

06/29/2024

18:15-19:00

シーサイドホテル舞子ビラ神戸

令和6年度明石市精神神経科医会総会

認知療法と回復 (リカバリー)

内海メンタルクリニック・認知療法研究所

井上和臣

認知療法と回復 (リカバリー)



アーロン・T・ベック
Aaron T. Beck, MD
(1921.7.18.-2021.11.1)

- **Aaron T. Beck, MD 85歳の新たな展開**
- **リカバリーを目指す認知療法 (CT-R)**
 - リカバリー, 認知モデル・CT-Rモデル, 適応モード, アスピレーション
 - 個人CT-R: 症例デイビッドとリカバリーマップ
- **Aaron T. Beck, MD 85歳の新たな展開: 私見**

Aaron T. Beck, MD

85歳の新たな展開

- 2023年5月21日外国からの来訪者に会うために大阪に出かけ、大阪駅西口からうめきた地下口、そして出来たばかりの24番線地下ホームに向かいました。時刻は午後7時半過ぎ、乗降客用の椅子も未完成の空間で待つことしばし、特急はるか50号がゆっくりと入ってきました。車窓を通して、これから会う人の姿が見えます。
- Judith S. Beck, PhD です。
- およそ35年ぶりになります。



Aaron T. Beck, MD

85歳の新たな展開

- ぜひ手渡しておきたかった写真を眺めてくれている時間をありがたく思っていますと、
- 「父は85歳になって『自分は間違っていた』と言い出して。」
- 沈黙の後、Judith は続けます。……

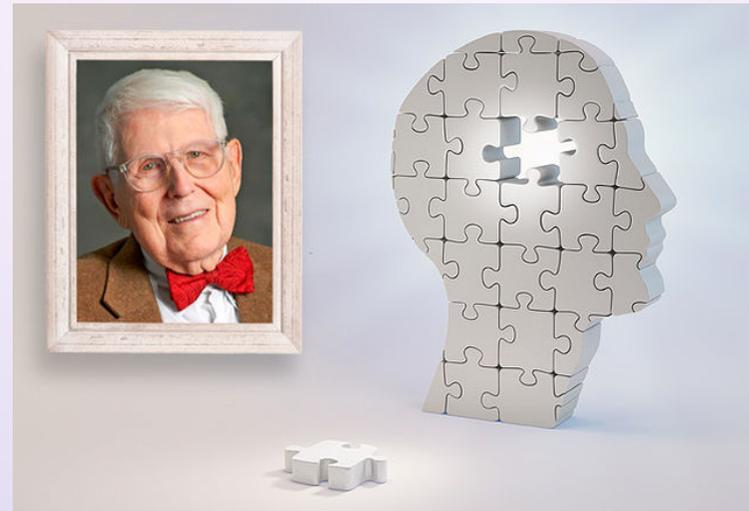
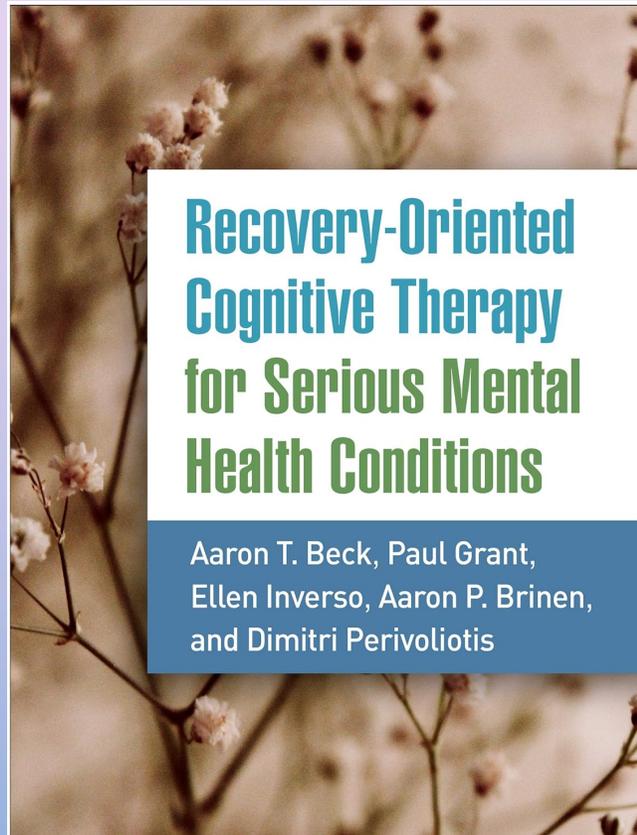


