

令和3年度 第2回 認知行動療法サポーター養成講座（強迫症と発達障害）

日時： 令和3年12月19日（日）13時～17時

場所： 教育福祉会館（ラコルタ柏）

強迫症状を呈する疾患への 認知機能改善療法

千葉大学子どもまのころの発達教育研究センター

沼田 法子

認知行動療法の目的とは

- ここで使う「認知」とは、人が考える、思考するという意味です。（※認知症とは関係がありません）

- 非機能的な（うまくいかない）考えや行動を修正したり、幅を広げたりして
- 今抱えている問題（困りごと）を解決しようとする事

ABCモデル (論理療法)

アルバート・エリス博士、1957

A.出来事

朝、犬の散歩中、
近所の人に会ったので
挨拶したが、
相手からは挨拶がなかつた。

C.結果

- ・ 悲しい
- ・ つらい
- ・ 腹立たしい
- ・ もう散歩に行きたくない

ABCモデル

A.出来事

朝、犬の散歩中、
近所の人に会ったので
挨拶したが、
相手からは挨拶がな
かった。

B.考え (解釈)

「無視された。」
「やっぱり自分
は嫌われている
んだ。」

C.結果

- ・ 悲しい
- ・ つらい
- ・ 腹立たしい
- ・ もう散歩に行
きたくない

エリス博士によると、**多くの人が非常に役に立た
ない考え（Bの解釈）を持っている（うつ病の人）**

ABCモデル

A.出来事

朝、犬の散歩中、
近所の人に会ったので挨拶したが、
相手からは挨拶がなかった。

B.考え (解釈)

