

## 第4回日本認知療法学会の御礼

謹啓

時下益々ご清栄の御事とお喜び申し上げます。

第4回日本認知療法学会の開催に当たりましては、多大のご指導・ご支援をいただきまして、誠にありがとうございます。御礼申し上げます。

おかげさまをもちまして多くの先生方にご参加いただきました。

大会では、講演3題、シンポジウム3題(10演題)、一般演題(講演とポスター)69題、ランチョンセミナー1題と多くのご発表をいただき、350名を越す参加者で大盛況でした。また、大会後の研修会では、6つの研修会プログラムに合わせて380名を越す方々にご参加いただきました。さらに、研修会と同日に開催いたしました市民講演会にも360名を越す札幌市民の方にご参加いただきました。認知療法に関する学術の発展、啓蒙に大きな成果を上げることができたと思っております。これもひとえに、大会を支えていただきました先生方のおかげだと、衷心より厚く御礼申し上げます。

大会期間中は、幸い天候にも恵まれました。学会終了後、札幌はまた雪の日が続き、また真冬に舞い戻りました。ようやく春となり、木々の新芽が出てまいりました。

大変遅くなりましたが、第4回日本認知療法学会に際しまして多大のご指導・ご支援を頂戴いたしました御礼とさせていただきます。

敬具

平成17年5月

第4回日本認知療法学会会長  
北海道医療大学心理科学部教授 坂野雄二

## 第4回日本認知療法学会印象記

東海女子大学 陳 峻雯

2月中旬、岐阜はすでに春の暖かさを感じ、もう衣替えをしようかという頃であった。事前にいただいた会長の坂野雄二先生からのメールにしたがって荷物に冬のコートや防寒グッズを詰め込み、いっぱいになったトランクを引きずりながら、第4回日本認知療法

## 第33号の発刊にあたって

第33号では、2005年2月に札幌で開催された第4回日本認知療法学会(会長:坂野雄二 北海道医療大学心理科学部教授)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。

会開催地の札幌に向った。出発当日は名古屋中部空港の開港日で、混雑した空港で人を避けながら出発ゲートに辿りついたときには既にかなり汗をかいていた。

日本認知療法学会に参加したのは今回で3回目であった。前年度は口頭発表だけだったこともあり、それほど負担を感じていなかった。しかし、今回の学会では、2日間の大会期間中にシンポジスト、およびシンポジウムの座長として、そして、最終日の研修会の講師としてつとめさせていただくことがあり、肩に重荷を感じていた。もともと緊張しやすいほうで、重大な仕事を任せられると、かなり気が張って落ち着かないことが多い。今回も、行きの飛行機で初日のシンポジウムで話す予定の内容を再度つめようと思っていたが、なかなか落ち着かなく内容が全然頭に入らずに途中であきらめた。ところが、札幌についた時、舞っている雪を見た途端に元気になった。中国南方の出身で、はじめて雪を見たのが日本に来てからということもあり、札幌の銀世界を見たのははじめてであり、純白に踊っている雪をロマンチックに感じ、つい歓声をあげてしまい、同行の皆さんに笑われてしまった。

学会初日、用意した防寒グッズを身につけ、会場の札幌コンベンションセンターに向った。道路の両側にできた雪の壁のせいで路が見づらく「方向音痴」の私

\*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/

は「やっと」という感じで会場にたどりついた。外の寒気とは全く違って、会場は熱気にあふれていた。会場に入ったところ、すぐに北海道医療大学坂野研究室の院生達が出迎えてくれ、会場の案内をしてくれた。今回坂野先生が大会会長で、研究室の院生達が大会の世話役を担って、いろいろと細かい気遣いをしてくれ、暖かく落ち着いた雰囲気を感じさせてくれた。走り回っていた院生達の姿をみて、後に深夜まで作業をしていたという裏の苦労話を聞いて（私は元坂野研究室の出身である）、感謝の気持ちでいっぱいであった。学会開催地が札幌であるわりに、参加者が多かったように感じ、かなり活発な印象を受けた。

