

日本精神神経学会  
第40回「精神科面接の基本」研修会 (京都)

# 認知療法の零 (ゼロ) 度

---

内海メンタルクリニック・認知療法研究所  
井上和臣

この発表に関連し、  
開示すべきCOI関係にある企業などはありません。



01/25/2026  
京都府立医科大学  
第1講義室

# 認知療法の零（ゼロ）度

---

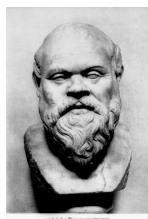
- はじめに
  - 治療関係：サイエンスかアートか
  - スペクトラムとしての認知療法
  - 認知療法の「失敗」例
    - 職場復帰が頓挫した反復性うつ病の症例
  - 心理社会的治療の3つの相：パニック症の場合
    - 定型的な認知療法を実施した症例
    - 治療者の関与を可能な限り制限した認知療法の症例
    - 「支持的」精神療法を基礎としながら社会参加への自助努力を期待し続けた症例
  - まとめにかえて
-

# 消えゆく認知療法

## Vanishing Cognitive Therapy

### 触媒としての認知療法

### 自家薬籠中の療法Therapy



- ◆ その過程で、おそらく「認知療法」と名前がつくようなものは消えていく。あるいは、いちばん重要なのは「認知」療法ではなく、療法・セラピーなのではないかというのが、最後のメッセージである。
- ◆ 認知療法が、療法に姿を変えていく過程の「触媒」として、ほかの治療法との接近を図る役割を果たすことがあっていいのではないかと考える。通常の臨床場面では認知療法が大事なのではなく、実は療法が大事であり、治療者がよりいっそう大事なのではないかというのが、本日の私の「認知療法の理論的展開」の結論である。

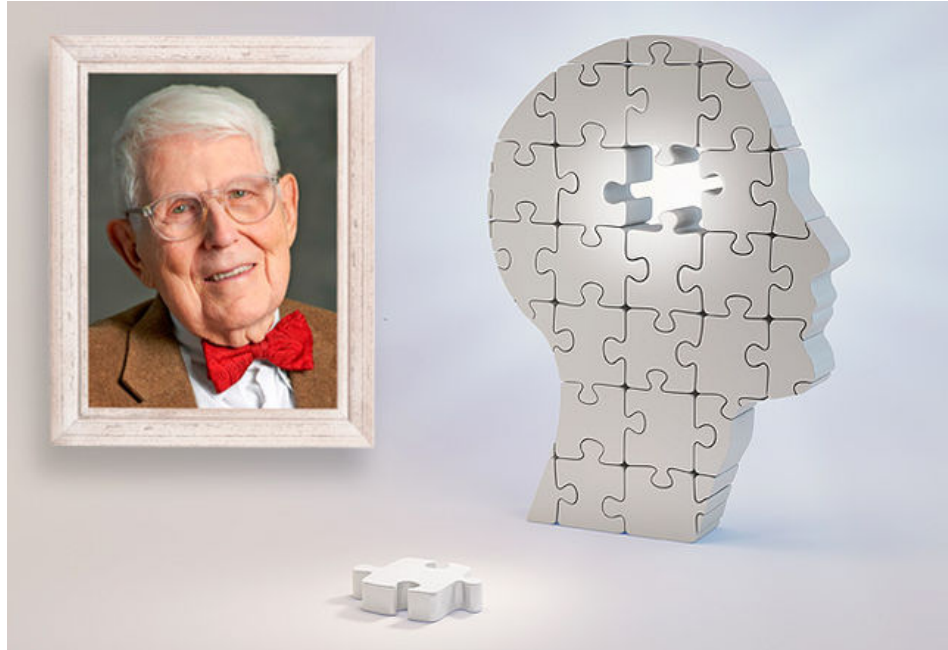
東 斉彰 編著

『統合的方法としての認知療法』

岩崎学術出版社, 2012.

