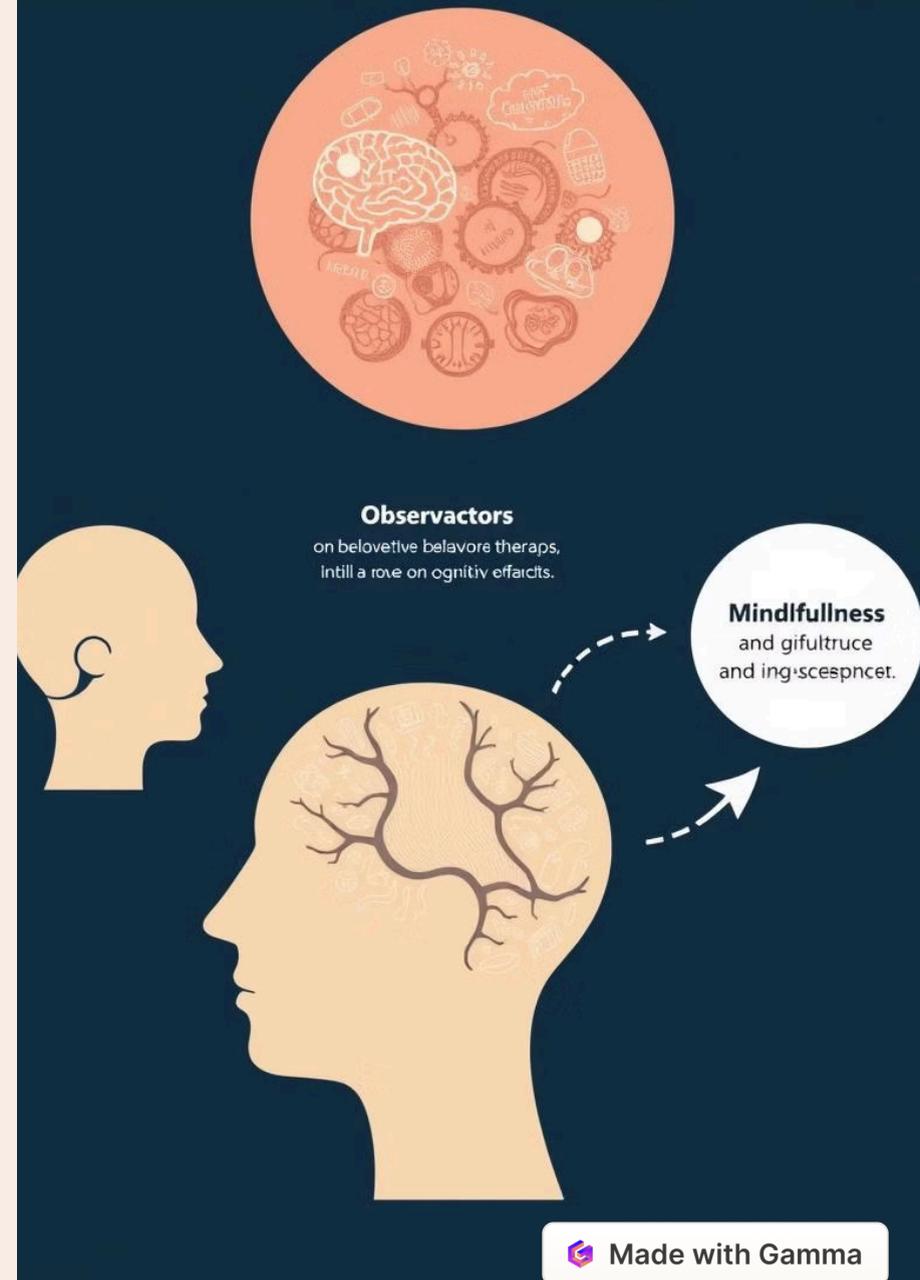


行動療法の進化と基本概念

行動療法は1950年代後半に登場し、心理療法の分野で比較的新しいアプローチです。当初は現代学習理論の臨床応用として定義されていましたが、時代とともに大きく進化してきました。現在の行動療法は、多様な見解と手順を特徴とし、他の心理療法アプローチとの重複も増えています。この章では、行動療法の基本概念、主要なアプローチ、そして最新の発展である「第三の波」について詳しく見ていきます。

