

## やっかいな不安症・強迫症に挑む認知行動療法

医療法人水明会佐潟荘 臨床心理室

6月18日(日)、新潟ユニゾンプラザにて行われました日本認知・行動療法学会主催の「やっかいな不安症・強迫症に挑む認知行動療法」に、北村院長と精神保健福祉士の飯塚、青柳、そして臨床心理士の高橋、長野、小林が参加しました。午前と午後の質疑応答の際には、北村院長も壇上に招かれ、精神科病院で働く医師のとして演者の先生方と並んで意見を述べられました。

この研修会では、不安症、強迫症への認知行動療法の治療メカニズムを、背景理論、近年の研究、臨床事例を通して学びました。新潟大学の神村栄一先生と田中恒彦先生による認知行動療法と障害についての総論、宗仁会筑後吉井こころのホスピタルの飯倉康郎先生による医療場面での技法適用を想定しての講義、千葉大学の清水栄司先生による社会不安障害とパニック障害へのエクスポージャーを使った事例の講義、どれも大変勉強になりました。また、不安症、強迫症の方が幼い頃の失敗体験を語ることが多いこと、時間と感情の関連を明らかにしていく視点の重要性など、新しい学びも多くありました。

当院でも不安感、強迫症状に困って来院される方は少なくありません。今回の研修で取り上げられた、認知行動療法が重要視する行動分析や、治療対象を具体化するエクスポージャーの技法は、クライアント-セラピスト関係を促進させるツールとしても活用度が高い技法と考えます。患者さんの希望を聴き、状態や傾向に合わせて今回の研修を治療場に生かせることが出来ればと思われました。