

非機能的認知への介入

フィリス¹⁾の対人関係全般を規定する非機能的認知を同定しようとする作業が、さらに続きます。

ベック(治療者)：誰かがあなたを批判してばかりいて、冷淡で、あなたの支えになってくれないとしたら、あなたはどんな気持ちになりますか？

フィリス(患者)：とてもいやな気分になります。でも、ずっとがんばって、できるだけのことをしていたら、きつとうまくいくという気もするんです。もしその人の望むようにしていれば、そして善意をもって親切にしていれば、きつと相手も私に報いてくれるだろう、と。でも、これまでそんなふうにはうまくいったことはないんです。母は私が望むようなものは欲しがらないんです。それに、私にとって大切なことも、母にはどうでもいいことなんです。何ひとつ満足のものではないんです(泣く)。

ベック：男性に対して尽くすことと、お母さんを喜ばせようとするの間には、何か関係がありそうですか？

フィリス：ええ。でも、幻想を捨てるのは、ビルとの関係を清算するのとほとんど同じくらい、私にはむずかしいことなんです。

フィリスが「幻想」と語ることが、スキーマとか信念と呼ばれる認知です。スキーマは正確には信念とは異なりますが、認知療法では同義で使用されることが多いようです²⁾。一般に、スキーマは、さまざまな状況で出現する否定的自動思考をもとに、治療者がそれらに共通する認知として推測するものですが、この面接のなかでは、フィリスの口から直接それを聞くことができます。「も

第4号の発刊にあたって

「認知療法 News」第4号では、前号に引き続き、アーロン・T・ベック博士がうつ病患者を治療する場面を収録した視聴覚教材をもとに、その一部を抜粋しながら、認知療法の実際をさらに追ってみたいと思います。今回は、認知的概念化と非機能的認知に介入する認知的技法を取り上げました。

また、最近出版された認知療法・認知行動療法関連の図書をいくつかお示しました。一般の方を対象としたものから、専門家向けのものまで、この領域の出版物も漸次増えてきています。ご活用ください。

しその人の望むようにしていれば、そして善意をもって親切にしていれば、きつと相手も私に報いてくれるだろう」という部分がそれです。

ここで、フィリスの問題について、認知的概念化(cognitive conceptualization)を試みると、どうなるでしょう。症例の認知的概念化とは、当該症例に特徴的な自動思考を、その契機となる状況、感情、行動、さらにはスキーマ(信念)と関連づける、認知療法の視点からなされる診断のことで、認知療法を実施するときの海図の役割を果たすものです。このとき、概念化したものを図示します(認知的概念化図 cognitive conceptualiza-

¹⁾ 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.

²⁾ Aaron T. Beck, Arthur Freeman & Associates: Cognitive Therapy of Personality Disorders. Guilford Press, New York, 1990.(井上和臣監訳：人格障害の認知療法。岩崎学術出版社、東京、1997.)

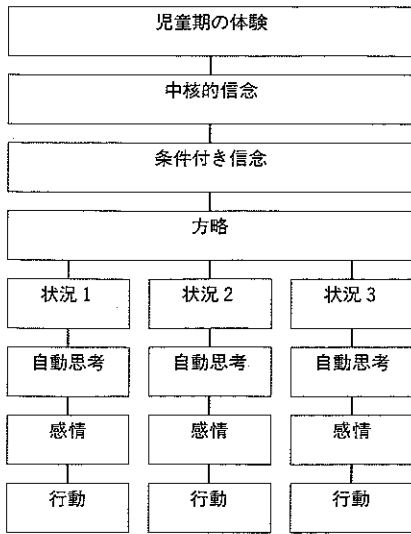


図1 認知的概念化図

tion diagram³⁾, 図1), 病態に対する患者の理解を助けるとともに, 治療者にとっては治療方略を計画することがいっそう容易になります。なお, 図中の中核的信念, 条件付き信念, 方略については, 脚注2)の文献を参照してください。

ベック: ビルに関してあなたはどのような幻想を抱いているのですか?

フィリス: 彼は心の底では私を必要としていると思うんです。だから, 私を信じていいんだ, 私は彼を本当に気遣っているんだ, ということを納得してくれたら, 彼は私が必要としているものを与えてくれるだろう, と思うんです。私の期待が大きすぎるとは思いません。

ベック: なるほど。それでは, あなたの信念について, それが適切かどうかを検討してみましょう。

フィリスの信念(「懸命に努めれば, 私は他人の愛情を獲得できるだろう」)について, その妥当性

を検証しようとする, どのような方法が考えられるでしょうか? 認知療法は質問すること(questioning)を重視する治療法ですが, 臨床場面ではいわゆる定石の質問がいくつか使われま

す。そのひとつが, 「根拠は何か?(What is the evidence?)」と問う方法です。なぜそう考えるのか, その理由を尋ねるわけです。誰もが相手の陥っている状態を理解しようとして繰り返す質問が, 認知療法で用いる重要な方法でもあるのです。

ベック: これまで3年間あなたはビルとつきあってきたわけですが, その3年間を振り返ってみて, あなたの信念が正しいかどうか, 検討してみましょう。よろしいですか?

