

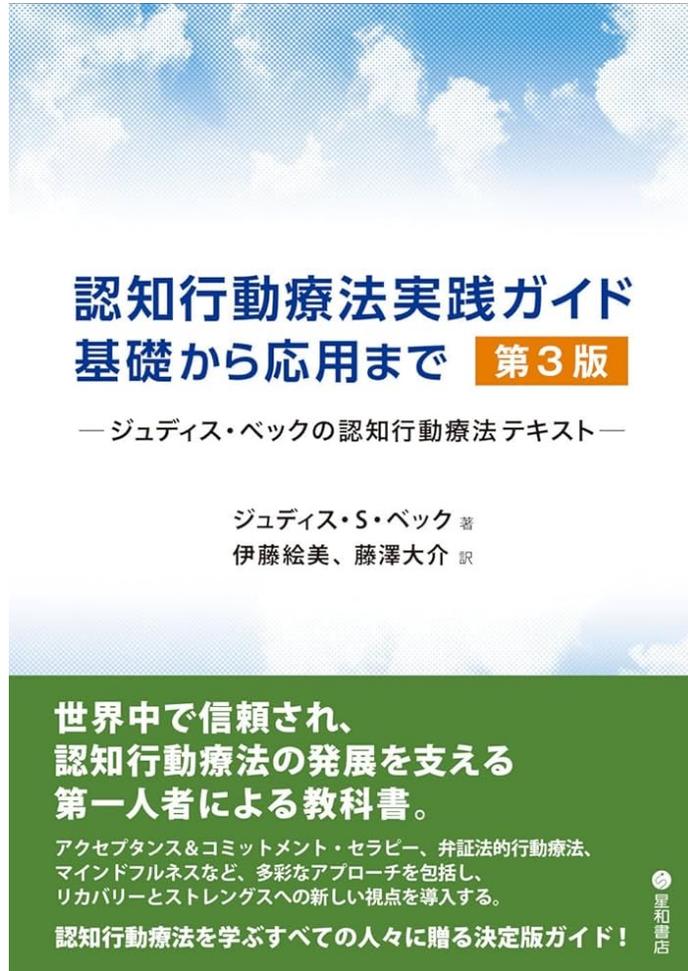
# 認知行動療法の概要

(CBT : Cognitive Behavioral Therapy)

②

国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター  
久我弘典

# 「認知行動療法実践ガイド：基礎から 応用まで」



第3版では、認知モデルによって行われる治療に、さまざまな心理療法の技法を取り入れた重要な介入方法を提供し、「リカバリー」と「ストレングス」への志向をも強調している。

# 「認知行動療法実践ガイド：基礎から 応用まで」から見る認知行動療法の原則

1. 認知的概念化を絶えず修正しながら、それに基づいて治療計画を立てる
2. 安定した治療関係が必須である
3. クライアントの進歩を継続的に観察する
4. クライアントの文化や個人に合わせる
5. ポジティブな側面を強調する
6. 協力関係と積極的な参加を強調する
7. アスピレーションを大切にし、価値に基づいており、目標志向的である
8. はじめに「今、ここ」を強調する
9. 教育的である
10. 時間を意識する
11. セッションが構造化されている
12. 誘導による発見を使って、クライアントが非機能的な認知に対応できるようにする
13. アクション・プラン（ホームワーク）が含まれている
14. 思考、気分、行動を変えるために様々な技法を用いる

# CBTの特徴

- 認知行動療法の基本原則
  - 症例の見立て（概念化）
  - 協働的経験主義
  - 誘導的発見
  - 今・ここでの問題
  - 治療の構造化
- 認知行動モデル
- 治療の構造化
  - プログラム全体の構造化
  - 各セッションの構造化



# 症例の見立て（概念化）

- クライアントの「人となり」や問題点などについて、認知行動療法的な視点でアセスメントを行い、治療目標に応じて治療計画を立案すること
- 見立てなしに良い介入はできない
- 一度見立てて終了ではなく、絶え間なく見立てる

# 協働的経験主義

セラピストとクライアントが一緒に問題に取り組み、実験的に問題解決に向けて試行錯誤していくことで解決策を見出すこと。  
CBTでは協働的経験主義に基づき、共同作業と治療への積極的関与を重視する

