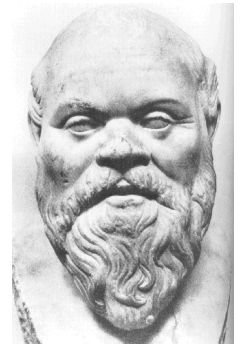
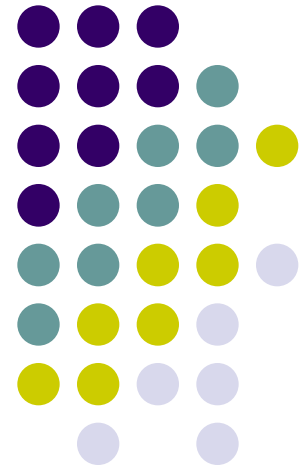


第14回日本認知療法学会
大会企画シンポジウム5:
関係性からみた認知療法・認知行動療法
認知療法における治療関係
—サイエンスかアートか—



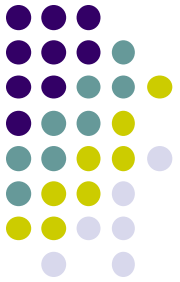
医療法人内海慈仁会 内海メンタルクリニック
認知療法研究所
井上 和臣



9/13/2014 グランキューブ大阪

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある企業などはありません。

論点

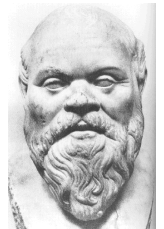


■ 認知療法における治療関係 —サイエンスかアートか—

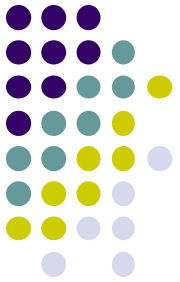
- 認知療法における治療関係は，サイエンスとしての認知療法の枠内で理解・教育すべきものか？

あるいは

- 認知療法を補完するアートとして，認知療法とは別個に理解・教育すべきものか？

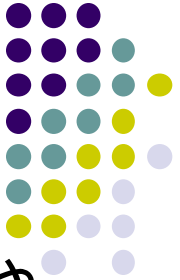


日常的に反復される診察場面から

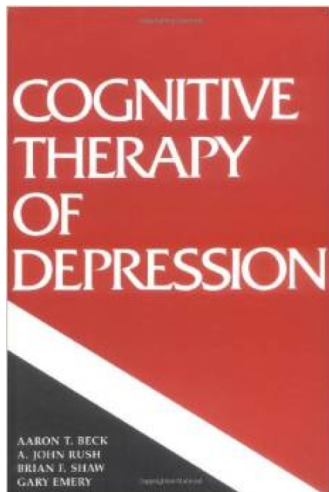


- ◆ 認知療法の治療者でもあるドクトルKは、新患としてある女性を診察した。彼女は最近一人息子を交通事故で失ったと話した。飲酒運転の車にはねられたのだった。
- ◆ ドクトルKは限られた診療時間の中で患者から息子の死にまつわる認知を聞き出そうと躍起になった。
- ◆ ようやく「あの子の命を救うのに何かできたはずだ」という、自責の思いを捉えることができた。ドクトルKはさっそく患者の認知を論駁すべく努めた。
- ◆ 診察を終えた時、患者はいらだちを隠さず、いっそう元気をなくしたようであった。その後患者は治療に来ることがなかった。

感情の役割と治療関係



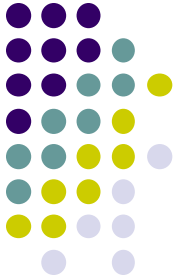
- ◆ 認知療法の古典『うつ病の認知療法』では、治療構造や治療技法に先立って、感情の役割と治療関係が論じられている。



- Chapter 1 An Overview
- Chapter 2 The Role of **Emotions** in Cognitive Therapy
- Chapter 3 **The Therapeutic Relationship:** Application to Cognitive Therapy
- Chapter 4 Structure of the Therapeutic Interview
- Chapter 7 Application of Behavioral Techniques
- Chapter 8 Cognitive Techniques

Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G: Cognitive Therapy of Depression. Guilford Press, New York, 1979, pp.34-60. (アーロン・T・ベック 他 共著, 坂野雄二 監訳: うつ病の認知療法(新版). 岩崎学術出版社, 2007.

