

## 話 題

### 第 5 回日本認知療法学会に参加して —産業精神保健への認知療法の応用—

副田秀二<sup>1,2</sup><sup>1</sup>八幡厚生病院<sup>2</sup>産業医科大学医学部精神医学教室

2005 年 12 月に名古屋で開催された、第 5 回日本認知療法学会に参加した。認知行動療法（認知療法）は有効性が立証されている治療法であり、他の心理療法よりも有効性が高い<sup>1)</sup>。認知療法は、少なくとも筆者にとって、理論や手法、効果が分かりやすい。認知療法が発展する理由の一つは、有効性の検証が可能だからではないかと筆者は考えている。学会では種々の病態への認知療法の応用や工夫をこらした技法も明快であったし、研究デザインにも注意を払い客観的検証を意識した発表が多いように感じた。それだけに今後の展開を予感させた。

今回の学会では、産業精神保健分野への認知療法の応用もいくつか発表されていた<sup>2-6)</sup>ので注目した。それらの多くはうつ状態と復職支援に関する応用であった。その中で、衛藤ら<sup>2)</sup>は、3例の男性うつ病患者の認知として、自己評価の低さと表裏をなす「業務に対する目標設定の高さ」と「他者に頼ることに對する否定的な認知」が共通して特徴的であったとし、これに認知行動療法を行い復職後の適応に役立てた。川瀬ら<sup>4)</sup>は、復職後には休職前とは違う職場への異動や休職による人間関係への影響など、復職後の精神的ストレスの大きさにも注目し、復職前の対象者に行われていたプログラムを改変して、復職後の対象者に応用した。田島ら<sup>5)</sup>は、休業中のうつ病患者に、復職への不安、休務の長期化に対する焦燥や罪悪感、職場や家族への気兼ね等の問題に賦活される休職期特有の認知の傾向を指摘し、これに集団認知療法を行なった。このように、休職中や復職後といった復職時期以外にも焦点を当てた治療的支援活動は、継続性のある復職支援にとって重要である。

復職支援は、休職中、復職時期、復職後を、一連の流れとして捉え、継続性のある支援を検討するほうがおそらく効果的である。以前に筆者は、産業保健スタッフが行う復職面接での工夫として、過去の不調の原因への洞察と対処について、できれば上司を交えて話し合うことを提案した<sup>7)</sup>。これも、勤務軽減などの配慮は通常は永続的ではないことを考慮した提案である。しかし、これは本格的な治療技法として提案されたものではない。職場の人間関係は、職場のストレスで最多であることは周知のとおりである。したがって、人間関係にまつわる復職者の認知が適応を困難にしている場合、業務内容や業

務負荷への配慮だけでは、再発を繰り返す可能性は高い。認知行動療法の観点から、回復から再適応への過程を助けることで再発を防止できる一群はおそらく小さくないだろう。さらに、これを適応力の向上にまで発展させて考えると、復職者に限らず、労働者のストレス対策（精神健康の保持・増進）にも応用できる可能性がある<sup>8)</sup>。

認知療法の国内での普及率はおそらく低く、3つの府県での精神科・心療内科の全病院での普及率は10%程度かそれ以下との推測<sup>1)</sup>がある。しかし、勉強会が立ち上がっていない地域でも、認知療法を応用しようとしている医療機関の割合はさほど低くないという。これは、個々に認知療法を学び、応用しようとしている人たちの存在を思わせるデータである<sup>1)</sup>。認知療法の今後の普及に伴うクオリティ・コントロールの話題も提起された<sup>1)</sup>。また、海外での技法を、そのまま日本に導入することへの懸念もある。これについて学会での意見交換は率直であった。今後、認知療法が普及していく過程で、流行にのるだけの人たちと、正確に学び患者への無理のない応用を探る人たちの存在が話題に上った。産業精神保健へ認知療法を応用する際には後者でありたい。

## 文 献

- 1) 西川公平, 井上和臣, 多賀千明. アンケート調査で見た2005年の認知行動療法普及の実態. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 101.
- 2) 衛藤理砂, 平島奈津子. 復職前のうつ病患者にみられた認知の特徴—認知行動療法を用いた復職支援—. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 79.
- 3) 武藤香織, 勿田文記. 職場復帰支援に向けた認知行動療法的アプローチ—パニック障害のある者への支援の一考察—. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 80.
- 4) 川瀬英理, 田島美幸, 岡田佳詠, 他. うつが主症状の復職者を対象とした職場適応のための集団認知行動療法. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 81.
- 5) 田島美幸, 岡田佳詠, 中村聡美, 他. 集団認知療法を用いた職場復帰支援—うつ病休職者を対象に—. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 82.
- 6) 岡田佳詠, 田島美幸, 秋山 剛. 職場復帰のための集団認知療法の効果—うつ病患者へのインタビューデータでの質的分析から—. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 83.
- 7) 副田秀二. メンタルヘルス不全者の復職面接における工夫—不調の誘因と対処への洞察—. 産衛誌 2003; 45: A55-56.
- 8) 坂部善久. 文部科学省「認知行動療法の臨床ワークショップ普及のためのスキーマづくり」研究班. ワークショップ「認知療法の普及とクオリティ・コントロール」産業保健領域から. 第5回日本認知療法学会プログラム抄録集. 日本認知療法学会, 2005: 41.