

## 16 認知・行動カウンセリング

山崎洋史

### 1 到達目標

- (1) 認知・行動療法の基本的理論・技術を理解する。
- (2) 理論・技術に基づく人間理解が出来るようにする。
- (3) 認知・行動カウンセリングを行なううえでの限界と留意点を知る。

### 【キーワード】

行動療法, 認知療法, 学習理論, ゴールセッティング, カウンセリング過程, ホームワーク, 自動思考, 認知の歪み, 認知再構成法, 問題解決法, エビデンスベースト

### 2 認知・行動カウンセリングとは

「認知・行動療法 (cognitive-behavior therapy)」は、それぞれ独自に生まれ、多くの実践研究者によって育まれていた「行動療法 (behavior therapy)」と「認知療法 (cognitive therapy)」の各理論・諸技法が融合された総称である。

マイケンバウム (Meichenbaum, D.H.) が 1977 年に著作のタイトルに初めて「認知・行動 (cognitive-behavior)」の言葉を出現させたのが始まりといえよう。

「学習理論」を基本的考えとする「行動療法」は、感情や認知も行動の一部であるという主張のもとに、カウンセリングにおける介入的パッケージ技法を極めて多く有している。

また「認知療法」では、ベック (Becke, A.T.) やエリス (Ellis, A.) など、積極的に「行動療法」におけるパッケージ技法を活用して自らの理論適用のために具体化・有効化を図った。

よって、「行動療法」と「認知療法」は必然的に接近し、折衷化・融合されていったのである。今日、「行動療法」と「認知療法」は深く結合し「認知・行動療法」と呼称されるに至った。

「行動療法」には、問題の本質の改善、根本原因の解消というより、対症療法に過ぎない等の強い批判や、人間の悩みや葛藤・感情を扱わないことにより一時的な症状の減退は見られても代理症や再発が多いという問題の指摘もあったが、「認知・行動療法」へ融合され個人の感情や認知を重視するようになったために、その欠点は大きい改善されていった。

今日、敢えて「行動療法」、「認知療法」と区別するときは、系統的脱感作のような個別の技法を意味する「行動療法」であったり、コアビリーフやスキーマ、自動思考などのような「認知療法」の狭義の理論・技法を意味することが多い。

さらに近年、「マインドフルネス」、「ACT (アクセプタンス コミットメント セラピー)」他などの第三世代と呼ばれる認知・行動療法が展開され、理論・技法ともにさらなる発展と変容を続けている。

認知・行動療法の理論・技法は、人それぞれが感じること・ものの見方・とらえ方などを意味する「認知」が、環境・状況・他者と、自分の行動・感情・身体反応と相互作用することによって、不適応状態に陥ったり、適応したりすると考える。

「行動」と「認知」、そして「環境」の働きかけやすいところから介入を行い、適応を促進させる。

また、「認知・行動カウンセリング」は、「認知・行動療法」における理論・技法のカウンセリングにおける適用である。そして、カウンセリング過程において確実な効果が得られたことの実証に基づく、客観的根拠のある、すなわち「エビデンスベーストカウンセリング」を目指している。

ここでは、認知・行動カウンセリングを学ぶために、その理論・技法の基礎となっている行動療法をまず理解し、次に、認知・行動療法の代表的諸理論・技法を概観していく。

### 3 行動療法

#### (1) 行動療法の成り立ち

行動療法の起源は、1920年代にワトソン (Watson, J. B.) らが学習理論に基づくセラピーを開始し、1953年にスキナー (Skinner, B. F.) が初めて「行動療法」という用語を使用したことから始まる。

また、フロイト (Freud, S) から始まる精神分析療法の科学性および効果性に多大なる疑問を投げかけ、行動療法の科学的優位性を強調したのは、学習理論家のアイゼンク (Eysenck, H. J.) である。直感や思弁によって得られた知識体系ではない観察可能な客観性を重視し、科学としての臨床心理学・学習理論に基づく理論・技法こそ重要であると考え、行動療法を提唱・推進した。

アイゼンクは、不適応行動も適応行動と同じ学習の産物であり、学習の過剰あるいは不足によるものとして、実験的に確認された技法による明確な効果を目指した。学習理論は行動療法の基本的立場となっている。