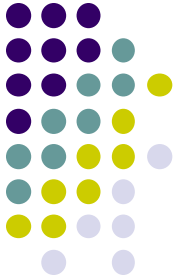
感情の役割



- ◆ 認知療法の目的は、うつ病に見られる情緒的な混乱とその他の症状から患者を解き放つことである。
- ◆ その手段は、患者の誤った説明や自己敗北的行動、非機能的な態度に焦点を当てることによっている。
- ◆ 治療者は、それまでに強められている患者の不快感に敏感でなくてはならない。
- ◆ The *goal* of cognitive therapy is **to relieve emotional distress** and the other symptoms of depression.
- ◆ The *means* is by focusing on the patient's misinterpretations, self-defeating behavior, and dysfunctional attitudes.
- ◆ The therapist must be sensitive to **the patient's intensified unpleasant emotions**.

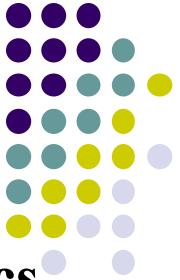
Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G: *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press, New York, 1979, pp.34-60. (アーロン・T・ベック 他 共著, 坂野雄二 監訳: うつ病の認知療法(新版). 岩崎学術出版社, 2007.

治療関係



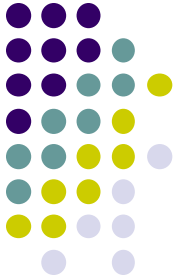
- ◆ 認知療法家は、特定の人間関係の文脈の中で特定の技法を適用しようとする。
- ◆ これらの技法を適用する治療者のやり方が、治療者と患者の人間関係の特性に直接的な影響を及ぼしている。
- ◆ **The cognitive therapist applies the specific techniques in the context of a particular kind of interpersonal relationship.**
- ◆ **The way in which the therapist applies techniques directly influence the nature of the therapist-patient relationship and vice versa.**

治療者の特性

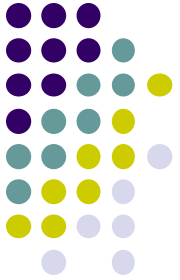


- ◆ 治療者の一般的な特性には、温かさ、正確な共感性、そして誠実さが含まれている。
- ◆ これらの特性そのものは必要なものではあるが、適切な治療効果を生み出すためには十分ではない。
- ◆ The general characteristics of the therapist...include **warmth, accurate empathy, and genuineness.**
- ◆ We believe that these characteristics in themselves are **necessary but not sufficient** to produce an optimum therapeutic effect.

Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G: *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press, New York, 1979, pp.34-60. (アーロン・T・ベック 他 共著, 坂野雄二 監訳: うつ病の認知療法(新版). 岩崎学術出版社, 2007.



認知療法における 治療関係

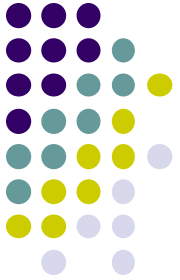


認知療法における

認知治療技法

治療関係

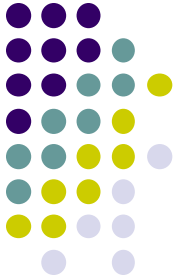
治療関係と治療転帰



- ◆ 治療関係が治療転帰に影響する重要な予測因子であることは、多くの精神療法研究で確認されている。
- ◆ 認知療法でも同様であることは、すでに比較的初期の、薬物依存に対する薬物療法と精神力動的な精神療法との比較でも実証されている。
 - ◆ Speculating about why the psychotherapy (i.e. supportive-expressive psychotherapy or cognitive-behavioral psychotherapy) provided the ingredients necessary to permit a reduction in drug use...
 - ◆ ...one central factor was **the development of a supportive relationship between the patient and the therapist.**
 - ◆ ...the benefits of therapy are a result of **the therapists' ability to form a relationship** combined with special knowledge and skill about how to use it.

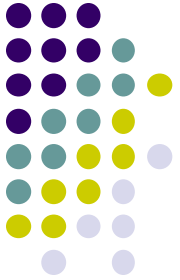
Woody GE, Luborsky L, McLellan T, et al.: Psychotherapy for opiate addicts: Does it help? Arch Gen Psychiatry 1983; 40: 639-645.

認知療法のスーパービジョン



- ◆ スーパービジョンは、精神療法と同じように、治療者とスーパーバイザーがさまざまな感情的反応を経験する対人的過程である。
 - ◆ 治療者の個人的課題
 - ◆ スーパーバイザーに関連する問題
 - ◆ 優しすぎるスーパーバイザー：治療者は初心者だから、批判をして芽を摘んでしまってはいけない。
 - ◆ 唯我独尊スーパーバイザー
 - ◆ 治療者に関連する問題

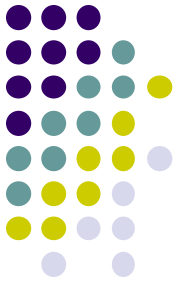
認知療法のスーパービジョン



- ◆ 臨床診断と認知モデル
 - ◆ パーソナリティ障害の診断：治療関係・治療計画・治療経過に影響する
- ◆ 症例の認知的概念化 **cognitive case conceptualization**
- ◆ **基礎的な面接技能**
 - ◆ **温かく、真摯で、適度に共感的であることが不可欠となる**
- ◆ 治療の構造化
 - ◆ 話題を設定することから始まり、ホームワークの設定・患者からのフィードバックで終わるセッション構造を保つ
- ◆ 認知的・行動的技法
 - ◆ **技法は共同 collaboration の次に重要である**

Liese BS, Beck JD: Cognitive therapy supervision. In: Watkins CE (ed.) Handbook of Psychotherapy Supervision, John Wiley & Sons, New York, 1997, pp.114-133.

精神療法家の評価尺度

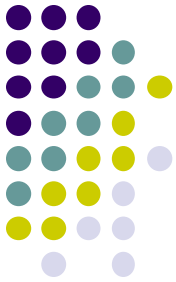


- ◆ わが国で進行中の認知療法研修事業で用いられる認知療法尺度をはじめ、複数の認知療法家の評価尺度には、必ず治療関係に関わる項目が含まれている。
治療者の能力を査定する尺度なので、主語の多くは治療者である。
- ◆ 精神力動的精神療法のマニュアルには、患者を主語に問う形式の質問紙が提示されている。

認知療法尺度

Cognitive Therapy Rating Scale (CTRS)

《Young J, Beck AT (著) 慶應義塾大学認知行動療法研究グループ (訳): 認知療法尺度—評価マニュアル. 2008年
作成, 2011年改訂》



I. 基本的な治療スキル

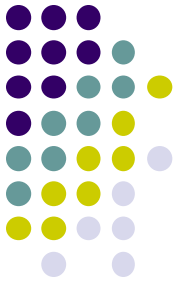
- ◆ アジェンダ
- ◆ フィードバック
- ◆ 理解力
- ◆ 対人能力
- ◆ 共同作業
- ◆ ペース調整および時間の有効使用

II. 概念化, 方略および技術

- ◆ 導かれた発見
- ◆ フィードバック
- ◆ 中心となる認知または行動に焦点をあてる
- ◆ 変化へ向けた方略の選択
- ◆ 認知行動的技法の実施
- ◆ ホームワーク

