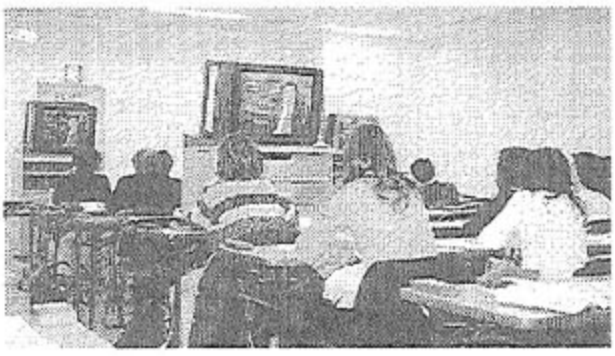
「うつ病治療のための認知行動療法」

ビデオ発刊3周年を記念、無料上映会

――日本心理療法研究所

アメリカ心理学会推薦の米国臨床家の実践カウンセリング場面をビデオ教材を通じて紹介してきた日本心理療法研究所が、ビデオ発刊3周年を記念して無料上映会をこのほど開催、心理療法に関わる多数の参加者で賑わった。上映されたのは「うつ病治療のための認知行動療法」DVDシリーズ（全5巻）の第1巻「症例の概念化と治療計画」。上映後には監修にあたった慶應義塾大学保健管理センターの大野裕教授が自ら解説・講演を行った。



ビデオ上映会風景

監修者の大野裕・慶應義塾大学（保健管理センター）教授が解説・講演

本シリーズは、うつ病治療のための認知行動療法の基本的な構成要素と重要な診療技術を、体系的な方法で実験と明確なガイドラインを交えて示している。出演者の一人、ジャクリーン・B・パーソンズ博士（カリフォルニア大学サンフランシスコ校・精神医学部臨床助教授）は認知行動療法家として15年以上の臨床実践があり、米国における認知行動療法臨床家の第一人者として知られている。

上映された第1巻では症例の概念化を定義し、それが必要な理由として①概念化によって標準的プロトコルを個々のケースに適用できる②実証に基づき仮説を検証できる③治療を効果的に進めるための指針になる、の3点を挙げる。さらに概念化を展開していくガイドラインをあるうつ病患者とのロールプレイで示す。そのガイドラインとは①包括的な問題リストを作る②具体的かつ行動的な言葉で問題を説明する③実証論」だが、この認知行動療法の祖であるアーロン・ベック博士に学んだのが監修者の大野裕教授である。

大野教授は85年から3年間、コーネル大学で精神分析を学ぶ傍ら、ペンシルバニア大学でベック博士に認知行動療法を学び日本に持ち帰った。認知行動療法が米国で広く認められたのは抗うつ薬と同療法とを別々に行うと同様の効果が得られる、併用すればより効果が上がるなどのエビデンスがあるからだという。

上映後、認知行動療法の基本的な考え方について大野教授が講演した。

「うつ病の人は自分自身、周りとの関係、将来に悲観的になる。治療者は現実に起きている問題と患者が頭の中で作り出している問題を区別することが大切。そのためには色々な分野の問題を聞き、なるべく広く情報を集めること、具体的な出来事について話してもらい、その時の感情、思考、行動を浮かび上がらせる問題の明確化が重要だ。認知行動療法というものの考え方、見方を変えるという点に注目が行きがちだが、まずは患者を人間として理解することが出発点。相手のプラス、マイナス両面を見て、その中で生活の妨げとなっているものは何かを見極め色々な解決方法を一緒に考える。その作業の中のツールとしてものの考え方を変えてみる、という方法が位置付けられる。具体的な問題点を話し合うことで一緒にやっていこうという良好な治療関係ができること、これが認知行動療法の強みだ」と話した。

日本心理療法研究所では今後も引き続き無料上映会を開催、小人数での学習会も企画する。問い合わせは同研究所☎03・5427・7502へ。

患者を人間として理解
問題の明確化が重要
共に考える姿勢が大切

心理教育・家族教室ネットワーク研究集会

心理教育・家族教室ネットワーク第8回研究集会が3月3、4日、東京都北区の北とぴあで開かれる。

教育講演は「統合失調症の知識最前線」（南光進一郎氏・帝京大学医学部）と「心理教育のエッセンス」（伊藤順一郎氏・国立精神神経センター）。経験交流会は「再考・なぜ当事者への心理教育を行うのか？」（内野俊郎氏・久留米大学）、「家族による家族相談」（中井和代氏・全国精神障害者家族会連合会）、「うつ病の心理教育：ビデオとテキストを使った簡単な方法の紹介」（下寺信次氏・高知大学医学部）、「摂食障害の患者と家族のための心理教育グループ」（鈴木慶子氏・すずきひろし心理療法研究室）ほか。

問い合わせは帝京大学医学部精神科Eメール penet@med.teikyo-u.ac.jp

Finding Peace
暴力とゆるし
争いと不安、人と人とを隔てる壁を越えて彼らはどのように平和を築いてきたか？
有名無名の人々の言葉、行為、を取り上げて“テロとの戦い”が声高に叫ばれる時代に真の平和を築く道を語る。
カナダ・テレビの番組で語られたことをもとにまとめられた1冊。
ジャン・ヴァニエ著／原田葉子訳
94頁・定価1,050円（税込）

Seeing beyond Depression
うつを越えて
うつは、自分ひとりではどうすることもできない苦しい現実であり、病である。うつから癒えるためには助けが、困難な時期を共に歩んでくれる友が必要なのだ。
ジャン・ヴァニエ著／原田葉子訳
136頁・定価1,260円（税込）

女子パウロ会　〒107-0052 東京都港区赤坂8-12-42
TEL(3479)3943 FAX(3479)3944