*Inoue Kazuomi, M.D.*

# THE 25 MOST INFLUENTIAL PHYSICIANS IN THE PAST CENTURY



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

<https://www.medscape.com/slideshow/2017-influential-physicians-6009095#23>



# 認知療法の未来

1990年当時の Dr. Aaron T. Beck が思い描いた未来予想図

---

**His response was “I hope in 10 years it no longer exists as a school of therapy.”**

**He hoped that “what we call cognitive therapy (conceptualizations and treatment plans informed by research, collaboration, and guided discovery) will be taken for granted as the basics of all good therapy, just as Carl Rogers’s principles of warmth, empathy, and genuine regard for patients were adopted as necessary basics of all therapy relationships.”**

10年もすれば認知療法はもはや治療学派としては存在しないと思います。

私たちが認知療法と呼んでいるもの——研究に裏打ちされた概念化と治療計画，共同，そしてソクラテス風の誘導による発見——がすべての良き治療の基礎として当たり前になることを願っています，ちょうどロジャーズの原則——温かさ，共感，そして患者に対する心からの敬意——がすべての治療関係に必須の基礎として認められているように。

# 治療関係

---

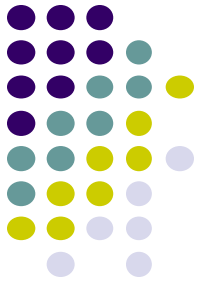
たいていの患者は、他の人とは違う固有性を備えた個人として、話を聞いてもらい、理解され、認識されることを切望している。

グレン・O・ギャバード 著/狩野力八郎 監訳・池田暁史 訳  
精神力動的な精神療法—基本テキスト—  
岩崎学術出版社, 2012/2018

**Most patients who come to psychodynamic psychotherapy long to be heard, understood, validated, and recognized as the unique individuals that they are.**

---

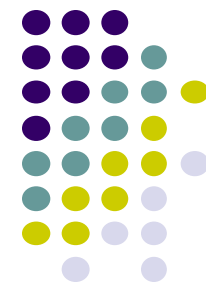
# 日常的に反復される診察場面から



- ◆ 認知療法の治療者であるドクトルKは、新患としてある女性を診察した。彼女は最近一人息子を交通事故で失ったと話した。飲酒運転の車にはねられたのだった。
- ◆ ドクトルKは限られた診療時間の中で患者から息子の死にまつわる認知を聞き出そうと躍起になった。
- ◆ ようやく「あの子の命を救うのに何かできたはずだ」という、自責の思いを捉えることができた。ドクトルKはさっそく患者の認知を論駁すべく努めた。
- ◆ 診察を終えた時、患者はいだちを隠さず、いっそう元気をなくしたようであった。
- ◆ その後患者は治療に来ることがなかった。



# 認知療法における 治療関係



認知療法における

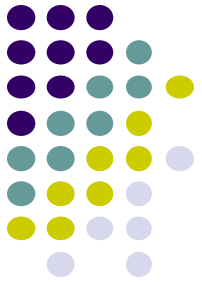
認知治療技法における

治療関係

# 認知療法尺度

## Cognitive Therapy Rating Scale (CTRS)

《Young J, Beck AT (著) 慶應義塾大学認知行動療法研究グループ (訳): 認知療法尺度—評価マニュアル.  
2008年作成, 2011年改訂》



### I. 基本的な治療スキル

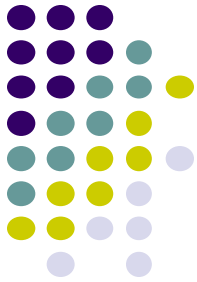
- ◆ アジェンダ
- ◆ フィードバック
- ◆ 理解力
- ◆ 対人能力
- ◆ 共同作業
- ◆ ペース調整および時間の有効使用

### II. 概念化, 方略および技術

- ◆ 導かれた発見
- ◆ フィードバック
- ◆ 中心となる認知または行動に焦点をあてる
- ◆ 変化へ向けた方略の選択
- ◆ 認知行動的技法の実施
- ◆ ホームワーク

# 基本的な治療スキル

《Young J, Beck AT (著) 慶應義塾大学認知行動療法研究グループ (訳): 認知療法尺度—評価マニュアル.  
2008年作成, 2011年改訂》



## ◆ 理解力 Understanding

- ◆ “理解力”とは、どのくらい患者の世界に治療者が入り込めているか、患者のたどった人生をありありと想像できているか、そしてその結果理解したことを患者に伝えられるかどうかである。
- ◆ 理解とは、...**傾聴**, **共感**のスキルのことを言う。

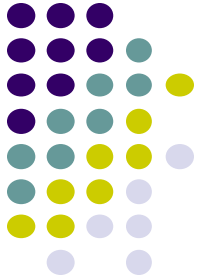
## ◆ 対人能力 Interpersonal Effectiveness

- ◆ 認知療法家は適切なレベルの思いやり、関心、信頼感とプロフェッショナリズムを示さなければならない。
- ◆ 認知療法においては、こうした対人能力が共同関係を築く上で鍵となる。

