

うつ病と新世代の認知行動療法

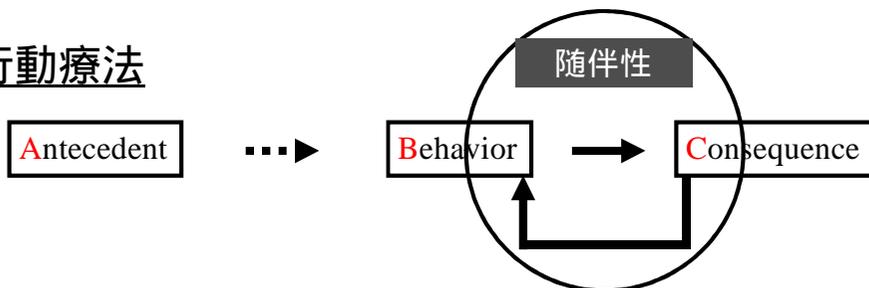
早稲田大学人間科学学術院
熊野宏昭

2つのABC分析

認知療法



行動療法



認知行動療法とは

- 症状や問題行動を改善し、セルフケアを促進するために、非適応的な行動パターン、思考パターンを系統的に変容していく行動科学的治療法を認知行動療法 (cognitive behavior therapy: CBT) と言う。
- 学習理論に基づく行動療法と、情報処理理論に基づく認知療法のそれぞれに由来する体系を含んでいる。