基本的な治療スキル

《Young J, Beck AT (著) 慶應義塾大学認知行動療法研究グループ (訳): 認知療法尺度—評価マニュアル. 2008年
作成, 2011年改訂》



◆ 理解力 Understanding

- ◆ “理解力”とは、どのくらい患者の世界に治療者が入り込んでいるか、患者のたどった人生をありありと想像できているか、そしてその結果 理解したことを患者に伝えられるかどうかである。
- ◆ 理解とは、...傾聴、共感のスキルのことを言う。

◆ 対人能力 Interpersonal Effectiveness

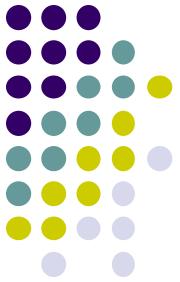
- ◆ 認知療法家は適切なレベルの思いやり、関心、信頼感とプロフェッショナリズムを示さなければならない。
- ◆ 認知療法においては、こうした対人能力が共同関係を築く上で鍵となる。

◆ 共同作業 Collaboration

- ◆ 共同関係は、治療者と患者が、共通の敵、即ち患者のストレス、に戦っていくための治療同盟という形をとる。

認知療法家能力チェックリスト

《アーロン・T・ベック 他 共著, 坂野雄二 監訳: うつ病の認知療法(新版). 岩崎学術出版社, 2007年》



◆ 一般的面接手続き

- ◆ 協力関係と相互理解
- ◆ 面接セッションの話題の設定
- ◆ 面接と治療者に対する反応
- ◆ 治療時間の構造化
- ◆ 適切な問題への焦点化
- ◆ 質問の仕方
- ◆ 面接中のタイムリーな総括
- ◆ ホームワーク課題の割り当て

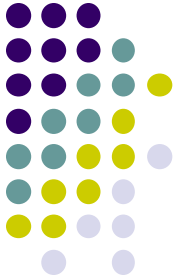
◆ 特定の認知的・行動的技法

- ◆ 技法の適切さと適用方法
- ◆ 自動思考を引き出す
- ◆ 自動思考の検討
- ◆ 背景にある前提の確認と検討
- ◆ その他の基本的な認知的・行動的技法

◆ 治療者の個人的・専門的特徴

- ◆ 誠実さ
- ◆ 温かさ
- ◆ 正確な共感性
- ◆ 専門的なマナー
- ◆ ラポール

治療者の個人的・専門的特徴



《アーロン・T・ベック 他 共著, 坂野雄二 監訳: うつ病の認知療法(新版). 岩崎学術出版社, 2007年》

◆ 誠実さ

- ◆ **治療者は**, 心から感じたことや言いたいことを述べているようであった。正直で真摯であった。

◆ 温かさ

- ◆ **治療者の**声の調子と非言語的な行動から, **治療者の**温かさと関心がわかった。

◆ 正確な共感性

- ◆ **治療者は**, 治療者が患者の感情を理解し, それに応えていることを, 言語的あるいは非言語的な行動によって伝えた。

◆ 専門的なマナー

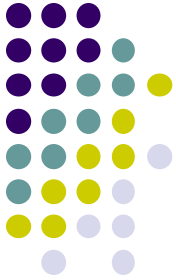
- ◆ **治療者の**声の調子と非言語的な行動から, **治療者としての**自信がうかがえた。

◆ ラポール

- ◆ **患者と治療者は**, 一緒にいて居心地がよさそうだった。

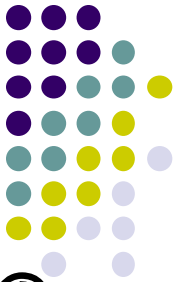
The Helping Relationship Questionnaire

«Luborsky L: Principles of Psychoanalytic Psychotherapy. Basic Books, 1984.»