## ◆ 共同作業 Collaboration

- ◆ 共同関係は、治療者と患者が、共通の敵、即ち患者のストレス、に戦っていくための治療同盟という形をとる。

# The Helping Relationship Questionnaire

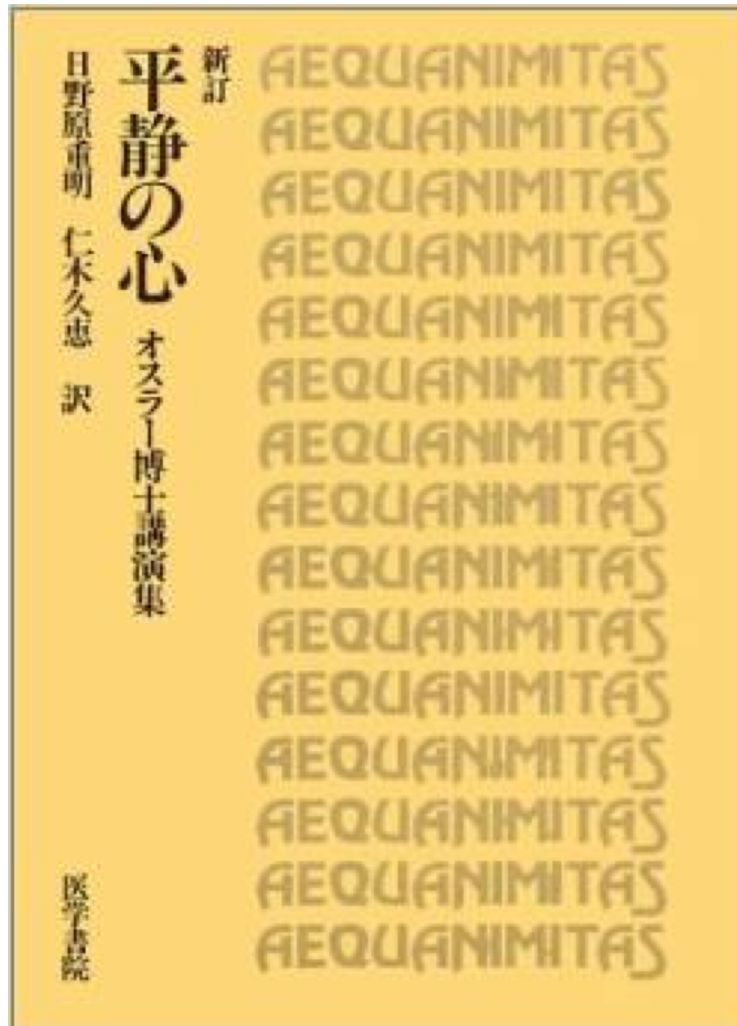
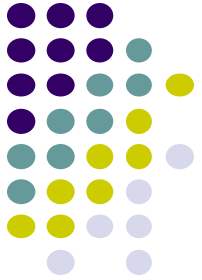


«Luborsky L: *Principles of Psychoanalytic Psychotherapy*. Basic Books, 1984.»

- ◆ **I believe that my therapist is helping me.**
- ◆ I believe that the treatment is helping me.
- ◆ I have obtained some new understanding.
- ◆ I have been feeling better recently.
- ◆ I can already see that I will eventually work out the problems I came to treatment for.
- ◆ **I feel I can depend upon the therapist.**
- ◆ I feel the therapist understands me.
- ◆ I feel the therapist wants me to achieve my goals.
- ◆ **I feel I am working together with the therapist in a joint effort.**
- ◆ I believe we have similar ideas about the nature of my problems.
- ◆ I feel now that I can understand myself and deal with myself on my own (that is, even if the therapist and I were no longer meeting for treatment appointments).



