

## ビデオ・セッション：ベックの認知療法

「ベックの認知療法」と題したビデオ・セッションは、市販されている Aaron T. Beck 博士の面接ビデオを供覧した後、鳴門教育大学大学院の成瀬英員氏(現岐阜県可児市立新見小学校)と渡辺元嗣氏がそれぞれ治療者と患者を演じ、井上がこれに注釈を加えるという形で進められた。

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になると、寂しさのあまり自殺を考えたこともあるという設定である。

認知モデルへの導入の後、治療者は問題の特定に移る。患者は、離婚後、気分が沈み、不安と孤独に悩まされていることを語る。そして、認知療法を進めていくうえで重要な認知についても口にする。患者の訴えを聞いてみよう。

P(患者)：離婚してからというもの、気持ちが落ちこんで、不安ですし、それにとても寂しくて、「これから先ずっとひとりぼっちなのだ」という感じです。「今では誰ひとり私を必要としていない」んです。

患者の訴える孤独感には、「これから先ずっとひとりぼっちなのだ」「今では誰ひとり私を必要としていない」という認知が伴っている。治療者がどのようにこの問題を処理していくか、治療技法に着目しながら、聞いてみよう。

T(治療者)：「これまでずっとひとりぼっちだったし、これから先もそうだ」「誰ひとり私を必要としていないし、私を必要としてくれる人にめぐりあうことも二度とないだろう」と、あなたはおっしゃいますが、そのことをどのくらい確信しているのですか？

P：ふだんはそうでもないのです。ただ、ひとりで家で横になっていて、何もすることが見当たら

## 第7号の発刊にあたって

第7号では「第1回日本認知療法研究会」(平成10年3月、京都)から、認知療法の基礎知識を確認する「研修」を意図して実施されたビデオ・セッションについて、その一部を報告します。日本認知療法研究会への入会をご希望の方は、[ファックスまたは電子メール](mailto:kinoue@naruto-u.ac.jp)で研究会事務局<sup>1)</sup>までご連絡ください。

なお、第2回研究会は大野裕先生(日本認知療法研究会会長)のもと慶應大学病院(東京都新宿区)において平成10年10月11日(日)に開催されました。当日の一般演題および症例報告等については、順次、抄録・概要を掲載する予定です。

なくて、電話する相手もない、デートの予定もない、そんな土曜の昼下がりには、「誰も私を必要としていないんだ」と考えて、自分がみじめになるのです。

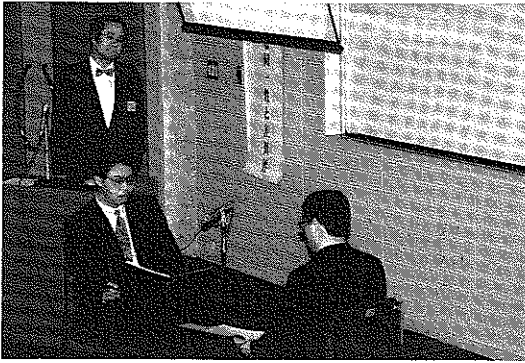
T：なるほど。実際にひとりのときには、そういった考えが浮かんでくる。しかし、こうして誰かといると、同じ考えでも、あなたはそれを信じているわけではない。

P：ええ。

このように、孤独感にかかわる認知が得られたら、次にその認知に対する確信の度合いを尋ねることが、認知の再構成(cognitive restructuring)

<sup>1)</sup> 第1回日本認知療法研究会の紹介記事はベック認知療法研究所(<http://www.beckinstitute.org>)発行のニューズレター Cognitive Therapy Todayに掲載されています。

<sup>2)</sup> 日本認知療法研究会事務局  
〒772-8502 鳴門市鳴門町高島  
鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣研究室内  
FAX 0886-87-1053  
E-mail kinoue@naruto-u.ac.jp



第1回日本認知療法研究会におけるビデオ・セッション

を行うときの一般的な手順になる。この男性の場合、土曜の午後に自宅にいるときと面接場面とでは、「誰も私を必要としていない」という認知に対する確信度がずいぶん違うようである。

