

## 日本語訳の「CBT in Practice」コースの開始について

Judith S. Beck 博士

ベック認知行動療法研究所 代表

この度、ベック研究所は、日本の大野裕博士と素晴らしい同僚の方々と協力し、ベック研究所の基礎的なオンラインコースの一つである「CBT in Practice」を日本語に翻訳することになりました。日本における認知行動療法(CBT)の普及に貢献することは、ベック研究所の重要な目標であり、1980年代に大野博士によって始められた活動を引き継ぐものです。

1980年当時、日本にはCBTはありませんでした。実際、精神科医だけが患者を治療しており、政府の診療報酬政策により、ほとんどの精神科医は患者を10分間のセッションで診察するだけでした。大野博士は、多くの患者が薬物療法に加えて精神療法を必要としていることを認識していましたが、精神分析的な精神療法や精神力動的な精神療法は現在の治療モデルには当てはまりませんでした。大野博士は、認知療法が日本の精神疾患の治療に変革をもたらすことを理解していました。1980年代半ば、大野博士はペンシルバニア大学の認知療法センターでAaron Beck博士とJudith Beck博士とともにCBTを学び、その後日本に帰国してCBTを導入し、普及させました。

その後40年間、大野博士はCBTを研究し、論文や本を出版しました。数え切れないほどの精神科医、心理士、学生を教え、指導しました。そして、日本で最も古く、最も大きなCBTの学会である日本認知療法学会を設立し、指導しました。現在、彼のたゆまぬ努力のおかげで、CBTは日本の精神療法の主流となっています。

2023年、ベック研究所代表のJudith Beck博士とActing Executive DirectorのAllen Miller博士は、World Congress of Cognitive Behavior Therapy (WCCBT)のために韓国を訪問しました。この訪問中に大野博士と会いましたが、大野博士はベック研究所の最新のオンラインコースである「CBT in Practice」を熱心に受講していました。このバーチャル・コースは、研修生からのフィードバックを通して私たちが認識していたCBTトレーニングにおける重要なギャップを埋めるためにデザインされたもので、大野博士は日本におけるCBTトレーニングを強化するためにこのコースの必要性を認識していました。

何年もの間、多くの研修生が、CBTについて本を読んだり、学部や大学院で学んだことがあると言っていました。彼らは理論を理解し、よく使われるテクニックをいくつか知っていましたが、実際にCBTセッション全体を見たことはありませんでした。彼らは、CBTセッションのす

すべての部分を実際にどのように行うかについて、明確で具体的な指示が必要であり、専門家であるセラピストがそれぞれの要素を実演するのを見る必要があったのです。

このニーズに応えるだけでなく、「CBT in Practice」では、リカバリーを目指す CBT アプローチも紹介しています。Aaron Beck 博士は、人生の最後の 10 年間にリカバリーを目指す認知療法（CT-R）を開発し、それが彼の最も重要な業績であると感じていました。CT-R は、もともと重篤な精神疾患と診断された人々に CBT の恩恵を拡大するために開発された、人間主義的で、強みに基づく、力を与える治療アプローチです。CBT in Practice は、リカバリーを目指す原則が、外来患者に対する CBT 治療をどのように補強し、強化できるかを説明し、実証しています。

例えば、このコースでは、クライアントのアスピレーション（夢や希望）を引き出して強化し、セッションの合間にクライアントのアクションプランを完了させる動機づけにそれらを利用する方法について説明し、実演します。また、セッション中やセッションとセッションの間にポジティブな感情を高める方法や、クライアントが自分の経験についてポジティブな結論を導き出し、ポジティブな思い込みを強化する方法を紹介します。このコースは、リカバリーを目指す方向性が加わったことで、経験が浅い臨床家から経験豊富な臨床家にも適したコースとなっています。

確かに、指導、講義、ロールプレイ、体験的な練習、自習の要素を含む数時間のオンラインコースを翻訳することは、並大抵のことではありません。大野博士は、この翻訳を実現するために、信じられないほどの労力と時間を費やした同僚たちを集めました。大野博士のチームは、この翻訳を完成させ、発売するために、迅速に、徹底的に、たゆまぬ努力を続け、予定よりも早くそれを成し遂げました。この翻訳を実現させてくださった大野博士とそのチームに、私たちは一生感謝することでしょう。このコースの日本語への翻訳は、CBT と CT-R の卓越性と革新を通して、世界中の人々の生活を向上させるという私たちの非営利の使命を果たすために役立っています。

ベック研究所のスタッフ一同は、日本のメンタルヘルス専門家が、優れた CBT を提供するために必要不可欠なこのコースにアクセスできるようになることに興奮しています。このコースが日本の CBT の実践に良い影響を与えることを期待しています。

翻訳：林竜也（医療法人心葉会 林こころのクリニック院長/JACT 評議員）