

19 論理療法

片野智治

1 到達目標

- (1) 論理療法の概略を理解する。
- (2) 論理療法の理論について学ぶ。
- (3) 論理療法の主な技法について学ぶ。

【キーワード】

説得療法, 論理実証主義, 簡便法, イラショナルビリーフ (非論理的ビリーフ, iB), A B C理論

2 論理療法の成り立ち

アルバート・エリス (Dr. Albert Ellis, 1913~2007) は2度来日している。日本学生相談学会 (1987) と日本カウンセリング学会 (1998) の招聘に応じてくれたのである。

彼が創始し実践し続けた “Rational Emotive Behavior Therapy” (略称REBT) を日本にはじめて紹介したのは國分康孝 Ph. D. である。國分はそのエッセンスを「考え方を換えれば悩みは消える」という題で紹介した (『愛育心理研究』1967年6月号)。米国に留学中であった國分は紹介原稿をアメリカから送ったという。

筆者がエリスにお会いしたのは1998年東北大学における日本カウンセリング学会第37回大会 (実行委員長長谷川啓三) の時である。真夏の大教室で数時間に及ぶ講座に参加していた私は、湿気と暑さに耐えながら、立ちながら聴講した。大入り満員の大盛況だったのである。

これを契機として私は論理療法に魅せられた。「人生意気に感ず」「当たって砕けろ」「虎穴に入らずんば虎子を得ず」「人生は楽しむものだ」「くよくよするな, いじいじするな」「情にほだされるな」「この世の中には八方ふさがりはない」といったようなエリスの人生哲学の片々を自ら唱えることが多くなった。

エリスの幼少期は不幸であった。両親は離婚し、彼が腎炎で死の瀬戸際にあったときでさえ、見舞いには来ず、ひとりでこの艱難辛苦を生きた。またこの幼少の体験は彼をして女性恐怖症にした。彼はニューヨーク州立大学で学びながら、ある課題を遂行した。ブロンクス公園でベンチにひとり座っている女性を見つけ

では、1分間で自己紹介し、デイトの約束をとりつけるというものであった。この試行を100回以上続行したという。この課題遂行の過程で、女性は決して怖い存在ではないと思えるようになった。女性に対する認知が変わったのである。

3 論理療法（略称REBT）の特徴

ここでは先ず論理療法の特徴について叙述する。これは説得療法であり、論理実証主義哲学とエリスの人生哲学が濃厚であること、そして簡便法の3点を特徴として挙げたい。

（1）説得療法（論駁法）

REBTを好んで用いるカウンセラーは臆せずクライアントを説得・論駁する。例えば、証拠はどこにありますか、なぜですか、理由は何ですか、どうしてそう言えるのですか、どこに書いてあるのですか。

またクライアントの持つビリーフ（belief, 受けとり方, 見方, 考え方）に対して次のような指摘を繰り返す。論理的に証明または実証できますか。このビリーフを反証するにはどのような証拠がありますか。このビリーフの正当性を証明する証拠はありますか。このビリーフを放棄し、このビリーフに背いた場合に、実際に起こり得る最悪の事態とはどんなことですか。このビリーフを放棄した場合、起こり得る、あるいは自分が起こし得る望ましいことはどんなことですか。

例示

- ①「この考え方は、あなたに、たくさんの不利な点を与えるわけで、どうして不利なことを与えるような考え方に固執しているのですか」。
- ②「あなたがパニックになるということに関して、どう感じますか」。
- ③「パニックのとき、あなたはどのように感じているのですか」。
- ④「先ず、自分自身がパニックであることをまず認めることが大事です」。
- ⑤「～というふうに自分にいきかせているわけですね」。

論理療法ではイラショナルビリーフを論駁する（Disputing Irrational Belief）。これによって新しい人生哲学を学習し獲得（Effect）するのである。

（2）論理実証主義とエリスの人生哲学

REBTを支える論理実証主義（logical positivism）は論理的に、検証可能な事実（実証）にもとづいて考えることを目指した思想のことである。つまり論理性と実証性にもとづいて思考することを特徴としている。例えば「私はすべての人から好かれなければならない」という考え方（ビリーフ）は、非論理的である。人に好かれるということは人から気に入られるということ。すべての人の好みに自分を合わせるということは非現実的（現実的一般性）である。人は十人十色と

よくいわれる。「田で食う虫も好き好き」ということで、人の好みはみな違うのである。また「私は留年した。私の人生はお先真っ暗だ。」というビリーフも非論理的である。高校留年・中退，大学留年・中退の経験者のすべてがお先真っ暗だという悲観的・絶望的な見方をするわけではない。この出来事に遭遇して発奮する人も少なくない。