フィリス: ええ。

ベック: それでは, 過去3年間の経験を根拠に, あなたの信念についてどんなことが言えそうですか?

フィリス: 私の信念が間違っているだけじゃないんです。私は目標を上手に達成しすぎたのかもしれない。今では彼は私の存在を当たり前のことと思っていて, だから, 自分が何をしても, まず私を失うことはない, と考えているんです。

ベック: 彼は自分がしたいように, どんなふうにも行動できるとおっしゃるんですね。

フィリス: ええ。私が彼を気遣っていて, 彼から離れていくことなどない, と彼に思いこませてしまったんです。

ベック: ビルに関するあなたの信念は誤っているとのことですが, どのくらいそう確信していますか?

フィリス: まだ私の信念は正しいと思っています。その信念を100パーセント信じているとは言いません。でも, まだ何とかなるかもしれない, 私を失うことになると本当に考えたら, 彼も少しは変わろうとしてくれそうな気がします。

このように, 認知の正しさを支持する根拠について問う場合, 過去に遡及して, 過去の経験のな

³⁾ Judith S. Beck: Cognitive Therapy. Basics and Beyond. Guilford Press, New York, 1995.

かに根拠を探っていく方法があります。もちろん、認知の誤りを示唆する根拠も、同様に問うようにします。いずれにせよ、こうしたデータ重視の態度は、認知療法の基本である「共同的経験主義(collaborative empiricism)」を反映していません。

ところで、「根拠は何か？」と問われても、最初は、十分な根拠をあげることができなかつたり、客観性に欠ける根拠しか提示できないかもしれません。治療初期には、非機能的認知に対する確信度が高いのですから、それも当然のことでしょう。しかし、定石の質問を反復するうちに、患者は根拠の希薄さを自覚することになり、当該の認知から距離を保つことが容易になると思われます。

さて、フィリスの信念の妥当性をさらに問おうとすると、どのような方法が考えられるでしょうか？

ベック：もしあなたと同じような立場にある人に話すとしたら、あなたはどんなことを言っていますか？

フィリス：現実がどうなのかを優しく指摘してあげる必要があると思います。3年近くいろいろと努めてきたのに、何の変化もないという現実をです。将来も変わりそうにないことも、言っています。賭けてみても、損するだけです。

ベック：もし相手が、「私は彼との関係に縛られていて、もうどうしていいかわからない感じで、希望もないし、関係を続けたらいいのか、いっそ自殺でもした方がいいのか」というふうに言ったら、どう言ってあげますか？

フィリス：他の方法があるかもしれない、と気づいてもらえるようにします。

ベック：どんな方法が考えられるのですか？

フィリス：もっと実りのある関係を他に探してみるのもひとつですし、あるいは、しばらく男性とつきあうのを控えるのもいいかもしれません。

認知療法・認知行動療法：最近の文献

- ◇井上和臣：心のつぶやきがあなたを変え—認知療法自習マニュアル—。星和書店，東京，1997。(1,900円)
- ◇井上和臣：認知療法への招待(改訂2版)。金芳堂，京都，1997。(3,400円)
- ◇岩本隆茂，大野裕，坂野雄二共編：認知行動療法の理論と実際。培風館，東京，1997。(3,700円)
- ◇大野裕，小谷津孝明編：認知療法ハンドブック(上巻および下巻)。星和書店，東京，1996。(上巻3,680円，下巻3,800円)
- ◇坂野雄二：認知行動療法。日本評論社，東京，1995。(2,500円)

ベック：私があなたの話している相手だとして、その私が、「そうね、でも、そんな実りのある関係を見つけるなんて、これまでもできなかったわけだし、これから先それができると考えることなんて不可能だわ」と答えたら、あなたは何と言いますか？

フィリス：「今は不幸せで気持ちが落ち込んでいるから、そんなふうを感じるのよ。でも、過去にあったことを振り返ってみたら、他の人との間にも実りのある関係があったはずだわ。もちろん男女の関係でなくてもね」と、相手に言ってあげます。

第2の定石質問は「別の見方はないか？(What is the alternative?)」というものです。同じ出来事を別の視点から眺めるとどうなるだろうか、と問いかけるのです。このとき、上述のように、立場を逆転した形のロールプレイを行うと、侵襲的にならずに非機能的認知に代わる現実的な認知を引き出すことができます。認知療法は歪んだ認知の修正を穏やかに試みるものなので。(鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣)