境界性パーソナリティ障害／自殺・リストカット防止に向けて

「弁証法的行動療法の未来を語る」

大野 裕（慶應義塾大学保健管理センター）教授 講演抄録

日本心理療法研究所・主催

日本心理療法研究所が主催する講演会「弁証法的行動療法の未来を語る」が東京・田町で開かれた。演者の大野裕・慶應義塾大学教授は、米国のマーシャ M・リネハン博士が提唱する弁証法的行動療法を初めて日本に伝えた人。弁証法的行動療法は、境界性パーソナリティ障害やうつ病の治療などに導入され、特に自殺防止やリストカットなどの自傷行為の減少などに効果を表す方法として注目されている。当日は、まず7月発売のDVD「境界性パーソナリティ障害の理解と治療」ダイジェスト版の映像を見ながら、大正大学弁証法的行動療法研究会代表の斎藤富由起氏がその内容を解説。続いて、大野教授の講演が行われた。その要旨をレポートする。

リネハン博士が提唱する弁証法的行動療法（DBT）がアメリカで注目された理由は、対照群を設定した研究で境界性パーソナリティ障害に対する効果が実証されたことに加えて、患者のドロップアウト率が非常に低かった点にある。

境界性パーソナリティ障害のいわゆる問題行動は、問題解決が適切にできないためであり、解決技法を身につけてもらうようにするのが治療の基本だ。そのためにセラピストは、患者の行動の裏にある気持ちに共感して受容するところから出発する（認証：バリデイション）。そして患者自身が自分の感覚や思考の変化に早く気付けるように、マインドフルネスの技法を用いてトレーニングし、様々な問題解決技法や対処技法を身につけてもらうようにする。

常に私たちは対立意識の中で生きている。変わらなくてはいけない、でも今の自分を認めることも大事。これらは必ずしも対立するものではなく、揺れながら次のステップを見つけていくのに必要だ。頼ったり、自分でがんばったりしながら前に進む、この揺れを大切にしようというのが弁証法的と言われるゆえんだ。

問題解決技法というのは、問題を明確化してそれに対する方策をなるべく多く考え、それぞれのマイナスとプラスをリストアップし、その中で一番可能性のありそうなものにトライする方法である。

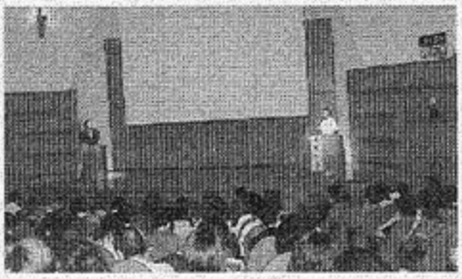
「変化と受容」など対立する意識を重視

患者の成長助ける

リネハン博士のアプローチの大きな特徴が電話の活用だ。患者は、メインのセラピストに電話をかけて相談することができるようになっている。時間帯等は患者とセラピストで相談して決めるが、問題に直面した時にはすぐに対応をした方が効果的だという。もう一つの特徴がスタッフミーティング。関係しているスタッフが毎週、全員集まって話し合う。スタッフ同士がサポートし合い、燃えつきを防ぐためでもある。

では、日本でこの方法をどう使っていったらいいのかはこれからの課題だ。また、DBTの技法は、パーソナリティ障害に限らずいろいろな対象に使える可能性がある。そうしたことも今後検討する必要がある。

弁証法的行動療法のDVDも出たが、リネハン博士の本も間もなく出版される予定だ。リネハン博士が最近力を入れているマインドフルネス技法を中心に、日本での展開方法についてのマニュアル作成も計画されている。



講演会の風景

DVD「境界性パーソナリティ障害の理解と治療」ダイジェスト版 紹介

大正大学CECセンター
弁証法的行動療法研究会代表
斎藤 富由起氏が解説

境界性パーソナリティ障害（BPD）の治療、あるいは自殺防止研究において、リネハン氏による弁証法的行動療法（DBT）ほど注目されている治療法はないだろう。その実証的な効果は、自傷行為の減少にとどまらず、成人期ADHD、摂食障害などの治療にも拡大、アメリカ精神医学会のガイドラインでも、BPDの治療法の中で最も有効な精神療法とされている。

実証的効果、成人期ADHDなどの治療にも拡大

BPD治療に立ちはだかる問題は、常に自殺関連行動だ。DBTでは、自殺、自傷、ないしは自分を粗末にする行為だけはしないとカウンセリングの最初に合意をとる。しかし、その動機については理解を示すという矛盾した理念のもとで、変化を促すスキルトレーニングを進めていくのが特徴だ。リネハン氏のこの考え方に影響を与えたのは「禅」の思想といわれる。

DVDの実践編では、リネハン氏自身の治療風景を取り上げ、グループディスカッションの具体的な進め方などが紹介されているので参考にしてほしい。

http://kongoshuppan.co.jp/

症例でたどる
子どもの心理療法
情緒的通いあいを求めて

森さち子 著

本書は，5年間におよぶ，ある少年との心理療法のプロセスを治療者とクライエントの心の通いあいを軸に克明にたどったものである。子どもの心理療法における治療構造を明らかにし，セラピストの基本的な態度と技法を学ぶための懇切丁寧な臨床指導書となっている。

A5判　190頁　2,940円（税込）

Ψ金剛出版
〒112-0005 東京都文京区水道1-5-16
電話03-3815-6661　FAX03-3818-6848