

# 弁証法的行動療法 (DBT) とは

© 2024.08.29

## 弁証法的行動療法 (DBT) とは

弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy, DBT) は、心理学者マシャ・リネハン (Marsha M. Linehan) によって1980年代に開発された治療法で、特に境界性パーソナリティ障害 (BPD: Borderline Personality Disorder) を持つ患者の治療において有効です。DBTは、認知行動療法 (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) を基盤とし、弁証法的アプローチとマインドフルネスを取り入れている点が特徴です。

## DBTの基本理念

DBTは、以下の3つの基本理念に基づいています：

### 1. 弁証法的アプローチ：

- 対立する二つの真実を統合し、より高次の真実を見つけるプロセスです。DBTでは、自己受容と変化のバランスを取ることが重要視されます。

### 1. マインドフルネス：

- 現在の瞬間に注意を集中し、評価せずに観察することです。DBTでは、患者が自分の感情や思考に気づき、それに対する反応を制御する能力を養います。

### 1. 行動の調整：

- 患者が適応的な行動を学び、それを日常生活に応用することです。DBTでは、具体的なスキルを習得することで、感情のコントロールや対人関係の改善を図ります。

## DBTの構成要素

DBTは、以下の4つの主要なモジュールから成り立っています：

### 1. 個別療法：

- 患者は週1回、個別のセラピストと会い、個別の問題や目標について話し合います。セラピストは、患者が日常生活で直面する困難に対処するためのスキルを提供します。

### 1. スキルトレーニンググループ：

- 患者は週1回、グループセッションに参加し、DBTのスキルを学びます。グループセッションは通常、2時間程度で、マインドフルネス、対人関係の効果的な処理、感情調整、苦痛耐性の4つのモジュールに分かれています。

#### 1. 電話コーチング：

- 患者は、緊急時にセラピストに電話をかけて助言を受けることができます。これにより、患者は日常生活での困難に即座に対応するスキルを習得します。

#### 1. コンサルテーションチーム：

- DBTのセラピストは、定期的に集まり、患者の治療に関する情報を共有し、互いにサポートを提供します。これにより、セラピストのスキルとモチベーションが維持されます。

## DBTの臨床的応用

DBTは、境界性パーソナリティ障害をはじめ、さまざまな精神的健康問題の治療に応用されています。以下に、DBTの臨床的応用の具体例を紹介します。

### 境界性パーソナリティ障害（BPD）

境界性パーソナリティ障害（BPD）は、感情の不安定性、衝動的な行動、人間関係の不安定さが特徴です。DBTは、BPDの治療において非常に効果的であることが示されています。

### BPDの治療におけるDBTの適用

#### 1. 感情調整スキルの習得：

- BPD患者は、感情の波が激しく、時に自己破壊的な行動を取ることがあります。DBTでは、感情を認識し、それを適切に調整するスキルを教えます。
- 例えば、患者が怒りを感じた際、その感情を評価せずに観察し、深呼吸やリラクゼーション技法を用いて感情の強度を下げるすることができます。

#### 1. 対人関係の効果的な処理：

- BPD患者は、対人関係において極端な反応を示しがちです。DBTでは、対人関係のスキルを学び、効果的なコミュニケーションや紛争解決方法を身につけます。
- 例えば、患者が友人との衝突を経験した際、攻撃的な反応を避け、相手の視点を理解し、対話を通じて問題を解決する方法を学びます。

#### 1. 苦痛耐性の向上：

- BPD患者は、ストレスや困難な状況に対する耐性が低いことが多いです。DBTでは、ストレスフルな状況において自傷行為や衝動的な行動を避けるためのスキルを教えます。
- 例えば、患者が強いストレスを感じた際、ディストラクション（気晴らし）やセルフソーシング（自己慰撫）などの技法を用いて衝動的な行動を抑えます。

## 摂食障害

摂食障害（Eating Disorders）は、食事に関する異常な行動パターンが特徴で、過食症や神経性無食欲症などが含まれます。DBTは、これらの障害に対しても有効であることが示されています。

## 摂食障害の治療におけるDBTの適用

### 1. マインドフルネスの実践：

- 摂食障害患者は、食事に対する強迫観念や不安を感じる人が多いです。DBTでは、マインドフルネスを用いて食事に対する注意を集中させ、食べ物に対する過度な反応を抑える手助けをします。
- 例えば、患者が食事をする際、食べ物の味や食感に注意を向け、評価せずにその経験を楽しむことで、過食や拒食の衝動を減少させます。

### 1. 感情調整スキルの習得：

- 摂食障害患者は、感情のコントロールが難しい人が多いです。DBTでは、感情を適切に認識し、調整するスキルを教えます。
- 例えば、患者が不安を感じた際、その感情を観察し、リラクゼーション技法や深呼吸を用いて不安の強度を下げるすることができます。

### 1. 対人関係の改善：

- 摂食障害患者は、対人関係においても困難を抱える人が多いです。DBTでは、効果的なコミュニケーションスキルを学び、人間関係の改善を図ります。
- 例えば、患者が家族との衝突を経験した際、攻撃的な反応を避け、相手の視点を理解し、対話を通じて問題を解決する方法を学びます。

## 自殺傾向と自己破壊的行動

DBTは、自殺傾向や自己破壊的行動を持つ患者に対しても効果的です。DBTでは、これらの行動を引き起こす根本的な問題に対処することで、リスクを軽減します。

## 自殺傾向と自己破壊的行動の治療におけるDBTの適用

### 1. リスク評価と管理：

- 自殺リスクのある患者は、定期的にはリスク評価を行い、危険な状況を特定し、それに対する対策を講じます。
- 例えば、患者が自殺を考えた際、その考えをセラピストに報告し、緊急のサポートを受けることで、危機を回避します。

#### 1. 感情調整スキルの習得：

- 自殺傾向や自己破壊的行動を持つ患者は、感情のコントロールが難しいことが多いです。DBTでは、感情を適切に認識し、調整するスキルを教