

第5章

介入技法

[編集担当：伊藤義徳・清水栄司]

認知行動療法には多様な技法がある。ドナルド・H・マイケンバウム (Meichenbaum, D. H.) はストレス免疫訓練を考案し、その中で、クライアント個人が抱える問題を解決するために適した技法を組み合わせることで適用する、「パッケージ療法」という考え方を提案した。これがその時代に大いに受け入れられ、認知行動療法といえばパッケージ療法であると理解されるほどに定着した。認知行動療法で用いられる技法の多くは、学習理論や認知理論に基づいて開発されている。しかし、実際の認知行動療法の現場では、学習理論や認知理論に基づいてクライアントが抱える問題の解決に有効と考えられる方法であれば、そうした技法にとらわれずどのようなものも取り入れてかまわない。ここで紹介される技法を使用したから認知行動療法ということではなく、どのような理論を背景にケースフォーミュレーションを行い、技法を選択したかが、認知行動療法であるか否かを決定するのである。

本章には、それそのものが独自の理論と治療体系をもつ心理療法として位置づけられるもの（例えば、認知療法や論理情動行動療法など）から、そうした心理療法の中で用いられる一訓練技法（例えば、エクスポージャー法など）まで、多様な水準のものを「技法」として紹介している。それらはいずれも、認知行動療法を構成する主要な「価値観」を反映しており、本章は各技法の具体的な手続きを紹介することよりも、そうした価値観が理解されることを意図して選出されている。本章を通読いただくことで、認知行動療法の「守備範囲」がおおよそ理解できるであろう。

また、認知行動療法も考案されて現在に至るまで、刻々と進化を遂げている。学習理論が全盛であった1950年代に考案された技法もあれば、認知療法が台頭し、パッケージ療法が主流となる1970～80年代に開発された技法もある。近年は第3世代の認知行動療法が流行している。本章では、その当時主流であったが、現在ではそれほど使用されなくなった技法も紹介している。それは、時代の価値観に呼応して発展してきた認知行動療法の歴史の変遷を知っていただきたいからである。認知行動療法は一日にしてならず。今この瞬間も進化し続ける認知行動療法を正しく理解するためにも、その発展の歴史にも思いを致していただきたい。

[伊藤義徳]