

認知行動療法って何だろう？

認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy：CBT）とは、心理学の理論である認知行動理論に基づいて非適応的な振る舞いや考え方を合理的に修正し、クライアントさんがセルフコントロールできることを体系的に学び、自立した生活を送ることができるよう援助する心理学的治療法を指しています。歴史的には、1950年代に始まる行動療法に代表される行動的アプローチと、1960年代に始まる認知療法、論理療法を代表とする認知的アプローチが、クライアントさんのより良い改善を目指して1970年代に自然と融合し、統合されて生まれた新しい心理療法です。今や世界の心理療法のグローバルスタンダードとなっています。特に欧米やオーストラリアでは、心理療法といえば認知行動療法を指す時代になっています。

以下に、認知行動療法の特徴をまとめてみましょう

① 認知行動療法では協働作業を考える

認知行動療法では、相談に来る人、相談に乗る人という視点ではなく、両者が協働作業として問題解決にあたるのが基本的なスタンスです。時として指示的になることもありますが、基本的に支持的（サポーターティブ）に関わってまいります。

② 認知行動療法は問題解決を考える

認知行動療法は、心の深層にある原因を想定しません。むしろ、問題がどのように維持されているかを考え、適応した生活を送るために何を学ぶとよいかを考えます。ですから、まずは問題解決に焦点を当てます（問題焦点型）。次いで、問題を維持させている悪循環のパターンを探し、その改善を目指します。その際、クライアントさんの問題を、認知（問題に影響している考え方の特徴）・感情（情緒）・行動（問題に影響している振る舞い方、生活行動の特徴）に分けて考えてまいります。そして、問題解決からスタートし、セルフコントロールを目指します。また、セルフコントロールは、問題の再発予防にも役に立ちます。

③ 認知行動療法は実証的である

認知行動療法は、実証に基づいています。心の深層といった確認できない架空の概念を用いて説明するのではなく、実証的に考えていきます。認知行動療法が Evidence-based と呼ばれる所以です。また、心理学をはじめとするさまざまな理論と、それに基づく多くの「疾患モデル」が提唱されています。

④ 問題の適切な理解を促進する

私たちは、何かの問題を抱えた時、ややもすると「自分だけがおかしい」と感じたり、体験していることがおかしな出来事であるかのように感じたりします。問題解決にあたっては、問題がどのように維持されているかを理解し、どうすると改善することができるかを理解することはとても大切です。また、自分だけがおかしいのではないことに気

づくとともに、情緒には健康なものそうでないものがあることを知り、主観的なものの見方を客観的なものの見方に切り替える（これを認知行動療法では「問題を外在化する」と言っています）ことが大切です。そして、自分の考え方と行動、感情（情緒）がどのように関連しているかを理解するとともに、自分の問題がどのように改善していくかという見通しを手に入れます。

⑤ 認知行動療法は QOL（生活の質）の向上を目指す

認知行動療法では、基本的に悪い点をなくそうという発想ではなく、良いところを積極的に増やしていこうという発想をとります。困った振る舞いや考え方とは同時に起こらない好ましい振る舞いや考え方を積極的に身につけるとともに、多様な対処の方法を身につけることができるよう援助します。

⑥ 行動変容の原理原則を活用する

QOL の改善・向上を目指し、生活を活性化するとき、認知行動療法では、さまざまな行動変容の原理原則を活用し、着実に生活を変えることができるよう援助します。特に、「生活行動に注目する」、「柔軟性を身につける」、「多様な選択肢を考える力をつける」ということがキーワードになります。

⑦ 認知行動療法の発想を喩えると

認知行動療法の発想を理解するのに、次のようなたとえ話が分かりやすいと思います。

ある時、一人の若者が釣りに出かけた。久しぶりに大きな魚を釣ることができた。若者は、雑魚は水に戻し、一匹の大きな魚をぶら下げて家に帰ろうとした。

畑の中を歩いていたところ、一人の老人が道ばたで若者に声をかけた。「旅の途中なのだが、もう三日も何も口にしていない。飢えて死にそうだ」と。若者は困ってしまった。自分の手には久しぶりに手に入れた魚があるが、老人は魚をじっと見つめている。若者は、久しぶりのご馳走だと思っていたが、このまま老人を見捨ててよいものかと悩んだ。

さて、この時、老人を前に若者はどうしたのだろうか。いや、どのような援助の方法がよいのだろうか。

- (1) 魚はまた釣ることができるから、手に入れた大きな魚を老人にあげる。
- (2) 大きな魚を二つに分け、老人を助けながら自分も残った半分を楽しむ。
- (3) 誰かが助けてくれるだろうから、気づかなかつたふりをする。
- (4) そのほかの方法があるだろうか。

まるでクイズのようになってしまいましたが、このたとえ話が認知行動療法の発想を物語っています。

老人に魚を差し出すことは、なるほど老人を直接助けることになるでしょう。それは魚全部であっても、半分であっても同じです。老人は飢えをしのぐことができます。ところが、魚を食べてしまった後、もしその老人が再び何日も食べ物を食べることができなければ、老人はまた危機にさらされることになります。

若者は老人にこう話をした。

「おじいさん、この釣り竿をあげよう。畑のこのようになっているところをほじくるとミミズが見つかる。それを捕まえて川に行ってください。水がこのように深くなっているところで、この針にミミズをつけて糸を垂らすと、ほら、こんな魚が釣れるんだよ。お腹がすいたら魚を釣ってください。これからも困らなくてすみませよ。」と。

直面する問題の解決だけでなく、将来問題が生じたときにも解決法として使うことのできるアイデア、あるいは問題の再発を予防するための問題解決のアイデアを考えることはとても大切です。不安やうつといった情緒の問題が将来にわたって全く生じないということはありません。今抱えている問題をどうすると解決することができるかということに加え、人に頼ることがなくても自立して問題を解決することのできる「武器」を生活の中で身につけたいものです。