

ジュディスの認知療法入門（第3回）

〈第2回目以降のセッションから〉

▼第2回セッション以降の構造

1. 患者の最近の病状を簡単に復習し、感情状態を検査する。
2. 前回セッションと関連づける。
3. 話題を設定する。
4. 宿題を復習する。
5. 話題に上げた事項について話し合い、新しい宿題を設定し、適時まとめをする。
6. 最後のまとめをし、フィードバックを求める。

▼自動思考の同定（続き）

T（治療者）：それでは紙に書いてみましょう。「私はあの学生たちのようには絶対になれないだろう」と考えたとき、あなたは悲しい気持ちになった。あなたの考えたことが、あなたの気持ちに影響していることが、あなたには理解できますか？

P（患者）：はあ。

T：それこそ私たちが認知モデルと呼んでいるものなのです。治療のなかで私たちがやろうとしていることは、気分の変化に気づいたら、自動思考がとらえられるように、あなたを教育することなのです。それが第一歩です。簡単にそれができるようになるまで、ずっとそれを練習していくことにします。それから、あなたの考えを評価し、もしそれが正しくなければ、考えを変えていく方法をあなたは学びます。わかりますか？

P：ええ。

T：それを紙に書いてみるというのはどうでしょ

第17号の発刊にあたって

第17号では Judith S. Beck の著書をもとにした『ジュディスの認知療法入門』（第3回）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¹⁾までご連絡ください。

うか？ 第1段階は自動思考をとらえること、第2段階は自動思考を評価し、それに答えていくことです。思考と感情の関係について、もう一度あなたの言葉で私に話してもらえませんか？

P：ときには私の考えていることが間違っていることがあり、その考えのせいで、私は不快な気持ちになる。でも、その考えが正しかったらどうなりますか？

T：そうですね。その場合には、もしほんとうにあなたの考えが正しいのなら、問題解決を図ったり、何がそんなに悪いのかを見つけ出すことにします。でも私の推測では、気分が沈んで消極的になっているときには、あなたの考え方にはたくさんの誤りが発見できるのです。否定的な思考はつねにうつ病の一部分なのです。いずれにしても、私たちはいっしょにあなたの解釈が間違っていないかどうかを知ろうとします。この1週間で他に不快感を経験したことを思い出せませんか？ そうすれば、自動思考をも

¹⁾日本認知療法研究会事務局

〒772-8502 鳴門市鳴門町高島

鳴門教育大学教育臨床講座 井上和臣研究室内

FAX 088-687-6293

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

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

っととらえられるでしょうから。

T：少しこれまでのことを復習してみましょう。
思考と感情の関係についてあなたの理解していることを話していただけますか？

P：ええ。ときおり自動思考が私の頭にふっと浮かんでくる。私はそれを真実と受け止める。それで私は悲しくなったり心配したり、要するに、いろんな感情を経験する。

T：そうですね。自動思考を探すとというのを、今週の宿題にしてはどうですか？

P：わかりました。

T：私がこんな提案をした理由は何だと思えますか？

P：それは私の考えがときには真実でなかったりするからでしょう。そして、もし何を自分が考えているかがわかったら、私はそれを変えることができるし、気持ちもよくなるからでしょう。

T：その通りです。この宿題を書いておくというのはどうですか？ 気分が変化したり、気分がどんどん悪くなっていくのに気づいたら、「何が私の心をよぎっていくのか？」とご自分に問いかけるのです。

P：(患者はそれを書き留める。)

T：よろしい。

▼セッション中に生じた自動思考を引き出す

T：サリー、あなたの表情が変わったことに私は気づきました。何が今あなたの心をよぎったのですか？

P：わかりません。

T：いまどんな気持ちですか？

P：わかりません。悲しいのかしら。

T：「学校はどんな具合？」と私があなたに尋ねたとき、あなたは悲しくなった。何についてあなたは考えていたのですか？

P：経済の授業のことだったと思います。試験を返してもらおうことです。

T：何を考えていましたか？ 何かイメージが浮かんでいましたか？

P：ええ。試験の上のところに“C”と赤インクで書かれているのが目に浮かびました。

▼特別な状況下での自動思考を引き出す

T：サリー、今まさに教室の後ろのほうにいる自分を想像できますか？ 教授が話している。あなたの隣の学生が小声で話しかけてくる。あなたは不安になる。できるだけ詳しくそのときのことを私に聞かせてください。今まさにそれが起こっているかのように。教室はどのくらい大きいですか？ あなたはどのあたりに座っていますか？ 教授はどこにいますか？ 彼女は何と言っていますか？ あなたは何をしていますか？

P：私は経済学の授業に出ています。教授が教室の前に立っています。私は前から4分の3のあたりに座っています。一生懸命私は聴いています。

T：「私は前から4分の3のあたりに座っています。一生懸命に私は聴いています」(まさにそれが起こっているかのように、患者が話せるよう誘導しながら。)

P：彼女はどんなテーマを選ばよいかについて何か言っています。世界規模の経済学的視点とか何とか。すると私の左にいた人が身を乗り出してきて小声で言うのです。「レポートの締切はいつなの？」

T：今どんなふうなことがあなたの心をよぎっていますか？

P：彼女は何て言ったのかしら？ 何を私は聞きのがしたのかしら？ 何をすればよいのか、私はわからなくなるだろう。

T：宿題について友だちに話しているとき、あなたは落ちこんでいたのですか？

P：ええ。

T：彼女に話しているとき、何があなたの心をよぎっていましたか？

P：わかりません。ただほんとに気持ちが落ちこんでいただけです。

T：あなたが彼女に何を話していたか、彼女があ

あなたに何と行ったか、それを私に話してもらえますか？

P：(2人のやりとりを話す。)