会長や研究室の皆さんの苦勞に感激する暇もなく、早速お昼のシンポジウムの打ち合わせが始まった。今回私は臨床心理の立場からシンポジウム「SADへの取り組みの現状」で「社会不安障害に対する集団認知行動療法」について話させていただいた。最近、世界でも、日本でも社会不安障害に対する関心が上昇し、治療法（薬物療法と非薬物療法）に関する研究が注目されている。しかしながら、日本において、特に非薬物療法についてまだエビデンスの提供できるものが少ないのが現状である。シンポジウムは盛況であり、ディスカッションでSADに対する関心を感じさせられた。私も「SADに対する心理治療法の導入に工夫すること」について質問を受け、認知行動療法に対する理解、特に、治療現場での具体的な実施法などについて前年度の学会よりかなり深まった質問があがったことを実感した。また、同じシンポジウムで、永田利彦先生と渡邊博幸先生のご発表を聞きながら、日頃の自分の臨床と照らし合わせて考えて、日本文化を背景に生まれた独特なタイプである「対人恐怖症」に関する検討の必要性を感じた。また、古川壽亮先生の「精神療法の quality control の難しさ」に関するお話に共感した。素朴な考えではあるが、10名の治療者が10通りの治療効果を出したら、認知行動療法は他の精神療法とあまり変わらなくなる。認知行動療法が忠実に実行されているかどうかは、認知行動療法の科学性を保つもっとも基本的な部分であると考えられるが、quality control をどのようにすればできるかについて学会の今後の課題の1つであるのではないかと思った。

シンポジウムの企画の段階でお話をいただく他の先生方は有名な方ばかりであることを知り、恐縮していたが、当日に座長の切池信夫先生と尾崎紀夫先生が暖

かくお声をかけてくださったお陰で、かなり緊張がとれた。また、シンポジウム後、古川先生や永田先生と最近のSADの研究動向や今後日本での課題などについていろいろディスカッションができ、とても実りのある時間を過ごさせていただいた。

今回の学会に参加して改めて感じたのは参加者に医師が多く見られたことである。これは、認知療法はうつ病の治療から発展してきた背景に関連していると思われるが、医療現場で仕事をさせていただいている心理職の立場から、本学会に参加して「得」したことについて少し述べたい。学会参加者に医師が多いため、医療現場における認知療法に関するさまざまな報告から、認知療法の実際を学べるだけでなく、さまざまな医学的知識についても同時に学ぶことができる。これは医療現場で働く心理職にとって一石二鳥の良い勉強のチャンスであると思う。また、学会で対等な立場で医師とのコミュニケーションができ、心理療法・リエゾンサービス・学術研究への参加といったフィールドの開拓にもつながると感じる。学会では、「認知療法」という共通した言葉を持っているとお互いに対する理解を深めやすいと考えられる。最近、「医療心理師」国家資格の設置に関する動きが見られ、本大会への参加は医療現場で働く心理士の研修ツールの1つとしておすすめしたいと私個人は思っている。

また、今回の学会では、医療現場のほか、教育領域や産業領域、および、一般カウンセリングにおける認知療法（認知行動療法）の活用に関する報告も数多く見られ、本邦における認知療法（認知行動療法）の普及が見うけられた。2日目のシンポジウム「カウンセリングと認知療法」では、一般カウンセリング、産業および学校カウンセリングにおける認知療法（認知行動療法）の活用が報告され、今後の課題が提起された。医療現場で仕事をさせていただいてきた私にとって、他領域における認知療法の活用について大変勉強になった。一般発表で印象が深かったのは、北海道医療大学大学院の金井嘉宏先生の「社会不安者の解釈バイアス変容に対するビデオフィードバックの効果」という実験的研究であった。本研究の結果からビデオフィードバックによる解釈バイアスの変化を示し、認知再構成をより効果的に行うための新たな方法を示唆してくれた。

本大会のもう1つの特徴としてバリエーションに富んだ研修会であった。私は神村栄一先生の「教育相談・スクールカウンセリングに活かす認知療法」に参

加し、神村先生の日頃の臨床の姿をうかがいながら、子供・思春期に対する認知療法の実際を教えていただいた。中でも、もっともためになったのは、教科書通りではなく、いかにわかりやすく、日本人の特徴に合った言葉遣いで認知行動療法を行うかということであった。

