

＊ ＊ 対人関係療法(IPT) ＊ ＊

2022年1月14日(金)

対人関係療法(IPT)は、認知行動療法(CBT)と共にうつ病や不安障害、PTSD 等に対して薬と同等の効果を発揮する「エビデンス・ベースト」(証拠に基づいた)な心理療法です。

認知行動療法が人の認知活動に焦点をあてて、その人の認知の枠組みや行動に変容をもたらそうとする心理療法であるのに対して、対人関係療法はその人の「重要な他者」との「現在の関係」に焦点をあてて治療していく心理療法です。心理療法というものは、焦点をあてるテーマが具体的なものに絞られていなければならないほど、短期間の内に効果を示すものだからです。

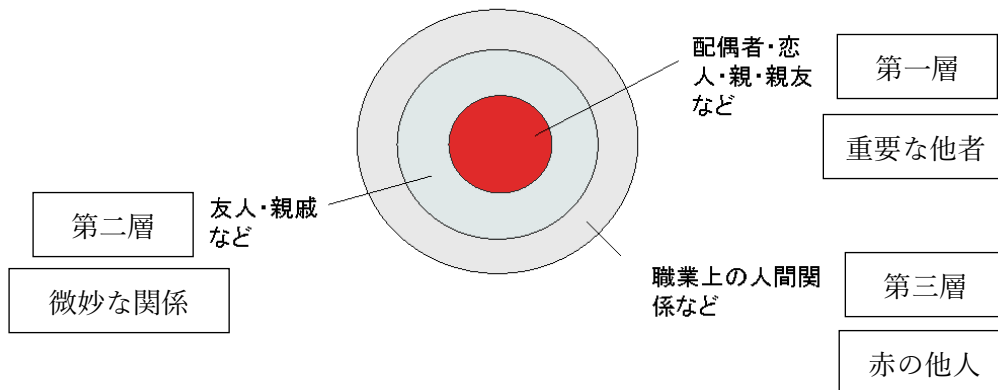
それでは対人関係療法を具体的にみていきましょう。対人関係療法でまず理解しておかなければならない用語の一つに「**重要な他者**」という用語があります。「重要な他者」とは一体だれのことで、あなたにどんな影響をもたらす人のことを言うのでしょうか？

対人関係療法では、対人関係を3つの層に分けて考えます。その3つの層とは下記の通りです。

1. 第一層：重要な他者（親、配偶者、恋人、親友等）
2. 第二層：親以外の家族（兄弟姉妹、祖父母等）、親しい親戚の人、友人等
3. 第三層：それ以外の人たち（隣人、職場の人間、教師や級友等）

重要な他者とは・・・「**あなたの感情に最も大きな影響を与える人**」のことです。上記の3つの層を図で表すと下記のようになります。

対人関係の重要度の順



そしてこの対人関係の3つの層に関して重要なことは、この階層の順番を入れ替えてはいけない、入れ替わることはないということです。

また認知行動療法との大きな違いは、認知行動療法では、認知の枠組みに変化をもたらす時、どういう方向に変化をもたらすかは、その本人に委ねられています。つまり目標は本人が自由に決められるのですが、対人関係療法では、治療の目標はほぼ決まっています。対人関係療法におけるその目標は、重

＊ ＊ 対人関係療法(IPT) ＊ ＊

2022年1月14日(金)

重要な他者との関係性を最優先し、それ以外の対人関係に関しては、その対人距離に見合えばよしとする、
ということです。

よってこの重要な他者との現在の関係性をチェックすることがとても大切になってきます。それでは重要な他者との現在の関係のどういう点をチェックするべきなのかを見ていきましょう。

【 チェックポイント 】

1. 重要な他者との交流の程度（質と量） → コミュニケーション分析
2. 自分の現在の役割を考える（配偶者として、親として、恋人として等） → 社会的役割
3. 重要な他者との間の相互の期待の内容（期待のズレのチェック） → 期待の明確化
4. その期待が満たされている部分と満たされていない部分の明確化（満たされない原因・理由）

逆の言い方をすれば、これらのチェックポイントがことごとくうまくいっていないのなら、重要な他者との現在の関係は、「ストレスフルな状態」だと言えるでしょう。

< 1. コミュニケーション分析 >

1. 言語的コミュニケーション（言葉を使ったコミュニケーション）
2. 非言語的コミュニケーション（口調、話し方、身振り、手振り、顔の表情、体の位置、向き等）

< 2. 社会的役割 >

1. 9つの社会的役割（子ども・学生・労働者・配偶者・親・家庭人・市民・余暇人・年金生活者）
2. より具体的、場面的な社会的役割

< 3. 期待 >

1. 相手に期待すること（実行、実現が、可能？ 不可能？）
2. 相手から期待されていること（実行、実現が、可能？ 不可能？）

< 4. 期待 >

3. 自分の期待が相手から満たされている部分と満たされていない部分
4. 自分が相手の期待を満たしている部分と満たしていない部分

【 対人関係療法における4つのテーマ 】

対人関係療法では、人の問題や悩みを扱う時、下記の4つの分野のどれかに分類して考えます。

1. 喪失・悲哀体験
2. 重要な他者との間で期待のズレが起こっている時
3. 役割の変化にうまく適応できない時

* * 対人関係療法(IPT) * *

2022年1月14日(金)

4. 人間関係の欠如（良好な対人関係を構築、維持できない）に悩む時

対人関係療法では、相談者の抱える問題で、大きな影響を及ぼしていると思われるテーマ（上記の1～4）のうち、1つか2つを選択した上でセラピーが進められます。

【それぞれのテーマへの取り組み方】

1. 喪失・悲哀体験に悩む時

- ・ 悲哀のプロセスを経験する
 - ・ 否認 → 「こんなことが自分に起こるはずがない」等
 - ・ 絶望 → 儀式の尊重、神仏との取引、悲しみ切ることが大切
 - ・ 脱愛着 → 事実の受容、重要な他者との感情の共有

2. 期待のズレに悩む時

- ・ 話し合い（交渉、再交渉、行き詰まり、離別） → 期待の明確化等

3. 役割の変化に適応できない時

- ・ 役割の明確化、新旧役割のメリットとデメリットの考察等

4. 対人関係の欠如に悩む時

- ・ 感情表現の仕方
- ・ 言語的、非言語的コミュニケーション分析
言葉使い、口調、声の大きさ、姿勢、身振り手振り、視線、会話する時刻

【あなたの対人関係】

- ・ 第1層（重要な他者）はだれですか？（一人とは限りません）

- ・ 第2層の人はだれですか？（一人とは限りません）

- ・ 第3層の人はだれですか？（一人とは限りません）