

日本認知療法研究会第3回大会を開催して

平成11年10月16日～17日に京都府立医科大学図書館ホールにおいて、日本認知療法研究会の主催、京都府立医科大学精神医学教室の共催により、『日本認知療法研究会第3回大会』が開催されました。幸い100名を越える参加者を得て、成程に学術集会を終えることができました。

当日は、研究会を代表する会長に再選された慶應義塾大学の大野裕氏による「パーソナリティの遺伝学から見た認知療法の可能性」と題した特別講演をはじめ、新しい試みとして企画したシンポジウム「各専門領域への認知療法の導入と適用をめぐる」や10題の一般演題に活発な議論が行われました。

なお、次回大会は東京で平成12年10月に開催される予定です。

ビデオ・セッション

対人不安に対する Beck の認知療法

京都府立医科大学精神医学教室 前林佳朗
京都府立医科大学精神医学教室 原田倫治
鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣

ビデオ²⁾に登場する男性は35歳で、スポーツ関連の衣料品を製造する工場で監督として働いている。彼の主な問題は、先延ばしの傾向と対人場面での不安である。面接では、最初に先延ばしの傾向を取り上げた後、対人不安に話題が移る。

T (治療者)：他人とおつきあいの場面では、どういことが起こるのですか？典型的な例を

第11号の発刊にあたって

第11号では去る10月16日～17日に開催された『日本認知療法研究会第3回大会』からビデオ・セッションの一部を掲載しました。これはアロン・T・ベック博士の面接場面をビデオ化した『不安：ベックの認知療法』から抜粋して実施したものです。

日本認知療法研究会への入会をご希望の方は、ファクスまたは電子メールで研究会事務局¹⁾までご連絡ください。

げていただけませんか？

- P (患者)：はじめての人に会うような例ですか？
T：そうです。はじめての人に会わなければいけないのに、しりごみしてしまったということが、最近ありましたか？
P：そうですね。私のルームメイトは医者なんです。時々彼彼の友人たちが集まる場に誘われるんです。ところが、その人たちと会うのが、とても不安で。
T：なるほど。
P：その人たちの教育レベルとか、そんなことを意識してしまうんです。そうになると、出かけるのが不安で、何とか行かずにすまないものかと、断わる理由をあれこれ考えようと必死になります。
T：いちばん最近、そんな集まりに出かけられたのは、いつですか？

¹⁾ 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 088-687-6245

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

²⁾ Anxiety: Cognitive Therapy with Dr. Aaron T. Beck. Psychological & Educational Films.

P: 2, 3カ月前です。

T: それでは、その集まりに出かけられたときのことですが、その場に足を踏み入れる直前に、どんなことが脳裏をよぎりましたか？

P: 大変なことになったぞ。集まっている人たちはみんな私なんかよりずっと学があるんだから。そんな人に話しかけられるだろうか？みんな医者にはかわからない話をするんじゃないだろうか？会話のなかに入っていけるだろうか？

T: なるほど。

P: 私が医者じゃないという理由で、みんな私のことを馬鹿にしないだろうか？

T: 人に好感を持ってもらえるだろうか、馬鹿にされないだろうか、とあなたは心配になるわけですね。

P: そうなんです。

T: そんなふう事態がどんどん悪くなってしまっても、もし実際に人に馬鹿にされるようなことになったら、もし人に好感を持ってもらえなくなったら、そのときにはどんなことになりますか？

P: 別に何も、ただ私はその場からいなくなるでしょう。それから、きっと誰かが「マークって、面白味のない人だね」と言うかもしれません。

T: 面と向かってあなたにそう言うのですか？

P: いいえ、少し離れたところからです。面と向かって、「マークは」などと言わないと思います。

T: しかし、人はそう言うかもしれない、とあなたは想像してしまう。

P: そうですね。

T: ところが、人がそう言うのをあなたは実際には耳にしない。

P: そうです。

T: それでもあなたは、絶対に聞くはずもないことを心配している。

P: ええ、その通りです。私が言いたいのは、それなんです。

T: 今のところは、そうした不安があなたの生活のすべてに影響を与えている。もう二度と会うこともないような他人が、あなたを良く思わないかもしれないという恐れが、ですね。