2日間の大会と1日の研修会、ハードなスケジュールではあったが、懇親会ではいろいろな先生のお顔を拝見でき、近況を報告しながら、ネットワーク作りに励んで楽しかった。また、札幌の雪のきれいさと札幌駅前料理屋の焼酎の美味しさを味わいながら、会場以外でさまざまな先生と交流できたことも今回の大会の大きな収穫であった。

#### 第4回日本認知療法学会の感想

徳島大学大学院人間・自然環境研究科 佐藤健二

筆者は、早稲田大学人間科学部で坂野雄二先生の教えを受け、2001年から徳島大学で臨床社会心理学の教育・研究（トラウマや社会不安障害の維持要因の同定、改善技法の開発）、認知行動療法（CBT）の実践に従事しています。同時に、井上和臣先生主宰の徳島認知療法研究会で事務局を勤め、さらに、自分でもCBT勉強会を主宰しています。以下、こうした立場から大会で印象に残ったことを記します。

まず初日についてです。大会会長講演（坂野雄二先生）「我が国における認知療法の普及と発展に向けて：教育・研究を考える」が印象深かったです。坂野先生は、普及のために必要なことは「どき回り」だと指摘していました。つまり、認知療法の専門家が、現在の居住地（多くは大都市圏でしょうか）を離れて、地方を回って、普及のために研修会やワークショップを開催することが必要という主張と思いました。

「百聞は一見に如かず」とあるように、ある技法を理解する際に、本で読んだり講義を聴いたりすることも大事ですが、実際にどうやるのかを、専門家が実演する様を見ること、その専門家の指導を実際に受けることが、やはり大事だと思います。そして、そうした実技指導を受けられる研修会やワークショップの多くは中央で開かれます。また、そうした専門家の多くも大都市圏に住んでいます。したがって、そうした研修会の恩恵を受けにくい地方に、是非とも、専門家の方々に来ていただきたいと、地方に住む私も思っています。その点で、非常に時宜を得た提案だったと思いました。

なお、もうひとつ、坂野先生の講演で興味深かったのは、パニック障害に対するCBTの治療効果について、イメージング技術を用いて評価・検討した研究、acceptance and commitment therapyなど近年の研究動向に触れていた点です。常に、ユーザーの立場に立って、新たな方法論を模索する先生の姿勢に感銘を受けました。

大会会長講演に続く一般演題（症例検討1）では、PTSDに対するエクスポージャーの報告（石井朝子先生、東京都精神医学総合研究所）に感銘を受けました。筆者は、1995年のWCBCTでエドナ・フォアのPTSDに対するCBTのフルデイ・ワークショップに参加して以来、この技法に関心を持っていました。

一般に、フォアによるPTSDへのCBT治療は、シングル・トラウマ（1回限りのトラウマティック・イベントの経験）に対する治療効果研究に基づくものが多く、虐待やDVなど、複数回にわたるトラウマを扱っておらず、したがって、そうした虐待やDVには使えない、という批判があります。その点において、DV被害に対する長時間集中暴露法の奏効事例は、大変に興味深いものでした。

懇親会は、こじんまりとしたもので、著名な先生方とお話する機会を得ることが出来ました。なかでも印象深かったのは、遊佐安一郎先生（長谷川病院）です。私は、かねて、CBTを実践する者こそ、他の技法の者以上に、心理臨床一般に共通するスキル、世に言うロジャーリアンの態度の十分な獲得が必要だと思っていました。その点から、ベックの「協力的経験主義」にも関心を持っていたのですが、今ひとつ、どのような行動を獲得することが、協力的経験主義を具体的に体現するのか、が不明でした。その点、今回の研修会V「認知療法のための面接技法の基礎：ヘルピングスキル」を担当される遊佐先生と懇親会でお話することが出来て、大変に有意義でした。

大会2日目に関しては、筆者が演者の1人を努めるシンポジウム3「カウンセリングと認知療法」が、やはり印象深く残っています。本シンポジウムは、産業領域やスクール・カウンセリングで、さらにカウンセリング一般において、どのように認知療法を活用することが出来るのか、という問題を扱っていたと思います。桑原富美恵先生（日本産業カウンセラー協会北海道支部）が産業カウンセリングにおける認知療法への期待を、森伸幸先生（北海道医療大学）が学校における認知療法的カウンセリングの効用と問題を話してお

