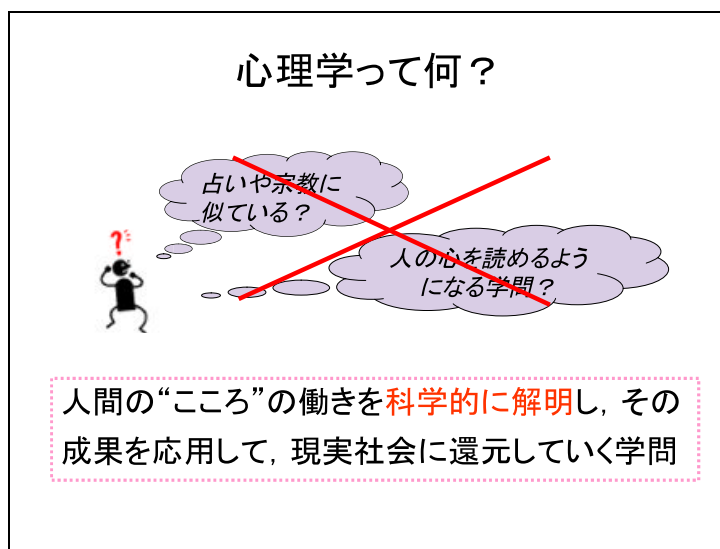


臨床心理学



1. 今日は臨床心理学を勉強します。
1. Welcome to today's talk ladies and gentleman. I will be discussing with you the discipline of clinical psychology.
2. まずはじめに、“心理学”と聞いて、皆さんはどのようなイメージを思い浮かべるでしょうか？
2. Each one of you in the audience may have a different image of this field.
3. 「占いや宗教に似ている？」と思っている人、あるいは「人の心を読むようになる学問だ！」と思っている人もいるかもしれません。
3. Some of you may think that it's a kind of fortune-telling and that studying psychology enables one to read others' minds.
4. しかし、心理学は占いや宗教ではありませんし、読心術でもありません。
4. However, psychology is neither a form of fortune-telling nor mind-reading.
5. 心理学というのは、人間のこころの働きを“科学的”に解明し、その成果を応用して、現実社会に還元していく学問です。
5. Psychology is a discipline of research and investigation with conclusive findings that ultimately aim to clarify the functions of human mind via a “scientific method” and inform the society of its results.

日本語解説

文1. 「臨床」

床は寝床、すなわちベッドで、臨床とは死の床に臨むこと。病気や問題をもっている人に向かい合
って治療をすることを指します。臨むは向かいあうことで、その時その時の必要によっておこなう
「臨時」、時と場所に応じてやり方を決める「臨機」、死の間際を指す「臨終」などいずれもその時、

その場^ばに向^むかい合^あう意^い味^みが含^ふまれています。

文2. 「心理学」

明治時代^{めいじじだい}に psychology の訳語^{やくご}として西^{にし}周^{あまね}によって作^{つく}られた言葉^{ことば}です。人^{ひと}や動物^{どうぶつ}の心^{こころ}の働^{はたら}きを研究^{けんきゅう}するとい^いう意味^みで「こころ」の「理^り（ことわり）」、すなわち理論^{りろん}をもとめてつけられました。明治時代^{めいじじだい}に海外^{かいがい}から入^{はい}ってきた言葉^{ことば}に従^{じゅうらい}来^{らい}からの日本語^{にほんご}に該^{がい}当^{とう}するものがなく、新^{あら}たに作^{つく}られた訳語^{やくご}は多くあります。たとえば、「社会^{しゃかい}」などもその例^{れい}です。

文3. 「占い」

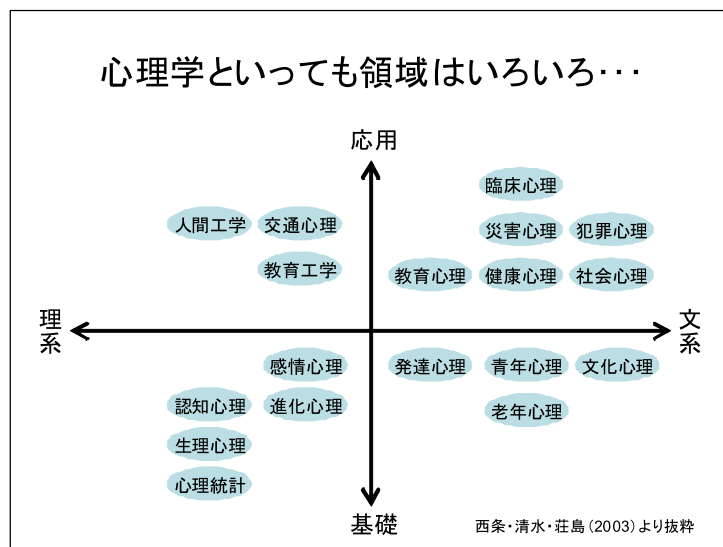
ものにあ^あらわれたきざしによ^よって、将^{しょう}来^{らい}のなりゆきや吉^{きち}凶^{きょう}（良^よいことがおこる・悪^{わる}いことがおこる）を判^{はん}断^{だん}すること、他^{ほか}の国^{くに}にもトランプ^{うらな}占^{うらな}いやタロット^{うらな}占^{うらな}いなどさまざまな占^{うらな}いがあります。

文4. 「読心術」

顔^{かお}の表情^{ひょうじょう} などを通^{つう}じて相^あ手^ての考^{かんが}えてい^{おも}うこと^{かんち}や思^しい^{じゅつ}を感^{もじ}知^{どお}する術^{じゅつ}。文^{ぶん}字^じ通^{とお}り、「心^{こころ}を^よ読^よむ」技^ぎ術^{じゅつ}のことです。

文5. 「還元」

も^もとに^{もど}戻^{もど}すこと。「社会^{しゃかい}に^{かんげん}還^{かんげん}元^{げん}する」は、社会^{しゃかい}のた^{せい}め^かになるよ^やうな成^{やく}果^だをあ^あげ^あて、役^{やく}立^だた^たせ^せるこ^こと。



1. ただし、心理学といっても領域は様々です。
2. この図は、右にいくほど文系寄り、左にいくほど理系寄りの学問領域であり、また、上にいくほど応用的、下にいくほど基礎的な学問領域であることを示します。
3. 今日のテーマである臨床心理学以外にも、犯罪心理、社会心理、教育心理、発達心理・・・といくつもの領域があることがわかります。しかし、ここに挙げた領域は代表的なものを取り上げただけで、心理学の領域の一部にしか過ぎません。つまり、細かく分ければ、更にたくさんの領域があるということです。
4. 文系と理系の軸からわかるように、全体的にみて、心理学は文系と理系の間位置づけられるような学問と言えます。
5. 先ほど、右にいくほど文系寄り、左にいくほど理系寄りであると言いましたが、文系寄りの学問領域であっても理系に近い領域の

1. Psychology is divided into many sub-disciplines.
2. As shown on here, the right side of the chart represents the research fields that are close to humanities in their focus, and the left side represents those that are close to medical and natural sciences. Further, the upper side represents the fields close to applied research, and the lower side represents those that are close to foundation studies.
3. Apart from the discipline of clinical psychology, there are many other research fields including criminal psychology, social psychology, education psychology, and development psychology. I picked up these fields as representative examples only and they form a small part of the entire psychology discipline. We can list many more fields, each with a distinct research focus.
4. However, if one takes into account all the natural, medical and social sciences, psychology is located somewhere in the middle between humanities and the rest.
5. The above description of the academic inquiry distance between humanities and the rest does not mean that some psychology research fields are

知識が要らないわけではありません。

6. 例えば、この理系寄りに位置づけられている心理統計の知識は、どの領域にも必要な知識といえます。同様に、理系よりの学問領域であっても、文系寄りの領域に関する知識が必要になることもあります。
7. 基礎と応用の関連も同じです。応用は、基礎的な研究があつてはじめて成り立ちますし、基礎的な研究も応用的な視点を持つことが必要とされます。
8. このように、多様な領域がありますが、それぞれの領域は他の領域と密接に関連し合っていると考えてください。
9. さて、今日は、応用寄りの学問である、臨床心理学についてお話をしていきます。

solely grounded on humanities.

