

第 103 回日本精神神経学会総会

シンポジウム

認知行動療法入門

古川 壽 亮 (名古屋市立大学大学院医学研究科精神・認知・行動医学分野)

認知行動療法とは、認知・行動・感情・身体は相互に密接に関連し一つの変化は他の三つの変化ももたらすという理解に基づいて、不快な感情(抑うつ、不安、怒りなど)や身体症状(倦怠感、筋緊張、動悸、赤面)を軽減するために、認知および行動の側面から働きかける精神療法の総称である。

認知療法、行動療法、あるいは認知行動療法という用語が、時に互換的に時に差異化されて使用されるが、現実には本質的な差はない。むしろ、自ら「認知療法」と称している精神療法の間での差違の方が、例えば「認知療法」と「認知行動療法」の間に見られる差違よりも大きい時もある。臨床家としては、重症になればなるほど行動療法的技法が重視され、逆に軽症になれば認知療法的技法が使用されると考えておくと良い。

他の精神療法と比して、認知行動療法の特徴を挙げると、以下のようなになるだろう。

- ・ 認知行動モデルによる理解に基づいている
- ・ 標的問題を明確にし問題解決を目指す
- ・ 構造化されている
- ・ 協力的実証主義 collaborative empiricism (ソクラテス的問答 Socratic questioning とか発見的質問 guided discovery と呼ばれる問答を重視して頻用する)
- ・ 数多くの認知行動療法技法の中から、患者の問題に即したスキル習得を強調
- ・ 症状の生起よりもその維持=悪循環に注目

本日は認知行動療法入門であるので、認知行動モデルについて少し詳しくお話ししたい。

認知行動モデルによる症例の理解

上述のように、認知行動療法では、認知・行動・感情・身体は相互に密接に関連し一つの変化は他の三つの変化ももたらすと考える。図に描くと、図1のようになる。人間は状況状況に対して、図のような反応を示すのである。

反応が状況に対して適応的である場合は精神科医には縁がないのであるが、多くの状況に対して非適応的になったとき病的になると言える。ではなぜ非適応的になるかという点、第1に認知が状況にそぐったものではなく中核信念に影響された偏ったものになるからであり、第2に行動がやはり状況に適したのではなく中核信念と呼応した代償行動になってしまっているからである(図2)。

このような病的悪循環を平面的なダイアグラム

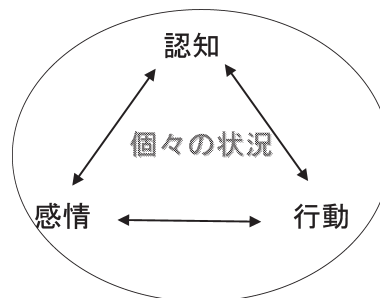


図1 認知と行動と感情の相互作用
図では、簡略化のため、身体症状を省略してある。身体症状が前景に出る疾患では身体症状も入れて理解すると良い。

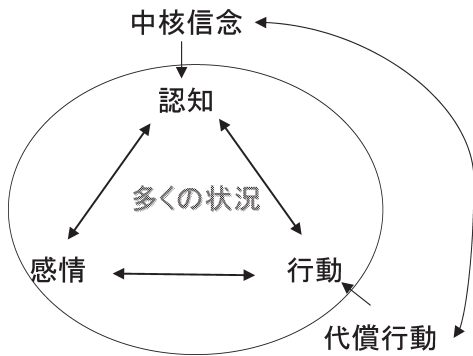


図2 状況にそぐわない (非適応的な、病的な) 認知と行動と感情

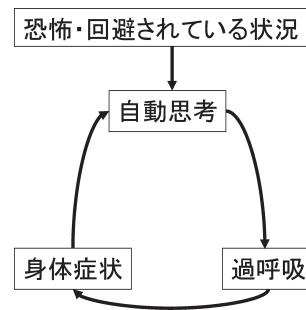


図4 パニック障害の認知行動モデル

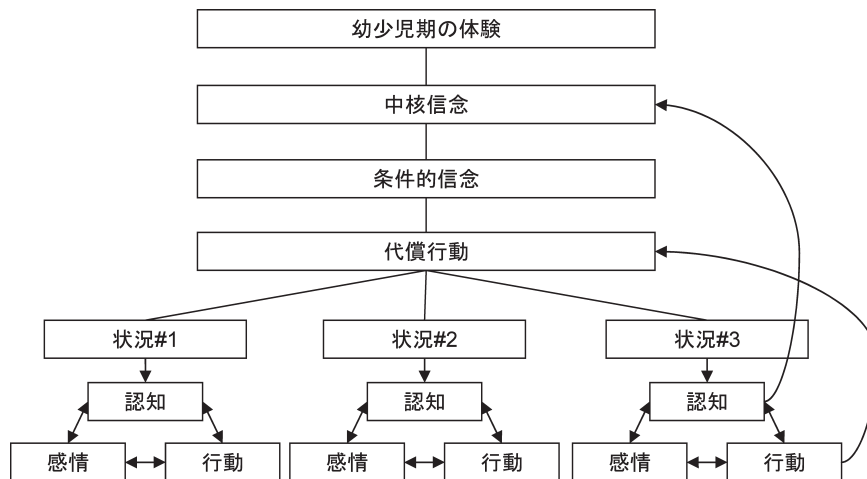


図3 認知的ダイアグラム (Judith Beck, 1995 を改変)

に変えたものが、Judith Beck の認知的ダイアグラム (図3) である (Beck, 1995)。図では認知と行動と感情が悪循環している様を強調するために、原版を少し改変してある。

すべての症例はこの図式に則って理解できる。

パニック障害の認知行動モデル

しかし、すべての疾患をこのフルモデルで理解する必要は必ずしもなく、また、患者との相互理解を深めるためにはむしろそうしないで重要な箇所を強調したモデルを提示する方が良いように思

われる。パニック障害ではそれは図4の通りである (Andrews, Creamer, Crino, et al, 2002)。

「不安」は、危険に対する正常な反応である。ところが、不安障害ではこの不安警報が誤って発せられる。それは、特定の状況 (外的, 内的) と不安との連想が学習されたためである。つまり、不安障害における不安は、図のような悪循環を起こしており、この悪循環は、回避行動によって強化・維持されていると考えられる。

そこで、パニック障害の治療では、過呼吸をコントロールするための「呼吸コントロール」

breathing control, 不安を惹起する歪んだ認知を学習しなおすための「認知再構成」cognitive restructuring, 状況と認知, 身体症状と認知の連想を学習しなおすために「段階的曝露」graded exposure を行う。そこで、以下ではこれらの認知行動療法技法の実際をデモンストレートする。

文 献

- 1) Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., et al.: The Treatment of Anxiety Disorders: Clinician Guides and Patient Manuals (2nd ed.). Cambridge University Press, Sydney, 2002 (古川壽亮監訳: 不安障害の認知行動療法, 星和書店, 東京, 2003)
 - 2) Beck, J.: Cognitive Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press, New York, 1995 (伊藤絵美, 神村栄一, 藤澤大介訳: 認知療法実践ガイド: 基礎から応用まで: ジュディス・ベックの認知療法テキスト, 星和書店, 東京, 2004)
-