P: はい。

T: それから、もうひとつ、いっしょに見ておきたいことがあります。そんな会合から帰ってきた後のことです。あなたはうまくやれなかったと感じて、自分がいやになってしまおう。

P: ええ、自分がつくづくいやになります。

T: そんなときは、ご自分に向かって、どんな否定的なことを言っていますか？

P: 「ああ、どうしてももっと別なことを話さなかったんだろうか？」

T: なるほど。

P: 「馬鹿げたことやその場にふさわしくないことを話しているという気がしたのなら、どうしてずっと黙っていたんだろうか？」「ああ、場にそぐわない服装をしてしまった。あまり賢明なことじゃなかったな、そんなことをするのは」

T: そんなふう次から次へと自分を非難するわけですね。

P: そうです。

T: すると、その後はどんな気持ちになりますか？

P: 自分がいやになります。

T: 悲しい気持ちになるのですか？それとも、いやな気分になるのですか？

P: 悲しくなります。「どうしてもっと別なことをしなかったんだろうか？」という感じです。

T: なるほど。

P: いつもはそんなふうじゃないのに、という感じですか。

一般に、認知療法を進めるには、感情の変化に伴う認知を把握する必要がある。しかも、可能な限り、具体的な状況のもとで、どのような認知が出現するかを明確にしておかなければならない。図1には、対人状況でみられる認知を、時間経過に沿って示した。社交の場に入る前の認知、社交の場のまっただ中にいるときの認知、そして社交の場から去った後の認知である。

たとえば、このマークという男性の場合には、図2のようになる。「ルームメイトの友人たちの集まりの場」という状況に至る前には「大変なことになった」、「会話のなかに入っていけるだろうか？」、「みんな私のことを馬鹿にしないだろ

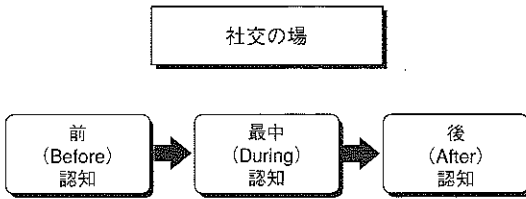


図1 対人状況と認知

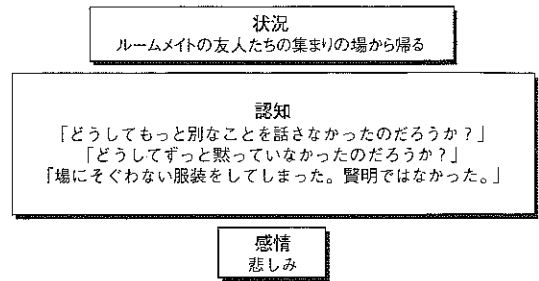


図3 会合から帰った後の認知

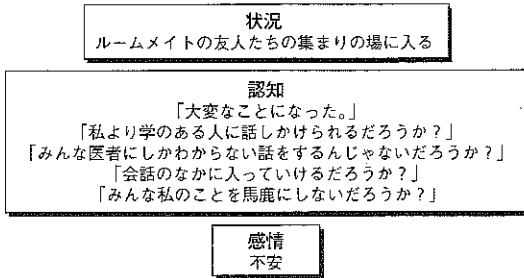


図2 会合の場に入る前の認知

うか?」という認知がマークの脳裏を行き交い、彼を不安にさせる。

もし「みんな私のことを馬鹿にしないだろうか?」という予測が的中でもすれば、面と向かってではないまでも、誰かが自分のことを「面白味のない人だ」と言っていると想像して、マークはその場を離れることになる。

さらに、会合から帰った後(図3)には、「どうしてもっと別なことを話さなかったのだろうか?」、「どうしてずっと黙っていなかったのだろうか?」という思いにとらえられ、マークは悲しみに沈むことになる。

T: 私が思うに、どうもあなたはこれまでずっとそういう場面を恐れてきたようですね。そして、その結果、あなたはそんな場面ではいくらか内気になってしまっている。

P: そうです。

T: それから、内気になっているのを理由にして、あなたはご自分を追いつめてしまう。

P: ええ、物事がうまくいかないときには、そうです。

T: そんなふうにご自分のことを非難して、いったいどんな得がこれまでありましたか?