エリスの人生哲学は論理実証主義に支えられている。アルバート・エリス著 國分康孝・石隈利紀・國分久子訳（1996）「どんなことがあっても自分をみじめにしないために：論理療法のおすすめ」（川島書店）から紹介する。例えば「幼少期の経験や過去の条件づけが，自分の情緒的な混乱の原因ではない。私が自分自身を混乱させているのである」。「自分を情緒的に混乱させている元凶は自分である」。「私が何かについて一度みじめになると，その後はいとも簡単に自分をみじめにしがちである（悲劇の主人公に自分をしがちである）」。「私が感情的な混乱を克服して，元にもどらないとすれば，それは奇跡である」。「（努力が水泡に帰したならば）論理療法の振り出しにもどり，繰り返し挑戦することである」。

「人生において不快，苦痛，失敗，拒否，喪失は不可避である。人生とは，論理療法によれば，苦悩である。大変な苦悩ではあるが，あなたは思考と努力でもってあなたの人生を大きく改善することができる。ただし，全部ではない！完全にではない！」

「人生は困難である。しかし，八方ふさがりでもなければ恐怖と絶望のかたまりというわけでもない。ただ人生は困難であるというだけである。さて，今よりもっと楽しい人生になるようにあなたはどんな努力をするのだろうか」（前掲書，270）。特徴的なものは以下の洞察であろう。

洞察1 “Life is a game. You don't think it sincerely.”

洞察2 “Nothing is awful, but only inconvenient!”

洞察3 “Tomorrow is another day.”

（3）簡便法としてのREBT

國分康孝Ph. D. ・國分久子M. A. らが参加した「フライディナイト・ワークショップ」（エリスの主宰）の中心的な部分は25分のショートセッションである。

筆者は集中的グループ体験である構成的グループエンカウンター（Structured Group Encounter, 略称SGE）を実践している。2泊3日の宿泊制の集中的グループ体験である。参加者は成人である。全体シェアリングといって，1セッション（60～90分）をシェアリングにあてる。ここでは種々多様な問題が出される。それゆえにリーダーまたはスーパーバイザーが介入する。この介入法のひとつが簡便法の面接（20～30分）である。全員の中で試みる。ここでは論理療法がよく使われる。リレーションづくりが必要ないので，問題把握して（非論理的なビリーフを掴む），論駁をすることになる。つまり非論理的なビリーフを論理的なビリーフにするのである。

強調したいことは、リレーション形成に時間をかけないのである。

4 論理療法の中核をなすABC理論

ABC理論とは「悩み誘発的な出来事Activating event」「出来事の受けとり方・考え方・見方、または固定観念、偏見（ビリーフ Belief）」「結果（悩み・アンハッピーな感情 Consequence）」の3つをいう。

（1）悩みの元は非論理的なビリーフ

具体例に基づきながら説明したい。あるときひとりの教員が管理職から叱責された。彼はひどく落ち込んでしまった。自分の言動に自信を失いかけていた。そこで来談することになった。

- A** 苦悩誘発的な出来事 (Activating events) ・・管理職からの叱責
- B** イラショナルビリーフ (非論理的ビリーフ, iB)
- C** 悩み (Consequences, 情緒的な混乱) ・・落胆, 自信喪失

論理療法では苦悩誘発的な出来事が悩みの元ではなく、その出来事の受けとり方・見方・考え方が悩みの元であるとする。エリスは古代ギリシャの哲学者エピクテートの影響を受けている。彼は「出来事の受けとり方が人のその後の言動に影響する」と説いた。

この教員が落胆し、自信喪失になりつつあるのは、叱責されたという出来事をおして「自分はダメ教師である」という受けとり方をするようになったからである。つまり「私はダメ教師である」というビリーフを持つにいたった。

（2）いろいろなイラショナルビリーフ

ここではイラショナルビリーフの具体例を挙げたい。

- ・何事も過失なく立派にやらなければならない。・・・①
- ・あの人のせいで私の生活はめちゃくちゃだ。・・・④
- ・私の能力を認めてくれないなんて世も末だ。・・・③
- ・上司に叱責されるなんて、私はダメ人間である。・・・②
- ・人は私の欲するとおりに行動すべきである。・・・①
- ・人に甘えてはならない。・・・⑤
- ・人生は思うとおりになるはずである。・・・⑤

