# みんなの認知行動療法
ケース・フォーミュレーションを使いこなす

下山晴彦著

遠見書房，A5判176頁，3,080円，2025年9月刊

（東京慈恵会医科大学精神医学講座）**舘野　歩**

認知行動療法は，精神（心理）療法において最も専門職内でメジャーに認知されている療法ではある。しかし，各疾患や症状ごとに治療マニュアルや治療プロトコルが決められ，それらのマニュアルやプロトコルに沿って治療が進められる方法なので，研究デザインとしてはよいが日常臨床では使いづらいと思っている人が多いのではないだろうか。このような疑問に答えているのが本書である。

本書ではマニュアルが定まっているパッケージ認知行動療法ではなく，ケースの問題の個別性を重視し，個々のクライエントが抱える問題に関するケース・フォーミュレーションを丁寧に行ったうえで，対処法や介入を選択する方法をとるカスタマイズ認知行動療法を推奨している。認知行動療法実施前にクライエントの物語を語ってもらうことが基礎であると講義3で述べられている。物語には，①語りとしての物語と，②劇としての物語がある。①は，個人によって語られ，その人にとっての出来事に関するプロット，②は日常を舞台として行われる，人と人の関わり合いの出来事のストーリーである。ここでは単にクライエントの話を支持・共感的に聞くだけではなく，クライエントの周りの人との関わりを視野に入れる重要性を語っている。認知行動療法ではどちらかというと①より②を重視し，本人の語りを聞いた上で，それを生活の場で起きている「劇としての物語」の中に位置づける手法を取る。

次のステップとしては，「主観と客観の対立」から悪循環モデルを抽出する。ここでは不登校事例が挙げられ，本人を学校へ行かせる方策を取らず，まずは本人と親との関係を抽出することを具体例として示している。ここでは生活場面での課題を実行することを重視する。

そしてケース・フォーミュレーションについての話が展開する。ここでは読者が心理職であることを



2026/09/20 07:59:18

想定してか，精神医学的な評価も記載されている。具体的には，双極性障害，統合失調症，食行動異常，自傷行為のことなども盛り込まれている。そして先ほど挙げられていた不登校事例の背景にある，家族関係の不和や，クライエント自身の発達障害の問題へと話題がシフトしている。

本書後半には，完璧主義からくる悪循環モデル，社交不安症に対する悪循環モデルも示され，ケース・フォーミュレーションの臨床活用が記載されている。

森田療法を専門としている評者としては，クライエントと治療者の内的世界に没頭するだけでなく，クライエントの周りの人との関係を重視すること，生活場面での介入を重視する点は，今日の外来森田療法と共通していると感じた。

本書を通して，マニュアルにクライエントを当てはめるのではない，カスタマイズされた認知行動療法がわかりやすく書かれている。心理職だけでなく，精神科医にもぜひ一読を薦めたい。



2026/09/20 07:59:18