

研究会の「学会化」への動き

昨年秋の慶應大学病院での第4回大会以降に、会長の提案で、研究会を学会に昇格させる準備が進んでいます。初夏に大阪で準備会を開催する計画です。順調にいけば、今秋に京都で実施予定の学術集会在「日本認知療法学会」の発足を記念する機会になるはずで、わが国における認知療法の発展と普及をさらに推進するための「学会化」に、多くのご支持とご協力をお願いする次第です。

世界行動療法・認知療法会議 WCBCT

国際認知療法協会 (International Association for Cognitive Psychotherapy, IACP) も参加する『世界行動療法・認知療法会議』(World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, WCBCT) がカナダ・バンクーバーで2001年7月に開催されます。会議の詳細は日本認知療法研究会のホームページから知ることができます。

また、2004年にはこの世界会議が神戸で予定されています。日本認知療法研究会は日本行動療法学会と共催する形でこれに関与することになります。同時に、アジア諸国の研究者や臨床家と共同することが期待されています。

第16号の発刊にあたって

第16号では日本認知療法研究会の最近の動き、国際学会の情報とともに、平成12年10月7日～8日に慶應大学病院(東京)で開催された日本認知療法研究会第4回大会(会長:慶應義塾大学大野裕氏)から「一般演題」の抄録を紹介しました。

また、第10号に続いてJudith S. Beckの著書をもとにした『ジュディスの認知療法入門』(第2回)を掲載しました。

日本認知療法研究会への入会をご希望の方は、ファクスまたは電子メールで研究会事務局¹⁾までご連絡ください。

日本認知療法研究会第4回大会

〈一般演題4〉

関係念慮をもつクライアントへの認知療法的アプローチ

東 齊彰 住友病院心療内科

被害感や関係念慮は神経症、パーソナリティー障害、精神分裂病にわたってみられるが、その感覚は多分に認知的要素を含んでおり、認知療法への適応もよい。本発表では、関係念慮を訴えるクライアントへの認知療法的アプローチを報告し、その適応について論じる。

¹⁾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

FAX 088-687-6245

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

URL <http://www.naruto-u.ac.jp/~kinoue/jact.html>

クライアントは26歳の男性で、会社員である。主訴は、発汗（特に足部）によるにおいが気になるとのことである。1年半前、両足首から下の発汗が出現し、においが気になり、引っ込みがちになったという。1年前に心療内科を受診、抗不安薬を服用している。1回目の面接で、セラピストが「においはしない」と言ったことで、「気にしなくていい」と思い、不安が軽減した。においを感じることにについて、生理的・心理的要因を図示し、説明すると、「50%信じられる」とのことであった。ものごとをポジティブに見ることを促すと、徐々にできるようになり、ほとんどにおいを気にすることはなくなり、16回の面接にて終了とした。

ジュディスの認知療法入門（第2回）

Judith S. Beck の著書から、引き続きセッションの一部を抜粋して紹介する。

〈初回セッションから〉

▼認知モデルに関する教育（続き）

T（治療者）：そうですね。あなたにやっていただきたいことは、もしあなたがよければですが、今週何か気分が変化したり落ち込んだりしたときに、どんなことがあなたの心には浮かんでいるか、そのことに絶えず注意を払ってほしいのです。よろしいでしょうか？

P（患者）：ええ。

T：それでは、この宿題を特製の用紙に書いておきませんか、ふたりがコピーを持ってられるように。「何か気分が変化したり落ち込んだときには、『どんなことが私の心に浮かんでいるのだろうか？』と尋ねるようにしよう。そして、そのときの考えを簡単に書いておこう」。ところで、あなたに書き留めておいてほしいという理

由がわかりますか？

P：私の考えが私を不愉快にする、とあなたは言うっておられるからでしょう。

T：少なくとも、あなたを不愉快にするのに寄与しているのですね。それから、認知療法についてあらかじめお教えすることにもなるのですが、今後私たちがいっしょにやろうとしていることは、あなたを不快にさせそうな考えを明確にすることです。それから、その考えについて検討し、それがどのくらい正しいか見てみることです。たいていの場合、その考えが完全には正しくないことが明らかになるだろうと思います。このことについても、あなたに書き留めておいてもらったほうがよいでしょう。

P：（書き留める）

T：私たちはあなたの考えを評定し、あなたはご自分の考えを変えられるようになるのです。

P：むずかしそうですね。

T：多くの方がそう最初は思われるのですが、やがて上手にできるようになります。段階を追って、どういう方法でやればよいかを、お教えすることにします。でも、あなたの考えがとらえられてよかったですね。たとえば、「むずかしそうですね」といった考えが他にも見られたら、それを書き留めるようにしてください。次のセッションで、それについて調べられるように。いいですか？

P：わかりました。

T：考えを書き留めるときに、何か問題が出てくるように思いますか？

P：いいえ、できると思います。

T：そうですね。もしできないようなことがあったとしても、それはそれで結構です。次の週に来られたときに、いっしょに取り組めばいいのですから。よろしいですか？

P：はい。

▼宿題の設定

- 宿題 2月1日
1. 目標一覧表を改良する
 2. 気分が変化したときには、『今どんなことが私の心に浮かんでいるのだろうか?』と自問してみる。そして、そのときの考え(やイメージ)を簡単に書いておく。その考えは正しいかもしれないし、正しくないかもしれない、ということ思い出すようにする。
 3. 私はうつ病であって、怠けているのではない。だから、物事がむずかしいのだ、ということ思い出すようにする。
 4. 次週の話題にしたい事柄(問題、状況)は何か、それを何と呼ぶかを考えておく。
 5. パンフレットと治療ノートを読む。
 6. 今週は3回水泳に行くか走るようにする。