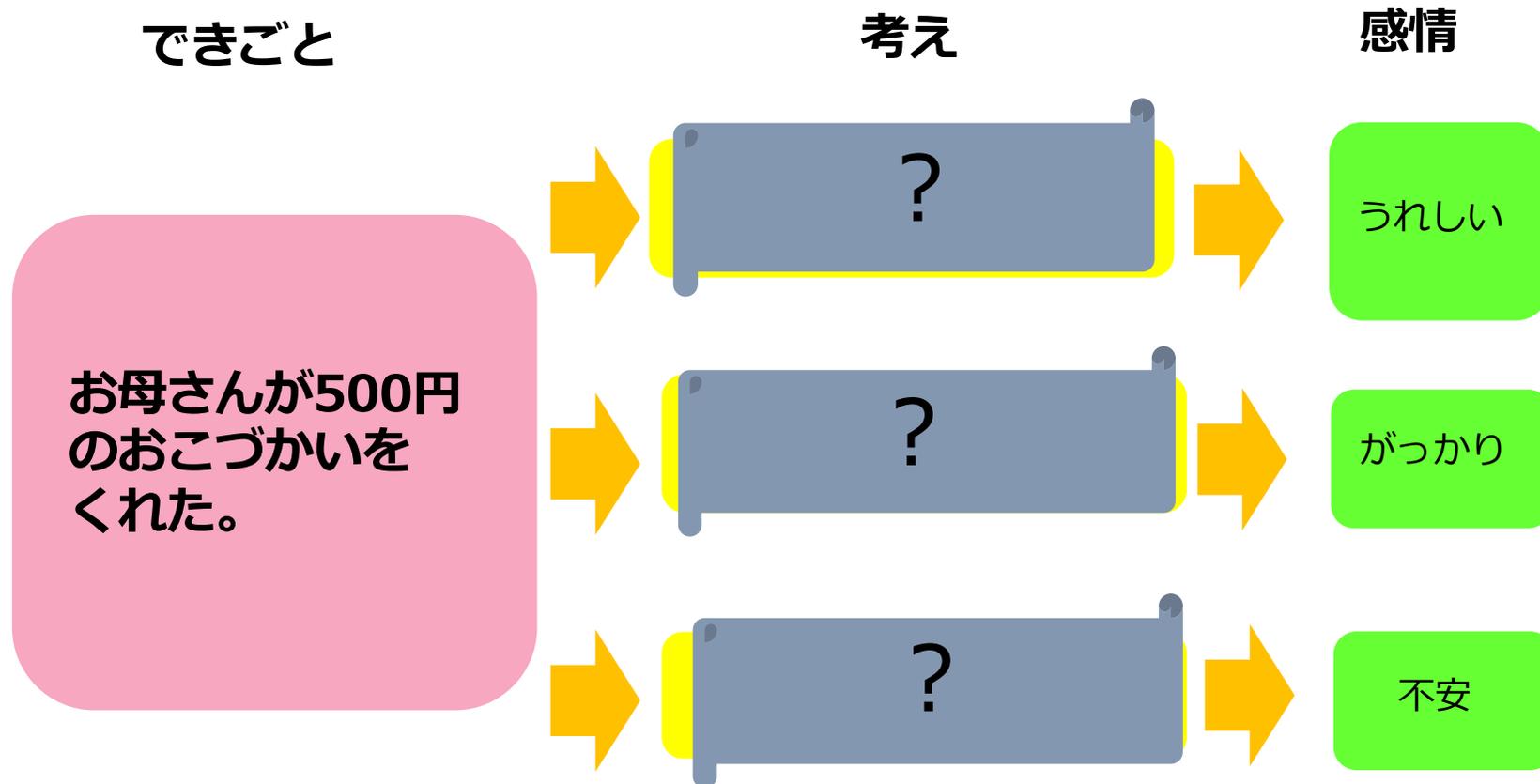
「考え事してたのかな。」

「私に気づかなかったのかも。。」

C.結果

- ・気にせず散歩を続ける。
- ・今度はもう少し大きい声で声をかけよう。

感情（行動も）は、考えによって左右される



同じことを言われても考え(解釈)によって感情は変化する

ABCモデル

A.出来事

朝、犬の散歩中、
近所の人に会ったので
挨拶したが、
相手からは挨拶がな
かった。

B.考え (解釈)

「無視された。」
「やっぱり自分
は嫌われている
んだ。」

C.結果

- ・ 悲しい
- ・ つらい
- ・ 腹立たしい
- ・ もう散歩に行
きたくない

※望ましい結果(C)を持てるように、考え(B)を別のものに置き換える。
これが認知行動療法の「考え方を修正する、幅を広げる」ということです。
ただ、考えを修正するのはそう簡単ではありません。

考えを修正したり、幅を広げりするのが
なぜ難しいか

考え方の「くせ」 = 習慣

「人間は習慣の生き物である」

ジョン・デューイ (哲学者)

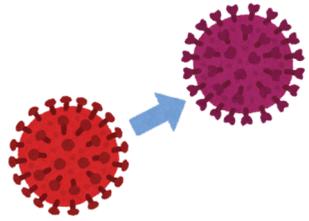
→人間が“習慣的一貫性”を求めることにも関連

→人は自分自身や世界に対して、安定した思考・考え方をもち、それを維持したいと望むことにも関連しています

認知行動療法の目的とは

- 非機能的な（うまくいかない）**考えや行動を修正したり、幅を広げたりして**
- **今**抱えている問題（困りごと）を解決しようとする事

変化を受け入れる柔軟性が必要



オンライン授業やオンラインショッピング



マスク



手洗い

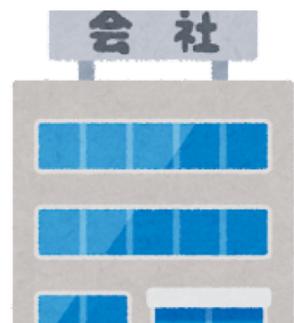


ワクチン



急速なオンライン化

危機的な状況では
急速に考えを
変えられる



会社の携帯をガラケーからスマホに変えることになったと言われた



Bさんに
聞けばい
わかるかも!

スマホ?
無理だよ...



Aさん



使えるよう
になった!



