

# 弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy; DBT) について

© 2024.08.29

## 弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy; DBT) について

### 内容

弁証法的行動療法 (DBT) は、心理療法の一種であり、特に境界性パーソナリティ障害 (BPD) や感情調節障害の治療に効果的です。DBTは、認知行動療法 (CBT) の原則を基にしており、弁証法的思考を取り入れることで、患者が矛盾する感情や考えを調和させるのを助けます。DBTは、以下の4つの主要なモジュールから構成されています。

- マインドフルネス (Mindfulness)** : 現在の瞬間に集中し、自分の感情や思考、身体感覚に気づくことを学びます。これは、自己受容を促進し、感情の調節を助けるための基盤となります。
- 対人関係スキル (Interpersonal Effectiveness)** : 健全な対人関係を築き、維持するためのスキルを学びます。具体的には、自己主張、関係の修復、他者との交渉などのスキルが含まれます。
- 感情調節 (Emotion Regulation)** : 感情の認識、理解、適切な対処法を学び、極端な感情反応を避けるためのスキルを習得します。これにより、ストレスや衝動的な行動を減少させます。
- 苦痛耐性 (Distress Tolerance)** : ストレスや苦痛な状況に直面したときに、それを耐え抜くためのスキルを身につけます。ここでは、自己慰安法や現実的な問題解決法が教えられます。

### 意義

DBTの意義は以下の点に集約されます。

- バランスの取れたアプローチ** : DBTは、受容と変革のバランスを取ることを目指します。患者は自分自身を受け入れると同時に、必要な変化を起こす方法を学びます。
- 具体的なスキルの提供** : DBTは、患者に具体的で実用的なスキルを提供します。これにより、患者は日常生活で直面する様々な問題に対処するためのツールを持つことができます。
- 包括的な治療プラン** : DBTは、個別療法、グループ療法、電話コーチング、治療チームの4つの要素から構成され、包括的なサポートを提供します。
- 科学的根拠に基づく** : 多くの研究がDBTの有効性を支持しており、特にBPDや自殺傾向のある患者に対して効果的であることが示されています。

### 歴史

DBTは、アメリカの心理学者、マーシャリーン・リーハン (Marsha M. Linehan) によって1980年代に開発されました。リーハン自身もBPDと闘った経験があり、既存の治療法では十分に効果が得られないことに気づきました。彼女は、認知行動療法 (CBT) の技法をベースに、東洋の瞑想法や弁証法的思考を取り入れる

ことで、DBTを開発しました。DBTは、BPDの治療に特化していましたが、その後、摂食障害、PTSD、薬物依存症など、他の精神疾患にも適用されるようになりました。

## 実例

以下に、DBTの具体的な実例をいくつか示します。

- 1. 境界性パーソナリティ障害 (BPD) の治療** : ある女性が、BPDにより激しい感情の波、自己破壊的な行動、人間関係の不安定さに悩んでいました。DBTを受けることで、彼女は感情調節スキルや対人関係スキルを学びました。特に、マインドフルネスの実践により、現在の瞬間に集中し、衝動的な行動を抑えることができるようになりました。結果として、彼女の生活の質が大幅に向上し、人間関係も改善されました。
- 2. 自殺傾向のある患者の治療** : ある若い男性が、自殺願望と自己傷害行為に悩まされてきました。DBTを通じて、彼は苦痛耐性のスキルを学び、ストレスや絶望感に対処する方法を身につけました。電話コーチングを含む治療プランにより、彼は緊急時にも支援を受けることができ、自己傷害行為を減少させることができました。
- 3. 摂食障害の治療** : ある女性が、摂食障害とそれに伴う感情調節の問題に苦しんでいました。DBTの感情調節スキルを学ぶことで、彼女は過食や拒食の衝動を管理する方法を身につけました。グループ療法を通じて、他の患者と経験を共有し、支え合うことができました。これにより、摂食障害の症状が改善され、健康的な食生活を取り戻すことができました。

## 結論

弁証法的行動療法 (DBT) は、認知行動療法 (CBT) の原則に基づき、弁証法的思考を取り入れることで、患者が矛盾する感情や考えを調和させるのを助ける心理療法です。特に境界性パーソナリティ障害 (BPD) や感情調節障害の治療に効果的であり、マインドフルネス、対人関係スキル、感情調節、苦痛耐性の4つの主要なモジュールを通じて、患者に具体的で実用的なスキルを提供します。DBTの歴史は、1980年代にマージャーリン・リーハンによって開発され、多くの研究によりその有効性が支持されています。具体的な実例を通じて、多くの患者がDBTによって生活の質を向上させ、精神的な健康を取り戻しています。