すなわち「行動療法とは、学習理論に基づいて人間の行動を変容する方法のシステムあるいはプログラム」である。

#### (2) 行動療法の基本原則と特徴

問題行動は、適切な行動の学習不足、あるいは不適切な行動の学習結果である。従って、適切な行動の学習や、不適切に学習された行動の除去により行動を変容させていく。

問題行動そのものの解決が、行動療法の目的となる。

##### ① パーソナリティ観

刺激と反応の連合、あるいは習慣的反応体系が、人のパーソナリティである。再学習することにより、行動が変わり、パーソナリティ自体も変容するとしている。

最初、善も悪もない白紙の状態では人は誕生し、善になるか悪になるかは後天的な条件付けによる。

## ② 行動療法の目指すゴール

行動療法の目指すゴールは、クライアントの行動変容である。それは、不適応行動そのものを対象とし、適切な学習をすることより、その変化と修正を企図していく。

最初にクライアントの行動分析を行い、行動変容・修正を目指し、その介入方法を考案する。そこでは、問題解決志向が強調される。

例として、日常生活における刺激で、すぐ「キレル」子どもに、「キレル」行動を選択する前に、「話し合う」行動を起こせるように学習させることにより、暴力的な行動を減少させていく。問題行動発生の頻度が下がり、適応的行動の頻度が増加すればそこがゴールとなる。同時に、適応的行動が学習され、人間関係が親和的に変容することにより、クライアントの攻撃的なパーソナリティも変容していくと考える。

## ③ カウンセリング過程

行動療法におけるカウンセリングの流れは、まず、クライアントに形成されている不適応行動を悪化させ持続させている事態を、学習理論をベースとする行動理論の視点から分析する。

次に、その分析に基づきカウンセリング面接のプログラムを立案する。カウンセラーはクライアントと協同作業の過程で、課題を提示し、経験実施およびホームワークを、深化させていく。

また、アセスメント、ゴールセッティング、プログラム、ホームワーク、強化、消去、一般化などのカウンセリング過程の中で、クライアントの状態に応じてプログラムを柔軟に修正・変化させて行くことも少なくない。そのために、行動療法の実施に至るまでは、当然であるが専門的なカウンセラーとしてのトレーニングが求められる。

以下に、行動療法の基本原則 (Margraf, 1996) をあげる。

- i 経験的心理学に基づいている。
- ii 問題を重視する。
- iii 問題を引き起こしやすい素質、誘発する状況、持続させる状況を区別する。
- iv 目標を重視する。
- v 行動を重視する。
- vi 治療関係だけに限定されない。
- vii 透明性がある (クライアントに情報を与える。)
- viii クライアントの自助を支援する。
- ix 常に進歩を目指す。

## ④ 行動療法の各理論と技法

### i 古典的条件づけ（レスポナント条件付け）

パブロフ（Pavlov, I. P.）の、犬にベル音を聞かせると同時に、エサを与えることにより唾液分泌を条件づけた実験は有名である。

元来、ベル音刺激と、唾液分泌とは全く関係は無いが、エサを対呈示することによりベルの音と唾液分泌間に新しい経験の連合を学習させた。この経験の連合が、「古典的条件づけ（レスポナント条件付け）」である。

例えば、不安を克服するには、その不安を制止する反応を古典的条件づけ（逆制止）で学習すれば、前に体験した不安を減少させることができると考える。

#### 【系統的脱感作（systematic desensitization）】

古典的条件づけにおける逆制止理論をもとに開発された技法に系統的脱感作がある。不安を引き起こす条件刺激に対する過剰な感受性を次第に減退させていき、条件刺激に対する反応が起これないようにしていく技法。今日の認知・行動療法で日常的に用いられている基本的技法である。

まず、不安階層表を作成し、クライアントに不安に関係のある具体的場면을列挙させ、その場면을不安のレベルによって順番に配列する。

同時に【自律訓練法（autogenic training）】や【漸進的弛緩法（progressive relaxation）】などを用いて、リラクゼーション法を学ばせる。

以上の準備が完了後、不安刺激とリラクゼーション（弛緩反応）を順番に対呈示し、軽い不安から重い不安場面に段階的に適用して系統的脱感作を継続する。

この技法は、特に、不安・恐怖症等に効果が顕著である。また、イメージを用いる系統的脱感作に加えて、現実場面で直接的に脱感作を行う【現実脱感作法（systematic desensitization in-vivo exposure）】や【現実暴露・現実エクスポージャー（exposure）】も用いられる。

