

第1章

基礎理論・総論

[編集担当：佐藤 寛・金井嘉宏]

認知行動療法は精神分析や森田療法といったほかの精神療法と異なる点として、1人の創始者がいるわけでもなければ、創始者が打ち立てた大きな理論があるわけでもない。米国、英国、南アフリカなどの各地域で研究者が基礎的な心理学の原理や、研究成果や臨床実践から見出した理論に基づいて治療方法を考案し、それが「認知行動療法」という名のもとにまとめられている。

「行動療法」という名称は「行動を対象にした治療法」であるからこうした名前がついているのではなく、この技法が行動理論（学習理論）を基盤としていることに由来する。認知行動療法を構成する理論や原理には学習理論、認知理論、これらを発展させた理論が存在する。今後もさらにさまざまな理論が出てくるかもしれないが、まずは認知行動療法を認知行動療法たらしめている理論と原理を理解することが研究や臨床実践に役立つ。

また、認知行動療法にはさまざまな技法があるが、技法の数だけ理論があるわけではなく、中核となる理論があって、疾患のメカニズムや対象に合わせて各種技法が開発されている。理論や原理を理解せずに認知行動療法の技法をただ「表面的に」用いても効果は得られない。技法に基づく理論や原理を理解してこそ、目の前にいるクライアントに合わせて「テイラーメイドで」技法を選択したり、技法の用い方をアレンジすることが可能となり、認知行動療法の効果が発揮される。

本章ではさまざまな理論の中核である行動理論、認知理論だけでなく、その後提唱されたアクセプタンス&コミットメントセラピーの関係フレーム理論、マインドフルネスに関する理論も取り上げている。さらに、生物学的・生理学的知見や発展が著しい認知神経科学の知見も紹介している。

認知行動療法には冒頭で述べたように大理論があるわけではない。今後も基礎研究や臨床実践で得られたアイデアによって、従来の理論や原理を補う、あるいは発展させる研究知見が生まれアップデートされる可能性がある。研究や臨床実践を進める中で本章をその都度振り返り、認知行動療法の理論の発展につながるアイデアの源になる章になっていれば幸いである。

[金井嘉宏]