

## 第3回日本認知療法学会

## 第3回日本認知療法学会を主催して

第3回大会 事務局長・井上幸紀 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教室

爽やかな秋晴れのもと、第3回日本認知療法学会を平成15年10月4～5日に大阪市立大学医学部学舎にて開催させていただきました。多数の参加をいただき無事学会を終えることができたのも、この大会を支えていただきました皆様方のおかげと感謝致しております。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

とはいえ、学会準備の段階から予想外の出来事が続きました。今回の大会では学会の発展を願い、いくつかの新しい試みを行いました。ホームページからの演題募集、学会ポスターの作成と主要大学心理学系講座・精神医学系講座への送付、抄録集の事前配布、などです。当初、応募演題数が20題集まれば上出来、と考えていたのですが、すぐに予想数を超え、あれよあれよと言う間に35題になりました。当初1会場を予定していましたが、慌てて2会場に増やし、演題や座長の割り振りに頭を悩ませました。それ以降も演題発表の打診を数題いただいたのですが、このような事情でやむなくお断りさせていただいたこと、御容赦の程お願いいたします。また、20分の発表時間を今回は15分とさせていただきました。多くの演題があり興味深かったという御意見や、ひとつの会場で全ての演題をじっくり聞きたかったという御意見をいただきました。学会が大きくなり演題や参加者が増えるにつれ、この点は乗り越えないと

## 第27号の発刊にあたって

第27号では、第3回日本認知療法学会（会長：大阪市立大学大学院医学研究科神経精神医学教授 切池信夫氏、会期：2003年10月4日～5日）の印象記を掲載しました。

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。

いけない課題なのではないでしょうか。また、今回は参加者が300名程と例年より増え、その多くが2日間にわたり本当に熱心に参加されました。220名収容の会場が人で溢れ、座席がなくなり、急遽長椅子を入れて対応させていただきました。懇親会にも100名程の参加があり、十分におもてなしができませんでしたが、皆様が和気あいあいと楽しく歓談されているのを拝見し、本当に学会を主催してよかったと感じました。今回の参加者は学会員と非学会員がほぼ同数でした。非学会員では看護職、心理関係、産業医学関係者が多く、この学会のニーズの広さと深さを実感致しました。

今大会では切池が「摂食障害の治療」と題して会長講演をさせていただいたほか、シンポジウムとして大野裕先生と坂野雄二先生の座長のもと「認知療法の教育研修について」を企画し、井上和臣先生、丹野義彦先生、遊佐安一郎先生に御発

\*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.jp](mailto:jact-admin@umin.ac.jp)

URL <http://jact.umin.jp/>

表いただきました。どのように認知療法を普及させるかという活発な討論があり、参加者層の広がりを見ると大変的を射た企画だったと考えています。また特別講演としまして、堀越勝先生に「認知行動療法 強迫性障害への応用」、中村敬先生に「森田療法と認知療法」と題して、大変素晴らしい御講演をいただきました。会場からは時間を忘れての活発な質疑討論が続きました。ランチョンセミナーとして、貝谷久宣先生に「パニック障害の経過と認知療法」、野村総一郎先生には「全般性不安障害」をお話していただき、大変わかりやすいと好評でした。

このように多くの方々に支えられ、第3回大会は無事に幕を下ろしました。平成16年度は、夏に神戸で世界行動療法認知療法会議が、初冬には北海道で坂野雄二会長のもと第4回大会が開かれる予定です。今後ますます認知療法学会が時代の要請に応じて発展していくことを祈念しております。

### 第3回日本認知療法学会をふりかえって

住友病院心理療法科 東 斉彰

第3回日本認知療法学会および第4回認知療法研修会は、平成15年10月4日～5日に大阪市立大学医学部学舎にて開催された。以下に全体を通しての印象を述べたい。

今回は特別講演2題、会長講演、シンポジウム、ランチョンセミナー2題、一般演題35題、研修会2題とたいへん盛りだくさんであった。筆者が拝聴した演題のうちで印象に残ったものを概観したいと思う。

特別講演1は堀越勝先生（筑波大学）による「認知行動療法 強迫性障害への応用」であった。強迫性障害の病理論や疫学的研究の綿密な紹介に続き、心理療法では難治とされる強迫性障害に対して、認知行動療法がかなりの効果をあげうることを強調され、本学会としても大変勇気づけられる講演であった。ただ、エクスポージャーなどの行動療法的技法が適用されることが多く（これは

