

## ビデオ・セッション

## 対人不安に対する Beck の認知療法 (前号つづき)

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

T (治療者): あなたがうまくやれなかったのは、うまくやれないのが当たり前だったからです。あなたが不安でどうしようもなくなると、他人があなたのことをどう思うだろうかと心配になる。そんなときには、あなたが反応したように、気おくれしてしまうのは、きわめて自然なことです。

P (患者): そうですか……。

T: 気おくれしてしまうのは、古い自己保存機制の一種なのです。

P: はあ……。

T: 私たちの祖先はいろいろな肉食動物に囲まれて暮らしていました。祖先が敵に対してとった方法のひとつが、じっと動かずにいることだったのです。

P: はい。

T: 行動を抑制することです。

P: なるほど。

T: 今もさまざまな動物がそういった反応をします。つまり、それは正常な自己防衛反応なのです。あなたは正常な自己防衛反応をしたからといって、ご自分を苦しめるつもりですか？

P: 苦しめてきました。

T: 苦しめてきたんですね。

P: はい。

T: それは理にかなっていますか？

P: いいえ、かなっていません。

重要なことが治療者から話される。社交の場で

## 第12号の発刊にあたって

第12号では、平成11年10月16日～17日に京都で開催された『日本認知療法研究会第3回大会』から、ビデオ・セッション「対人不安に対する Beck の認知療法」の後半部分を掲載しました。

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<sup>1)</sup>までご連絡ください。

うまくやれなかったとしても、それは、もし次のように考えれば、きわめて自然な結果であるというのである。治療者は生物進化の視点から病態の説明を始める(図1)。社交の場に入ったとき、人は私のことをどう思うだろうかと考え、不安になると、必然的に私たちは行動に抑制をかけ、尻込みするようになる。これは私たちのなかに根付いている正常な反応様式であると治療者は指摘する。

ところが、マークはその自然な自分の反応を非難している。しかも、「どうしてうまくやれなかったのだろうか？」と考えて、悲しみに沈むという不利益を自分に科してしまう。

T: そうですよ。しかし、その悪循環を断つため

<sup>1)</sup> 日本認知療法研究会事務局

〒772-8502 徳島県鳴門市鳴門町高島

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

URL <http://www.naruto-u.ac.jp/~kinoue/jact.html>

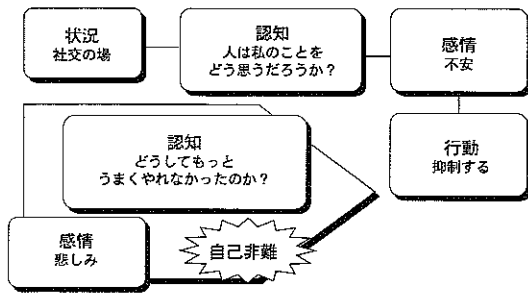


図1 古い自己保存機制

には、ご自分の否定的な批判に答え返す必要があります。

P: はい。

T: これまでそうしたことがありましたか?

P: これまでもときどき、自分を苦しめた後に、「どうしてこんなことをまた思い出しているのか? そんなことは忘れてしまって、先に進もう」と言いかけた経験はあります。

T: なるほど。よろしいですか、マーク、あなたに大きなダメージを与える批判のひとつひとつに対して、答えを出すことができるのです。ですから、あなたがしなければいけないことは、紙を準備して、批判を書き出すのです。それから、どんなふうに批判に応じることができるか、考えてみるのです。これから、あなたといっしょにもう少しやってみましょう。そして、どんなことが後から一人でできるかを、見てみましょう。

P: はい。

T: うまくやれなかったり、間違ったりした後では、どんな非難をご自分に向けるのですか?

P: そうですね、よくあるのは、たとえば職場とか学校では、「なぜもっと勉強しなかったんだ?」「なぜもっと準備をしておかなかったんだ?」といったことです。

T: なるほど。

P: 「おまえは宿題をちゃんとしていなかったらう」とか、部屋を出ながら、言うんです。「もっと勉強していたら、とか、やろうとしたり、言おうとすることの準備をもっとしていれば、そうしたら」とか。

T: それに対する答えはどうなりますか?

