

仲間はずれになることがいやで参加しているとといった印象で、聴き取り調査では「みんながワイワイ言ってるのによくわからなかった。何をやってるのかわからない感じで、心が揺さぶられる以前の状態だった」と述べている。さらに Young, J. E. らは、そうした条件が整わない患者には、短期間の認知療法の技法を変化させた、個人療法におけるスキーマに焦点付けたスキーマ療法を提唱している¹⁴⁾が、B氏がYoungらのスキーマ療法が必須となるほどの障害かどうかはここではおくとしても、通常20回前後の認知行動療法を適用しても効果が期待できない状態であると考えることができよう。

B氏の場合に、本研究が示しているスキーマに重点を置いた認知行動療法が効果的であった、と結論付けるほどの確かな効果はあきらかではない。図3に示されるように、BDI-IIによる抑うつ得点の推移をみると、2クール目の半ば以降の得点の上下のゆれは、B氏の気付きと連動しているように見える部分もあるものの、B氏が基本的に気分の波の大きいクライアントであることを加味すると、一概に集団認知行動療法の効果とも言い難い。

他方、ではB氏の復職を可能にするまでにしたのは何かと考えると、その要因の一つは、集団療法での仲間からの刺激とサポートであろう。それを示すB氏の発言を重複する部分も含めてまとめてみる：

「集団認知行動療法を勧められて、以前の経験から苦手意識が強く嫌だったが、でも参加してみると、グループでやったほうがずっとよかった。自分で気付かなかったところを他の人に気付かせてもらったり、こういう考え方があると発見できた。一人

でやると考え方が凝り固まってるので、他の考え方とか視点がでてこなかったから。」

「終わった後そのまま帰るのは重たい気がしたけど、みんなで集まって、今日もなんとなく疲れたねという感じで話して、通じる相手がいるのがよかった。今日のこれはグサツときたねと直接話す人はあまりいなかったけど、仲間との気分の共有が気持ちを楽にした。」

「私は人と関わるのが苦手で、深く関わらないようにしているけど、1対1じゃなければ、私は殻さえ破れれば普通にお付き合いができる。だから、こういう仲間ができてホントによかった。みんなで支えあえたと思う」

特に2クール目になって、1クール目からの仲間が元気になっていってリハビリ勤務を話題にしたり、実際に復職の話し合いをするようになっていくと、B氏もいつまでも他人事のように流していることが難しくなってきたのであろう、2クール目に入ると、少しずつ個人演習での取り組みに積極性が感じられるようになった。教材に使う集団で扱うサンプルも、2クール目のB氏の状態により近い設定のものを選ぶようにした。一人で自力で取り組むことは難しくても、集団で他人事のような態度で取り組むことは、2クール目になっていたB氏には比較的容易なものとなっていたはずである。そして、それをディスカッションで取り上げることは、自分の問題に全員で取り組んでもらえたような多様な視点の学びと共に、メンバー全員と一緒に取り組み、全員からサポートしてもらっているかのような気持ちももてたのではないかと思われる。そうした集団からの刺激とサポートが、B

氏の防衛を少しずつ緩めることを可能にし、自分の姿を見つめる際の不安を乗り越えていく力となったと推測される。

さらに他の要因としては、やはりスキーマへの取り組みが、B氏をより多様で柔軟な思考・あるいは脱中心化といわれる態度・思考法を徐々に見につけていくために大切なことであったという点である。以下同様にそれを示すB氏の発言を重複する部分も含めてまとめてみる（発言はすべて2クール目以降についてである）：

「ほんとにこういうまずいことあったよな一と、よくわかった感じがした。スキーマってほんとに知らないでいると、いろんないやなことが起こるんだなって。」

「なるほどスキーマが違うと、こんなに考え方も気分も行動も違うのかと驚いた、ビックリした」

「あとから見て、いまだにこれがそうだという発見もある。こういうのに気づけると気付けないのでは、すごい違いがあると思う。」

「私はこんなにスキーマがあるのに、あんまり言われても気にならないのは、他人事に知っちゃってるからなのかなと疑問がわいた。チェック表付けて、低いレベルから高いほうへ動いてきた時点で、今まで私は、自分のこと、自分が持つてるにも関わらず、他人事にしてなかったかしらと思った」

