

世界行動療法認知療法会議 2004(WCBCT2004)参加記

東京家政大学/東京家政大学大学院 助教授
日本行動療法学会監事

福井 至

アメリカ心理学会の第 12 部会(臨床心理部会)は 1995 年と 1998 年に、明らかに効果があると確認できる心理療法である、「十分に確立された治療法」18 種類を発表した。なんと、その大半である 14 種類が行動療法や認知療法に含まれる技法となっている。つまり、心理療法の中で最も明確に効果が確認されているのが、行動療法と認知療法なのである。その行動療法と認知療法の世界会議(Word Congress of Behavioral and Cognitive Therapies:以下 WCBCT と略記する)が、本年 7 月 20～24 日まで神戸国際会議場において開催された。本報では、その会議について紹介したい。

今回の WCBCT2004 の名誉大会委員長は、みなさんご存じの、日本の行動療法の生みの親である日本教育学研究所顧問の内山喜久雄先生であった。内山先生は、名誉大会委員長として大会初日に「新世紀における行動・認知療法のブレークスルー」と題して英語で基調講演をされた。先生は、最新の研究成果をふまえて、理論的に明解で効果が実証(エビデンス・ベースト)されており、短時間で効果のみられる行動療法と認知療法は、今後も世界にさらに普及していくと結論されておられた。

WCBCT2004 には、行動療法や認知療法で世界屈指の顔ぶれが来日し、20 の招待講演、30 のシンポジウム、30 のワークショップ、300 件の研究発表が行われた。日本の研究者も、若手の大学院生を含めて、行動療法・認知行動療法の最先端の研究を数多く発表していた。本稿では、世界的に有名な研究者の招待講演やワークショップおよびシンポジウムを中心に 4 つの分野に分けて、その実際を報告したい。

発達臨床

まず、行動療法の創始者の一人であるアイゼンクのもとで博士号を取得し、ハワイ大学教授、ニューヨーク州立大学教授を歴任し、現在マッセイ大学のエヴァンス教授が、「発達障害をもつ小児・成人に対する構成的アセスメント」の講演をされた。エヴァンス教授は、学校などの社会的機関が子どもの問題行動の予防や、問題行動の治療にどのように関わっていくべきかを研究されており、

それらの幅広いご研究に基づく講演であった。

また、マッカーリー大学のラビー教授は、「児童思春期における不安障害の性質と治療」「子どもと思春期における不安と抑うつに対する学校を基盤とした介入」などの講演をされた。ラビー教授は、子どもの不安における家族要因、リスクファクターをもつ未就学児の親への心理教育の方法、少年の抑うつや自殺の予防などについて大規模な研究を行っている研究者である。

その他、スペンス教授が「10代のうつ病発症のリスクと予防因子、予防に関する CBT の長期効果」、アイケセス教授が「発達障害のアセスメントと行動療法」、自閉性障害をもつ小児に対する早期治療のアウトカム、エクマン先生が「アスペルガーおよび AD/HD と診断された患者における不安と抑うつに対する認知行動療法」など数多くの発達臨床に関する最先端の研究が紹介された。

これらの発表からは、さざなみの創刊号で内山先生が示唆された、スクールカウンセリングにおける行動療法や認知療法の大きな意義。そして、更なる行動療法や認知療法の技法研究が、世界的な規模で脈々と進められていることが実感できる内容であった。

うつ病

1950～60 年代に、世界で初めて抗うつ薬と同等以上の効果を示した心理療法が、ベック教授の開発した認知療法であった。ベック教授は 80 歳を越えた現在もご健在であり、前回のバンクーバーの大会では筆者もお目にかかり研究についてお話しさせていただいたが、今回の大会には高齢のため参加されず、大変に残念であった。しかし、ベック教授の開発されたうつ病の認知療法は世界的に最も確立された心理療法であり、アメリカ心理学会が発表した「十分に確立された治療法」でも筆頭にあげられている。

現在の世界的な趨勢である実証に基づく(エビデンス・ベースト)医療でも、うつ病の治療の第一選択肢は、抗うつ薬による薬物療法と認知療法の併用となっている。つまり、抗うつ薬と認知療法でうつ状態を早期に改善し、抗うつ薬のみではなしえないうつ病の再発を認知療法でおこなうという方法である。

