

日本認知療法学会の研修会の試み

ワイクスによる認知リハビリテーション
療法のワークショップ

東京大学大学院総合文化研究科 丹野義彦

認知療法の定着にむけて：3つの壁を乗り越える
には

2003年10月の日本認知療法学会の大会で、大野裕先生と坂野雄二先生が「認知療法の教育研修について」というシンポジウムを企画され、話題提供者として、井上和臣先生と遊佐安一郎先生とともに筆者も参加しました。このシンポジウムで、筆者は、認知療法を日本に定着させるためには、(1)言葉の壁、(2)距離の壁、(3)文化の壁という3つの壁を乗り越えなければならないことを述べました。欧米で生まれた認知療法を日本に定着させるためには、外国語から日本語へと読みかえなければならないという「言葉の壁」があります。次に、認知療法を学ぶために欧米に行かなければならないという「距離の壁」があります。最後に、西洋文化の中で発展した認知療法を日本という異文化へと定着させなければならないという「文化の壁」があります。

欧米に行って学ぶ

「距離の壁」を乗り越えるためには、①日本から欧米に行って学ぶ、②欧米から専門家を呼んで学ぶ、という2つがあります。パイオニア精神の旺盛な若い方々には、ぜひ前者のコースをお勧めします。日本認知療法学会を創設された先生方の多くは、直接、欧米へ行って認知療法を学ばれて

第28号の発刊にあたって

第28号では、ロンドン大学へのご留学後イギリスの認知療法を精力的に紹介・導入しておられる東京大学大学院総合文化研究科丹野義彦先生から寄稿いただいた「ワイクスによる認知リハビリテーション療法のワークショップ」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。

います。本ニューズレターでは、欧米での研修体験記を3回連続で紹介しています。24号では、筆者の研究室の小堀修君が、ロンドン大学精神医学研究所のワークショップに参加した時の記録を書いています。また、本ニューズレターの25号では、伊藤絵美先生が、アメリカのフィラデルフィアのベック認知療法研究所でのトレーニング・プログラムに参加された体験記を寄せています。さらに、26号では、藤澤大介先生が、アメリカのカリフォルニアの認知療法センターにおけるワークショップに参加された体験を述べています。いずれも世界を代表する施設での記録であり、研修風景が生き生きと描かれており、非常に参考になります。

また、欧米の認知行動療法の学会では、毎年、臨床ワークショップが併設されており、これに参

*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

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

加することもたいへん勉強になります。ちなみに、筆者も海外のワークショップに出るためのマニュアルを作って、研究室のホームページで公開しています (<http://park.its.u-tokyo.ac.jp/tanno/>)。

欧米から専門家を呼んで学ぶ

「距離の壁」を乗り越えるためには、もうひとつ、欧米から専門家を呼んで学ぶという方法もあります。例えば、SST（社会生活技能訓練）が日本に定着した時には、アメリカのリバーマンをはじめとする臨床家が来日してワークショップをおこなったと聞いています。認知療法の定着にも、来日した臨床家のワークショップは大きな力を持つのではないのでしょうか。そこで、筆者は欧米の臨床家を呼んでワークショップを開くという試みをおこなってきました。2001年9月にはロンドン大学のサルコフスキスとバーミンガム大学のバーチウッドを呼び、その記録を『認知行動療法の臨床ワークショップ』（金子書房刊）としてまとめました。また、2003年9月にはロンドン大学のガレティを呼び、その記録は『認知行動療法の臨床ワークショップ2』（金子書房刊）としてまとめる予定です。

さらに、2003年12月15日には、ロンドン大学のワイクスを呼んで、東京大学駒場キャンパスにおいて、「統合失調症に対する認知リハビリテーション療法」と題する3時間のワークショップを開くことができました。これは、日本認知療法学会の研修委員会の了承を得たものであり、学会主催の研修会の試みでもありましたので、ここで紹介させていただきます。

ワイクスの仕事

ワイクス (Til Wykes) は、ロンドン大学キングスカレッジ精神医学研究所の臨床心理学・精神科リハビリテーションの教授です。ノッティンガム大学で心理学を学び、サセックス大学の博士課程において、『メンタル・モデル』で有名なジョンソン・レアードの指導を受けて、実験心理学・認知心理学の研究をし、Ph.D.を取得しました。



ワイクス教授

その後、臨床研究をおこない、統合失調症の幻聴に対するグループ認知行動療法の実践研究や、暴力をふるう入院患者に対するスタッフの心理的対応などの研究をおこなってきました。最近では、統合失調症に対する認知リハビリテーション療法 (Cognitive Remediation Therapy; CRT) を開発し、世界的な注目を浴びています。モーズレイ病院の臨床心理士としても働いています。

筆者が2002年に文部科学省の在外研究員としてロンドン大学精神医学研究所に滞在したときに、ワイクスの研究内容を詳しく知る機会があり、頼んで認知リハビリテーション療法をおこなっているところを実際に見せてもらいました。筆者は、心理学者として認知リハビリテーション療法に強い興味を持ち、ぜひとも日本に紹介したいと考えていました。機会があれば、ワイクスに日本でワークショップを開いてもらいたいと考えていました（ほかにも日本でワークショップを開いてもらいたい認知行動療法家は何人かいます）。

ワイクスの来日の知らせ

そう思っていたある日、ワイクスからメールをもらいました。福島県立医科大学の丹羽真一先生が、公開シンポジウム「意図の伝達スキルに関する国際シンポジウム開催準備研究」での講演のために、ワイクスを日本に招待されたというのです。僥倖とはこのことです。せっかく来日するので、「認知リハビリテーション療法の具体的な技法についてワークショップを開いてもらえないか」とワイクスにお願いしたところ、了承を

得ることができました。

また、筆者は、以前から日本認知療法学会の研修委員を仰せつかっており、このワークショップをぜひ日本認知療法学会の会員に聞いていただけないかと思いました。そこで、日本認知療法学会の研修委員長をされている遊佐安一郎先生と相談し、学会の幹部の先生方から許可をいただき、このワークショップを日本認知療法学会の研修会とすることができました。

臨床のワークショップは有料であることが多いのですが、今回は、21世紀COEプログラム「心とことば：進化認知科学的展開」(東京大学、拠点リーダーは長谷川寿一先生)との共催ワークショップとさせていただき、通訳費や謝金などを援助していただけたので、参加者には無料でワークショップを開くことができました。

このように今回のワークショップ開催はいろいろな幸運が重なったものであり、丹羽先生をはじめとして、開催にご協力いただいた諸先生方にこの場を借りて深く感謝いたします。

認知リハビリテーション療法

ワークショップで、ワイクスは、認知リハビリテーション療法の理論と実際について具体的に説明しました。

統合失調症に対する心理的介入として、アメリカと日本では社会生活技能訓練や家族介入法が盛んにおこなわれるようになりました。イギリスでは、統合失調症に対する認知行動療法も盛んです。そのひとつの技法として、認知リハビリテーション療法があります。認知リハビリテーションは、歴史的にみると、おもに脳損傷や発達障害を持つ人に対しておこなわれてきた訓練法です。統合失調症においても認知の障害は大きな位置を占めているため、認知リハビリテーションの技法が適用されました。しかし、1986年に、ゴールドバーグらが、統合失調症を持つ患者に対して認知リハビリテーションをおこなっても、認知の改善が長続きしないことを報告し、これによって、一時下火になってしまいました。しかし、1990年代の

後半になり、アメリカのベラックのグループが、パソコンを利用したテレビゲーム感覚のプログラムを開発し、効果があることを示しました。ベラックらの研究では効果量 (effect size) が1.2近くに達しています。また、スカッフオルディングや無誤答学習といった新たな方法も取り入れられるようになりました。こうして、2000年前後から再び認知リハビリテーションに対する関心が高まりました。これまでの効果研究をレビューしたクラベンダムとアレマン (2003) によると、効果量の平均値は0.45であるということですから、夢のような効果というわけではありませんが、統合失調症への心理学的介入としてはまあまあ効果だろうと思われれます。

