はじめてまなぶ行動療法

三田村　仰

著　　三田村 仰
発行　金剛出版
A5判／336頁
定価　本体3,200円＋税
発行年月　2017年8月

みたむら　たかし
立命館大学総合心理学部准教授。みどりトータルヘルス研究所カウンセラー。専門は臨床心理学。著書はほかに『最先端の心理科学：基礎研究と応用実践（K.G.りぶれっと28）』（共著，関西学院大学出版会），『使いこなすACT：セラピーの行き詰まりからの抜け出しかた』『マインドフルにいきいき働くためのトレーニングマニュアル』（いずれも共監訳，星和書店）など。

「行動主義は目に見える行動だけを扱う古い心理学である。認知行動療法が登場し，行動療法は過去のものとなった」――修士までの私はそう思っていました。しかしこれは大きな間違いでした。

ここ最近の「マインドフルネス」ブームを陰で支えているのは，明らかに行動療法だといえるでしょう。その行動療法は「第3世代の行動療法」「認知行動療法の文脈的アプローチ」などと呼ばれ，実証データに基づく最先端の理論，洗練された哲学，そして柔軟な介入技法を提案しています（今や時代はポスト・スキナー！）。

そして，私は博士後期課程以降で勉強し直し，あることを発見しました。行動療法は実は一つではなく，もう一つあったのです！
確かにある行動療法は古典となったけれども，実は，もう一つの行動療法は依然その輝きを失っておらず，むしろ新しい可能性を秘めていました。

本書では，この「もう一つの行動療法」について，その歴史・原理・応用・哲学を初学者でもわかるよう体系的にまとめています。

セルフ・コントロールの心理学

自己制御の基礎と教育・医療・矯正への応用

高橋雅治

編著　高橋雅治
発行　北大路書房
A5判／408頁
定価　本体4,800円＋税
発行年月　2017年5月

たかはし　まさはる
旭川医科大学医学部教授。専門は学習心理学，認知神経科学。著書はほかに『心理学のための英語論文の基本表現』（共著，朝倉書店），『心理学者のためのネットスキル・ガイドブック』（共著，北大路書房），『オペラント心理学』（共著，勁草書房），『認定心理士資格準拠　実験・実習で学ぶ心理学の基礎』（分担執筆，金子書房）など。

欲望をコントロールできる子供ほど人生に適応できる。実験者が戻るまで待てたら好きなお菓子がもらえ，待てなかったら好きでないお菓子しかもらえないという有名なマシュマロ実験の結果である。この実験で待つことができなかった幼児ほど青年期の学力や社会的適応度が低くなることが追跡調査により示されている。

欲望をコントロールする力が人生を左右するのは大人でも同様である。健康診断で生活習慣の改善を指導されても，全ての人がすんなりと改善できるわけではない。

この本では欲望のコントロールについての心理学的研究をセルフ・コントロールという用語でくくり，基礎・教育・経済・医療・矯正・脳神経などにわたる幅広い分野の研究者が最新の知見を分かりやすく解説した。

セルフ・コントロールの不足は，学業不振，非行，多重債務，依存症，生活習慣病などのさまざまな臨床的問題の一因であると考えられる。この本が，心理学，教育学，経済学，医学，看護学などに関わる学生，研究者，実務家に役立つことを願ってやまない。