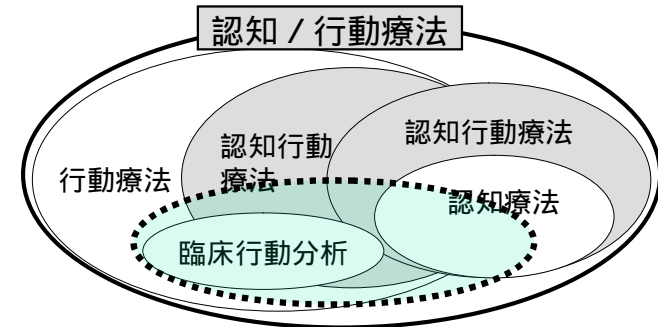


新世代の認知行動療法

新世代の認知行動療法

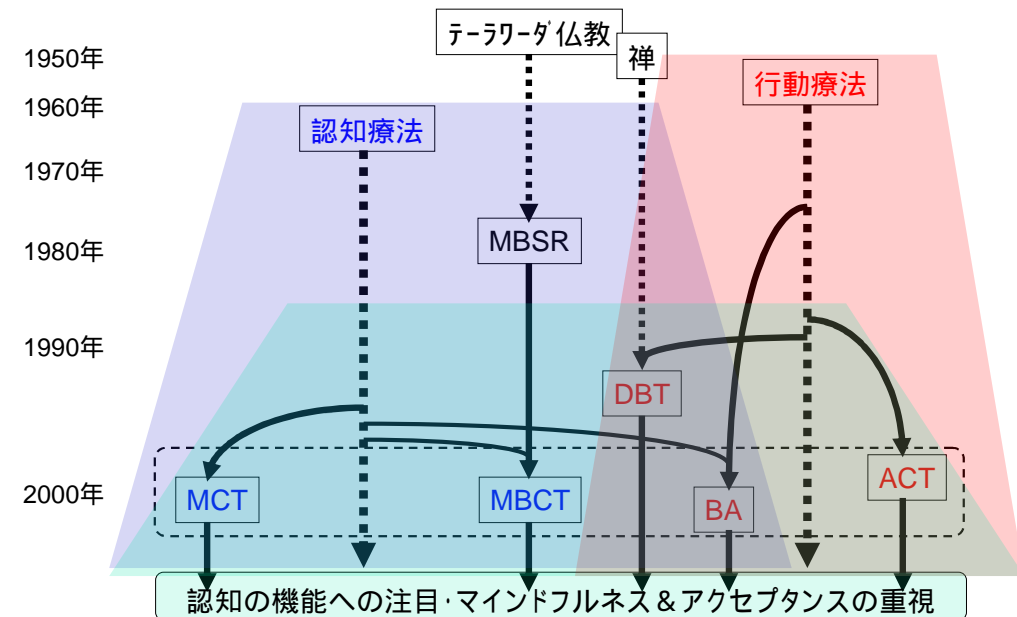


- 「世代」という言葉は、「古いものは捨てて、新しいものを学ばよ」という含意を持ちがちだが、そういうことは全く意図されていない。
- 第三の波と呼ばれることもあるように、第一、第二の波に重なって広がっていくイメージ。

