

## 認知モデルへの導入

実地臨床において認知療法の基礎にある認知モデルの理解はきわめて重要です。認知モデルの理解が不十分では治療は円滑に進まないと思われまます。そこで、患者の体験に即した認知モデルへの導入をするには、どうすればよいかを示すことにします。

以下は、認知療法の生みの親であるアーロン・T・ベックの面接場面をビデオ化した「精神療法への3つのアプローチ：アーロン・T・ベック：認知療法」<sup>1)</sup>からの抜粋です。

ビデオに登場する男性は最近離婚し、土曜日の昼下がりになると、寂しさのあまり自殺を考へることもあるという設定で、妻に対する怒りも残っています。必ずしも私たちが臨床で出会うような患者ではないかもしれませんが、認知モデルへの導入を考へる上で役に立つと思われまます。

ビデオは、ベックが患者に問うところから始まります。面接の冒頭から、ベックは直ちに認知モデルへの導入を試みています。

T (治療者)：ここへ来られてどういうお気持ちですか？

P (患者)：とてもそわそわしています。

T：他には？

P：胃がキリキリとして、手にも少し汗をかいています。それに、どんなふうに思われるか、うまく話ができるか、心配です。

短い会話の中に、認知療法を実施する上で必要な情報がすべて出てきています。それは緊張感と

## 再刊にあたって

平成元年(1989年)に慶應義塾大学の太野裕先生の手で創刊され、翌年(1990年)3月、さらにその翌年(1991年)6月に、第2、第3号と続いた「認知療法ニュースレター」は、その後中断したままになっていました。その間に認知療法に関する著訳書が相次いで出版され、この治療法に寄せる期待と関心は広がりを見せています。

そこで、専門職の間に見られる関心の強さを実践の具体的方法に結びつけることができるよう、装いを新たにして再出発する「認知療法NEWS」では、臨床に直結する情報を中心に構成していく予定です。読者の方の積極的な参加を心からお願いする次第です。

か不安と呼べる感情であり、胃の痛みとか発汗という身体症状であり、「どんなふうに思われるか」とか、「うまく話ができるか」という認知です。もちろん、それらは、ベックとその場にいる、という状況下で起こったことです。状況、認知、感情、そして身体感覚の変化、これらをひとまず分離して把握する作業が始まります。

T：これまでもそんなふうに考えたことがありましたか？「どんなふうに思われるだろうか？」とか、「話を続けられるだろうか？」とか、「ちゃんとやれるだろうか？」とか。そんなふうに考えた覚えがありますか？

P：ここに近づくにつれて、どんどんそんな考えが強くなりました。

T：その考えが強くなると、不安や胃の具合や手の汗はどうなりましたか？

P：胃はますますキリキリしてきました。喉に物が詰まっているようで、とても息苦しくなりました。

T：そうすると、胃の痛みの他にも、喉に物が詰

<sup>1)</sup> Three Approaches to Psychotherapy III: Part 3 Dr. Aaron T. Beck, Cognitive Therapy. Psychological & Educational Films.

まっている感じや息苦しさもあったんですね。

P：はい。

T：では、あなたが心配して考えたことと、あなたが経験したいろいろな症状との間に、何か関係があると思われませんか？

P：両方、一緒に起こってくるんです。

この部分は重要です。治療者は感情や身体症状と認知との関連を尋ねています。患者は「ここに近づくにつれて、どんどんそんな考えが強くなりました」と答え、その考えとともに身体症状が募ったことを報告しています。

注目しておきたいのは、ベックが疑問形を頻繁に使っていることです。質問の積み重ねを通して、患者を認知モデルへと導いていくのです。誘導による発見 (guided discovery) と呼ばれる認知療法の基本原則がここには見られます。

T：ひとつここで見ておきたいのは、そんなふうにあなたが考えることによって、あなたが感じている不安のような心理的变化や、それから胃の変な感じ、手の汗、息苦しさとかいった身体の症状が現れるかどうか、ということです。本当にそんな考え方が不安の症状をもたらすのかわかりたいのです。それで、もしそんなふうで考えることが適切ではなくて、間違っているのなら、その考え方を修正することで、不安症状を治せるはずですよ。たとえば、この場であなたがどうふるまうかということは問題ではないかもしれないし、もし実際そんなことはどうでもよくて、つまり、それはあなたの仕事ではなくて、私の仕事だということをお納得できたとしたら、もうあなたは不安を感じなくなるでしょう。

P：それは楽になるでしょうね、きっと。

T：それでは、今そのことを確かめてみましょう。実際その通りになるかどうか、をですね。

ここでベックは不安の認知モデルに患者の自覚を向けようとしています。認知が不安症状をもたらす可能性、歪んだ認知の修正が不安の軽減につながる可能性を指摘しています。重要なのは、こうした可能性を自明のこととして患者に押し付けるのではなく、本当にその通りの結果になるかどうか

と一緒に調べてみようかと患者に持ちかけている部分です。仮説が正しいかどうかを検証しようとするのです。共同的経験主義 (collaborative empiricism) と呼ばれる認知療法の基本原則がここにも見られます。

はたして予想した通りの結果になるかどうか、面接は続きます。

T：面接を続けるのは誰の責任ですか、あなたの責任ですか、それとも私の責任ですか？

P：あなたの責任です。

T：そうですね。では、あなたの役割は何ですか？

P：私の役割ですか？ いろいろと知識を得て、この不安を何とかするために、私はここに来ているんです。それがここに来た理由です。

T：その通り。あなたの役割は質問に答えることです。話しぶりとか、緊張してあがっているとかいったことは、情報の伝達を決して妨げないのです。あなたがあがっていること自体、ひとつの情報でしょうから。

P：そうですね。

T：ですから、責任はあなたにはない、そうですね。

P：ええ、ありません。

T：その通り。そして、評価するのもあなたではないのです。

P：はい。

「どんなふうと思われるだろうか？」とか、「話を続けられるだろうか？」と考え、緊張する患者は、「ちゃんとしなければならない」という認知にとらわれているのでしょう。この「しなければならない」は曲者です。その暴君のような力を緩和するために、ベックは面接の中での治療者と患者の役割を明確にしようとします。そして、続けます。

T：では、ご自分の役割を果たすには、どんな方法がふさわしいと思いますか？

P：私にはあなたの質問に答える義務がありますし、あなたに正直でなければいけません。もし私が正直に答えなかったら、あなたは私にうまくそれをフィードバックできなくなるでしょうから。

T：そうですね。では、不安はあなたが正直である

のを妨げますか？

P：いいえ。

T：では、不安であろうとなかろうと、あなたは正直でいられるわけですね。

P：はい。

T：正直さは上手にふるまったり、上手に会話を続けたり、洗練された話し手であることなどは無関係である。

P：確かに、そうです。

面接の中では正直であることが求められている、そう患者は答えます。治療者は問いを重ねることによって、合理的で現実的な認知へと患者を導きます。「正直さは洗練された上手な会話とは無関係である」という合理的（適応的）反応が得られたのです。

最後に、治療者はこの合理的反応が患者の感情に与える効果を確認します。この最後の詰めを忘れないことが大切です。

T：では、この件はひとまず検討できたわけですし、あなたの役割についても改めて見直せたわけです。それで、今どんなふうな気持ちですか？

P：楽になりました。まだ不安ですけど、さっきより気持ちがよくなりました。

認知モデルを提示し、認知療法の目指すところを明確にして、導入は終わります。治療者はこの後、問題の特定に移ります。

T：考え方が変わると、たとえば、「上手にやらなければならない」というふうに、いくぶん極端に考えていたのが、「自分に与えられたことだけを果たせばいい」と考えるようになると、あなたにも理解できたように、そういうふうに考え方が修正されると、感情も本当に変化することになります。

このように、患者が現に体験している事柄に焦点を当て、生々しい「熱い認知」を取り出して、それを処理する、という方法があります。頭で理解するだけで終わらないためにも、体験に即した実例を用いて、認知モデルへの導入を図ることが重要です。

(鳴門教育大学 井上和臣)

▶ 認知療法に関する定例会のご案内 ◀

認知療法に関して下記の定例会が開催されています。関心のある方は個別に連絡をとられた上で参加されることをお勧めします（敬称略）。

1. 認知療法研究会

場 所 東京都新宿区信濃町35  
慶應義塾大学医学部精神神経科学教室  
期 日 毎月第3木曜日  
参加費 1,000円  
連絡先 大野裕（慶應義塾大学）  
FAX. 03-5379-0187

2. 認知行動療法を学ぶ会

場 所 京都市上京区河原町通広小路  
京都府立医科大学精神医学教室  
期 日 毎月第1土曜日

連絡先 井上和臣（鳴門教育大学）  
FAX. 0886-87-1053

3. 徳島認知療法研究会

場 所 徳島市南内町1-64-2  
(医)敬愛会 敬愛クリニック  
期 日 毎月第4金曜日  
連絡先 井上和臣（鳴門教育大学）  
FAX. 0886-87-1053

4. 高知認知療法研究会（世話人 谷直介）

場 所 高知市長浜251 (医)精華園  
期 日 奇数月の第3土曜日  
参加費 500円  
年会費 1,000円（ニューズレター通信費）  
連絡先 早川滋人（精華園心理室）  
TEL. 0888-41-2288 FAX. 0888-41-2280