られました。

筆者と嶋田洋徳先生のパートは、カウンセリング一般において、具体的に、どのように認知療法を活用できるか、という内容を発表することが求められていたのかもしれませんが、筆者等は、主に、なぜ認知療法が、カウンセラー一般に普及しないのか、カウンセラー一般が、認知療法をどのように考えているのか、という点に焦点を当てました。カウンセリング一般での活用については、指定討論者の伊藤絵美先生（洗足ストレスコーピング・サポートオフィス）から、認知療法における「構造化」の視点がカウンセリング一般でも有用とのご指摘をいただきました。

嶋田先生と私の発表は、特に、嶋田先生が行われた、認知的再体制化技法を含めた、職場ストレスマネジメント研修に対する受講者（健康管理指導者）からの評価・感想を基に行われました。その結果、約8割の方が、認知療法を理解できた、役に立ちそうだと評価されていました。一方、自由記述からは「具体的に実践的だが、実施するためには体験的に理解できる場が必要である、そうしたことがないと実施は難しそう」といった感想が得られました。関連して、どこで学ぶことが出来るのか情報を教えて欲しい、データベースのネットワークを作って欲しいといった要望もありました。このように、認知療法に対しては、有効そうであるとの認知を得ているものの、実施に当たっては、体験的に、いわば研修会やワークショップでの理解を得たいという要望がありました。ディスカッションでは、こうした報告をもとに、フロアと活発な意見交換が行われ、具体的にどのように活用するのか、広く普及させるためには、どうしたらよいのか、について議論がありました。

最終日には、研修会に参加しました。研修会は、上級者向け、初級者向けと分かれており、自分のレベルに応じてスキルアップが出来る有用なものでした。

合計6つにおよぶ研修会のうち、筆者は2つの研修会に参加しました。午前中に陳峻雯先生（東海女子大学）による「社会不安障害に対する集団認知行動療法の実践」、午後には神村栄一先生（新潟大学）による「教育相談・スクールカウンセリングに活かす認知療法」を受講しました。

陳先生による研修会は、最新の研究・治療動向に基づいた、大変に有意義なものでした。また、研修のス

第5回日本認知療法学会のご案内

日時：平成17年12月9日（金）～11日（日）

会場：（社）名古屋銀行協会

〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-4-2

電話 052-231-7851

地下鉄桜通線・鶴舞線 丸の内駅1, 4番出口  
徒歩6分

<http://www.nagoya-ba.or.jp/toppage.htm>

会長：貝谷久宣（医療法人和楽会なごやメンタルクリニック理事長）

タイトルも、活発に参加者に質問を行い、よい意味で緊張感に溢れたものとなっていました。

特に印象深かったのは、ビデオ・フィードバックを用いたものでした。一般に、社会不安障害者は、自身の身体的・認知的変化あるいは自身が設けた基準と自分の実際を比較して、他者が自分をどのように評価しているかを考えます。つまり、社会不安障害者の自己評価は、客観的に、自分がどのようなパフォーマンスをしているのか、また、そうしたパフォーマンスを他者が、実際のところ、どのように評価しているのか、といった情報に基づいていないのです。こうした点で、ビデオという明らかに客観的な資料をもとに、他者からのフィードバックを取り入れた方法で、否定的な自己イメージに挑戦する方法は、大変に示唆的でした。

午後の神村先生の講義も、独創的かつ実践的なものでした。まず、自動思考に見られる、いわゆる「認知の歪み」について、一般的なもの、思春期に多いものについて説明をいただきました。次いで、行動的な技法として、リラクゼーション、エクスポージャー、消去技法などを学びました。更に、子どもに対する独創的な認知的技法（例えば、「それが友達だったら」法など）を具体的な事例に即して学びました。全編に渡って、具体的にどのように行うのか、どのように言葉を用いるのかに注意が払われたもので、大変に実践的で有意義でした。

まとめますと、認知療法学会は、効果的な技法の獲得の場を提供するとともに、さまざまな現場への適用可能性を考えていく、大変に実践的な学会であるという印象でした。今後の認知療法学会の更なる発展、認知療法の更なる発展と普及を祈って末筆と致します。