Aaron T. Beck, MD

85歳の新たな展開

- Aaron T. Beck, MD はどんな間違いをおかしたのでしょうか。
- 「精神の病理という、あまりにも否定的なものに眼を向けすぎていた。」
- そう85歳の父 Beck は娘 Beck に話し、それを機に途方もない転換を試みた、
というのです。
- 「もっと肯定的なものに重きを置く必要があった。」
- 回復をめざす認知療法 (**Recovery-oriented Cognitive Therapy : CT-R**) です。

Recovery-Oriented Cognitive Therapy (CT-R) リカバリーを目指す認知療法



アーロン・T・ベック
Aaron T. Beck, M.D.
(1921.7.18.-2021.11.1)

**Recovery-Oriented Cognitive Therapy
for Serious Mental Health Conditions.**
Guilford Press. **2021/1/5**

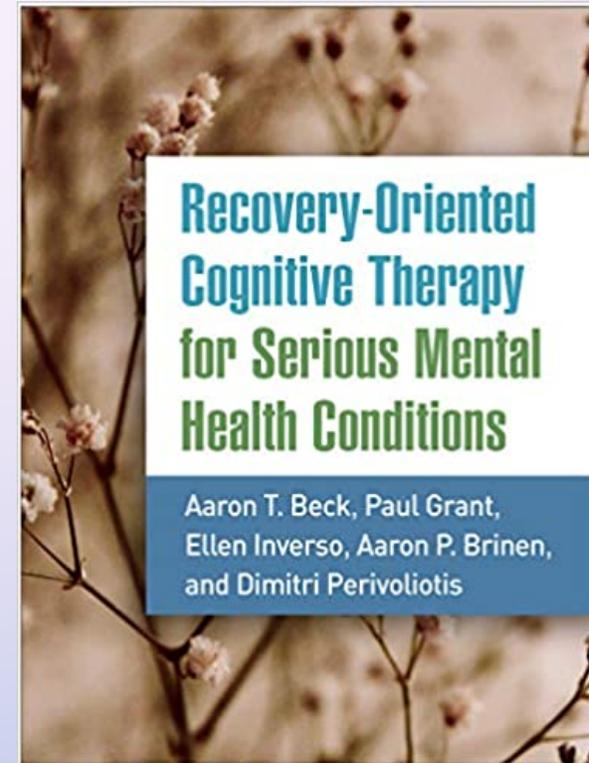


Dr. Beck の最新著作

Beck, A. T., Grant, P. M., Inverso, E.,
Brinen, A. P., & Perivoliotis, D.
**Recovery-Oriented Cognitive Therapy
for Serious Mental Health Conditions.**
Guilford Press. 2021/1/5

CT-R

Serious mental health conditions:
A term referring to any diagnosis
an individual may be given,
including **schizophrenia** and
schizoaffective disorder;
...some challenges, such as
aggressive behavior and
nonsuicidal self-injury.



Beck, A. T. (1952 Aug). Successful outpatient psychotherapy of a chronic schizophrenic with a delusion based on borrowed guilt. *Psychiatry*, 15(3), 305-312.

