

# 1. 認知行動療法ってなに

## 認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy: CBT) とは

認知・行動の両面からの働きかけによりセルフコントロール力を高め、社会生活上のさまざまな問題の改善や課題の解決をはかる心理療法です。

認知行動療法は軽～中等度のうつ病の場合、第一選択治療の一つとされています<sup>1)</sup>。



認知療法

行動療法



認知行動療法

図 I-1 認知行動療法への発展

## 認知行動療法ってなに

認知行動療法は認知・行動の両面からの働きかけによりセルフコントロール力を高め、社会生活上のさまざまな問題の改善、あるいは課題の解決をはかる心理療法です。1960年代にBeckが開発した認知療法に行動療法の技法を取りこみ、1970年代頃から認知行動療法とよばれるようになりました。

うつ病の認知行動療法はこれまでに欧米を主として効果が検証されてきています。アメリカ精神医学会治療ガイドライン(2000)<sup>1)</sup>によれば、軽～中等度のうつ病の場合、第一選択治療の一つとされています。また、中等度から重度のうつ病の場合も、薬物療法との併用により効果が高まること、さらにうつ病の急性期や再発予防にも効果があることがわかってきています<sup>2)</sup>。

また、認知行動療法はうつ病以外にも表 I-1 のような疾患や症状に効果があるとされています。

表 I-1 認知行動療法の適応

- |          |            |
|----------|------------|
| ・大うつ病性障害 | ・神経性大食症    |
| ・双極性障害   | ・パーソナリティ障害 |
| ・全般性不安障害 | ・社会不安障害    |
| ・強迫性障害   | ・慢性疼痛      |
| ・パニック障害  | ・癌性疼痛      |
| ・統合失調症   | など         |

### 認知療法

患者の認知に注目しバランスよく修正することで、症状やその他の社会生活機能の改善をはかる短期の心理療法。Beckは抑うつ状態の患者が特徴的に示す認知の否定的3徴(negative cognitive triad)として、自己・世界・将来に対する悲観的な考えを示した<sup>3)</sup>。

### 行動療法

学習理論(または行動理論)にもとづき、行動変容を試みる心理療法。主要な概念は「条件づけ」で、人の言動は後天的な条件づけの結果できあがるものという考え方があり。条件づけにはレスポナント(または古典的)条件づけ(感情や態度など)、オペラント条件づけ(行為や技能など)の2種類がある。