

リカバリーを目指す認知療法入門

耕野敏樹

岡山大学学術研究院社会文化科学学域(文学部)
岡山県精神科医療センター



1. リカバリーを目指す認知療法が開発された背景



リカバリーを目指す認知療法のニーズ

リカバリーと認知療法・認知行動療法との様々な共通点

認知療法・認知行動療法の実臨床での普及

重篤なメンタルヘルス状態(統合失調症)の治療法の発展

米国公衆衛生局のメンタルヘルス報告書（1999）

Truth

有効な治療の数々
脳科学の発展
リカバリーの提唱
（新たな楽観主義）
政策の変化

Gap

スティグマ
メンタルヘルスにおける
経済的格差
多様化し複雑化するシステム
システム内の一貫性の不足

Facts

治療を受ける人は推計の1/3程度
16%の人が健康保健に加入しない
一部の保険はメンタルヘルスを
カバーしていない
文化・風習の違い
生体内の薬物動態の人種差



重篤なメンタルヘルス状態に対する認知療法の開発からこのギャップ問題を解決する

非社交ビリーフ尺度 (Grant & Beck, 2010)

(Revised Social Anhedonia Scale より15項目抜粋、反転項目あり)

- ・他の人を巻き込まない趣味やレジャーが好きだ
- ・私にとってプライバシーほど重要なことはない
- ・新しい友達を作るのは労力に見合わない
- ・他の人と外出するよりテレビを観る方が良い
- ・長距離電話で友達や親戚と話すのが好き
- ・全般的に、人との付き合いよりペットとの付き合いの方が好き
- ・親しい友人を持つことは一般的に言われているほど重要ではない
- ・ほとんどの場合で他の人と感情的な関わりから距離を保つ方が人は上手くいく
- ・人からみると、時に私は内気に見えるが、本当はただ一人にしてみただけ
- ・森や山の中の小屋でまったく一人でも幸せに暮らせる
- ・何かうんざりすることがあったら、そのことを他の人に話したくなる
- ・誰かと長い個人的な議論をするのは一番疲れる
- ・選ぶとすれば、他の人と一緒にいたくて、一人は避けたい
- ・他の人は自分の日常や意見を私が興味を持つと思い込み過ぎだとわかっている
- ・親しい友人を持つことにそれほどあまり惹かれない

敗北者ビリーフ尺度 (Grant & Beck, 2009)

(Dysfunctional Attitude Scaleより10項目抜粋)

- ・ちゃんと上手くできないなら、試すこと自体が無駄だ
- ・望むようにタスクをこなせないなら、自分は失敗している
- ・上手くやれると確信できなければ、全くやる気は出ない
- ・他の人より劣るなら、自分のパフォーマンスに価値はない
- ・完全に成功していないのなら、失敗だ
- ・タスクを上手にできないなら、自分は完全な失敗者だ
- ・そのタスクにできる限りのことをしたのに、完璧じゃないなら、失敗したということだ
- ・本当に上手くできる自信がなければ、試すべきではない
- ・それをするのが少しでも難しいのなら、多分失敗するだろう
- ・期限内に計画するように全部できないのなら、自分は失敗者だ

敗北者と非社交ビリーフが影響していそうな臨床場面の例(演者作成)

場面

保護室で過ごす患者と話そうと訪れたが、
他のスタッフから
「今はとても調子が悪いので
面接は難しいかもしれません」

統合失調症の心理教育で
参加者から意見が出ない

ある患者がホールで詰将棋をしている

患者

何を言っても状況は変わらない

私にできることはない
自分には当てはまらない

ひとりで楽しむ方が良い

治療者

話しかけると患者の健康を害する

完全には治らない
治療でできることは少ない

声をかけると回復の邪魔だ

Point : ビリーフには様々な背景や理由、裏付けとなる事実がある

2. リカバリーを目指す認知療法の特徴



従来の認知療法・認知行動療法とリカバリーを目指す認知療法

共通点

- ・理論は(本人も含め)誰もが臨床の中で観察可能
- ・理論は臨床のあらゆる場面で活用可能
- ・概念化は臨床の中で検証可能

リカバリーを目指す認知療法では

- ・よりインタラクティブな臨床に対応する理論と概念化へと発展
- ・従来の認知モデルとの連続性

リカバリーを目指す認知療法で実践に取り入れられた概念、「モード」

パーソナリティの役割を**適応**と考えた場合の、
パーソナリティにおけるある特定の内部構造のことで、
人が具体的な文脈において適応を**自動的に**修正するように働く

