

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、認知理論と学習理論に基づく認知行動療法(認知療法と行動療法を含む)の歴史の変遷や最新のエビデンスについて学ぶとともに、体験的技法を通じ、認知行動療法の実際についても学ぶ。また、認知行動療法を行う上で必要なセラピストのコミュニケーション・スキルや姿勢について学ぶ。

2. 授業の到達目標

- 1) 心理療法に共通する基礎知識を理解する。
- 2) 認知療法・行動療法・認知行動療法の基本的知識を理解する。
- 3) 体験的技法を通じ、認知行動療法について理解する。

3. 成績評価の方法および基準

- ・レポート及び期末試験50%
- ・グループ討論及びロールプレイ50%

4. 教科書・参考文献

教科書

堀越勝・伊藤正哉(訳) 不安とうつの統一プロトコル 診断を越えた認知行動療法 ワークブック 診断と治療社

参考文献

三田村仰(著) はじめてまなぶ行動療法 金剛出版

アトワール・ガワンデ(著)・原井 宏明(訳) 医師は最善を尽くしているかー医療現場の常識を変えた11のエピソードみずす書房

5. 準備学修の内容

あらかじめ講義内容を予習し、理解を深めること。事前に参考文献に目を通すことが望ましい。

6. その他履修上の注意事項

グループ討議を含む。他者のこころや多様な価値観を理解するために多くの受講生との交流が望まれる。

7. 授業内容

- | | |
|--------|--|
| 【第1回】 | 心理療法概論
・さまざまな心理療法の共通性、特異性
・心理療法家の価値感とクライアントの価値観
・Evidence Based Medicine(EBM)とNarrative Based Medicine(NBM) |
| 【第2回】 | 心理療法に必要なコミュニケーション・スキルと姿勢
・動機づけ面接(Motivational Interviewing)
・共有意思決定(Shared Decision Making) |
| 【第3回】 | 認知行動療法の歴史の変遷とさまざまな理論
・行動分析、行動療法、認知療法、認知行動療法 |
| 【第4回】 | 第三世代の認知行動療法
・アクセプタンス&コミットメントセラピー、マインドフルネス、診断横断的認知行動療法、弁証法的行動療法 |
| 【第5回】 | 不安とうつの統一プロトコル①
Unified protocol:UP |
| 【第6回】 | 不安とうつの統一プロトコル②
Unified protocol:UP |
| 【第7回】 | 不安とうつの統一プロトコル③
Unified protocol:UP |
| 【第8回】 | 不安とうつの統一プロトコル④
Unified protocol:UP |
| 【第9回】 | 不安とうつの統一プロトコル⑤
Unified protocol:UP |
| 【第10回】 | 不眠障害に対する認知行動療法
Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia:CBT-I |
| 【第11回】 | 睡眠リズムー覚醒障害に対する認知行動療法
Cognitive Behavioral Therapy for circadian Rhythm sleep disorders:CBT-R |
| 【第12回】 | 行動活性化療法
Behavioral Activation:BA |
| 【第13回】 | 社会的スキル訓練
Social Skill Training:SST |
| 【第14回】 | これまでのまとめ |
| 【第15回】 | テスト |