

## 非機能的認知の同定

うつ病の患者フィリス<sup>1)</sup>は、精神科看護婦として勤務する32歳の女性で、夫とは別居し、今は12歳の男児と暮らしています。

ベック(治療者):どんなことで困っておられるのですか?

フィリス(患者):ある男性(ビル)とつきあうようになって、かれこれ3年になります。でも、とても満足できるような関係じゃないんです。とても不幸せで……。それなのに、その関係から抜け出せそうもありません。まるで、身動きできない感じなんです。他に何ともしようがない感じで。できるだけのは、これまでやってみたんです。でも、何の効果もありませんでした。どうやってその関係を続けていけばいいのか、もう私にはよくわからないんです。

ベック:そんな不幸せな状態がどのくらい続いているのですか?

フィリス:ずっとです。少しは気分のいいときもありましたけど、たいへん不幸せでした。

ベック:ほとんどずっと不幸せだったというのですね。

フィリス:ええ、記憶にある限り、ずっとそうでした。

ベック:他にあなたを悩ませるのは、どんな感情ですか?

フィリス:私、悲しくて。人生には目的がないように思えます。私が望むように物事は運ばないんです。私、落胆してしまって。何かをやってみるのさえ、無意味なように思えます。

認知療法というと、患者の思考の誤りを鋭く指摘し、これを論理と討論によって矯正する治療法である、と考える向きもあるかもしれませんが。

<sup>1)</sup> Aaron T. Beck & Jeffrey E. Young: Cognitive Therapy of Depression. Live Demonstration of Interview Procedures. B. M. A. Audiocassettes, Guilford Publications Inc., New York, 1979.

## 第3号の発刊にあたって

「認知療法 News」第2号では、問題リストの作成と話題の設定について触れました。第3号からは、同様の視聴覚教材をもとに、認知療法の実際を順次紹介したいと思います。まず、今回は、苦痛な感情をもたらず非機能的認知を同定する方法を取り上げてみました。

あわせて、平成10年3月7日に京都での開催を予定している「第1回日本認知療法研究会」に関する情報を掲載しました。東京で大野裕先生が召集されていた「認知療法・認知行動療法全国連絡会議」を継承するものです。認知療法に関心を寄せる多くの方々に、ご参加いただけるよう念願しています。

かし、それは誤解です。この面接記録は共感することの重要性を教えてください。ベックはフィリスの感情に焦点を当てることを忘れません。フィリスの語る不幸せと悲しみを無視しては、認知療法は無意味なものになってしまいます。治療は苦痛な感情の把握に始まり、苦痛な感情の軽減で終わるのです。感情の問題を解く鍵を与えてくれるのが認知である、ということなのです。

ところで、「人生には目的がないように思え、落胆してしまって、何かをやってみるのさえ、無意味」だと語るフィリスから、あなたはさらに何について情報を得たいと思いますか?

ベック:ひどく落胆して、できれば逃げ出したいと考えたりしますか?

フィリス:ええ、考えます。

ベック:どんなことを考えるのですか?

フィリス:ちょっと薬を飲めば簡単なのに、と考えることがあります。もうこんなことでいつまでも悩まなくてすむでしょうから。

ベック:薬を飲みたいという思いはどのくらい強

いのですか？

フィリス：まぢまぢです。気持ちがほんとに揺れているんです。そうするしかないと思うときもあります。あとはどんな方法でやるかが問題なだけで……。でも、いつも私を止めてくれるものがあって。うまくいかずに、脳に障害が残ってしまって、今よりもっとひどい状態になったら、どうしようとか、そんなことが心配になります。

ベック：あなたを押しとどめてくれるものがあるというお話ですが、何があなたを止めてくれるのですか？

フィリス：子どもに対する義務感です。そんなことをしたら、ひどい心の傷になるような気がするんです。

ベック：お子さんとの関係は良いのですか？

フィリス：ええ。子どものおかげで思いとどまったんです。もし子どもがいなかったら、たぶん今ここに私はいなかったと思います。

落胆がもたらす自殺念慮とその強さを探った後、ベックは自殺を抑止する要因として子どもに対する義務感があることを確かめます。

さらに、フィリスが示すうつ病の症状と過去の治療歴などを聴取して、こう尋ねます。

ベック：何が一番苦痛な症状ですか？

フィリス：絶望感です。何をやっても無意味だという感じです。何かやる前から、くじけてしまってるんです。だって何ひとつうまく運ばないんですから。その日その日を送るのが、とてもむずかしくて。