「2クール目で、スキーマチェック表で、最初のチェックと3回目のチェックの間（約6週間）で大きく動いた、私にもこれがあるんだと気付いてよかった！と思えた。この間に自分が変わったんだと思う。」

さらに、復職後もいろいろな職場の出来事から不安定になりやすかったが、カウンセ

リングでその出来事を整理し、でてきた自動思考とB氏のスキーマとの関連を話し合うことが重ねられた。その際に、ただ自動思考を適応的思考に直していこうとするだけよりも、なぜこうなってしまうのかという繰り返す根本を知的に理解していることで、物事に知的な理解を図ることに慣れているB氏には、繰り返しに自責的になるのを軽減し、修正していこうとする動機付けが高まったと考えられる。

他方、B氏においても個人カウンセリングは必須と考えられる。過眠・過食、買い物依存や連日の深夜のケーキ作りなどのコントロールが難しく、さらに人間関係が困難な点からも、A氏よりもパーソナリティの弱さがみえる。集団認知行動療法のメンバーとそしてスタッフからのサポートがあるが、さらに個人カウンセリングにおいての精神的・具体的サポートもこの場合は必要なものであると考えられる。

従ってB氏のように否認・回避の防衛が強く働き、パーソナリティの障害というレベルまでにはいかないが、その基盤が充分とはいえない事例の場合、当プログラムの有用性は、どのようなアプローチが相対的に比較的短期で効果を挙げられるか、という視点からみていく必要がある。以上のように、B氏における当プログラムの有用性は、集団療法で実践される場合により効果を上げることができると推測される。B氏においては、集団での認知行動療法でスキーマを扱う面と、集団であることのメリットの双方が活かされることが重要であると考えられる。

E. 結論

うつ状態から長期休職にいたる場合や、さらに休職を繰り返す困難な事例に対しては、自動思考の奥にひそむ認知的スキーマに重点をおいたアプローチが効果的であると考え、スキーマに重点をおいた認知行動療法プログラムを作成した。ここでは、まずこの当院において作成し、試用しつつ改良を加えてきている、スキーマに重点をおいたプログラムを紹介・報告した。このプログラムは、個人療法でも集団療法でも適用可能である。

次に、うつ病により休職を繰り返す対応困難な2つの事例に対して、集団療法としてこのプログラムを実施した、治療的援助の経過を詳細に分析・報告した。すなわち、うつ病発症の契機と休職を繰り返した要因の認知的視点からの解明、復職援助における困難さの分析、当院のスキーマに重点を置いたプログラムによる、集団認知行動療法での回復過程の詳細な報告と分析を述べた。そして異なった困難さをもつ2つの事例のいずれにも、このプログラムが有用かつ効果的であったと考えられた。また、B氏の場合に否認・回避防衛が強く働いていたが、そうした事例に対しては、当プログラムの有用性だけでなく、集団による治療法であることからくる利点も、見逃すことができない。すなわち、治療集団の肯定的な力が強いサポートを提供し、否認・回避防衛を緩和することに有効であったと考えられた。

さらに、対応困難なうつ病事例に対しては、このプログラムによる集団療法の実践だけでは、短期間での回復・復職は簡単ではない場合もあり、個人カウンセリングの

併用が期間を短縮するのに大きな力を発揮する場合があると考えられた。カウンセリング回数は、A氏の場合、リハビリ勤務開始までに11回、1ヶ月のリハビリ勤務中に1回、さらにフォローアップに1回の計13回で終了した。B氏の場合は、リハビリ勤務開始までに予備面接合わせて6回、正式な復職までの2ヵ月半にさらに2回、以降も4週から6週に1回という方法で継続している。このようにカウンセリングを併用する場合も、2つの事例を通してみれば、通常の個人カウンセリングだけで行う場合よりも、非常に少ない回数で復職にいたっている。集団認知行動療法を中心として、個人カウンセリングを併用することで、短期間での回復効果をもたらしているのではないかと考えられる。このプログラムの実践法として、大いに勧められる方法であろう。

