

PREVENTION No. 287

平成28年8月18日開催

「久里浜式認知行動療法について」

湯本 洋介(独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター)

2012年、久里浜医療センターにおけるアルコール依存症の治療が変化を遂げ、認知行動療法を中心とした新たな治療手法を取り入れるようになった。GTMACK(Group Treatment Model for Alcohol Dependence, based on Cognitive Behavioral Therapy, Kurihama Version)と名付けられたこの手法は、テキストを用いた最大8人のグループで行う集団治療である。

アルコール依存症に対しての認知行動療法より期待される効果としては、アルコール依存症者が持つ、飲酒に対しての考え(認知)の歪みに気付いてそれをより適応的な方向に持っていくことが挙げられる。また、行動面では飲酒に関する定着した行動パターンを変え、アルコールから距離をとる新たな習慣を作ることに役立つ。これら、認知及び行動の変化を促し、アルコール依存症者がより断酒をしやすいライフスタイルを確立することを目標としている。

テキストは、基礎編と実践編、ストレス対処を主な話題とした社会生活編の3部からなる。全部で10項目のテーマがあり、医師・臨床心理士がファシリテーターとなる。それぞれの参加者が発言しやすいように、ファシリテーターがグループの調整役となる。

基礎編は、飲酒中心の生活への気付きや、飲酒問題の整理、断酒への意識付けの3つのテーマからなり、それまでの飲酒習慣の振り返りから、断酒へのモチベーションを上げることを目的としている。その後に行われる実践編では、飲酒の引き金に気付く事と、その対処方法、周囲から飲酒することへのプレッシャーをかけられた時の対処、飲酒してしまった時にどうするかなど、より実際の生活に即した飲酒の防ぎ方を話題にしている。社会生活編では、ストレス対処の具体的な方法や、アンガーマネジメントなど、飲酒欲求につながりやすいストレス状況のマネジメントについて話題にしている。

以上の治療を通して、アルコールが溢れるこの社会の中で、断酒を継続していくための新たな生活習慣を作り上げて行く。