 by Tadashi Kon



行動療法の3つの主要アプローチ

応用行動分析

スキナーの急進的行動主義の延長で、オペラント条件付けに依存します。観察可能な行動のみに焦点を当て、認知媒介プロセスを拒否します。

新行動媒介刺激反応モデル

古典的条件付けの原理の応用を特徴とし、媒介的なアプローチです。不安の研究に特に興味を持ち、系統的脱感作法やフラッディング法を用います。

社会認知理論

行動は外部刺激、外部強化、認知的仲介プロセスの3つの相互作用する制御システムに基づくとする理論です。認知プロセスの重要性を強調します。



行動療法の共通の特徴

1 非病理的アプローチ

多くの異常行動を「生活上の問題」として解釈します。

2 現在志向

現在の行動の決定要因に焦点を当て、過去の分析よりも重視します。

3 個別化された治療

問題を細分化し、個々の状況に合わせて治療戦略を調整します。

4 科学的方法の重視

明確な概念的枠組み、測定可能な結果、実験的評価を重視します。



行動療法の「第三の波」

1

第一の波

主に顕在行動の修正に重点を置いていました。

2

第二の波

認知的要因に重点を置き、認知行動療法（CBT）を生み出しました。

3

第三の波

私的経験（思考や感情）の問題に対処し、受容と変化のバランスを重視します。弁証法的行動療法（DBT）や受容とコミットメント療法（ACT）などが含まれます。

弁証法的行動療法（DBT）の特徴

受容と変化のバランス

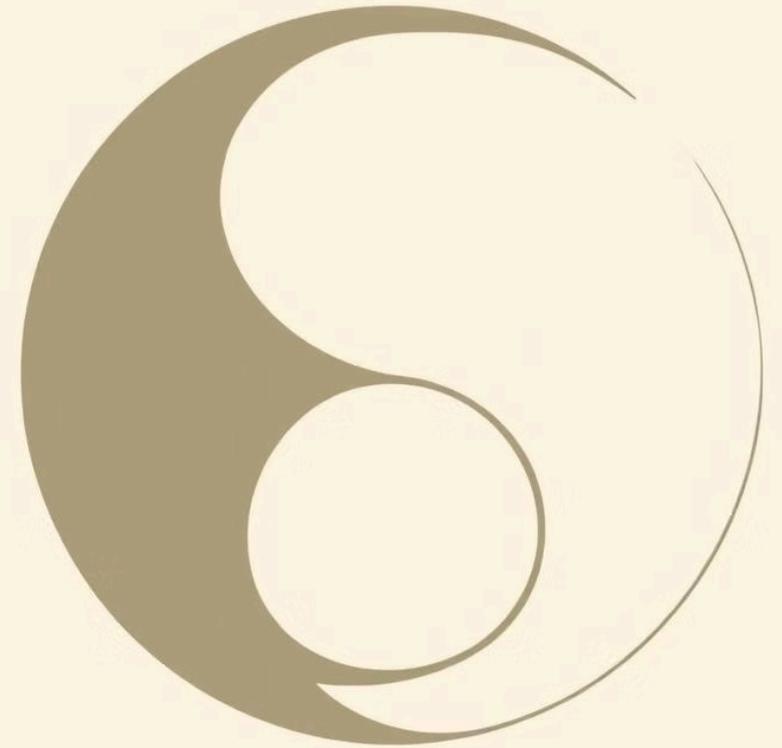
DBTは、行動の変化を重視する従来の考え方と、受容の価値およびその関係性のバランスをとることを特徴としています。

自己肯定的プロセス

受容は、あきらめや同意ではなく、積極的な自己肯定のプロセスとして捉えられます。

弁証法的アプローチ

変えられないものを受け入れつつ、変えられるものを変える勇気を持つことを重視します。



DBTの臨床応用例



1

問題の特定

摂食障害患者が体型と体重で自己価値を定義する傾向を認識します。

2

非適応的行動の理解

極端な体重制御行動が他の重要な生活の変化を避ける手段となっていることを理解します。

3

バランスの取れたアプローチ

健全なライフスタイルの変化を実現しつつ、結果を受け入れる姿勢を育成します。

4

新たな焦点

対人関係の改善や感情への効果的な対処など、より実現可能な生活の変化に焦点を当てます。

受容の概念の理解



マインドフルネス

現在の瞬間に意識を向け、判断せずに経験を観察することを意味します。



バランス

変化への努力と現状の受容のバランスを取ることを重視します。



成長

受容は、個人的成長と変化のための基盤となります。



勇気

否定的な思考や感情を防御せずに経験する勇気を持つことを意味します。



行動療法の未来

アプローチ	特徴	将来の方向性
従来のCBT	認知と行動の変化に 焦点	より統合的なアプロ ーチへの進化
第三の波療法	受容と変化のバラン ス	個別化と文化的適応 の強化
テクノロジー統合	デジタルツールの活 用	AIと遠隔療法の更な る発展