### ii オペラント条件づけ

スキナー（Skinner, B. F.）の、バー押しと同時に餌が出る結果を与え、ネズミにバー押し学習を強化した実験は有名である。

自発的な行動に結果（強化子）が伴うことにより行動頻度の変動する手続きを「オペラント条件づけ（道具的条件づけ）」と命名した。

オペラント行動とは、意図的・自発的な行動を意味する。

ある行動をした結果によって、その行動が再び発生する確率が決まっていく。例えば、夏キャンプに行くと楽しい体験が出来たとすると、その後、その人は夏キャンプに参加する頻度は高まる。

ある「行動」が多発する場合、その行動の「先行刺激」とその「行動に伴う結果」を分析する。結果によって行動が多発する場合は、強化が生じたと見なされる。このような「先行刺激」と「行動」と「行動に伴う結果」の随伴関係を三項強化随伴性という。これを分析することを「行動分析」と呼ぶ。

例えば、不登校行動を強化・維持しているものは様々ではあるが、事例においては、行動分析の結果、朝、子どものベッドから出ようとしない行動を、両親のやさしい声かけが、不必要に強化し、不登校行動を維持している場合もある。

### 【シェーピング (shaping) 法】

ゴールとされる行動が一定の水準に達するまで、行動をスモールステップにより順次遂行させると同時に、強化子を与え、最終的に目標行動を獲得させる。

すなわち、反応を段階的に学習していくことによって、新しい適応行動を形づくっていく。

### 【トークン・エコノミー法】

トークンは、代用貨幣を意味し、シールやカードなどを与えたりする。

課題を一定の水準で遂行した場合に、クライアントとあらかじめ約束した条件に従ってトークンを強化子として与え、目標とする行動を強化する。

### iii モデリング

条件づけは、犬や猫、ネズミの実験で証明されたように、動物においても見られるが、「人において最も見られる学習様式はモデリングである。」と、1971年にバンデューラ (Bandura, A.) は述べている。

すべてを直接経験することのみから学習しているのではなく、他者の行為を見て学ぶことも少なくない。これは、「観察すること、見ることによって学ぶ」社会的学習であり、モデリング (観察学習) と呼ぶ。

例えば、動物恐怖のクライアントに、犬を怖がらない子どもモデルや、楽しく犬と遊ぶ子どもモデルの行為をじっくり観察させ、同じ行為をさせる。この時、同じ行為を実際にさせることができれば、強化子を与える強化法を用いるより効果的となる。

### 【ソーシャルスキル訓練 (social skills training : SST)】

人に挨拶したり、分からないことを尋ねたり、頼むこと、ほめること、謝ることなど、人間関係を適切に遂行するためスキルをソーシャルスキルと呼ぶ。

学校において、子どもは対人関係スキル学習が不足しているために、他者に不快感を与え、自らが傷つきストレスを重ねていくことも多い。人間関係を良好にするために基本的ソーシャルスキル・トレーニングが行われる。

元来、SSTは、障がい者の社会復帰・適応の目的で開発された技術である。訓練プログラムには、効果的方法としてモデリングが取り入れられる。

以下のようなプログラムを繰り返すことによって効果的な訓練を行うことができる。

「教示」 → 「モデリング」 → 「練習」 → 「フィードバック」

#### ・教示 (説明)

ソーシャルスキル訓練の意味を理解し、学習するスキルを知る

#### ・モデリング

モデルを観察し学習する。実演やビデオ教材などを用いる。

#### ・練習 (ロールプレイング)

役割を模擬的に演じる。実際場面では出来ない経験を通して学習させる。

#### ・フィードバック (オペラント強化法)

訓練中に適切なソーシャルスキル行動があった場合、承認する・注目する・ほめる

などを強化子として与え、行動のモチベーションを高めていく。

また同様に、他者の立場を尊重しつつ、自らの考え・意見・気持ちを率直に主張表現することを学習するアサーション訓練（assertion training）でも、モデリングは効果的に用いられている。

## 4 認知・行動療法

### （1） 認知・行動療法の枠組み

行動療法が行動変容を中心的に扱うのに対し、認知・行動療法は考えや物事の受けとめ方（認知）にも注目し、それが行動へ及ぼす影響を扱っていく。

条件づけの理論は、環境の影響を重視しているが、心理状態を理解するためには、環境を個人がどのように理解しているかという認知も重要となる。このような認知の変容を図ることを新たに加え、行動療法の不十分な面を補い、クライアントの認知構造に介入していく。

