

---

 ジュディスの認知療法入門（第4回）
 

---

これまで話題の設定、問題の把握と目標の設定、認知モデルに関する教育、自動思考の同定について述べてきたが、今回は自動思考の検討に関する章から一部を抜粋して紹介する。

### 自動思考を検討するための質問

患者に苦痛をもたらす自動思考を同定できたら、次にその妥当性を検討する作業に移る。このとき、患者の自動思考を真っ向から否定してかかることがないようにする。どんな自動思考であれ、その誤りが最初から自明ではないからである。また、共同的経験主義という認知療法の基本に則るなら、自動思考に対する疑義を正面から主張することはありえないからである。

治療者は通常、第2回あるいは第3回セッションで、自動思考の検討について詳しく説明する。

T（治療者）：（これまでのセッションをまとめた後、患者にも見えるように、自動思考を紙に書く。）すると、図書館に行く途中で、友だちのカレンに出会ったとき、あなたは「私の身に何が起ろうと、カレンは何とも思っていないのかわ」と考えて、悲しくなったのですか？

P（患者）：そうです。

T：そのとき、その考えをあなたはどのくらい信じていたのですか？

P：かなりです。90パーセントくらい。

T：どのくらい悲しかったのですか？

P：たぶん80パーセントくらいです。

T：先週私たちが話し合ったことを覚えていますか？自動思考は正しいこともあれば、結局は正しくなかったり、部分的に正しいこともある。カレンについてあなたが考えたことが、どのくらい適切か、これから検討してみましょうか？

P：わかりました。

### 第22号の発刊にあたって

第10号から始まって第16、17号と掲載してきた『ジュディスの認知療法入門』を久しぶりにご紹介することにしました。今回は第4回、自動思考の評価についてです。

また、日本認知療法学会第2回大会（会長：日本橋学館大学学長 小谷津孝明氏）についてもお伝えします。

日本認知療法学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学会事務局\*までご連絡ください。

T：ここにどのように検討すればよいか、リストにしてあります（表1）。最初の5つについて見ていきましょう。こんなふうに尋ねてみてください。「私の身に何が起ろうと、カレンは何とも思っていないのかわ」という考えについて、それが正しいという証拠が何かありますか？

P：大学の構内ですれ違ったとき、彼女はとても急いでいるようでした。「こんにちは、サリー、じゃあ、またね」とだけ早口で言って、見るまに向こうに行ってしまいました。私の顔をほとんど見てもくれませんでした。

T：その他には？

P：いいえ、今はとくに何も思い浮かびません。ときどきとても忙しそうで、私のためには時間がとれない感じです。

T：その他には？

P：いいえ、それ以外にはないと思います。

T：それでは、反対に、あなたの身に起ることを、

---

\*日本認知療法学会事務局

〒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>

表1 自動思考に対する質問

1. 根拠は何ですか？  
その自動思考が正しいことを示す根拠は何ですか？  
その自動思考が間違っていることを示す根拠は何ですか？
2. 別の説明ができますか？
3. 最悪の事態として考えられることは何ですか？  
あなたはそれを切り抜けられそうですか？  
最良の事態として考えられることは何ですか？  
もっとも現実的な結末は何ですか？
4. 自動思考を信じることでどんな影響がありますか？  
考え方を変えることによって、どんな効果がありますか？
5. そのことに関して、私は何をすべきだろうか？
6. ○○さん（友人）が同じ立場にいたら、私は彼女（あるいは彼）にどう言うだろうか？

彼女が実は気づかってくれているかもしれない、と考えられるような証拠はありますか？

- P: そうね、カレンはとても親切だわ。入学以来、私たちはずっと友だちだし。
- T: 彼女が言ったり、したりすることで、あなたを好きだと思えるようなことが何かありますか？
- P: ……いっしょに食事をしに行かないかと、よく尋ねてくれます。ときには夜だいぶ遅くまで起きていて、いろんなことを話したりします。
- T: なるほど。すると、彼女は、一方では、昨日のように、ほとんど何も言わずにあなたのそばを急いで駆けていったり、とても忙しそうにしているときもあったけれど、その一方で、いっしょに食事をしようと言ってくれたり、夜遅くまで話し込んだりすることも、ときにはある。そうですか？
- P: ええ。