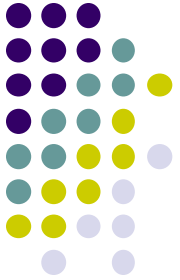
- ◆ **I believe that my therapist is helping me.**
- ◆ I believe that the treatment is helping me.
- ◆ **I have obtained some new understanding.**
- ◆ I have been feeling better recently.
- ◆ I can already see that I will eventually work out the problems I came to treatment for.
- ◆ I feel I can depend upon the therapist.
- ◆ **I feel the therapist understands me.**
- ◆ I feel the therapist wants me to achieve my goals.
- ◆ **I feel I am working together with the therapist in a joint effort.**
- ◆ I believe we have similar ideas about the nature of my problems.
- ◆ **I feel now that I can understand myself and deal with myself on my own** (that is, even if the therapist and I were no longer meeting for treatment appointments).

治療関係の尺度化



- ◆ 治療関係を評価する視点が、スーパーヴァイザーのものであれ、患者のものであれ、評価尺度や質問紙で測定するという発想は、関係性が測定可能であることを前提としている。
- ◆ 数学的明証性を標榜する認知療法にあっては、測定困難なものも測定可能なものに翻訳する必要があるのかもしれない。

多元主義と治療関係



- ◆ 米国発祥の生物心理社会モデル **biopsychosocial model** は、精神分析の存続のために発案されたもので、折衷主義の悪弊に陥っている、と最近になって揶揄されている。
- ◆ 批判の急先鋒にある精神科医の提唱するのは多元主義である。
- ◆ 多元主義の系譜にある内科医を参照しながら、精神医学(=生物学的精神医学)における治療関係と、認知療法における治療関係について再考してみたい。

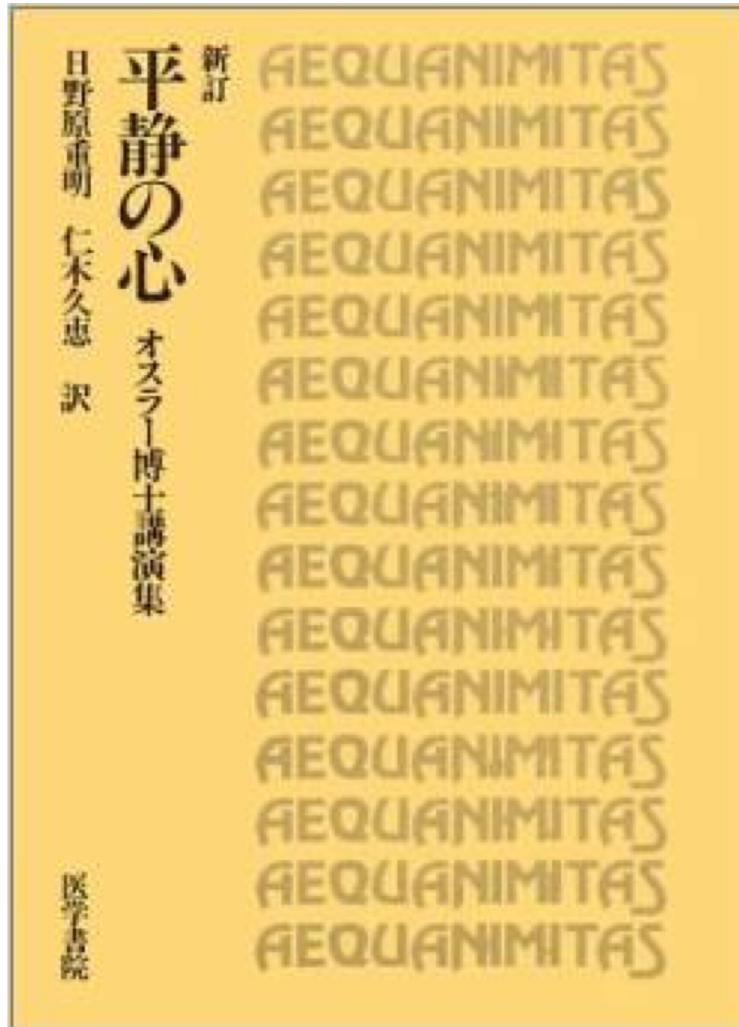
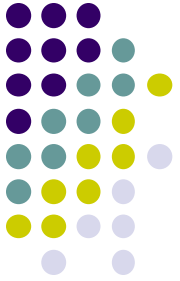


