

講習会 1 (通訳付き)

8月27日(火) 13:45~15:45
○室

『子どもの認知行動療法入門』 —不安や抑うつ感情に対処するために—

司会者：下山 晴彦 (東京大学)

講演者：Paul Stallard (英国バース大学)

現在、認知行動療法は、多くの国々で子どもの不安障害とうつ病に対して最良の治療法として推奨されている。子どもの認知行動療法は、確固たるエビデンスに基づいているだけでなく、子どもが自分自身の感情と行動のプロセスに気づくとともに、そのプロセスに影響を及ぼす出来事に対処する効果的な考え方を理解することを支援する。このような介入の過程を経て、認知行動療法は、子どもがそれまでとは異なる適応的な考え方を発達させ、不快な気持ちに気づき、それをコントロールすることで、困難な状況により効果的に向き合い、対処することを可能にする。

不安障害とうつ病は、不安や抑うつといった感情の障害とみることができる。そこで、本講習会では、認知行動療法の中でも特に感情の認識とマネジメントに焦点を当てる。子どもが自分の感情を認識するとともに、身体的症状が何らかの感情の問題と関連していることを特定するためのいくつかの方法を解説する。

認知行動療法を経験することで、子どもは、自分の症状(心理的反応)、問題の原因(不適切な認知)、維持する要因(回避、技能の欠如)について理解を深めることができる。このような自己理解を深めるための方法が心理教育である。そこで、認知行動療法における心理教育の仕方について説明をする。その後、子どもが効果的に感情をコントロールするためのリラクゼーション、誘導イメージ療法(guided imagery)、呼吸を整える方法、活動再計画、気をそらす方法なども解説する。

講演者紹介

1980年バース大学修了。専門は子どもと若者を対象とした認知行動療法。バース大学の児童と家庭のメンタルヘルス部門の教授。研究テーマは、不安障害、抑うつ、慢性疾患を抱える子どもや若者の心理援助とその効果研究。子どもの認知行動療法の、世界のリーダーの一人である。論文及び著作多数。

参考文献(邦訳著書)：「子どもと若者のための認知行動療法ワークブック」「子どもと若者のための認知行動療法ガイドブック」「子どもと若者のための認知行動療法実践セミナー」(以上、金剛出版)「子どもと家族のための認知行動療法シリーズ全5巻(うつ病、不安障害、PTSD、摂食障害、強迫性障害)」(誠信書房)

講習会 2 (通訳付き)

8月28日(火) 9:00~13:00
○室

『子どもの認知行動療法のフォーミュレーションを学ぶ』 —問題を発展・維持している悪循環を把握するために—

司会者：藤川 麗 (駒沢女子大学)

講演者：Paul Stallard (英国バース大学)

私たちの「考え方」(認知)は、私たちが経験した重要な出来事によって形成されている。認知行動療法(CBT)は、このような「考え方」の形成を前提とし、その「考え方」を修正するための理論モデルに基づいている。「考え方」は、私たちが自分を取り巻く世界を理解する際に、自らの考え方の枠組み(スキーマ)に合致するような認知のあり方を用意する。しかし、その種の「考え方」や世界の理解の仕方は、時に現実の偏った認知を引き起こす。そのような偏った認知は、不適応の要因となり、また自己批判の原因ともなり、心理的問題を発展させてしまう。CBTは、子どもとその家族が思考・感情、行動の関連性(悪循環)に気づくのを支援するとともに、今起きている問題の原因となっている認知の偏りを特定し、行動を変化させるのに役立つ。これは、問題に関するフォーミュレーションを作成することによって可能となる。フォーミュレーション(見立て)は、CBTの枠組みに基づいて作成する。そして、子どもが抱える問題を、セラピストと子ども本人、そして家族と共有するために活用できる。

フォーミュレーションは、さまざまな種類がある。①問題維持フォーミュレーション(maintenance formulation)は、現在の問題を維持している悪循環を明らかにする、比較的シンプルな定式化である。それは、ある出来事に対して子どもがどのように考え、その考えによってどのような感情が生じ、さらにそれがどのように行動に影響するのかを説明する。②現在の悪循環がどのように発展してきたのかを説明する問題発現フォーミュレーション(onset formulation)がある。これは、幼少期に経験した重要な出来事と、それと関連して発展した不適切な考え方に焦点を当てるものであり、問題の発展過程を辿る、比較的複雑な定式化である。③特に子どもにおいては、家族要因を考慮することが大切である。それと関わるのが、家族フォーミュレーション(family formulation)である。それは、子どもの問題の発現と維持に関わる親の役割が含む定式化である。

本講義では、これらの異なるフォーミュレーションについて説明する。不安障害、うつ病、強迫性障害など、私が関与するクリニックに通院している子どもの問題のフォーミュレーションを例示し、解説する。

参考文献(著書邦訳)：「子どもと若者のための認知行動療法ワークブック」「子どもと若者のための認知行動療法ガイドブック」「子どもと若者のための認知行動療法実践セミナー」(金剛出版)
「子どもと家族のための認知行動療法シリーズ全5巻(うつ病、不安障害、PTSD、摂食障害、強迫性障害)」(誠信書房)