- 教育的ではあるが、一方通行に伝える「教育」ではない
- 治療に対する両価性を意識する
- 感情に共感する
- フィードバックを求めながら進める

# 誘導的発見

- CBTではクライアントが「自分自身の治療者」になることを目指す
- クライアント自身が自ら非機能的思考や信念を同定・評価し、対応できるようにソクラテス式対話等を活用しながら手助けする

坂野雄二先生「魚の釣り方を一緒に考える」



# 誘導による発見ソクラテス式対話

- 哲学者ソクラテスと弟子のプラトンらとの対話法を「ソクラテス的対話」と一般的に呼ぶ
- 認知行動療法におけるソクラテス式対話は、認知の幅を広げたり、柔軟にするため、別の考えに対して開かれた態度を取るよう導く

# どのような場面で使うか

- CBTにおけるソクラテス式対話の目的 (ワイスハー, 2009)

- 1 問題点を明確にする
- 2 思考や視覚的イメージ、仮定を同定する
- 3 クライエントにとっての出来事の意味を吟味する
- 4 特定の思考や行動の結果を評価する



- 質問によって相手に考えるきっかけを与える
- 特定のことに気づかせる
- ある部分を強調してみせ、方向性を示唆する

# ソクラテス式対話を使うときの流れ

ターゲット  
を絞る

相手の対話のなかから焦点を当てたい言葉を探し、  
ターゲットを絞り込む

相手を  
支持する

共感スキルなどを用いて、相手を支持する

- 関係性の構築・維持をする

ソクラテス  
式対話を  
用いて  
質問をする

ターゲットに向けて、ソクラテス式対話を用いる

- 適宜フィードバックを求めながら進める

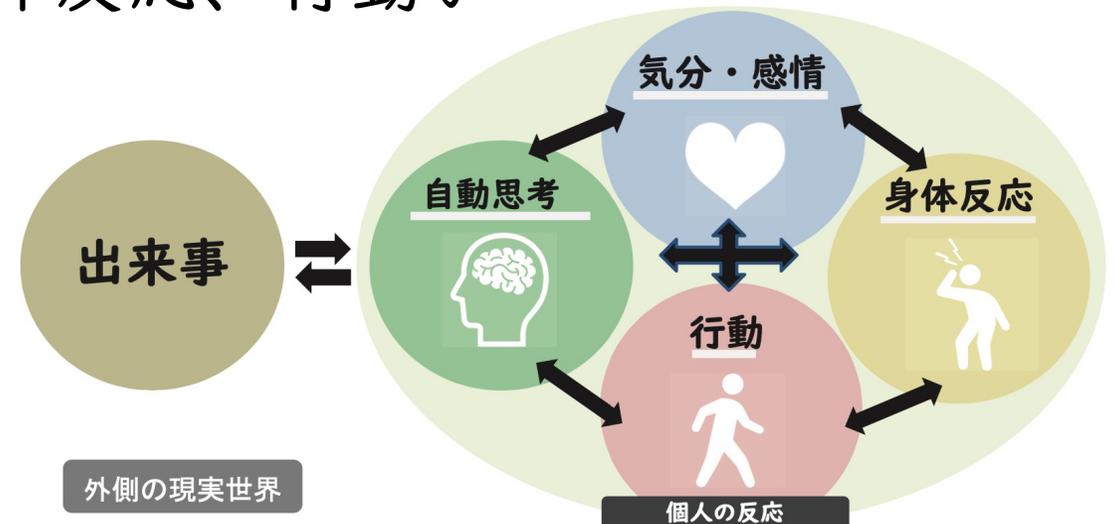
# ソクラテス式対話の8方略

- す：数値化する
- ぐ：具体化する
- し：証拠を探す
- か：感情の変化する瞬間に着目する
- く：口癖を拾う
- か：慣用句を探す
- く：比較する
- ほ：他の考えを探す