認知・行動療法は、単一の理論・技法ではなく、様々な認知と行動を扱う理論・技法の総称である。

#### ① パーソナリティ観

行動を導く重要な要素は「認知」。環境をどのように見るかという「認知」によって行動・感情・身体などが影響される。

適応の問題は、個人特有な認知活動の媒介によって学習された結果か、または必要な学習の欠落の結果である。

#### ② 認知行動療法の目指すゴール

認知・行動療法の目指すゴールは、認知の歪み修正や消去、未習得スキルは新たな認知学習で習得し、行動・感情・身体を適応的にしていく。

最終的には、クライアントの自己効力感を向上させ、自己コントロール出来るようにすることがゴールである。

#### ③ カウンセリング過程

認知・行動療法に於けるカウンセリングの流れは、まずクライアントに形成されている事態を、認知・行動理論の視点から分析する。クライアントの信念や価値観などの認知反応スタイルに注目、否定的思考を発見し、修正していく。その過程では、筆記法、モデリング、ソーシャルスキル訓練、自己コントロール、コラム法、認知再構成法、問題解決法、行動実験、など多くのパッケージ技法を用いる。

次に、アセスメントに基づきカウンセリング面接のプログラムを立案する。カウンセラーはクライアントと協同作業の過程で、課題を提示し、経験実施および宿題（ホームワーク）を、深化させていく。

その際、アセスメント、ゴールセッティング、プログラム、ホームワーク、強化、消去、般化などのカウンセリング過程の中で、クライアントの状態に応じてプログラムを

柔軟に変えていくことも少なくない。そのために、認知・行動療法の実施に至るまでは、当然であるが専門的なカウンセラーとしてのトレーニングが求められる。さらに、教示的要素は強いが、クライアントとの協同作業を常に心がける。

次に、認知・行動療法の中でも代表的理論・技法である、論理療法と認知療法について学んでいく。

## (2) 論理療法 (rational emotive behavior therapy)

論理療法は、1955年頃、エリス (Ellis, A.) から始まる。

当時、エリスは、心理臨床活動を精神分析療法に基づいておこなっていた。しかし、問題解釈や分析が成立しても問題解決技法が乏しいことに、大きな失望を抱くようになった。その後、行動療法の多種多様な技法や理論的枠組みを取り入れ、統合し、論理療法の基本を生み出した。

### ① 信念 (belief) の修正

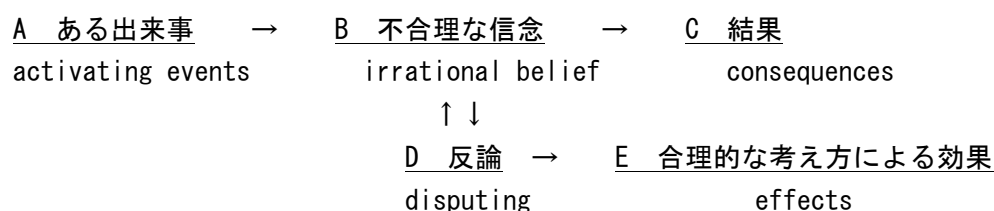
人は、様々な信念を有している。その信念が感情・思考・行動を規定する。信念は、適応的行動に関係する合理的信念 (rational belief) と、不適応的な非合理的信念 (irrational belief) に分けられる。

例えば、「…であるべきだ」とか「…すべきだ」という不合理の信念に取付かれている場合、その人本来持っている自由に伸び伸びとした行動が発揮できない。「…であるにこしたことはない」とか「…するにこしたことはない」という合理的信念へ修正していく。些細な失敗を苦にして、「自分には能力がない」と自分に言い聞かせている場合、失敗した事実よりも、その人が非合理的の信念によって支配されていると考える。そこで、非合理的の信念を捨て、「今回、失敗したが、今回はやり方を変えてみよう。自分の能力にあった方法で…」と合理的の信念へ修正していく。

### ② 論理療法における ABCD 理論

分析は、ABCD 理論によって行なわれる。

何か不幸な結果 C が生じると、それはある出来事 A のせいだと考えてしまう。しかし、A をその人がどうとらえたか B 信念 (ビリーフ) が問題である。論理療法では B の不合理性を指摘し D 反論により、合理的な考え方 E に導く。



カウンセラーは、積極的にクライアントの非合理的の信念を扱い、論駁していく。さらに

クライアントと十分なリレーションを取り，協同作業を常に心がける。

### (3) 認知療法 (cognitive therapy)

認知療法は，ベック (Beck, A. T.) によって創始された。精神分析を学んだベックは，うつ病の研究を実施していたが，自らの仮説を確認することができず，1961年までに精神分析と決別した。

