

日本認知療法学会第2回大会

〈自主シンポジウム〉

認知療法の効果的なトレーニングとは

— Center for Cognitive Therapy :

Winter Workshop の参加経験を踏まえて —

藤澤大介

桜ヶ丘記念病院・精神科

はじめに

認知療法の効果的なトレーニングとは何か。現在なおトレーニング中の私が述べるのはいささか僭越ですが、米・カリフォルニア州での認知療法ワークショップの参加経験を踏まえて、いくつか提言したいと思います。

Center for Cognitive Therapy について

Center for Cognitive Therapy (以下 CCT と略記: <http://www.padesky.com>) は米・カリフォルニア州 Huntington Beach (ロサンジェルス郊外) にある認知療法施設です。Christine A. Padesky, Ph.D. と Kathleen A. Mooney, Ph.D. らによって1983年に設立されました。Padesky は A. Beck の愛弟子であり、数々の研究のほか、“Mind over Mood”¹⁾ の共著者としても有名です。CCT では治療のほか、コンサルテーション、スーパービジョン、多数のワークショップを主催し、認知療法に関する教材(書籍、ビデオ、聴覚テープなど)の販売も行っています(ウェブサイトから購入できます)。

Winter Workshop の概要

CCT は年間を通じて多数の研修会・ワークシ

第26号の発刊にあたって

第26号では、日本認知療法学会第2回大会(会長:日本橋学館大学学長・小谷津孝明氏, 会期:2002年10月25日~26日)における自主シンポジウム『認知療法の効果的なトレーニングとは』(企画者:伊藤絵美氏)の後半部分を掲載しました。

日本認知療法学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学会事務局*までご連絡ください。

ョップを開いていますが、毎冬、大規模なワークショップを2つ開催しています。1つが私の参加した初級者向けの Winter Workshop であり、もう1つが中・上級者向けの Camp Cognitive Therapy です。いずれも5日間で、定員は30名です。

講師は C. A. Padesky と K. A. Mooney で、2002年2月4日~2月8日(2004年は2月16~20日に開催)に Palm Desert にて行われました(Palm Desert はロサンジェルスから飛行機で40分ほどの避暑地)。

2002年の参加者30名の職業的内訳は、臨床心理士:24名、精神科医:3名、作業療法士:1名、ソーシャルワーカー:1名、看護師:1名であり、参加国はアメリカ、イギリスが各約10名、残りはカナダ、日本、スイス、ニュージーランドなどでした。職種・出身国が多岐にわたっているの

*日本認知療法学会事務局

〒772-8502 徳島県鳴門市鳴門町高島

鳴門教育大学教育臨床講座 井上和臣研究室内

FAX 088-687-6293

E-mail jact-admin@umin.ac.jpURL <http://jact.umin.jp/>

表1 講義日程

	内 容
第1日	認知療法の基礎理論（4つの領域の関連づけ・活動記録表）
第2日	うつ病の認知モデル（6つのコラム法） パニック障害の認知モデル・身体症状の実体験
第3日	不安障害の認知モデル，全般性不安障害の理論 パニック障害の認知モデル，破局的思考の同定 と認知再構成
第4日	PTSDの認知モデル パーソナリティ障害の認知モデル・治療技法 （講師 vs. 受講者のロールプレイ）
第5日	Continuumを用いたパーソナリティ障害の治療 （スキーマの再構築）