「適応」モード

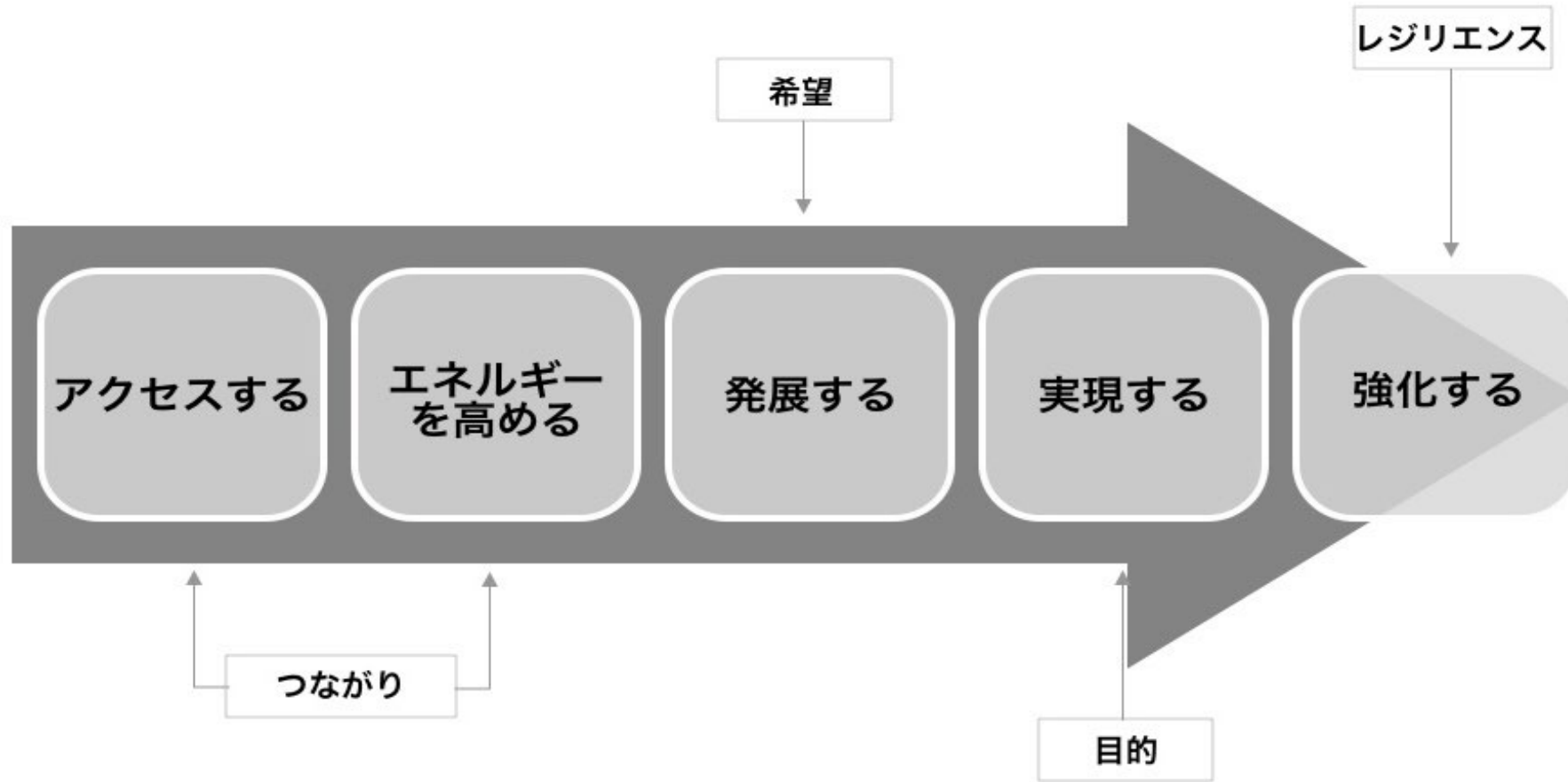
「ある人が一定のモードで、つまり、一定の信念、態度、情動、モチベーション、
および行動でもって振る舞う中でも、それが**最高潮の瞬間**であるときは、
周囲の人からそれを観察することができる」

リカバリーを目指す認知療法 における概念化

リカバリー・マップ	
適応モードにアクセスし、エネルギーを高める	
興味/関わり方	適応モードで活性化する信念
アスピレーション	
目標	特定された目標を達成することの意味 ^{ミーニング}
チャレンジ	
現在の行動/チャレンジ：	チャレンジの基座にある思い込み：
ポジティブ行為とエンパワメント	
現在の戦略と介入法	ターゲットのビリーフ/アスピレーション/意味/チャレンジ：

From Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions by Aaron T. Beck, Paul Grant, Ellen Inverso, Aaron P. Brinen, and Dimitri Perivoliotis. Copyright © 2021 The Guilford Press. Permission to photocopy this material is granted to purchasers of this book for personal use or use with clients (see copyright page for details). Purchasers can download additional copies of this material (see the box at the end of the table of contents).

