

しんがりであること： 事務局長退任に当たって

医療法人内海慈仁会内海メンタルクリニック・認知療法研究所 井上和臣

エロスは美を欠いており、美を持っていないことになる。
プラトン『饗宴』

プロローグ

日本認知療法・認知行動療法学会の幹事（事務局長）を退任するに当たり、『認知療法 News』を主管する広報委員会からご依頼がありましたので、20年弱を回顧したいと思います。

『認知療法 News』の歴史は日本認知療法研究会の発足よりも古く、1997年6月にまでさかのぼります。皆さまご承知の通り、学会のホームページで創刊号の全文を読むことができます。よく見ていただきますと、再刊第1号となっています。なぜ再刊なのかは、「再刊にあたって」をご一読ください。

爾来、40数号まで多くの皆様からのご寄稿を編集する作業を年4回のペースで継続し、星和書店の『こころの臨床 à la carte』に掲載していただきました。その後は『認知療法 News』に関わるすべてを広報委員会に引き継いでいただいた次第です。

以下にご紹介するのは、小生が知る限りの研究会・学会の歩みとなります。末尾には最近の小生の関心を取り上げてあります。

第1幕第1場 日本認知療法研究会

認知療法（Cognitive Therapy）はアメリカの精神科医 Dr. Aaron T. Beck がうつ病治療のために開発した精神療法で、わが国に積極的に紹介されるようになったのは1980年代後半以降でした。Dr. Beck の主宰するペンシルベニア大学認知療法センターから Arthur Freeman が来日した1989年、「認知療法元年」とも称すべきこの年を境として、それまで散発的になされてきた研究や臨床報告は急激に増加しました。

これを受けて『認知療法・認知行動療法全国連絡会議』が大野裕氏（慶應義塾大学）の呼びかけで何回か開催されました。東京や京都などでは定期的な研究会や勉強会が始まりました（京都府立医科大学での土曜日午後の「認知行動療法を学ぶ会」は、1993年3月

第71号の発刊にあたって

長年事務局長として本学会を支えてこられた井上和臣先生が昨年度末をもって事務局長をご勇退されました。そこで本号では、井上先生ご自身に本学会の歴史を振り返っていただくと共に井上先生と長年苦楽を共にされた大野裕先生および土田英人先生に井上先生との思い出をまとめていただきました。

6日の第1回から2016年3月12日まで200回を数え終結しました。しかし、『認知療法・認知行動療法全国連絡会議』以後はこれを継承する全国的な組織がないまま何年かが経過していました。

1998年3月7日、認知療法に関心を寄せる人々が一堂に会し情報交換を行い、その蓄積を広く臨床の場に還元できるよう、『日本認知療法研究会』を設立することが京都府立医科大学での第1回研究会において承認されました。席上、大野裕氏が研究会会長に選ばれ、事務局は鳴門教育大学（徳島県鳴門市）の小生の研究室に置かれることになりました。

日本認知療法研究会は第2回大会（慶應義塾大学；1998年10月）、第3回大会（京都府立医科大学；1999年10月）、第4回大会（慶應義塾大学；2000年10月）と継続されました。

第1幕第2場 日本認知療法学会

2001年5月、大阪において大野裕氏と小生が呼びかけ人となって日本認知療法学会設立準備会がもたれました。準備会において、学会名は日本認知療法学会、英語名は日本認知療法研究会との連続性を考慮し The Japanese Association for Cognitive Therapy (JACT) に決定しました。さらに第1回学術集会の予定が提案され了承されました。（学会事務局は、10年あまり鳴門教育大学のままでしたが、その後2012年4月から2016年末までは兵庫県西宮市内の内海メ

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

ンタルクリニックが入っている建物の3階、認知療法研究所内にありました。)これらは正式には京都府立医科大学での第1回日本認知療法学会において承認されました。

新しい世紀を迎えた2001年の秋(10月26日～27日)、第1回日本認知療法学会が福居顯二会長のもと京都府立医科大学図書館ホールを会場として開催されました。

以後、2016年11月の大阪での学会まで、日本認知療法学会は日本行動療法学会(現日本認知・行動療法学会)、日本サイコソクロロジー学会、日本摂食障害学会、日本うつ病学会との同時・合同開催も含めて16回を数えています。会員数は、研究会発足時は50名であったのが、1800名弱になっています(一時期2000名を超えたこともありましたが、新規入会が右肩下がりとなり、若干の減少が起っています)。