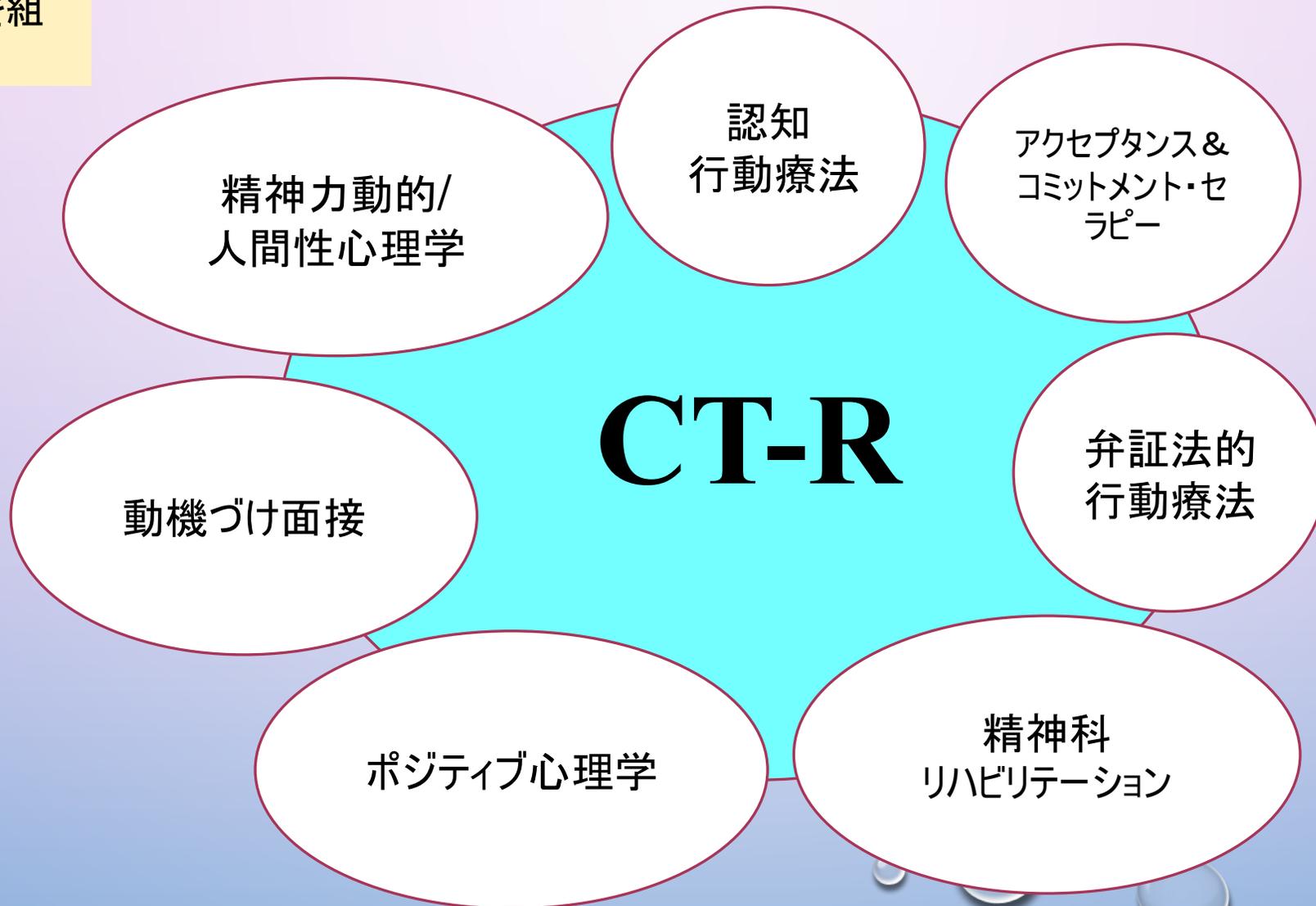
Dr. Beck と統合失調症

Beck, A. T. (2019). My journey through psychopathology, beginning and ending with schizophrenia. *Psychiatric Services*, 70(11), 1061-1063.

- Although my first paper in psychiatry concerned the successful psychotherapy of an individual with schizophrenia, I did not return to examining this disorder until some 50 years later, when...
- I realized that **negative attitudes and deficits had been overemphasized, and positive attitudes and assets had been underestimated** in patients with schizophrenia.
- ...the content of the beliefs represents the individual's self-concept: **devaluation** of the self, perceived **devaluation** of the self by others, and **devaluation** of the individual's future.
- When **the regressive mode** is extinguished and **an adaptive mode** is activated, the individual appears essentially normal.

リカバリーをめざす認知療法 CT-R

表向きは折衷的に見える多くの要素を組み合わせた…



認知モデルとモード理論によって全ての要素を有機的に結びつける…

リカバリー

Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions

CT-Rにおけるリカバリーとは、人が**他の人** **たち**と、そして生きていきたい人生に向かわせる**価値観**と、つながる、もしくはつながりなおすことと大きく定義することができる。

In CT-R, recovery is defined broadly, in terms of people connecting---or reconnecting---with **other people** and with **values** that drive the life they want to be living.

