

# Book Review



## 歯科医師・歯科衛生士のための 認知行動療法 チェアサイドで困ったときに

松岡紘史・安彦善裕 著

● ● ●

reviewer

岡田智雄 Tomoo Okada  
(日本歯科大学附属病院総合診療科)

A4 判変, 2 色刷  
80 頁  
定価 (本体 3,200 円+税)  
医歯薬出版刊



患者さんの考え方や行動を変えてもらえないと、一歩先へ進めない状況…。こんな経験はありませんか? 「どうすれば患者さんに変わってもらえるのか?」は日々の臨床で悩むところだと思います。このような時、「認知行動療法」が役立ちます。

認知行動療法は世の中に 400 以上あるといわれる心理療法の一つです。最もエビデンスがある心理療法として、医療に限らず教育や産業の分野でも、幅広く使われています。

数多くの入門書・解説書がありますが、歯科医師・歯科衛生士に向けて書かれた本は、今まで一冊もありません。日常的な歯科診療にすぐに役立ち、わかりやすい認知行動療法の本を待ち望んでいたところ、本書が発刊されました。

筆者は、歯科の現場の経験豊富な臨床心理士の松岡先生と、心理学・精神医学に精通し認定心理士の資格も有している歯科医師の安彦先生です。お二人は日々、さまざまな患者さんに向き合い寄り添いながら、診療・研究に取り組んでおられる方々です。

心理療法と聞くと、主に精神的・心

理的な問題を抱えた患者さんが対象で、歯科とは関係がない、と思われるかもしれませんが。しかし、この技法は対象者の認知や行動の修正を目的としており、適応範囲は非常に広く、日常診療のなかで、さりげなく使えるものです。さらには職場や家庭等でも応用できます。

本書の特徴は、この認知行動療法を、実際の歯科診療現場をモデルに、具体的にわかりやすく解説している点です。たとえば、「歯磨きをしてくれない患者」について、歯科医師・歯科衛生士と患者さんの具体的な言葉のやりとりを紹介し、認知行動療法のテクニックがどこでどのように使われているか、そしてどこが勘所かを丁寧に解説しています。「歯磨きをしてくれない患者」といっても、さまざまな違いがあるため、4つのケースが紹介され、各々の認知の違いや、異なったアプローチの仕方が示され、より臨床に応用しやすくなっています。

他には「治療に納得してくれない患者」「歯科が怖い患者」「口腔乾燥を訴える患者」「痛みを訴える患者」について、各々4つのケースが紹介され、全体では計20のモデルケースが解説

されています。どのケースも「あるある!」「こんな人、いるな～」と思えるものばかりです。「こんなふうに進めていけばよいのか」と、診療現場でそのまま使える言葉やアプローチ法、診療の進め方が、読むだけでわかるようになっています。

また、各ケースの言葉のやりとりは、医療面接の具体的シナリオとしてもたいへん優れています。自院のスタッフミーティング等で、ケースをシナリオとして、実際に歯科医師・歯科衛生士役と患者役に分かれ、声に出してセリフを言ってみると、さらにキーポイントに気づき、現場で使う前のリハーサルにもなると思います。ただ、対話の微妙な間や声の抑揚は紙面だけではわかり難いので、できればDVD等の映像化を希望します。

認知行動療法を理解することは、診療に役立つのみならず、自身の認知のゆがみに気づき、望ましくない行動を変えていくことにも繋がります。日々のストレスが消えていくかもしれません。ぜひ手にとって、ご覧になってください。