

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 2月号



## 認知行動療法

現在、阪神カウンセリング・ラボでは、おもに弁証法的行動療法、マインドフルネス認知療法、マインドフルネススキルトレーニングなどを実施する傾向にあります。今回は、ここに至るまでの認知療法についての話です。

私が心理療法を始めた頃は、認知行動療法が主でした。認知行動療法は、ベックやアルバート・エリスの理論・方法に基づいています。1970年代までには、二つの心理療法がありました。一つは、精神分析、力動的アプローチの訓練です。力動的アプローチとは、心の営みによって生み出される力と力が織りなしていく動きのことをいいます。二つ目は、認知行動療法です。当相談室では、認知行動療法を主流として実施してきました。当時おこなっていた認知行動療法は、20セッションのプログラムで、その時起きた状況の認知の仕方を変えていくトレーニングです。この方法は、私も含め当時の認知行動療法の支持者は、これこそ科学的に効果が実証された方法と主張していました。しかし、限定された場面では思考の変化は見られるものの、多種多様な場面で生かせるものにはなりにくいという課題がありました。クライアントさんが抱く思考には、その人の成育歴が大きく絡んでいます。クライアントさんの思考の傾向のもとになっている構造化された多種多様な複雑な経験を踏まえて、クライアントさんの問題に対応しなければならないということを私も強く思うようになりました。

この認識は、それまでの病院臨床や診療内科の心理相談室での治療経験においてもありました。大学教授をしていた頃、臨床心理士を目指す大学院生の指導の際、大学に設置された相談室では、認知行動療法を採用していました。限定された状況に対応する認知行動療法を理解する学習としては必要ですが、私が経験してきた臨床現場で出会う多種多様なクライアントさんの問題には、初期の認知行動療法では十分な対応は難しいと感じました。また、アカデミックな研究者や臨床家にも、クライアントさんの構造化された思考や行動のあり方に目を向ける、精神分析やヒューマニスティック（人間を自由意思をもつ主体的な存在として捉える立場の心理学）の重要性が理解されるようになりました。現在、認知療法も、従来の精神的なやり取りとは異なったクライアントさんの力動的な側面に目を向ける治療方法となっています。当相談室でも、この流れの重要性を理解し、認知療法（認知行動療法）を改善して対応しています。

### 阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

#### \* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06-6147-2533

E-mail [hanshin-cl@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-cl@star.ocn.ne.jp)

#### \* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078-917-6880

