

「ポジティブ心理学手法による CBT」

演者: 須賀 英道(龍谷大学 短期大学部 社会福祉学科)

本学会が WEB 開催となったという状況が物語るように、最近の社会情勢はコロナ事情に振り回されているといえる。コロナに関する情報がマスメディアを中心に大きく取り上げられ、著しい数の不安材料が流れているのが事実である。その感染予防対策としても、新生活様式とされるように、従来の人と人の基本的コミュニケーションを根本から揺るがす状況である。こうした中で今後の生活がどうなるのかについて、「with コロナ」という言葉が出てきている。これは健康に悪影響を与える疾患などの様々な原因を追及し、その問題を解決すべきという従来の視点とは変わってきている。それは疾患との共存でもあり、様々な問題を抱える日常生活の中でいかに有意義な人生を過ごすかという、「生きる」といった人の求める根源的テーマにも還元されていく。人生 100 年とも言われる 21 世紀において、認知症も含めた多くの疾患との共存も余儀なくされていく。当然、従来の疾患治療を求めた pathogenesis 視点は医学の基本であることは言うまでもないが、一方では環境リソースを活用し、「より良く生きる」といったポジティブな方向性をもった salutogenesis 視点が今後は必要とされるだろう。この中で最近着眼されているのがウェルビーイングの考えである。毎日を楽しく生きて行くといった主眼をもとに、日々の生活を送る考えであり、ポジティブ心理学に基づいて実証された多くの手法によって心身の健康に対する効果が示されてきている。多くの疾患の予防効果についても報告されており、他分野によるエビデンスとの関連性が多い。例えば、さまざまな分野の研究で指摘されるウォーキング効果については、ポジティブ心理学によるフロー概念によっても解釈される。どれだけ歩くかに行った明確な目標設定の下での行動変容によって、終了後の達成感が増大し、気分の向上とモチベーションに繋がるといった見方である。こうしたポジティブ心理学のベースにあるのは、自己肯定によるウェルビーイング思考であり、レジリアンス強化に繋がる。さらに、この方向性は個人に限定されず、relationship (絆) の強化によって、家族・社会での受容性の向上や連帯感による行動変容を生み出し、ウェルビーイングの拡大に至る。こうした流れが、これまでの医療の基本であった原因究明、問題解決というパソジェネシス手法から、ウェルビーイングを求めるサリュートジェネシス手法への発想転換によって今後の健康長寿へと繋がるのである。今回、こうしたサリュートジェネシス手法を主眼に作成した well-being 実践プログラムを紹介したい。さらに、日本人の求める幸福感は、素晴らしく幸せに生きたいという積極性の強いものよりむしろ、あるがままの許容性を認める自己肯定にもあろう。今後は、こうした日本的ポジティブ手法を組み合わせた実践プログラムにも発展できればと思う。