イラショナルビリーフの分類（國分久子）

- ① “should”, “must” の強迫ビリーフ
- ②他者非難・自己卑下のビリーフ

- ③悲観・絶望のビリーフ
- ④欲求不満低耐性のビリーフ
- ⑤現実的一般性（非現実的）に反し、不幸にするビリーフ

（3）iBが生み出す不健全な激しい感情

不健全な激しい感情の具体例を列挙する。これらはしばしばイラショナルビリーフによって誘発され、五臓六腑を焼き尽くす。身体に悪いのである。

パニック，激怒，敵意，抑うつ，自己憐憫，自信喪失，自己破滅感，屈辱感，罪障感，自己卑下，自己嫌悪，自己非難，自己蔑視，絶望感，恐怖視

5 REBT論理療法の主な技法

（1）論理的帰結法（損得勘定法）の例

「たばこを吸うことについて考えるとき、あなたは何を思いますか」

「たばこを止めることを考えるとき、あなたは何を思いますか」

有利な点と不利な点をたくさん書き出し1日5～10回リピートする。

（2）現実場面脱感作法

例えば犬が怖い、上司が怖いという人がいる。このような場合に用いるのが現実場面脱感作法である。骨子は現実場面を回避しない、怖い対象から逃げ出さないという方法をとる。そのために対象に直面させる。

犬が怖いという場合、犬を可愛がっている様子をスライドで見せる。クライアントの近くで犬と遊んでいる場面を用意し、これに立ち合う。このように現実的な場面に立ち合わせて、犬への恐怖心を少なくするのである。換言すれば鈍感にするのである。

（3）論理療法的イメージ法

最悪の状態を想像させ、激しい悪感情（アンハッピー）にしたらせる。その後今度はトーンダウンさせた感情にしたらせる。

例「日頃から目をかけ援助していたAさんに激しく批判された。あなたは激怒し、敵意さえ感じている。では論理療法的イメージ法をしましょう。軽く目を閉じてください。あなたは最高に激しい感情にひたってください。例えば、畜生！あいつはなんという奴だ。絶対に許せない。あのような態度には耐えられないといった最高に激しい怒りや敵意の感情にしたってください」。「次ぎに、残念ではあるが、絶対に許せないというほどでもない。とても耐えられないというほどでもない、といった感情にひたってください」。

「あなたはどのようにして感情を変えましたか」。「あなたは感情を変えるために、何を自分に言い聞かせましたか」。「自分の感情が落ち着いていく過程において、あなたは、自分自身に、何と聞き聞かせていましたか」。

この原理は内心で言っていた文章記述を変換するのである。

(4) 強化法・罰則法という行動に働きかける方法

例①「では、これからあなたのために強化に移ります。あなたは毎日何がしたいですか。好きだから毎日やること、というのが何かありませんか」。

「毎日晚酌をやりたいです」。

「では、あなたは毎日～～を練習するまでは晩酌をしてはいけません」。

②「では、あなたは嫌いなこと、やることを避けていることは何ですか」。

「家事手伝いや掃除です」。

「では、あなたはもしこの練習をしなかったならば、翌日1時間ばかり必ず家事手伝いと掃除をやりなさい。だから、あなたはちゃんとこの練習を毎日すれば、そんなことをする必要はないのです」。

このように論理療法は強化法や罰則法といった行動に働きかける方法を当初から用いていた。それゆえに認知行動療法なのである（エリス，1998）。

では用意されたワークシート「私の秩序感度」を複数の仲間と取り組んで、自分のビリーフを点検してみてください。

6 論理療法の相談活動への生かし方

<事例①>人の目が気になり過ぎて不安と緊張を高めるA子

A子は、前の高校を1年の途中で中退し、翌年の春、単位制のY校に入学してきました。入学直後からクラスの集団行動についていくのに疲れ、また不登校になってしまうのでは、という不安が高まってきました。5月の連休明けに相談室を訪れ定期面接が始まった。

#1（5/8）『 』～A子の発言 []～カウンセラーの発言

『グループの行動についていくのに疲れました。1人が好きだけど、そうすると孤立してしまうので、それもできません。授業のとき席が決まっているのもつらい。何を話したらいいか、あわせるのに疲れてしまうんです。前の学校もだんだんつらくなって中退しました 』

[自分がどう思われているのかが気になるんだね。あなたと同じ悩みを持った人が他にもいますよ。保健室や相談室を居場所として活用しながら、何とか今をしのぎましょう]

#2（5/15）～#6（6/19）

『グループの中にいると、みんな軽口を叩きあっているのに、自分に対してだけよそよそしい。冗談を言われても返せないからでしょうか 』『友達に嫌われてしまうのでは、といつも不安です』と訴えるA子の気持ちを受けとめながら（来談者中心療法）、能動型の論理用法を導入することにした。

論理療法が能動型という理由は、課題を出すこと、説得的であるということである。この場合のA子のイラショナルビリーフは“すべての人に好かれるべきである”ということである。このビリーフがあるから、人に好かれたいと自分はだめだ、と思いこんできた。

乳幼児だったら人の愛なしには育たないから、これはラショナルビリーフである。ところが高校生の場合は、愛がなくても生きられる。たしかに愛があるにこしたことはない。しかし、愛がなければ生きられないというわけではない。したがって、A子の場合はイラショナルビリーフである。