リカバリーを目指す認知療法におけるリカバリーのビジョン



リカバリーを目指す認知療法を基にした架空症例

サクラさんは統合失調症の診断を受けて長らく治療を受けていましたが、なかなか状況が好転しないためどうしようもない気持ちになっていました。それに10年以上悩んでいたため、いつも辛い気持ちや悩ましいことがあり、何をどうしたらよいのか考えることもできないことが日常になっていました。そういった中で、いつも頭の中に直接響いてくる声だけを頼りに日々過ごしています。周囲の人はその声のことを信じてくれないため、他者に心のうちを打ち明けようという気持ちになれません。また人だけでなく、ほとんどの娯楽、テレビや音楽などもその背後に何か不気味な影響を感じて、基本的に避けて過ごさないといけません。一方、声は厳しいことを言うこともあります。周囲の人と話すよりは気持ちがつながっている気がしています。



まずは適応モードにアクセスする(と同時に全体像も推測する)

- ・サクラさんが昔好きだったことは？(流行の音楽、ファッション、メディア、趣味など)
- ・サクラさんの発言や外観から、興味が推測できないか？
- ・あらゆる情報から最高の瞬間を探す(家族、関係者など)
- ・交流のタイミングを変えてみては？(始めは短時間で頻回に、予測可能な交流を)

ビリーフ：最高の瞬間に、自分や他者、将来をどう認知するか？

アスピレーション：自分にとって大切な価値はどう認知されているか？

チャレンジ：アスピレーションの実現を目指すとしたら、何が障壁になるか？どう解決できるか？

➡ では、今こういった方略と介入が取れるか？

適応モードへの積極的な関与(アクセス)

そんなあるとき、通院している病院の入口にいた野良猫を眺めていると、通りがかった病院スタッフに「猫が好きなんですか？」と声をかけられました。

サクラさんは子どもの頃に小学校でよく見かける猫の世話をしているうちにその猫がとても人気者になって、育てていたサクラさんもクラスの皆から認めてもらえたという経験がありました。

そのときの経験からか、サクラさんは猫の習性や世話の仕方にはとても詳しく、自然とその声をかけてきたアカネさんの質問に答えることができました。たまたま話しかけたアキラさんも

サクラさんのまるで専門家のような説明とその丁寧な対応、

何より、その猫がサクラさんの世話にとっても心地よさそうにしていることに驚きました。

アカネさんも猫に興味があるようでしたが、ちゃんと育てられるかどうか心配で、サクラさんから教わることも多いようでした。



適応モードの自然な広がりからより価値のある理解へ エネルギーを高める、発展する

- ・適応モードはすぐに冬眠する、まずはアクセスする
- ・ラポール≠エンゲージメント
- ・共通の興味関心はリカバリーを目指す認知療法に役立つ(最適な自己開示)
- ・繰り返すことで自然と深まり、広がる
- ・ひとつひとつ結論を導く(「猫の話は楽しいですね。癒されますね」)
- ・繰り返す交流の土台となるのはその人の価値観とそのイメージ(アスピレーション)
- ・いつも推測と実際を照らし合わせて概念化を修正する
- ・変化するターゲットを共有することで協働的關係を保つ

適応モードの自然な広がりからより魅力的なビジョンへ エネルギーを高める、発展する

しばらく、病院に通院する度に短かい時間でしたが、

その病院職員のアカネさんとの猫を通じた交流が始まりました。

サクラさんもアカネさんと話している間は、どこか懐かしく、またどこか新鮮な気分で過すことができました。

しだいに話す話題も猫だけでなく、好きな服やむかし好きだったテレビ番組など日常的事物にも及びました。

そうした交流を通じて、自分の好きな装飾や音楽のある、美味しいコーヒーとスイーツを提供するカフェを開きたいという自分自身の憧れをサクラさんは自覚するようになりました。

そう自覚し始めた頃には、そうした話題をする相手はアカネさんだけでなく、

普段サクラさんと関わりのある様々な人へと自然と広がっていました。

そんなアカネさんにとって、時に声や人間関係に対する辛い思いをしながらも、

気心知れた人とカフェ巡りを計画し実行することは、十分に意味ある行為となっています。



改めて、症状と治療をリカバリー志向の中に位置付ける

- i. アスピレーションの実現をステップに分け、実践(ポジティブ行為)
- ii. どういった役割の人にどの問題を手伝ってもらえばよいか？
- iii. 選択肢は様々にある
薬物療法、修正型電気けいれん療法、心理教育、ソーシャルスキルトレーニング、(精神症、トラウマフォーカスト)認知行動療法など
- iv. 今の自分にとって、最適な治療選択肢はどれか？

リカバリーを目指す認知療法を実践するポイント

適応モードに注目

行為志向

交流から結論を導く

反応は急がず、驚かず、適宜概念化を更新する

制約がある中でのリカバリーを目指す認知療法のポイント

- ① まずはセッティングをよく確認する(その人が過ごす場所で一緒に)
- ② 短時間頻回に、予測可能な形で交流をもつ
- ③ そのセッティングでその人がなじむ(適応する)様子を十分に想像する
- ④ セッティングが変化したときには、①に戻って検討する
- ⑤ ここまでの取り組みで適応モードが全く見つからない場合のみセッティングの変更を検討する
- ⑥ 最も深刻なチャレンジへの対応をあらかじめ想定しておく

Point

報酬とリカバリーを目指す認知療法の区別をわかる形にする
つながりの断絶(disconnection)に備える

ご静聴ありがとうございました

スライドデザイン：南場美沙都
資料：「リカバリーを目指す認知療法－
重篤なメンタルヘルス状態かの再起」
岩崎学術出版社