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するようになった。

認知行動療法の3つの波



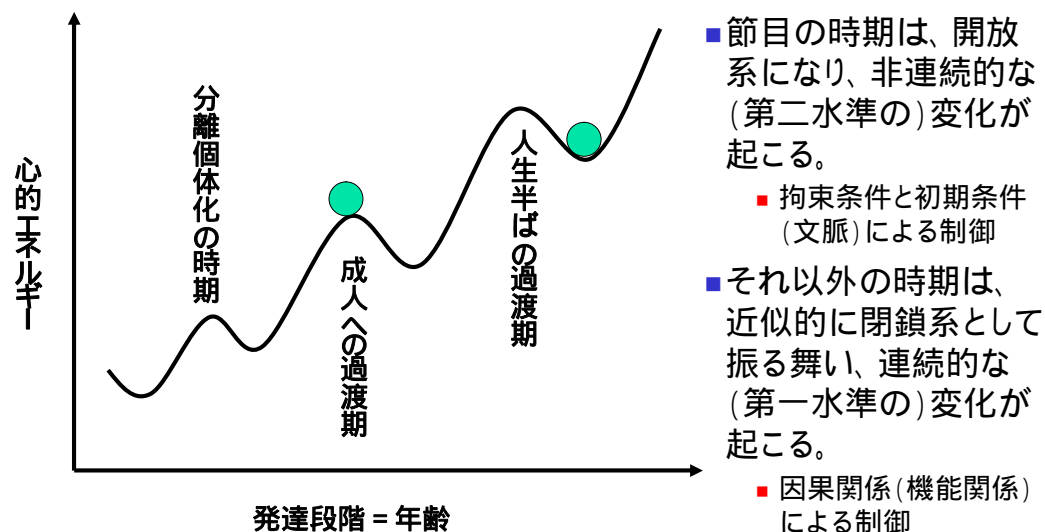
第三世代の認知行動療法の特徴

- 第一水準(連続的・主訴そのまま)の変化だけでなく、第二水準(非連続的・文脈こみ)の変化を目標とする。
- より文脈的な前提を採用する。
 - 心のモード。
 - 弁別刺激 - 行動 - 結果の連鎖で、お互いの機能に影響を与える広い意味での「内的・外的環境」。
 - 人生の節目の問題までも扱うことが可能になる。
- 従来 of 直接的な変容方略に加え、より体験的で間接的な方略を採用する。
 - 認知の機能を扱うためには、認知の外に出る必要がある。
- 変化の焦点を広くとる。
 - 幅広い領域に適用できる柔軟で効果的なレパートリーの構築。

第一世代(行動療法)

- レスポンデント条件付け
 - 刺激強化子随伴性。
 - 条件刺激が無条件刺激の機能を獲得する。
 - S R
 - 「エクスポージャ法による情動反応の消去」が代表的技法。
- オペラント条件付け
 - 反応強化子随伴性 + 刺激性制御
 - 行動の結果が、反応を増・減する機能をもつ。
 - 弁別刺激が強化・弱化的可能性を示す機能を、確立操作が動機づけを変える機能を持つ。
 - 三項分析(ABC分析: Antecedent- Behavior- Consequence)。
 - S R C
 - 「随伴性の操作による随意行動の増加と減少」が代表的技法。

発達段階による変化の起こり方の違い



第二世代(認知行動療法)

- 認知的変数の設定(情報処理モデル)
 - 気分障害や不安障害などに対する臨床的要請から発達。
 - 人間は動物と違い、予期、期待、信念などによって行動を自発する。
 - 媒介変数から独立変数へ、位置づけの転換。
 - つまり、認知の内容や頻度を変えることが目的に。
 - A-B-C分析(Activating event- Belief- Consequence)。
 - S O(認知) R
 - 「認知再構成法」が代表的技法。
 - 現実的には、多くの行動的技法を使用(= 認知行動療法)。

第三世代(情報処理モデル)

- 認知的変数の位置づけの見直し。
 - 認知の歪みの残存はうつ病再発の原因ではなかった。
 - ちょっとした抑うつ気分が悲観的な思考(自動思考)を引き起こす。
 - その気分や思考を何とかしようとして考え続けてしまう(反芻思考)。
 - つまり、認知の内容や頻度ではなく、認知的反応性(些細な気分の変化によって自動思考が引き起こされ、そこから反芻を続けてしまう傾向)が、うつ病再発に深く関連していた。
 - 認知や気分との関係を変える(脱中心化、メタ認知的気づき)ことによって、認知や気分の影響力(機能)を変えることが目標に。
 - 「マインドフルネス」が代表的技法。

マインドフルネスとは

- 今の瞬間の現実に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在のありよう。
- ここで言う「現実」には、自分の身体の外側で起きる「公的出来事」だけでなく、自分の心身の中で起きる「私的出来事(思考、感情、記憶、身体感覚など)」も含まれる。
- つまり、私的出来事に対する思考や感情にも囚われない、ということの意味している。

第三世代(随伴性モデル)

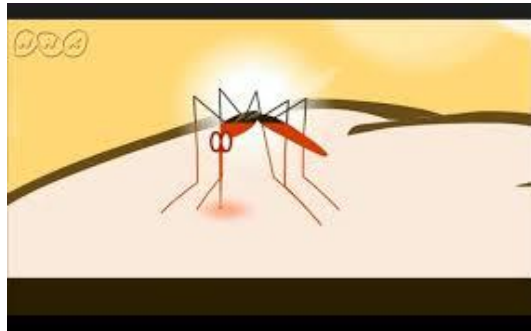
- 言語行動(認知)は、第一世代と同じ原理で説明可能。
 - 特定の認知も、環境とのどのような相互作用の下で学習されたかが重視され、どのような機能を持つのかが主要な問題になる。
 - S R(言語行動) C (臨床行動分析と呼ぶ)
 - 認知(言語行動)は独立変数ではなく、従属変数。
 - 言語行動は、「複数の刺激を関係づけ、その刺激の機能を変える行動 = 関係フレームづけ」と定義される。
 - 関係フレームづけによって、様々な言語刺激が嫌悪刺激の機能を獲得し、体験の回避を助長する先行刺激が増殖していく。
 - ルール支配行動が優位で、反応強化子随伴性の機能が低下。
 - 「アクセプタンス・脱フュージョン」と「行動活性化」が代表的技法。