ワイクスらの方法は、週3回、1回1時間程度のインテンシブなものです。多様な心理学的訓練法を用いて、認知機能をトレーニングする方法であり、治療マニュアルも作られています。認知心理学や神経心理学などで使われている認知課題や図版をうまく利用しており、心理学と心理療法のインターフェースをなしています。また、心理アセスメントと心理療法とがうまく結びついた方法でもあります。この図版の日本版を作るには、直訳しただけではだめなので、やや工夫が必要です。中国の精神医学者がこの療法に興味を持ち、中国語の図版やマニュアルを作りつつあるということですので、それが参考になるかもしれません。

ワイクスらの認知リハビリテーション療法の治療効果については、ワイクスらが直接確かめています。また、ワイクスら (2002) は、fMRIを用いて、認知リハビリテーション療法で改善があった患者は前頭葉の血流量が増えたという結果も報告しています。

ワークショップの実際

今回のワークショップは、開催の場所や日程の確定が遅れたために、宣伝する期間が1週間弱しかとれませんでした。このため、日本認知療法学会の会員の皆様に周知する時間がなかったことは

たいへん残念でした。この点深くお詫び申し上げます。

このようにほとんど宣伝の期間がとれず、しかも月曜日の午後2時開始という悪条件にもかかわらず、ワークショップには70人ほどの方が集まってくれました。また、通訳者の通訳もたいへん理解しやすいものでした。「言葉の壁」を乗り越えるためには、認知行動療法専門の通訳者を育てていくことが大切であると実感しました。

スライドや配付資料なども日本語に翻訳しました。短期間の翻訳でしたが、この大変な仕事を担当してくれたのは筆者の研究室の大学院生です。今回のワークショップの内容は、現在、翻訳作業を進めています。将来はこれも、図版やマニュアルとともに出版・公開できたらすばらしいことです。

神戸で認知行動療法を学ぼう

筆者はこれからもいろいろな機会を利用して、外国から臨床家を呼んで、ワークショップを開いていきたいと考えています。また、今後、日本認知療法学会が主催したワークショップや研修会がどんどん開かれることを期待します。

欧米から専門家を呼ぶということの究極にあるのは、日本で国際学会を開くことでしょう。例えば、2004年7月20日から神戸で開かれる世界行動

療法認知療法会議（World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies）には、海外から1000人規模の参加者があり、30本のワークショップが開かれます。日本にいながら、世界的に著名な認知行動療法家のワークショップがたくさん聞けるといえる点では、画期的なことといえるでしょう。こういう機会を利用して、認知療法の勉強をしたいものです。

文化の壁を乗り越えるには

以上、「距離の壁」を乗り越える工夫について述べてきましたが、最終的な目標は、「文化の壁」を乗り越えることでしょう。欧米の輸入ではなく、日本独自のマニュアルやワークショップができれば素晴らしいことです。さらに、認知行動療法が本当に日本人に効果があるのかという治療効果研究も必要となるでしょう。すでにこうした試みは始まっています。こうしたことは、個人の力だけでは限界がありますので、学会としての長期的かつ組織的な取り組みを期待したいところです。以前、精神分析学やクライアント中心療法が欧米から日本に入ってきた時も、同じようにこの3つの壁がありましたが、先達たちはそうした壁を乗り越えてきたわけですから。認知療法についても、必ずこれらの壁を乗り越えられる日が来るでしょう。

〈第4回日本認知療法学会のご案内〉

第4回日本認知療法学会が、日程はなお未定ですが、2004年秋季から冬季にかけて、北海道医療大学心理科学部坂野雄二教授を会長として札幌市で開催されます。詳細な日程等については、後日、会員各位にはお知らせすることになります。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)

〈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 Therapies 2004; WCBCT 2004) は2004年7月20～24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。会員はもちろんのこと多数の方々の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/index.html>

(文責：井上和臣)