P: たいていは、「やるべきだと思ったことはやった。十分ではなかったかもしれない。いや、十分だったかもしれない。ただうまくいかなかったただけだ」というのが答えになります。

T: そうですね。すべてがいつもうまくいくことなど、望んでも仕方ないことですから。

P: ええ。

T: それに、うまくいかなかったとしても、致命的になることはまれでしょう。

P: ええ。そうですね。

T: 私たちは数え切れないくらい間違いをおかしますが、それでもたいしたことではありません。私たちはそれでも本当に幸せでいられます。もしその間違いのことで、自分を追いつめてしまうようなことがなければ、ですけどね。

P: はい。

T: あなたも私に同意してくださると思うのですが、たいていの間違いはむしろ些細なことのよりに思えます。

P: そうですね。ひとつひとつを取り上げていけば。

T: ところが、もっと重大だと思えるのは、自分を非難してばかりいると、その結果、あなたはいろいろな状況を避けるようになります。すると、工場監督の仕事とか、人とつきあうときにもっとのびのびとふるまうとかいった、あなたの目標も実現できなくなります。

P: そうですね。

T: ですから、マーク、本当に取り組む必要のあるのは、自分を非難する傾向についてです。もし自分を非難しなくなれば、きっと、いろいろな場面にも入っていきやすくなるでしょうし、後から自分を厳しく非難するという恐怖もなくなるでしょう。もしその部分を取り去ることができれば、たとえ何度かうまくやれなかったとしても、世界の終わりというわけではないと思えるでしょう。そんなふうに肩の荷を降ろすことができれば、少しはのびのびと自然にふるまえるようになるでしょう。それから、自分を罰してばかりいないで、自分に褒美を与えられるようになるでしょう。

P: あなたが言っておられることは、いろいろな状況の後で、否定的なことを考え始めたら、それ

にチャレンジして、たとえば「なかなかたいしたものだ」と言うわけですね。

T: 否定的な考えにチャレンジして、否定的な考えを評価して、「この状況を最後まで耐え抜くことが大切だ。そうすれば、恐怖を克服できるし、習慣化している自己非難を克服できるだろう」と言いかせるのです。

P: 習慣化しているパターンを打ち破って、先に進む必要がある。

T: そうです。

P: わかりました。

不安に回避はつきものである。考えるだけでも不安になることは、忘れてしまえば、とりあえず楽になれる。しかし、うまくできなかったことを忘れてしまうという方法を続けることは、不安への効果的な対処とは言えない。むしろ、不安に挑戦する、チャレンジすることが大切になる。

認知療法では、回避してきた否定的認知を明確に記録し、評価するという課題を通して介入を図る。そして、うまくできなかったことなど、忘れてしまおうと回避し続ける自分に対して、「この状況を最後まで耐え抜くことが大切だ。そうすれば、恐怖を克服できるし、習慣化している自己非難を克服できるだろう」という別の認知を得ることができれば、不安を克服する試みが始められる。

T: 物事をぐずぐずと引き延ばすあなたの傾向とも、関係しているのがわかるでしょう。あなたは他人がどう思うかが心配だけでなく、あなた自身の自己非難についても恐れているのですから。

P: そうですね。

T: 人とのつきあいの場面では、手に汗をかいて、動悸がしてくるわけです。それは、うまくやれないと、結局は自分をおとしめてしまうことになる心配になるからです。

P: ええ。必要なことは、自動思考を打ち破ること

ですね。

T: そうです。自動思考を打ち破って、いろいろな状況に自分をさらしていけばいいのです。ただし、自動思考がすぐに消えてなくなるなどと、期待してはいけません。いろいろな状況で繰り返し練習する必要があります。人とのつきあいの場面でも、工場での場面でもです。