P: たぶん何の得にもならなかったと思います。損はしたでしょうが……。

T: なるほど。

P: でも、そんなふうになってしまうんです。

T: なるほど。ところで、もしほかの誰かがあなたと同じように、人とのつきあいの場で不安になって、自分の最大限の能力に見合うことができなかつたとしたら、そして、あなたのところにやってきたとしたら、あなたはその人を非難して、「君は馬鹿で、間抜けで、能なしで、半人前だ」とおっしゃいますか?

P: そんなことは言いません。

T: その人のことをあなたが気に入っているとしたら、どうですか、「君は馬鹿で、間抜けで」とおっしゃるでしょうか?

P: いいえ、決してそんなことは言わないでしょう。

T: あなたが気に入っている相手に対しては、言わない。

P:気に入っている相手であれば、たとえその人の誤りを正す必要があつたとしても、自分しかその人の誤りを正すことができなかつたと感じても、そんなことは決して言わないでしょう。

T: あなたはご自分のことが嫌いですか?

P: いいえ、嫌いではありません。

T: ところが、あなたは、ご自分の好きな人には言わないようなことを、ご自分にはおっしゃる。そうでしょうか?

P: ええ、そうですね。

T: あなたの嫌いな相手に対しては、どうですか?

その人をあなたは非難するでしょうか？

P: いいえ, そんなことはありません。

T: 少しずつ私たちにわかってきたのは, あなたがご自分を非難したからといって, まったく何の役にも立たないということです。ご自分を非難することで, かえってうまく事が運ばなくなっているのが, あなたにもわかりますか？

P: はい。そうですね。私にもわかります。

社交の場から帰った後, マークは自分の犯した「失敗」を理由に, 自分を責めはじめる。ところが, マークは他人に対しては寛大な態度を示す。二重の基準, ルール(「自分にはいつも厳しくあるべきだ」)のなかで, マークは生きてきたのである。ただ幸いなことに, マークは自分のことは嫌いではないようだ。

T: そこで私たちがしなければならないことは何かというと, その自己非難的な傾向に対して適切に反応し, そうした傾向を改善するように努めることです。ご自分が気に入っている人に対してであれ, そうでない人に対してであれ, あなたが, 人に批判的になれないのには, はっきりした理由があるのです。他人に関してであれば, 非難するのはどうも不適切に思えるからです。ところが, ご自分にとっては, 非難するのはごく普通の, あたりまえの, 理にかなったことに思えるのです。

P: はい。自分に話すときにはそうです。

T: それでは, 非難するのが本当に理にかなったことかどうかを調べてみましょう。たとえば, あなたはある場所に入っていくのですが, ご自分の実力に見合ったことができない。

P: はい。

T: よろしいですか？

P: はい。

T: その場から出てきた後, あなたはどんな否定的なことを言うのでしょうか？この前の集まりの

後のような場合にです。

P: そうですね, 「どうしてもっとうまくやれなかったのだろうか？」といったことを言うでしょう。

T: それでは, その言葉に答えるようにしてみましよう, ひとつずつ。

P: はい。

T: 「マーク, どうしてもっとうまくやれなかったのだろうか？」という言葉に, 答えてみましょう。どんな答えがありますか？

P: (無言)

T: それでは, 私がマークです。

P: はい。

T: よろしいですか？あなたが答えを返してください。「マーク, どうしてもっとうまくやれなかったのだろうか？」答えはどうなりますか？

P: 私が答えを返すとしたら……どうもあなたのおっしゃることが私にはわかりません。

T: そうですね。「どうしてもっとうまくやれなかったのだろうか？」というように, あなたは, 自分に対して批判的になって, 自分に向けて非難をあげて, 自分を責めている。それでは, 「どうしてもっとうまくやれなかったのだろうか？」という問いに対する答えはどうなりますか？

P: 「できるだけことはしたんだから」と, ふつうは言うでしょう。

T: それは理にかなった答えですか？

P: はい, 理にかなった答えです。

治療者は, 「どうしてもっとうまくやれなかったのだろうか？」という認知に対する合理的反応を導くために, ロールプレイを試みる。しかし, これはマークにはどうも理解しにくかったようだ。結局, 「できるだけことはしたんだから」という答えをマークの口から聞くことはできたが, どうも彼を十分に納得させる答えではなさそうである。

(鳴門教育大学 井上和臣)