

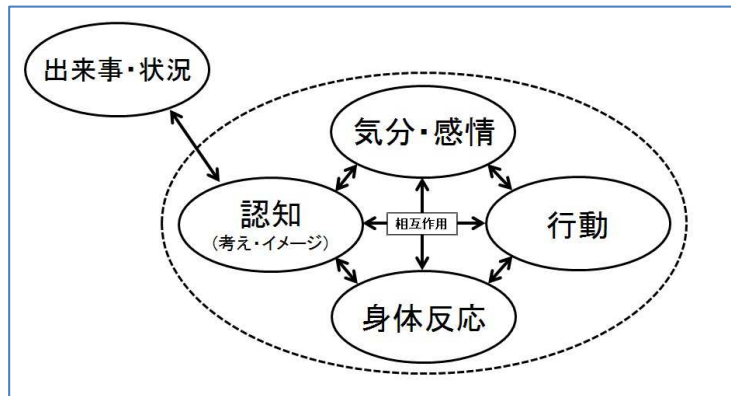
さまざまな心理療法の紹介 ～認知行動療法とは？～

毎回心理療法についてご紹介していますが、今号では認知行動療法についてご紹介します。

認知行動療法とは、1970年代にアーロン・ベックがうつ病に対する精神療法として開発したものです。その後、認知行動療法は、うつ病以外にもさまざまな精神疾患に対する治療効果と再発予防効果を裏づける優秀なエビデンスが多く報告され、世界的に広く使用されるようになりました。

認知行動療法では特に『認知』を重視しますが、認知というと分かりにくいので、認知=考えとごまかさないでください。考えと行動の幅を広げていくものが認知行動療法です。同じ出来事を体験してもその反応は人によって異なります。気分が落ち込む、人前に出ると汗が止まらない、不安で電車に乗れない、などなど様々ありますが、認知行動療法ではこうした困った状況で、自分がどのような反応をしているのかを『認知』『気分・感情』『行動』『身体反応』の4つに分けて理解していきます。

例えば「仕事で大きな失敗をしてしまった」という出来事があったとして、「自分なんかダメだ」という『認知(考え)』が浮かび、「頭を抱えてその場でうずくまる」という『行動』をして、「落ち込み・不安」などの『気分・感情』が出て、「ガタガタ震えた」という『身体反応』が起こったというように、先ほどの4つ分けて理解します。



『認知(考え)』は幅を広げる事ができるでしょうか？ 例えば「自分なんかダメだ」と思っているあなたの大切な友人がいた場合、なんて声をかけてあげますか？その言葉を自分で自分にかけてあげられたら、違う見方が浮かんでくるかもしれません。

『行動』は幅を広げる事ができるでしょうか？ 「自分なんかダメだ」という気持ちをうずくまって抱えずに誰かに気持ちを話したり、嫌な気分を忘れられるような気分転換をしたりすることができたら、もしかすると少しだけ楽になれるかもしれません。

『身体反応』は対処することができるでしょうか？ 体に力が入ってしまって起きていることが原因だったら、体をほぐしたり、深呼吸をしたりすることで、体の状態が和らぐかもしれません。

これら3つの側面に対処を試みることで、自分の『気分・感情』が少しでも楽にすることが認知行動療法の目的です。もちろん、いくら対処をしたからといって落ち込みや不安が全くなくなることはありませんが、何も対処できずに苦しい状態にいるよりも、今すぐできる何らかの方法を見つけて取り組む方法を身につけていくことを重視しています。

また、認知行動療法ではホームワーク（宿題）といって、カウンセリングで話し合ったことを実際の生活場面で検証して取り組むことを決めて次回までにやってきてもらいます。カウンセリングの場面でこうしたらいいんだと議論して終わるだけではなく、日常生活を治療の場として、実践していくことを大事にしています。