

## 認知療法ライブラリーの開設

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

### 森田療法の図書室を訪ねて

認知療法研究所「文書館」活動の一助となることを期待して、2022年10月6日、公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団を訪問し、同財団の図書室を閲覧させていただきました。森田療法関連の専門書から一般書、そして精神医学書、雑誌（例：『精神療法』『こころの科学』）、さらには他の精神療法（精神分析や認知療法・認知行動療法など）の書籍まで、およそ750冊の図書が整然と書架に収まっていました。森田療法のDVD視聴も可能で、YouTubeには公式チャンネルが準備されています。大変に落ち着く空間で、「文書館」の良いモデルになると思いました。

### 認知療法ライブラリーを開設して

Aaron T. Beck, M.D.の1周年に当たる2022年11月1日、認知療法研究所「文書館」活動の一環として、『認知療法ライブラリー』を開設しました。

認知療法ライブラリーは、認知療法・認知行動療法に関連した、わが国で出版された書籍について、その収集と保存・管理と貸出を念頭におくものです。関連する書籍は1980年代後半から公にされてきましたが、すでに30年以上を経て入手困難なものも存在すると推測します。できるだけ多くの書籍を遅まきながら収集することを、認知療法ライブラリーの第一歩と考えています。

### 認知療法ライブラリー開設後1年が経過して

認知療法研究所のブログに、Web版『認知療法の本箱』として著書・訳書等の目録を挙げています<sup>i</sup>。著書は107点、訳書は99点、その他、事典・雑誌・視聴覚教材などとなっています。

経費上の制約から、訳書は限定的に収集し、ひとまずはわが国の専門家の手に成る著書に限る、という方針をとってきました。そのため訳書数が少なくなっています。

試みに2023年9月末に国立国会図書館のホームページで検索したところ、「認知行動療法」の図書は818件ありました。中には『精神医学事典 新版』（1993年）や『専門医をめざす人の精神医学』（第3版 2011年）なども含まれていましたので、それらを除外して、収集対象となりそうな著訳書を選択してみました。

出版された図書について、その年次推移を<sup>ii</sup>に示してあります。1989年から1993年までの5年間に出版された著書は3点、訳書は15点でした。最近5年間（2019年～2023年）では著書64点、訳書51点でした。

私事になりますが、最初期の著書3点の中に、拙著『認知療法への招待』（金芳堂、1992年）が含まれています。序章に挙げた以下の項目は、日本認知療法・認知行動療法学会（JACT）のホームページに「認知療法とは」と題して掲載されています<sup>ii</sup>。

- 1) 認知療法は、きわめて常識的な視点からなされる“コモンセンス”の精神療法である。
- 2) 認知療法は、認知のパターンに関する理論的仮説（認知モデル）を基礎としている。
- 3) 認知療法では、認知のパターンを修正することにより、治療効果を得ようとする。
- 4) 認知療法は“セルフヘルプ”の精神療法である。

## 西宮市医師会報「談話室」1月号～われら辰とし～

### 認知療法ライブラリーの開設

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

本書は改訂4版(2006年)で留まったままで、まだまだ在庫があるのでしょうか、金芳堂からの連絡が途絶えて久しいありさまです。改訂をめざす思いは捨ててはいないのですが、気持ちを奮い立たせるだけでは何ともなりません。

JACTの事務局長を退任するに当たり『認知療法 News』第71号(2017年)に「しんがりであること」と題した一文を掲載していただいた後、数年を経過した今では周回遅れも甚だしく、気がつくとき流から遠く隔たってしまいました。マインドフルネスとかアクセプタンス&コミットメント・セラピーとか、音写の氾濫に圧倒されています。

認知療法ライブラリーから最初に図書を借り受けるのは、図書の収集と保存・管理に努めている当の本人かもしれません。

---

<sup>i</sup> <https://utsumi-mcl.com/cbt/文書館/1352.html>

<sup>ii</sup> <http://jact.umin.jp/introduction/>