その後，研究の過程で，うつ病患者には特有な認知様式，すなわち悲観的な考え方（否定的な認知・偏った意味づけ）があることに着目するようになった。

うつ病患者の認知様式の例をベックはあげている。

- i 「自分つまらない人間である」など，自己否定的な見方，
- ii 「自分一人だけが孤立している」など，環境に対する否定的な見方。
- iii 「将来も駄目に違いない」など，将来に対する否定的な見方。

1963年に，ベックは，カウンセリングにおいて，このような「認知の歪み」を修正し適応的な認知をもたらすことにより，関連する感情・行動・身体の変容をすすめていく新たな治療的アプローチである認知療法を考案し発表した。

#### ① 認知の歪みの修正

認知療法は，クライアントの日常生活を点検しながら，不適応状態を生んでいる考え方の特徴，偏り，「認知の歪み」を発見していく。

その際，不快な感情を生じる直前の思考「自動思考」に焦点をあて，検証し，修正していく。

以下の作業を，毎日記録（コラム法・筆記法）を取りながら，適応的認知へと導いていく。

- i どんな状況で。
- ii どんな感情が起こり。
- iii そのとき，どのように考えたのか（自動思考）を，記録（筆記法）させる。その自動思考の中に，どのような否定的部分（認知の歪み）が含まれているかを知る。
- iv 認知の歪みをより合理的な考え方に変える。
- v 合理的思考へ変えた時，感情がどの程度緩和されるかを調べる。

次に，代表的な「認知の歪み」をここにあげる。

- i 分極化思考…白か黒か、良か悪かと両極端な思考
- ii 拡大解釈や過小評価…失敗を拡大解釈、成功を過小評価（軽微な失敗を，大失敗であると考え）
- iii 過度の一般化…部分を、すべての事柄にあてはめる。（一度の失敗で自分が無能なであると思込む）



- iv 自己関連づけ…微少情報で自己に関連づける（目を見て話してくれなかったから、あの人は自分のことが嫌いだと決めつける。）
- v 恣意的推論…証拠がないにもかかわらず、悲観的な結論を出す。
- vi 選択的抽出…文脈の一部にとらわれ、全体を見失う。（良い面と悪い面のうち、悪い面だけを取上げて思考）

## ② カウンセリング過程

### 【心理教育】

認知療法の導入時、心理教育を行なう。クライアントに認知療法の概要や、認知が身体・感情・行動に影響を与えていることを理解させる。

### 【モチベーション】

同時に、クライアントのカウンセリングに対するモチベーションを高め、受け身にならずに積極的な参加を促進させる。協同関係を築き、クライアントが自己効力感を高め自己コントロールのゴールへ進むためである。カウンセラーへ過度な依存を予防する意味がある。

### 【自動思考】

次に、クライアントの自動思考を発見し、記録し、自動思考の妥当性の検証、認知の歪みを修正する協同作業をする。

認知の歪みの発見・修正していくための質問（ソクラテス的対話）を学ぶ。以下にその例を挙げる。

#### i 認知の同定（自動思考の発見）

「その時、心の中にはどのような思いや考え（自動思考）がありましたか？」

#### ii 自動思考の検証

「そのように考える根拠はなんですか？」

「そのような考えが、間違っていることを示す反証はありますか？」

#### iii 「認知の歪み」の論駁と修正

「他の考え方や見方はないでしょうか？」

### 【ホームワーク】

また、日常生活の中でホームワークに取り組む。ホームワークは非機能的思考記録（コラム法）や行動実験など様々な技法がある。カウンセリング面接（毎セッションごと）の中でホームワークを振り返り（シェアリング）を行ない、検証を深化させていく。

ここでも、カウンセラーとクライアントの信頼関係の構築、共感的態度、積極的傾聴などの基本姿勢は最重要。さらにセッションではアジェンダを設定し、メタコミュニケーションもおこなう。

認知療法は、多くのパッケージ技法を用いる。このように、クライアントの問題をアセスメントした後、ゴールセッティング、認知再構成法、問題解決法、行動実験などを用いて自己効力感を高め、認知の変容の結果、自己コントロール可能性が高まったところ