用語集

リカバリー: 自分が選んだ有意義な人生を送ること

Recovery: Living the meaningful life of one's choosing

認知モデル Cognitive Model

Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions

自己・他者・将来

ネガティブな思い込み Negative beliefs



ポジティブ信念 Positive beliefs

最高の自己

the person's best self

「最高の」瞬間

at-their-best moments

- 私は良い人間である。
- 私は人の役に立つ人間である。
- 私は成功することができる。
- 他の人たちが私のことを認めてくれている。
- 私はこのグループに所属している。
- 私は愛されている。
- 私は将来、何か新しいことをたくさんすることができる。

"リカバリーを目指す認知療法—重篤なメンタルヘルス状態からの再起—"

アロン・T・ベック, 他 (著) 大野 裕, 松本和紀, 耕野敏樹 (監訳) 岩崎学術出版社 20230530

ポジティブ信念 (ビリーフ)

Positive Belief

➤ 自己

- 私は有能だ
- 私は知識が豊富である/私は上手にできる
- 私には能力がある
- 私は人の役に立つ
- 私には価値がある

➤ 他者

- 人は私のことを大切にしてくれる
- 人と交流してつながりをもつことは大切だ

➤ 将来

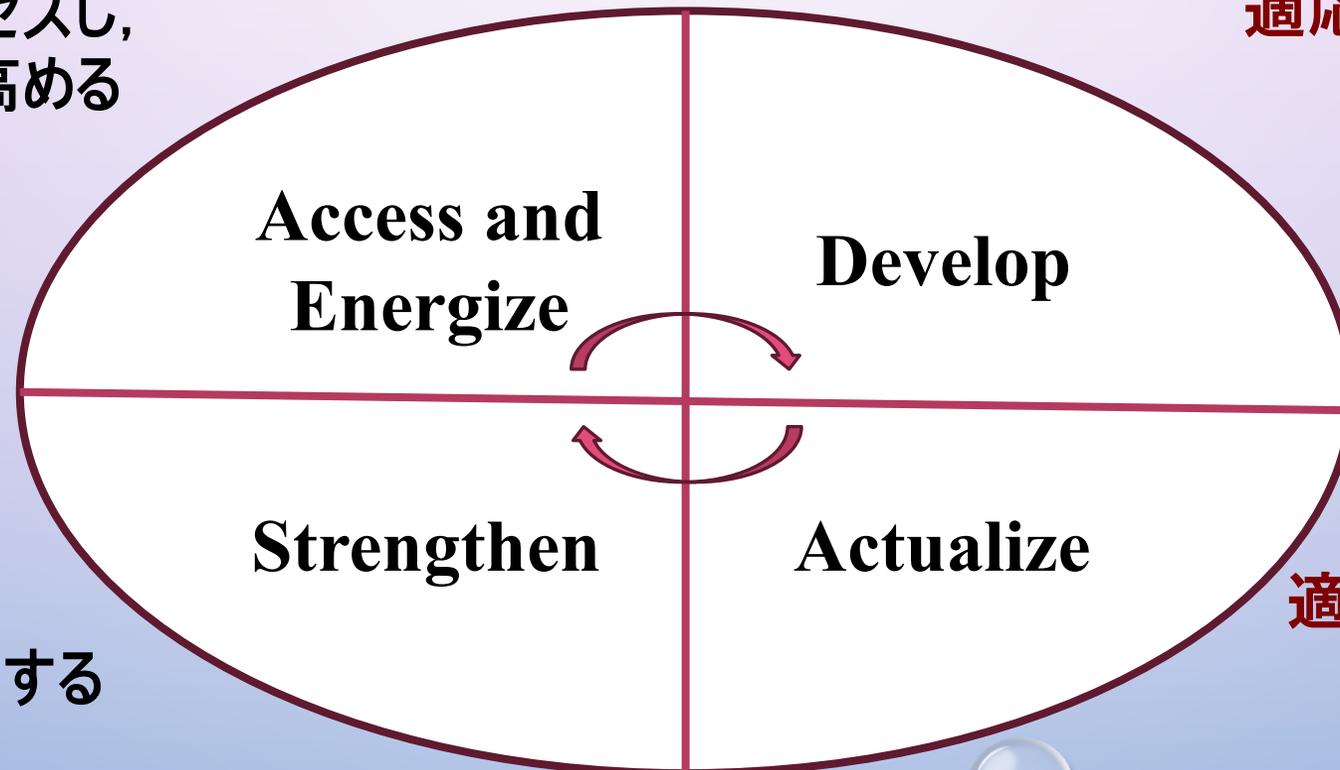
- 私はこれをまた楽しむことができる
- これからはもっと人の役に立つことができる

