

特集

認知行動療法

もくじ

- 認知行動療法とは 2
- 認知行動療法の新たな可能性 4
- 中部総合精神保健福祉センター精神科デイケアにおける認知行動療法を用いた
取り組み 6
- 依存症者をもつ家族に対する行動療法的アプローチ 8
～Community Reinforcement and Family Training (CRAFT)～
- 東京都立精神保健福祉センター 移転のお知らせ 8



この「こころの健康だより」は中部総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/index.html>



認知行動療法とは

一般社団法人認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕

認知行動療法の考え方

認知行動療法というのは、「認知」に注目した精神療法（心理療法、カウンセリング）です。これは、精神疾患の治療で効果があることが実証され、世界的に使われている方法です。さらに認知行動療法は、治療としてだけでなく、こころを元気にする手立てとして使われています。それは認知行動療法が、私たちが毎日の生活のなかで意識しないで使っているストレス対処の知恵をまとめたものだからです。そのために認知行動療法は、常識の精神療法と呼ばれることもあります。

認知行動療法の「認知」というのは、ものの考え方、受け取り方という意味です。私たちは、同じ出来事に出会っても、そのときに感じる気持ちや行動は、そのときどきで違ってきます。それは、私たちの考え方や受け取り方が違ってきているからです。その考え方や受け取り方が極端になってくると、現実に向き合っただけで問題に対処することができなくなり、気持ちがつらくなってきます。そこで認知行動療法では、感情に流されすぎずに冷静になって、現実きちんと目を向けながら問題に対処できるように手助けしていきます。

そのときに大事になるのが、困った出来事に出会ったときにとっさに頭に浮かぶ考えです。これを専門的に「自動思考」と呼びます。自動的に頭に浮かんでくる考えという意味です。

認知（考え）と気分、行動の悪循環から抜け出す

こころがつらくなっているときには、この自動思考が極端に悲観的になっています。「自分には力がない。どうせ何をやってもダメだ。」と考えてあきらめてしまっています。「このままいくと大変なことになる」と心配しすぎて、身動きが取れなくなっています。相手のことを「ひどいやつだ」と考えて怒りをぶつけ、ますます状況を悪化させることもあります。

このように、感情のままに行動していたのでは問題は解決しません。そのときに、冷静な自分を取り戻して、何が問題かを考えることができれば、先に進んでいけるようになります。そのためには、そのときに自分がとっさに考えたことをチェックしてみることが役に立ちます。

だからといって、何でもプラス思考をすれば良いかということ、決してそうではありません。コップに水が半分入っているときに、「水が半分しか入っていない」と考えると、不安になって、焦ってきます。だったら、「水が半分も入っている」と考えれば良いのでしょうか。

いま私たちが街の中で普通に生活しているときには、それでよいでしょう。しかし、山奥や砂漠にいるときだったらどうでしょうか。すぐに水が手に入らないような場所にいるときに、「水が半分も入っている」と考えて全部飲んでしまったら、後で大変な思いをすることになります。

自分の考えが役に立つかどうかは、現実の中で判断する必要があります。そのとき、私たちが現実に生きていくのに役に立つ考えができれば、気持ちが楽になってきます。次に進むための工夫ができるようになってきます。そのように役に立つ考えを、認知行動療法では「適応的思考」と呼んで大事にします。

「適応的思考」を使ってストレス対処

「適応的思考」のポイントは、役に立つかどうか、つまり次に進む工夫ができるかどうかです。それを可能にするためには、現実を目を向けながら判断をする必要があります。現実を見ないまま、「水が半分しか入っていない」と考えるのも、「半分も入っている」と考えるのも、どちらも「決めつけ」です。

こころを元気にするために、この「決めつけ」から抜け出すことが大切になります。現実を見ないままに決めつけてしまうと、「現実」を正しく見ることで、必要以上に悲観的になりすぎたり、あるいは、楽観的になりすぎたりします。

「水が半分しか入っていない」もしくは「水が半分も入っている」と決めつけないで、現実を見ながら、しなやかに判断をしていくようにします。「しなやか」というのは、一つの考えに凝り固まらないで、情報をたくさん集めて判断するということです。情報を集めれば、いろいろな可能性や解決策が見えてきます。

そのためには行動をすることが大事です。行動をすることで、自分の考えが当たっているかどうか、当たっていない部分があればそれは何か、どのようにすれば問題を改善できるかなど、具体的に手立てを考えていけるようになります。



行動をすると、良いことばかりでなく、良くない部分も見えてきます。そのように良くない面を見るのはつらいことですが、自分が置かれている状況を改善するために必要なことでもあります。そのためには、行動して良くない部分に目を向ける勇気を持つようにしましょう。

自分のこころの力を生かすために

だからといって、良くないところばかりを見てみると、つらくなります。それどころか、本来持っている自分の力が見えなくなり、自信をなくしていくこととなります。それでは、問題を解決することができません。問題点は問題点として認識しながら、自分の力や長所にも目を向けてください。

誰でも、長所もあれば短所もあります。長所が短所に、短所が長所になることもあります。積極性が持ち味の人が、勇み足で失敗する。臆病で内気な人が、冷静に現実を見ることが出来る。その意味では、自分の性格の特徴を知って、その強みを生かすことも大事になります。

私たちは、物事がうまくいかないと、つい原因を探したくなります。それも自分に責任を押しつける傾向があります。「どうしてこんなことをしてしまったんだろう」と自分を責めるのです。思うように物事が進まないとき、失敗してしまったとき、もちろん反省は必要ですが、それだけでは良くない状況を変えていくことはできません。

認知行動療法ではそのとき、「原因探し」や「犯人探し」ではなく、「手立て探し」をするように勧めます。「誰が悪かったか」ではなく、今起きている問題をどのように解決していくことができるかを考えるのです。そのとき、自分の力だけでなく、周りの人たちに助けを求めることも大きな力になります。

認知行動療法では、このように考え方や受け取り方に目を向けてこころの疲れを取り元気にしていきます。その具体的な方法については本誌でも紹介されていますし、書籍やインターネットサイト（図）からも有意義な情報を得ることができますので参考にしてください。



★ <https://cbtjp.net/> または「ココロのスキルアップトレーニング」で検索