▼フィードバック

- T: 各セッションの終わりに、その日のセッションがどんなふうに進んだか、あなたの感想や意見を聞くようにします。それには2つの方法があります。私に直接言ってもらってもいいですし、待合室にある治療レポートに、セッションの後で記入してもらってもいいのです。それを読ませていただいて、何か問題があるようでしたら、次のセッションの話題にすることができます。ところで、今日のセッションで何かあなたの気にさわった事柄がありましたか?
- P: いいえ、とてもよかったです。
- T: 何か重要なことで、目につくものはありますか?
- P: 自分の考えていることに目を向けるようになれば、気持ちが楽になるだろうと思います。

- T: そうですね。何か他に話しておきたいこととか、次回の話題にしたい事柄はありますか?
- P: いいえ。
- T: そうですね。今日はあなたの治療ができてよかったと思います。帰られる前に待合室の治療レポートに記入していただけますか? 今お渡しする他の3つの質問紙についても、次回のセッションが始まる直前に記入してください。それから、宿題用紙に書いた宿題をやってみてください。よろしいですか?
- P: はい。ありがとう。
- T: それでは、来週お会いしましょう。

別の患者の場合、上述の例とは異なる反応が得られた。

- T: ところで、今日のセッションで何かあなたの気にさわった事柄がありましたか?
- P: よくわかりません。……治療が私のためになるのかどうか、よくわかりません。
- T: 役に立たないと思うのですか?
- P: ええ、それほどは。現実生活に問題があるんですから。私の考え方だけじゃないんです。
- T: そのことを話していただいて、うれしく思います。あなたには現実生活の問題があると実際私も思っているのですから。それを言う機会を与えてくださったのですから。あなたに現実の問題がないと言うつもりはなかったのです。上司や近所の人との問題とか、あなたの孤独感とか。もちろん、それらはどれも現実の問題です。私たちがいっしょに解決することになる問題です。あなたの考えを見ていだけでいい、などとは思っていません。そんなふうな印象を与えたとしたら、申し訳ありません。
- P: いいんです。ただ、あの、私、とても参っているんです。どうしたらいいのか、わからないんです。
- T: 来週もう一度来ていただけますか? その精神的に参っているという感じについて、いっしょに取り組んでみましょう。

日本認知療法研究会第5回大会ご案内

日 時：2001年10月26日（金）～10月27日（土）
会 場：京都府立医科大学（京都市）
会 長：福居顯二（京都府立医科大学精神医学教室教授）

P：ええ、それがいいと私も思います。

T：宿題がその圧倒される感じにも役立ちそうですか？

P：……たぶん。

T：宿題をやらずに残しておくというのはどうですか？今週は宿題をしなないようにすることも、やろうと思えば、今決められるのです。次回いっしょにやればいいのですから。あるいは、この用紙を持って帰って、お家でその宿題をしたいかどうか決めることもできます。

P：家に持って帰って、宿題をしなかったら、罪悪感を覚えるでしょう。

T：わかりました。それでは、宿題はしないことにしましょう。それ以外に、今日のセッションで何かあなたの気にさわった事柄がありましたか？

〈第2回目以降のセッションから〉

▼自動思考の同定

T：思考と感情の結びつきについて、少し時間をとって話してみたいと思うのです。この1週間で、不愉快な気分になったときのことが思い出せますか？

P：ええ。今朝、授業に行っていたときです。

T：どんなふうな感情を経験しましたか？悲しみ、不安、それとも怒りですか？

P：悲しみです。

T：そのときどんなことがあなたの脳裏には浮かんでいましたか？

P：他の学生たちがおしゃべりをしたり、フリス

ビーで遊んでいたりと、芝生に入ったりしているのを見ていました。

T：それを眺めていたとき、どんなことがあなたの脳裏には浮かんでいましたか？

P：あの連中のように絶対になれないだろう。

T：わかりました。今あなたは、私が自動思考と呼んでいるものをとらえたのです。自動思考は誰にでもあります。自動思考というのは、私たちの頭にふっと湧いてくる考えなのです。私たちは自動思考を意図して考えたりはしません。だから、自動というふうに呼んでいるのです。たいてい、自動思考はほんとうにすばやく現われるので、私たちには自動思考よりも、感情のほうがずっと自覚しやすいのです。今の場合だと、悲しみということになりますが。しかも、たいてい、自動思考は何らかの形で歪んでいるのです。ところが、私たちはまるで自動思考が真実であるかのように反応してしまいます。

P：ふーん。

T：私たちがこれからやろうとしていることは、あなたに自動思考のとらえ方を教え、それから、その自動思考がどのくらい正確かを知ってもらうために、自動思考を評価する方法を教えることです。たとえば、これから、「私はあの連中のように絶対になれないだろう」という自動思考を吟味することにします。あなたの考えが事実ではないことに気づいたとしたら、あなたの感情はどうなると思いますか？

P：楽になるでしょう。

（鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣）