

# オリエンテーション

## 臨床心理学が扱う病態毎の治療戦略

小  
心理的要因  
大

	向精神薬	認知リハビリ	現実志向的治療法	内省的治療法	内科的治療法
精神病性障害					
発達障害					
気分障害、不安障害					
心身症、生活習慣病、摂食障害					
パーソナリティ障害、身体表現性障害					

## 本講義の狙い

- 授業の概要と方法
  - 科学的な心理療法の代表格としての認知行動療法の特徴について、その源流から現代までの展開を踏まえて解説する。パワーポイントによるプレゼンテーションを基本とし、一部ビデオなども活用する。
- 授業の到達目標
  - 認知行動療法を構成する行動療法、認知療法、そしてそれらが統合されつつある新世代の認知行動療法について理解し、介入の実際についてもイメージが持てるようになる。

## ストレスが病態維持に果たす役割

- 気分障害、不安障害、心身症、生活習慣病、摂食障害、身体表現性障害などに対しては、ストレスマネジメント(=現実指向的治療法)が不可欠。
  - 気分障害・不安障害
    - ストレス 大脳辺縁系 脳の機能的障害
  - 心身症
    - ストレス 生体機能調節系 臓器の機能的・器質的障害
  - 生活習慣病
    - ストレス 生活習慣の歪み 臓器の機能的・器質的障害
  - 行動異常・心因性疾患
    - ストレス 不十分なストレス対処 心理・行動面の障害

## 臨床心理学的介入(生活面へ)

---

- 生活習慣の是正
- リラクゼーション法
- 認知行動療法(認知・行動療法)
  - 行動療法、認知療法、認知行動療法、臨床行動分析
- 東洋的治療法
  - 森田療法、内観療法、絶食療法、ヨーガ、気功法、マインドフルネス
- 家族療法

### リラクゼーション法

---

- ストレス 慢性の心身の緊張状態
- 生体機能調節系のバランス回復効果がある。
- 「体質を変える」長期的効果が重要。
- 具体的な方法
  - 自律訓練法、自己統制法、漸進的筋弛緩法、腹式呼吸、呼吸を数える方法
- 東洋的治療法のひとつの核になっている。
  - 絶食療法、ヨーガ、気功法

## 生活習慣の是正

---

- 生活習慣 = 基本的な習慣的行動
  - 食事、運動、飲酒、喫煙、休養
- 生活習慣病等には直接的な効果がある。
- 全般的なストレス耐性を高める。
- 様々な治療法が効果を発揮する基盤になる。

### 認知行動療法

---

- 生活習慣の改善や、リラクゼーション法だけで症状が改善しない場合適用される。
- 偏った思考・行動パターンの変容が必要。
- より特異的な習慣的行動へのフォーカス。
- 認知行動療法の対象になるのは、病気の発症ではなく持続。
- 主訴のみならず、文脈に注目することで、幅広い問題に対処可能になる。

# 臨床心理学的介入(パーソナリティへ)

## ■ 内省的治療法

### ■ 力動的的心理療法

- 精神分析、ユング心理学

### ■ 人間性心理学的治療法

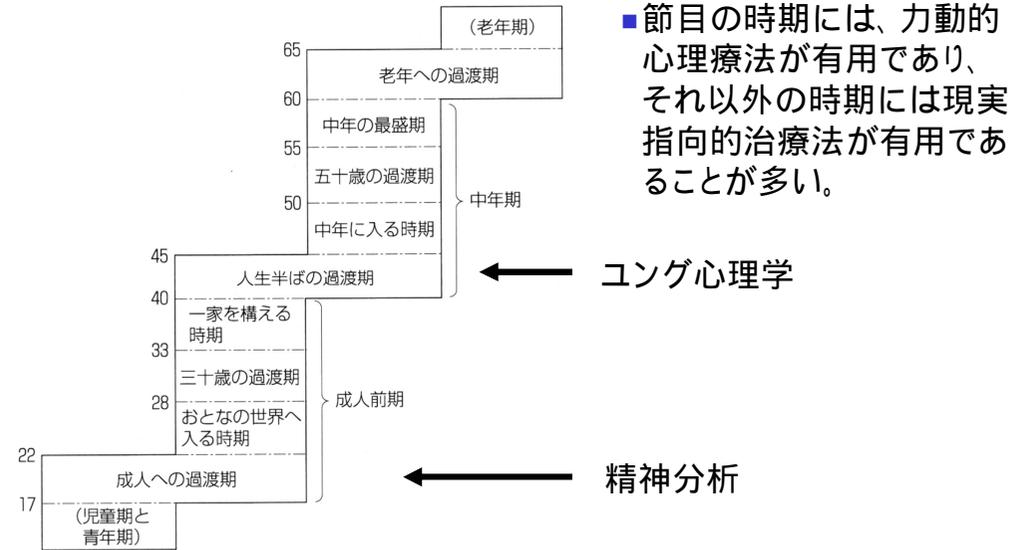
- ゲシュタルト療法、交流分析療法

### ■ カウンセリング

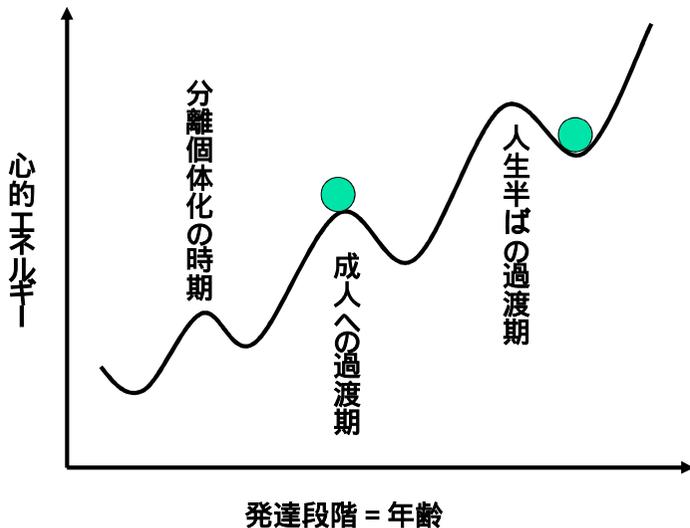
- クライアント中心療法、フォーカシング

- 現実指向的、内省的治療法のどちらを選ぶかは、病態、発達段階、クライアントの意思による。

# 発達段階による心理学的介入の使い分け



# 発達段階による変化の起こり方の違い



- 節目の時期は、開放系になり、非連続的な(第二水準の)変化が起こる。
  - 拘束条件と初期条件(文脈)による制御
- それ以外の時期は、近似的に閉鎖系として振る舞い、連続的な(第一水準の)変化が起こる。
  - 因果関係(機能関係)による制御

# 講義予定

1. 9月27日 オリエンテーション
2. 10月4日 認知行動療法の多様性
3. 10月11日 レスポンド学習と行動療法
4. 10月18日 オペラント学習と行動療法
5. 10月25日 情報処理理論と認知療法
6. 11月8日 新世代の認知行動療法
7. 11月15日 マインドフルネス認知療法
8. 11月22日 メタ認知療法
9. 11月29日 神経行動療法への展開
10. 12月6日 臨床行動分析と行動活性化療法
11. 12月13日 言語行動と関係フレーム理論
12. 12月20日 アクセプタンス&コミットメント・セラピー
13. 1月10日 認知行動療法を使いこなすために

## 参考文献

---

- 武藤・米山(監訳),松見(監修):臨床行動分析のABC.日本評論社,2009
- 熊野宏昭:新世代の認知行動療法.日本評論社,2012