

第 12 章

認知行動療法の研究法

[編集担当：佐藤 寛・奥村泰之]

認知行動療法 (cognitive behavioral therapy : CBT) の歴史的発展において「研究」が果たした役割はきわめて重要である。CBT が歴史に登場する初期の段階から、その有効性に関する効果研究は活発に行われ続けてきた。これまでにうつ病、パニック症、強迫症、統合失調症、自閉スペクトラム症、注意・欠如多動症を含むさまざまな問題に関する効果研究が行われ、CBT の有効性を示すエビデンス (実証的根拠) が明らかにされてきた。

研究を通じて有効性に関するエビデンスを蓄積することで、CBT は社会における信頼を高めてきた。例えば、国内外の多くの専門家向け治療ガイドラインにおいて、CBT はうつ病などの問題に対する有効な心理療法として推奨されている。またイギリスにおける心理療法アクセス改善 (improving access to psychological therapies : IAPT) や、日本の診療報酬制度における認知療法・認知行動療法の保険点数化など、国家の医療政策にまでその成果は反映されている。こうした歴史的経緯もあり、現代の CBT においても研究によってエビデンスを蓄積することは非常に重視されている。一例をあげると、アメリカ行動療法認知療学会 (association for behavioral and cognitive therapies : ABCT) は、この学会がエビデンスベーストな視点に立脚することを学会の綱領において明記している。研究を通じてエビデンスを示すことを重視する考え方は、CBT の根幹をなす基本的な理念の一つであると言える。

しかしながら、良質なエビデンスは良質な研究によってもたらされることを忘れてはならない。研究の質の良し悪しは、「その研究がどのような研究法を用いて行われたか」という点で決まる。研究法とは研究を行う際の「作法」であり、基本的な研究法について知ることによって質の高い研究を行うことが可能になる。近年では多くの標準的ガイドラインにおいて、良質な研究を行うための具体的な「作法」がまとめられている。これらのガイドラインについて知識を得ておくことは、CBT の研究者にとってきわめて有用である。

本章では、CBT の研究を行う上で役に立つ研究法に関連するトピックが整理されている。多くの項目が最新の標準的ガイドラインに基づいて執筆されており、本章を通読することで世界標準の研究法を学ぶことができるはずである。

[佐藤 寛]