6. For instance, statistical research tools are utilized across the entire psychology discipline. At the same time research tools in humanities are also utilized in psychology research.
7. The relationship between foundation studies and applied studies is as same as the one which is between humanities and the rest. Research applications and foundation research depend on each other.
8. Hence, the discipline of psychology has numerous sub-disciplines that are all related to one another.
9. As I stated earlier, I would like to introduce the discipline of clinical psychology today.

日本語解説

文2. 「文系」「理系」

高等学校における進学指導などの都合から、大学教育の内容を便宜的に文系と理系の2つに分けることがあります。文系とは主に、人間の行動や思考が何らかの形で関わった現象についての学問とされ、文献などの個別対象や思想などの概念対象を解釈する人文科学と、社会現象や制度を歴史的、思想的もしくは実証的に解釈する社会科学などが入ります。理系とは人間そのものと人間を取り巻く自然全般を、実証的に研究する学問とされ、自然科学などがそれにあたります。理科系、理数系とよばれることもあります。

文2. 「・・・寄り」

「・・・に近いほう」の意味で、「文系寄り」は図のように右に行くほどその度合いが強くなるという意味です。「寄る」は「そちらに近づく」ということで、「立ち寄る」は道の途中で訪れるという意味になります。

文3. 「一部にしか過ぎません」

「一部です」に比べ、少ないという評価的な気持ちが含まれます。「・・・しかない」と同様です。

臨床心理学とは・・・

- 心理学の知見を応用して、心の悩みや問題を抱えている人を援助するための学問

実践

精神的な問題
の援助・治療

+

研究

実際に援助するための
心理療法の理論・技法の研究

- 対象: 精神的ケアが必要な人

e.g., うつ病, 対人恐怖症, 摂食障害, 不登校

- 心理学を定義するのは難しいということがよく言われています。ある本には、臨床心理学の定義は「一筋縄ではいかない」と表現されていたりもします。ですが、簡単に言うのであれば、臨床心理学とは、心理学の知見を応用して、心の悩みや問題を抱えている人を援助するための学問といえます。
- 臨床心理学は、現実社会で、精神的な問題の援助や治療を行うための実践体系であると同時に、その実践を行うために心理療法の理論や技法を研究する科学的研究でもあります。つまり、実践と研究が共に重要視される学問です。
- 心の悩みや問題を抱えている人を援助するための学問ですので、もちろん、臨床心理学の対象は、何らかの精神的ケアを必要としている人たちです。例えば、うつ病、対人恐怖症、摂食障害にかかっている人や、不登校やいじめに悩んでいる子どもなど、様々な人々が対象となります。
- この精神的ケアが必要な人々を対象とする学問として、臨床心理学以外に精神医学という学問があります。

- It is often argued that it is difficult to define the field of clinical psychology. It is said that “the definition of clinical psychology is not without complications”. In very broad terms however, clinical psychology aims to support people who suffer mental anguish by applying psychological concepts.
- Clinical psychology is not only a practical system that aims to aid and cure psychological problems, but also a scientific research discipline that builds and tests theories and techniques. That is, in the field of clinical psychology both practical method and research carry equal weight.
- As clinical psychology is a medical treatment tool to help people who suffer psychological problems, the subjects are the people who suffer from disorders such as clinical depression, social phobia, eating disorders, non-attendance at school, and bullying.
- Psychiatry is a medical science that also treats mental illness.

日本語解説

文1. 「一筋縄ではいかない」

ふつうの方法では通用しないという意味です。

例：相手は一筋縄ではいかない、やっかいなグループだ。

文1. 「問題を抱えている」

「抱える」は腕の中に囲うようにして持つことです。

例：両手で荷物を抱える。

膝を抱えて座る。

ここから重い問題や病気などを自分に課せられたものとしてもつことをいいます。

例：借金を抱える。

病人を抱える

難問を抱えている。

文3. 「不登校」

「登校」は学校に行くことを指し、それに否定の「不」がついていますから、「学校に行かない」の意味です。

不登校とは、文部科学省の定義では「何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しないあるいはしたくともできない状況にあること（ただし、病気や経済的な理由によるものを除く）」をいいます。「長期間(30日)学校へ行かない」状態を指す言葉であり、病気によるものを除外しています。

文3. 「いじめ」

弱いものを苦しめること、特に学校で、弱い立場の生徒を肉体的、精神的に痛めつけることを指します。文部科学省は、「子どもが一定の人間関係のある者から、心理的・物理的攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」「いじめか否かの判断は、いじめられた子どもの立場に立って行うよう徹底させる」としています。最近では「パソコン・携帯電話での中傷」「悪口」などが増えてきています。

臨床心理学と精神医学		
	臨床心理学	精神医学
専門資格	臨床心理士	医師
基本理念	心理学的援助	医学的治療
投薬	できない	できる
両者の専門性の違いを踏まえ、協力関係の構築が重要 ⇒臨床心理士:精神医学の診断や薬物療法なども学ぶ必要がある		

- 臨床心理学と精神医学は、精神的ケアが必要な人を対象としているという点では同じですが、その専門性に違いがあります。
- まず、精神医学の専門資格は医師であるのに対し、臨床心理学の専門資格は臨床心理士です。
- 医師になるためには、皆さんも知ってのとおり、医学部で6年間勉強した後、国家試験に合格する必要があります。一方、臨床心理士は、大学卒業後に、臨床心理士資格認定協会という財団法人が指定する大学院で2年間勉強し、臨床心理士の試験に合格すればなることができます。医師は国家資格ですが、臨床心理士は財団法人が認定する資格で国家資格ではありません。
- また、医師は、もちろん、薬を用いて治療することができますので、医学的治療が精神
- Clinical psychology and psychiatry both focus on mental health but there is a difference in their specialty.
- A psychiatrist first needs a bachelor of medicine and surgery after which she or he will specialize in psychiatric medicine and the use of pharmaceutical treatments. By contrast a clinical psychologist attains her or his specialty through a clinical psychotherapy degree.
- In order to become a medical doctor one needs to study for six years and then pass the national examination to get license to practice. On the other hand, in order to be qualified as a clinical psychotherapist one needs to study two years in a graduate school and then pass a test set and supervised by the Foundation of the Japanese Certification Board for Clinical Psychology. The psychiatry license is a national qualification with possible international recognition. However, the clinical psychotherapist license, authorized by judicial foundation, is not a national license.
- A medical doctor also has the authority to dispense pharmaceutical medications as an essential part of

医学の^い基本理念^{きほんりねん}となります。これに対し、臨床^{たい りんしょう}心理士^{しんりし}は、投薬^{とうやく}はできません。

5. そのため、臨床心理学^{りんしょうしんりがく}の基本理念^{きほんりねん}は、あくまでも心理学的援助^{しんりがくてきえんじょ}です。臨床心理学^{りんしょうしんりがく}は、病理^{びょうり}の治療^{ちりょう}を目的^{もくてき}とするのではなく、心理的側面^{しんりてきそくめん}の問題^{もんだい}をどのように援助^{えんじょ}し、解決^{かいけつ}していくかがテーマとなります。
6. こうした違い^{ちが}はあるものの、両者^{りやうしや}の専門性^{せんもんせい}の違い^{ちが}を踏まえ、互い^{たが}に協力関係^{きやうりよくかんけい}を築くことが重要^{じゅうよう}となります。
7. そのため、臨床心理士^{りんしょうしんりし}は、精神医学^{せいしんいがく}の診断^{しんだん}や薬物療法^{やくぶつりょうほう}などについても学ぶ必要^{まな ひつよう}があるのです。

the psychiatric treatment. In contrast, a clinical psychotherapist is not licensed to dispense such medications.

