randomized trial of
schema-focused therapy vs transference-focused
psychotherapy. Arch Gen Psychiatry 63(6) ; 649-
658.