CT-Rモデル

CT-R Model of Transformation and Empowerment

適応モードにアクセスし、
そのエネルギーを高める

適応モードを発展させる
アスピレーション



適応モードを強化する

適応モードを実現する
ポジティブ行為

適応モード

Adaptive Mode

- その人が最高の瞬間にあるとき、もしくは最も自分らしいと感じているとき
 - **When the individuals are at-their-best or feel most like themselves**
- 適応モードへのアクセスとは、一人ひとりに個別化していくプロセスであり、粘り強さ、試行錯誤、そして創造性が必要とされることが多い。

モード (流儀・様式・状態・流行・様態など)

立ち振る舞いや行いの様式であり、信念・態度・情動・動機・行動が含まれる。

A mode is a manner of acting or doing that involves beliefs, attitudes, emotion, motivation, and behavior.

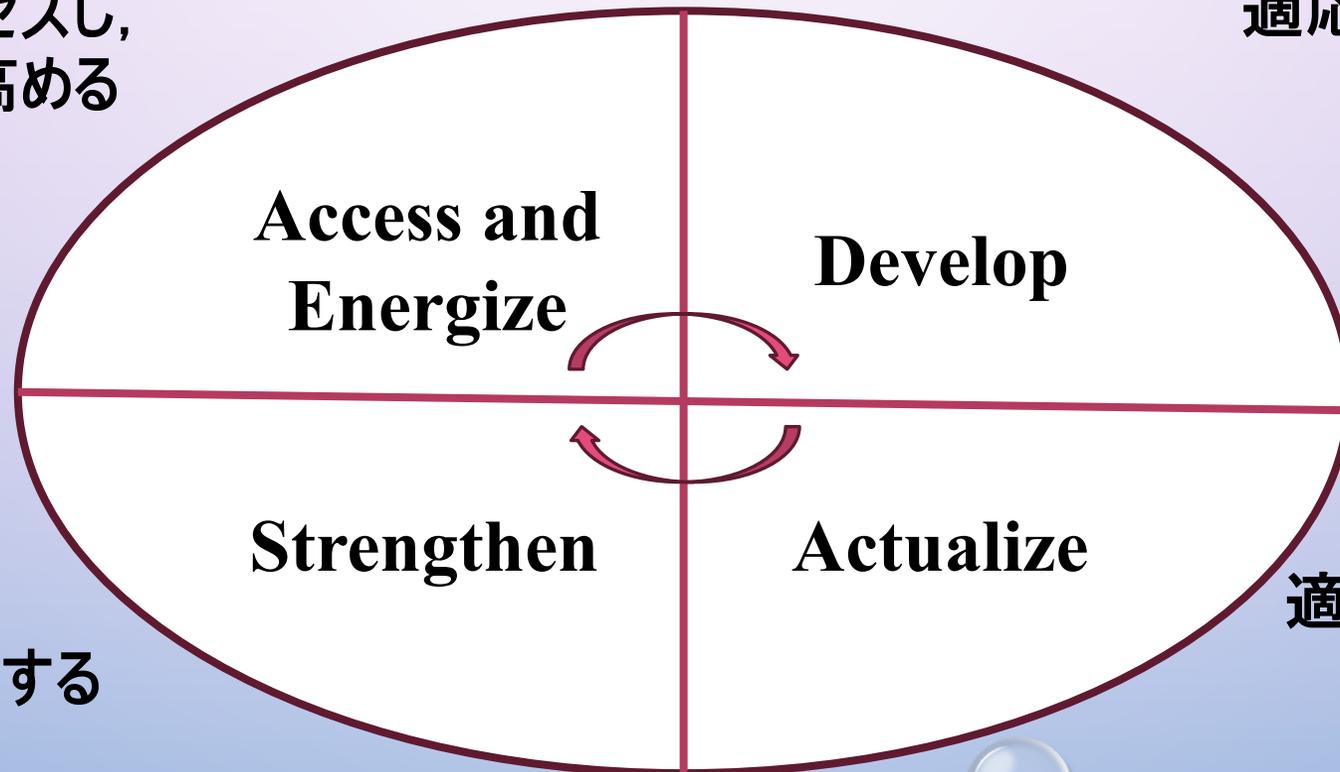
「患者」モード
“patient” mode

CT-Rモデル

CT-R Model of Transformation and Empowerment

適応モードにアクセスし、
そのエネルギーを高める

適応モードを発展させる
アスピレーション



適応モードを強化する

適応モードを実現する
ポジティブ行為

アスピレーション

Aspirations

- アスピレーションとは、人々が心の底から人生に求めることを意味する。
 - 具体的には、家を持つこと、恋愛対象を持つこと、家族を持つこと、看護師になること、起業すること、動物や恵まれない人の支援をすることなどである。
- CT-R にとって決定的に重要なことは、その人にとって有意義で、駆り立てるような大きな望みであるアスピレーションを同定することである。
- 特に大切なのは、**意味ミーンング**を見つけ出すことである。

ある人の将来に対するいくつかの個人的願望
An individual's personal desire for the future

アスピレーションを引き出す

Eliciting Aspirations



➤ いつするのか

➤ アスピレーションを引き出すためには、信頼感とエネルギー、そして精神的な柔軟性が求められる。

➤ 何を尋ねるか

➤ もしすべてが望み通りになったら、その時あなたは何をしたり、何を手に入れたりしていますか？

➤ あなたは小さいころに、どのようなことができるようになりたいという夢を持っていましたか？

適応モードを活性化しアスピレーションを引き出すために
散歩に出かけたり、その人が楽しめることについて話したりしてみるができる。



