

実証に基づく心理療法と認知行動療法

Evidence-based Psychotherapy and Cognitive Behavioral Therapy

鳴門教育大学大学院 臨床心理士養成コース

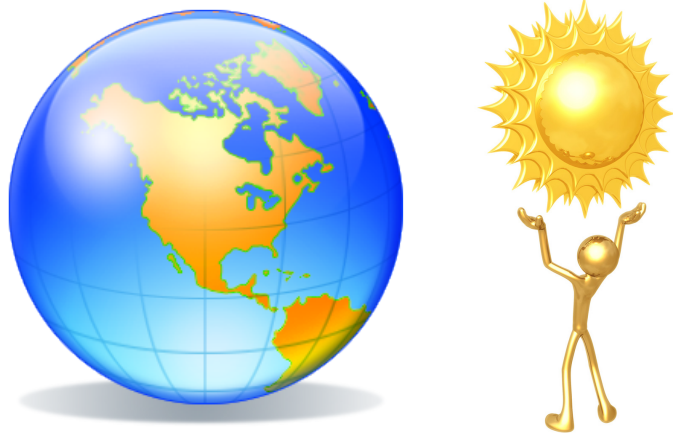
古川 洋和

今日の話題

1 実証に基づく心理療法



2 認知行動療法

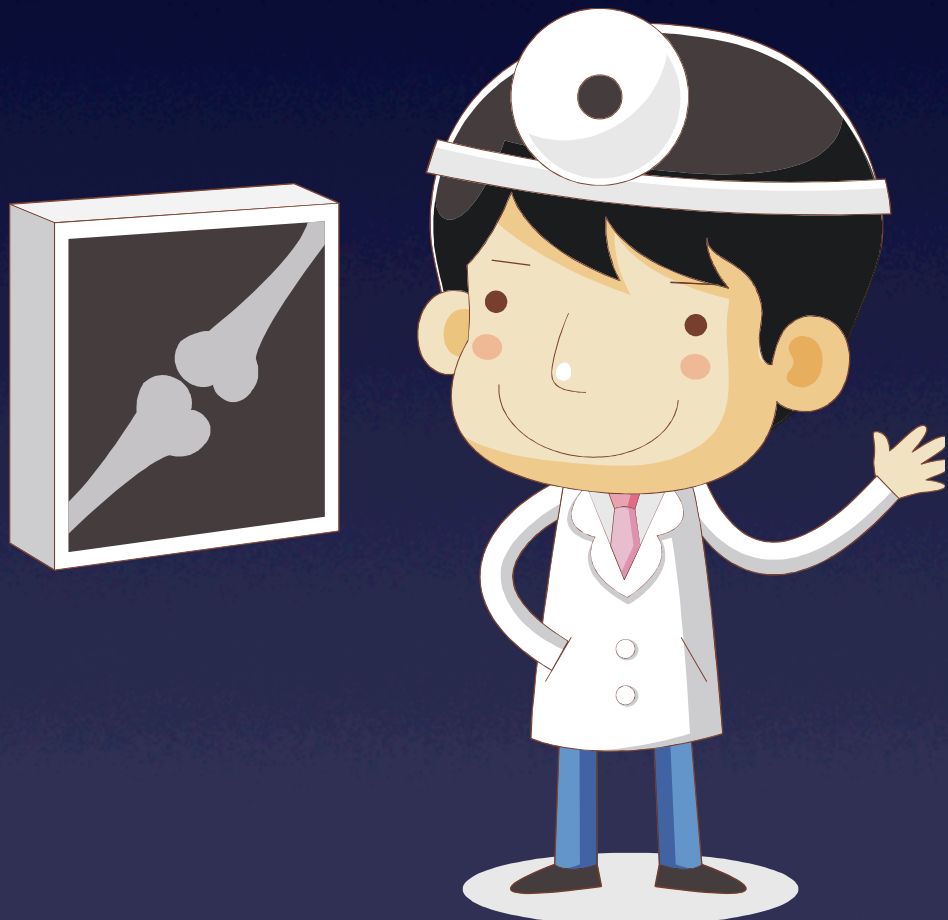


実証に基づく心理療法？

有効であるという根拠（エビデンス）が確かな心理療法

Task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedure (1995)

- エビデンスの重要性



Q

インフルエンザの診断を受け、
湿布を処方されたら...

a

先生、助かります。

b

ホントに大丈夫？？？

米国医療政策局の提言

Research design	Classification
Meta-analysis of multiple well-designed controlled studies	1A
Well-designed randomized controlled trials	1
Well-designed non-randomized controlled trials	2
Observational studies with controls	3
Observational studies without controls	4

Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ: 2001)

米国心理学会の提言

Classification

Level

Works well (Well-Established Treatments)

1

Works (Probably Efficacious Treatments)