で終結となる。

#### (4) まとめ

論理療法と認知療法は理論・技法的に重なる部分が多い。

例えば、自己コントロールが目標であること、比較的短期の療法であること等。

ここでは、長所と短所及びその限界と留意点をおさえていく。

##### ① 長所

短期療法的であることから、学校現場の限られた時間・時期に利用しやすく、効率的。理論・技法を習得すると、取組みやすい。

##### ② 短所

クライアントの認知を理解、ビリーフやコアビリーフ、自動思考やスキーマを探し出す作業と、作業を協同で行っていくモチベーションが必要。

カウンセラーとクライアントが、その理解力とモチベーションを持ち合わせていない場合は難しい。

##### ③ 研修の必要性

認知・行動カウンセリングは、単一の理論や技法ではない。新たな視点を加えながら絶えず進歩しつつけている。学習理論的観点により、複雑な問題の整理や分析が客観的にとらえやすく、教育現場では、評価され、使い易い技法が多く利用されている。しかし、認知・行動カウンセリングを実際にする場合には、状態に対する心理・社会・医学的な理解やアセスメント能力、教師としての倫理と洞察が求められる。研修やスーパービジョンを十分に受けることが必須である。

## 5 適用事例

自動思考を修正していく技法は多く開発されている。その適用事例を以下にあげる。

受験に失敗し「自分はダメな人間だ、将来を思うと不安だ」と感じている自分に、もう一人の自分（内なる他者）が「安心できる」メッセージを与えることにより自動思考を修正する方法例。

i メリットデメリット分析により修正モチベーションを上げる

「受験を失敗して、自分はダメ人間であると信じるメリット（利益）は何でしょうか？」

「逆に、その信じることによるデメリット（不利益）は何でしょうか？」と質問する。

「利益」が最小となり「不利益」が大きくなる分析が重要となり、それによって自分の抱いている自動思考（認知の歪み）を修正するモチベーションを高めていく。

ii 他人の視点から自分の信念について考えることにより認知の歪みへ論駁していく。

Co：あなたは受験を失敗した同級生をイメージすることは出来ますか？

C1：はい

Co：では、その人についてあなたはダメだと思いますか？

C1：そんなことはありません。彼は、非常にすばらしい友人です。

Co：彼が『受験に失敗したから自分はダメ人間だ』と、話してきたとしたら、あなたはなんと言うのでしょうか？

C1：「人生の成功者の中には、かつて受験に失敗した人もたくさんいるんだから、そのこととダメ人間とは、直接結びつかない」と返答します。

Co：なるほど・・・

では、同じ事を、自分にも言ってあげてください。

自分のことを、他者の視点からアドバイスすることによって認知の歪みを修正していく。

## 6 演習

- ① 自らの性格と学習理論との関係を知るために、次のことについて、話し合ってみよう。
  - i 自分の好きな色をあげてみる。
  - ii その色が自分の好きな色であると、いつ頃から認識し始めたか思い出してみる。
  - iii その頃、その色があったとき自分にとって良いエピソードは何かあったか考える。
- ② 「嬉しい出来事」が生じたとき、その出来事をなぜ自分は嬉しいと「感じる」のか？
  - i その理由を考えてみる。
  - ii その時に頭に浮かんでいる考え（認知）を、記述してみる。
  - iii 記述したことをシェアリングすることにより、自らの自動思考の一つを確認する。

### 《参考文献》

- Beck, AT. (1976). Cognitive therapy and the Emotional disorders (大野裕訳「認知療法」岩崎学術出版社) 1990
- Beck, J. S. (1995). Cognitive therapy: Basics and Beyond (伊藤絵美・神村栄一・藤澤大介訳「認知療法実践ガイド 基礎から応用まで—ジュディス・ベックの認知療法テキスト」星和書店), 2004
- Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum Press, 1977, (根建金男(監訳) 石川利江・市井雅哉・大河内浩人・小川亮・越川房子・坂本久恵・佐々木和義・豊川輝・福井至・山本麻子(訳) 「認知行動療法：心理療法の新しい展開」 同朋舎出版), 1992
- 井上和臣編著「認知療法・西から東へ」星和書房, 2004
- 國分康孝編「論理療法の理論と実際」誠信書房, 1999
- 阪野雄二「認知行動療法」日本評論社, 1995
- 阪野雄二「パニック障害」下山晴彦・丹野義彦編『異常心理学(講座臨床心理学3)』東京大学出版会, 2002
- 山崎洋史「学校教育とカウンセリング力」学文社, 2009
- Yankura, J. & Dryden, W. (1994). Albert Ellis 1st edition (國分康孝・國分久子監訳 「アルバート・エリス 人と業績 論理療法の誕生とその展開」 川島書店), 1998

White, R. W. Motivation reconsidered: The concept of competence. Psychological Review 66, 1959