

《履修上の留意事項》【遠隔授業のみ実施】

《担当者名》○本谷 亮 河村 麻果

【概 要】

行動療法、認知行動療法の基礎と実際を理解するために、歴史的展開、基本的発想、および代表的な疾患（うつ病、不安症、強迫症、不眠症）に対するアプローチの実践について系統的に学習する。また、近年注目されているACTも取り上げ、体験を通して、具体的なスキルについて理解を深めることを目指す。

【学習目標】

行動療法、認知行動療法の歴史と基本的発想を理解する。
 行動療法、認知行動療法におけるアセスメントの特徴と実際について理解する。
 認知再構成法、SSTの基本的発想、特徴、および実際について理解する。
 代表的な精神疾患（うつ病、不安症、強迫症）に対する認知行動療法の基本的発想と実際を理解する。
 不眠症に対する認知行動療法の基本的発想と実際を理解する。
 ACTの基本的発想、実際を理解し、その技法について体験を通して身につける。

【学習内容】

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
1	行動療法、認知行動療法の歴史と基本的発想	行動療法、認知行動療法の歴史と基本的発想について学習する。 キーワード 行動療法、認知療法、認知行動療法	本谷 亮
2	行動療法、認知行動療法におけるアセスメント	行動療法、認知行動療法におけるアセスメントの特徴と臨床現場での実際について学習する。 キーワード 機能分析、ケースフォーミュレーション	本谷 亮
3	認知再構成法	認知再構成法について、基本的発想、主な特徴、および臨床現場での実際を学習する。 キーワード 認知再構成法、コラム	本谷 亮
4	SST (Social Skills Training)	SSTの基本的発想、意義、主な特徴を学習する。また、臨床現場で実際にどのように実践されているかについて学ぶ。 キーワード ソーシャルスキル	本谷 亮
5	うつ病に対する認知行動療法	うつ病に対する認知行動療法の基本的発想と手続きについて理解する。また、臨床現場で実際にどのように実践されているかについて学ぶ。 キーワード 否定的思考	本谷 亮
6	不安症・強迫症に対する認知行動療法	不安症・強迫症に対する認知行動療法の基本的発想と手続きについて理解する。また、臨床現場で実際にどのように実践されているかについて学ぶ。 キーワード 社交不安症、パニック症、エクスポージャー、強迫観念、強迫行為、暴露反応妨害法	本谷 亮
7	6回のまとめ (課題提出)	6回の内容に関するレポートを提出	本谷 亮
8	不眠症に対する認知行動療法	不眠症に対する認知行動療法の基本的発想と手続きについて理解する。また、臨床現場で実際にどのように実践されているかについて演習を交えて学ぶ。 (キーワード) CBT-I	河村 麻果
9	ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の概観について	ACTの根幹的な要素 (アクセプタンス・脱フュージョン・「今、この瞬間」との接触、コミットされた行為、視点としての自己、価値) について学ぶ。 (キーワード) アクセプタンス&コミットメント・セラピー	河村 麻果

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
10	ACTの実際を体験する	苦しみを増やす言語のしくみについて学び、思考へのとらわれから抜け出す方法を体験する。 (キーワード) 脱フュージョン	河村 麻果
11	ACTの実際を体験する	思考をコントロールできないことを体験する。 自分の思考になるべく早く気づき、それを観察する方法を体験する。また、不快な思考や体験を取り除こうとせずに、受け入れるためのエクササイズを体験する。 (キーワード) 創造的絶望、マインドフルネス、アクセプタンス	河村 麻果
12	11回のまとめ (課題提出)	11回の内容に関するレポート提出	河村 麻果
13	ACTの実際を体験する	自分の人生において大切にしているテーマを言語化するための価値のワークを体験する。また、自分の価値に基づいて、短期目標、中期目標、長期目標を設定する。 (キーワード) 価値の明確化、ウィリングネスと行動計画	河村 麻果
14	ACTの実際を体験する	目標設定のための妨害要因に備える体験をする。 ACTの全体を振り返る。 (キーワード) FEAR、DARE	河村 麻果
15	14回のまとめ (課題提出)	14回の内容に関するレポート提出	河村 麻果

【評価方法】

レポート 100%

【備考】

教科書 : 指定しない。

参考書 : 坂野雄二「認知行動療法」(日本評論社)
下山晴彦(編)「認知行動療法 理論から実践まで」(金剛出版)

その他 : 特になし。

【学習の準備】

- ・予習(60分以上): 毎回のキーワードについて、参考書、関連書、インターネットなどで調べておく。
- ・復習(30分以上): 講義資料、参考資料をもとに復習し、記憶の定着を図る。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

「心の問題にかかわる職業人として必要な幅広い教養と専門的知識を修得している」(DP1)、および「社会の様々な分野において、心の問題を評価し、それを適切に判断し援助できる基礎的技能を修得している」(DP3)という臨床心理学科のディプロマ・ポリシーに適合している。

【実務経験】

本谷 亮(公認心理師)、河村麻果(公認心理師)

【実務経験を活かした教育内容】

認知行動療法をオリエンテーションとした心理臨床家としての実務経験を活かし、臨床現場の実際に即した実践的教育を行う。