ベック：新しい一日と向き合って、その一日を過ごすのが、苦痛だというのですね。それはビルとのことと関連があるとおっしゃるのですか？

フィリス：ええ、そうです。

ベック：ビルとはどんなことがあったのですか？

フィリス：さっきもお話したように、つきあうようになって、もう3年近くなりますが、彼、二人の関係についてまったく煮えきらないんです。親密になるのが恐くて、私に近づきたくないのか、私とあまり会おうとしないんです。まったく私の望みを満たしてくれない感じで……。でも、私には二人の関係をおしまいにすることもできません。これまで何度も別れようとした

んです。でも、恐ろしく不安になってしまって、また元の関係に逆戻りでした。そして、何もかも受け入れてしまうんです。彼なしでは生きていけない気がして、だから、どんな関係でもいいから、彼とよりを戻すことになって。でも、彼と暮らしていると、ひどく不幸せになるんです。途方に暮れてしまいます。出口がなくて、冥にかかったようで。

ベック：二人の関係を続けていくと、不幸になってしまう。ところが、その関係に終止符を打つこともできない。まるで冥にかかったような気がするのですね。

フィリス：その通りです。

ベック：最近あなたを不快にさせるようなことがあったのですか？

フィリス：彼とは3週間ばかり会ってません。私なりに期待しすぎないようにしてきたつもりです。でも、ささやかな私の期待でさえ、彼はかなえてくれません。この間も会ってほしいと電話したら、駄目だと言うんです。彼に拒否されたことがきっかけになって、これまで経験した不快な感情がたくさん沸き上がってきました。それから、嫌な出来事をいっぱい思い出しました。急な坂道を転がり落ちて行く感じでした。

ベック：彼に拒否され、そのせいで嫌な過去の出来事を思い出したのですね。たとえば、どんな……？

フィリス：……母は私を心の底から受け入れてくれたことは一度もなかったような気がします。……母は私をずっと拒否していたと思うんです。他の男性との関係も悪くて、拒否されたことが何度もありました。

ベック：お母さんはあなたをどんなふうに拒否したのですか？

フィリス：私は一度も母を喜ばせられませんでした。何をやっても、駄目だったんです。母は私に難癖ばかりつけていました。母は私をほめようがなかったんです。私を姉と比べてばかりいて。姉は何でも上手にできて、かわいくて、人気がありましたから。母は私にはとても冷たくて、とても厳しくて、とても敵意を持っていた、と思います。

自分をもっとも悩ませる絶望感はビルとの不確かな関係に関連している、とフィリスは語りま

す。彼女はビルから拒否されるという体験によって、批判的だった母親との過去の関係を思い出します。また、他の男性との関係にもビルとの関係と共通するところがあるようです。

ところで、絶望感(hopelessness)は自殺をもたらす可能性の高い感情と考えられていますが、フィリスの絶望感にはどのような非機能的認知が伴っていますか？ 調べてみましょう。

たとえば、「人生には目的がないように思えます」とフィリスは述べています。この表現だと、「人生には目的がない」というのが認知だと気づきやすいでしょう。しかし、「何をやっても無意味だという感じですか」となると、どうでしょうか。「何をやっても無意味である」というのが感情のように見えてきませんか？

非機能的認知を捉えるには、まずフィリスの語ること注目する必要があります。しかし、

<sup>2)</sup> 井上和臣：心のつぶやきがあなたを変える。認知療法自習マニュアル。星和書店、東京、1997。

「～のような感じがする(気がする)」という表現にだまされてはいけません。しばしば感情と認知は混同されます。

そこで、簡単な弁別法を覚えておくと役に立つでしょう<sup>2)</sup>。

1. 感情は長い文章ではなく短い単語の形で表現するようにしましょう。
2. 認知は単語ではなく文章の形で表現してみましょう。

また、ビルとの関係では、「(私は)彼なしでは生きていけない」とか、「(どこにも)出口がない」といった非機能的認知が見られます。

さらに、ビル以外の男性(別居中の夫も含む)との関係や母親との関係から、フィリスの対人関係全般を規定する、「拒絶」をキーワードにした認知(スキーマ)を想定することができるでしょう。

(鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣)

### ▶ 第1回日本認知療法研究会 ◀

「認知療法をめぐる同一性と差異性」(仮題)をテーマに、2題の教育講演では、行動療法と認知療法、精神分析と認知療法について、両者の同一性と差異性を話題としていただくつもりです。

■日 時：1998年3月7日(土)

■会 場：京都府立医科大学

■プログラム(敬称略)

1. 教育講演(1)

「認知療法と行動療法」(仮題) 坂野雄二(早稲田大学)

2. 教育講演(2)

「認知療法と精神分析」(仮題) 大野 裕(慶應義塾大学)

3. ビデオ・セッション

「ベックの認知療法」(仮題) 井上和臣(鳴門教育大学)他

■研究会事務局

〒772 鳴門市鳴門町高島

鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣

Tel: 0886(87)1311(内線308)

Fax: 0886(87)1053(人文棟事務室)

E-mail: kinoue@naruto-u.ac.jp