思考・考え方の柔軟性が乏しい、
ものの見方が細かい、などが共通

身体のとらわれを
有する群

- ・身体醜形障害(BDD)
- ・神経性食思不振症(AN)
- ・神経性過食症(BN)
- ・心気症(HY)

衝動行為を特徴とする群

- ・窃盗癖(KM)
- ・抜毛症(TTM)
- ・病的賭博(PG)
- ・反復的自傷行為(RSM)

強迫症

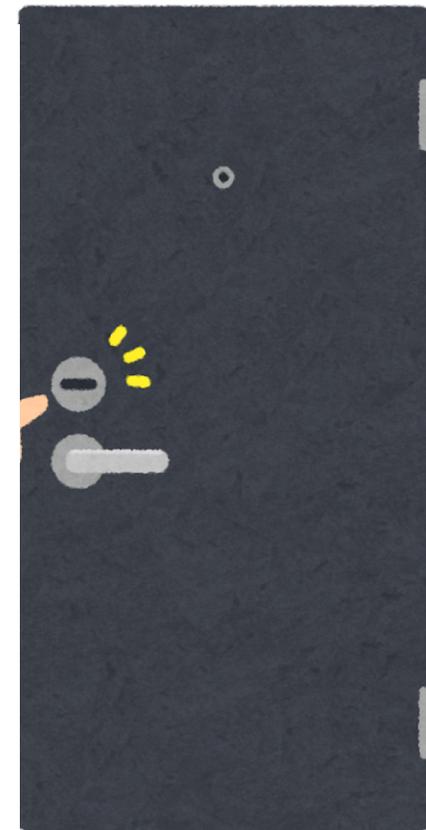
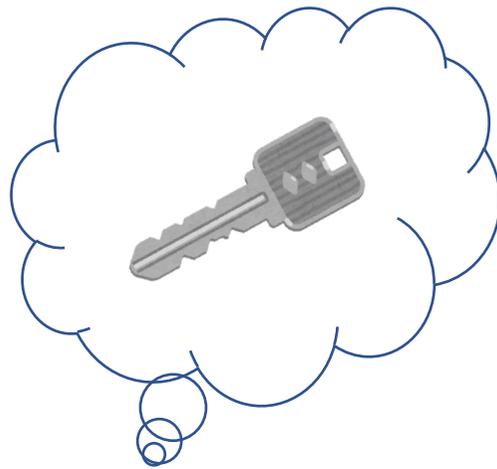
神経学的症候群