現代精神医学原論
ナシア・ガミー (著)
村井俊哉 (訳) 2009



現代精神医学のゆくえ—— バイオサイコソ
シャル折衷主義からの脱却
ナシア・ガミー (著)
山岸 洋・和田 央・村井俊哉 (訳) 2012

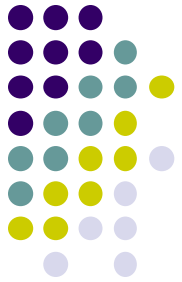
内科医 Sir William Osler



the "Father of Modern Medicine"
July 12, 1849 – December 29, 1919

アートとしての医学

現代精神医学のゆくえバイオサイコソーシャル折衷主義からの脱却
ナシア・ガミー (著) 山岸 洋・和田 央・村井俊哉 (訳) 2012



オスラーの医学モデル

科学

アート

生物学的還元主義

医学的ヒューマニズム

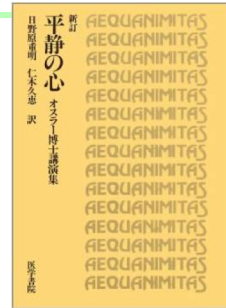
臨床病理学的な
方法の導入

芸術 とくに文学
(英国好き)

ベッドサイドでの
臨床教育の重視

- ◆ 医学は二つの別々の——しかし相補的な関係にある——側面によって、すなわち科学とアートによって構成されている。
- ◆ オスラーは...生物学的還元主義を補完するために、そこに医学的ヒューマニズムを付け加えた。

平静の心 Aequanimitas



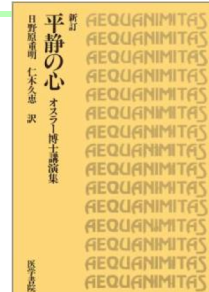
- ◆ 医師にとって、沈着な姿勢、これに勝る資質をありえない。
- ◆ 沈着な姿勢とは、状況の如何にかかわらず冷静さと心の落ち着きを失わないことを意味する。
- ◆ 沈着な姿勢は主として身体に備わる天性である。
- ◆ 知識を備え経験を積んだ医師は、何事が起ころうとも、心の平静さを乱されることはあり得ない。
- ◆ そのためには感受性の鈍いほうが資質としてはかえって望ましいと言える。
- ◆ この感受性の鈍さを適度に身につけていただきたい。
- ◆ 穏やかな平静の心を得るために、第一に必要なものは、周囲の人たちに多くを期待しないことである。

医学生のためのベッドサイド・ライブラリー

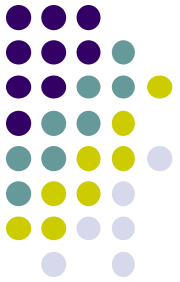
人文教育の修得はわずかな時間と費用があればできる。

就寝前の30分間本を読み、朝目覚めたときベッドサイドのテーブルの上に本が広がったままであってほしいと思う。

- ◆ 旧・新約聖書
- ◆ シェイクスピア
- ◆ モンテーニュ
- ◆ プルターク「英雄伝」
- ◆ マルクス・アウレリウス
- ◆ エピクテトス
- ◆ 「医師の信仰」
- ◆ 「ドン・キホーテ」
- ◆ エマーソン
- ◆ オリバー・ウエンデル・ホームズ「朝の食卓シリーズ」



治療の一回性という臆見と 治療関係の緻密度



今こそ!

今ではなく!

私が!

私ではなく!

治療はいつも患者によって始められ、患者によって続けられ、患者によって終わられる。