

若手研究奨励の範囲が広がりました：
アジアの学会参加にも助成をすることになりました

助成選考委員会 丹野義彦

本学会では、若手の方が海外の学会で研究発表されることを奨励するため、助成をおこなっています。これまではアメリカやヨーロッパで開かれた学会だけでしたが、今回、範囲を広げて、それ以外の地域で開かれる学会にも助成をすることになりました。

助成金額は、欧米での学会は10万円、その他の地域での国際学会は5万円を基準として、選考委員会で審議して金額を決定します。

この改訂により、例えば下記の学会への助成も可能となりました。

- 2015年5月に南京（中国）で開かれるアジア認知行動療法学会（ACBTC）
- 2016年7月にシドニー（オーストラリア）で開かれる世界行動療法認知療法会議（WCBCT）

申請の仕方はこれまでと同じです。詳しくは学会のホームページをごらんください。

〈これまで若手研究助成を受けられた方の報告書より〉
（所属は助成当時のものです）

*

「第42回ヨーロッパ認知行動療法学会に参加して」

東海学院大学人間関係学部心理学科 長谷川晃

2012年8月29日～9月1日にスイスのジュネーブで開催された第42回ヨーロッパ認知行動療法学会に参加してきました。本会議の概要と私が受けた印象をご報告させていただきます。ジュネーブはスイスの西側に位置し、山、森、湖に囲まれたところに市街地が存在します。市街地には昔ながらの建物もありましたが、ルイ・ヴィトンやシャネルといったブランドショップも多く立ち並び、風格と華やかさを備えた街でした。

プログラムは39のワークショップ、20の招待講演、51のシンポジウム、ミート・ザ・エキスパート、オ

第66号の発刊にあたって

当学会には「若手研究奨励基金」という制度があります。これは、「認知療法に関する研究を海外に発信するなどの目的で、本学会の若手会員（35歳以下）が海外の学会に参加することを支援するための基金」です。本号では本基金選考委員長の丹野義彦先生からのお知らせと、これまでに本基金による助成を受けた若手研究者のレポートをお届けします。また次回学会の大会長の菊地俊暁先生からのご挨拶を併せて掲載します。

ーラル発表、ポスター発表のセッションが開催されました。同時刻に関心のあるセッションが複数開催され、どのセッションに出るか迷うほどでした。

本会議で私自身が最も感銘を受けたのは、Emily Holmes先生の招待講演でした。先生は精神病理におけるイメージの役割や、ネガティブな認知バイアスを修正することで治療を行うCognitive Bias Modification (CBM)の研究で著名な先生です。認知心理学や脳科学の理論や手法を用いた洗練された研究や緻密な議論の進め方は非常に参考になりました。また、大学生に外傷的なフィルムを見せ、そのイメージからの回復を扱ったフラッシュバックのアナログ研究も印象的でした。例えば、あらかじめ外傷体験に関する解釈をネガティブなものに修正する群とポジティブなものに修正する群を設けた上でフィルムを見せ、イメージの頻度を追跡することにより、外傷体験の前に存在するフラッシュバックの促進要因を特定する研究が紹介されました。アナログ研究を積極的に用いるスタンスは、臨床サンプルを確保することが難しい私にとって励みとなりました。何より印象に残ったのは、Holmes先

*日本認知療法学会事務局
E-mail jact-admin@umin.ac.jp
URL <http://jact.umin.jp/>

生の遊び心です。テトリスはなぜ外傷的なイメージからの回復を促すのか、フラッシュバックはスイスチョコを食べた時のようなポジティブな体験においても生じる、といった話は興味深かったです。先生の講演の中で、“curious”と“curiosity”という単語が10回以上出てきたと思います。ホール一杯に詰めかけた約300人の聴衆は、ユーモア溢れるHolmes先生の講演に魅了されました。Holmes先生は別のシンポジウムで、自分にとって“Experimental Psychopathology and CBM”とは何かを述べていました。スライドの原文のまま記載します。“Fun! Lots of experiments! Developing an intervention takes time – not off the shelf; develop interactive framework; combined biases. What do you think?” 自らの研究に対する姿勢を見直す機会となりました。

本会議ではHolmes先生のグループに加え、Ghent大学のRudi De Raedt先生やErnst Koster先生のグループの活躍が目立っていました。このグループは、うつ病や反すうの過程についてワーキングメモリの抑制機能に注目した研究を行ってきましたが、近年は脳科学や遺伝子まで視野に入れた検討を行っていました。急速に進展する本グループの研究は、近い将来、世界のCBTにインパクトを与えることが予想されました。Thomas Borkovec先生の招待講演ではCBTが最終的に目指す状態は、自由な意志（Free will）の養成と「自己」という感覚の除去であると述べられていました。この発想がCBTの効果の改善にどう結びつくのか、今後注目したいと思います。本会議で私自身は初めてJon Kabat-Zinn先生のお話を拝聴しましたが、噂通りそのお言葉や醸し出す雰囲気には重みがありました。マインドフルネスでは心を改善するのではなく、どのような心であってもそれに気づく視点を養う（cultivate）ことを目指す、という意味が今回強く実感できました。

