

認知療法の進化と統合

認知療法は、心理療法の分野で重要な発展を遂げてきました。他の治療法との統合や新しいアプローチの開発により、その適用範囲が広がっています。この概要では、認知療法の最新の発展、評価尺度、トレーニング方法、そして世界中での普及について探ります。認知療法の進化は、心理的問題に対するより効果的な治療法の開発につながっています。

S by Sky Blue

心理療法の統合

1

スキーマ療法

Jeffrey Youngによって開発されたスキーマ療法は、人生の早い段階で形成された不適応な核となる信念を修正することに焦点を当てています。これは慢性的なうつ病や不安の根底にある可能性があります。

2

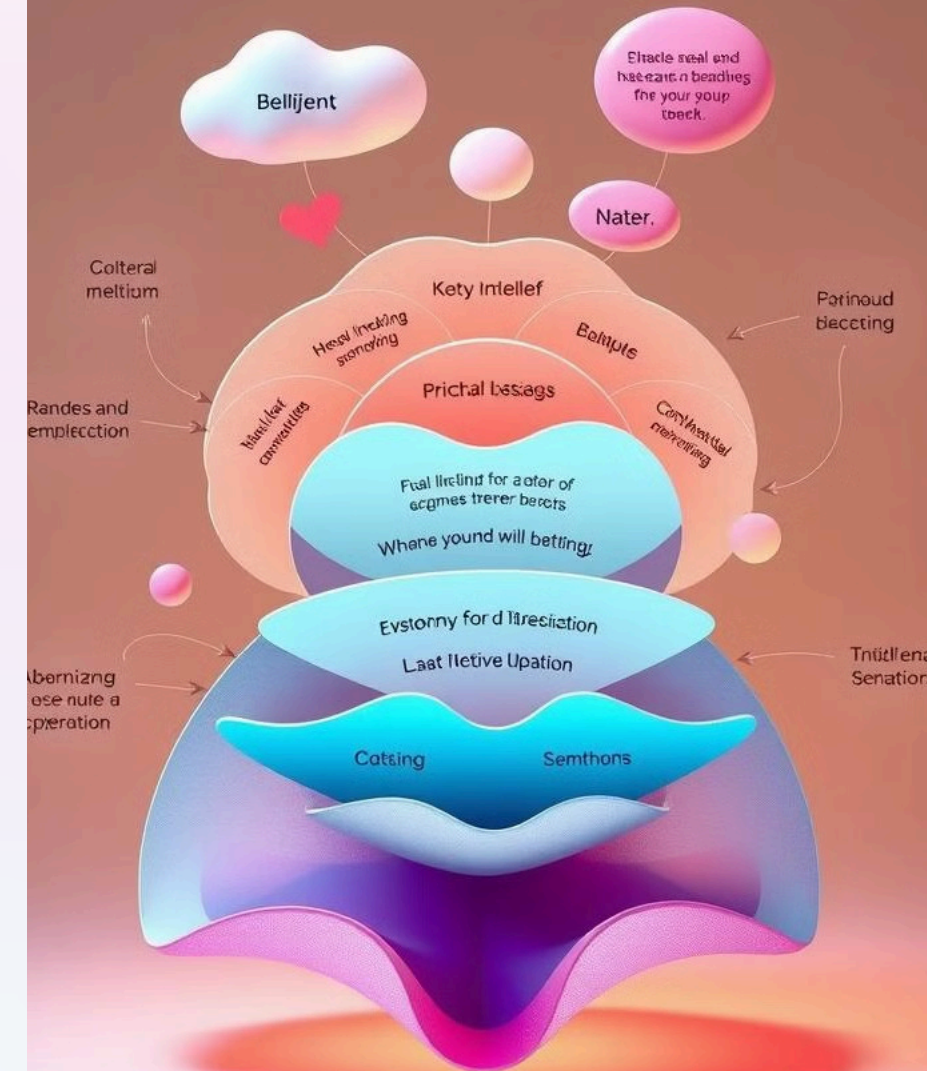
マインドフルネスベースの認知療法

Segal、Williams、Teasdaleによって開発されたこのアプローチは、受け入れと瞑想の戦略を使用して回復力を促進し、うつ病エピソードの再発を防ぎます。