また、これは直接の本研究のテーマではないが、事例Bに対する復職後の会社側の配慮が、むしろうつ症状の再燃と2回目の休職の引き金になっている点に、留意する必要もあろう。会社側はひまで楽な部署をと配慮し、上司は後に「どの程度の業務を割り振ったらいいのか、図りかねていた」と言っていたそうであるが、図りかねて結局B氏をマンパワーの一人とはみなさず、B氏にやるべき仕事がないという状況を作ってしまったことになる。しかし他方では、B氏も自分から仕事をやらせてくださいというほどに自信が持てず、上司には何も言えずにいたということである。やはり復職に際してと復職後の一定期間は、本人の気持や回復度について、所属部署の方でもその状況と期待について、双方がなるべくオープンに話し合うことが大切であることを確

認したい。

今後の課題としては、当プログラムをさらに洗練させ、不安の強いうつ病事例にもより効果的な、構成・内容と教材の開発および実施上の工夫が望まれる。また、当プログラム実施の効果についても、客観的な資料を積み重ねていくことが重要であると考えられる。

F. 研究発表

1. 論文発表

該当せず。

2. 学会発表

該当せず。

G. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

該当せず。

2. 実用新案登録

該当せず。

3. その他

該当せず。

H. 引用文献

- 1) Beck, A.T. et al. (1996): Beck Depression Inventory-Second Edition. 小嶋・古川訳 (2003): BDI-II, 日本文化科学社
- 2) Beck, A.T. (1999): Feeling Good -The New Mood Therapy Revised. HarperCollins. 野村総一郎訳 (2005): いやな気分よ、さようなら—自分で学ぶ「抑うつ」克服法. 星和書店
- 3) Dryden, W., & Rentoul, R. (eds) (1991): Adult Clinical Problems : A Cognitive-Behavioral Approach.

Routledge. 丹野義彦 (監訳): 認知臨床心理学入門. 東京大学出版会

4) Freeman, A. et al. (1990): Clinical Applications of Cognitive Therapy. Plenum Press. 高橋祥友訳 (1993): 認知療法臨床ハンドブック. 金剛出版

5) Hayes, S.C., Follette, V.M., & Linehan, M.M. (Eds) (2004): Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. The Guilford Press.

春木豊 (監修) (2005): マインドフルネス & アクセプタンス—認知行動療法の新次元. ブレーン出版

6) 伊藤絵美 (2008): 事例で学ぶ認知行動療法. 誠信書房

7) 成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, (1995): 特性的自己効力感尺度

8) Persons, J.B. (1989): Cognitive Therapy in Practice—A Case Formulation Approach —. 大野裕監訳 (1993): 実践的認知療法. 金剛出版

9) 坂野・東條, (1986): GSES. ころネット

10) 鈴木・大野・松永 (2010): うつ病の CBT と再燃・再発のケア. 臨床心理学 10(1), 22-26

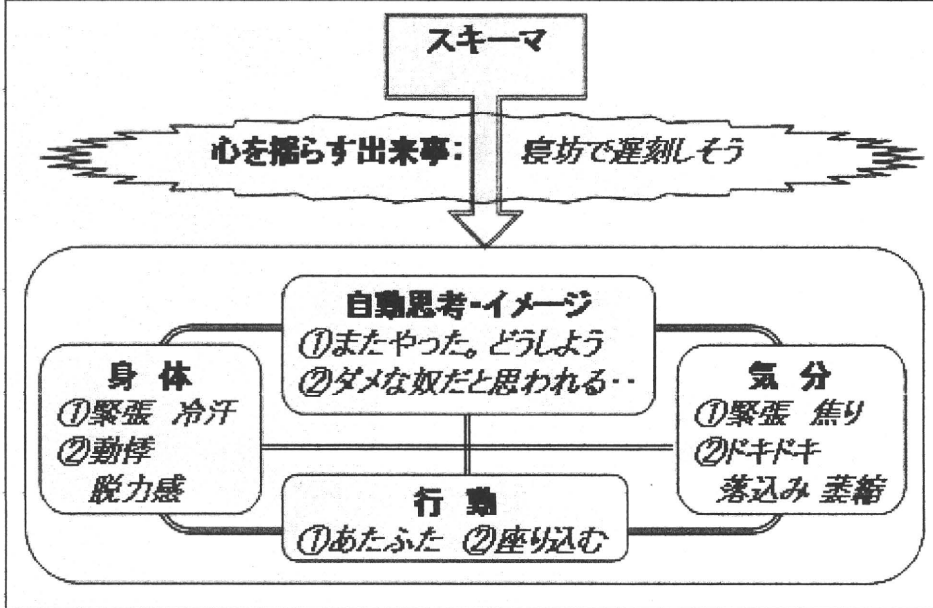
11) Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003): Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.