- ・トゥレット症候群(TS)
- ・チック障害(TD)
- ・シデナム舞蹈病
- ・自閉症・アスペルガー障害

強迫症スペクトラム
Hollander博士ら,199

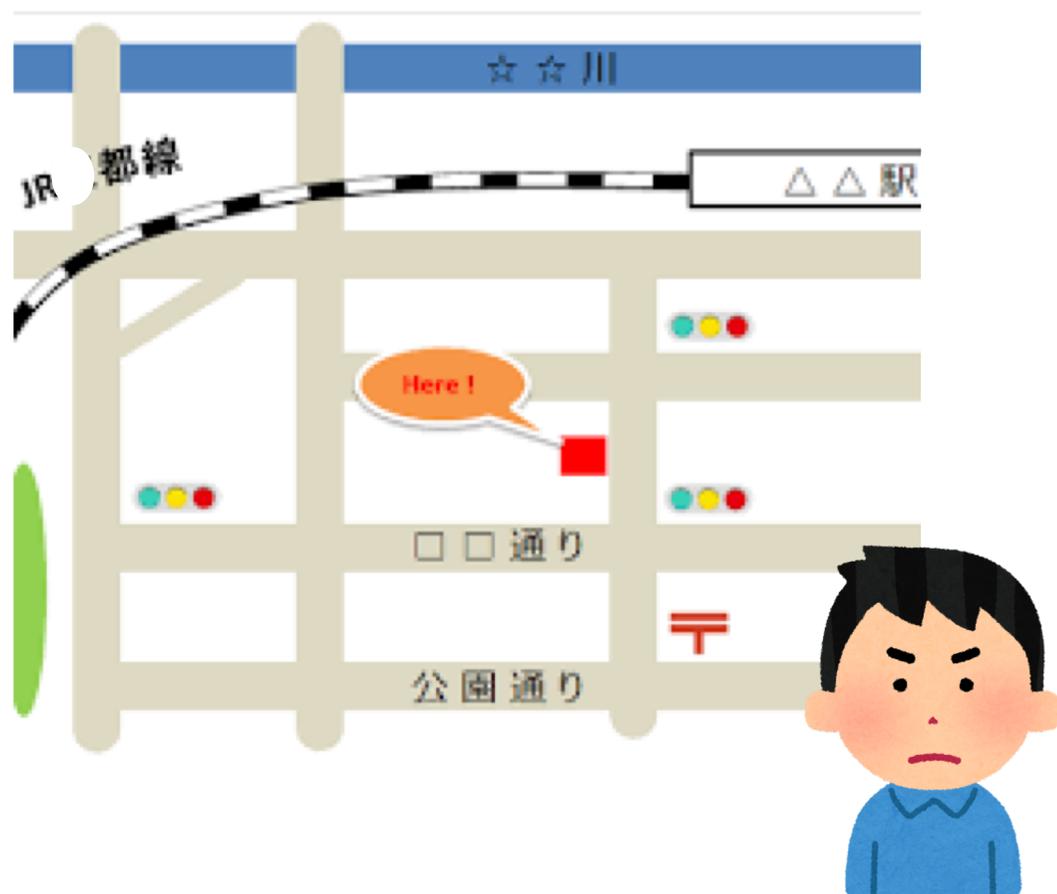
強迫症の場合

ひとつのことにとらわれ、
そのことに何時間も費や
してしまいます。
そのため、本来するべき
ことができなくなって
しまいます。



自閉スペクトラム症の場合

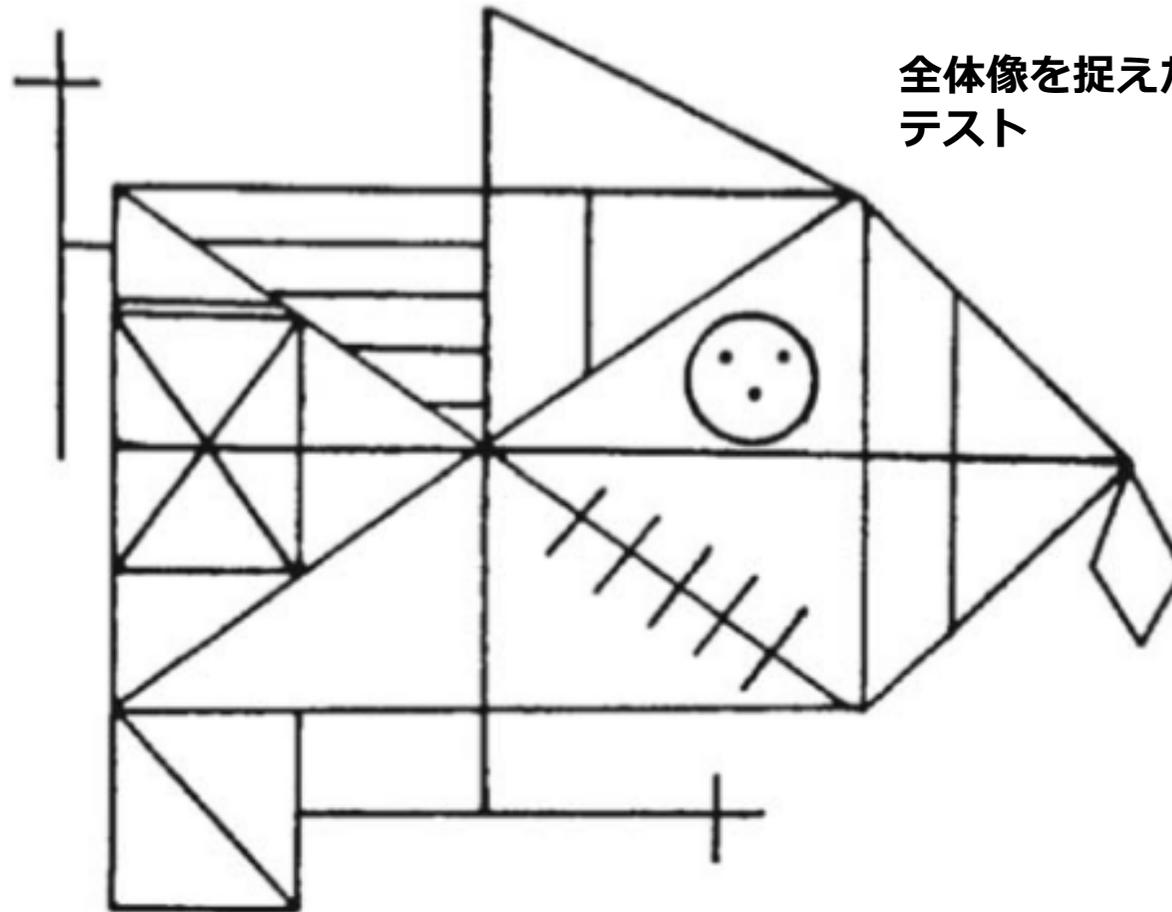
いつも同じ方法（電車、時間、道）を使うことにより、安心感は得られるが、新しい経験をする機会が得られなくなります。



