

1 3 . 再発予防

目標：CBTの振り返りと習得した認知行動的技法を汎化する

理論背景

- ・ 認知行動療法は、精神的健康の不調を解決するために、症状を維持増悪させている認知と行動パターンをより適応的なものに修正していく治療プロセスである。
- ・ ストレッサーに応じて遂行されていた、かつての非機能的認知・行動パターンが適応的なものに変化している場合には、ストレスに対処することができるため、神経性過食症の再発が少ないことで注目されている (Fichter et al., 2013; Loucas et al., 2014)。
- ・ 治療を通じて習得した認知・行動的技法を再度学習して、CBT修了時点での気づきをまとめて、他の問題にも汎化できるようにすることが重要である。

手順

1. 再発予防シート（添付資料14）に記入する
2. CBT前後での症状の変化について話し合う
3. 生活上の変化について話し合う
4. 学んだこと（治療を通じてわかったこと）について話し合う
5. 改善効果を保つために継続すべきことについて話し合う
6. 残された課題を明確にして、対処方法について話し合う

宿題（P.158-161参照）

定期的に再発予防シートを見返して、精神的な健康を維持したり、さらに改善させるために何をすれば良いか検討する。

添付資料⑬ 再発予防シート

過食症の認知行動療法のセッションは、いかがだったでしょうか？きっと、セッションを通して、自分の過食の悪循環のサイクルをつかみ、対処できるようになってきていることでしょう。せっかく、過食の悪循環のサイクルから抜け出せているのですから、認知行動療法を使い続けることで、過食の再発を予防しましょう。そのために、以下の再発予防シートに過去、現在の症状や、現在できていること、これからできることなどを記入して、日々の対処に活用していきましょう。

A. あなたの症状について、最悪の時と現在を比べてみましょう

どのような気分苦しんでいたか
(現在はどのようになったか)
どのような体調不良があったか
(現在はどのようになったか)
仕事や学業、家事や育児がどのように妨害されていたか
(現在はどのようになったか)

余暇や趣味がどのように妨害されていたか

(現在はどのようになったか)

対人関係上にどのような問題が生じていたか

(現在はどのようになったか)

変化したことを書き出してみてもう思ったか？

(現在はどのようになったか)

最悪のころを0点とすると、今の自分に何点をあげたいと思うか？

まだ残っている症状、困りごとはあるか

B. あなたの問題を維持していた要因を復習してみましょう

どのような状況が苦手だったか
その状況で、どのように考えていたか
対人関係上にどのような問題が生じていたか
その背後にあった「信念」は何だったか
どのような（逆効果を招く）行動をしていたか
注意を向けがちだったものは何か

C. これまでの回復を継続・強化していくために、何ができるでしょうか？

日々の生活で気をつけることはあるか
自分でこの治療（認知行動療法）で学んだことを続けていく方法や工夫はあるか
その他の工夫や、読んでみたい参考書はあるか

D. 今後、いつ、どのような状況で、似たような問題が生じると予想しますか？

--

E. 今後はどのように問題に対処しますか？

別の受け止め方（最悪な事態になったときに出てきそうな受け止め方に対する、別の考え方）
別の行動の仕方（最悪な事態になったときにやっと思いそうな行動に対する、別の方法）
気分転換やストレス対処の方法（できるだけたくさん）
自分では対処できないとき、誰にどのようにヘルプを求めるか