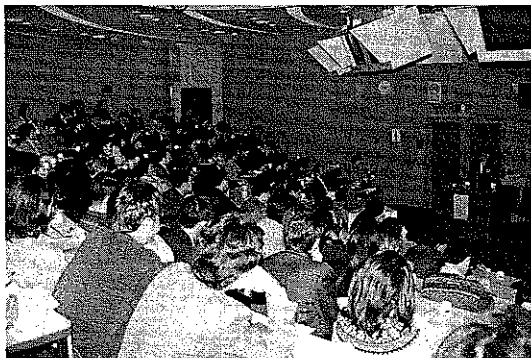


『第1回日本認知療法研究会』を開催して

平成10年3月7日午後、京都府立医科大学南臨床講義室において、日本認知療法研究会の主催、京都府立医科大学精神医学教室の共催により、『第1回日本認知療法研究会』が「認知療法をめぐる同一性と差異性」をテーマとして開催されました。年度末のあわただしい時期でしたが、予想を越える参加者を得、成功裡に日本認知療法研究会の発足を飾る学術集会を終えることができました。お集りいただいた方々の熱意に、心より感謝申し上げます。

当日は、事務局を代表して井上(鳴門教育大学)が研究会開催の趣旨を述べ、認知療法の生みの親であるベック博士からの祝辞を紹介した後、2題の教育講演に入りました。最初の教育講演は、高知認知療法研究会の世話人でもある医療法人精華園・谷直介院長の司会のもと、早稲田大学人間科学部教授・坂野雄二先生に、「認知療法と行動療法」と題してご講演いただきました。続くもうひとつの教育講演では、研究会を共催いただいた京都府立医科大学精神医学教室・福居顯二教授に司会をお願いし、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室専任講師の大野裕先生に、「認知療法と精神



第1回日本認知療法研究会における教育講演

第5号の発刊にあたって

第5号では、去る3月7日に開催された『第1回日本認知療法研究会』について報告しました。講演の概要については、次号以降に紹介する予定です。会則の一部を掲載しましたので、入会案内をご希望の方は、ファックスあるいは電子メールで研究会事務局までご連絡ください。

また、ベック博士によるうつ病患者の治療場面を収録した視聴覚教材から、認知療法の実際を引き続き追ってみたいと思います。今回は「ビルだけがすべての満足の源である」、「私は感情的にひとりぼっちだ」などの認知への介入を取り上げました。

分析」という演題でご講演いただきました。

日本認知療法研究会の設立を提案する総会では、研究会の会則と会員募集のための入会案内書が承認され、研究会を代表する会長に大野裕先生が就任することとなりました。

これに続くビデオ・セッション「ベックの認知療法」は、認知療法の基礎知識を確認する研修会を想定して実施されました。ビデオ教材として、すでに『認知療法NEWS』第1号で紹介した映像を供覧した後、鳴門教育大学大学院・成瀬英員と渡辺元嗣がそれぞれ治療者と患者を演じ、これに井上が注釈を加えるという形で進められました。

なお、次回研究会は慶應大学病院(東京都新宿区)で平成10年10月11日(日)に開催される予定

日本認知療法研究会事務局

〒772-8502 鳴門市鳴門町高島

鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣研究室内
Tel. 0886-87-1311(内線308)

Fax. 0886-87-1053(人文棟事務室)

E-mail. kinoue@naruto-u.ac.jp

ベック博士からの祝辞

I am delighted that you will be inaugurating the Japanese Association for Cognitive Therapy. I want to congratulate you and your colleagues for having founded this association. I am sure that bringing together the various mental health professionals who are interested in this approach to treatment will help to integrate everybody's work and I'm sure will lead to important research. I am also pleased that the first Association for Cognitive Therapy east of the United States has been established in Japan. I am sure that the group will take a leadership role, not only in the East, but throughout the world. May I wish you and the new Association for Cognitive Therapy my heartiest congratulations and high expectations for a very rewarding opportunity to disseminate cognitive therapy.

Aaron T. Beck, M. D.