摂食障害の場合

体重計の示す数字にこだわり、
食事を極端に制限する、
または、安心のためにカロリーの
少ない決まったものばかり食べる。
そのため身体に様々な問題が生じて
しまう。

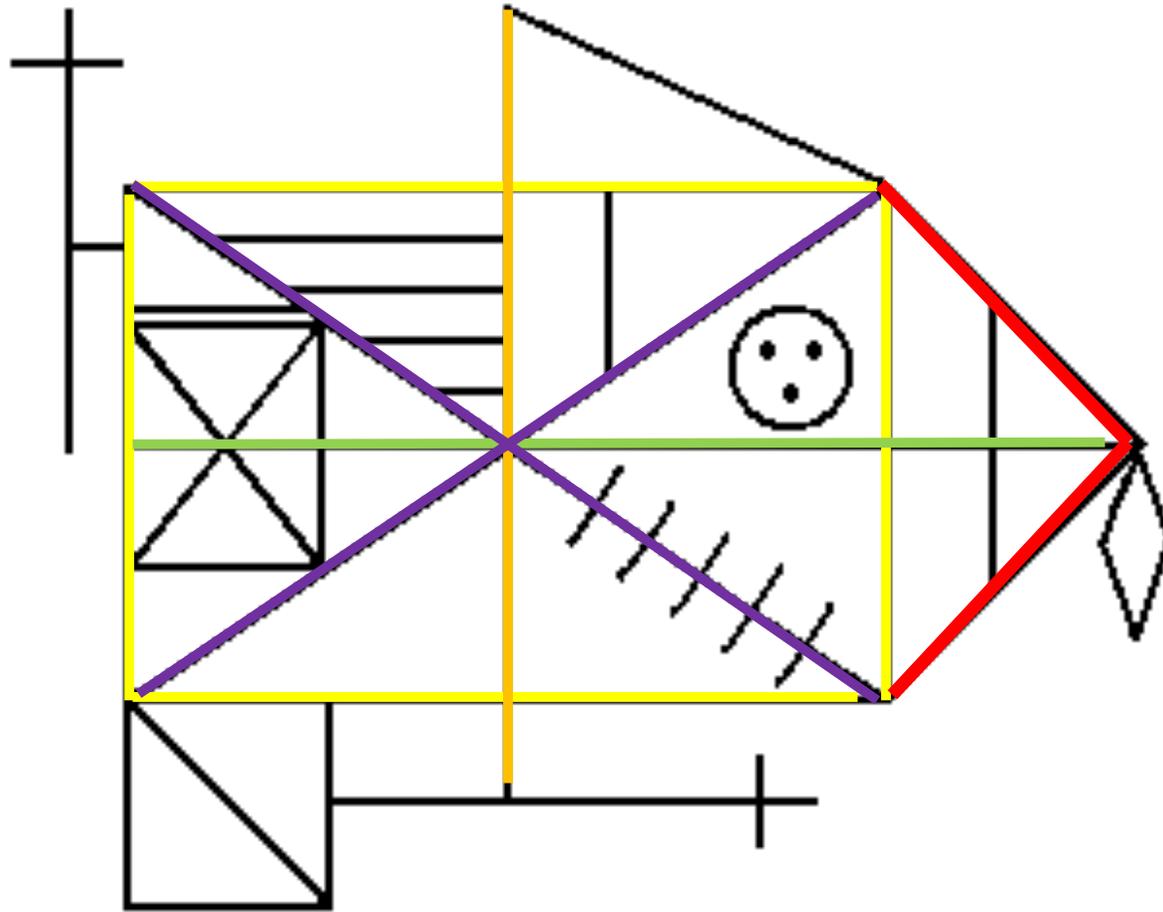




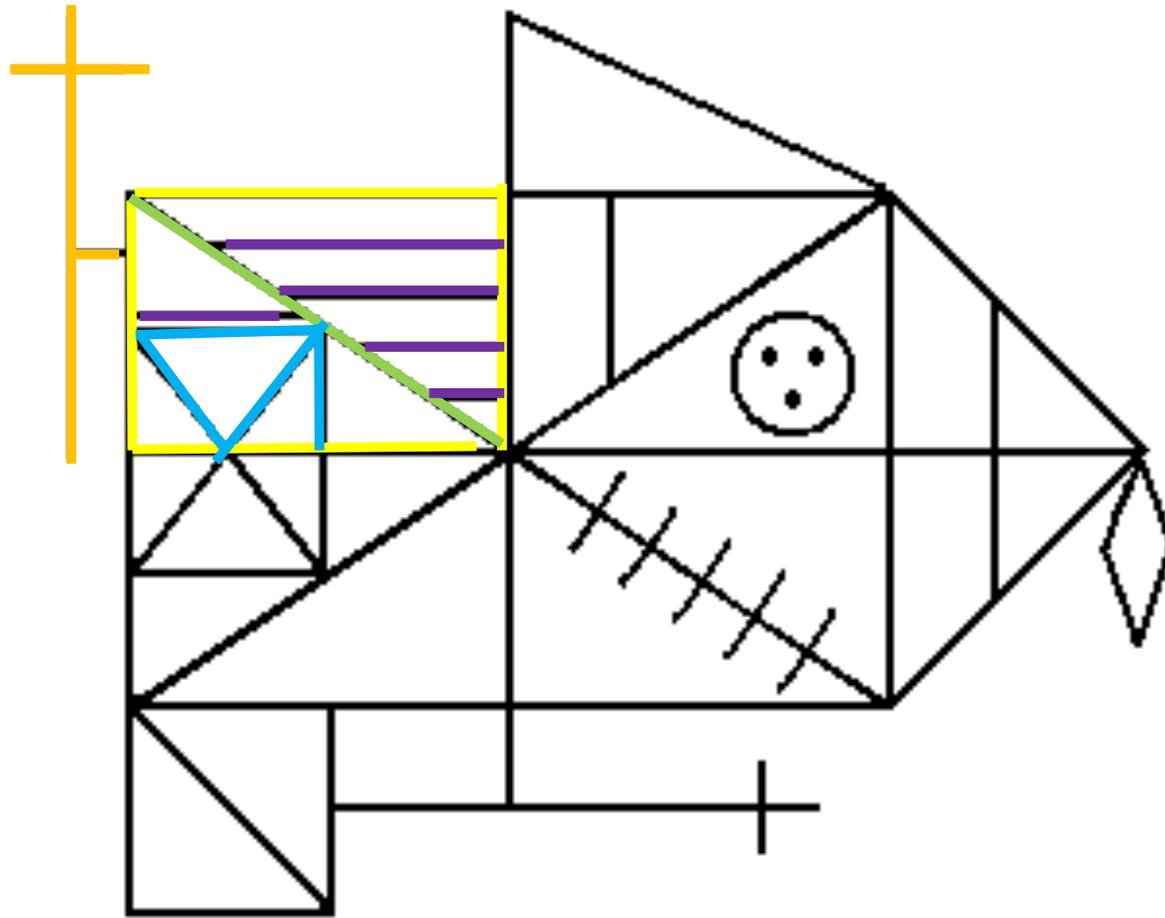
全体像を捉えたものの見方の
テスト

レイ・オーストリヒの複雑図形の課題

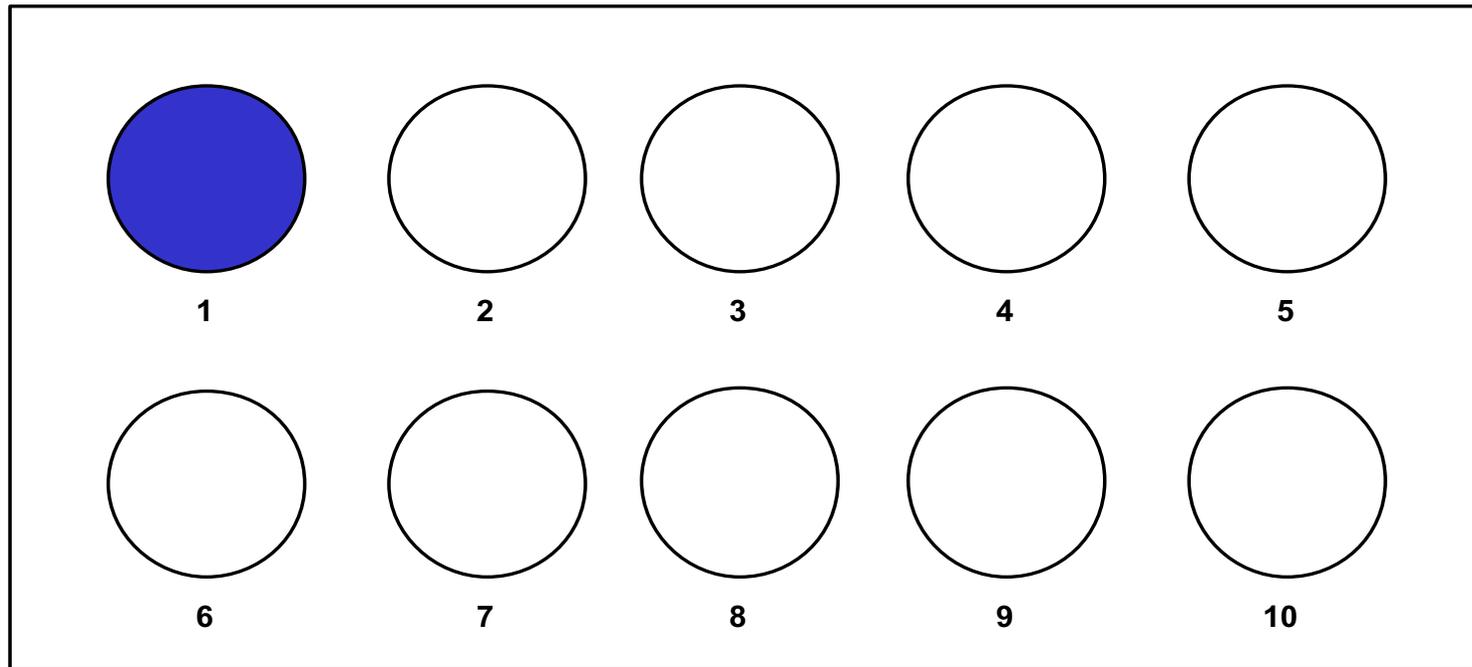
全体像を捉えたものの見方をしている場合



細かいものの見方をしている場合



思考・考え方の柔軟性のテスト



青いボールがどこに移って行くでしょう。

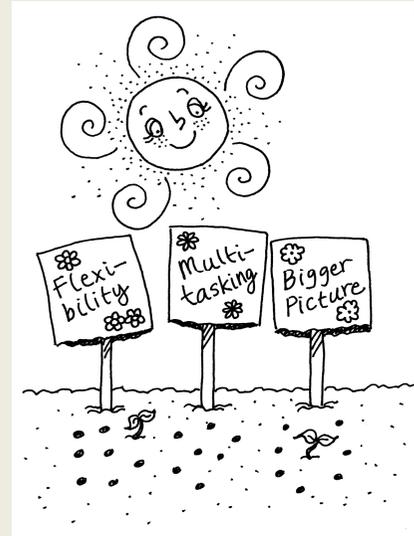
認知機能改善療法

Tchanturia's CRT manual, 2010



Prof. K Tchanturia
ロンドン大学精神医学研究所
Psychological Medicine

Cognitive Remediation Therapy for Anorexia Nervosa