# 内科医 Sir William Osler

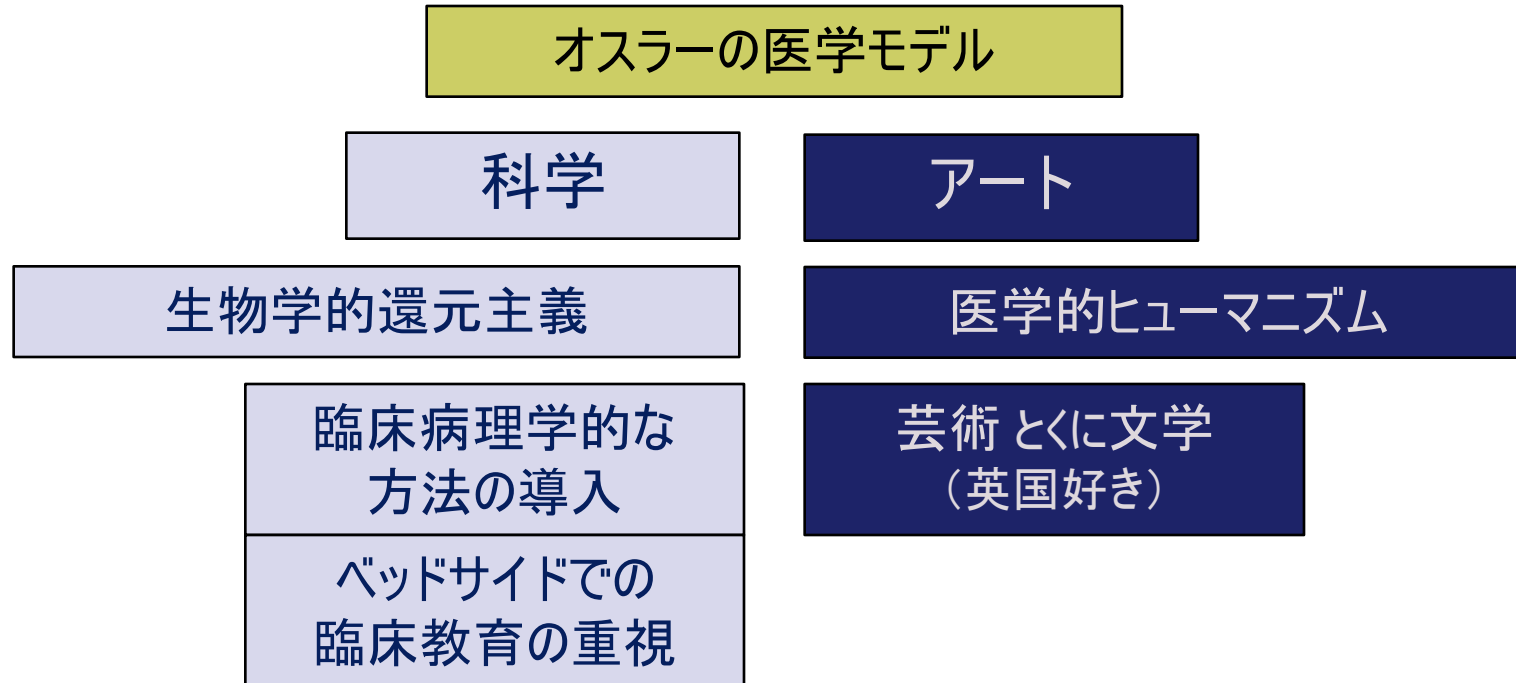
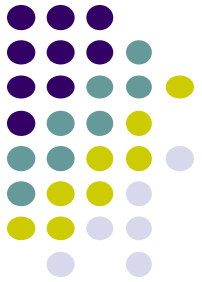


the "Father of Modern Medicine"

July 12, 1849 – December 29, 1919

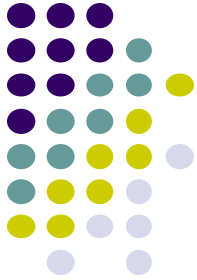
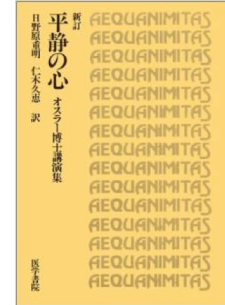
# アートとしての医学

現代精神医学のゆくえ バイオサイコソーシャル折衷主義からの脱却  
ナシア・ガミー (著) 山岸 洋・和田 央・村井俊哉 (訳) 2012



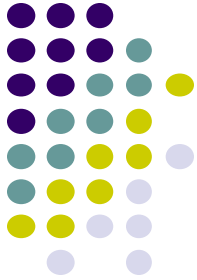
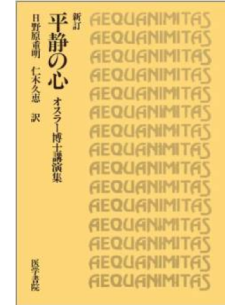
- ◆ 医学は二つの別々の—しかし相補的な関係にある—側面によって、すなわち科学とアートによって構成されている。
- ◆ オスラーは...生物学的還元主義を補完するために、そこに医学的ヒューマニズムを付け加えた。

