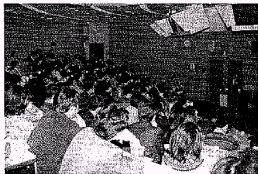


【第1回日本認知療法研究会】を開催して

平成10年3月7日午後、京都府立医科大学南臨床講義室において、日本認知療法研究会の主催、京都府立医科大学精神医学教室の共催により、【第1回日本認知療法研究会】が「認知療法をめぐって同一性と差異性」をテーマとして開催されました。年度末のあわただしい時間でしたが、予想を超える参加者を得、成功裡に日本認知療法研究会の発足を飾る学術集会を終えることができました。お集りいただいた方々の熱意に、心より感謝申し上げます。

当日は、事務局を代表して井上(鳴門教育大学)が研究会開催の趣旨を述べ、認知療法の生みの親であるベック博士からの祝辞を紹介した後、2題の教育講演に入りました。最初の教育講演は、高知認知療法研究会の世話人でもある医療法人椿華園・谷直介院長の司会のもと、早稲田大学人間科学部教授・坂野雄二先生に、「認知療法と行動療法」と題してご講演いただきました。続くもうひとつの教育講演では、研究会を共催いただいた京都府立医科大学精神医学教室・福居順二教授に司会をお願いし、慶応義塾大学医学部精神神経科学教室専任講師の大野裕先生に、「認知療法と精神



第1回日本認知療法研究会における教育講演

第5号の発刊にあたって

第5号では、去る3月7日に開催された【第1回日本認知療法研究会】について報告しました。特別の要約は、次号以降に掲載する予定で、今回の一冊を構成しました。この入会式と研究会の今後の活動については、研究会事務局のウェブサイトで報告いたします。研究会の今後の活動や、認知療法の発展を期すべく、研究会の発展に貢献することを期して、本誌の発行に力をお寄せくださることをお願いいたします。本誌の発行に力をお寄せくださることをお願いいたします。

分析」という演題でご講演いただきました。

日本認知療法研究会の設立を提案する総会では、研究会の会則と会員募集のための入会案内書が承認され、研究会を代表する会長に大野裕先生が就任することとなりました。

これに続くビデオ・セッション「ベックの認知療法」は、認知療法の基礎知識を確認する研修会を想定して実施されました。ビデオ教材として、すでに「認知療法News」第1号で紹介した映像を供覧した後、鳴門教育大学大学院・成瀬英員と渡辺元嗣がそれぞれ治療者と患者を演じ、これに井上が注釈を加えるという形で進められました。

なお、次回研究会は慶応大学病院(東京都新宿区)で平成10年10月11日(日)に開催される予定

日本認知療法研究会事務局
〒772-8502 鳴門市鳴門町高島
鳴門教育大学人間形成学講座 井上和区研究室内
Tel. 0886-67-1311(内線308)
Fax. 0886-67-1053(人文棟事務室)
E-mail. kinoue@naruto-u.ac.jp

マインドフルネスと認知療法

鳴門教育大学教育臨床講座 井上和区
結局、参加は見合わせることにしたのですが、2005年6月にスウェーデンで開催された第5回国際認知療法学会(写真)は「新しい」認知療法が始動しはじめた学会だったようです。大会初日には認知療法の生みの親アロン・T・ベックがチベット仏教の第14世ダライ・ラマ法王と対談するというプログラムが組まれていました。それ以外にも仏教に関連するシンポジウムや演題が多くありました。後から聞いたところでは、今回の国際学会が国際認知療法協会単独のものではなく、別の学会との共同開催で、それがプログラムにも反映したようでした。それにしても、目を疑うほどの「東洋の横証」でした。

学会前にメールで送られてきたベック認知療法研究所のニュースレターには、ベック自らが「仏教と認知療法」と題する記事を書いていました。若干、羅列的になりますが、最初にこれをご紹介したいと思います。

1. 認知療法は、以下の3つの次元を扱うことによって、敵対心と競争心と慢心を減らすという仏教の目的を達成しようとする。
- 1) 不安や怒りや悲しみをもたらすことになる。



第5回国際認知療法学会：心と心の対話
(写真提供：鳴門大学 伊藤健徳氏)

第35号の発刊にあたって

第35号では、マインドフルネスをキーワードにして、今年開催された複数回の学会をご紹介しながら、マインドフルネスと認知療法について随想風に書いてみました。「マインドフルネスに基づく認知療法」がわが国において新しい認知療法の大きな波となるのかどうか予測するのは困難ですが、興味深い視点が提供されているようにも思われます。

日本認知療法学会への入会をご希望の方は、ファクスまたは電子メールで学会事務局*までご連絡ください。

- 自己に関わる偏った意味づけを認め、枠組みを交換する。
- 2) 感情や思考に患者の注意が固定するのを減らす。
 - 3) 役立つしない心的態度を検証し修正する。
 - 2) 仏教がそうであるように、認知療法が求める心的過程には、距離を置くことと自己中心的な態度を捨てるが含まれる。
 - 3) 認知療法の最終的な目的は、苦悩を減じ、自由を増大させ、理解と共感と同情をもって他者と関係する能力を高めることにある。
 - 4) マインドフルネス訓練は仏教徒が行う瞑想の一種に類似している。
 - 5) マインドフルネス訓練では、意識の流れの中に現れる思考を明瞭に認識するように、しかし、その妥当性を吟味しないという教示がな

*日本認知療法学会事務局
〒772-8502 徳島県鳴門市鳴門町高島
鳴門教育大学教育臨床講座 井上和区研究室内
FAX 088-687-6209
E-mail: jact-admin@umin.ac.jp
URL: http://jact.umin.jp/