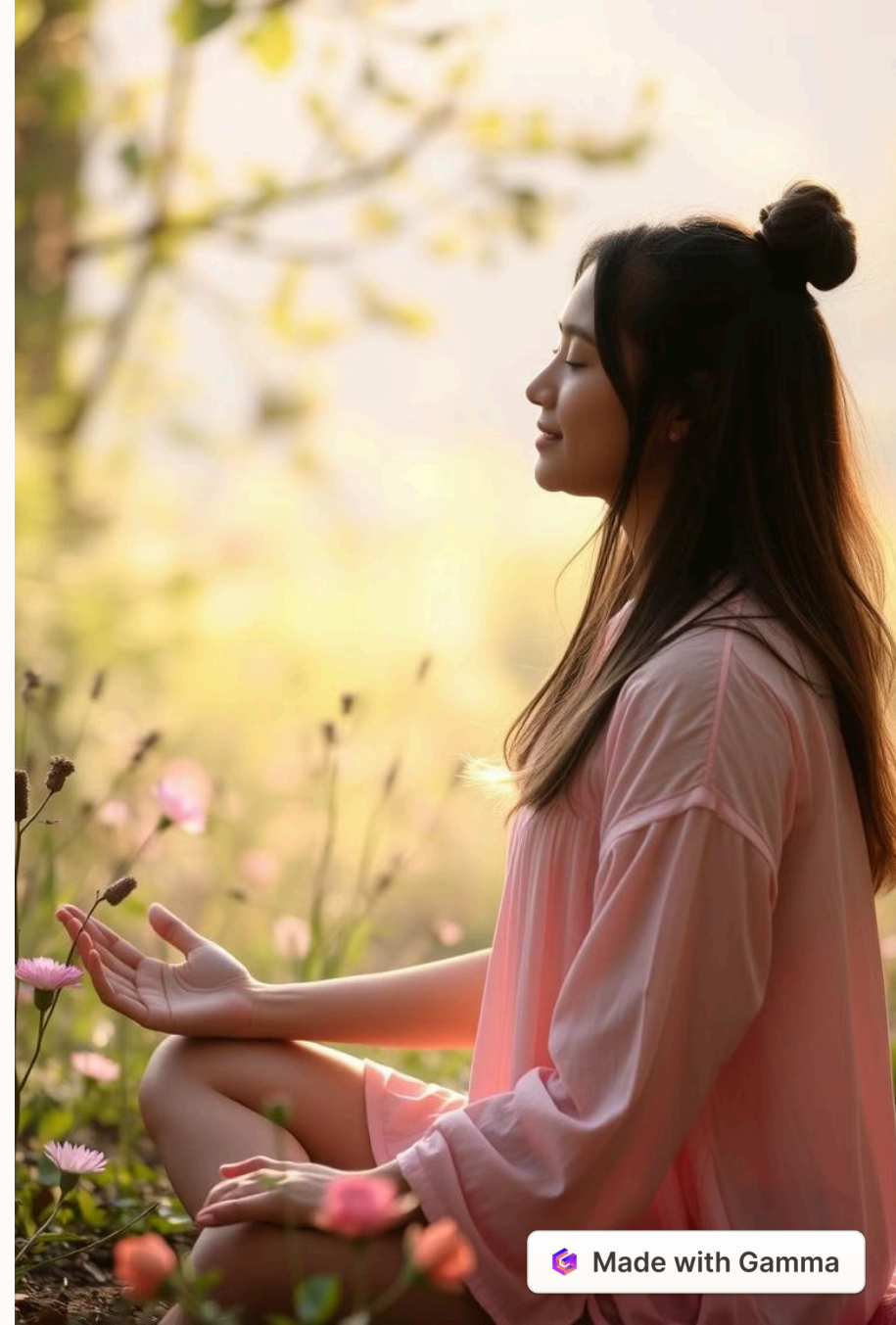


マインドフルネスと 行動療法の新しいア プローチ

行動療法の世界では、マインドフルネスや受容といった新しい概念が注目を集めています。弁証法的行動療法（DBT）や受容とコミットメント療法（ACT）などのアプローチは、従来の行動療法の技法に加えて、これらの要素を取り入れています。これらの新しいアプローチは、さまざまな臨床問題に対して効果的であることが示されており、心理療法の分野に革新をもたらしています。

 by Tadashi Kon



弁証法的行動療法（DBT）のマインドフルネス

1

観察

苦痛を伴う感情を終わらせようとせずに、感情を観察し、同調します。

2

描写

考えや感情を文字通りではなく、描写的に捉えます。

3

偏見のない姿勢

物事や出来事を観察し、説明し、認識する際に偏見を持たない姿勢を取ります。

4

現在に留まる

直接的な経験に気づき、接触しながら、同時に距離を置きます。

5

一度に1つのことに集中

気を散らすことなく、一つの行為と体験に集中します。

受容とコミットメント療法 (ACT) の基本原則

経験的回避

否定的または苦痛を伴う個人的な経験を避けようとするプロセスを指します。ACTでは、これが長期的には機能しないことを理解させます。

承認

排除しようとしてきた考えや感情を受け入れる方法を学びます。マインドフルネスの実践が含まれます。

認知の融合

思考をその指示対象から切り離し、思考者を思考から区別することを学びます。

献身

人生で何が重要か、価値ある人生を送るために何をするかについて、注意深く決断します。



行動療法と他のアプローチの比較

認知療法との類似点

行動療法と認知療法には広範囲にわたる重複があります。どちらも認知的要素と行動的要素を含んでいますが、治療的变化のメカニズムに関する理論が異なる場合があります。

精神分析との違い

行動療法は人間の発達の学習または教育モデルに基づいており、無意識の葛藤を重視する精神分析モデルとは根本的に異なります。

家族療法との関係

行動療法でも家族を治療に含めることの重要性が強調されていますが、すべての問題に家族システムへの大規模な介入が必要とは考えていません。

行動療法の適用範囲と効果

1 幅広い適用

行動療法は、伝統的な心理療法よりも幅広い精神障害に適用できます。

2 多様な患者集団

恵まれない少数派グループを含む多様な患者集団に効果があることが示されています。

3 比較効果

無治療またはプラセボ治療よりも効果的であることが確実に示されています。他の心理療法との直接比較研究は限られていますが、一部の研究では精神分析療法やその他の言語療法よりも効果的であることが示唆されています。

行動療法の科学的アプローチ



実験研究

行動療法は、臨床実践を確実な科学的根拠に基づいて行う試みです。多くの技法は実験研究に基づいています。



テスト可能な概念

行動療法は、特定可能でテスト可能な概念的枠組みに明確に結びついています。



試行錯誤

十分な研究情報がない場合、行動療法士は試行錯誤のアプローチを採用することもあります。



行動療法の現在の焦点

1

現在の変数

行動分析家は、行動をコントロールする現在の変数と条件を探します。

2

即時の解決策

「この人物が現在このように行動する原因は何なのか、そしてその行動を変えるために今すぐ何ができるのか」という質問に焦点を当てます。

3

行動の機能

認知の内容ではなく、認知の機能に焦点を当てます。



行動療法の今後の展望

強み	課題
幅広い適用範囲	他の療法との比較研究の不足
科学的アプローチ	一部の技法の実験的根拠の不足
新しい概念の導入	従来の行動療法との統合