# 平静の心 Aequanimitas



- ◆ 医師にとって、沈着な姿勢、これに勝る資質をありえない。
- ◆ 沈着な姿勢とは、状況の如何にかかわらず冷静さと心の落ち着きを失わないことを意味する。
- ◆ 沈着な姿勢は主として身体に備わる天性である。
- ◆ 知識を備え経験を積んだ医師は、何事が起ころうとも、心の平静さを乱されることはあり得ない。
- ◆ そのためには感受性の鈍いほうが資質としてはかえって望ましいと言える。
- ◆ この感受性の鈍さを適度に身につけていただきたい。
- ◆ 穏やかな平静の心を得るために、第一に必要なものは、周囲の人たちに多くを期待しないことである。

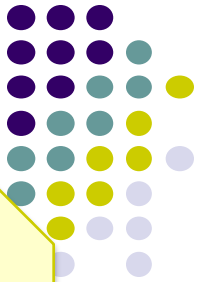
# 医学生のためのベッドサイド・ライブラリー



人文教育の修得はわずかな時間と費用があればできる。  
就寝前の30分間本を読み，朝目覚めたときベッドサイドの  
テーブルの上に本が広がったままであってほしいと思う。

- ◆ 旧・新約聖書
- ◆ シェイクスピア
- ◆ モンテーニュ
- ◆ プルターク「英雄伝」
- ◆ マルクス・アウレリウス
- ◆ エピクテトス
- ◆ 「医師の信仰」
- ◆ 「ドン・キホーテ」
- ◆ エマーソン
- ◆ オリバー・ウェンデル・ホームズ  
「朝の食卓シリーズ」