T: それでは、土曜の屋下がり、ベッドで横になっていると、どんなことになるのですか？ 外はどんより曇っていて、誰からも電話がない、あなたはまったくひとりきり、そんなとき、あなたはどんなことを考えるようになるのですか？

P: きっと暗い気持ちになってしまうでしょう。

T: そして、「私はひとりぼっちだ、これから先もずっとそうだし、誰からも必要とされていないのだ」と考え始めるのですか？

P: そうです。

T: そんなふうに考え始めたら、そのときあなたはどのようにするのですか？

P: きっと誰かに電話してみるでしょう。

T: なるほど。誰かに電話をかけてみる。

P: ええ。

T: 電話して、相手から良い返事がもらえたとしたら、それは何を意味していますか？

P: 相手が私を大切に思ってくれていることになります。

T: その通り。誰かがあなたを大切に思ってくれている。そうだとしたら、「誰からも必要とされていないのだ」というあなたの考えは間違いだったことになります。

P: ええ。

T: その考えの誤りをあなたはご自分に証明してみせたことになります。

P: ええ。

T: もちろん一度証明できただけでは十分ではありません。ツバメが一羽来ただけでは夏にならないのですから。何度も何度もそのことをご自分に証明し続ける必要があります。

P: ええ。

認知療法では、治療で取り扱われる認知は、すべて、事実ではなく、仮説とみなされる。それは、患者の考えは正しいかもしれないし、間違っているかもしれない、ということの意味するだけではない。治療する立場にある私たちの認知にも誤りはあるかもしれない、という意味である。私たちだけが現実を認識していて、患者の認知に代わる合理的解答を持っているということではないのである。

患者が示す認知はしばしば非機能的であるとか、不合理であると呼ばれるが、ある手続きを経ない限り、私たちにはそう断定することは許されていない。その手続きとは、実験である。仮説を検証するための実験を試みることである。

「私は誰からも必要とされていない」という認知が現実を正確に反映したのかどうかは、たとえば、電話をかけるという行動実験 (behavioral experiment) を経ないことには判断できない。そして、もし電話の相手から好意的な返答が得られたなら、「少なくとも誰かひとは私を大切に思っている」ことになるはずである。それを私たちは実験を行うことによって確かめてみなければならない(図1)。

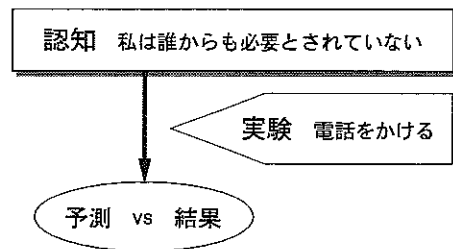


図1 認知(仮説)を検証するための実験

T：今度また土曜の午後にひとりお家でいて、この考えが浮かんできたときには、誰かに電話をかけて、その考えが正しいかどうかを実験してみるとよいでしょう。ところで、そのときもし相手が家にいなかったとしたら、どうなりますか？ あなたはまたベッドに戻って横になるのですか？

P：そうなったら、ずいぶん気落ちすると思います。電話しても、誰も家になくて、みんな何か楽しそうにしているんですから。私だけが家にひとりぼっちなのですから。

T：どんなふうに考えて、気落ちしてしまうのですか？

P：留守にしている、私には電話もくれなかったのですから、相手は私のことなど何とも思っていないのだ、と考えてしまいます。

T：あなたのことを大切に思うなら、あなたから電話がかかってくるのを家で待っていてくれるはずだ、というわけですね。

P：そうです。

T：それに、あなたのことが本当に大切なら、相手はあなたに電話してくれるだろう、というのですね。

P：その通りです。

「私は誰からも必要とされていない」という認知を検証するための実験は、もちろん相手の好意的な返事で終わるとは限らない。いつも最良の結末が患者を待ちうけているわけではないからである。そこで、予測される最悪の事態に対して準備することを忘れてはならない。

