

【認知行動療法とは？】

★

認知行動療法とは、心の問題に対して、認知療法の考え方をもとに、行動療法の技法も用いる様々な心理療法の集合体のことをいいます。

人の不適応状態に関連する行動的、情緒的、認知的な問題を治療標的として、学習理論をはじめとする行動科学の諸理論や行動変容の諸技法を用いて、不適応な反応を軽減するとともに、適応的な反応を学習させていく治療法です。問題点を整理することによって、対象者の自己理解を促進すると共に、問題解決能力を向上させ、自己の問題をセルフコントロールしながら合理的に解決することのできる力を増大させることを狙いとして行われます。

「認知行動療法」という呼び名が最初に現れたのは、ドナルド・マイケンバウムの著作のタイトルです。

イギリスでは、「行動認知療法 (cognitive behavioural psychotherapy)」ないし、「行動・認知療法 (Behavioral and Cognitive Therapies)」と呼ばれています。

人が訴える問題は、不安や落ち込みといった情緒的な問題、心悸亢進や頭痛といった身体的な問題、あるいは、不登校や登社拒否をはじめとする生活上の問題などさまざまです。これらの不適応問題の発生や維持には、個人の予測や判断、信念や価値観といった考え方（認知）の問題が関連していることが少なくないです。

認知行動療法では、予測や判断、信念や価値観といったさまざまな認知的要因を想定し、それらが個人の情緒や行動にどのような影響を及ぼしているかを重視しています。治療においては、情緒や行動に直接的に介入するだけでなく、情緒や行動に影響を及ぼしている認知的要因を積極的に治療標的として扱います。また、それらを適応的な認知へと変容していくことによって、情緒の安定や行動の修正を効果的に行っていくことを目的としています。考え方が変わることによって、気分や行動は変わるということを人自身が繰り返し経験することを通して、「自分の考え方を変容していくことによって、情緒や行動をコントロールすることができる」ということを自覚できるように促していくもので、セルフコントロールの獲得をねらった治療法です。

行動療法 (behavior therapy) は、心理療法のひとつで、学習理論 (行動理論) を基礎とする数多くの行動変容技法の総称です。行動療法においてターゲットとすべきは客観的に測定可能な「行動」であり、また目標とすべきは「望ましくない行動の低減」や「望ましい行動の増大」といった「行動の制御」であるとされています。

心理療法の方向性による分類では「訓練療法」の一種ということになり、精

神分析のような原因探求的「洞察療法」や来談者中心療法のような受容的「支持療法」とは一線を画します。

認知療法 (Cognitive Therapy) は、大きくは3つの学派があります。

- ① アーロン・T・ベック博士の認知療法 (CT: Cognitive Therapy)
- ② アルバート・エリス博士の論理情動行動療法 (REBT: Rational-Emotive Behavior Therapy)
- ③ ドナルド・マイケンバウム博士の自己教示訓練 (Self-Instructional Training)

ベックとエリスは、それぞれ精神分析学を学んだ精神科医と心理学者であり、マイケンバウムは行動療法を行っていた心理学者です。彼等の共通点は、心の問題や症状、ある出来事に対して、あなたがそれをどう受け止めたか、どのような見方をしたのかなど、認知体系(考え方・視覚的イメージ)により、その結果として、不快な感情や問題行動などが起こり、心の問題や症状となって表れると考えます。