今大会でも、カルガリー大学のドブソン教授による「うつに対する認知療法:治療モデルの変化と治療アウトカムの最大化」の講演の他、数多くの研究発表がおこなわ

れた。しかし、単極性のうつ病に対する認知療法の研究はほぼ完了し、最近では癌や心疾患などに伴ううつ状態への認知療法や、発達障害に伴ううつ状態への認知療法などの研究が進められている。さらにうつ病の治療技法の一つでもある問題解決訓練で有名な、世界行動療法・認知療法会議の会長であるドレクセル大学のネズ教授と、同僚の奥様は行動療法や認知療法をさらに進めるための示唆に富んだ講演をされた。つまり「スピリチュアリティに導かれた行動療法:東洋と西洋の合流」として、うつ病や怒りの制御において重要な、希望や許しの促進のための、統合的な認知行動療法の方法を発表された

不安障害の臨床

行動療法は発達障害への行動分析的な技法と、不安障害への系統的脱感作法から始まっている。今回の学会でも、不安障害に対する技法の発展が数多く発表された。

まず、高所恐怖や広場恐怖を伴うパニック障害、スピーチ不安などのためのバーチャル・リアリティによる最新の治療法が紹介された。バーチャル・リアリティによる治療法とは、ヘルメットのゴーグルの部分にスクリーンがついており、頭を動かす方向にその景色の映像が見えるようにしたものである。例えば、高所恐怖の人には、自分がエレベーターに乗って、好きな回数に上がっていくことができる実物に近いアニメーション画面が映し出され、エクスポージャー法を実施できる。このような装置が、アメリカや韓国で開発され実用化されている。この効果を検討した韓国のヤン先生の発表では、バーチャル・リアリティを用いたエクスポージャー法によって、以前は12セッションかかっていたものが、4セッションに短縮できることが示されていた。

その他、不安障害の一つである強迫性障害のエクスポージャーによる認知行動療法を確立したペンシルバニア大学のフォア教授の「強迫性障害の認知行動療法」「PTSD治療:わかっていることは何か?次は何か?」の講演がおこなわれた。また、フォア教授の強迫性障害の治療法をさらに進歩させたキングズ・カレッジのサルコフスキス教授は「認知行動療法は最強の実証的根拠を持つ精神療法である:さてその次は?」と題するキイノートレクチャーと、「健康不安(心気症)の治療」という講演をされた。

不安障害の行動療法・認知療法も、近年着々と治療技

法が発展している分野と考えられる。また、PTSDなどの治療法として近年注目をあびている EMDR についても、開発者シャピロの直弟子のリーズ先生と、琉球大学の市井雅哉先生が、「EMDR法:その評価と応用」のシンポジウムを開催された。このような、最新の非常に効果的な治療法も、認知行動療法の発展に大きく貢献している。

統合失調症の臨床

統合失調症の認知行動療法で最も有名なのは、やはりカリフォルニア大学のリバーマン教授であろう。リバーマン教授の生活技能訓練(ソーシャル・スキル訓練)は、世界的な影響力を持っている。1988年に、福島医科大学の丹羽真一教授のご尽力で来日され、我が国に統合失調症を中心とした精神障害者の生活技能訓練を紹介された。その後、1991、1993、1996年にも来日され、都立松沢病院の安西信雄先生や、帝京大学の池淵恵美先生などのご尽力もあって、我が国の精神病院に広く広まり、1994年には SST(生活技能訓練)に保険が適用されるようになった。リバーマン教授は「症状のマネージメント:現実世界における患者に対するエンパワメント」「21世紀における生物行動療法」などの御講演をされた。

その他、ダートマス医大のミューザー教授が「重篤な精神障害を合併した PTSD に対する認知行動治療」、マンチェスター大学のタリア教授が「統合失調症の陽性症状に対する認知行動療法」、キングズ・カレッジのピーターズ教授が「妄想に対する認知行動療法」など、多くの統合失調症に対する認知行動療法の最新の研究成果が報告された。統合失調症に対する認知行動療法は、最も新しい研究分野であり、我が国でも国立精神・神経センター武蔵病院の原田誠一先生が研究をすすめておられ、キングドンとターキングドンの「統合失調症の認知行動療法」(日本評論社)も訳出されておられる。

以上が、だいたいの報告である。最後に、WCBCT2004の閉会式で発表されたところでは、世界 30ヶ国からのべ約 1400名の参加者があり、我が国で開催された心理学関係の国際学会では戦後3番目に多い参加者であったとのことであった。今後の行動療法や認知療法の、我が国を含む世界的なさらなる普及が示唆された学会であった。