です。

非機能的認知への介入(続き)

ビルに対するフィリス²⁾の「嗜癖」行動を支える非機能的認知(「ビルだけがすべての満足の源である」という錯覚)を修正しようとする作業が続きます。

ベック(治療者): 錯覚を抱えている限りは、それがあなたを縛ることになるでしょうね。そして、あなたの気力にも影響するようになる。

フィリス(患者): そうです。

ベック: 治療では、その錯覚をいろいろな形で検証していくわけです。もし錯覚が力を失えば、きっと新しい道が開けてくるのでしょうか、それがあなたには想像できますか? もし錯覚を捨て去ることができれば、どんなふうになると思いますか?

フィリス: 思い浮かびません。

ビルに対する錯覚を捨てることは、どんな利益をもたらすのだろうか? これは、利益と不利益を勘案することによって(advantages and disadvantages analysis), 認知の非機能性を自覚できるようにしようという試みです。

しかし、予想される利益をフィリスが即座に思い描けないとき、治療者はどのような方法によって、それを可能にするのでしょうか?

ベック: たとえば、仕事の面ではどうなりますか?

フィリス: もっとやりがいのある仕事をやるようになるでしょう。

ベック: その仕事からあなたはどんな満足を得るのでしょうか?

フィリス: 上手にやれることをして、自分の能力を自覚できることとか……。

ベック: つまり、あなたの人生には、満足がまったく欠けているというわけでもない。

フィリス: ええ。

ベック: ビルだけがあなたの満足の源だというのが、あなたの錯覚であるかもしれないのですね。たとえば、仕事を通じて満足が得られるのですし。……子どもさんからは満足を得ていますか?

フィリス: もちろんですとも。

ベック: 最近どんなことをお子さんとしましたか?

フィリス: 子どもと連れ立って、図書館に行ったり、『自由の鐘』を見てきました。

ベック: 楽しかったですか?

フィリス: ええ。

ベック: 0から10までの満足度で示すと、どの位の満足を得たのですか?

フィリス: 8位かしら。

このような方法を認知療法では「達成度・満足度技法(mastery and pleasure technique)」と呼んでいます。「ビル以外には、何ひとつ私を喜ばせるものはない」という認知のために、フィリスは彼女の生活の中にある他の喜びや満足を無視し

²⁾ Aaron T. Beck & Jeffrey E. Young: Cognitive Therapy of Depression. Live Demonstration of Interview Procedures. B. M. A. Audiocassettes, Guilford Publications Inc., New York, 1979.

ています。過小に評価されているものに視線を向けるために、この方法は有用です。

ところが、フィリスは満足をもたらすものをさっそく否定してかかります。肯定的なものの否認(disqualifying the positive)です。

フィリス：たしかに満足できるものもありますけれど、今の私はとても気分が悪いので、それだけでは不十分なんです。

ベック：それはどんな気分ですか？ どんな考えが、その感情には関係しているのですか？

フィリス：また私はひとりぼっちだ、感情的にひとりぼっちなんだ、と思うのです。

ベック：「私は感情的にひとりぼっちだ」というわけですが、よくそんなふうに考えますか？

フィリス：ええ。

ベック：その考えについて見てみましょう。

「私は感情的にひとりぼっちだ」という否定的自動思考が登場して、仕事や子どもとの関係から得られる満足を帳消しにしてしまいます。この認知を検討するには、どのような方法を試みればよいか、考えてみましょう。

ベック：今この瞬間にあなたは、自分が感情的にひとりだと、どの位確信しているのですか？

フィリス：90パーセント位です。

ベック：あなたは毎日どの位の人と会いますか？

フィリス：数えきれない位たくさんの人と会います。

ベック：その人たちの何人かと、感情的な関わりを持つことがありますか？

フィリス：ええ、でもどれも重要じゃありません。

ベック：もっと大事な関係を、ビル以外の人と持っていますか？

フィリス：親しい友人がひとりだけいます。ジョアンヌという名前です。

ベック：ジョアンヌと話したり、いっしょにいるときには、気持ちが通じ合っている感じがしますか？

フィリス：ええ。

ベック：息子さんといっしょだと、どうですか？

フィリス：感情的にひとりだという感じはありません。でも、子どもに頼るわけにもいきません。

「私は感情的にひとりぼっちだ」という認知を検討・修正するために、定石質問が使われています。「反証は何か？(What is the evidence against the belief?)」と問う方法です。