CRT日本語版マニュアルは<https://www.katetchanturia.com/publications>

認知機能改善療法とは

問題となっている症状へのアプローチではなく、それらの前提となる認知機能に働きかける神経心理学的介入方法。

思考・考え方や行動の変容に抵抗感のある人は、症状から離れてまずは柔軟性を身につける。

思考・考え方の柔軟性（＝柔軟な切り替え）

- ①状況の変化に従って、柔軟に対応（思考・考え方と行動）を変える能力
- ②目的を達成するために行なっている複数の動作を柔軟に切り換えることができる能力

“白黒思考”

ルールや習慣にこだわることが多く、思いがけない出来事に対して柔軟に対応することが難しくなります。

全体像を捉えるものの見方

①入ってくる様々な情報を整理・整頓していく能力

細かい部分を切り捨て、必要な情報を統合し、より高いレベルの意味へ引き上げる能力
(「細部」でなく「全体」を優先)

“木を見て森を見ず”

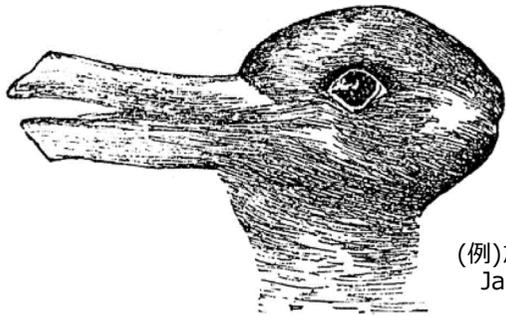
気にしなくても良いことを気にして、全体的な状況が理解できず、対応が遅れることがあります。