5. The fundamental principle of clinical psychology is consistent and continuous psychological support. Clinical psychology aims to not to cure disorders but rather to support and solve problems of mental health.
6. Although there is an acute distinction between psychiatry and clinical psychotherapy, the two professional groups cooperate.
7. Clinical psychotherapists also study medical diagnosis and medication treatment.

日本語解説

文2. 「臨床心理士」

「士」というのは、一定^{いつてい}の資格^{しかく}。役割^{やくわり}をもった人^{ひと}のことで、「弁護士^{べんごし}」や「会計士^{かいけいし}」のように資格試験^{しかくしけん}に合格した場合や、「学士^{がくし}」「修士^{しゅうし}」のように大学や大学院の卒業生^{だいがく だいがくいん}に与えられる学位^{そつぎょうしや}の名称^{あた}などさまざまなものがあります。「臨床心理士^{りんしょうしんりし}」は「臨床心理士資格試験^{りんしょうしんりしかくしけん}」に合格した者が名乗ることのできるものです。


「士」は江戸時代までは「士農工商^{しのこうしやう}」という身分制度^{みぶんせいど}の中の最上位^{なか さいじょうい}に位置づけられていた「武士・さむらい」のことで、その後軍人^{ぐんひと}（士官^{しかん}）や男性を表す敬称^{だんせい あらわ けいしやう}（紳士^{しんし}）などにも使いました。

文4. 「投薬」

病人^{びやうにん}に薬^{くすり}を与えることで、「薬を投与^{とうよ}する」とも言います。なぜ「投^{とう}」という言葉を使うのか、病人^{びやうにん}に対して失礼^{しつれい}だという意見^{いけん}もあり「与薬^{くみくすり}」という言葉を使う人もいますが、選挙^{せんきょ}の「投票^{とうひやう}」などと同じで「投ずる」は「ボールを投げる」の「投^{とう}」とは異なり、特に相手^{あいて}を蔑視^{べつし}している意味^{いみ}ではないという意見^{いけん}もあります。


どのように診断するのか

うつ病




ドクターA

統合失調症



ドクターB

最近、眠れない・・・
何もやる気がしない・・・
頭の中で変な声が聞こえる・・・



- こうした事態をできる限りなくすために、診断基準を統一
 - ➡ DSM (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders)
 - アメリカ精神医学会 ⇒ DSM-IV-TR
 - ICD (International Classification of Diseases)
 - WHO ⇒ ICD-10
- 現在では、世界各国で用いられている

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. では、医師や臨床心理士は、こころの病をどのように診断するのでしょうか。 2. こころの病は、レントゲンや血液検査などで明確になるわけではありませんので、主に患者の訴えから判断されます。 3. そのため、ある患者が、「最近眠れない、何もやる気がしない、頭の中で変な声が聞こえる・・・」と症状を医師に話したとき、一昔前は、ある医師が「うつ病」と診断しても、また別の医師は「統合失調症」だと診断するといったようなことがよく起こっていました。 4. このように医師によって診断が異なってしまうと、治療方針にも一貫性がなくなり、患者も混乱してしまいます。 5. そこで、こうした事態をできる限りなくすために、診断基準を統一しようと、DSMやICDと呼ばれる診断基準が作成されました。 6. DSMはアメリカ精神医学会が作成したもので、ICDはWHOが作成したものです。 7. それぞれ何度も改定されていて、現在では、DSMは第4版の改訂版であるDSM-IV-TRが、ICDは第10版のICD-10が、世界各国で用いられています。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. How is mental illness diagnosed? 2. The mental illness cannot be diagnosed by X-ray or blood tests. It can be mainly diagnosed by the symptoms that are reported by the patient. 3. As a result, when a patient claims “Recently I have some trouble sleeping. I cannot get motivated. I hear voices in my head.” the problem may be diagnosed as “clinical depression” by one psychiatrist and as “schizophrenia” by another. The two illnesses are two different things. 4. If the diagnosis varies from one psychiatrist to another, there may be a lack of consistency on a therapeutic strategy. 5. In order to prevent such a possibility, diagnostic standards prescribed by DSM and ICD are used to identify medical disorders. 6. DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is governed by American Psychiatric Association, and ICD (International Classification of Diseases) is governed by WHO. 7. They are both subject to revisions. DSM-IV-TR is the title of the fourth edition of DSM and ICD-10 is the tenth edition of ICD. |
|--|--|

日本語解説

文3. 「一昔前」

もう昔^{むかし} だと感じられる程度^{かん}の過去^{ていど}のことで、普通^{ふつう}10年前^{ねんまえ}をいいます。

例：十年^{れい}一昔^{じゅうねんひとむかし}といいますが、その言い方^いだとふた昔^{かた}も前^{むかし}のことですが・・・

文3. 「患者」

病気^{びょうき}にかかったり、けがをしたりして、医師^いの治療^しを受ける人^{ちりょう}を「患者^う」と呼びます。「患^{ひと}」は「患^{かん}う」の「患^{かん}」で、「煩^{わづら}う」とも書^かきます。「患^{わづら}う・煩^{わづら}う」は病気^{びょうき}になることで、「煩^{わづら}う」は体^{からだ}の病^{やまい}のほか精神的^{せいしんてき}に悩^{なや}むことに使^{つか}われることが多いです。

例：大病^{たいびょう}を患^{わづら}う

多額^{たがく}の借金^{しゃっきん}に思^{おも}い煩^{わづら}う

文7. 「改定」

従来^{じゅうらい}のきまりなどを改^{あらた}めること。

例：公式^{こうしき}ルールを改^{かいてい}定^{てい}する

運賃^{うんちん}が改^{かいてい}定^{てい}された

同じ「かいてい」でも、「改訂^{かいてい}」は本^{ほん}などの内容^{ないよう}を改^{あらた}めることです。

例：辞書^{れい}が改^{じしよ}訂^{かいてい}され、「改訂版^{かいていばん}」が売^うり出^だされた。

DSM-IVによるうつ病の診断基準

- A. 以下の9つの症状のうち、5つ以上が2週間の間に同時に存在していること。
それらの症状のうち、少なくとも一つは①抑うつ気分か、②興味または喜びの喪失であること。
- ①抑うつ気分(悲しみ、空虚感、涙もろさなど)が一日中続く
 - ②興味や喜びの著しい減退が一日中続く
 - ③食欲の減退や著しい体重減少、または食欲の増加や著しい体重増加
 - ④ほぼ毎日の不眠・睡眠過多
 - ⑤ほぼ毎日の焦燥感や行動速度の鈍化
 - ⑥ほぼ毎日の易疲労感、または気力の減退
 - ⑦ほぼ毎日感じられる自己評価の低下、自己の無価値観、罪責感
 - ⑧毎日認められる思考力や集中力の減退、決断困難
 - ⑨反復的な死についての思考、自殺念慮、自殺企図
- B. 躁病エピソードを併発していないこと。
C. 上記の症状のために、著しい日常生活上の困難を引き起こしていること。
D. 上記の症状は、薬物や身体疾患によって引き起こされたものではないこと。