2

Might work (Possibly Efficacious Treatments)

3

Unknown / Untested (Experimental Treatments)

4

Does not work (Tested But Did Not Work)

5

Evidence-based mental health treatment for children and adolescents (2013)

“Works well”に分類される心理療法

表 効果が確認された心理療法（児童・青年）

疾患

心理療法

自閉性障害

行動療法

AD / HD

行動的親訓練

行動的クラスマネジメント

行動的友人訓練

大うつ病性障害

認知行動療法

神経性食欲不振症

家族療法

PTSD

トラウマ焦点型認知行動療法

Evidence-based mental health treatment for children and adolescents (2013)



認知行動療法の歴史

1950年代

行動療法

(行動理論／学習理論)

1960年代

認知療法

(情報処理理論／認知理論)

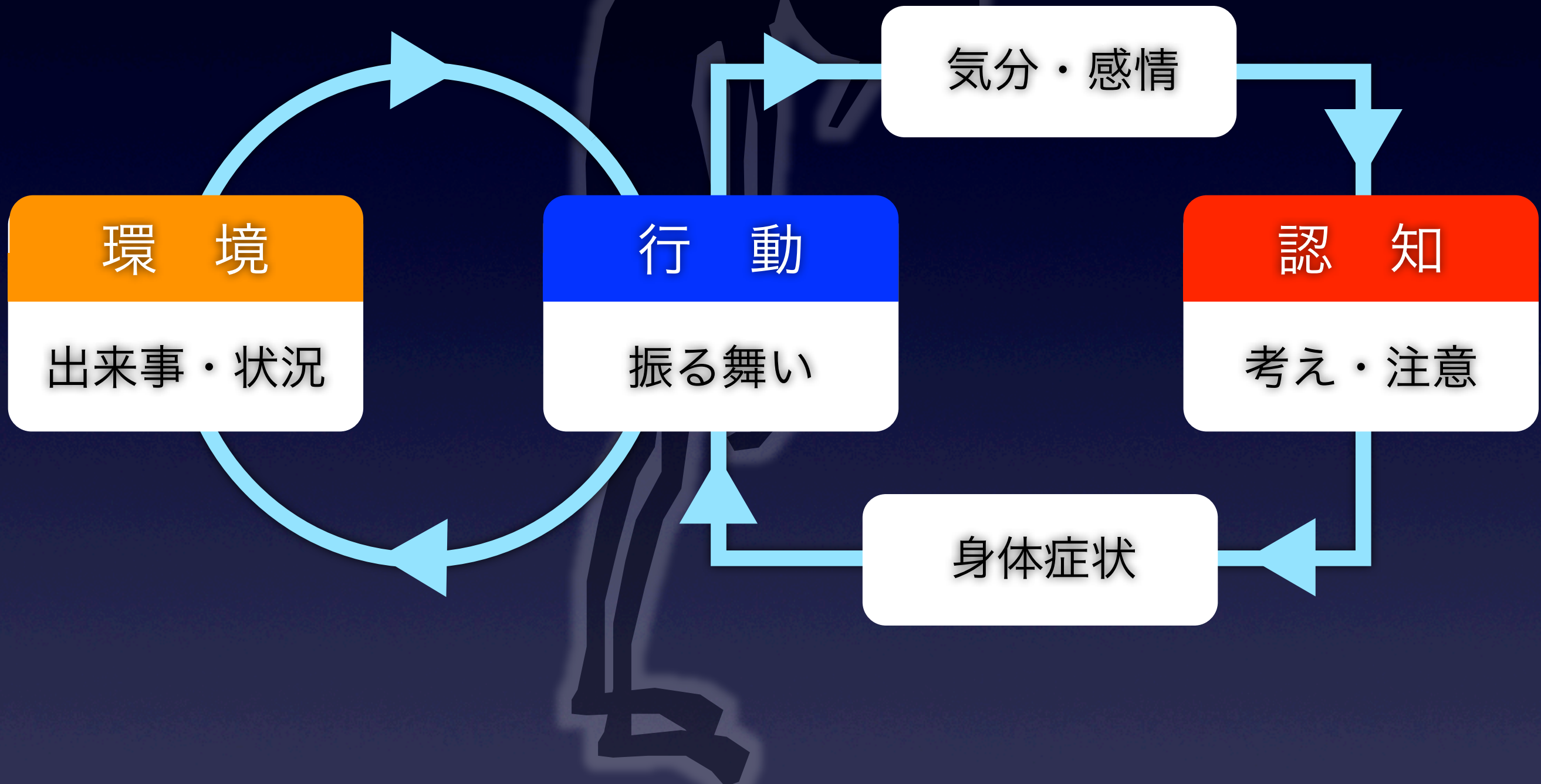
1970年代



認知行動療法

認知と**行動**に働きかけ、問題のセルフ・コントロールを目指す

認知行動療法の基本的発想



認知行動療法のポイント

✓ セッションの中で **何を学ぶ** と適応できるか考える



問題への対処法

別の考えがあること

対人スキル

などなど...

