

# アーロン・T・ベック先生を偲ぶ

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

## はじめに

2021年11月1日の早朝、認知療法の創始者 Aaron T. Beck, M.D. (以下、Dr. Beck) はフィラデルフィアで穏やかに100歳の長寿を全うされた。

日本認知療法学会(現 日本認知療法・認知行動療法学会)が始動した、この図書館ホールで、30有余年にわたる記憶を辿りながら、Dr. Beckを偲びたい。

## 見る・聞く・読む

最初に、Dr. Beckの写真をいくつか紹介する。

写真1は、初期の単著(後述)を手にされた写真である。滞米中にまとめた『認知療法センター便り』<sup>4)</sup>に収録させていただいた。

写真2は、メロン銀行の上層階にあった認知療法センターの一室である。視聴覚資料によって治療の実際を伝える試みは教育的であった。日本製のデッキが備えられていたのが印象深かった。

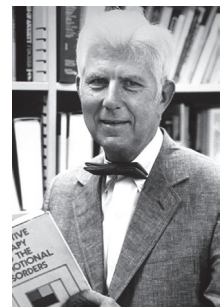


写真1



写真2

写真3は、Dr. Beckの別荘での一齣である。1988年当時、アメリカの内外から、認知療法センターでのトレーニングを受けるべく、博士号をもつ心理療法家が数多く集っていた。

写真4は、国際認知療法学会(オックスフォード、1989年)での集合写真である。中央のDr. Beckに先立って、Art Freeman, Ed.D.やFred Wright, Ed.D.は亡くなっている。

次に、視聴覚資料によって、Dr. Beckの声を聞いてみたい<sup>5)</sup>。このオーディオ・カセットは今もネットで購入できるようである。



写真3



写真4

最後に、Dr. Beckの著作から引用する。

初期の論文 (Beck, 1963/1964)<sup>1,2)</sup>には認知療法の中心概念が明示されている。

抑うつ患者の思考内容は低い自己評価、自己非難、過剰な責任、逃走への願望という特徴を有した。…彼らは系統的な誤り・自己自身に関する偏見を示していた。…思考の一次性障害が存在し、認知の歪みと対応する形で、情動と行動の障害が生じるのである。…ある独特の認知的構造が抑うつの最中には優勢となり、思考過程を支配し、認知の歪みをもたらす。…抑うつの認知的・情動的モデルという定式化は、神経症性の抑うつ反応の精神療法に適用できる。…最初の方法は、特異的で独特の抑うつの認知を同定し、評価し、訂正するものである。…第二の方法は、患者の自己と自己の世界に関する、基底にある慢性的な誤った概念・偏見・迷信に向けられる。

Dr. Beckの着眼に触れるのに単著“Cognitive Therapy and the Emotional Disorders”(Beck, 1976)<sup>3)</sup>に優るものはあるまい。業績目録によると、これは認知療法の名を冠した初めての著作である。流行のマイ  
ンドフルネスとの関連で注目される、“距離を置くこと (distancing/decentering)”<sup>はやり</sup>について、次の一文を発見できる。

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ことができるようになるのである。(中略) 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。《大野 訳p.202》

図には、邦訳されたDr. Beckの著作の一部を示した。



図 Dr. Beckの著作(一部)

## 生きて活動する全体

往時の写真でその姿を見、治療の模様を収録したオーディオ・テープでその声を聞き、遺された著書や論文を読むことでその思考に近づくのは不可能ではない。しかし、Dr. Beckの、生きて活動する全体には比べようもない。

## おわりに

認知療法の未来を展望するとき、肝に銘じておきたいのは、「権威だからといって受け入れる必要はない、私自身のデータのほうが権威よりも信頼できた」という、Dr. Beckの精神分析との訣別の辞である。洋の東西を問わず、同様の表現がある。

古人の跡を求めず、古人の求めたところを求めよ。

## 文献

- 1) Beck AT (1963) Thinking and depression. I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. Arch Gen Psychiatry, 9; 324-333.
- 2) Beck AT (1964) Thinking and depression. II. Theory and therapy. Arch Gen Psychiatry, 10; 561-571.
- 3) Beck AT (1976) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Meridian/ International Universities Press. (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)
- 4) 認知療法研究所／井上和臣 (2021) Web版『認知療法の30年』(<https://utsumi-mcl.com/cbt/論文集/918.html>).
- 5) 認知療法研究所／井上和臣 (2022) 叡修会講演会 (<https://utsumi-mcl.com/cbt/lecture/1136.html>).