伊藤絵美監訳 (2008): スキーマ療法. 金剛出版

回数	テーマ (教材ナンバー)
Part I 5回	<p>認知行動療法の概要 問題と目標の整理 (教材④) 認知を巡る 4 領域と循環的相互作用 (教材①) 循環作用とうつ&不安の問題 人生観・価値観チェック (教材②) 満足状況&否定的状況と自動思考・気分 (教材③④) 認知のくせ・偏りと適応的思考 (教材⑤⑥) 心身セルフコントロール法、ストレスマネジメントプラン</p>
Part II 7回	<p>スキーマの理解・スキーマチェック (教材⑦) スキーマの特定 (教材⑧) スキーマの違いによる自動思考・気分・身体・行動への影響と 循環的相互作用の差異 (教材⑨) スキーマ攻略 1) 該当体験 2) 問題・トラブル・障害編 (教材⑩)、 スキーマ攻略 3) 例外探し編 (教材⑪) スキーマ攻略 4) 適応的新スキーマ編 (教材⑫)、 スキーマ攻略 5) 適応的新スキーマ毎日記録、6) 確信度 (教材⑬) 認知行動療法活用実践プラン (教材⑮)</p>
(補) (4回)	<p>ソーシャルスキル グループ: 認知行動療法プログラムとは独立して実施される 補助グループ 参加は希望あるいは必要とされたクライアント</p>

表 1 認知行動療法プログラム 構成と内容

教材① 認知を巡る4領域と循環的相互作用



教材①認知を巡る4領域と循環的相互作用

教材② 人生観・価値観チェック

あなたが人生でどうしても手に入れたい大切なことは何ですか？

1	大きな成功を収めること	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ⑩
2	意義あることをなすとげること	1 2 3 4 ⑤ 6 7 8 9 10
3	物事を完璧にやり遂げること	1 2 ③ 4 5 6 7 8 9 10
4	組織のリーダーになること	1 2 3 4 5 6 7 8 ⑨ 10
5	人に必要とされること	1 2 3 4 5 ⑥ 7 8 9 10
6	人から賞賛されること	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ⑩
7	人から愛されること	1 2 3 4 5 ⑥ 7 8 9 10
8	善き家庭人、善き家庭を作る	1 2 ③ 4 5 6 7 8 9 10

教材②人生観・価値観チェック

教材③満足状況と満足感(省略)

教材④不満足状況と自動思考・気分

不満足状況と自動思考・気分

あなたが選択した人生観-価値観(1): 人から賞賛されること

上記を得られなかった-失った時は、いつ、どんな状況でしたか
38歳で体調を崩し、担当業務を最終で後輩に任せることになった

自動思考-イメージ

■今、自分について浮かぶ言葉-イメージ

①いつも自分は中途挫折してしまう

■今、他の人について浮かぶ言葉-イメージ

①後輩がばかにしているにちがいない

気分

■自分について

①落込み 自己嫌悪

■他人について

①不安 情けなさ

教材③満足状況と満足感、教材④不満足状況と自動思考・気分

教材⑤認知の偏りチェック

認知の癖・偏りチェック表

A 「0か100か」「白か黒か」、曖昧さや中間を認めず、
いずれかに極端に限定し、二者択一的に考える

○ 物事は価値があるかないかのどちらかであると思う

◎ 満点でなければ、0点と同じだと思う

○ 人生は成功するか失敗するかのどちらかだと思う

◎ 物事をあれかこれかの二択で考えるのが好きだ

B 将来を否定的に考え、失敗を予測する

△ この先いい事が起こるはずないと思って気分が沈む

× 私の悩みは一生続くだろうと思うことがある

教材⑤認知の偏りチェック

教材⑥認知の偏りと適応的思考

認知の偏り・くせと適応的思考

自分の思考が合理的・現実的・前向きになる言葉を考えよう

A 全か無か思考, 二分割思考, 白黒思考

曖昧さを認めず, 極端に限局して二者択一的に考える

(適応的思考)

