## 教育講演 6



# 運動器理学療法で使える認知行動療法の臨床応用

和泉大学大学院リハビリテーション研究科
**大嶋 伸雄**

認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy 以下 CBT）とはクライエント（CL）自身が自分の状況を客観的に把握して対処する能力を身に付けさせる心理アプローチの一つである。うつ病や不安障害、不眠症などの精神疾患に対する治療効果と再発予防で効果があることが実証され、臨床で広く使われるようになってきた。また，身体面では慢性的な痛みや、整形外科疾患・障害などに対する介入効果が常に注目されている。

一方、リハビリテーション医療は投薬や手術のように医療者が直接的に CL を治療する一般的医療とは本質的に異なる。機能回復や生活再建の主体は CL 自身であり、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）などのセラピストは、その過程を支援する存在である。すなわち、リハビリテーションにおいて CL の変化を実際に生み出すのは CL 自身の行動と経験であり、セラピストが直接治すものは多くない。セラピストの一番重要な役割は、訓練を“してあげる”ことではなく、CL が自ら変化できる条件を整え、その過程を支援することにある。専門性とは介入技術そのものだけではなく、CL の主体的変化を引き出す力にある。つまり、リハビリテーションとは患者の自己変容支援であり、認知行動療法との親和性は非常に高い。講演では CL 自身による運動理解から行動変容まで、とくに身体性の獲得から課題遂行能力の向上に向けた CBT の活用から応用まで、臨床データに基づいた効果的介入のための理論を述べる。

### 略歴

法政大学経済学部、社会医学技術学院作業療法学科卒業
筑波大学大学院教育研究科修了（リハビリテーション修士号）
昭和大学医学部公衆衛生学教室にて学術博士（医学）

| | |
|---|---|
| 1992 年～1994 年 | 秋田県立脳血管研究センター |
| 1994 年～1999 年 | 秋田大学医学部附属病院整形外科リハビリテーションセンター勤務 |
| 1999 年　4 月～2006 年 3 月 | 埼玉県立大学保健医療福祉学部講師 |
| 2006 年　4 月～ | 首都大学東京大学院人間健康科学研究科勤務（2020 年 4 月から東京都立大学に名称変更）<br>その間、St. George's University of London（2005 年 9 月～2006 年 3 月 Visiting Scholar）、University of California, San Francisco 校（2014 年 1 月～3 月 Visiting Scholar）、University of Illinois, Chicago 校（2022 年 10 月～11 月 Visiting Professor）を兼任 |
| 2023 年　3 月 | 東京都立大学を定年退職 |
| 2023 年　4 月 | 大阪河﨑リハビリテーション大学リハビリテーション学科長・教授（2026 年 4 月和泉大学へ名称変更） |
| 2026 年　3 月 | 同大学を退職し 4 月より客員教授 |

著書に「患者力を引き出す作業療法（三輪書店）2013」、「PT・OT のための認知行動療法入門（医学書院）2014」、「身体領域の作業療法（中央法規）2016」、「作業療法カウンセリング（三輪書店）2020」、「社会作業療法・インセプション（クリエイツかもがわ）2025」等。

作業療法士　学術博士（医学）
和泉大学　客員教授
東京都立大学　名誉教授
（一般社団法人）社会作業療法士協会　理事長
日本認知療法・認知行動療法学会　理事