P: わかりました。

T: そして、否定的な考えをすべて記録していく。

P: 練習した後にですか？

T: そうですね。練習した後に、合理的反応を記録するのです。あなたの自動思考のひとつひとつに対して合理的反応があるのを、きっとあなたは発見できると思います。

P: ええ。

T: そういったことを繰り返せば、もっと楽に人とのつきあいでも自分の気持ちを表現でき、のびのびと自由にふるまえるようになるでしょう。

P: それこそ私に必要なことです。

T: そうですね。

P: そうすれば、いろいろな状況を切り抜けることができます。それこそ私が始めたいと思っていることです。

T: それができそうに思いますか？

P: やってみたいと思いますし、うまくいきそうです。

T: それでは、マーク、私たちは少なくともあなたの問題のかなりの部分を話題にできたと思います。与えられた時間が短いので、すべてを話題にはしませんでしたが、何か私に尋ねておきたいことがありますか？

P: あなたのおっしゃりたいことは、つまり、実際に腰をおろして、記録をとって……。

T: そうです。

P: ……それから、それに対する答えを書き留める。

T: そうです。

P: そうすれば、結局……。

T: 結局は、納得できるようになるでしょう。

P: 私自身に対するチャレンジも、ひとつひとつを取り上げていくなら、ごく小さなことですね。

T: そうです。「ひとつひとつ」というのは重要な表現です。あなたがその言葉を使われたのはな

## 日本認知療法研究会 第3回大会プログラム

## 特別講演

パーソナリティの遺伝学から見た認知療法の可能性  
慶応義塾大学医学部精神神経科学教室 大野 裕

## 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

- (1) 精神医療  
信州大学医学部精神医学教室 高橋 徹
- (2) 産業精神保健  
大阪市立大学医学部神経精神医学教室 井上幸紀
- (3) 公衆衛生 徳島県日和佐保健所 津田芳見
- (4) 心理臨床 洗足クリニック 伊藤絵美
- (5) 教育相談 大阪市立大和川中学校 柏木信秀

## 一般演題

- (1) 非行少年の認知療法  
鳴門教育大学大学院学校教育研究科 千頭啓介
- (2) 適応指導教室における認知療法理論に基づく心理教育  
鳴門教育大学大学院学校教育研究科 久保田耕平
- (3) 不登校児童の母親相談における認知行動カウンセリング  
可児市立桜ヶ丘小学校 成瀬英員
- (4) 折衷的心理療法における認知的要因の取り扱いと認知的介入について  
住友病院心療内科 東 斉彰
- (5) アトピー性皮膚炎の認知療法：その有効性と限界  
豊中市立豊南小学校 大前玲子
- (6) 再発を繰り返す円形脱毛症患者に認知療法が有効であった一例  
横浜心理相談センター 千田恵吾
- (7) 過敏性腸症候群の一症例  
徳島大学医学部神経精神医学講座 武久美奈子
- (8) 強迫性障害に対して補助的に認知行動療法的アプローチを施行した一症例  
信州大学医学部精神医学教室 杉浦 琢
- (9) パニック発作のグラフのイメージ化を用いた認知行動療法の試み  
ナンバかぎもとクリニック 鍵本伸明
- (10) 神経性食思不振症患者へのmotivational interviewingの試み  
大阪市立大学医学部神経精神医学教室 永田利彦

## 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, 原田倫治  
鳴門教育大学人間形成基礎講座 井上和臣

によりです。物事をひとかたまりのまま処理しようとすると、非常にむずかしくなりますが、ひとつひとつ取り上げていけば、それぞれを打ち負かすことができます。

P：毎日の日課をこなしていくようなものですね。

T：そうです。

P：わかりました。やれると思います。やってみることにします。

T：そうですね。

P：たいしたことではありません。

T：今どんなお気持ちですか？

P：ずっと楽になっています。すべてに関して。

T：それはよかった。

P：ええ。

T：今日はお疲れさまでした。

P：来てよかったと思います。

T：こちらこそ。

非機能的思考記録 (Dysfunctional Thought Record, DTR) は、認知療法の重要な方法である。問題を細分化し、ひとつひとつの不適切な認知に対し、合理的な反応を考えることが、ホームワークとして設定される。すぐさま問題に対する答えが明らかにならなくとも、問題を解く方法を理解できるようにになれば、不安は軽くなるはずである。認知療法の場合、解答を得ることよりも、解答を導き出す方法に習熟することが重要なのである。

(鳴門教育大学 井上和臣)