1. では、例として、DSM-IVのうつ病の診断基準を見てみましょう。
2. うつ病の場合、この①から⑨までの9つの症状のうち、5つ以上が当てはまれば、うつ病と診断されます。ただし、その5つ以上の症状が、2週間ずっと続いている場合で、かつ、症状のうち1つは、①の抑うつ気分か、②の興味または喜びの喪失である必要があります。
3. 抑うつ気分というのは、悲しみや空虚感、涙もろさなどのことです。うつ病になると、そうした抑うつ気分が一日中続きます。
4. また、食欲がない、あるいは、逆に異常なほど食欲がでてきたり、眠れない、あるいは、逆に寝過ぎてしまうといった症状が現れることも多くあります。うつ病は、食欲や睡眠といった人間にとって一番大切な欲求の障害で気づかれることが多いのです。
そして、反復的な死についての思考や、自殺企図と書いてあるように、気持ちが沈んであまりにもつらくてたまらないので、死んだ方

1. Let us see the diagnostic criterion for clinical depression.
2. In order to diagnose a patient as suffering from clinical depression, five or more of the following nine symptoms must have been present during a 2-week period. In this framework, at least one of the symptoms must be either ① a depressed mood or ② a loss of interest or the ability to experience pleasure.
3. The depressed mood is often defined as a feeling of acute sadness or emptiness. If a person suffers from clinical depression, the depressed mood may continue throughout the day.
4. A patient who has clinical depression often presents the symptoms such as a change in appetite and insomnia (or hypersomnia) almost every day. A person suffer from clinical depression frequently notice by the impediments posed to the most important daily human needs, such as eating and sleeping.
Recurring thoughts of one's own death or suicide accompany clinical depression and they sometimes

がましだと^{かんが} 考えるようになったり、^{じっさい} 実際に自殺を試みてしまったりすることもあります。

5. この2週間^{しゅうかん}という部分^{ぶぶん}にも注目^{ちゅうもく}して下さい。
例えば、可愛^{かわい}がっていたペットが死^しんでしまった場合^{ばあい}など、1日^{いち}や2日^{ふつ}、あるいは1週間^{しゅうかん}くらい落ち込^おんだりすることは誰^{だれ}にだってあると思います。しかし、こうした状態^{じょうたい}が2週間^{しゅうかん}以上^{いじょう}続く^{つづ}というのがうつ病^{びょう}なのです。
6. このように、DSM や ICD を用いて、患者^{かんじや}の症状^{しょうじょう}を一つ一つ基準^{きじゆん}に照らし合わせていけば、客観^{きやつかん}的に診断^{しんだん}することができます。つまり、どの医師^{いし}や臨床心理士^{りんしょうしんりし}が診ても同じ診断^{しんだん}を行うことができるというわけです。うつ病^{びょう}以外の他の精神疾患^{せいしんしつかん}についても同じように診断基準^{しんだんきじゆん}が設けられています。
7. それでは、せっかく、うつ病^{びょう}の診断基準^{しんだんきじゆん}を取り上げたので、もう少しだけ、うつ病^{びょう}について説明^{せつめい}を加えましょう。
8. 皆さんは、「自分は絶対^{ぜったい}にうつ病^{びょう}にかからない!」、「うつ病^{びょう}にかかる人^{ひと}はほんのわずかな人^{ひと}たちだけだ!」^{おも} と思ってはいないでしょうか。もしそう考^{かんが}えている人^{ひと}がいれば、それは全^{まった}くの間違^{まちが}いです。
9. 実際^{じっさい}、うつ病^{びょう}は風邪^{かぜ}とよく似^にていると言^いわれるぐらい、私^{わたし}たちにとって身近^{みぢか}な病気^{びょうき}なのです。
10. うつ病^{びょう}と風邪^{かぜ}が似^にている理由^{りゆう}は 3 つあります。
11. 一つは、どちらも“よくかかる”ということです。うつ病^{びょう}の生涯有病率^{しょうがいうびょうりつ}はだいたい 10% 程度^{ていど}だと言^いわれています。つまり、10人^{にん}に1人^{ひとり}が、一生^{いっしょう}のうちに1回^{かい}はかかるといえるのです。
12. 2 つ目はかかっても“すぐ^めに病院^{びょういん}に行くわけではない”ということです。風邪^{かぜ}にかかっても病院^{びょういん}に行かず自分^いで治^じそうとする人^{ひと}は多い

lead to suicide attempts often with fatal results.

5. Allow me to emphasize this point. If your cherished pet died, you would feel down for a few days or a week. If this continues more than two weeks it can be a sign of clinical depression.
7. Since I started the discussion on the diagnostic criterion for clinical depression, I'd like to extend the topic.
8. Do you think that someone like me would never suffer from clinical depression? Do you think it is a rare medical condition? If you think that way it would be an inaccurate observation.
9. Actually, it is often said that clinical depression is very similar to a cold.
10. There are the three main reasons why clinical depression is likened to a cold.
11. The first is the fact that the lifetime prevalence of clinical depression is about 10 per cent. That is, one out of ten people will suffer from this disorder at one point in their lives.
12. The second reason is that many clinically depressed people exacerbate their illness by not seeking immediate medical care that can lead to an

かと思いますが、うつ病も同じ特徴があります。うつ病は、本人も周りの人も気づきにくいので、直ぐに病院に行く人が少ないのです。

13. そして、3つ目は“潜在的な危険性”です。「風邪は万病のもと」と言うように、風邪をこじらせると重大な合併症を引き起こし、死に至る場合もあります。うつ病も同じで、先ほど「死についての思考」や「自殺企図」といった症状もあるとお話したように、うつ病と自殺とは密接に関連しています。ある研究では、うつ病で入院した人の15%は自殺で亡くなっていると言われています。

14. とりわけ、自殺の危険性が高まるのは、うつ病の治りかけの時です。うつ病の症状がひどい時には、死にたいと思っても、それを実行に移す力さえ湧いてきません。ですが、うつ病の症状が少し回復してきた時には、死にたいと思うとそれを実行できるようになってしまうのです。なので、治りかけの時に要注意だと言われるんですね。

15. このように、うつ病は身近な病気であり、自殺に関わる非常に危険な病気だと言うことがわかったかと思いますが。

16. では、もし、身近な人がうつ病の症状を示した場合はどうすればよいのでしょうか。

17. まず、簡単にできるのは声かけです。ただし、「がんばれ」と声をかけてはいけません。なぜなら、うつ状態の人は“すでに全力でがんばっている”ので、「がんばれ」と言う声かけは、全くの逆効果なのです。

accurate diagnosis. When suffering a cold many people self-medicate without seeking any medical advice. Clinically depressed people may also behave the same way. Very few people will go to hospital immediately.

13. The third reason is that there are potential complications that may arise from clinical depression. A cold may frequently lead to other disorders. Some cases of cold will cause significant complications that may lead to incapacitation or even death. Clinical depression may also have serious consequences. As I previously stated, this illness is closely related to an increased risk of suicide. About 15% of patients hospitalized for clinical depression attempt suicide.

14. The period of the increased risk of suicide coincides the time in which the prescribed treatment is half way complete. During the worst symptoms of clinical depression, that is the early part of the illness, the patient often lacks the will power to carry out the act of self-harm. However, some patients will attempt it when their symptoms are improved a little which is frequently the time when their treatment timetable has reached a midway mark.

