

# 第6回

近畿認知療法・認知行動療法学会

# “推し” BON 認知療法

認知療法研究所

認知療法ライブラリーから



03/22/2025

ピアザ淡海

<https://www.piazza-omi.jp/index.html>

**C'est si bon.**

**C'est si bon.**

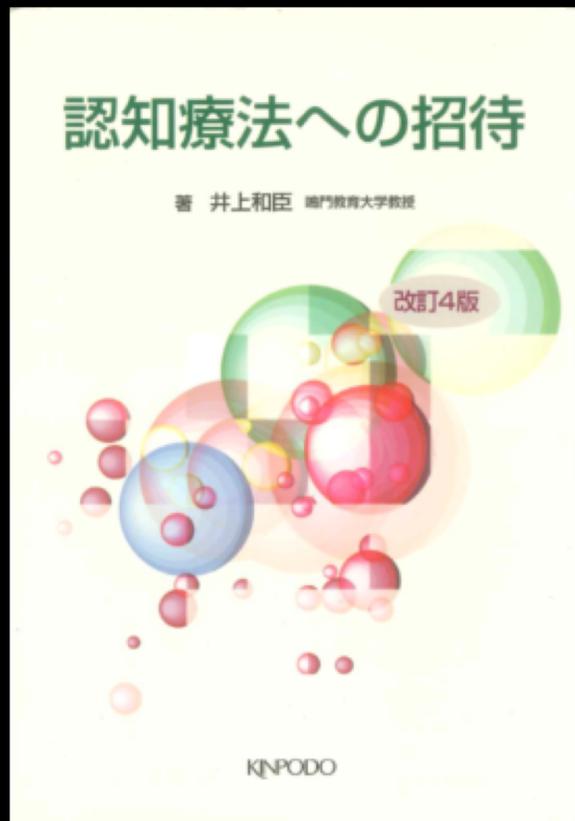
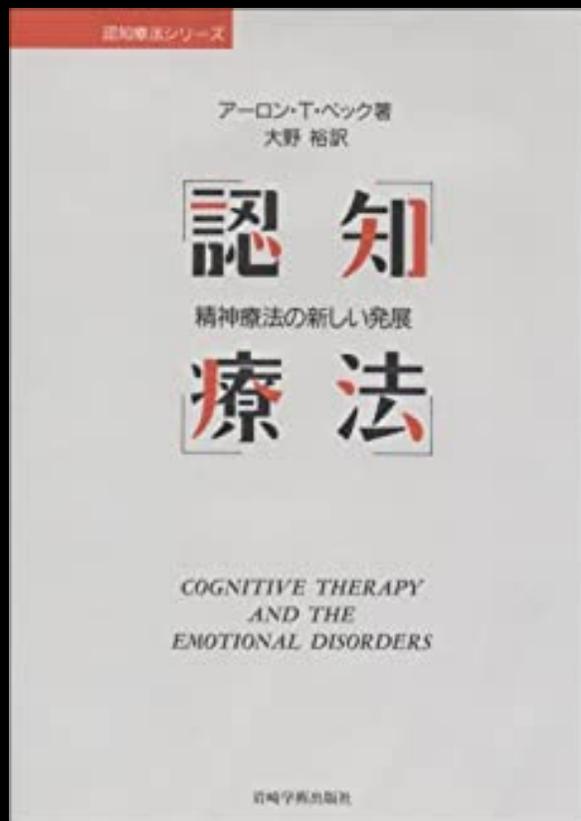
# 認知療法研究所 認知療法ライブラリー

- 2021年11月1日に Aaron T. Beck, M.D. が亡くなりました。
- Dr. Beck の1周忌に当たる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。

