

な職種がそれぞれの専門性を発揮しやすいような環境作りを行うことが必要であると考えた。それは、今回のプログラムの立ち上げにおける自分の役割としては、システム作りが最優先事項であると考えたからである。つまり、3カ月間の全体スケジュールの調整や記録用紙案の作成などの大まかな枠づけにのみ携わることで基本部分のみを全体で共有する仕組みを作った以外は、プログラムの詳細な内容についての調整は行わず、各職種に工夫してもらう幅を大きくしたのである。その意味で、筆者はあくまでリーダーとしてではなく、コーディネーターとして

の役割を果たしたのではないかと考える。

[文献]

- 1) 小林正幸. 不登校・ひきこもりの再発事例とCBT介入. 臨心理 2010; 10: 38-43.
- 2) 中山政弘. 広汎性発達障害を中心とした不登校状態にある中学生に対する感情コントロールプログラム作成の試み. 日特殊教会発表論集 2010; 48: 150.

【認知行動療法】

今月の 用語 **隣に伝えたい 新たな言葉と概念**

- 英 Cognitive Behavior Therapy
- 和 認知行動療法
- 略 CBT
- 類 認知療法, Cognitive Therapy

〈解説〉

認知機能とは、記憶、注意、学習、思考、判断、動作、情動、状況判断、意思決定などの広範な精神機能を指す用語である。その中で作業記憶、言語記憶、言語流暢性、遂行機能、情報処理、注意機能などを神経認知機能という。社会的状況や対人関係において情報を処理し判断する認知機能を社会認知と呼ぶ。社会認知には、他者の気持ちを類推したり、他者に自分とは違う信念があることを理解したりする機能が含まれている。これを心の理論 (Theory of Mind) という。こうした認知機能の障害により、気分や情動 (喜び、悲しみ、怒り、恐れなど、状況に反応する感情の動き) の異常がおきる。また、社会的状況や対人関係での適応が困難な行動パターンが生じる。認知機能を変化させて問題に対処することを通し、精神疾患を治療することを目的として考案された治療法が「認知行動療法」である。これは精神療法のひとつであり、構造化された手法により短期間で行われる。Beck, A. T. の「認知療法」が先がけとなり、まずうつ病治療に取り入れられた。その後他の疾患に適応を拡大しつつ、種々の他の治療法を取り入れて、総合的な治療法になった。条件付けによる学習理論に基づく「行動療法」も、認知機能の重要性を認めるようになり、「認知療法」と「行動療法」を併せて認知行動療法となったのである。認知行動療法や認知療法に関して、日本認知療法学会などで研修が行われている。

(国立国際医療研究センター国府台病院 榎本哲郎) 本誌24p に記載