15. You may have gathered by now that clinical depression is a common disorder that presents an increased risk of suicide as part of the progression of the illness.

16. What should you do if someone close to you presents with the symptoms?

17. Firstly, it is easy for you to offer them your support. However, you should not make comments such as “Give it your best!” or “Best foot forward!” because a person who suffers from clinical depression may have already been trying hard and in fact may have been quite exhausted.

18. 「がんばれ」ではなく、「無理むりしないでいいよ」と頑張がんばっていることを認めてあげることが必要ひつようです。
19. もう一つは、医療機関いりようきかんの受診じゅしんを薦めることすすです。現在では、脳科学のうかがくの発展はつてんに伴い、うつ状態じょうたいである時、脳内ではセロトニンやノルアドレナリンと呼ばれる脳内神経伝達物質のうないしんけいでんたつぶつしつの減少げんしょうが起きていることが解明かいめいされています。そのため、そうした脳内の異常いじようを正常せいじように戻すための薬物療法やくぶつりようほうを行うことができます。それと同時に、心理療法しんりりようほうを組み合わせるあて行うことが効果的であることもわかっています。
20. 身近な人がうつになった場合は、あまり励まはげさないようにして、医療機関いりようきかんの受診じゅしんを薦める必要ひつようがあるといえるでしょう。
- Your frivolous comments may alter their mood for worse.
18. You can say something like “Take it easy” and offer them your instant support.
19. Most importantly, you could recommend that they immediately go to a hospital and offer to accompany them there. With the developments in neurological research, it was revealed that clinical depression leads to a sharp decrease in the amount of neurotransmitters of serotonin and noradrenalin that are present in the human brain. There are pharmaceutical medications that are used to restore the normal function of the nervous system to remedy such decreases in neurotransmitters. It is also effective to use these medications in combination with psychotherapy.
20. When someone close to you suffers from clinical depression, you should encourage them to go to a hospital immediately.

日本語解説

文3. 「涙なみだもろい」

すぐ涙なみだを流ながしやすいことをいいます。「もろい」は「こわれやすい」「感じやすく、すぐに心こころを動かうごされる傾向けいこうがある」ことをいいます。

文4. 「・・・方ほうがましだ」

「まし」は、どちらかといえばまさっていることをさし、「これでも無いよりましだ」のような使い方つかいかたをします。無いよりは少しすこしいという程度で、あまり良くないことを示しめしています。

「こんなつらいなら、死んだほうがましだ」は「生きていて苦しむより、死んだほうが（よくはないけど、まだ多少たしょうは）いい」という消極しょうきよく的な比較ひかくで使います。

文 13. 「風邪は万病のもと」

「万病」はあらゆる病気のことで、風邪のような大したことのないように思える病気でも、それがあらゆる病気の原因になるから用心した方がよいということわざ。

文 14. 「とりわけ」

「他と区別して特別に」という意味です。ほかに同様な意味の言葉は、「ことさらに」「特に」「かくべつ」などがあります。

文 14. 「なおりかけ」

接尾辞の「・・・かけ」は動作の途中であることを表します。「読みかけの本」は読んでいる途中の本の意味です。病気が「なおりかけ」は治りつつあるが、まだ完全に治っていない状態のことを意味します。

例：やりかけの仕事を早く終わらせよう

臨床心理学の実践と研究

1) 心理アセスメント

クライアントの心理状態や環境を把握し、援助・治療の方針を立てる e.g., 面接, 観察, 心理検査

2) 心理的援助

アセスメントの結果に応じ、心理療法を行う
e.g., 精神分析療法, 来談者中心療法, 認知・行動療法

3) 実践のコラボレーション

医療・教育・司法・労働など様々な職域での活動

4) 研究

実践を通して→心理療法の開発や効果の検討

- 次に、臨床心理学の実践と研究についてみていきましょう。
- 臨床心理学の実践面において、まず、重要と
なってくるのは、心理アセスメントです。
- 心理アセスメントとは、援助を受ける人、す
なわち、クライアントの心理状態や環境を
把握し、援助・治療の方針を立てることで
す。
- 臨床心理学では、いじめや不登校など、病気
ではないけれども何らかの悩みを抱えた人た
ちも援助対象となるため、“患者”という言葉
以外に、相談を依頼した人という意味で“ク
ライアント”と呼ぶことも多くあります。
- アセスメントの具体的な方法としては、会
話を通して情報を得る面接法や、行動を見るこ
とで情報を得る観察法の他に、科学的・
客観的に判断する心理検査があります。
- 心理検査には、知的機能を測定する知能検査
や、個人の性格の特徴を評価する人格検査な
ど、様々なものがあります。
- 最近では、ネットや雑誌などで、心理ゲームと
- Next, I will discuss the methods of practice and
research in the discipline of clinical psychology.
- The important first step in the practice of clinical
psychology is psychological assessment.
- Psychological assessment evaluates the
psychological state and circumstances of “the
client” so that there can be a decision made about
the right course of treatment.
- The treatment subjects in clinical psychology
include people who suffer bullying and
non-attendance at school. We often use the word
“client” to mean an individual who seeks
counseling.
- The methods of assessment are interview
techniques that collect information through
dialogue, observational methods that find out
information by watching the client behavior and
psychological tests that scientifically and
objectively examine the client.
- There are many psychological test methods such as
intelligence tests that measure intellectual function
and personality tests that evaluate the
characteristics of personality.
- Many internet pages and magazines post

か、簡単にわかる性格判断というようなものを
目にすることが多いかと思いますが、ここでい
う心理検査はそういうものとは全く違うもの
と考えてください。

8. 心理ゲームなど、世間に出回っている多くの
ものは、興味本位の思いつきで作られたいい
加減な測定法です。心理アセスメントで用い
る心理検査は、統計的手法などを用いて、
科学的根拠が確かめられている検査となりま
す。

9. 心理アセスメントでは、クライアントの情報
を幅広く収集して、その人に合った援助・
治療の方針を決定していきます。

10. アセスメントにより援助・治療方針が決定し
たら、次は、実際に心理的援助を行うことと
なります。

11. ただし、心理アセスメントは一回で全てが
把握できるものではなく、心理的援助を行う
中で、新たにクライアントの背景が明らかにな
ることもあります。心理的援助を行っても、
改善が見られなかった場合などは、再度アセ
スメントを行うといったように、アセスメン
トと心理的援助は互いに関連しあうプロセス
であると考えてください。

12. 心理的援助では、実際に心理療法を用いて
介入を行っていきませんが、心理療法も、精神
分析療法や来談者中心療法、認知・行動
療法と、様々なものがあります。こうした心理
療法は、いくつかの両方を組み合わせて行
われることも多いです。

13. では、このような臨床心理学の実践活動は、
具体的にどういった場で行われるのかという
と...

14. 近年では、臨床心理学は専門的な社会的活動
として認められるようになってきたので、
病院などの医療現場だけでなく、教育や
司法、労働など、様々な職域で活動するよう

psychological games and fake character tests. The
psychological tests in clinical psychology are
dramatically different.

8. Most of the tests in popular magazines are based
on inaccurate methods and are just for innocent
amusement. They should be taken seriously. In
contrast, the psychological tests used in
assessments have scientific basis.

9. In a psychological assessment, it is necessary to
collect the client's information in detail so the
course of treatment can be decided.

10. After assessment, psychological help is provided.

11. However, a single assessment cannot enable us to
comprehend the whole background of the client
which will only happen during the phase of
psychological support. In cases where no
improvement is observed, a reassessment will
often follow.