<https://www.naruto-u.ac.jp/information/08/015001.html>

https://www.naruto-u.ac.jp/_files/00138499/01_kawadu_seimon.jpg

リカバリーマップ

リカバリーマップ

適応モードにアクセスし、エネルギーを高める

興味/関わり方

適応モードのときに活性化される信念ピラーフ

アスピレーション

目標

特定された目標を達成することの意味

チャレンジ

現在の行動/チャレンジ

チャレンジの基底にある思い込みピラーフ

ポジティブ行為とエンパワーメント

現在の方略と介入法

ターゲットにする信念ピラーフ/アスピレーション/意味/チャレンジ

リカバリーマップとは、CT-Rの中核的な特徴を網羅したものであり、症例の概念化・定式化を拡大させたものである。

その人に対する理解を深め、その人のポジティブ信念を強化しエンパワーする、大きな変化を遂げる活動を計画する過程である。

Aaron T. Beck, MD

85歳の新たな展開

- 回復とは、それぞれの人が自らの価値観や願望と一致した形で、自らの生活を営んでいる「時」のことです。
- 人生の目的や希望，人との結びつき，安全と快適，能力や自己制御などを高めていくのです。
- 高齢の父 Beck が壮年期から培ってきた旧来の視点に固執することなく，正反対とも言える大きな方向転換を完遂したことに，強い印象を受けるのは，娘 Beck だけに留まらないでしょう。
- “You can change!” という期待が輝き始めます。

Aaron T. Beck, MD

85歳の新たな展開

- “Yes, we can change.”
- アメリカ合衆国第44代大統領バラク・オバマ氏の選挙キャンペーンで一世を風靡した言葉です。在任期間 (2009年～2017年) から推測すると、その数年前から変化への胎動が始まっていたかもしれません。
- そこで父 Beck に問うてみたいのです。まるで Aaron T. Beck, MD をよく知る同僚のように、こんなふうに。「ティム (Tim), 君が否定から肯定へ視点を転換したのには、何が影響してたんだい？」
- 父 Beck の返事は直には聞くことができません。すでに2021年に亡くなっているからです。

Aaron T. Beck, MD

85歳の新たな展開



- そこにバーチャルな父 Beck が登場します, いつもの赤い蝶ネクタイをつけて。
- そして, 85歳とは思えないほど, はつらつとした声で答えます。
- 「変革への新しい希望に合衆国全体が心震えていた『時』…」
- 父 Beck らが CT-R に向けて大きく舵を切るのに, 時代精神が関与していた, という想像がふくらみます。
- バートランド・ラッセルの『西洋哲学史』(みすず書房)にあるように, (哲)学者の意見は「各人の環境の所産 (an outcome of his milieu)」として理解できるかもしれないのです。