治療者は穏やかな形で、サリーの自動思考の妥当性について、その根拠を明らかにしようとする。根拠を両面から検討した後、サリーが語ったことを治療者はまとめる。

治療者は次に、すでに起った出来事に関して、理にかなった、別の説明が可能かどうかをサリーに問い、さらに、どんな事態が結果として起りう

るのかをサリーが検討できるようにする。

- T: それでは、もう一度その状況を見てみましょう。そのときの出来事をもっと違ったふうに説明できませんか？あなたの身に起ることをカレンはまるで気にしていない、というのとは別な説明がありえませんか？
- P: わかりません。
- T: 彼女が急いでそばを通り抜けて行ったのには、他にどんな理由がありそうですか？
- P: 間違っているかもしれませんが、授業があったとか、何かに遅れそうだったとか。
- T: なるほど。この場合、起りうる最悪の事態とは何でしょうか？
- P: 本当は彼女が私を好きではないというか、あるいは、彼女をもう頼りにはできないということでしょうか。
- T: あなたはその最悪の事態を切り抜けて生き残ることができるでしょうか？
- P: ええ。でも、うれしくはないでしょう。
- T: 起りうる最良の事態とは何でしょう？
- P: 彼女が実は私を好きだということ、そのときはただ急いでいただけだということです。
- T: もっとも現実的な結末はどうなりますか？
- P: 彼女がまだ私を好きだと心から思えることかしら。

次に治療者は、自動思考に応答した場合としない場合にもたらされる結果を検討し、サリーが問題解決に向かえるよう援助する。

- T: それでは、カレンがあなたを好いていないと考えることで、どんな影響が出てきますか？
- P: 悲しくなってしまう。彼女とつきあうのを控えるようになると思います。
- T: もしあなたの考えを変えることができれば、どんな影響が出るのでしょうか？
- P: 気持ちが楽になるでしょう。
- T: この状況についてあなた自身が何をすべきだと思いますか？
- P: ……どういう意味で言っておられるのか、はっきりしないのですが。
- T: 昨日このことがあって以降、あなたはカレンとは距離をとるようになっていませんか？

P: ええ、そう思います。今朝彼女に会ったときも、あまりしゃべりませんでした。

T: そうすると、今朝もまだ最初に考えたことが正しいというふうに、行動していたわけですね。違ったふうに行動するとすれば、どうすればよいのでしょうか？

P: 私のほうからもっと彼女に話しかけて、もっと親しくしたほうがよいでしょうね。

サリーの対人関係技能に問題がありそうな場合、たとえば、カレンと出会ったときどう言ったらよいか、サリーに対し治療者は見本を示したり、ロールプレイで予行したりすることを勧めるとよい。

次いで治療者は、最初の自動思考に対する確信度を再び問い、サリーの感情がどう変化したかを明確にする。

T: それでは、「私の身に何が起ろうと、カレンは何とも思っていないのだわ」という、この考えについて、今あなたはどの程度信じていますか？

P: それほどではありません。たぶん20パーセントくらい。

T: 悲しみはどのくらいですか？

P: それも、それほどでは。20パーセント。

T: このやり方は役に立ちそうですね。もう一度最初から、どんなふうにしたか見てみましょう。

この段階では、自動思考の妥当性を検討し、これに応答する「構造的」方法を患者に示すことが、重要な目標になる。患者がその方法を理解し、その方法の価値を認識できるようにするのである。

T: いっしょにやってきたことをもう一度振り返ってみましょう。「私の身に何が起ろうと、カレンは何とも思っていないのだわ」という自動思考から始めたのでしたね。

P: ええ。

T: それから、いくつかの質問を使って、その考えについて検討したわけです。すると、あなたの気分はどうになりましたか？

P: ずっと気持ちが楽になりました。

T: 今週また別の困りごとが起った場合、これらの質問を使って、あなたの考えについて検討することが、役立ちそうに思えますか？

P: たぶん。でも、もし考えが結局正しいとなったときは、どうなりますか？

T: その場合には、問題解決の方法を使えばよいでしょう。たとえば、今週カレンにどんなふうになんか近寄ってあげばよいかについて、話し合うことも可能でしょう。いずれにせよ、もちろん、あなたも私も、ある考えを検討することが役に立つかどうか、あらかじめわかっているわけではありません。いつか今週、あなたを不快にさせる考えが見つかったら、これらの質問を実際に使ってみるといのは、どうでしょうか？

P: わかりました。やってみます。

T: 他の方たちにもよくあることですが、これらの質問を使うのは、見た目よりも、ずっとむずかしい場合があります。実際、あなたと私がいっしょに協力して、ひとつの考えについて検討することが必要なときもあるでしょう。でも、とにかく試してみてください。そして、もしうまく行かない場合があれば、次の週にそのことについて話し合うようにしましょう。よろしいですか？