12. Essentially the clinical psychologist intervenes by
using psychotherapy techniques. There are many
psychotherapy techniques like psychoanalysis,
client-centered therapy, and cognitive-behavioral
therapy. In the actual therapy process, several
therapy techniques are often used in combination.

13. Where is clinical psychology practiced?

14. In recent years, as the clinical psychology has been
recognized a new method of treatment, clinical
psychotherapists have worked in not only medical
units in hospitals, but also in education, judiciary

になってきました。

15. 教育現場では、皆さんもよく知っているかと思いますが、スクール・カウンセラーとして臨床心理士が活躍しています。
16. 司法の現場では、少年院や鑑別所などで、心理検査を行って、犯行時の心理状態を明らかにしたり、罪を犯した人たちがきちんと社会復帰できるよう心理的援助を行ったりします。
17. また、最近では、企業内に相談室を設ける所も多く、労働や産業の職域でも臨床心理学の実践が行われています。
18. このように多様な現場で臨床心理学の実践が行われるようになってきたので、医療現場だったら医師、教育現場だったら教師、司法だったら警察官や司法関係者といったように各現場の専門家とのコラボレーションが重要視されています。
19. 臨床心理士は、各現場で、他の専門職の人たちと協同して活動することが求められているのです。
20. そして、臨床心理学では、常に、実践活動の内容を吟味し、効果を検証していく必要がありますので、臨床心理学の研究面については、この1から3の実践を通して、心理療法の開発や効果について研究していくことが多くなります。
21. それでは、次に、心理療法の中から、精神分析療法を取り上げて、見ていきましょう。

as well as work place facilities.

15. In the education field, as you may know, clinical psychotherapists play an active role as school counselors.
16. In judiciary, clinical psychotherapists report on their assessment of the state of mind of the people who are in crime that they have allegedly committed.
17. An increasing number of companies offer counseling services in order to enhance productivity. Hence the practice of clinical psychology entered industrial relations landscape.
- 18.
19. Thus, the practice of clinical psychology entered many fields. Clinical psychotherapists work in cooperation with others.
20. Clinical psychology continuously considers the content of practice to examine its effects. Clinical psychology research unceasingly investigates the development of psychotherapy, as displayed on this slide.
21. Allow me to introduce the techniques of psychotherapy...

日本語解説

文 8. 「興味本位」

「本位」はそれを基準としてという意味です。したがって、「興味本位」は「中心となるものが興味で、他のものではない」という意味になります。

例：自分本位の考えではだめだ。もっと周りの人のことも考えろ。

当店は品質本位でこれまで営業してきました。

文 8. 「思いつき」

「思いつく」という動詞は「考えがふと心にかぶこと」です。「思いつき」はふと思いついたことで、十分考え抜いた末に至った考えとは違い、いいかげんな考え、気まぐれという意味になります。

例：そんなことは単なる思いつきにすぎない。

ちょっとした思いつきがきっかけで、将来すばらしい研究に結びつくかもしれない。

文 8. 「いい加減な」

深く考えず無責任なこと。きちんと条理をつくさないこと。

例：いい加減なことばかり言って、ごまかして。

「いい加減」は「適当」「ほどほど」という意味もありその場合は次のような使い方をします。

例：お風呂の温度がいい加減になった。

冗談もいい加減にしろ。

また、「相当」「かなり」と同様副詞的に使って、

例：いつもいつもこんな調子で、いい加減いやになる。

いい加減待たされて、うんざりした。

文 20. 「吟味する」

ものごとを詳しく調べて選ぶこと。監視すること。

例：当店で材料を吟味して、新鮮なものしか使っておりません。

精神分析

- フロイト(Freud, S.)
- 無意識への着目
 - ーアンナ嬢の症例:
父の死後, コップから水を飲めなくなった
 - ー面接中「付き人が犬にコップで水を与えているところを見て, とても不快だった」⇒症状が消失
- ・こころの疾患: 意識するに耐えられない感情・記憶を
“無意識”へ抑圧した結果
- ・無意識に抑圧したものを意識上に開放→症状消失

1. 精神分析を提唱したのは、オーストリアの精神科医であったフロイトです。
 2. フロイトは人間の“無意識”に着目したのですが、そのきっかけとなったのは、同僚からアンナという一人の女性の症例を聞いたことだったといわれています。
 3. アンナは、父親の死後、どうしてもコップから水を飲むことができないといった症状が長い間ずっと続いていました。そして、アンナは、面接中に、「以前、付き人が犬にコップで水を与えているところを見て、とても不快だった」ということを話しはじめます。アンナは、そのことを話すまでは全く忘れていたのですが、過去の不快感について思い出し、話し出した後は、症状がすっかり消失し、水を飲めるようになったのです。
 4. この症例から、フロイトは、こころの疾患というのは、意識するに耐えられない感情や記憶を“無意識”に抑圧した結果だと解釈しました。
 5. そして、無意識に抑圧したものを意識上に解放する、つまり、抑圧したものに気づくことで、症状を消失させることができると考えたのです。
1. The person who founded modern psychoanalysis is Freud who was an Austrian psychiatrist.
 2. Freud focused on “unconscious”. At some stage Freud became familiar with the case of Miss Anna, a patient of his colleague.
 3. Miss Anna presented with an unusual symptom. She was unable to drink water from a cup since her father had died. During her treatment she mentioned that “I was very disturbed when I saw the servant gave water to a dog by using a cup”. Somehow Anna had completely forgotten this disturbing feeling she had experienced. However, after she remembered it, her symptom disappeared and she was able to drink water from a cup from then on.
 4. From this case, Freud suggested that mental illness may well be a result of suppression of feelings and memories.
 5. Freud believed that symptom could be cured by releasing the suppression from unconscious to consciousness, that is, by recognizing the suppression.