- ① 小さな失敗が次の成功のステップとなることもある
- ② 人生は白黒では割り切れない。グレーも柔軟に活用しよう
- ③ 百でなければ無だなんて、自分の可能性を潰すのはやめる
- ④ 一歩また一歩のプロセスを楽しもう

教材⑥認知の偏りと適応的思考

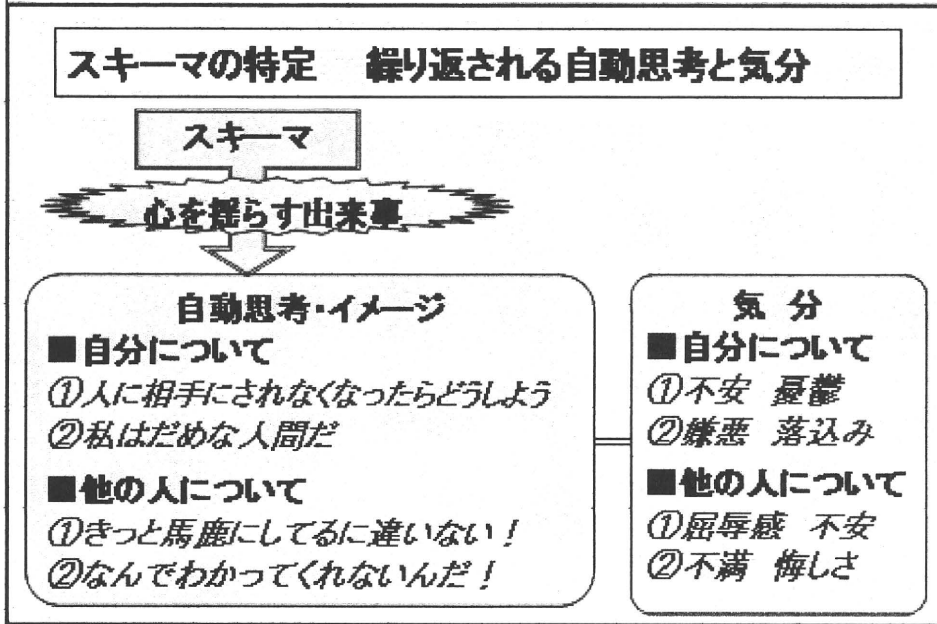
教材⑦スキーマチェック

スキーマチェック表 記入日 ①9/3 ○ ② ○ ③

	考え・思い	~30%	~50%	~80%	以上
1	私は役立たずだ		○		
2	私はいつも失敗してばかりだ	○			
3	私には価値がない		○		
4	自分は特別な扱いを受けて当然だ	○			
5	愛されなければ生きる意味がない			○	
6	期待に応えねば受入れてもらえない			○	
7	世の中は私につらく当たる	○			

