精神疾患の理解と対応　第7回　2019/11/19

精神疾患の理解と対応

～知っていることと、できることは違います～

一般社団法人しん
本間　貴宣

＜　今後の予定　＞

① 精神疾患の理解　～異なる二つの視点～
② 症状に囚われず、人生物語として理解してみましょう
③ 症状の「良い面」にも目を向けてみましょう
④ 家族にしかできないこと
⑤ 家族が変われば本人も変わる
⑥ 家族が学ぶ認知行動療法　基礎編
⑦ 家族が学ぶ認知行動療法　実践編
⑧ 家族が学ぶ認知行動療法　応用編
⑨ 幻覚・妄想への理解と対応
⑩ 事例検討会

認知行動療法

（Cognitive behavioral therapy）

～実践編～

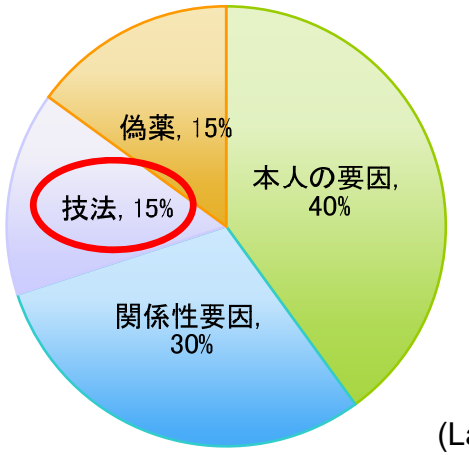
＜　本日の内容　＞

① CBTの理論

② CBTの6原則

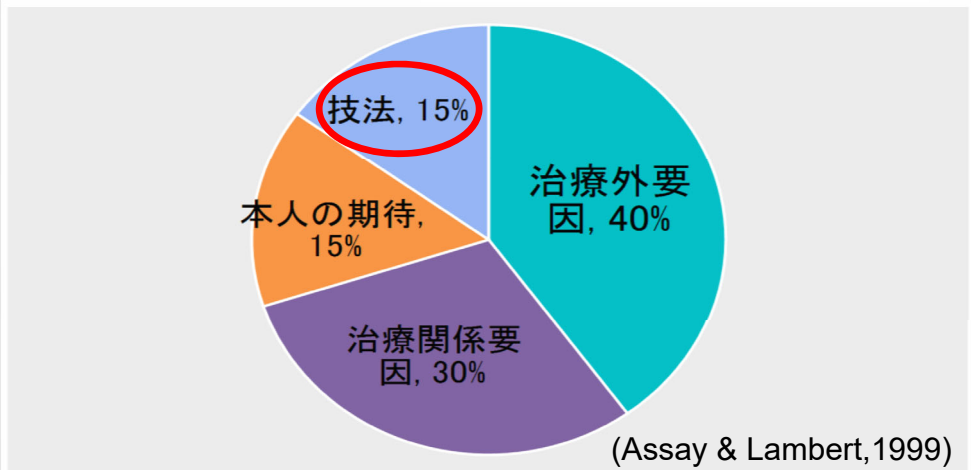
③ 対処法

精神療法の効果に及ぼす要因（メタ分析）



(Lambert,1992)

精神療法の効果に及ぼす要因（メタ分析）



(Assay & Lambert,1999)

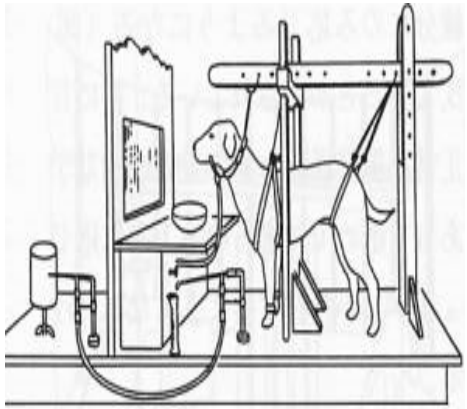
技法はそれほど重要ではない

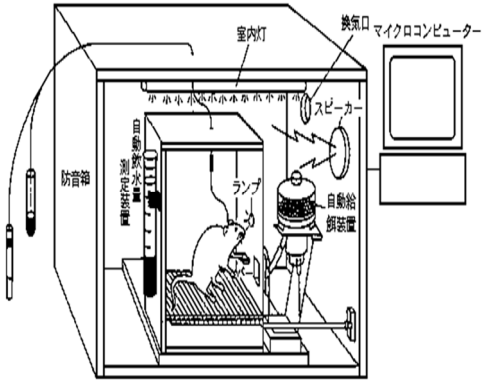
植物を育てる時に重要なこと？

① CBTの理論

科学的に有効な方法？

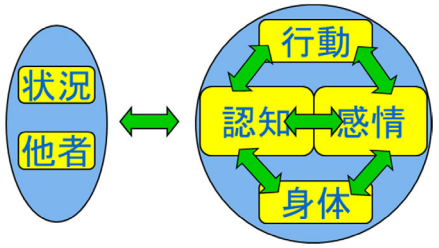
理論①　【　学習理論　】





理論②【　情報処理モデル　】

理論③【　システム論　】



部分をバラバラに理解しても
全体を理解したことにはならない

理論④【　関係フレーム理論　】

＝「高い」

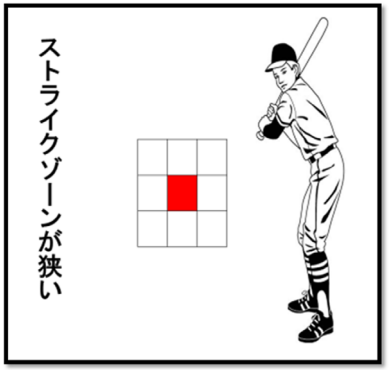
×幸せになりたい
×病気を治したい
×仕事が続くようにしたい
×友達がほしい

特定の行動・認知・システムに
絞り込まないとできない

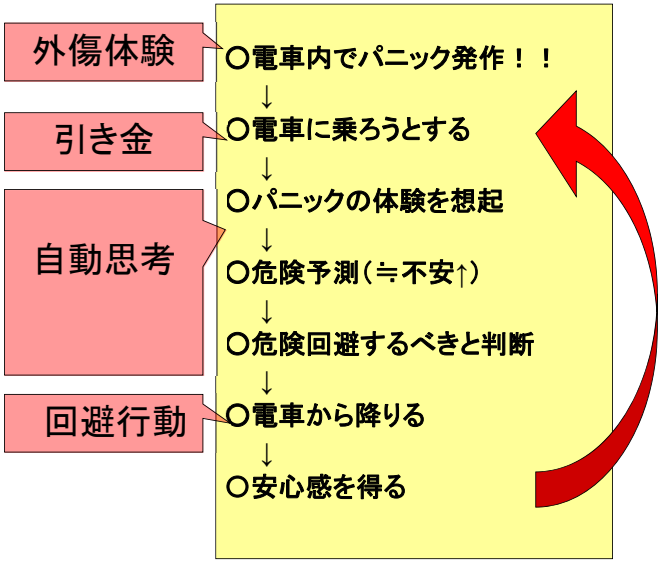
〇電車に乗れるようになりたい。
〇断れるようになりたい。
〇集団になれたい。
〇EVに乗れるようになりたい。

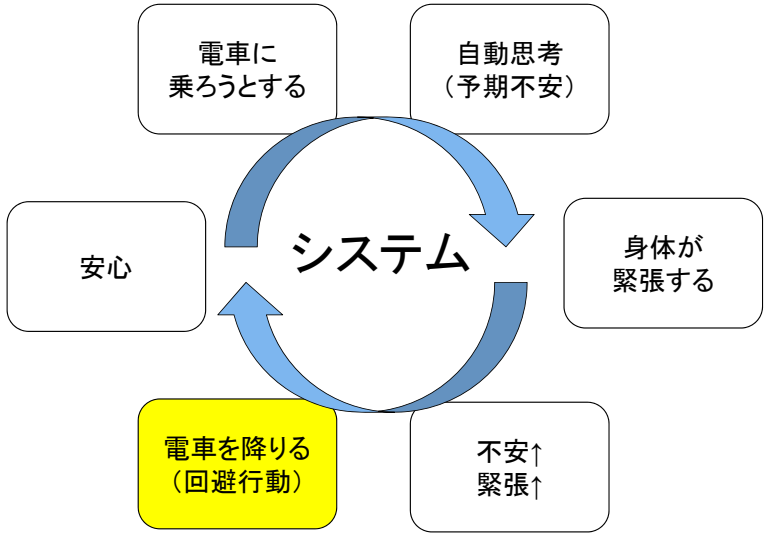
どのような環境のどのような行動や
認知・システムを対象とするか？

システムを把握して
問題を明確に
しなければならない。



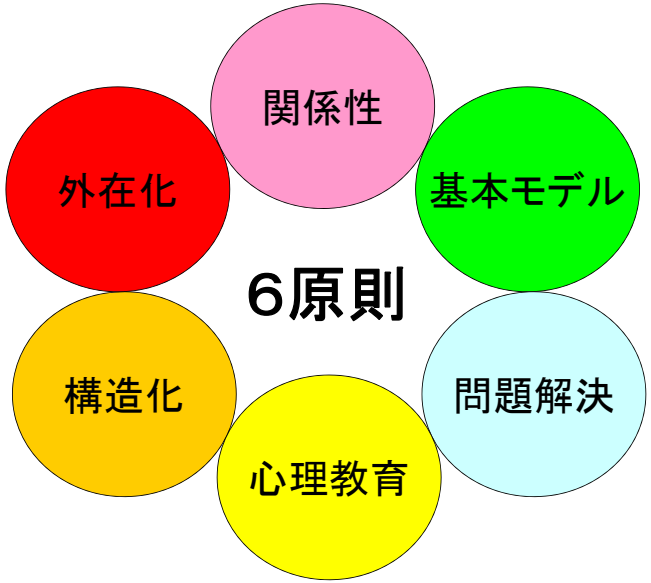
だから・・・　科学的に有効な方法





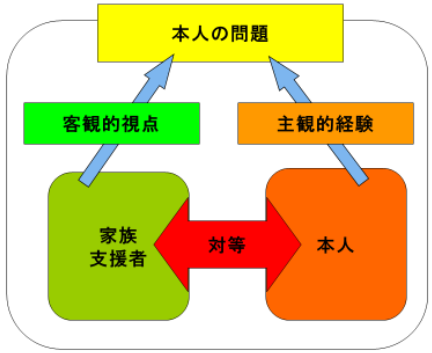
② CBTの6原則

ただ、ワークシートを書けば
良いわけではない。

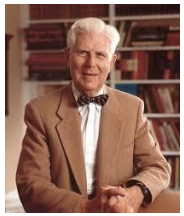


【 ① 関係性 】

協同的実証主義



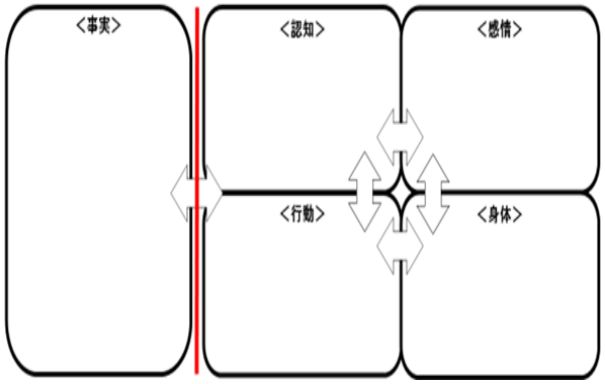
いかに本人が取り組むか



「認知療法において、ホームワークは、
付加的なものではなく中心的なものである」
（Beck et al.,1979）

「ホームワークを実行する患者は、
そうでない患者と比較して治療の進展がよい」
（Persons et al., 1988）

【 ② 基本モデル 】



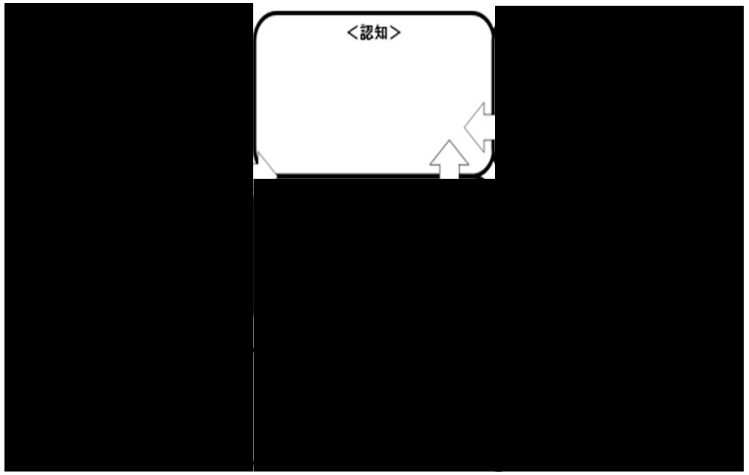
環境と個人に分ける

【 ③ 問題解決 】

問題の明確化、システム理解、目標設定

「問題」だけをみて、何とかするのは無理

（＝問題は内容よりも、文脈と機能が大事）

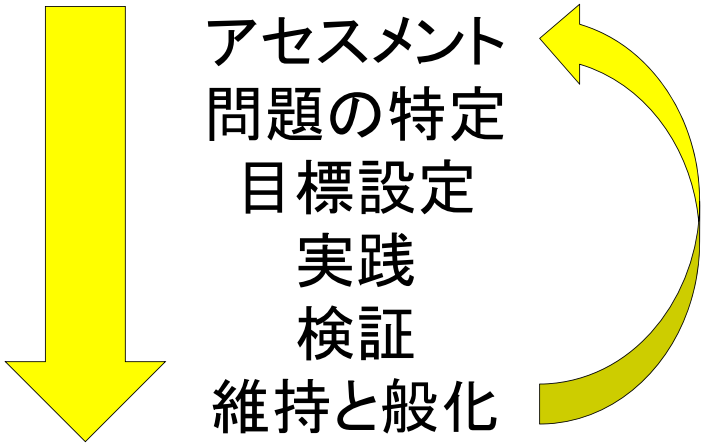


全体の相互作用も大事

【 ④ 心理教育 】

- ○ 情報・知識の習得
- ○ 問題の認識を工夫
- ○ 自己理解
- ○ 対処法
- ○ 再発予防

【 ⑤ 構造化 】



【 ⑥ 外在化 】

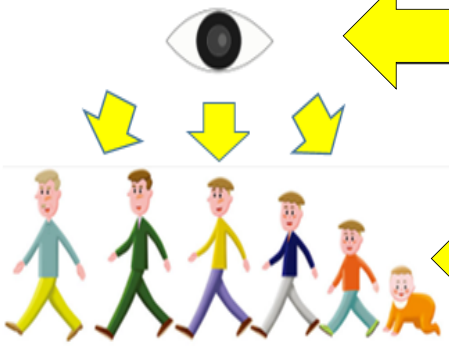
書いて
外に出す

イメージ化・対象化
＝問題をつかむ ➡ 対処へ

自分の問題
を把握する
↓
病識

妖怪ウォッチ

目標は、「メタ認知」



観察している
自分

体験している
自分

CBT、WRAP、当事者研究 も目的は一緒。

本人が「メタ認知」を働かせて
自分が上手くいかないパターンやシステムを
自分が納得する形で理解して
少しでもより良くなるように
試行錯誤していく過程

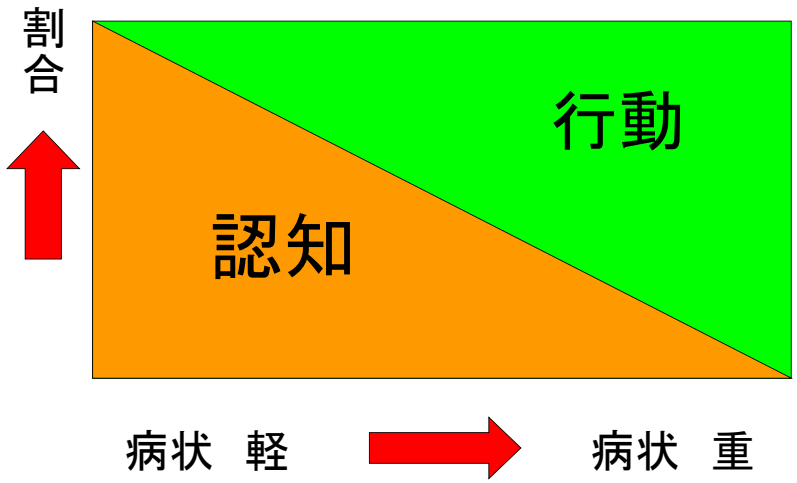
③ 対処法

＜ 代表的な対応方法 ＞

認知	認知再構成法	行動	問題解決技法
	損得分析		行動活性化
	親友ノート		SST・アサーション
その他	実況中継　呼吸法　自律訓練法　筋弛緩法		
	マインドフルネス　～と思った　ラベリング		

① 環境・事実	
② 認知（＝自動思考）	
③ 感情	
④ 根拠	
あなたと同じ体験をしたら100人中何人が同じ認知をするでしょう？ （　　）人	
⑤ 反証	
⑥ 新しい認知	「根拠」しかし「反証」という事実もある
⑦ 感情と認知の変化	

本人の状態に応じた組み立て



問題の行動・態度	自分は何をやってもダメだと思う
行動のメリット	行動のデメリット
（こう考えれば） ・努力をしなくて済む。 ・何もしないことの言い訳になる。 ・同情を引けるかもしれない。	（こう考えると） ・失敗から学ぶ機会を失う。 ・ますます自己嫌悪になり、落ち込む。 ・同情が得られないと、怒りを覚えるかもしれない。
40	60

日常活動記録表

例Aさんの週間活動記録表（記録する気分：　うつ　）
各欄に「活動」を書き、その気分の程度を「点数」で書き込む（0～100）

時　間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
06:00～07:00	起床・着替え 50					睡眠	
07:00～08:00	朝食 40						
08:00～09:00	出社 40					起床・着替え 30	
09:00～10:00	40					朝食 30	
10:00～11:00	40					夫と散歩 40	
11:00～12:00	40					掃除 30	
12:00～13:00	50					昼食 30	
13:00～14:00	50					夫とおしゃべり 40	
14:00～15:00	上司と話す 40					夫と買い物 60	
15:00～16:00	50					60	
16:00～17:00	60					60	
17:00～18:00	60					帰宅 50	
18:00～19:00	帰宅・夕食の準備 50					テレビ 60	
19:00～20:00	夕食 60					夫と外食 70	
20:00～21:00	夫と会話 70					70	
21:00～22:00	テレビ 70					帰宅 60	
22:00～23:00	入浴 70					入浴 80	
23:00～24:00	就寝 60					就寝 80	
00:00～01:00	睡眠					睡眠	

（『こころが晴れるノート』創元社）

問題（目標）設定	できるだけ具体に困っていること、気になっていることを書く
解決法	できるかどうかは気にせず、できるだけ沢山書き出しましょう。　＊数が多いほど、後から出た案ほど独創的
損得分析	各案の長所（メリット）・欠点（デメリット）について考える。 解決法 ／ メリット ／ デメリット
解決法の決定	時間・技能・予算なども念頭に入れ最も効果的なものを採用しましょう。
実行	いつ、どこで、誰が、どのように、何をするかを「具体的」に決めましょう。
評価	実行後に達成度を評価しましょう。批判的に見るにではなく自分の努力を認めましょう。

【ワーク】　認知再構成法

41

私は、大手企業に就職して三か月目です。

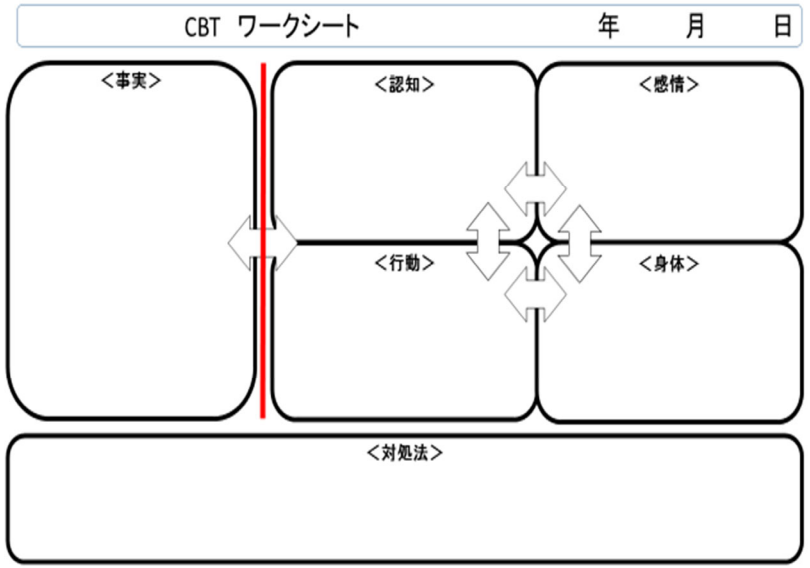
ある日、部長から声をかけられ「先月の報告書とてもよく書けていたな。そこで君に次のプロジェクトのメンバーに入ってもらうことにした。君は同期の中でも仕事の覚えも早いし、期待しているよ。」と言われた。私は、とてもうれしかった。

後日、同じ部長から別件で呼び出されて「昨日の会議資料はちゃんとチェックしたのか？　しっかりやれよ！！」と厳しく注意をされた。

その日の夕方、部長は、同僚のタカシを飲みに誘っていたが、私は誘ってもらえなかった。「あ～ダメだ！！やっぱり私は何をやってもうまくいかない。きっと部長は、私は使えないやつだと思っているんだ。どうせプロジェクトからも外されるんだ。もうこの会社に私の居場所はない。・・・この世に必要のない人間なんだ。」

翌日から、出勤が怖くなり、出社できなくなった。

42



43

宿　題

自分の考え方や行動のクセ（システム）について書き出して（外在化）きてください。

＊自分ではわからない人は身近の人に聞いてみましょう。

44

ご清聴ありがとうございました

次回　⑧　家族が学ぶ認知行動療法　応用編