T：ロールプレイをやってみるのはどうですか？ 私が友だちを演じ、あなたはあなたを演じるのです。

P：わかりました。

T：2人でその状況を再現しながら、あなたの心をよぎるものができるかどうか見てみるのです。

P：(うなずく。)

T：あなたから始めてください。最初にあなたは何と言いますか？

P：カレン、尋ねたいことがあるんだけど、いいかしら？

T：いいけど。後から電話をしてくれない？ 次の授業に走って行かないといけないのよ。

P：すぐすむわ。私たちのレポートについてスミス先生が言ったことを、私、聞きのがしてしまったの。

T：ほんとに急いでいるの。7時以降に電話してもらえる？ じゃあ。…ロールプレイはそこまでにしましょう。あなたの心をよぎったものに気づくことができましたか？

P：はい、彼女は忙しくて私にかまっていられない、彼女はほんとは私を助けたいとは思っていない、私は何をすべきかわからなくなるだろう、と私は思っていました。

T：「彼女は忙しくて私にかまっていられない」、 「彼女はほんとは私を助けたいとは思っていない」、 「私は何をすべきかわからなくなるだろう」、 そうあなたは考えた。

P：はい。

T：そうした考えがあなたを悲しい気持ちにさせた？

P：はい。

▼自動思考と解釈とを区別する

T：カフェテリアでその女性を見たとき、あなたの心を何がよぎりましたか？

P：自分のほんとうの感情を否定していたように

思います。

T：何をあなたは考えていたのですか？

P：おっしゃっている意味がよくわかりません。

T：彼女を見たとき、どんな感情を経験しましたか？

P：自分のほんとうの感情をただ否定していたように思います。

T：そうですか。どんな感情を否定していたのですか？

P：わかりません。

T：彼女を見たとき、幸せな気持ちになりましたか？ わくわくしましたか？ (予測される感情とは正反対の例をあげてみる。)

P：いいえ、全然。

T：カフェテリアに入って行って、彼女の姿を見たときのことを思い出せますか？ ご自分の心のなかでそれを思い描くことができますか？

P：ええ。

T：どんなふうに感じましたか？

P：悲しかった、と思います。

T：彼女を見たとき、あなたの心にはどんなことが浮かびましたか？

P：とっても悲しくて、胸のあたりに穴があいたような。

T：今どんなことがあなたの心をよぎっていますか？

P：彼女はとても頭がよくて、私なんか彼女と比べたらほんとにつまらない人間だわ。

T：なるほど、他に何かありますか。

P：いいえ。テーブルのところまで行って、友だちと話し始めましたから。

▼会話のなかに埋っている自動思考を特定する

埋められた表現	実際の自動思考
彼は私を好きなのかどうか私は考えている。	彼は私を好きなのだろうか？
教授のところに行くのは時間の無駄なのかどうか、私にはわからない。	行ったとしても、たぶん時間の無駄だろう。

T：教室で顔が真っ赤になったとき、あなたの心のなかにはどんなことがよぎったのですか？

P：私のことを彼は変だと思ったのじゃないかしらと思いました。

T：あなたが実際に考えていた言葉そのものを思い出せませんか？

P：どういうことをあなたが言いたいのか私にはわかりません。

T：「私のことを彼は変だと思ったのじゃないかしらと思います」というふうにはあなたは考えておられたのか、それとも「彼は私のことを変だと思っているのか？」と考えていたのか、どちらですか？

P：ああ、わかりました。後のほうです。と言うよりも、実際にはそれは「たぶん彼は私のことを変だと思っている」だったと思います。

▼電文調の思考や疑問形の思考を変換する

T：レポートについて発表があったとき、あなたの心のなかにはどんなことが浮かびましたか？

P：ただ「ああ、おお」と思っただけです。

T：考えたことを詳しく説明してもらえませんか？「ああ、おお」というのは、どういう意味ですか？

P：課題を時間までにきちんと仕上げることなど、私には決してできないだろう。すべきことがありすぎるくらいあるんです。

T：そうすると、あなたは不安になったのですか？ そのときにはどんなことがあなたの心をよぎっていたのですか？

P：「試験に通るだろうか？」と考えていました。

T：そうですか。その考えを評価する前に、それを陳述文に変えられるかどうかみてみませんか？ そうすれば、それに取り組むのがもっと簡単にできるようになりますから。あなたは試験に通りそうだと思っていたのですか？ それとも

試験には通りそうもないと思っていたのですか？

P：通りそうもないと。

T：それでは、「私は試験に合格しないかもしれない」というように、あなたが考えたことを言い換えてみましょうか？

T：そうすると、「私に何が起こるのだろうか？」とあなたは考えたのですか？ 何が起こりそうだと、あなたは心配しているのですか？

P：わかりません。自分を抑えられないかな。

T：それでは、「私は自分を抑えられないかもしれない」という、その考えをみてみましょう。

T：そうすると、「次は何だろうか？」とあなたは考えたのですか。次には何が起こりそうだと、あなたは考えたのですか？

P：わかりません。

T：何か特別なことが起こるかもしれない、そうあなたは心配になったのですか？

P：よくはわかりません。

T：この状況で起こりうる最悪の事態とはどんなことですか？

P：学校を退学させられるだろうと。

疑問文	陳述文
私はやっていけるだろうか？	私はやっていけないだろう。
彼女に去られたら、私はそれに耐えられるだろうか？	彼女に去られたら、私はそれに耐えられないだろう。
それができなかつたら、どうなるだろうか？	それができなかつたら、私は仕事をなくすだろう。
それをどういうふうに取り扱われるだろうか？	私にはそれは切り抜けれないだろう。

(鳴門教育大学教育臨床講座 井上和臣)