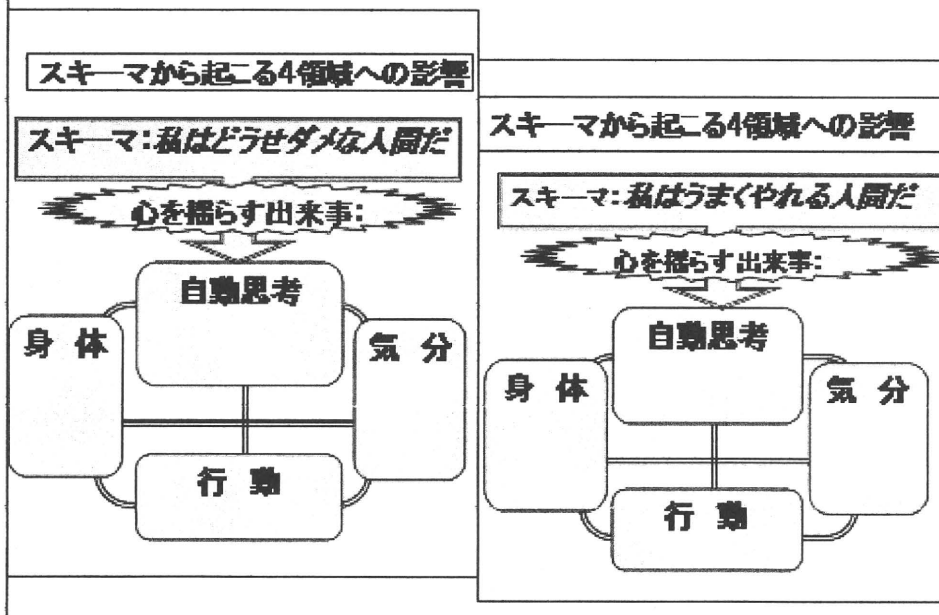
教材⑦スキーマチェック

教材⑧スキーマの特定



教材⑧スキーマの特定

教材⑨スキーマの違いによる相互作用の差異



教材⑨スキーマの違いによる循環的相互作用の差異

教材⑩スキーマ攻略 1)該当体験 2)トラブル

スキーマの攻略1&2 問題・トラブル・障害編

スキーマ 『人の期待に応えなければ、受入れてはもらえない』

1)このスキーマが当てはまる体験

仕事を断ったら、上司に相手にされなくなった

2)このスキーマから起こった問題・トラブル・障害

仕事上：抱え込みオーバーワークで体調を崩し迷惑をかけた

職場の対人関係：抱え込んで、自分だけ大変なのにと、
周囲の人の無理解に不満と怒りでイライラした

家族・友人等：気持ちを言わず不満やストレスを溜め込んだ

教材⑩スキーマ攻略 1)該当体験 2)問題・トラブル・障害編

教材⑪スキーマ攻略 3)例外体験探し

スキーマの攻略3 例外体験探し編

スキーマ 『人の期待に応えなければ受入れてはもらえない』

このスキーマと矛盾する例外的な体験

- ①仕事で結果が出せずに終わったが、上司が過程を誉めてくれた
- ②両親が期待する道を歩まなかったが、両親に自分の意思を伝えたら頑張れと言ってくれた。
- ③体調不良で誘いを断ったら、友人の方から来てくれた
- ④

教材⑪スキーマの攻略 3) 例外体験探し編

教材⑫スキーマ攻略 4)適応的スキーマ

スキーマの攻略4 適応的スキーマ編

スキーマ『人の期待に応えなければ、受入れてはもらえない』

現実にあった適応的な新しいスキーマを考えましょう

- ①自分が納得できることをやろう。結果や評価はあとからついてくる。
- ②全ての人に受け入れられることは不可能だ。本当にわかってくれる人がいればよい。
- ③

教材⑫スキーマ攻略 4) 適応的新スキーマ編

教材⑬スキーマ攻略

5)新スキーマ毎日記録 6)新スキーマ確信度

スキーマの攻略5&6 新スキーマ毎日記録, 確信度チェック表

新スキーマ:

新スキーマ毎日記録

H 年 月 日:

H 年 月 日:

新スキーマ確信度チェック表

H 年 月 日:0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

H 年 月 日:0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

教材⑬スキーマ攻略 5) 新スキーマ毎日記録 6) 新スキーマ確信度

教材⑭認知行動療法 私の目標	教材⑮認知行動療法 活用実践プラン
認知行動療法 私の目標	活用実践プラン
問題・症状:	私のスキーマ:
具体的目標:	私の新スキーマ:
ストレスマネジメントプラン:	私の認知のくせ:
具体的行動・生活プラン:	繰り返される自動思考:
	適応的思考:
	ストレスマネジメントプラン:
	具体的活動・生活プラン:

教材⑭認知行動療法 私の目標
 教材⑮認知行動療法 活用実践プラン

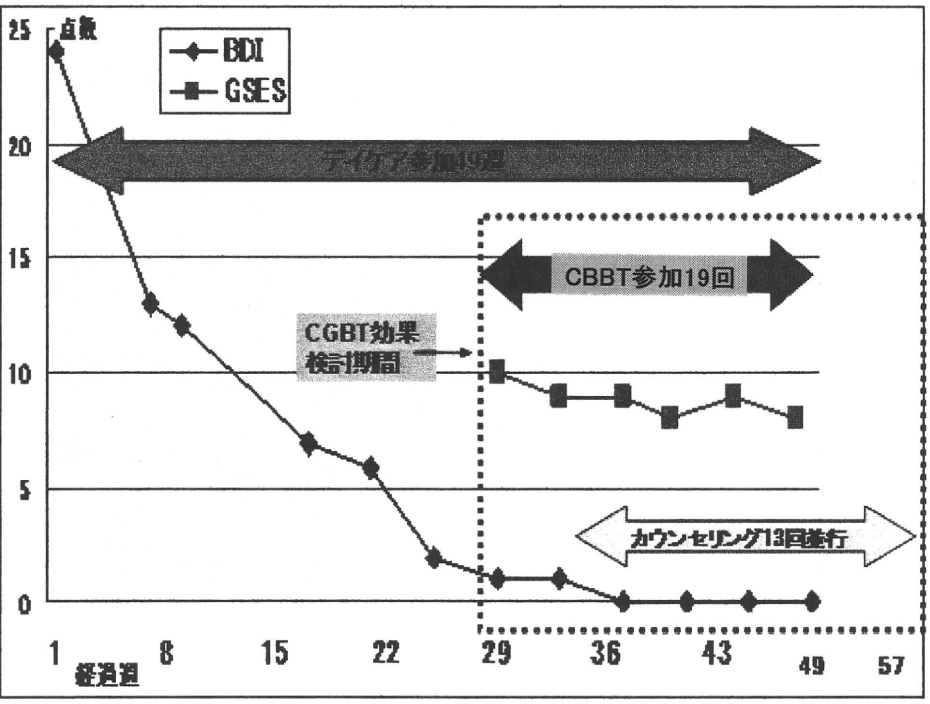


図1 事例A : BDI-II 得点と GSES 得点の推移