私自身は反すうを測定する指標として世界中で使用されているRuminative Responses Scaleの日本語版の標準化を試みた2つの研究をポスター発表しました。今回は積極的に他の参加者と議論しようと思っ掛けた結果、何人かの方々と有意義な情報交換ができました。もっとも、こちらの英語力のなさを知り、早々ポスタ

ーを離れてしまった方もいて少々悔しい思いもしましたが。今後国際的な舞台上で活動していくためには、英語力の向上が必須であると感じました。もちろん、日々“curious”なアイデアを求め、それを研究の実施や論文の執筆によって形にしていけることが重要なのは言うまでもないですが。

*

「そして新たな挑戦へ」

同志社大学大学院 木下奈緒子

2010年11月18日から21日に、カリフォルニア州のサンフランシスコで、アメリカ行動療法認知療法学会（ABCT）第44回大会が開催された。ABCTへの参加は、これが2回目であった。ちょうど2年前、大学院へ進学してはじめて参加した国際学会がABCTであった。

今回の学会参加の一番の目的は、国際学会のシンポジウムで話題提供に挑戦することであった。国際学会のシンポジウムに発表者として参加するのは、これが初めてであった。参加したのは、「Experimental Analyses of Processes of Change in ACT」と題したシンポジウムである。発表者が、アメリカ人、スペイン人、日本人という非常に国際色豊かなシンポジウムであった。シンポジウムが開催されたのが学会最終日の朝一という時間帯であったため、オーディエンスは30名程度であった。他のシンポジウムと比べると、比較的少ない印象を受けた。それでも、自分の発表を聞いてくれる人が目の前にいることが何より嬉しかった。オーディエンスの中には、今年の6月に参加したWCBCTで知り合った研究者や、これまでメールなどでコンタクトしていた他国の大学院生の顔を見つることができた。このようにして研究を通じて、いろいろな国の人たちとのつながりが少しずつ広がっていくのかと思うとまた嬉しくなった。

このシンポジウムでは、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（以下、ACT）の治療効果について議論されたが、心理療法のパッケージとしての治療効果に焦点を当てるのではなく、特定のコンポーネントの治療的変化のプロセスに焦点を当てた研究が紹介された。私も話題提供者の1人として、「脱フュージ

ョン」の治療的变化に焦点を当てた実験研究について発表した。行動指標を用いて、脱フュージョンという現象をいかに測定するかということを試みたアナログ研究である。ACTは、人間の言語や認知に対する行動分析的アプローチを提供する関係フレーム理論にもとづき発展したものである。そのため、特定のコンポーネントに焦点を当て、その治療的变化のプロセスを詳細に語ろうとすれば、そのような基礎理論についても語る必要があるのである。しかしながら、シンポジウムの企画者からは、必ずしもすべてのオーディエンスが基礎理論について熟知しているという訳ではないので、専門用語の使用は可能な限り避け、初心者でも分かるレベルでの発表を心がけてほしいと事前に言われていた。さらにそれを英語で話さないといけないとなると、シンプルな言葉でなおかつ分かりやすく伝えるスキルが求められるため、発表スライドや発表内容にさまざまな工夫をする必要があった。特に工夫した点としては、理論やメカニズムの説明を積極的に図式化しスライドに含めたことである。そして、当日の発表では、ゆっくりとポイントのみを伝えることを心がけた。

4人の話題提供者の発表が終わると、指定討論の先生がそれぞれの研究に対してコメントしてくださった。4人の発表が終わった時点で、質疑応答のために十分な時間は残されていなかったため、それぞれの研究に対して質問をするというよりも、それぞれの研究のポイントを総括する形でコメントしていた。私の研究に対しては、介入の効果がどのようにして行動指標に表れるのか、その基礎的なメカニズムの説明が初心者にも分かりやすく、発表に工夫がなされていたとコメントしてくださった。今回オーディエンスに一番伝えたいと思いついた点について、指定討論の先生からコメントをもらえたことがとても嬉しかった。今振り返っても、とても完璧な発表とは言えないプレゼンではあったが、一番伝えなかったポイントが伝わったという点において、国際学会のシンポジウムで話題提供に挑戦するという目標は達成したと感じた。

私は、人前で発表するのは得意な方ではない。国内の学会で口頭発表するときも、いつもどうしようもない緊張感に襲われるのである。国際学会ともなれば、

これまでに経験したこともないような緊張感を体験するのだろうと思っていた。しかしながら、実際は違っていた。会場の壇上上がった瞬間に体験した感覚は、どちらかというとも興奮にも近いような感覚であった。今回のABCTでの発表は、今後研究活動を進めていく上でとても良い経験となった。多くの人に自分の研究を知ってほしい、日本の大学院の学生がどのような研究をしているのか、世界の人にもっと知ってほしい、そう強く思うようになった。これから一步一步、夢の実現に向け挑戦し続けていきたいと思う。