認知モデルと認知再構成法



知人とすれちがったが、
こちらを見なかった。

私には価値がないんだ。
だから見向きもしなかつ
たんだ。

落ち込む。

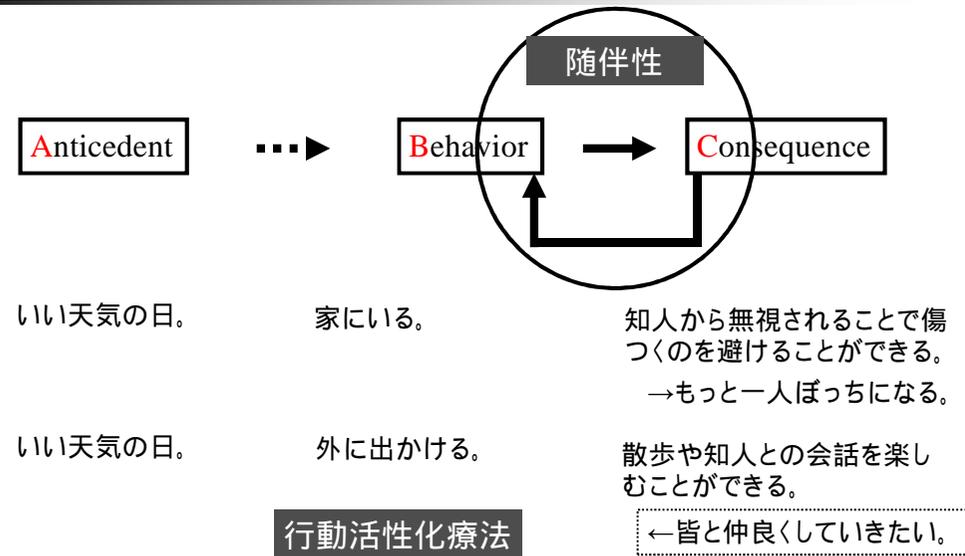
知人とすれちがったが、
こちらを見なかった。

多分単に気づかなかつ
たんだろう。それだけの
ことだ。

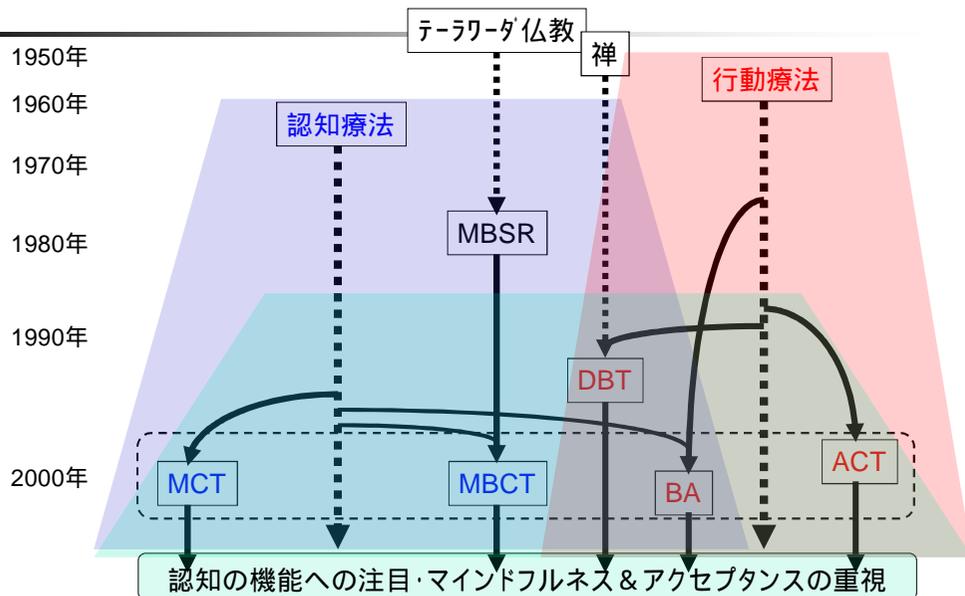
気分が和らぐ。

認知再構成法

随伴性モデルと行動活性化療法



新世代の認知行動療法



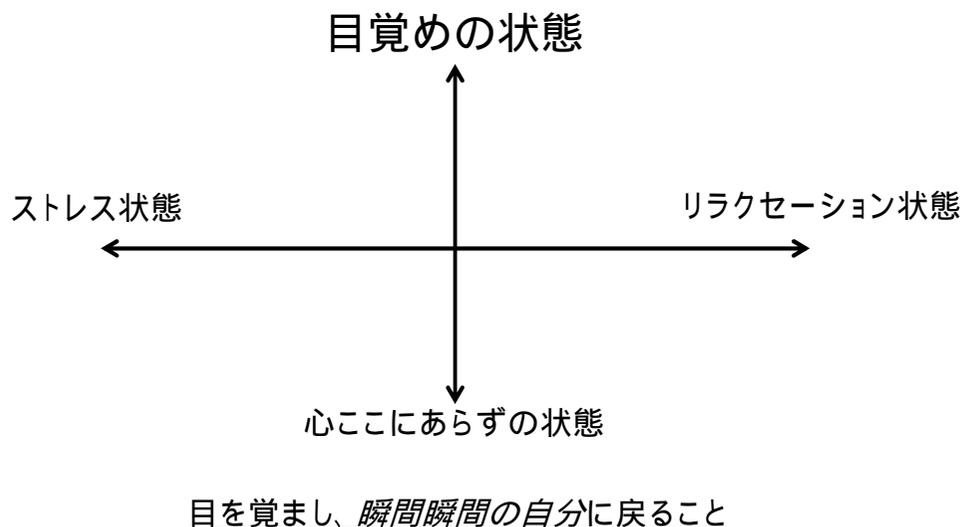
認知行動療法の限界

- 全体をカバーできるような基礎理論がない。
 - 例えば、あるクライアントを前にした時に、一番の問題が認知の問題なのか行動の問題なのかを判断する基準がないということ。
- これらの方法では、われわれの心理行動面が非連続的に変化する局面への適用は難しい。
 - 例えば、人生の節目で選択を迫られるような問題に対しては、認知・行動療法で用いられる特定の環境下での因果論的なアセスメントでは不十分。

認知行動療法の新しい展開

- 認知の内容よりも機能やプロセスが重視されるようになった。
 - 行動を個体と環境との相互作用(影響の与え合い=機能)で規定する学習理論が、「認知」も行動と見なして、本格的に取り扱うようになった。
 - 情報処理理論では注意制御やメタ認知の基礎研究に基づいて、通常の認知の内容よりもプロセスに注目ようになった。

マインドフルネスとは



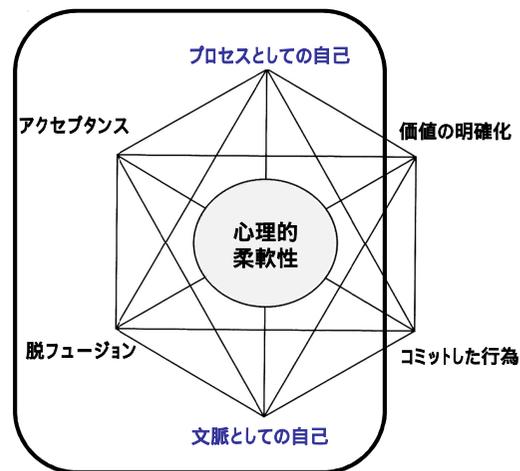
アクセプタンス = ゲーティング機能とは



- 自動的に閉じてしまう心の扉を、開けておくことによって、現実との接触が始まる。

ACTモデルで見るマインドフルな状態

アクセプタンス&コミットメント・セラピー

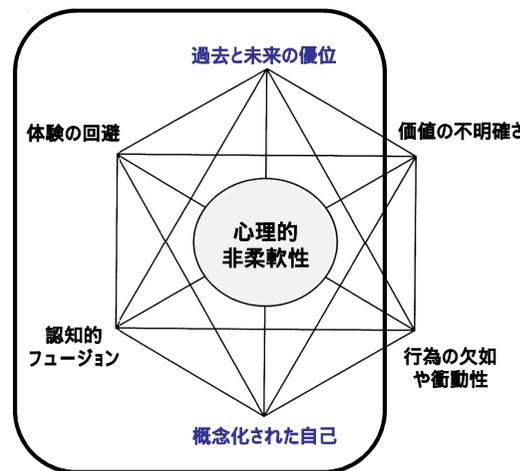


- 以下の4つの行動クラスの生起頻度が高まった状態。
 - アクセプタンス: 心を閉じずに開いておく、ゲーティング機能
 - 脱フュージョン: 考え続けることを一旦止めて、思考と現実を区別する機能
 - プロセスとしての自己: 現実との接触を促進し、随伴性知覚を高める機能
 - 文脈としての自己: 注意のフォーカスを最大にし、偏りなく現実を捉える機能

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

ACTモデルで見るマインドレスな状態

アクセプタンス&コミットメント・セラピー



- 以下の4つの行動クラスの頻度が高まった状態。
 - 体験の回避: 苦痛な思考や感情を回避する行動
 - 認知的フュージョン: 思考と現実や自己を混同する行動
 - 過去と未来の優位: 時間概念と「現実」を混同する行動
 - 概念化された自己: 自己概念と「自己」を混同する行動

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

マインドフルネス実践の方法論上の特徴

- 一貫して「今、ここ」での身体の動作やそれに伴う身体感覚に持続的な注意を向ける (注意の持続)。
- そして、そこで不可避免的に現れる思考や感情などの私的出来事に対しては、気づいた時点で身体感覚に注意を戻すようにする (注意の転換)。
- 注意の範囲をパノラマ的に広げて、意識野に入ってくるもの全てに、同時に気を配るようにする (注意の分割)。
- 身体感覚、思考、感情など全ての私的出来事に、気づきが向けることで、それ以上発展せず消えていくことを繰り返し確認する (法則性の洞察 = 智慧の発現)。

再発性うつ病と認知療法

- 「幼児期に身につけた非機能的な思い込みや態度が一生持続するために再発が多い」という認知仮説は、回復後の通常の気分の時には、うつ病非罹患者との間に差がなかったことより否定された。
- JD・ティーズデールらは、現在の気分の落ち込みが、以前の同様の気分と結びついた思考パターンを再活性化するという知見を得た。
- さらに、そこで生じた思考パターンをどう扱うかといった関係の持ち方の影響力も大きく、反芻的で自己持続的な反応パターンが再発に寄与していた。

MBCT(マインドフルネス認知療法)

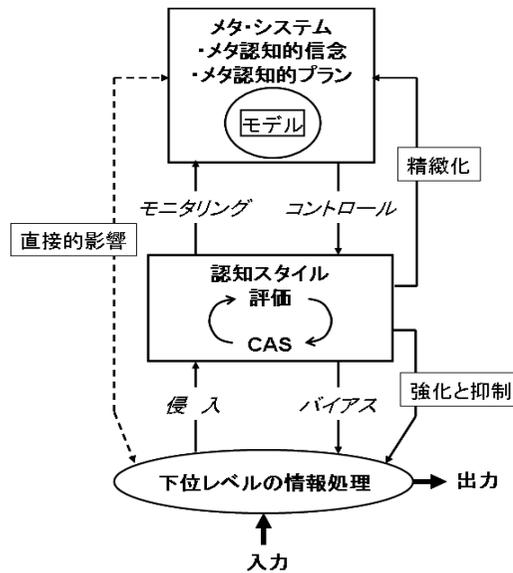
- ZV・シーガル、JMG・ウィリアムズ、JD・ティーズデールが、うつ病の再発を減らすために認知療法の効果維持版を開発する試みの中から生み出されたもの。
- マインドフルネス瞑想のエッセンスを分かりやすくプログラム化したMBSR(マインドフルネス・ストレス低減法)を、再発性うつ病への介入のために最適化したプログラム。
- ボディスキャン、ヨーガ、静座瞑想などのマインドフルネス瞑想の実践を中核においた8週間のグループ療法。

MCT(メタ認知療法)

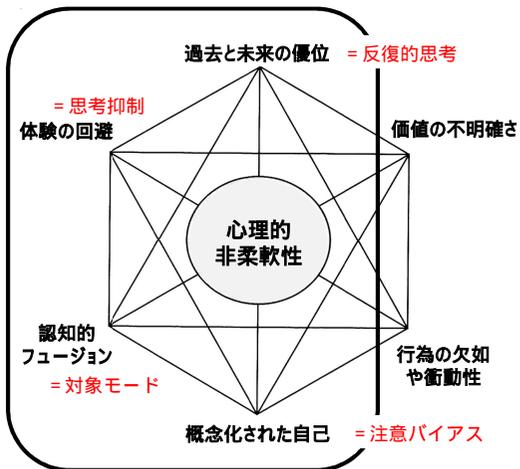
- A・ウェルズがメタ認知や注意制御の認知心理学的研究に基づいて開発した認知療法的介入体系。
- メタ認知とは、日常生活の中で常に生じては消えていく「通常の認知」とは異なり、それらをモニタリングしたりコントロールしたりする認知的要因のことであり、MCTでは特に、メタ認知的信念に注目をしている (例:心配をすることは必要だ)。
- 思考への通常の注意の向け方である対象モードでは思考は現実と区別されないが、メタ認知モードでは思考は自身や世界とは別の出来事として観察される。

S-REF(自己調節実行機能)モデル

- 3つの認知レベルの働きが仮定され、脳機能との対応も想定されている。
 - メタ・システム(モニタリングとコントロール)
 - 認知スタイル(注意制御)
 - 下位レベルの情報処理(外界や身体とのインターフェイス)



ACTモデルで見るCAS



- 思考に囚われ、「今、ここ」が感じられなくなっている状態。
 - 体験の回避
 - 認知的フュージョン
 - 概念化された過去と未来の優位
 - 概念化された自己

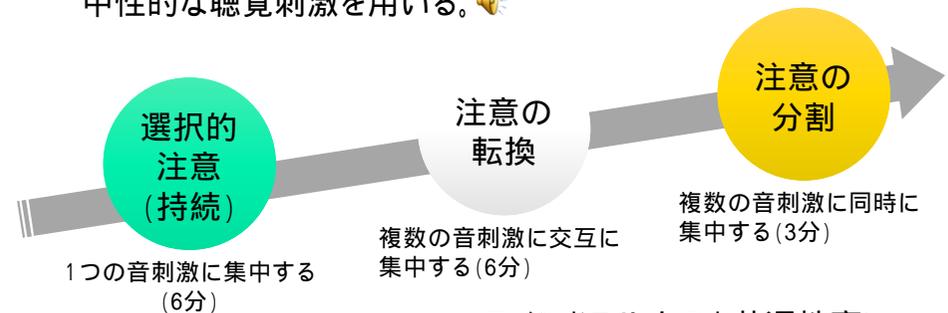
(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

S-REFと注意認知症候群(CAS)

- S-REFとは、自己注目(自己の内の事象に注目しすぎる状態)を拡張した概念で、特に中間レベルは、自己に関連する意識的な情報処理を行ない、行為のコントロールや評価を行っているとされる。
- このレベルから生み出される病理的過程が、認知注意症候群(CAS)。
- CASは、不安障害やうつ病を持続させる中核的な病理的過程であるとされ、以下の3つで構成される。
 - 脅威刺激への注意バイアス
 - 心配や反芻という反復的思考
 - 回避行動や思考抑制などの役に立たない対処行動

CASに対抗するには、注意の訓練が効果的

- 注意訓練の目的
 - 注意のコントロール力を身につけることが目的。気晴らしには用いない事を前提に訓練を行う。
- 注意訓練の方法
 - 中性的な聴覚刺激を用いる。



マインドフルネスと共通性高い

メタ認知療法による 大うつ病の治療

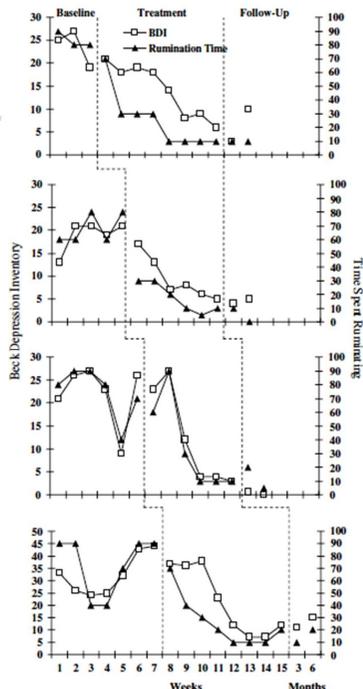
対象

- 4人の反復性/遷延性うつ病患者。

方法

- 多層ベースライン法を用いて治療効果を検討。
- BDI- と反すう時間を効果指標として使用。
- 4例中2例は6回、他の2例は8回という短期間で大きく改善した(認知療法の標準的治療回数は16回)。

(Wells, et al, 2009)

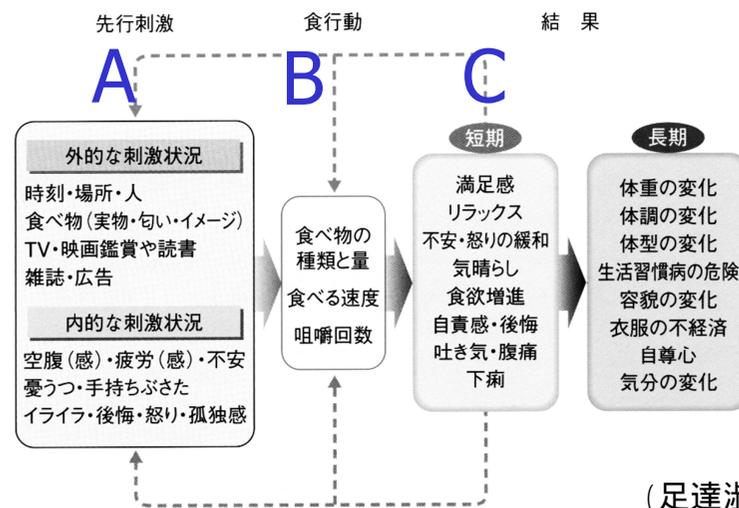


うつ病の行動分析理論

- 環境中の罰刺激の持続
 - Seligman(学習性無力感)
- 行動の不活発さによる正の強化の減少
 - Lewinsohn(活動スケジュール法)
- 回避行動による負の強化の増大
 - Ferster(行動活性化療法)

行動とは

- 行動とは習慣的行動(行動パターン)のことであり、連鎖で考える。



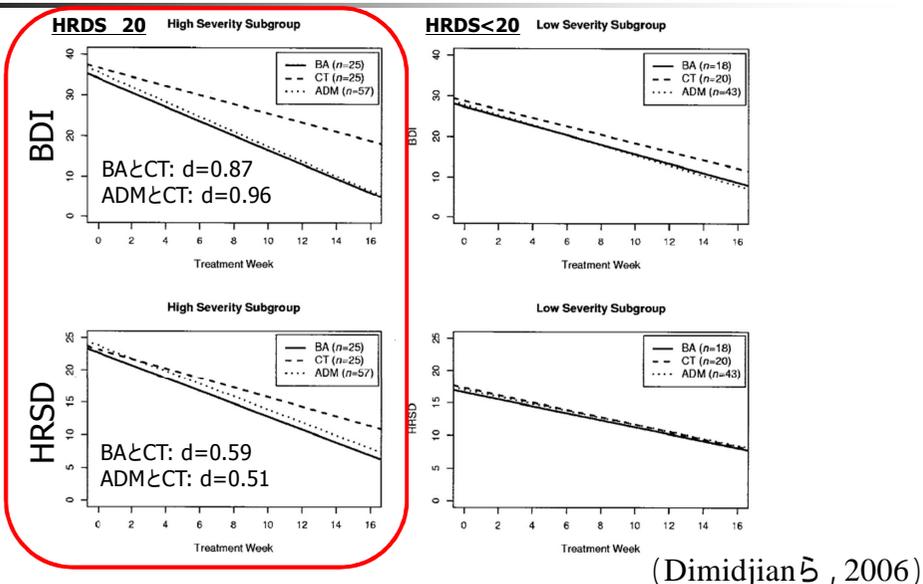
(足達淑子, 2007)

BA(行動活性化療法)

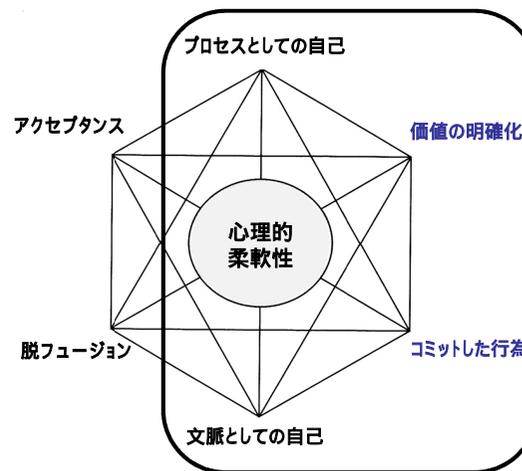
- 生活内で正の強化を増やすことを目的として、正の強化が随伴する行動を増やし、負の強化が随伴する回避行動を減らすように介入する。
- 薬物療法や認知的介入が、内側から外側へ働きかけるのと逆に、外側から内側へ働きかける、すなわち毎日の生活の中での行動を変えること自体が目的になる。
- 「クライアントが口にする最悪の言葉は、やる気が出てくれば・である。クライアントの気持ちの変わるのを待っている間は、現在の状況は前進しそうにない。これが行動活性化療法のアクセプタンスの概念である。」

(マーテル他, 2011)

BAの優れた効果を明らかにしたRCT



ACTモデルで見る行動活性化



- 現実を等身大に捉えつつ、自らの価値に沿って、向社会的行動を増やしていく。
 - 価値の明確化
 - コミットした行為
 - プロセスとしての自己
 - 文脈としての自己
- しかし、頭でっかちだと進まないことも。

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

頭でっかちになる基盤 (ACTの基礎理論)

- 言語行動は、複数の刺激を関係づけ、その刺激の機能を変える行動と定義される。
- 言語行動の習得によって、人間は動物にはないバーチャルな世界を作り上げる力を手に入れ、文明社会を築き上げた。
 - 任意の刺激に意味を付与できるようになったから。

『バーチャルな世界』を作り出すとは

- 「ビール」と頭の中で言ってみましょう。



浮かんできましたか？

当たり前のこと？

言語と対象の双方向性と
言われ人間にしかない能力

実は、これを「キンプ」と呼ぶことにすると…！？
その音の刺激機能が変わる

言語行動のダークサイド

- バーチャルな世界を作り上げる言葉の力は、将に諸刃の剣で、それが自分自身に向かった場合には、ありもしないネガティブな評価を現実として感じるようになる(認知的フュージョン)。
- その結果、ネガティブな自己像やそれに結びつく思考によって傷つくのを避けるために、様々な刺激に反応して生じる自らの思考や感情自体を回避しようとする(体験の回避)ことになる。

「足を意識して、文章を読む」エクササイズ - 注意の分割による脱思考効果 -

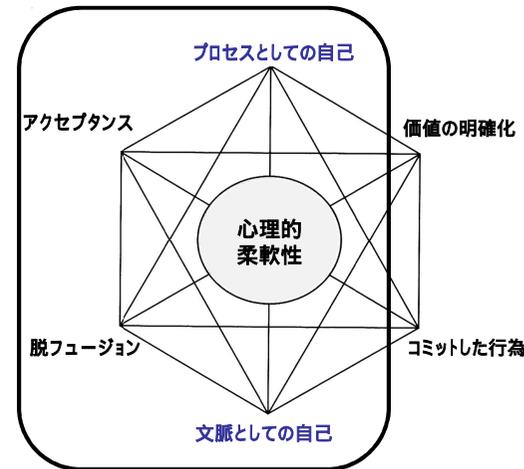
- あなたの足に注意を向けてください。どんな感じがしますか？ 足に注意を向けたまま、以下の数行を読んで下さい。

さいた さいた
チューリップの 花が
ならんだ ならんだ
赤 白 黄色
どの花みても
きれいだな

文脈としての自己 = 注意の分割によって
思考から離れた現実を把握すること

(ヘイズ&スミス、2008)

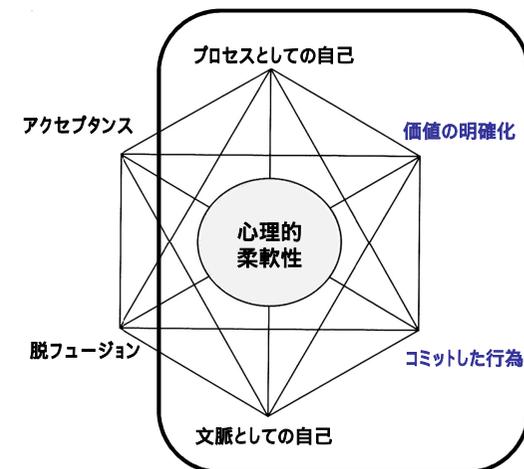
頭でっかちには、マインドフルネスで対抗



- 言葉のダークサイドから自由になる。
 - アクセプタンス
 - 脱フュージョン
 - プロセスとしての自己
 - 文脈としての自己

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

そして行動活性化も進めて行く



- 向社会的行動を促進する。
 - 価値の明確化
 - コミットした行為
 - プロセスとしての自己
 - 文脈としての自己

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

価値の明確化

- 自分が生きていこうとする「方向」を言語化すること。認知的フュージョンの影響を当然受けるため、偏りなく言語化するためにはマインドフルネスが必要になる。
- 人生で得られる強化が最大になる生き方を意味しているので、価値にコミットした行為によって、実際に元気が出る、心が軽くなるといった結果が得られるかどうかの「裏を取る」必要がある。
- 価値に注目することで、人生の節目での選択の問題にも対応可能になる。

まとめ

- 認知のプロセスや機能に注目し、マインドフルネスを重視することを通して、認知療法と行動療法は、同じ土俵に立てるようになってきた。
- マインドフルネスで、思考の世界から離れ、目の前の現実との接点を回復することによって、頭でっかちな反復思考が作り出すバーチャルな苦しみを減らすことが可能になる。
- 行動活性化で、回避行動を止めて、多様な世界と関わることによって、リアルな喜びを増やし、人生の選択を進めることが可能になる。