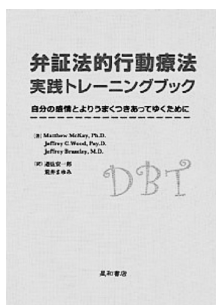


■ 書 評



弁証法的行動療法
実践トレーニングブック
—自分の感情とよりうまくつきあってゆくために—

Matthew McKay, 他 著
遊佐安一郎, 荒井まゆみ 訳
星和書店 2011年6月
407頁, 定価 3,465円

アメリカ心理学会で境界性パーソナリティ障害に有効な治療法として推奨されている弁証法的行動療法 (dialectical behavior therapy: DBT) はリネハン (Linehan M.M.) によって考案された精神療法であり, 近年注目度の高い治療法となっている。DBT が感情の調整が困難な状態の治療に効果があるという視点から, 境界性パーソナリティ障害のみならず双極性障害, 発達障害, 摂食障害, 薬物依存やアルコール乱用などへの適応も提案されている。

DBT に関して, リネハン自身による著書を含め, すでにその解説書や日本語訳の書籍は複数ある中であって, 本書は怒りのセルフコントロールなどの著作で知られる McKay らによって書かれた DBT のワークブックである。本書の原題名は “Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance” である。その副題に示されているように, 本書は苦悩耐性スキル, マインドフルネス・スキル, 感情調節スキル, 対人関係スキルについて概念の解説, 構成要素の説明, 課題・練習, スキルを生活に統合する方法が述べられている。

本書の原著に対しては難解な治療法をわかりやすく, 実践的に解説した点を評価するコメントが多く寄せられていたとのことであるが, その日本語訳である本書についても, DBT に関する入門

書 (解説書) としても活用できる内容になっている。評者が感じたわかりやすさの一例として, “弁証法” という用語の説明があり, 『弁証法 (dialectic) [弁証法的行動療法: DBT において] という言葉は, きわめて異なるような, あるいは矛盾しているようにさえ見える 2 つのものの両者を尊重しながら, 比較することを意味する』(P. 88) とされ, 『変化と受容』の 2 つのものの間のバランスを取り, 『価値判断せずに自分自身を受け入れながら, 同時に自分を傷つけるような行動を変えて, より健康的な生活を送れるようにすること』(P. 263) が重要であると解説されていた。

DBT の大きな特徴はマインドフルネス (mindfulness) の視点を取り入れられていることにある。マインドフルネスは『自分自身のことや自分の経験について価値判断したり, 比較したり, 批判したりせずに, 今, このときにおける自身の思考, 感情, 身体的感覚, および行動をありのままにとらえる能力』(P. 112) を指すが, 一方でマインドフルネスは瞑想 (meditation) の概念とほぼ同じものとして解釈され, 人類の長い歴史の中で培われてきた問題対処法のエッセンスを心理療法に適用したものとも言える。マインドフルネスを中心に苦悩耐性スキル, 感情調節スキル, 対人関係スキルを組み合わせることが DBT のプログラムの骨格であるが, 本書の課題を実際に行うことによって具体的な事象に対応することができる形になっているほか, 毎日 15 分間の実践プログラムの説明もなされており, セルフメンタルケアにおいても活用できる内容になっていると考えられる。すなわち, 治療を行う立場においても, また治療を受ける立場の方でもカウンセラーや治療者と一緒に自身の感情と上手く付き合うために参考書として役に立つ内容となっている。

以上, 日々の精神科臨床で対応を求められる感情のコントロールについて, 特に治療的に困難を感じることの多い境界性パーソナリティ障害の治療にあたり, 十分に参考になるワークブックであると感じた。
(谷井久志)