*

「The 46th ABCT 参加記」

広島大学大学院 竹林由武

2012年11月15日から18日まで、アメリカのワシントンD.C.で開催された46th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapy (ABCT: 第46回アメリカ行動認知療法学会年次大会)に参加させていただきました。ABCTへの参加は初めてでしたが、評判と違わず、ワークショップ・シンポジウム・パネルディスカッションの種類と発表される研究の質が充実した素晴らしい学会でした。また、会場内には、本や論文で頻繁に名前を拜見する著名な先生が会場の至る所におり、まさに「認知行動療法研究の総本山」といった会場の雰囲気を楽しむだけでも、参加する価値があるように思えました。

自身のポスターセッションでは、全般性不安障害 (Generalized Anxiety Disorder: GAD) と関連する複数の認知的変数の相互作用関係を検討した研究 (発表タイトル: "Negative appraisals for internal state mediate the relationship between intolerance of uncertainty and excessive worry") を発表しました。自身の発表に対し数名の国内外の研究者が来て下さり、研究の発展に繋がる貴重なコメントをいただくことができました。しかし、英語でのプレゼンテーションやディスカッションでは、私の英語力の稚拙さ故に真意を伝えきれない部分もあったため、英語力向上への動機づけが高まりました。

シンポジウムやパネルディスカッションは、自身の研究テーマであるGADに関連するものを中心に参加

しました。本邦では、GADを主たるテーマとしたシンポジウムが開かれることはありませんが、ABCTではシンポジウム・パネルディスカッションの双方合わせて4件ものセッションが設けられており、GADの研究に対する熱の日米差を強く感じました。パネルディスカッションでは、現在のGAD研究を引率している研究者が一堂に会して議論するものがあり、NBAのオールスターゲームを観戦するような興奮を覚えました。パネルディスカッションのテーマは、「GAD患者にエクスポージャー法を適用する際の工夫」でした。これは、DSM-VでGADの診断基準に回避行動の追加が提案されていることを見越した内容であり、その先進的なテーマ設定に深く感銘を受けました。各研究者が依拠するモデルに基づいてエクスポージャーを実施する際の具体的な方法や回避行動の機能に対するモデル間の理解の相違等が議論され、臨床および研究の双方において非常に示唆に富んだ意見を伺うことができました。議論参加への強い衝動と自身の英語力への強い不安が葛藤した結果、今回はディスカッションへの参加は抑制されましたが、次回参加した際には、ディスカッションに加わるように自分の英語力に自信をつけようと心に決めました。

今回の学会での大きな収穫の一つは、潜在曲線モデリングを用いて介入効果の検討を行っている研究報告が散見されたことでした。潜在曲線モデリングは、発達心理学等の心理学の基礎領域で縦断データの解析手法として近年用いられることが多くなってきた分析方法ですが、今後臨床領域においても、介入効果の分析方法として定着するのではないかと期待を持ちました。日本での介入研究にも今後適用していく必要性を強く感じました。

認知行動療法研究並びに分析手法の最前線を目の当たりにでき、今後の自身の研究の糧となる多くの有意義な体験をすることができました。いつか自分自身がABCTのシンポジウムやパネルディスカッションで中心的に議論できるように、日々精進していく所存です。

第15回日本認知療法学開催のご挨拶

杏林大学医学部精神神経科学教室 菊地俊暁

このたび第15回日本認知療法学会を開催させていただくこととなりました杏林大学医学部精神神経科学教室の菊地俊暁です。このような機会を賜り、大変光栄に思っております。初めての日本うつ病学会との同時開催であり、それぞれの学会の特色を融合できればと考えています。

今回は「うつ病とこころの健康環境」をテーマといたしました。DSM-5が刊行され、付随したさまざまな問題が提起されています。新たな時代へと移ろうとしている今だからこそ、うつ病をはじめとした精神疾患の患者様を支えている社会環境について、あらためて考えていくことが大切なのではないのでしょうか。その中でも精神療法、特に認知療法・認知行動療法への注目がますます強くなっているのを実感します。多剤併用が問題視されたことから分かるように、これまでの薬物療法に比重を置いた治療だけでなく、精神療法を選択肢とできるような環境を構築していくことも重要となります。また、医療現場だけでなく、教育や地域の間でも多くの職種の方が活躍されています。日頃の臨床での知見や最新の研究結果が共有され、多くの方々にとって新たなきっかけを得る場となっていたことを期待しております。

これまでの大会の活力を引き継ぎ、シンポジウムや一般演題、研修会など、内容を充実させていきたいと思っております。ご支援ご協力を賜れば幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

大会名：第12回日本うつ病学会・

第15回日本認知療法学会（同時開催）

テーマ：うつ病とこころの健康環境

日程：2015年7月17日（金）～19日（日）

会場：京王プラザホテル・NSスカイカンファレンス

※自主企画シンポジウムやケーススタディ、一般演題の登録につきお願いいたします。

ホームページ <http://www.c-linkage.co.jp/mdct2015>