自動思考を検討できるようになるというのは、ひとつの技能（スキル）と言える。簡単に習熟する人もあれば、指導を受けながら繰り返し練習することが必要な人もある。ホームワークを完璧に遂行しようとするあまり、患者が自己批判的になる可能性が予想されるときは、次のように対応するとよい。

T: サリー、もし今週ご自分の考えをうまく検討できなかったとしたら、どんな気持ちになりそうですか？

P: いらいらしてくるでしょう、たぶん。

T: あなたの心をよぎる考えとしては、どんなものがありそうですか？

P: わかりません。たぶんその時点で止めてしまうでしょう。

T: 記録用紙を眺めて、どうしていいかわからないままになっている様子が目に浮かびますか？

P: ええ。

T: 記録用紙を眺めているときに、あなたの心には

表2 コーピング・カード

**自動思考**

これくらいのことはできて当然だ。私はなんて馬鹿なんだろう。

**適応的反応**

別にこれができなくともよい。新しい技能なのだから。やがては私もできるようになるだろうけれど、最初は治療者といっしょにもっと練習する必要があるだろう。私が馬鹿だとかいうことではない。取り組んでいる自動思考がむずかしすぎるか、もっと指導してもらい必要があるかだ。どちらにしても、これは予想していたことだ。

どんな考えがよぎりますか？

P:「これくらいのことはできなければ。私はなんて馬鹿なんだろう」。

T:よくできました。それでは、その考えにどう答ええますか？

治療者はコーピング・カード(表2)の作成を患者に勧める。

T:このカードが十分役に立つと思いますか？もちろん、このホームワークは延期しておいて、もう少しいっしょに練習する時間をとってからにしてもよいのですが、どう思いますか？

P:やってみたいと思います。

T:わかりました。もしいろいろ試してきて、自動思考があらわれたら、必ずそれを書き留めておくようにしてください。よろしいですか？

P:はい。

患者が客観的に自動思考を検討するのが困難なとき、自動思考から距離を置けるように、同じ出来事が特定の友人に起った場合を想定してもらう方法がある(「友人の質問法 friend question」)。

T:突然の小テストでCをとったとき、「これでは卒業もおぼつかない」と考えて、あなたは悲しくなったのでしたね。

P:そのとおりです。

T:それでは、サリー、卒業できそうもない、という根拠が他にありますか？

P:ええ。もう集中できないように思いますし、経

**日本認知療法学会第2回大会ご案内**

会 長：小谷津孝明(日本橋学館大学学長)  
 会 期：2002年10月25日(金)～26日(土)  
 会 場：慶應義塾大学日吉キャンパス、来往舎  
 (神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1)

済学の教科書を何度読んでも、頭に入ってこないのです。2週間後に締切りの迫ったレポートがあるのですが、まだ手つかずのままです。

T:反対に、もしかしたら卒業できるかもしれない、という根拠はありますか？

P:いいえ、考えつきません。

T:サリー、もしあなたのルームメートがあなたと同じ立場にいて、突然の小テストでCをとったとき、「これでは卒業もおぼつかない」と考えたとしたら、あなたは彼女の彼女に何と言うでしょう？

P:うーん……わかりません。

T:彼女の言うことに同意しますか？「そうね、ジェーン、あなたの言う通り、卒業は無理かもしれないわね」と言うでしょうか？

P:いいえ、絶対にそんなふうには言いません。たぶん、こう言うと思います。「ねえ、いいこと、これは抜き打ちテストで、あなたは何の準備もできなかったのよ。もし事前に知っていたら、あなたも勉強したでしょうし、助手の先生のところに質問に行ったかもしれない。そうしたら、もっと良い結果が得られたと思うの。卒業できないとかじゃなくて、あなたはただ不意を襲われただけなのよ」。

T:よろしい。それでは、あなたがルームメートに言ってあげたことは、どんなふうにあなた自身に当てはまりますか？

P:たしかに、不意を襲われたのだと思います。試験勉強をそんなにしていなかったのも事実です。問題を1時間近く眺めるだけだったのですから。小テストのことを事前に知っていたら、もっと集中できたように思います。

T:よろしい。それでは、たまたま「これでは卒業もおぼつかない」という考えが浮かんできたら、その考えにあなたはどんなふうに応答できますか？

(鳴門教育大学教育臨床講座 井上和臣)