

第18回日本認知療法・認知行動療法学会シンポジウム

新世代認知行動療法から見える新しい展望  
——ベックの認知療法に何を足すか——

企画・司会：藤澤大介 井上和臣  
シンポジスト：加藤典子 武藤 崇 佐渡充洋 浅野憲一  
指定討論：井上和臣

---

認知療法研究

第12巻2号 2019年

別 刷

---

日本認知療法・認知行動療法学会

**V 指定討論：行動療法から認知療法、  
そして新世代の認知行動療法群へ**

井上和臣

治療が対象とするのは、「今、ここ」を生きる  
ひとりの患者、人としての歴史とともに病歴を有  
する患者である。第1世代の行動療法から第2世  
代の認知療法を経て第3世代/新世代に至る認知  
行動療法の進展は、認知をめぐる理論の変遷であ  
ると同時に、2つの治療モードを軸にひとりの患  
者に対する一連の治療行為を再確認する歴史でも

ある。

### 1. 認知をめぐる理論的変遷

第1世代から第2世代への移行は、認知を実証的に扱うことで、適応を拡大させた。第2世代の認知中心主義の認知療法を経て、認知の内容から認知との関係性へと重心移動を試みる第3世代の認知行動療法群に至る。認知行動療法の半世紀以上に及ぶ歴史は、認知というあまりにも人間的な内的事象をめぐる立論の変遷と考えられる。第3世代のキーワードは距離を置くこと・脱中心化 (distancing/decentering) である。第2世代に属する Beck, A.T. の初期の著作から関連箇所を引用しておく (Beck, 1976)。

こうした思考を観察し続けていくうちに、彼らはその思考を客観的に見るができるようになるのである。…比喩的に言えば、現実と同じというよりむしろ心理現象として自動思考を検証できる人には距離を置く能力が備わっていると言える。

### 2. 2つの治療モード

2つの治療モードとは、受容と変化である。認知行動療法には「指示的」という術語への誤解が伴いがちである。第3世代は第1世代や第2世代でも必然的に含意されていた「支持的」であることの意義を明示的に再確認することになる。受容と変化は、DBTの表現を借りるなら弁証法的

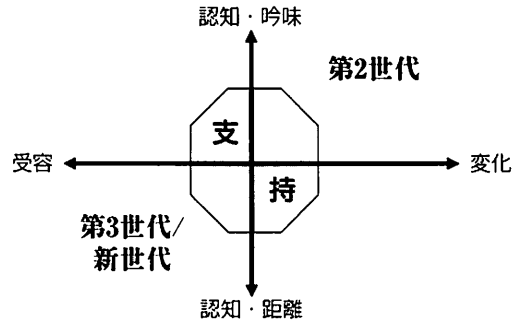


図5 スペクトラムとしての認知療法・認知行動療法

(dialectical), 古代ギリシアにまで遡及するなら問答法 (dialektiké), ソクラテスの対話 (Socratic dialogue) にあるように、相互排他的ではなく、補完的に相和し、発見に寄与するモードである。

### 3. スペクトラムとしての認知療法・認知行動療法

図5は、支持的精神療法を原点に、認知の妥当性を吟味することと認知から距離を置くことを縦軸に、受容と変化を横軸に、第2世代と第3世代の特徴を可視化したものである。

#### 引用文献

ベック, A.T. 大野裕 (訳) 1990 認知療法—精神療法の新しい発展. 岩崎学術出版社. (Beck, A.T. 1976 Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. A Meridian Book)