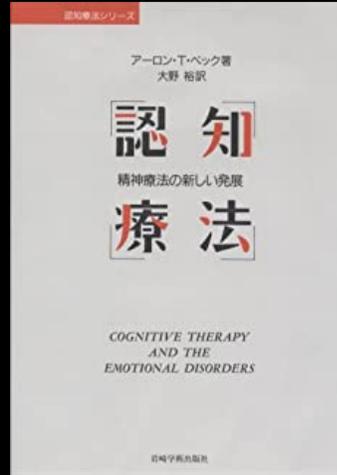
Web版『認知療法の本箱』

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

# “推し” BON 認知療法

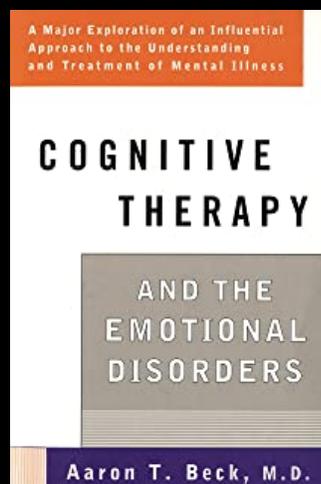


# Dr. Beck の著作



# 『認知療法 精神療法の新しい発展』

## Cognitive Therapy and the Emotional Disorders

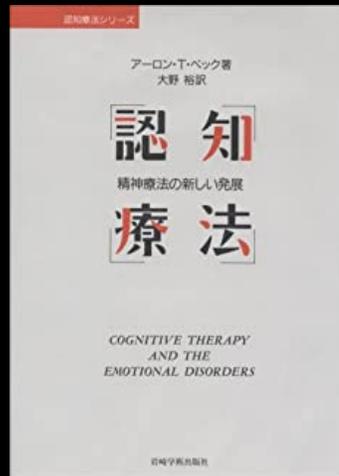
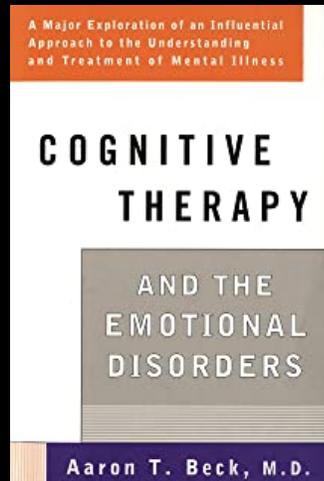


- 第 1 章 常識とその彼岸
- 第 2 章 内的コミュニケーションを求めて
- 第 3 章 意味と情緒
- 第 4 章 情緒障害の認知内容
- 第 5 章 抑うつのパラドックス
- 第 6 章 警報は火事よりも悪い: 不安神経症

Beck AT: Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. A Meridian Book, New York, 1976/1979 (Kindle 版).  
(アロン・T・ベック著, 大野 裕訳: 認知療法—精神療法の新しい発展. 岩崎学術出版社, 1990.)

# 『認知療法 精神療法の新しい発展』

## Cognitive Therapy and the Emotional Disorders



- 第7章 恐れて、しかし恐れず：恐怖症および強迫
- 第8章 身体を越える心：精神身体障害および  
ヒステリー
- 第9章 認知療法の原則
- 第10章 認知療法の技法
- 第11章 うつ病に対する認知療法
- 第12章 認知療法の現状

Beck AT: Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. A Meridian Book, New York, 1976/1979 (Kindle 版).  
(アロン・T・ベック著、大野 裕訳: 認知療法—精神療法の新しい発展. 岩崎学術出版社, 1990.)

# 『認知療法 精神療法の新しい発展』

## Cognitive Therapy and the Emotional Disorders

➤ 自分の心理的な問題を理解し解決する鍵はその人自身の意識の範囲内に存在している。

➤ Man has the key to understanding and solving his psychological disturbance within the scope of his own awareness.

# 『認知療法 精神療法の新しい発展』

## Cognitive Therapy and the Emotional Disorders

➤ 認知療法技法の多くは、患者に科学者の役割をとらせて、すでに手に入れている道具を使って自分の力では解決できないように見えた問題に立ち向かっていけるようにさせるものである。

➤ ...much of cognitive therapy places the patient in the role of the scientist and uses his already-available tools to approach problems that seemed insoluble to him.