2016年1月には学会名称を日本認知療法学会から日本認知療法・認知行動療法学会へ変更し、2017年7月には新名称を冠した学術集會が開催されます。

2017年以降も日本認知療法・認知行動療法学会は保健・医療・福祉・教育等と幅広い領域に寄与するところ大であろう、と未来予想図を思い描いています。第1回日本認知療法研究会で紹介したDr. Beckから寄せられた期待に応えていくことは、不易の課題と自覚しているつもりです。

…I am sure that bringing together the various mental health professionals who are interested in this approach to treatment will help to integrate everybody's work and I'm sure will lead to important research. …I am sure that the group will take a leadership role, not only in the East, but throughout the world. May I wish you and the new Association for Cognitive Therapy my heartiest congratulations and high expectations for a very rewarding opportunity to disseminate cognitive therapy.

第1幕第3場 Japan Psychotherapy Week

Japan Psychotherapy Week (JPW) はわが国の精神科臨床に欠かすことのできない複数の精神療法、すなわち精神分析療法、森田療法、行動療法、認知療法・認知行動療法等について討議し学ぶ機会として小生が年来夢想してきたものです。精神療法に関わる複数の学会が同時にあるいは重複期間を含みながら相前

後して同一の会場で開催される、それがJPWです。

発想の一つは精神科治療における鑑別治療学にあります。Francesらによると、認知療法は洞察的なものと指示的なものにまたがっている独特な精神療法です。複数の学会が関与して実現される「週間」の雛形は消化器病週間(Digestive Disease Week: DDW)の我が国での展開にあります。

小生の主宰するJapan Psychotherapy Week 企画運営委員会では2015年からJapan Psychotherapy Weekを神戸旧居留地にあるホテルにおいて実施しています。JPW 2015では2015年2月にほぼ1週間の間隔をあけ2夜にわたって3名の精神科医に講演していただきました。同じ年の5月にはJPW2015 SPと題して、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターをご退職されたばかりの大野裕氏をお招きすることができました。Freudの誕生日である5月6日に始まる1週間を独断でJapan Psychotherapy Weekと命名し、JPW2016は5月に開催しました。JPW2017は2017年5月7日を予定しています。

JPWは学術講演会ではありますが、参加者が食事(とお酒?)を摂りながら講演を聞き論議するという形式を採用しています。ゆったりした雰囲気の中で円卓を囲み五感のすべてを活動させて、わが国における精神療法にまつわる話題を賞味するという趣向です。プラトンの描く『饗宴(シュンポシオン)』のように、JPWにおいて古代の饗宴の醍醐味を現出できればと愚考しています。

エピローグ

2012年春、5年ほど早目に鳴門教育大学を退職した時、有志が京都で記念の会を催してくれました。ひとわり話し終わった後、認知療法の未来予想図について質問を受けたので、こう応じました。

一つは「消えゆく認知療法 vanishing Cognitive Therapy」¹⁾という予言であり、もう一つは認知療法のしんがりを務めるという意思表示でした。

「消えゆく認知療法」は楽観的な予測です。もっとも勢いのあるものがすべてを吸収し、目視はできなくなるものの、十全な機能が維持されているという状態です。

¹⁾ 井上和臣. 日本認知療法学会：経緯と将来展望. 認知療法研究, 1: 10-15, 2008.