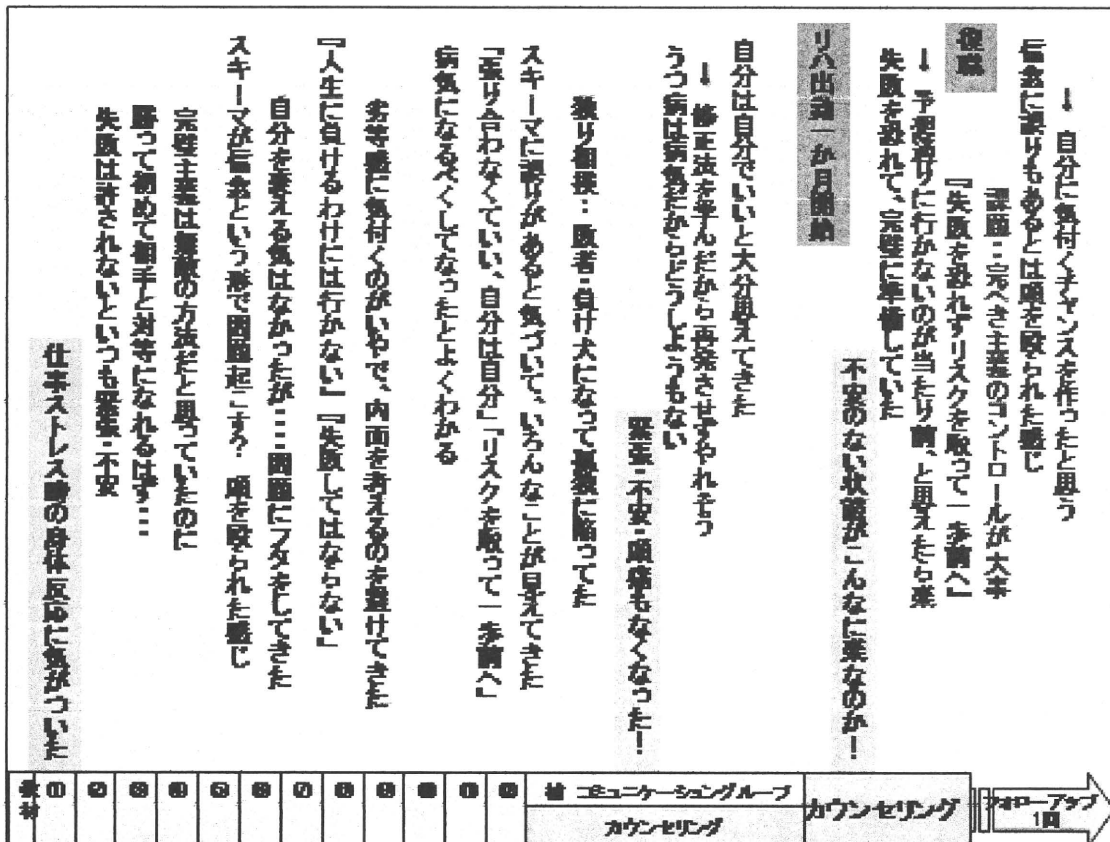


図2 事例A：回復経過

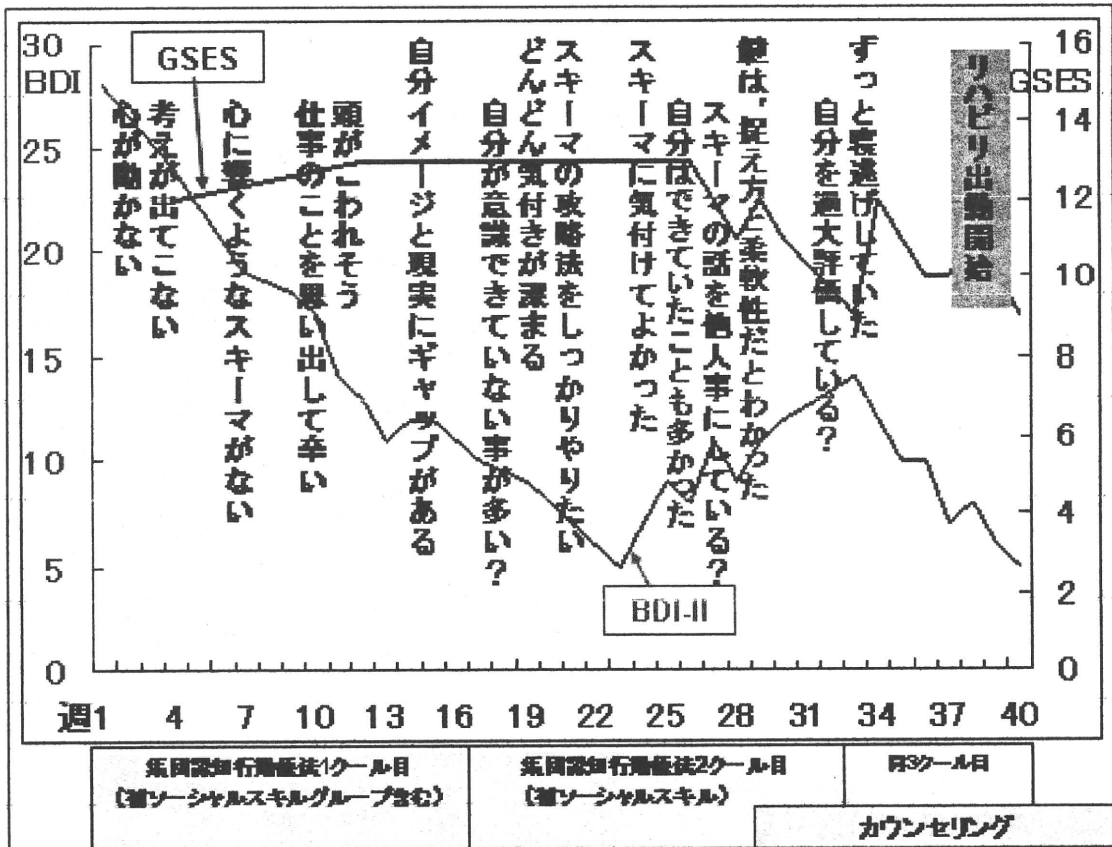


図3 事例B：回復経過