あるがままの現実とは

鳥は鳴き、空に消えていく
そしていま最後の雲が流れ去る
共に坐るわれら、山と私
山だけが残るまで

(李白の漢詩の訳文: ラリー・ローゼンバーグ著、井上ウィマラ訳、「呼吸による癒し」、春秋社)

あるがままの現実とは2



例えば、蚊にさされたときには…

「もちろん、搔かすにはいけない！」

本当にそうか？

「かゆみ、かゆみ、と唱えながら、観察してみると…」

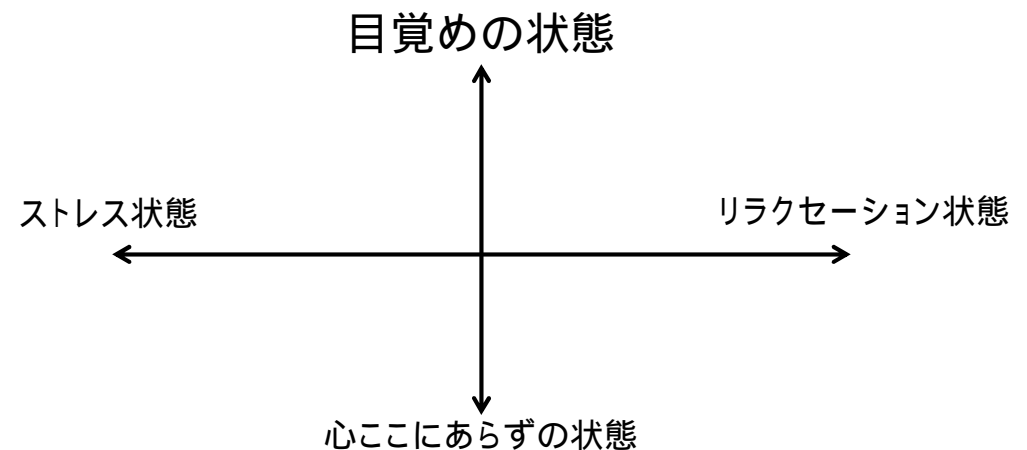
要するに

- 方法
 - 今の瞬間の「現実(公的・私的出来事)」に注意を向ける(注意)。
 - 「現実」との関係を変えない(アクセプタンス)。
- 目的
 - 「現実」の様相を見極める(洞察)。

もう少し操作的に定義してみると…

- Kabat-Zinn(1990): Mindfulness refers to a 'particular way of paying attention', or a 'moment-to-moment awareness', where the subject remains non-judgmental and accepting of the different sensations, thoughts, and perceptions that cross one's mind.
- Two components model proposed by Bishop et al.(2004): the self-regulation of attention so that it is maintained on immediate experience; adopting an orientation of curiosity, openness, and acceptance toward one's experiences in the present moment; a process of gaining insight into the nature of one's mind and the adoption of a de-centered perspective on thoughts and feelings.

マインドフルネスとリラクセーション



目を覚まし、瞬間瞬間の自分に戻ること

体験の回避とアクセプタンス

- 体験の回避は、嫌悪的な状況だけでなく、それに対する自分の反応(嫌悪的な心理的事象)も回避してしまう行動で、様々な精神病理の原因になる。
 - 回避すればするほど、嫌悪度が強くなる。
 - つまり、体験の回避によって、認知が行動や感情に対して持つ影響力が強くなる。
- アクセプタンスは、ウィリングネスとも呼ばれ、「防衛することなく」自分に生じていることを十分に体験する(そのままにしておく)行動を意味している。

まとめ

- 認知行動療法は、行動療法と認知療法のそれぞれに由来する多様な体系のモザイク的な構成になっており、それに起因する問題を内包している。
- 新世代の認知行動療法は、認知の機能やプロセスへの注目と、マインドフルネスとアクセプタンスという介入要素の重視という共通の特徴を持っており、両者の対立を止揚しうる可能性がある。
- さらに、非連続的・文脈こみの変化を目標とする、文脈的な前提を採用する、体験的な方略を採用する、変化の焦点を広くとるといった共通特徴も有しており、認知行動療法の適用範囲の拡大につながるものである。

私的出来事をそのままにしておく



(フォーサイス, アイファート, 2009)

参考文献

- 熊野宏昭: 新世代の認知行動療法. 日本評論社, 2012
- 井上ウィマラ(訳), ラリー・ローゼンバーグ(著): 呼吸による癒し - 実践ヴィパッサナー瞑想. 春秋社, 2001
- 熊野宏昭: マインドフルネスそしてACTへ. 星和書店, 2011
- 熊野宏昭, 奈良元壽(監訳), ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート(著): 不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック. 明石書店, 2012