しんがりであるということは、織田信長の越前攻めからの敗退に触発された、最も悲観的なシナリオです。隆盛の道を歩みつつある認知療法と日本認知療法・認知行動療法学会に反省と逆風の時期が訪れて、多くの人が認知療法から離れて行くことがあっても、認知療法の隊列の最後尾に居続けるということです。

最後になりましたが、事務局業務への長年のご協力とご寛恕に対し会員の皆様に心よりの感謝を申し上げて稿を終えたいと思います。どうもありがとうございます。

余人に代えがたかった井上和臣事務局長

大野研究所 大野 裕

井上和臣先生に私がはじめてお目にかかったのは、1988年、アーロン・ベック先生のもとに留学しているときでした。その頃、ベック先生はペンシルベニア大学医学部内の古い建物の中に研究室と外来を持っていて、毎週水曜日に勉強を兼ねた全体会議を開いていました。そこで挨拶をされていた井上先生の姿は、今でもはっきりと覚えています。

ベック先生に促された井上先生は、立ち上がると、背筋をすっと伸ばしてきれいな英語で自己紹介をされていました。なかでも“from a to z”という表現を使って認知行動療法のすべてを吸収したいとおっしゃったときには、先生の熱意が伝わってくる思いがしました。その熱意があったからこそ、今に生きる形で認知行動療法を勉強され吸収されたものと思っています。

このように、何事にも真剣に真面目に向き合われる井上先生の姿勢は、日本に帰ってからでも変わることなく、おかげで日本認知療法学会（現：日本認知療法・認知行動療法学会）を発足することができ、その後の発展に大きな力になっていただきました。私は井上先生と違ってヌケが多い人間ですので、もし私が一人だったらこれほど認知行動療法や本学会が発展することはなかったはずです。

フィラデルフィアでは、井上先生のまた別の側面を見ることもできました。それは人なつこく、いろいろな人と自由に交流される姿です。ベック先生の研究室や外来には米国全土から、そして世界から、認知行動

療法に関心を持つ人が研修や研究に訪れていて、機会があるごとにパーティが開かれていました。そのときに井上先生は、率先してみんなの輪の中に入って話をされていました。

そしてそのときに、井上先生は「阿波踊り」を披露されただけでなく、ご自分から音頭を取って、パーティに参加している人たちに一緒に踊るように勧められていました。はじめは戸惑っている人もいましたが、井上先生の楽しそうな笑顔に惹かれて、次々と参加する人が増え、最後には大きな阿波踊りの輪ができていったのは、じつに爽快でした。

こうした関係作りの巧みさがまた、本学会の発足と発展に大きく寄与したことは言うまでもありません。学会運営には、単なる事務作業ではなく、多くの会員と人間的なつながりを持つことが不可欠です。何であっても組織を運営するときには、すべて順風満帆ということはなく、意見の違いが生じるのが少なからずあります。そうしたときにでも、井上先生は、辛抱強く、しかし毅然と問題に対処してくださいました。

こうした井上先生の温かく、しかし毅然とした姿勢を拝見するたびに、私は、認知行動療法の治療者としての姿勢そのものだと感じていました。認知行動療法という、認知や行動を修正するための技法だけに目が向きがちです。たしかにそうした技法をきちんと身につけることは大切ですが、そうした技法が本当に生きるためには治療者の人間的な姿勢や関わりが大切な意味を持っています。

認知行動療法の質を担保するためにベック先生たちが作った認知療法尺度（Cognitive Therapy Rating Scale）を見ても、患者や悩みをかかえた人を支える治療者の共感性や温かさ、そして専門家としての揺るぎない態度が、認知行動療法特有の技法と同様に重要であることがわかります。そうしたことを考えても、井上先生が認知行動療法を勉強して日本で普及される役を担われることになったのは、じつに自然なことだと思いますし、そうした井上先生の姿から私も多くのことを学ばせていただきました。

しかし、それだけに、井上先生にとつてもなく大きい負担をおかけしてきたことにも、触れておかななくてはなりません。とくに、内海メンタルクリニックの院長に就任されてからは、臨床的に多忙な毎日だったと思います。そうしたなか、つい井上先生のご好意に甘

えて事務局長をお願いしてきました。私たちからすると「余人をもって代えがたし」と考えたからですが、ずいぶんなご負担を願うことになってしまいました。そうしたこともあって、今回、事務局長をご退任いただくことになったのですが、これからもぜひ本学会のためにお力添えをいただきたいと願う次第です。