# 『認知療法 精神療法の新しい発展』

## Cognitive Therapy and the Emotional Disorders

- 治療者は、患者が自分の歪んだ考えを同定して、自分の体験をより現実的にまとめあげていく方法を学習していくのを助けるのである。
- **The therapist helps the patient to identify his warped thinking and to learn more realistic ways to formulate his experiences.**

# 距離を置くこと・脱中心化 (distancing/decentering)

- …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。
  - 思考を客観的に見るその過程は、距離を置くことと呼ばれている。
  - …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。
- **...With successive observations of their thoughts, they became increasingly able to view these thoughts objectively.**
  - **The process of regarding thoughts objectively is labeled distancing.**
  - **...a person who can examine his automatic thoughts as psychological phenomena rather than as identical to reality is exercising the capacity of distancing.**

# 『認知療法への招待』



金芳堂  
1992(初版), 1997(改訂第2版),  
2002(改訂第3版), 2006(改訂第4版)

# 『認知療法への招待』

- 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。



# 『認知療法への招待』

➤ 認知療法は“セルフヘルプ”の精神療法である。



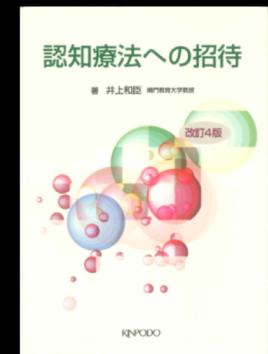
# 『認知療法への招待』

➤ あなたの心の中にはどんな思いがこみあげてきたのですか？

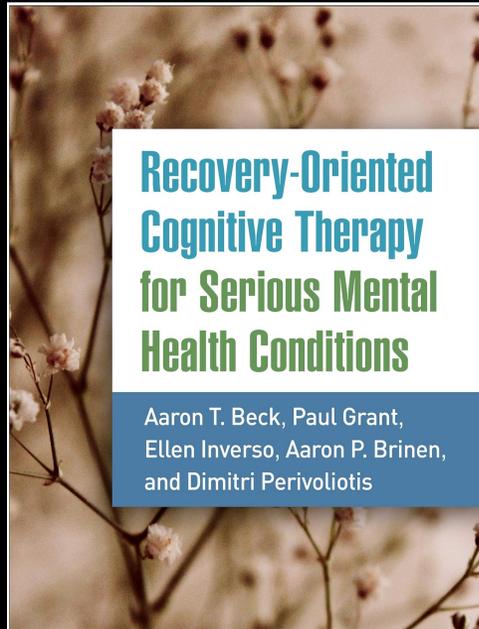


# 『認知療法への招待』

➤ 心の中に何かイメージのようなものが思い浮かびましたか？



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



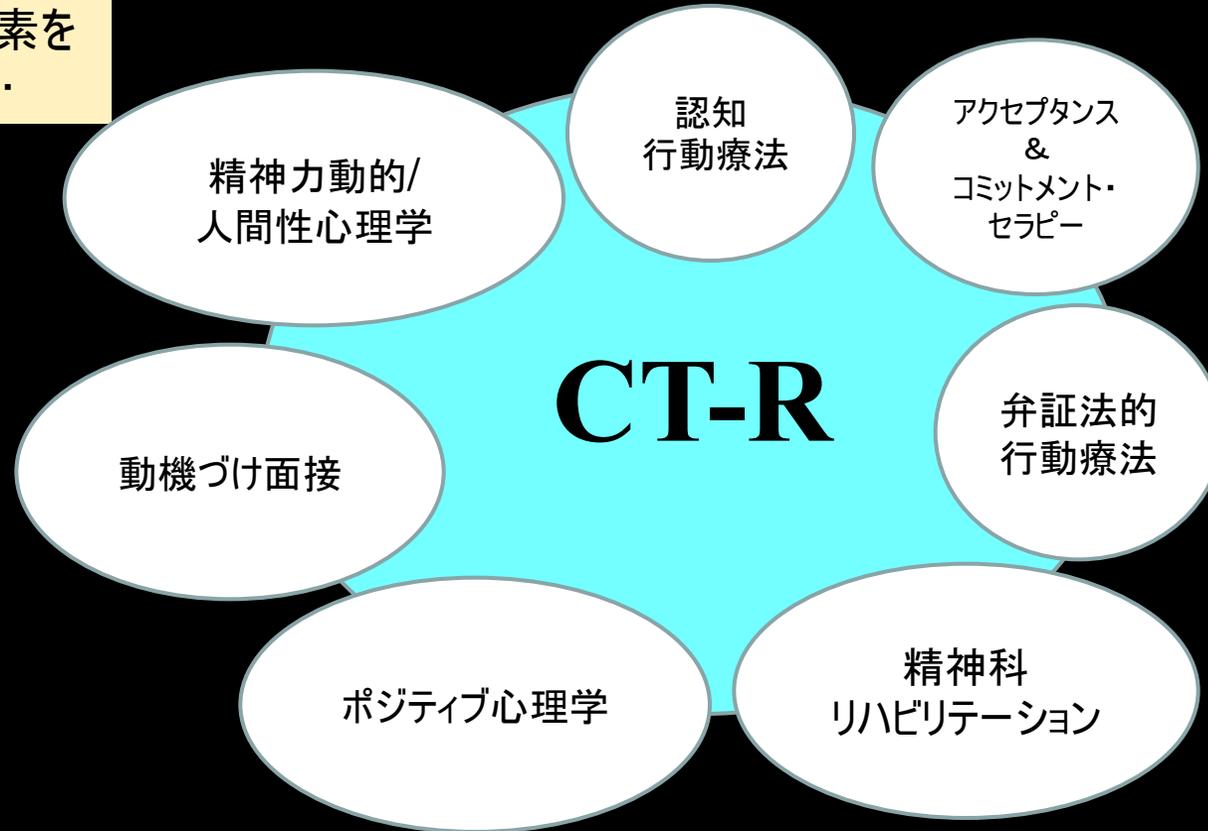
アーロン・T・ベック  
Aaron T. Beck, M.D.  
(1921.7.18.-2021.11.1)

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



# リカバリーを目指す認知療法 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…

# CT-Rモデル

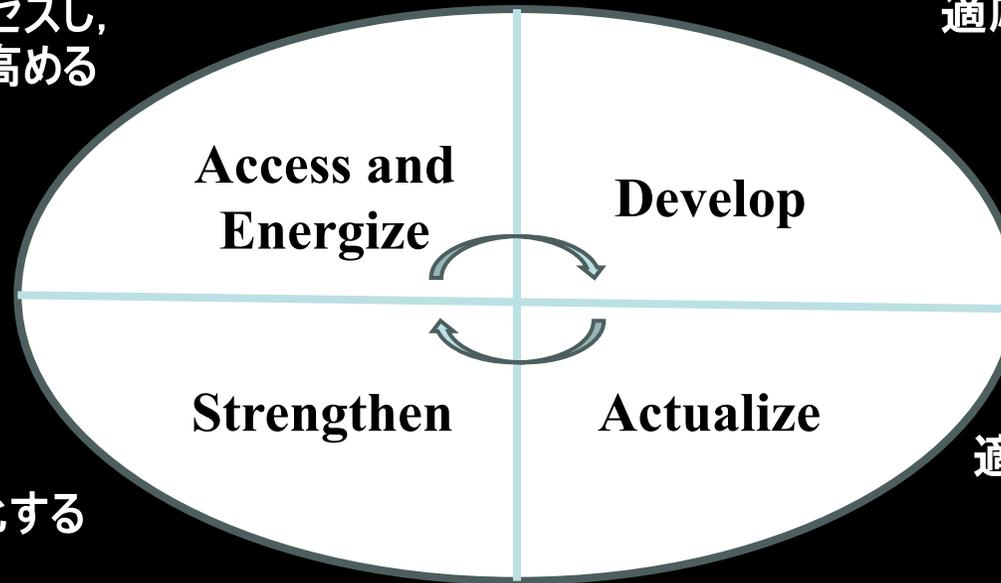
## CT-R Model of Transformation and Empowerment

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。
  - Accessing the adaptive mode is a personalized process that often requires persistence, trial and error, and creativity.

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

# 認知療法研究所 認知療法ライブラリー

## Web版『認知療法の本箱』



11/03/2024 撮影



著書 142点  
訳書 128点