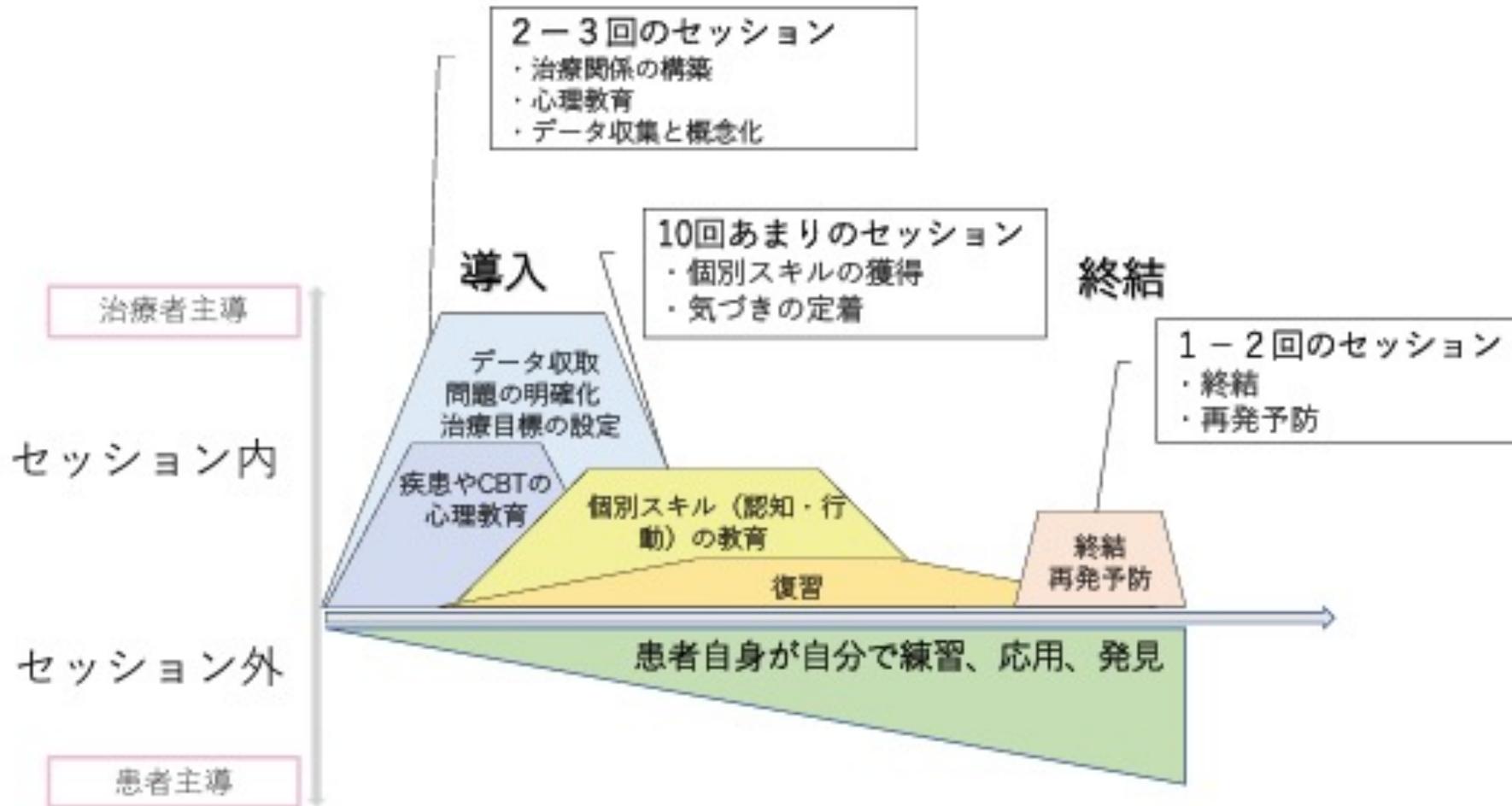
すぐしかくかくほ！  
視覚 確保

# 今、ここでの問題

- ・クライアントが現在抱えている問題解決の妨げになっている行動や認知にアプローチする
- ・過去の出来事を知ることは見立ての上でとても大切だが、セッション内では気分が動いた出来事を同定し、その時にどのような出来事、認知、感情、身体反応、行動が生じたのかを明確にする



# 認知行動療法全体の構造



# Iセッション内の構造

序盤  
(5-10分)

チェックイン  
前回からの橋渡し  
アクションプラン（ホームワーク）振り返り  
アジェンダの決定

中盤  
(20-30分)

アジェンダについて話し合う

終盤  
(5-10分)

アクションプラン（ホームワーク）を決定  
セッションのまとめ  
フィードバックを引き出す

# セッションを構造化する利点

- 構造を明確にすることで治療の流れが分かりやすくなり、クライアントに安心感をもたらすことができる
- 限られた時間の中で、話し合ったり問題を解決したりするモデルをクライアントに示すことができる