

認知行動療法ケースブック

主要疾患・実践領域の援助技法を学ぶ

日本認知・行動療学会編

金剛出版, B5判 480頁, 16,500円, 2025年9月刊

(国立がん研究センター／慶應義塾大学) 藤澤大介

認知行動療法を身に着けようとする人が最初に手に取るテキストとして、強くお勧めしたい一冊である。

分厚いのでちょっと二の足を踏みそうだが、手元に置いて後悔しない書籍だと思う。価格的に手が届きにくいなら、大学研究室や勤務先での共有図書とすると良いかもしれない。

本書は3部から構成されている。【第Ⅰ部】には、学習理論（レスポナント学習、オペラント学習）、認知理論、エビデンスと実践に基づく歴史的発展、が記述されている。お手頃なページ数なので、心理系大学生等が、基礎を“ざっと把握する”ことに役立ち、学習の良い入り口になりそうである。

逆に、行動療法や認知行動療法系の学部研究室以外の学生あるいは卒業生にとっては、認知行動療法の土台を手軽に身に着ける（身に着け直す）ための良い参考書になりそうである。ちまたにあふれている認知行動療法のテキストは実践スキル中心であることが多く、そのような書籍だけで学習していると、“バラバラなスキルの寄せ集め”的なセラピストが出来上がってしまう懸念がある。そういったセラピストは、土台が不安定で、スキルや理論を理解する概念枠組みが持てず、発展性に不安がある。

【第Ⅱ部】では、認知行動療法の有効性が確立している精神疾患と身体疾患を中心に、認知行動療法の介入事例がわかりやすく記述されている。認知行動療法の実践者でなくても、疾患そのものの理解や、心理教育などに役立ちそうである。

【第Ⅲ部】は、保健医療、教育、福祉、司法・犯罪、産業・労働の5領域における実践例の記述である。採り上げられている項目をいくつかピックアップすると、保健医療分野には、個人療法（抑うつ、不安、身体愁訴などに分かれている）や集団療法（複数節あり）など、教育分野には、学校支援、移行支援、生徒指導など、福祉分野には、ペアレント・ト

レーニング、学齢期事例、妊産婦、認知症高齢者事例など、司法・犯罪分野には、嗜癖・アディクション、犯罪被害、加害など、産業・保健分野には、就労支援、ストレスチェック後の支援、復職支援などがあり、とても実践的である。

随所に交えられた【コラム】では、エビデンスに基づく実践や、デジタル技術を活用した認知行動療法、などが取り上げられていて興味深い。

あえて、ちょっと贅沢な注文をつけるとすれば、いわゆる第3世代認知行動療法（マインドフルネスやアクセプタンス）については、事例の中で触れられているものの、【第Ⅰ部】の理論ではほとんど扱われておらず、そのあたりが加筆されると、“完璧”な現代的な認知行動療法のテキストになるであろうか。一方、日本認知・行動療学会（旧称：日本行動療学会）の編集であるため、行動療法を土台に置いている理念はよく理解できるし、そういった“土台”の重要性は上述の通りである。

さすがは日本認知・行動療学会が総力をあげて取り組まれただけあると感じさせられる良書である。