

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 8月号



心はどこにあるか？ 認知療法とマインドフルネス療法の違い

日本では、40 年ほど前から、心理療法に医学的治療と同じように健康保険を適用できるように、臨床心理士の育成がなされてきました。欧米では、約 100 年の歴史があります。

当相談室を利用される方の中に海外から日本に来ている方がおられますが、その国ではごく当たり前のような心理相談を受診すると話されます。日本の場合、心理療法の歴史が浅いので、初めて心理療法の場に来られる方が多く、そのほとんどの方が、どんなことをするところなのか緊張して来られます。

心理療法には、現在、世界の学術界で認知されている、科学的で適切な理論や方法が 300 近くあると言われています。そうした科学的な心理療法を行うところが「ここ」です、という説明をすると、安心されるようです。

当相談室では、これまでいくつかの心理療法を採用してきました。十数年前までは、主として認知療法を採用してきましたが、その後は、マインドフルネススキルトレーニングの治療法を採用することが多くなっています。この二つは、大きな意味で認知療法です。

ベックやエリス等が開発してきた認知療法や論理療法は、その人に起こった状況に関して、不適切な思考傾向から、適切な思考、論理的な思考に変えることによって感情を安定させるトレーニングです。この方法は、臨床的にも科学的にも立証された治療法です。

マインドフルネストレーニングは、この反対のプロセスをとります。その人が起こしている感情を安定させることによって、思考を安定させるトレーニングです。この過程をとる方法は、臨床的には理解でき、証明されますが、長い間、科学的には証明されませんでした。ところが、20 年ほど前から、カメラ技術の進歩によって、脳内の状況を映像化して見えるようになってから、感情が安定すると、思考の部位も安定していることが実証されるようになりました。まず感情を安定させることの効果が科学的に証明され、マインドフルネスの効果が認められるようになったと思われます。

認知療法は、脳にある理性的な心と感情的な心、二つの心を安定させるトレーニングで、マインドフルネストレーニングは、この二つの心と腹部にある「賢明な心（直感）」を主として安定させるトレーニングです。私たちが生きていく上で、この三つの心のバランスをとっていくことは非常に重要です。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014
大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9 階 910
Tel/Fax 06 - 6147 - 2533
E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル 512
Tel 078 - 917 - 6880

