

多文化世界における心理療法

多文化世界における心理療法の重要性が高まっています。田中純子・松見（2008）の研究によると、多様な文化的背景を持つ人々に文化的に敏感な認知行動療法を提供することが重要です。米国の少数民族人口の急速な増加に伴い、世界中の多様な集団からの証拠を開発することが急務となっています。グローバル化により、普遍的に適用可能な行動変容の原則を適用し、文化特有の治療を実施できる多文化精神保健専門家の育成が促進されています。

 by Sky Blue



多文化主義と実証的心理療法の接点



1

多文化主義の成長

1980年から2000年の間に、米国の少数民族人口は非ヒスパニック系人口の11倍の速さで増加しました。

2

実証的心理療法の需要

行動療法の有効性は主に北米のコーカサス人グループまたはヨーロッパの文化的背景を持つグループから得られた証拠に基づいています。

3

多様な集団からの証拠開発

世界中の多様な集団から証拠を開発することが急務となっています。

機能分析の重要性

1 柔軟性

機能分析は、多様なクライアントの認知行動療法における文化に関連する内容を特定できる柔軟な方法です。

2 個別化

各クライアントの unique な文化的背景に合わせて治療を調整することができます。

3 効果的な治療計画

文化的要因を考慮した上で、効果的な治療計画を立てることが可能になります。





メリッサの症例：初回セッション

1

患者情報

メリッサは22歳の大学院生で、摂食障害のため大学のカウンセリングセンターで治療を受けました。BMIは23で、正常範囲の中央にありました。

2

初期評価

ジョーンズ博士は、メリッサの問題の経緯や関連する問題について質問しました。ベックうつ病評価尺度（BDI）のスコアは25で、臨床的うつ病の可能性が高いことを示していました。

3

治療計画

ジョーンズ博士は、メリッサの症状が神経性過食症（BN）に一致すると説明し、自己啓発書を渡して自己モニタリングを開始するよう指示しました。

認知行動モデルの導入

体型と体重への懸念

BNを維持する要因の認知行動モデルの核心は、体型と体重の重要性に対する極端な懸念です。

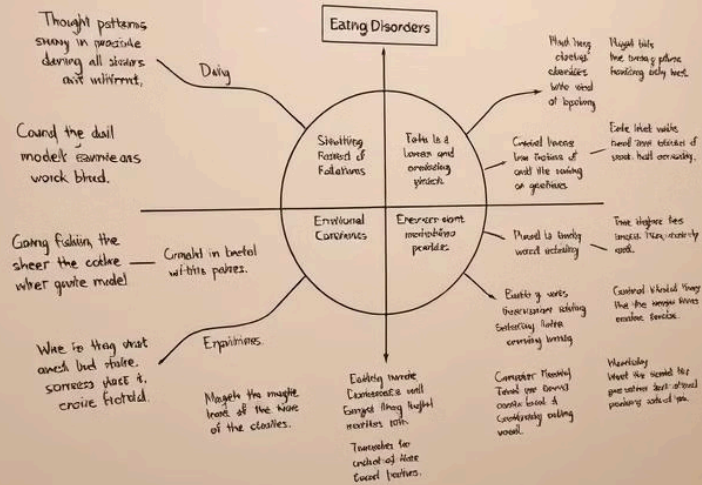
不健康なダイエット

これが機能不全で不健康な方法でのダイエットにつながります。

過食と嘔吐のサイクル

生物学的（空腹）と心理的（厳格なルール）な理由による過食と、それを補おうとする嘔吐が問題を永続させます。

Eating Disorder Model Cognitive-Behavioral



健康的な食事パターンへの移行

1

規則的な食事

朝食、昼食、夕食を規則的に食べ、午前と午後には間食を計画することが最初のステップです。

2

体重測定の制限

毎日頻繁に体重を測るのではなく、週に1回以上は体重を測らないようにします。

3

「禁断の」食品の再導入

過食を引き起こす恐れがある「禁断の」食品を計画的に再導入します。



自己主張トレーニング

問題の特定

メリッサの自己モニタリング記録から、嘔吐がボーイフレンドとの衝突によって引き起こされることが明らかになりました。

スキル習得

セラピーでは、メリッサがより自己主張を強め、敬意を持って扱われることを主張することを学びました。

結果

メリッサは自尊心が高まり、気分が改善し、嘔吐も止まりました。また、より健全な関係を築くようになりました。

ボディイメージの改善

1 ボディチェックの中止

病的なボディチェックをやめることの重要性を説明し、行動実験として全てのボディチェックを中止しました。

2 体型回避との闘い

好きな服を着たり、楽しい社交行事に参加したりして、体型回避と闘うよう勧めました。

3 マインドフルネスの実践

等身大の鏡の前で、非批判的な方法で自分の体を観察し、説明する練習を行いました。





再発防止策

メンテナンスマニュアルの作成

メリッサは自分自身のメンテナンスマニュアルを作成し、達成した改善点や今後の重点項目をまとめました。

再発時の対処法

過食や嘔吐を繰り返してしまった場合の対処法も含めました。

自信の獲得

メリッサは自信を持ち、治療で達成した改善を維持する準備ができた状態で治療を終了しました。



多文化心理療法の未来



グローバルな視点

世界中の多様な集団からの証拠を開発し、普遍的に適用可能な行動変容の原則を確立することが重要です。



文化的感受性

多様な文化的背景を持つ人々に文化的に敏感な認知行動療法を提供できる専門家の育成が必要です。



継続的な研究

多文化主義と実証的に裏付けられた心理療法の接点に関する研究を継続し、より効果的な治療法を開発していくことが求められます。