認知行動療法が抱える課題



独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター

National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research

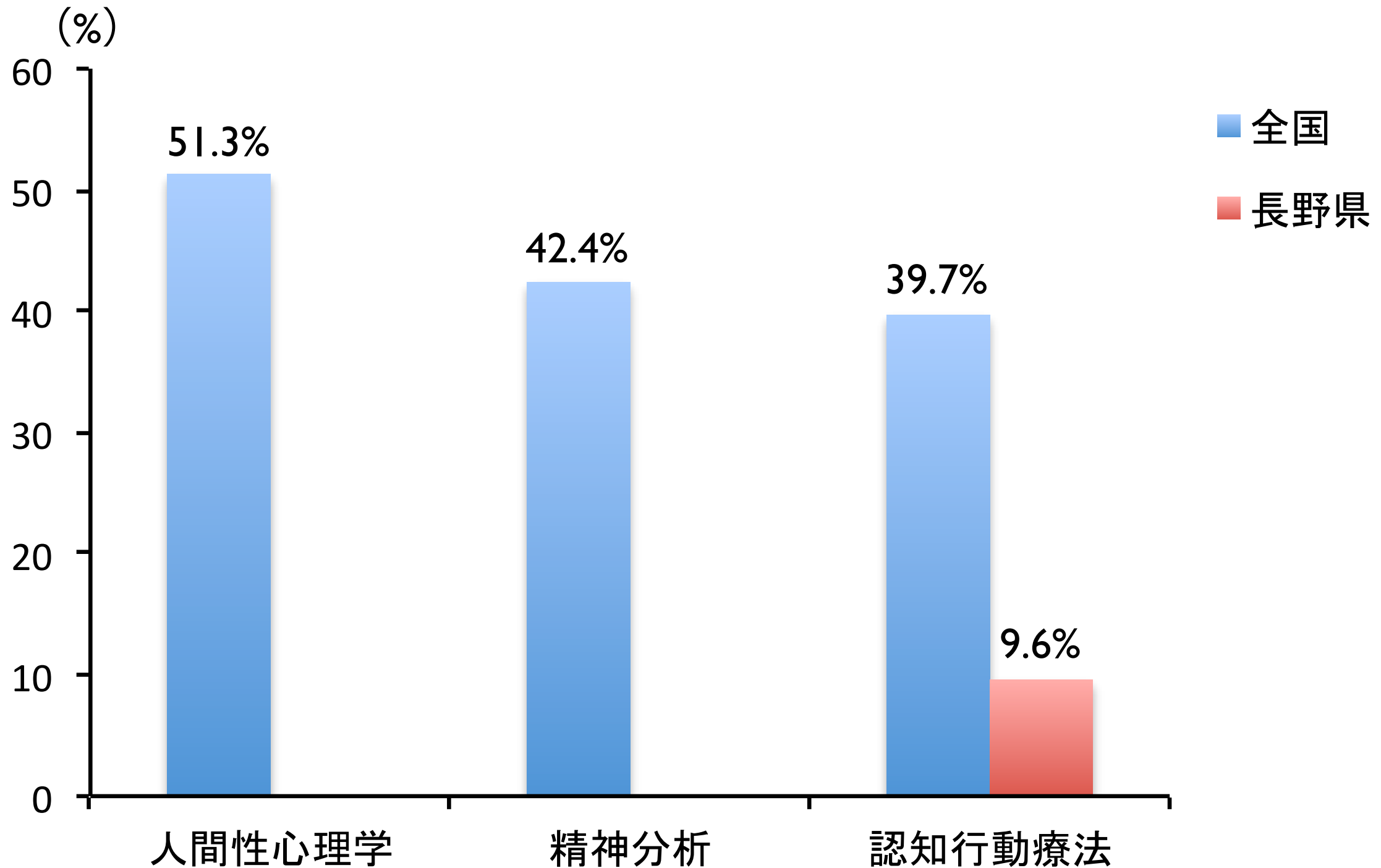


Tokyo Academy Of
Cognitive Behavior
Therapy

東京認知行動療法アカデミー



わが国の現状



第4回「臨床心理士の動向ならびに意識調査」(日本臨床心理士会, 2006)

Furukawa & Onuma (2011)

今日のまとめ

❖ 実証に基づく心理療法

心理療法のエビデンス

❖ 認知行動療法

認知行動療法の基本的発想

わが国における課題





鳴門教育大学大学院 臨床心理士養成コース・講師
古川 洋和 (hfurukawa@naruto-u.ac.jp)