3

統合的アプローチ

これらの新しいアプローチは、従来の認知療法と他の治療法を組み合わせることで、より包括的な治療を提供しています。





ベックの評価尺度

1

ベックうつ病目録

最も広く使用されている尺度の1つで、心理学者、医師、ソーシャルワーカーが患者のうつ病を監視するために日常的に使用しています。

3

不安と自己概念

Beck不安目録やBeck自己概念テストなど、様々な心理的側面を評価する尺度が作成されています。

2

自殺関連尺度

自殺念慮尺度、自殺意図尺度、Beck絶望尺度など、自殺リスクを評価するための重要なツールが開発されています。

4

その他の尺度

機能不全態度尺度、社会向性自律性尺度、ベック青少年インベントリなど、多様な心理的側面を評価する尺度が開発されています。

認知療法のトレーニング機関

認知療法センター

ペンシルベニア大学医学部と提携しており、外来診療を行いながら、臨床観察と経験的知見を統合して理論を開発しています。

ベック研究所

ペンシルバニア州バラ・シンウィドにあり、外来診療と研修の機会の両方を提供しています。

大学と病院

米国とヨーロッパの多くの大学や病院で、認知療法の研究と治療の取り組みが行われています。インターンシップや博士研究員フェロースhipも提供されています。

国際的な認知療法ネットワーク

1

国際認知療法ニュースレター

1985年に創刊され、五大陸のセラピストがネットワークに参加しています。

2

欧州行動認知療法協会

1971年に設立され、定期的に年次会議を開催しています。

3

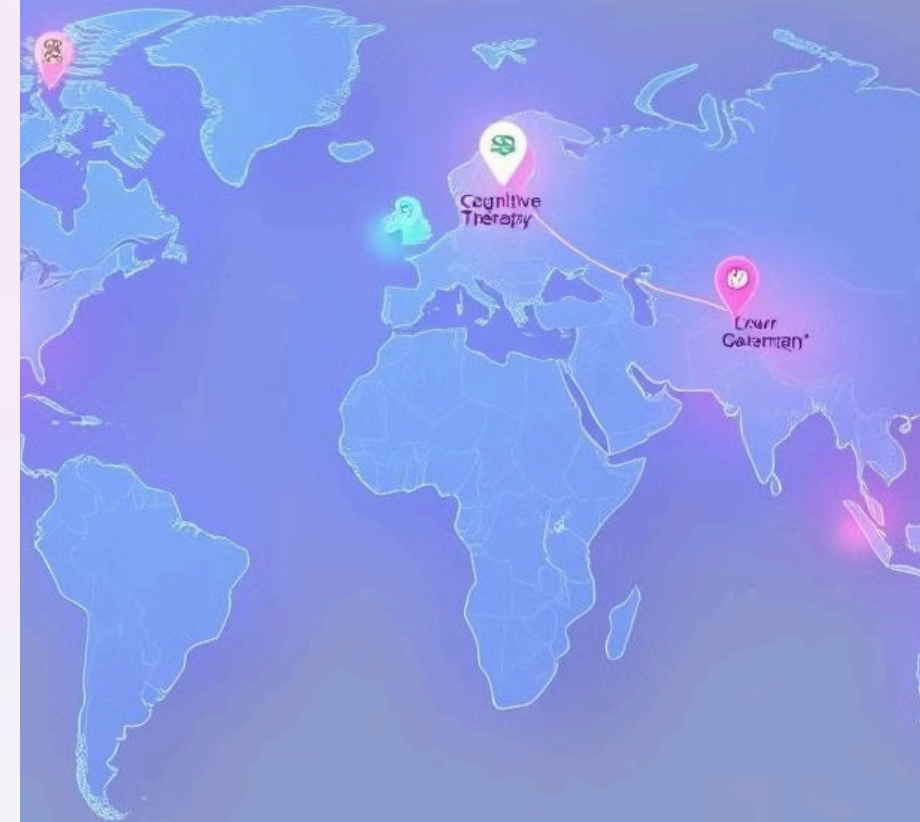
世界行動認知療法会議

世界中の7つの組織で構成され、定期的に国際会議を開催しています。

4

認知心理療法協会

国際認知心理療法会議を主催し、世界中の専門家が集まります。



認知療法の認定と教育

アカデミー・オブ・認知療法

1999年に設立された非営利団体で、認知療法に熟練した臨床医を特定し認定するために客観的な評価を実施しています。

精神医学研修プログラム

1999年以降、大学院医学教育認定評議会は、精神医学研修プログラムで研修医が認知行動療法の実践において有能になるよう訓練することを義務付けています。

専門ジャーナル

『認知療法と研究』、『認知心理療法ジャーナル: 国際季刊誌』、『認知と行動の実践』など、認知療法の研究に特化したジャーナルが発行されています。

学会参加

認知療法は、米国心理学会、米国精神医学会、米国自殺学会などの年次総会に参加し、最新の研究成果を共有しています。





認知療法の適用範囲

入院患者	外来患者
短期的接触	長期的治療
うつ病	不安障害
パニック障害	薬物乱用
摂食障害	老人性うつ病
気分不快障害	人格障害

認知療法の研究と発展



転帰管理研究

認知療法と他の治療法を比較する研究が、様々な障害を対象に実施されています。



革新的アプローチ

多くの才能ある研究者や革新的なセラピストが認知療法の発展に貢献しています。



広範な研究分野

うつ病、不安、孤独、夫婦不和、摂食障害など、多岐にわたる心理的問題が研究対象となっています。



治療法の開発

様々な障害に対する新しい治療法が開発され、その効果が検証されています。