# 新世代の認知行動療法群



## ◆行動療法

- ◆行動活性化療法
- ◆弁証法的行動療法
- ◆アクセプタンス&コミットメント・セラピー

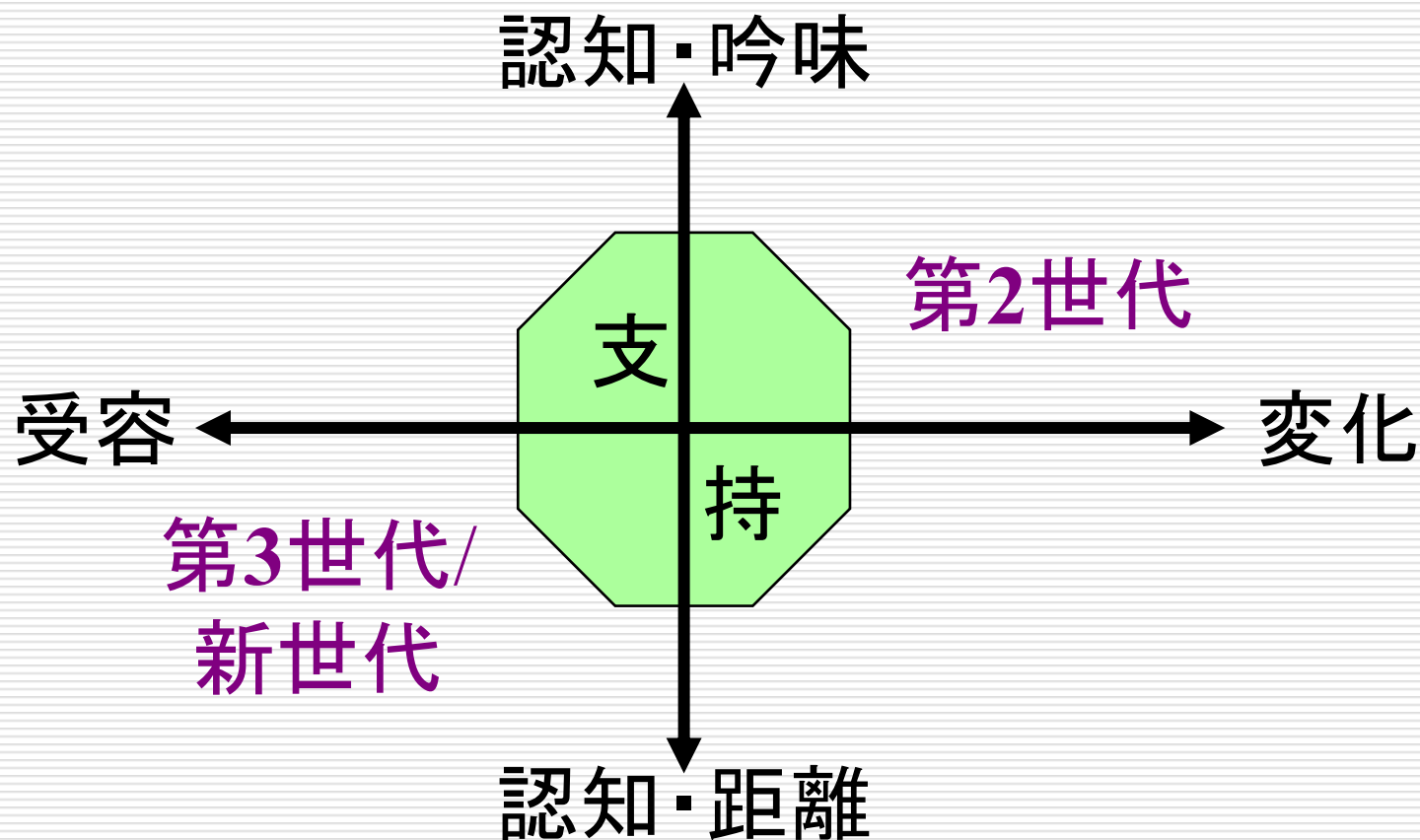
## ◆認知療法

- ◆マインドフルネスに基づく認知療法
- ◆メタ認知療法
- ◆感情焦点化/対人的認知療法
- ◆認知分析療法
- ◆ポジティブ心理学とポジティブセラピー

認知行動療法は第1世代の行動療法に始まり, 第2世代の認知療法の参入を経て, 今や第3世代(新世代), 様々な呼称をもつ認知行動療法群(cognitive-behavioral therapies)の時代となっている。

# スペクトラムとしての認知療法

---





# A DEAD SECRET (葬られたる秘密)

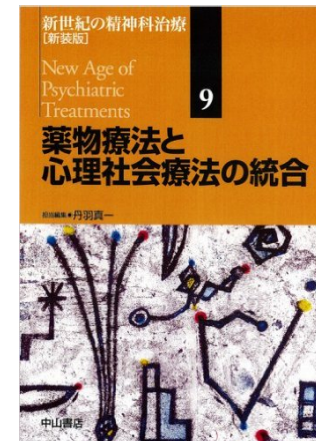
- ❑ むかし丹波の国に稲村屋源助という…商人が住んでいた。この人にお園という…娘があった。…源助は…娘を京都にやり…上品な芸事を修業させるようにした。
- ❑ お園は結婚後四年目に病気になり死んでしまった。
- ❑ 葬式の…晩にお園の小さい息子は、お母さんが帰って来て、二階のお部屋に居たよと云った。
- ❑ 和尚は…お園の戒名を呼んで話しかけた『拙僧は貴女のお助けをするために、ここに来たもので御座る。…その筆笥の中には、貴女の心配になるのも無理のない何かがあるのであろう。貴女のために私がそれを探し出して差し上げようか』影は少し頭を動かして、承諾したらしい様子をした。
- ❑ …一番下の抽斗の貼り紙の下に何か見つかった——一通の手紙である。『貴女の心を悩ましていたものはこれかな?』と和尚は訊ねた。女の影は和尚の方に向った——その力のない凝視は手紙の上に据えられていた。『拙僧がそれを焼き棄てて進ぜようか?』と和尚は訊ねた。お園の姿は和尚の前に頭を下げた。『今朝すぐに寺で焼き棄て、私の外、誰れにもそれを読ませまい』と和尚は約束した。姿は微笑して消えてしまった。

# 「失敗」例

## 職場復帰が頓挫した反復性うつ病の症例

- 「想定外」の軽躁病相が認知療法終了後まもなくにみられたことについて、これが**認知療法によって誘発された有害事象**であった可能性は否定できない。
- 自己制御感覚を短期間で再獲得することが過剰な能動性と気分の高揚を招くのかかもしれない。
- 認知療法に限らず、心理社会的治療の有害事象には留意する必要があるだろう。

