

COLUMN 7

認知療法・認知行動療法について

認知行動療法（認知療法）とは、人間の気分や行動が認知のあり方の影響を受けるという理解のもと、認知（ものの考え方や受け取り方）のあり方に働きかけることによって精神疾患を治療することを目的とした構造化された短期の精神療法です。

認知行動療法の治療対象は、うつ病や不安障害などの精神疾患に有効であるというエビデンスが多く報告されており、平成22年4月の診療報酬改定で保険点数化されました。

また、認知行動療法は、地域や職域、教育現場のうつ予防や社会復職支援で効果があることが示されており、自殺対策において有用な手段であると考えられます。

認知行動療法は、私たちが日常的に、半ば自動的にに行っている主観的判断に注目します。私たちはいつも、自分自身や周囲の出来事について主観的に判断し続けています。通常はこうした瞬間的な判断が役に立つことが多いですが、強いストレスを受けているときやうつ状態に陥っているときなど、特別な状況の時には極端になってきます。その結果、うつや不安が強くなってつらくなり、適切な行動がとれなくなり、非適応的な行動が強まり、ますます偏った考え方をするようになってきます。

認知行動療法では、つらくなったときに患者の頭に浮かんでいた考え（自動思考）に注目して、自動思考と現実とを突きあわせながら、思考のバランスをとっていきます。そうすることで、悩んでいる人が現実的に考えられるようになり、むやみに自分を責めないで問題を解決できるように手助けしていくことができます。

治療として行う認知行動療法の基本的な流れは、以下のようになります。

<認知行動療法の基本的な流れ>

- 1) 症例の概念化：患者さんを一人の人間として理解しながら、問題点を洗い出して治療方針を立てる。
- 2) 認知の修正：①認知再構成（思考記録表を用いて、自動思考とそれを裏づける事実、反対の事実を元に、より適応的でバランスのとれた考え方を身につけていく）、②行動活性化（日常活動記録表を用いて、より達成感のある活動や楽しめる活動を増やしていく）、③問題解決（問題解決技法を用いる）、など様々な技法を用いる。
- 3) より心の深層にあるスキーマ（その人の心のクセ）への気づきを促し、スキーマへの挑戦を手助けする。
- 4) 治療終結の準備を行う。

さらに詳細な治療プロセスは、厚生労働省Webサイトの「心の健康」（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/>）を参照してください。また、セルフヘルプのためには書籍や認知療法・認知行動療法活用サイト（パソコン用Webサイト及び携帯電話用Webサイト <http://cibtjp.net>）も役に立ちます。

最後になりますが、認知行動療法では、患者を暖かく受け入れると同時に、患者の考えや思いこみを治療者と患者が一緒になって「科学者」のように検証していく協同的経験主義と呼ばれる関係を大切にします。そして、治療者は、患者が自分の意見を表現しやすい雰囲気を作り出しながら、患者が自分で答えを見つけだしていけるようなソクラテス的質問と呼ばれる質問技法を用いて会話を進めていくようにします。

慶應義塾大学保健管理センター 大野 裕