次いで、治療者はフィリスの別の自動思考を取り上げます。

ベック：先ほどあなたはご自分を責めることがあるとおっしゃってましたね。どのような批判的なことを考えるのですか？

フィリス：こんな実りのない関係をいつまでも続けている自分が情けなくなるのです。少しでも分別があったら、とっくの昔にビルとの関係を清算していただろう、と思うのです。

ベック：分別が十分あれば、とっくの昔に二人の関係を清算していただろう、というのですね。この考えについてはどうですか？

フィリス：客観的に見れば、そんなことはないでしょう。知能の問題ではないのですから。

ベック：最良の方法はビルと別れることだと言っておられたのですからね。あなた自身が、ビルとの関係を「嗜癖」になぞらえていたわけですし。ところで、そんなふうに自分を責めていると、どんな気持ちになりますか？

フィリス：いっそう落ち込みます。

ベック：それでは、「少しでも分別があったら、とっくの昔にビルとの関係を清算していただろう」というあなたの考えは、正しいと思いますか？

フィリス：いいえ。

ベック：あなたの悩みのいくぶんかは、あなたがいつも考えていることに基づくものでしょうから、もしそれを和らげることができれば、苦しみも減るでしょう。……そんなふうに考えたときはいつでも、それに反論するといいいのです。もっと合理的に、つまり、もっと現実的に物事を見られるようになれば、気持ちが楽になるではありませんか？

フィリス：楽になるように思います。

ベック：以前に物事を現実的に考えられたときには、気持ちも楽だったでしょう？

フィリス：思いつめていたので、現実がどうなっているかわからないことがときどきありました。

ベック：今はそうでしょうね。いろいろな視点から物事を見ることができなくなっているようで

すね。

「私には分別というものがない」と考えて自責的になるフィリスも、ビルとの関係を断ちがたい自分に関してもっと現実的な見方が、ひとまずはできたようです。治療者は、歪んだ認知を修正することによって、見失っていた視点を再び獲得でき、気分も改善できるようになる、と指摘します。

最後に、バックは次回セッションまでの宿題を出します。認知療法で頻繁に使われる記録用紙が登場します。

バック：ここに思考記録用紙があります。お家に持って帰って、やっていただけるといいのです

が。不快な気分になったときには、振り返ってみて、不快になる前に、たとえば、「こんな関係にいつまでもしがみついているのは馬鹿だ。もっと賢くならないと。私って間抜けだわ。常識のかけらもあつたものじゃない」というふうな考えが見られなかったかどうか、確かめていただきたいのです。そして、その考えを書き留めてから、今度はそれに応答できるかどうか見てみるのです。……もうひとつは日常活動記録用紙です。あなたにとっては、ビルが唯一の喜びの源のようですが、この信念についてもっとよく考えてみる必要があります。次の面接日まで、時間毎のご自分の活動を書き出して、それから、その活動をどの位楽しめたかを記入してください。

(鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣)

日本認知療法研究会会則(抜粋)

第1章 総則

第1条 この会は、日本認知療法研究会という。

第2章 目的および事業

第3条 この会は、認知療法に関する研究を進め、会員相互の連携を図り、もって認知療法の普及・発展に寄与することを目的とする。

第4条 この会は、前条の目的を達成するために、次の事業を行う。

- 1 学術集会の開催
- 2 ニュースレターの発行
- 3 その他、前条の目的を達成するために必要な事業

第3章 会員

第5条 この会の会員は、この会の目的に賛同し、所定の年会費を納入するものとする。

第6条 この会の会員になろうとするものは、その年度の会費を添えて、所定の申込書を提出しなければならない。

第7条 この会の会員は、この会が開催する学術集会において研究発表をし、この会が発行するニュースレターの配布を受けることができる。

第4章 役員

第10条 この会には、次の役員を置く。

- 会長 1名
- 監事 2名

第5章 会計

第15条 会員の会費は、年額3,000円とする。

平成10年3月7日制定