A子にとってのラショナルビリーフは、

- ① まず人に好かれる好かれたいに関係なく、自分を好きになることである。
- ② 高校生の愛情関係は、赤ちゃんのように無条件にもらえるものではなく、ギブ・アンド・テイクである。努力の結果、好かれたらありがたいし、好かれなくても元々である。
- ③ 周りの目を気にする暇があったら、「自分はほんとうは何をしたいか」を自問自答してしたいことをする。
- ④ どうしても愛がほしければ、まず人に愛を与える実践があるのみである。その結果として友人ができるのである。

7 (7 / 3) ~ # 19 (12 / 10)

その後、相談部主催のサマーキャンプ（2泊3日）、コンビニエンス・ストアのアルバイトなど、少しずつ活動の幅が広がった。悲観的なものの見方をしてしまうマイナス志向の傾向はなかなか直らないが、イラショナルビリーフの発見や修正によって、なんとか学校生活は続けられそうだという自信がもてるようになった。

<事例②>スランプが長びいてクリニックへの通院を開始したB子

死にたいほどのうつ症状を解消するためには、危機介入的な対症療法としての治療が必要である。しかし、一時的に治療の成果で回復しても、物事に対してイラショナルビリーフを抱きやすい認知傾向をそのままにしているのは、同じことを繰り返すことが予想される。

例えば、卒業後の進路として専門学校（英語）への合格が決まった直後、その学校のカリキュラムにあるアメリカでの長期ホームステイ（1年）に親も当然賛成してくれると思い込んでいた。しかし、父親は、短期（3ヶ月）ならば認めるという線を譲らず、B子は再び落ち込んでしまい、相談室を訪れた。

父親の不賛成という出来事（A）に対し、「父親は、いつもわたしの要求を受け入れるべきである」というイラショナルビリーフ（B）をもって来たために、怒りの感情が湧いてきたのである（C）。このイラショナルビリーフについて、二人で話合った。

「一般的には、短期ホームステイでも親に認めてもらえる人は少ない。長期ホームステイであるにこしたことはないが、短期で実績を積むことによって次のチャンスをおねらう道もある」というラショナルビリーフをもつことができるようになり、結果として生じた不適切な感情（C）から解放された。

(事例の内容は、秘密保持のために脚色してあります)

7 留意点&活用のポイント

留意点として、説得療法であるので、リレーションづくりを怠ると精神分析でいう「抵抗」を生じさせることになる。知的になりすぎず、ユーモアやウィットを活用することである。感情交流を忘れると、生徒はABC理論を使って問題を解こうとする意欲を失うことがある。カウンセラーはねばり強い態度で望む必要がある。イラショナルビリーブの粉碎を繰り返し繰り返し求められる場合がある。

①論理療法を活用する場合の姿勢とは

- ・ 能動的，指示的になれる
- ・ 欲求不満に耐えられ，自己受容が高い
- ・ ユーモアのセンスが持てる
- ・ 実験精神があり，リスクをおかす勇気を持っている
- ・ 問題解決に取り組むのが楽しく，論理療法の知識を持っている

②論理療法を学ぶということは

論理療法は思考・感情・行動の3つの要素を組み合わせた問題解決志向で、チャレンジ精神と論理実証的な態度（あり方生き方）が求められる。

《参考引用文献》

アルバート・エリス 大会記念講演「なぜREBTとしたのか」（日本カウンセリング学会第31回大会発表論文集，1998 58所収）

A. エリス&R. A. ハーパー著 北見芳雄監訳 國分康孝・伊藤順康訳 論理療法 川島書店，1981

アルバート・エリス著 國分康孝監訳 神経症者につきあうには 川島書店，1984

アルバート・エリス著 國分康孝・石隈利紀・國分久子訳 どんなことがあっても自分をみじめにしないために：論理療法のすすめ 川島書店，1996

國分康孝 カウンセリングの理論 誠信書房，1980

國分康孝 自己発見の心理学 講談社，1991

國分康孝 負けない自分になる心理学 三笠書房，1996

國分康孝 ポジティブ教師の自己管理術 図書文化，1996

國分康孝 理事長講演「先駆者に学ぶサイコエジュケーション—霜田静志とアルバート・エリス—」（日本カウンセリング学会第31回大会発表論文集，1998 56-57所収）

國分康孝編 論理療法の理論と実際 誠信書房，1999.

日本学生相談学会編 責任編集今村義正・國分康孝 論理療法にまなぶ 川島書店，1989

ウインディ・ドライデン 著 國分康孝・國分久子・國分留志訳 論理療法入門

川島書店，1998
ヤングラ&ドライデン著 國分康孝監訳 アルバート・エリス一人と業績 川島書店，1998