

8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies (世界行動療法認知療法会議：WCBCT) 参加報告書

立教大学大学院現代心理学研究科 崎山 さつき

<概要>

WCBCT2016 (8th Wo-rld Congress of Behavioural and Cognitiv-e Therapies) は、3年に1度開かれる行動療法・認知療法の国際学会であり、2016年6月22日から25日までの4日間、オーストラリアのメルボルンコンベンションセンターにて開催された。ワークショップやシンポジウム、ポスター発表等が行われた。

本大会は、行動療法および認知療法の進歩と革新を議論するために、世界各国の研究者や臨床家が集った。また、本療法の革新を先導してきた著名な先生方が集い、直接彼らから学び、質疑応答や議論が盛んに行われた。

<参加内容>

今回、自身の発表ではなく、ワークショップ等への出席のみの参加であった。本大会に参加し、ワークショップやシンポジウム等を含め、WCBCT2016に出席して学んだことを報告する。

シェリ・ジョンソン (Sheri Johnson) によるワークショップ『Cognitive Behavioural Treatment for Bipolar Disorder (双極性障害のための認知行動療法)』を受講した。ジョンソン氏は、カルフォルニア大学の教授であり、特に双極性障害の心理的側面に関する研究を行ってきた人物である。本ワークショップでは、気分が落ち込むうつ状態と反対に気分が高揚する躁状態を繰り返す双極性障害の患者に対する認知行動療法的なアプローチについて語られた。そのアプローチの方法として、

実験的に検証を行う心理教育や生活をチャートにし可視化することおよび否定的な認知を同定することが説明された。実践的なロールプレイとして、患者の波のような生活状況を聴くために、ライフチャートというチャートが用意され、その体調や気分が期間によってどのように変動していったかを治療者役は聴いた。そして、治療者は聴きながらチャートに書き込み、患者と互いに確認をしながら可視化を図った。また彼らの気分や調子の変動はどのようになっているのか、その変動が生活と関連している点や、影響しあっている点を明確化することができ、本人の自覚と治療へ向かうことを狙った。患者の治療に対する動機を高めるような方法を教えられ、またジョンソン氏自身が、ロールプレイを行って見せた。



シンポジウムの様子

ワークショップで学んだことの一部のみを今回は報告したが、小さなステップが分けられた方法を学ぶことができた。

<所感>

初めての国際学会への参加であったため、戸惑いはあったが、世界の臨床心理学の研究や実践に触れることが出来たことに感動した。そして、国際学会ということもあり、認知行動療法を先導し

てきた有名な臨床家たちに実際会い、彼らの口から直接語られる言葉を聞くことができたのも素晴らしく感じられた。論文や本で読んで感じた彼らのパッションを直に感じる事ができた。余談ではあるが、休憩時間にはティータイムが設けられ、ティーやコーヒー、サンドウィッチ等の軽食が振る舞われたことにも感動した。外国の文化と研究をより体感できる学びの体験となった。