※下線はロールプレイ

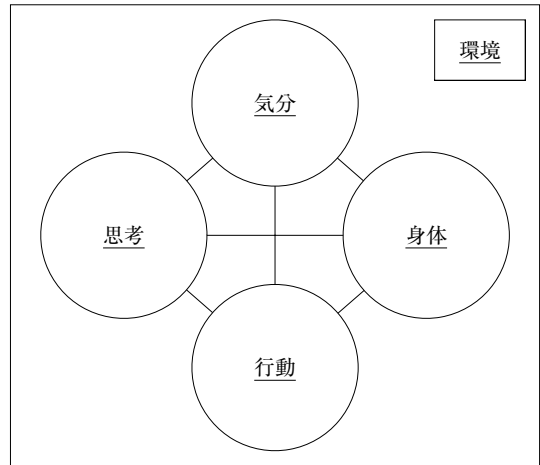


図1 4つの領域図

は、参加者選考にあたって、似たようなバックグラウンドの人が重ならないようにするためであり、それは認知療法のワークショップとして、さまざまな「認知」を集めるためという理念に基づいたものでした。作業療法士や看護師の参加は、アメリカでの認知療法のすそ野の広さを感じさせました。

参加資格は、認知療法に関する若干の知識と臨床経験です。“Mind over Mood”¹⁾，“Clinician’s Guide to Mind over Mood”²⁾程度の知識が要求されています。申し込みは上記のウェブサイトから行いますが、申し込みの際に、それまでに読んだ認知療法に関する文献と、臨床経験を申請します。必要な英語力としては、通常の国際学会で要求される程度で参加可能ですが、積極的にディスカッションに参加し、ロールプレイを演じられる方がより有意義なワークショップになるでしょう。

Winter Workshop の内容

ワークショップは5日間24時間で、講義に加えて、フロア参加型のディスカッション、ビデオ、講師によるデモンストレーション、6回のロールプレイ（受講者 vs. 受講者，受講者 vs. 講師）が行われました。

講義内容は、“Mind over Mood”，“Clinician’s Guide to Mind over Mood”のレベルで認知療法の基本理論と技法をおさらいし、さらに各障害の認知モデルと治療法のポイントについて解説を行うというものでした（表1）。

第1日目は認知療法の基礎理論の概説があり、さらに認知療法への導入技法として、行動記録表の使い方、「気分」「思考」「身体症状」「行動」の4領域の関連、についての講義が行われました。この日のロールプレイは、「4つの領域の関連づけ」(図1)を患者とともに作成するもので、これが患者の認知療法への入り口となります。

第2日目はうつ病の認知モデルの解説と、6つのコラム法のロールプレイです。コラム法では、いかに自動思考を導き出し、検討するかについてディスカッションが行われました。

第2日後半から第4日目前半は不安障害の認知モデルの講義をうけ、ロールプレイではパニック障害の認知モデルを患者とともに組み立て、パニックの破局的思考を同定するとともに認知的技法・行動的技法を用いて再構成を実践しました。

第4日後半以降はパーソナリティ障害の認知モデルと，continuum（連続表）を用いたロールプレイが行われました。

うつ病では自動思考の同定・再構成が治療の中

心であり、不安障害では背景となる思いこみ (underlying assumptions) が介入の中心となり、パーソナリティ障害ではスキーマの扱いが焦点となる、このように、うつ病、不安障害、パーソナリティ障害という順で講義が行われることによって、認知療法の基本構造がさらに実感できる構成となっているようでした。

治療者の基本的態度の習得

認知療法では、治療者の受容的・共感的な態度、誘導による発見 (ソクラテス的質問法)、患者の主体性の重視、患者の治療への動機づけ、幅広い見地の探索と行動実験による確認、などが重要です。これらの内容に関しては、講義そのものより、むしろワークショップの雰囲気から学ぶことが大きかったように思われます。すなわち、講師がまず解説し(認知療法への導入・動機づけ、に対応)、受講者から質問を受け付け(自動思考の同定)、フロア全体に広く意見・討論を求め(広い認知・行動実験)、それをまとめあげて答えを出していく(認知再構成)、という講義のプロセスがまさに認知療法の流れを反映するもののように感じられました。講師の態度・質問法は、治療者が身につけるべき受容的・共感的態度、ソクラテス的質問法を体現していました。

認知療法に限ったことではありませんが、治療の雰囲気作りや治療関係は、なかなか文献学習では習得できないものであり、そこにワークショップなどの実地演習の意味があるように思います。