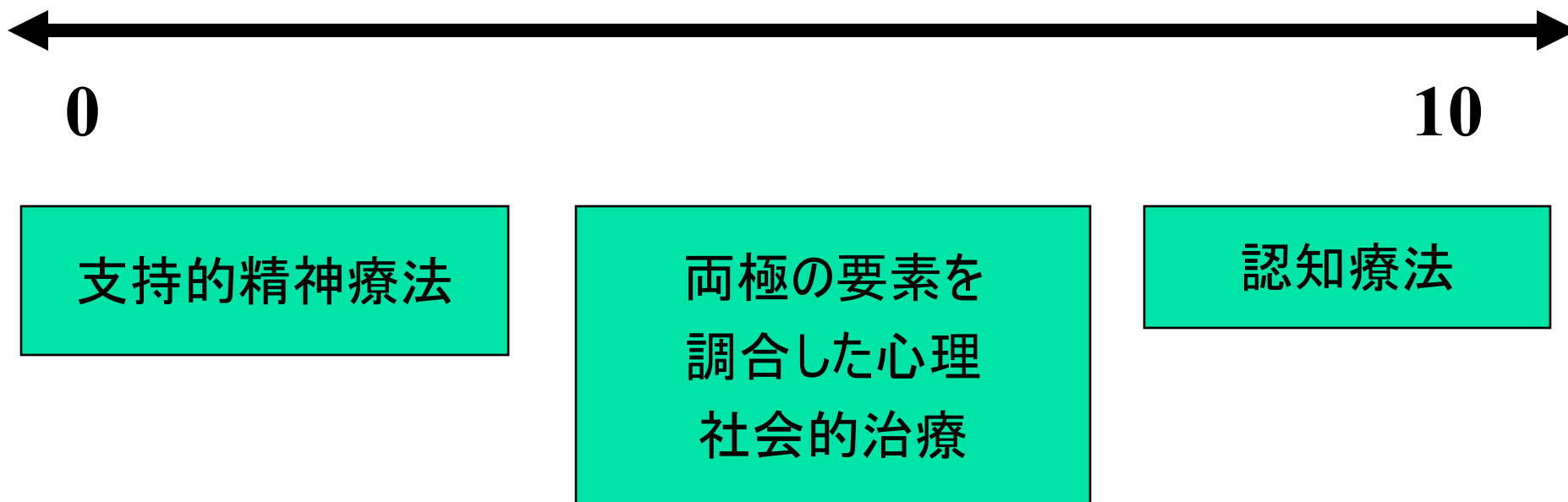
井上和臣: 不安障害. 新世紀の精神科治療 9 薬物療法と心理社会療法の統合 (丹羽真一 編). 中山書店, pp.43-85, 2003.







# 心理社会的治療の3つの相



# 治療の一回性という臆見と 治療関係の緻密度



今こそ!

今ではなく!

私が!

私ではなく!

治療はいつも患者によって始められ、患者によって  
続けられ、患者によって終わられる。

# Japan Psychotherapy Week



**Japan Psychotherapy Week** は、我が国の精神科臨床に欠かすことのできない精神分析、森田療法、認知療法・認知行動療法等について討議し学ぶ機会として年来夢想してきたものである。精神療法に関わる複数の学会が同時に、あるいは重複期間を含みながら相前後して、同一の会場で開催される、それが **Japan Psychotherapy Week** である。



[http://www.nhk.or.jp/meicho/famousbook/24\\_platon/index.html](http://www.nhk.or.jp/meicho/famousbook/24_platon/index.html)

<http://www.orientalhotel.jp/>

# 精神科鑑別治療学

---

- 精神科臨床での精神療法の選択
  - 治療の場 Setting
  - 治療の形態 Format
  - 治療学派 Orientation
  - 治療の期間と頻度 Duration and Frequency
  - 治療の併用 Combination of Treatments
  - 無治療の選択 No Treatment



Frances A, Clarkin J, Perry S. *Differential Therapeutics in Psychiatry: The Art and Science of Treatment Selection*. Brunner/Mazel, New York, 1984  
(高石 昇 監訳. 精神科鑑別治療学<理論と実際>, 星和書店, 1989).