認知機能改善療法のセッションの内容

セッション	課題	内容
1	だまし絵	1つの絵から2つのものを見るためにうまく切り換えられましたか。どのような工夫をしましたか。
2	ストループ	単純な切り換え練習です。日常場面でなかなか切り換えられない事はありますか？
3	幾何学図形	図形の説明をしてください。全体を把握しないとうまく形を伝えられません。
4	職業分類	あなたが選んだ職業はどのような思考スタイルが向いていると思いますか。
5	注意シフト	単純な切り換え練習です。細かい部分に囚われているとうまくできません。
6	優先順位づけ	あなたの誕生日パーティを企画してください。どういう段取りが必要でしょうか。
7	アップダウン	少し難しい切り換え練習です。細かい部分に囚われているとうまくできません。
8	カードおしゃべり	カードゲームをしながら、雑談しましょう。どちらにより注意が向きましたか？
9	地図	誰かに道を聞かれたら、うまく説明できますか？ どのような工夫をしますか？
10	振り返り	全セッションを通じた振り返り

セッション30~40分の構造 (4つのステップ)

1	2	3	4
<p>課題の実施 (10分)</p>	<p>思考のくせの 振り返り</p>	<p>別の方法のメ リットとデメ リットも 探索</p>	<p>実生活への 応用 (宿題の設定) (5分)</p>
<p>正解・不正解 はなく、どう 考えたかを重 視</p>	<p>すぐに2つの ものが見え たか？ 2つのものを 見るために 工夫した ことは何か？</p> <p>別の方法はあるか検討。</p>	<p>自分と他者の やり方の利点 と欠点を検討 (客観的思 考)</p>	<p>切り替えがで きずに困って いる日常場面 を出し、 いつものやり 方とは違う方 法を試してみ る等</p>



(例)だまし絵
Jastrow J

振り返りのポイント

1. 考え方のくせのメリットとデメリットをふりかえる

細かい視点もメリットがあります。それはどんなときにあなたのメリットとなるのでしょうか。

2. 考え方のくせに関連する不安への挑戦

「課題をこのように完璧に行うのはなぜですか？
“ほどよく”という状態では何がまずいのでしょうか？」など。

3. 自信を構築する

「順番を変えてもいつも通りできた」

「間違ってしまったけど変化を楽しめた」

4. 自分の考えに対して、承認と評価を得る

この後ワークを少し行って終わりになります。