最後に、あらためて感謝の意を表したいと思います。ありがとうございました。

敬愛なる大先輩、井上和臣事務局長

京都府精神保健福祉総合センター 土田英人

はじめに、井上和臣先生が事務局長をご退任されるにあたり、誠に僭越ながら私が寄稿の筆を執らせていただく栄誉にあずかりましたことに感謝申し上げます。

今回、一つの区切りを付けられるに際しまして、当学会における井上先生のご功勞を私が申すのはあまりに口幅たいことですので、ここでは至極個人的な井上先生との思い出を振り返ることで、あらためて先生への敬意と謝意を表したいと思います。

私が京都府立医科大学精神医学教室に入局した平成6年の冬、われわれの同門会で「認知療法とは何か」というご講演を拝聴したのが井上先生との最初の出会いでした。不勉強な私は、そのご講演で「認知療法」という言葉を初めて知り、非常に心惹かれたのを覚えています。他の先輩が「われわれの同門から出たスーパースターや」と囁かれているのを聞き、「すごい先輩がおられるなあ」と、憧れと尊敬の念を抱くと同時に、その時は「第一人者のもとで勉強してこられた先生だから出来る治療法なのかな」と、自分が実際にその治療法を臨床に活かせるようになるとは思いませんでした（ちなみに井上先生は、私が現在、第10代所長を拝命しております京都府精神保健福祉総合センターの第2代所長も務めておられましたので、現職場においても大先輩です）。

その後、大学院を修了して、大学の精神医学教室助手として勤務を始めた平成13年の春、当時の福居顯二教授から、「去年から大学で認知療法の外来を始めたいけど、担当してた先生が異動になったから、君やってみいひんか？」と勧めていただきました。私は大学

院では分子生物学的な研究でネズミの脳と格闘する日々を送っておりましたので、どちらかといえば精神療法は自分とは遠いところにあるものと勝手に考えておりましたから、「僕にできるんでしょうか？」と自信なく問い返しました。すると福居先生は、「認知療法は理論的でエビデンスのある精神療法だから、バイオリジカルな研究してた人のほうが親和性があるかもしれんね」とおっしゃり、何だか上手く丸め込まれたような気がしなくなかったのですが、元々興味があったのと、幸運なことに井上先生直々にカルテを見ながらスーパーバイズしていただけるというので、認知療法外来を担当させてもらうことにしました（これは後に知ったことですが、実は井上先生も動物を使ったバイオリジカルな研究に従事されていたということです）。そこから井上先生による、温かくも厳しいご指導が始まりました。

スーパーバイズを始めるに当たって、「何か特別なテクニックが必要なんじゃないか。私に認知療法が使えるのだろうか」とカチコチに身構えていた私に、「認知療法といっても精神療法の一つなんやから、そんなに難しく考える必要はないよ。大切なことは、共感と二人三脚や」とおっしゃっていただきました。また、ソクラテス式質問法についてのアドバイスでは、「先生ちょっと焦りすぎ！ 認知療法の治療者は黒子に徹して、患者さんと一緒に迷路に迷ったふりしながら出口に連れて行くんよ」と、すぐに何かの解決策を言いたくなるイラチ（いらいらしやすく短気なこと）の私を見透かされたようで、恥ずかしく思ったのがついこの間の事のようにです。

その後も、京都府立医科大学の構内で「認知行動療法を学ぶ会」（現在は閉会）を開催して、そこでもスーパーバイズしていただくなど、後陣の育成にご尽力いただき、われわれ後輩一同、井上先生の温厚な人柄と大きな器量に安座しながら、認知療法のみならず精神科医としての心構えも含めて多くのことを学ばせていただきました。つくづく感謝しております。ありがとうございました。

今後も井上先生には、些事をお尋ねするなど、お手数のご迷惑をお掛けするかと思いますが、出来の悪い後輩に懲りずに、ご指導ご鞭撻のほど何卒宜しくお願い申し上げます。

先生、長年の事務局長お疲れ様でした！