日本語解説

文2. 「着目する」

気をつけてみること。目をつけること。

「着ける」にはさまざまな意味があります。たとえば、「着目する」の場合は次の意味です。

- ・感覚や力を働かせる

例：暗いから、ころばないように気をつけなさい。

あのきれいな人には自分も前から目をつけていたんですよ。

この他にも下のように多くの意味があります。

- ・器具のスイッチをいれる

例：部屋の電気をつける。

- ・2つのものを離れないようにする。

例：上着にポケットをつける。

- ・書きいれる。

例：日記をつける。

- ・自分のものとする

例：技術を身につける。

- ・定める。決める。

例：品物に値段をつける。

また動詞について、意味を強調する場合もあります。

例：叱りつけておいた。

文2. 「きっかけ」

ものごとを始めるはずみとなる機会やてがかりのことです。

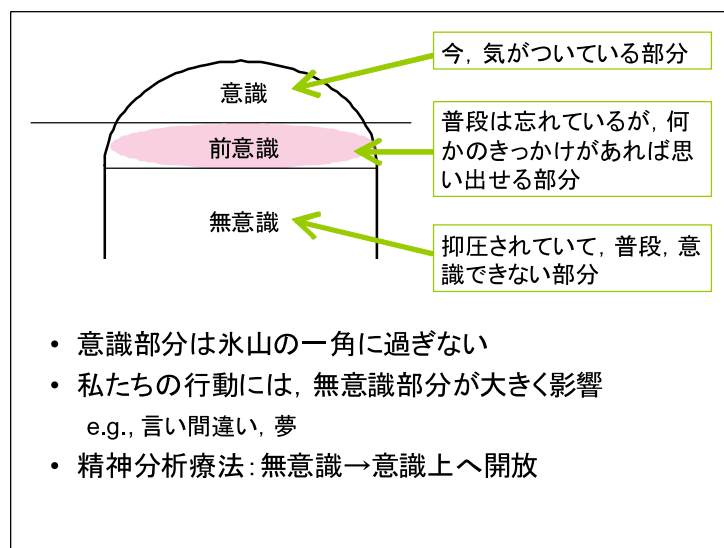
例：声をかけるきっかけを待っている。

ふとしたきっかけで、昔のことをおもいだした。

文3. 「不快」 ⇨ 講義に役立つ日本語

「不」は否定の意味で「快」は「ころよいこと」つまり「おもしろい、愉快的なことから、
「不快」は「ころよくないこと」の意味になります。

例：蒸し暑くて、不快な天気だ。



1. 精神分析では、人間の心には“意識”“前意識”“無意識”の3つの部分があると考
えます。
2. “意識”というのは、皆さんが今この講義を聞
いて、スライドを見たり、考えたりしている
ように、自分が何をしているかに気がついて
いる部分です。
3. “無意識”というのは、誰の心にもあるので
すが、普段は抑圧されていて、意識すること
ができない部分です。
4. そして、意識と無意識の間にある、“前意識”
というのが、普段は意識に上ってくることが
なく、忘れているのですが、何かのきっかけ
があれば思い出せる部分となります。
5. 例えば、小学校の頃のことを常に頭に思い浮
かべて生活している人はいないと思います
が、小学校の時の友達と偶然出会って、話
をしているうちに、小学校の頃を思い出した
りすることはよくあると思います。このよう
に、ずっと忘れていたけれど、何かのきっか
けで思い出せる部分が前意識です。
6. フロイトは、意識部分というのは、実は氷山
の一角にしか過ぎず、私たちの行動には、無意識

1. In Freudian theory, human mind consists of three
parts; “consciousness”, “preconscious”, and
“unconscious”.
2. “Consciousness” is the part where we are aware of
what we are doing, like taking this class, watching
the slides, and thinking.
3. “Unconscious” is the part which we cannot
recognize because it is normally suppressed.
4. “Preconscious” is placed between consciousness
and unconscious. It is the part which is left behind.
It does not enter into consciousness. But it can be
recalled by a trigger in the form of an event or
experience.
5. For example, no one continuously thinks about
their elementary school days, but if you run into an
old friend on the street, your school days’
memories will come flowing back into your
consciousness. So, preconscious is the part that is
left behind.
6. Freud argues that the consciousness is merely the
tip of an iceberg, and our behavior is widely

部分が大きく影響しているのだと主張します。

7. 例えば、ちょっとした言い間違いなども、無意識が影響していると考えます。実際にあった話ですが、ある会議の司会者が、「ただ今より、会議を開会します」というところを、「ただ今より、会議を閉会します」と言い間違えてしまったそうです。司会者は、その時、早く会議を終わらせたいと思っていて、無意識のうちに、全く逆のことを言ってしまったというんですね。
8. このように、単なる言い間違いの背景にも無意識が絡んでいて、人間のすることには必ず意味があるとするのがフロイトの主張です。
9. こうした無意識の特徴を踏まえ、精神分析療法では、無意識に抑圧されているものを意識上へ開放する作業を行います。

influenced by the unconscious part.

7. Freud suggests that a slip of the tongue is influenced by unconscious. Freud explained witnessing a chairperson of a meeting saying “Let us close the meeting”, instead of saying “Let us start the meeting”. He had wanted to finish the meeting quickly. Hence the chairperson had a Freudian slip which was recognized as such by those who were in attendance.
8. Freud’s argument is that the background of a simple slip of the tongue actually involves unconscious and that there is a meaning behind human behavior even if they are unaware of it.
9. In accordance with these features of unconscious, techniques of psychotherapy are carried out to open up the suppression in unconscious.

日本語解説

文3. 「抑圧」

「おさえる」は「抑える」「押さえる」「圧さえる」という漢字が使われます。「抑圧」はですから2つの「おさえる」という漢字を重ねて、「無理におさえつける」という意味になります。

例：自由を抑圧していた反動がいつぱんに爆発した。

文7. 「言い間違い」

「言う」＋「間違い」で、間違っ言ってしまったことの意味です。他にも

- ・「書く」＋「間違い」→「書き間違い」
- ・「聞く」＋「間違い」→「聞き間違い」
- ・「取る」＋「間違い」→「取り間違い」

など多くの例があります。

文8. 「絡んでる」

「絡む」とは、「離れずにまきつくこと、まといつくこと」の意味です。この文では、「言い間違い」

と「無意識」が関係していると言っています。

例：毛糸の糸が絡んで、ほどけない。

事件の裏には、金銭問題が絡んでいる。

文9. 「踏まえ」

「踏まえる」とは、ふみつけて押さえる。考え合わせる。考慮する。よりどころとする、の意味があります。

例：事実を踏まえて、決定する。

これは、過去の文献を踏まえた上で、出されたものである。

自由連想法



- クライエントを寝椅子に寝かせ、頭に思い浮かんだことを自由に話させる
- クライエントと治療者の間に生じる問題
 - －抵抗: クライエントの沈黙、面接に欠席・遅刻
⇒意味を解釈し、適度に伝える
 - －転移: クライエント→治療者
 - －逆転移: 治療者→クライエント
⇒治療者は転移感情に気づき、理解・解釈

1. 精神分析の主要な技法は自由連想法です。
 2. 自由連想法は、クライエントを寝椅子に寝かせ、「頭に思い浮かんだことを、批判や選択をしないでそのまま話してください」と指示して、自由に話してもらうものです。ただし、現在では、寝椅子を使うことは少なく、多くの場合は座ったままで行われます。
 3. このように面接を進めていくと、クライエントと治療者の間に、いくつか問題が生じてきます。
 4. 例えば、クライエントが黙り込んでしまったり、面接に欠席したり遅刻したりするといった行動が現れることがあります。これを“抵抗”といいます。抵抗の背景には、重要な意味が隠れていることがあるので、治療者は、抵抗の意味を十分に解釈し、クライエントに適度に伝えていく必要があります。
 5. また、面接を続ける中で、クライエントが小さい時から両親などに対して抱いてきた感情を、治療者に向けることがあります。例えば、好意や敵意といった感情です。クライエントが治療者に向ける個人的な感情のことを転移といいます。
 6. それとは逆に、治療者がクライエントに向け
1. The main technique of psychoanalysis is what is called the free association technique.
 2. In this technique, lying down on a comfortable lounge chair, the client talks freely about any topic or event that comes to his or her mind. Note that it is rare to use a lounge chair in recent days.
 3. In the process of such sessions, some problems may occur between the client and the clinical psychologist.
 4. In some cases, the client keeps silent during the session or fails to turn up, or arrives late. This phenomenon is called “resistance”. As the background of this resistance may have an important meaning, the clinical psychologist needs to interpret it and to pass it onto the client.
 5. In some cases, the client expresses some feelings, which he or she experienced towards the parents to the clinical psychologist, such as feelings of affection or hostility. This kind of personal feeling that client expresses upon the clinical psychologist is regarded as “transference”.
 6. The personal feeling that a clinical psychologist

て抱く個人的な感情のことを逆転移といいま
す。

7. 治療者は、この転移感情に気づき、その意味を
理解し、解釈した上で、適切に扱わなければ
なりません。
8. このように、精神分析療法では、クライエン
トの示す抵抗や転移などを解釈し、クライエ
ントの自己洞察を促して、無意識を意識化す
る作業を行います。
9. ここでは、心理療法の代表的なものとして
精神分析を取り上げましたが、精神分析療法
が主流だったのは20世紀のことです。現在で
は、精神分析学的な視点を持ちつつ、他の療法
と組み合わせて行うことが多いと考えてく
ださい。

experiences toward client is regarded as “counter
transference”.