たとえば、相手の不在という、最悪の予測的中したとき、患者の認知がどのように変化するかを、まず知っておく必要がある。

T：電話がないのは、相手があなたのことを何とも思っていないからだ、と言われましたが、それ以外に何か理由はないのでしょうか？ 相手が電話してこないことについて、別の説明はできませんか？

P：みんな自分のことで忙しいのかもしれない。

認知療法は質問すること(questioning)を重視

する治療法だが、臨床場面ではいわゆる定石の質問がいくつか使われる。そのひとつが、「根拠は何か？」と問う方法である。そして、第二の定石質問は「別の見方はないか？」というものである。同じ出来事を別の視点から眺めるとどうなるだろうか、と問いかけるわけである。

「電話がない」という出来事は、患者にとっては、「相手が自分のことを何とも思っていない」証拠になるのだが、この場合、「相手は多忙である」という別の説明も可能なはずである。

認知療法では、論理によって相手を論駁することが重要ではない。むしろ、次のような穏やかな方法によって、患者を新たな認知に導くことこそ必要と思われる。

T：あなたにとって、どんよりと曇った土曜の午後、ひとりであることは、大きな問題のようですから、今お話ししたことが役に立つかどうか調べてみましょう。いかがです、いっしょに少しロールプレイをしてみませんか？ まず私があなただと想像してください。土曜の昼下がりで。私はベッドで横になっています。私はいろいろと考えています。そこで、あなたには、私がどんなことを考えているか、その考えが間違っていないか、どうやってその考えを訂正すればいいか、を私に教えてもらいたいです。いいですか？ ……私はひとりぼっちで、家にいる。「どうすればいいのだろう。一日中、誰からも電話がない。たまらない気持ちだ。みんな私のことなど何とも思っていないのだ。」……あなたは私のこの考えにどう答えますか？

P：みんなあなたのことを大事に思ってくれている。あなたにはたくさん友だちがいる。

T：私にそんなにたくさん友だちがいたのだろうか？ 誰だろう、私の友だちというのは？ ひとりも思い浮かばない。

P：ドンに、ジムに、それからもうひとりジムがいて、デニスに、スティーブ、あなたのゴルフ仲間がいるだろう。

T：ドンに、ジムに、もうひとりのジム、デニスとスティーブか。それで全員？

P：いいや。いつもゴルフをいっしょにやる仲間が他にふたりばかりいる。

T：名前は？

P：スティーブにデニス。スティーブは言いましたか？ デニスもドンも、それからジムも、ふたりずついるんです。

別の視点から事態を眺めようとするとき、このように、立場を逆転した形のロールプレイを行うと、侵襲的にならずに現実的な認知を引き出すことができる。

ところで、「みんな私のことなど何とも思っていない」という認知に対して、もし患者が応じたように、「みんな私のことを大事に思ってくれて

いる」と答えるだけでよいのだろうか？「みんな私のことなど何とも思っていない」というのが全否定的思考であるとすれば、「みんな私のことを大事に思ってくれている」というのは全肯定的思考になる。言うまでもなく、認知療法は肯定的思考を目指すものではない。全否定と全肯定の中間に位置する現実的な視点が求められているのである。

そこで、治療者が確認しようとしたように、誰と誰があなたのことを大事に思ってくれているのか、具体的にとらえておく必要がある。

(鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣)

今日から実践できる気分を変える最新法

# 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 —

鳴門教育大学 井上和臣

四六判 上製 248頁 1,900円(税別)

これまで認知療法は、心の病、特に「うつ病」の治療に利用されてきました。この本は、この認知療法を治療法としてだけでなく、より一般的に利用するために書かれたものです。ほんの少し、ものの見方(認知)を変えるだけで、心の重荷が解消されたり、楽しさが2倍になったりする、その方法をワークブック形式で紹介しました。一般の方の歪んだものの見方や思い込みの点検に、また心病む方のセルフヘルプに必ず役に立ちます。治療者にとっても日常の臨床に利用できる有用な書。

星和書店

〒168-0074 東京都杉並区上高井戸1-2-5  
URL <http://www.nekonet.ne.jp/seiwa/>

TEL 03-3329-0031  
FAX 03-5374-7186