強迫性障害の治療においては当然の帰結であるともいえるが）、今後認知的な技法をどう組み入れ、「認知療法」としての強迫症治療を確立していくかという課題も感じた。

特別講演2は中村敬先生（慈恵会医科大学）の「森田療法と認知療法」であった。森田療法特有の治療機転について述べられた後、森田療法と認知療法の共通点と相違点について言及されつつ、認知療法は論理的、森田療法は身体的・比喩的な治療であると結論付けられた。

シンポジウムでは「認知療法の教育研修について」3人の演者が発表された。井上和臣先生（鳴門教育大学）は自身が主催される研究会での経験から教育研修の必要性を、丹野義彦先生（東京大学）はイギリスでの研修モデルを参考にして、認知行動療法が日本に定着する際の壁について、遊佐安一郎先生（長谷川病院）は基礎と応用に分けて研修システムを確立する必要性をそれぞれ述べられた。いずれの演者も、欧米で開発、発展してきた認知（行動）療法を、わが国に定着させる際の困難点を意識しつつ、研修システムに工夫を加えつつ地道に取り組もうとされる謙虚な熱意を感じた。我々認知療法を実践している者が共に真剣に論議していくべき課題であろう。

会長講演では、切池信夫先生（大阪市立大学）が「摂食障害の治療」と題して、病理、診断から認知療法適用の要点まで、非常に具体的にわかりやすく述べられた。認知療法は「常識的療法」の側面があり、この講演で話されたごとく、具体的な疾患に対して統合的な病理理解、具体的に理屈に合う治療法の提供といった、EBMの理念にも合致した治療法として、今後認知療法はますます広がるであろうと意を強くした。

一般演題では、うつ病・不安障害・強迫性障害などの疾患別、集団認知療法・認知療法の応用といった方法別のテーマのほか、今回はシンポジウムに関連して「教育研修関連」の演題が4題出された。各発表者が、当該の病院や心理相談センターにおけるセミナーやワークショップの概要を提示されたが、シンポジウムと併せ今後の当学会の

メンタルヘルス分野での役割が明確にされたのではないかと思う。

大会後に行われた研修会では、大野裕先生（慶應大学）のグループがロールプレイを通して、また井上和臣先生が、グループでの症例検討を通して認知療法を学習するという試みをされた。今後の当学会での研修会のあり方を示唆する、有意義な研修会となった。

以上、駆け足で大会をふりかえってきたが、「日本認知療法研究会」が発足した当時と比べ、わずか5年ながら既に隔世の感がある。講演・一般演題数が増加したこともあるが、各研究発表が確実にレベルアップしている。それを証するポイントとして以下の4点をあげたい。まず、以前の発表ではいわば一般的な精神（心理）療法の枠内での「認知行動的アプローチ」の症例が散見されたが、今回はきっちりとした手続きを踏んだ「認知療法」ないし「認知行動療法」と呼びうる症例発表が増加したように思う。第2に、標準的な認知療法に加え、弁証法的行動療法などの他の心理療法や新たな技法を適用するなど、折衷的・統合的な方向性が見られたことである。第3に、基礎的・実証的な研究が増加したことがあげられる。治療効果の実証的研究を始め、疾患別の認知傾向尺度の開発・研究などが示された。第4に、今回初めてソーシャルワークの分野からの発表が見られたことをあげたい。認知療法は個人内の認知的傾向のみを扱うのではなく、個人と環境との関係をも視野に入れた全人的視野を持った方法であることが今後広く理解されていくであろう。尚、以上の視点に加え、昨年の大会を詳細にレビューした小谷津孝明先生（日本橋学館大学）のすばらしい一文が「認知療法 NEWS 第23号」に掲載されているのでぜひ参照されたい。

最後になりましたが、今大会を大盛況のうちに運営された、切池信夫先生はじめ大阪市立大学の先生方に心より感謝申し上げます。

### 第3回日本認知療法学会に参加して

帝京大学 毛利伊吹

10月4日、学会1日目の朝は気持ちの良い秋晴れで、JR天王寺駅から近鉄百貨店前の歩道橋を渡り、会場である大阪市立大学医学部学舎にむかう足取りは自ずと軽くなっていました。

昨年末に入会し、今回が初めての参加となる私は、自分が感じている迷いにこの大会で何らかの示唆が得られるのではないかと期待をよせていました。私は臨床心理士としてまた研究者として認知療法に関わっています。しかしまだ経験が浅く自分には何が足りないのか、今後はどのようにしていけばよいのかと迷いながら手探りを続けています。そのような中で、「認知療法を行う際、基本的にはどのようなスキルが求められ、それをいかにして身に付けていくのが適当なのか」「現場において認知療法は、具体的にどのように適用され、そこでどのようなことがおきているのか」ということを思うようになっていました。

さて、大会に参加してまず感じたのは、認知療法に携わる先生方の熱意と柔軟性、そして自由に意見を述べ合える風通しのよさでした。成長しつつある学会だからこそ、このように生き生きとした雰囲気を持ち、快い熱気にあふれているのだろうかと思ふと新鮮な驚きをおぼえました。

学会では興味ある話題が次々と扱われ、充実した時間を過ごすことができました。多くの先生が工夫を重ねながら臨床を進めていらっしゃる様子をお聞きして、他の心理療法同様、認知療法にもまた模範解答はなく、模索しながらクライアントと共に歩んでいくものだというのを改めて感じました。そして、臨床の現場において認知療法は型を優先するのではなく、ケースに応じて柔軟に適用されていました。クライアントとの関係維持のために途中では行動的課題を優先されていた症例、認知療法という枠を強調せずに心理面接の中で適宜、認知が取り扱われていたケース、有効とされる治療パッケージを基本としながらも状況に応じて修正を施しながら適用されている例などが

報告されていました。ここでは背景に、優先されるのはクライアントであるという基本的な考えをみることができました。また、筑波大学 堀越勝先生の特別講演「認知行動療法—強迫性障害への応用—」の中で、強迫性障害に対して認知行動療法は効果が期待されるが、実践では患者さんとの関係作り（同盟作り）が重要であること、セラピストの持つ共感性や温かさといった要素も重要であることが示され、臨床の基礎の重みを改めて感じることとなりました。今回、多くの新しい知識を学ぶことができましたが、それと同時に心理臨床における基本を見直すことも多かった学会でした。

さらに、心臓病や舌痛症などこれまでほとんど認知療法が適用されてこなかった疾患に対する試みが報告され、認知療法の応用可能性の広さを感じました。東京慈恵会医科大学附属第三病院 中村敬先生の特別講演「森田療法と認知療法」もたいへん興味深く聞かせていただいたのですが、共通性を持ちながら独自の存在であるこれら2つの療法の今後の連携というお話も出て、こちらも今後の展開を楽しみに思いました。

シンポジウム「認知療法の教育研修について」で先生方のご意見をうかがい、さらに学会後に行われた研修会での熱気を感じ、私だけではなく多くの方々が認知療法の研修の場を求めていることを実感しました。こういった教育研修の基盤整備は重要な課題であるという認識が示されていました。しかし与えられる研修の機会を待つだけでな

く、現段階でできることを工夫して行うという姿勢の重要性も感じました。具体的には、研修会で慶應義塾大学 大野裕先生とそのグループの方々が示して下さいったようなロールプレイの実施をはじめ、シンポジウムで東京大学 丹野義彦先生がご紹介くださったような海外の研修プログラムへの参加などがあげられます。

学会中刺激を受けて、これからの認知療法について思いを巡らすこともありました。日本において認知療法が広がりを見せる中、この療法がさらに信頼を得て認められていくためにも認知療法家の質の確保は重要な検討課題です。まずは、認知療法の実践に最低限必要な知識やスキルの目安が示されることが望まれるのではないのでしょうか。また、認知療法に携わる人々のネットワークを地域ごとに整備することで、比較的身近な場所で症例検討会や勉強会等を行うことが可能となります。こういったことが、学会を起点として行われていけば、認知療法家の質を高めるのにも役立つのではないかと考えました。

さて学会が終わり、自分なりにいくらかの見通しがもてたような気持ちで仕事に戻ることができました。そして今、実践や研究を1つひとつ積み重ねていくことを意味を改めて感じています。

学会運営の労をおとりいただきました先生方、本当にありがとうございます。神戸（世界行動療法認知療法会議：WCBCT）そして北海道（第4回日本認知療法学会）での学会もまた楽しみにしております。