---

# 治療学派 Orientation

---

## 洞察的

- 精神分析
- 力動的療法
- 問題重点療法
- 認知療法

## 指示的

- 系統的脱感作法
- 正の強化
- 認知療法
- 問題解決法

## 体験的

- クライアント中心療法
  - ゲシュタルト療法
  - 心理劇
-



## 精神療法の饗宴

## JAPAN PSYCHOTHERAPY WEEK への招待

精神科臨床をそれぞれの立場で牽引してきた一流の臨床家たちが、学派を超えて語った。ベテランの経験と知恵から学ぶ、刺激的な1冊

著者  
ジャンル  
出版年月日

井上 和臣 編著  
臨床心理学・精神医学  
2019/07/20

ISBN  
判型・ページ数  
定価  
在庫

9784414416596  
A5・250ページ  
本体3,200円＋税  
在庫あり

<http://www.seishinshobo.co.jp/book/b458419.html>



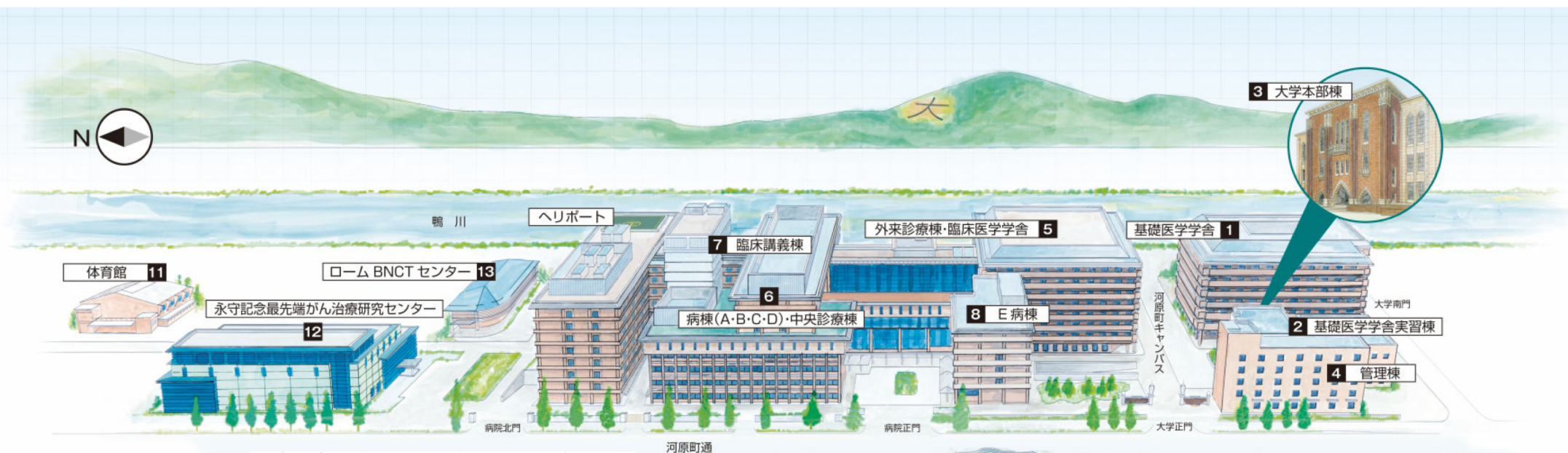


図4. 神戸文哉 (1849-1890)  
慶応義塾大学名誉教授

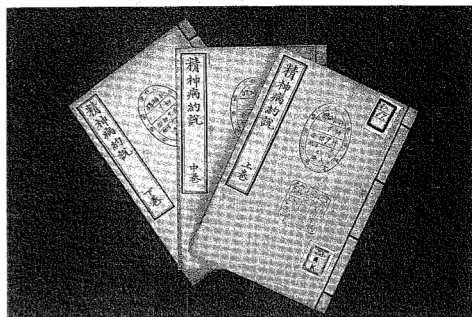
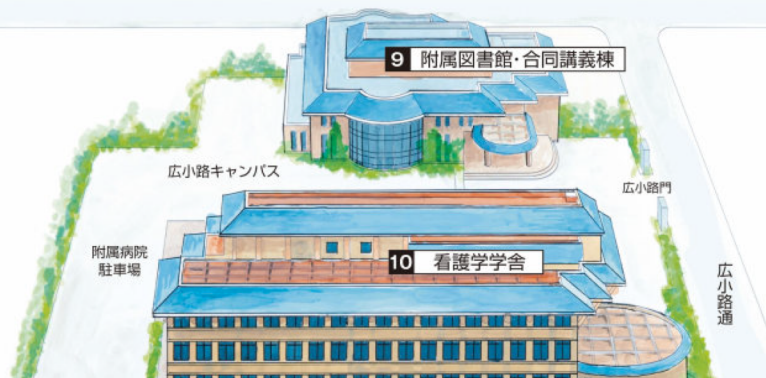


図5. 精神病約説 (わが国最初の西洋精神医学の訳書)

精神病約説 上・中・下巻  
顯理貌德斯禮(ヘンリー・モウドスレイ(英))撰 神戸文哉譯 1876



初任教諭 島村俊一先生の記念碑  
(附属図書館玄関)