7. A clinical psychologist has to notice such
transference, understand its meaning, and deal with
it appropriately by interpreting them.
8. In the processes of psychoanalytic therapy, the
clinical psychologist interprets the resistance,
transference, and promotes the client's self-insight
by releasing the suppression.
9. Although I have picked up psychoanalysis as a
representative example of psychotherapy, the era
that the psychoanalysis was the mainstream was
really the 20th century. In this century,
psychotherapy is often carried in combination with
other therapies and by taking into consideration
the viewpoint of psychoanalysis.

日本語解説

文4. 「黙り込む」

「黙る」 + 「込む」で、黙ってしまうことです。

「込む」はほかの動詞と結びついて次のような意味を付加します。

- ・何かの中に入る。

例：プールに飛び込む。

- ・すっかりそうなる

例：あの人は世界が終ると信じ込んでいる。

- ・十分にそうする

例：みっちり教え込んだから、もう心配はない。

スープはこのあと2時間煮込んだら出来上がりです。

文4. 「適度に」

「適」は適当や適切、最適などのように使われ、「あてはまる、かなう」の意味で、「度」は程度で
す。「適度に」は「ほどよいこと」を表します。

例：適度な運動は体によいが、やりすぎではいけません。

臨床心理学の研究

- 事例研究 (case study)
 - 1事例について、その特徴やクライアントが変化していくプロセスについて総合的に分析・検討
 - 事例研究の積み重ね→普遍的な法則
 - エビデンスに基づく実践
 - “ある症状にはどの心理療法が効果的か”を客観的に明らかにする
- e.g., 不安・抑うつ・・・認知療法, 恐怖症・・・行動療法

1. それでは、最後に、臨床心理学の研究法について見ていきましょう。
 2. 臨床心理学の代表的な研究法は、事例研究です。
 3. 事例研究とは、一つの事例、あるいは、少数の事例について、その特徴やクライアントが変化していくプロセスについて総合的に分析し、検討していくものです。
 4. 同じ人間は1人としていないように、クライアントも、また、それを援助する治療者も、性格や生育歴などは一人一人異なります。そのため、こういった特徴を持つクライアントに、こういった治療者が、どのような心理的援助をして、その結果どうなったのか・・・ということについて、一つ一つの事例を検討していく必要があります。
 5. 一つの事例というのは大変貴重なデータの一つですので、個別の事例研究を積み重ねていくことによって、普遍的な法則の可能性が示していくことになります。
 6. また、近年、臨床心理学研究の新たな動向として注目されているのが、エビデンスに基づく実践といった考え方です。
 7. 実は、ある一つの心理療法は、全てのところ
1. Finally, let me introduce the investigation methods of clinical psychology.
 2. The representative example of investigation methods in clinical psychology is what we call case study.
 3. Case study is the method that comprehensively examines the features and processes of how a client's treatment.
 4. No one case is exactly as same as the next. It is given that the client and the clinical psychologist have individual differences of personality and developmental history. These are major factors that affect the relationship between them and they need to be studied and documented.
 5. Every single case of treatment forms a piece of valuable data. The accumulation of these individual cases ultimately leads to effective treatments with results that can be replicated
 6. In recent years, the evidence-based clinical practice has received attention as the most recent stream of clinical psychology.
 7. It must be acknowledged that psychotherapy

の疾患に有効であるというわけではありませ
ん。

8. 例えば、不安・抑うつには認知療法が効果的
で、恐怖症には行動療法が効くといったよう
に、心理療法とこころの疾患には相性がある
のです。

9. そのため、ある症状にはどの心理療法が
効果的なのかを客観的に明らかにする必要が
あります。

10. 現在では、このエビデンスに基づく実践の考
え方に基づき、統計的手法を用いて、治療効果
を調べた研究知見が徐々に蓄積されつつあり
ます。

cannot offer treatment for every type of mental
disorder.

8. For instance, cognitive therapy is an effective
treatment for anxiety and clinical depression while
behavioral therapy is an effective phobia treatment.

9. So, there needs to be an objective clarity as to
which psychological therapy is effective to which
disorder.

10. Evidence-based clinical practice and the use of
statistical research methods contribute to the
improvement of effective treatments.

キーワード

- ・臨床心理士 ・アセスメント ・うつ病
- ・DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : 精神疾患の診断・統計マニュアル)
- ・ICD (International Classification of Diseases : 国際疾病分類) ・クライエント ・面接法
- ・観察法 ・心理検査 ・スクール・カウンセラー ・精神分析療法 ・来談者中心療法
- ・認知行動療法 ・無意識 ・前意識 ・抑圧 ・自由連想法 ・抵抗 ・転移
- ・逆転移 ・事例研究 ・エビデンスに基づく実践

関連用語 (Related terminologies)

11. 心理統計 : psychological statistic
12. 脳内神経伝達物質 : brain neurotransmitter
13. セロトニン : serotonin
14. ノルアドレナリン : noradrenaline

日本語解説

文2. 「研究法」

「研究」 + 「法」で、この「法」は「しかた、方法」の意味です。ほかに

- ・「料理」 + 「方法」 → 「料理法」
- ・「勉強」 + 「方法」 → 「勉強法」
- ・「製造」 + 「方法」 → 「製造法」

など多くあります。

文4. 「生育歴」

「生育」も「成育」も「生まれそだつこと」を指しますが、植物の場合は「生育」を、人や動物の場合「成育」が使われることが多いです。後ろに歴史の意味の「歴」がつくと「育っていく経過を順を追っていくこと」となり、「履歴」「経歴」などと同様、その人の歴史をいいます。履歴や経歴は、学歴や職歴のような学業や職業について経てきたものをさしますが、生育歴はより広い育ち全般を指します。

文10. 「研究知見」

研究の結果得られた知識、見識のこと。

例：本研究の知見を広く社会に広めていくことが重要だ。

文10. 「徐々に」

ゆるやかに。少しずつ、の意味

例：徐々に水位があがり、気がついたときは1 m以上に達していた。

文10. 「蓄積されつつあります」

「・・・つつある」は、動作が継続または進行中であることを表します。

例：事態は改善されつつある。

道を歩きつつ、本をよむ。

また、前の動作、状態と矛盾したことになることを示すこともあります。「・・・ながら」

「・・・にもかかわらず」と同じ意味になります。

例：それを知りつつ、何もできなかった。

悪いことと知りつつも、会社の金について手を出してしまった。

【引用・参考文献】

- American Psychiatric Association (著), 高橋三郎・大野裕・染矢俊幸(訳) (2003) 『DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引』医学書院(原著 American Psychiatric Association (2000) “Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV-TR” American Psychiatric Pub)
- フロイト(著), 高橋義孝・下坂幸三(訳) (1977) 『精神分析入門 上・下巻』新潮社
- 桑原知子(編) (2008) 『朝倉心理学講座 9 臨床心理学』朝倉書店
- 松原達哉 (2004) 『臨床心理学』ナツメ社
- 西条剛央・清水武・荘島宏二郎 (2003) 「心理学 領域地図」『新版 心理学がわかる。』朝日新聞社, AERA Mook 89, pp10-13.
- 坂本真士 (1997) 『自己注目と抑うつ』の社会心理学』東京大学出版会
- 下山晴彦(編) (2009) 『よくわかる臨床心理学[改定新版]』ミネルヴァ書房
- 丹野義彦 (2001) 『エビデンス臨床心理学』日本評論社
- 丹野義彦・坂本真士・石垣琢磨 (2009) 『臨床と性格の心理学』岩波書店