

■ 書 評



自分でできるスキーマ療法 ワークブック

伊藤絵美 著 星和書店

Book 1 2015年7月 240頁

本体価格 2,600円＋税

Book 2 2015年7月 272頁

本体価格 2,800円＋税

世界的にもっとも成功している心理療法の技法は、認知行動療法であることは周知の事実である。それでも、従来の認知行動療法には限界があることもわかってきた。スキーマ療法とはジェフリー・ヤング氏が考案した認知療法でも取り扱うスキーマに焦点を当てた治療である。対象はパーソナリティ障害であるが、閾値下の軽度のパーソナリティ障害であっても十分活用できる。パーソナリティ障害では普段は適応的に行われている認知に歪みが生じる。その結果、抑うつ感や不安感が強まり、非適応的な行動が強まり、さらに認知の歪みが引き起こされる。「スキーマ」とは、「すでに頭の中にある、深層的で継続的なその人の思い」であり、これを取り扱うのがスキーマ療法である。

本格的なスキーマ療法を実施するには時間とエネルギーを要するから無理だ、と感じる治療者・援助者が多い。しかし、工夫を凝らせば、①心理教育的にスキーマ療法を紹介する、②スキーマ分析だけを実施して、あとは様子を見る、③「スキーマ療法」の紹介だけして、あとはクライアントに任せる、④モードアプローチのみ活用する、という形でスキーマ療法を適応できる。本書は、セラピストがいなくても、あるいはセラピストの関与が限定的であっても当事者が自分で取り組める。

本書は認知療法とスキーマ療法の国内第一人者である伊藤絵美先生が執筆された、当事者向けのスキーマ療法のワークブックである。特徴としては、実例を多く挙げることで読者にイメージしやすいように工夫されている。また、各項目の最後に「レッスンのまとめ」として、簡潔にまとめている。そして、実践そのままにホームワークの課題が出されている。コーヒブレイクでは著者からの励ましの言葉が書かれ

ており、癒しのページになっている。これからスキーマ療法を学んでみようと思う方は是非とも本書を利用し、日々の臨床に活用していただきたい。著者は、①時間をかけて少しずつ、じっくりと取り組むこと、②読むのではなく、ワークに取り組むこと、③とにかくひとりぼっちにならないでほしいと強調している。ワークの最初には認知療法の基本を解説し、マインドフルネス、コーピングと進んでいく。第2巻ではスキーマ療法理論の中核である「早期不適応的スキーマ」の導入となっている。ヤングが提唱する早期不適応的スキーマの5つの領域と18のカテゴリー、1) 断絶と拒絶 (1. 見捨てられ/不安定スキーマ、2. 不信/虐待スキーマ、3. 情緒的剥奪スキーマ、4. 欠陥/恥スキーマ、5. 社会的孤立/疎外スキーマ)、2) 自立性と行動の損傷 (6. 依存/無能スキーマ、7. 損害や疾病に対する脆弱性スキーマ、8. 巻き込まれ/未発達な自己スキーマ、9. 失敗スキーマ)、3) 制約の欠如 (10. 権利要求/尊大スキーマ、11. 自制と自立の欠如スキーマ)、4) 他者への追従 (12. 服従スキーマ、13. 自己犠牲スキーマ、14. 評価と承認の希求スキーマ) 5) 過剰警戒と抑制 (15. 否定/悲観スキーマ、16. 感情抑制スキーマ、17. 厳密な基準/過度の批判スキーマ、18. 罰スキーマ)を紹介し、自分にどの早期不適応的スキーマがあるかを理解し、スキーマモードという4つ視点で10種類のモード、1) チャイルドモード (脆弱なチャイルドモード、怒れるチャイルドモード、衝動的・非自律的チャイルドモード、幸せなチャイルドモード)、2) 非機能的コーピングモード (従順・服従モード、遮断・防衛モード、過剰補償モード)、3) 非機能的ペアレントモード (懲罰的ペアレントモード、要求的ペアレントモード)、4) ヘルシーアダルトモードから自分への理解を深めるように構成されている。そして、日々の自分の体験をマインドフルネスにモニタリングするワークへと続く。

まとめとして、本書はスキーマ療法の初学者やカウンセリングの初級者にも入門書として活用できる。さらに、専門的な用語がわかりやすく解説されていて、中身は濃いのに読みやすく、書き込みながら学ぶことのできるワークブックである。

(古郡規雄)