ワークショップを終えて：認知療法に対する誤解

ワークショップに参加する前、私は認知療法に対して次のようなイメージを持っていました。

- ① 認知療法は「歪んだ考えを正す」治療である。
- ② 認知療法はドライな知的作業である。
- ③ ツールこそが認知療法の神髄である。
- ④ とにかく「ホームワーク」を出さなくてはならない。

これらは認知療法を学びたての者に、比較的共通した認識のように感じます。書籍による学習では、治療場面に流れる情緒や雰囲気が実感できず、したがって治療が機械的な作業にかたよってしまう恐れがあります。

文献学習を補うものとして、ビデオ・オーディオ教材を利用したり、ワークショップに参加することが不可欠と思われます。

ワークショップでの雰囲気に触れた後は、私の認識は次のようになっていました。

- ①' 認知療法は「歪んだ考えを正す」のではなく、患者とともに考えを確かめていく治療である。
- ②' 認知療法はクールだが、それに余る情緒のやりとりがある。
- ③' ツールはツールでしかない。
- ④' 「ホームワーク」はセッションと補完し合うものである。

この経験を踏まえ、私たちの研究グループでは、2003年度より2日間の研修ワークショップを開始しました。ここでは、ロールプレイやディスカッションをふんだんにおりませ、講師と参加者が相互に交流できる形として、治療場面に流れる雰囲気や情緒交流を体現できるよう配慮しました。今後はさらに、欧米のマニュアルの焼き直しではなく、言語表現や、治療者患者関係をいかにより日本人に合ったものにしていくか、を課題と考えています。

詳細ならびに今後の開催日程は研究会ホームページ (<http://www.geocities.co.jp/Technopolis/7874/>) に掲示予定です。

参考文献

- 1) 大野裕監訳: うつと不安の認知療法練習帳. 創元社, 大阪, 2001.
- 2) 大野裕監訳: うつと不安の認知療法練習帳ガイドブック. 創元社, 大阪, 2002.

〈第3回日本認知療法学会のご案内〉

第3回日本認知療法学会は2003年10月4日～5日に大阪市立大学大学院医学研究科神経精神医学切池信夫教授を会長として大阪市立大学（大阪市阿倍野区）で開催されます。概要を下記にお示しました。会員はもちろんのこと多数の方々のご参加をお待ち申し上げます。

（文責：井上和臣）

第3回日本認知療法学会

会長 切池信夫
 （大阪市立大学大学院医学研究科神経精神医学）
 テーマ 「認知療法の普及を目指して」
 開催日 2003年10月4日（土曜日）～10月5日（日曜日）
 会場 大阪市立大学医学部学舎
 4階大講義室・中講義室
 大阪市阿倍野区旭町1-4-3
 （JR・大阪市営地下鉄天王寺駅、
 近鉄阿倍野橋駅 西へ徒歩約5分）
 参加費 3000円
 懇親会 2000円（1日目終了後 18：00～）

プログラム

会長講演 「摂食障害の治療」
 切池信夫（大阪市立大学大学院）
 特別講演 「認知行動療法—強迫性障害への応用—」
 堀越 勝（筑波大学）
 「森田療法との接点（仮）」
 中村 敬（東京慈恵医科大学附属第三病院）
 シンポジウム 「認知療法の教育研修について」
 一般演題

（敬称略）

学会関連情報は <http://jact.umin.jp/> から得られます。

〈世界行動療法認知療法会議

（WCBCT2004）のご案内〉

世界行動療法認知療法会議（World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies2004；WCBCT2004）は2004年7月20日～24日に神戸国際会議場（神戸市中央区）等を会場として開催される予定です。一般演題の締め切りは2003年12月3日です。会員はもちろんのこと多数の方々のご発表とご登録をお待ち申し上げます。詳細は下記をご覧ください。

<http://www.congre.co.jp/WCBCT2004/>

（文責：井上和臣）