

# 新世代の認知行動療法

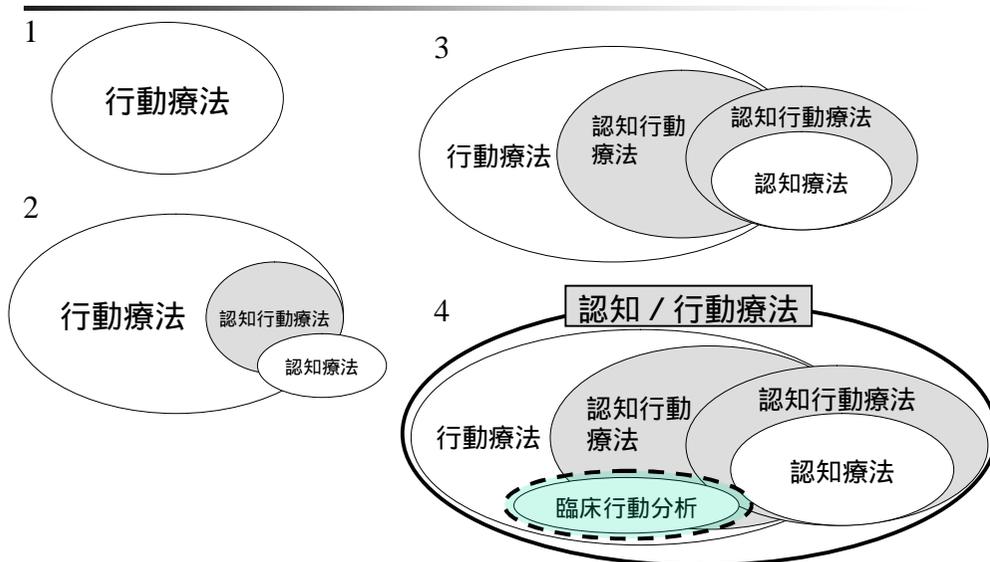
## 行動活性化療法とアクセプタンス & コミットメント・セラピーを中心に

早稲田大学人間科学学術院  
熊野宏昭

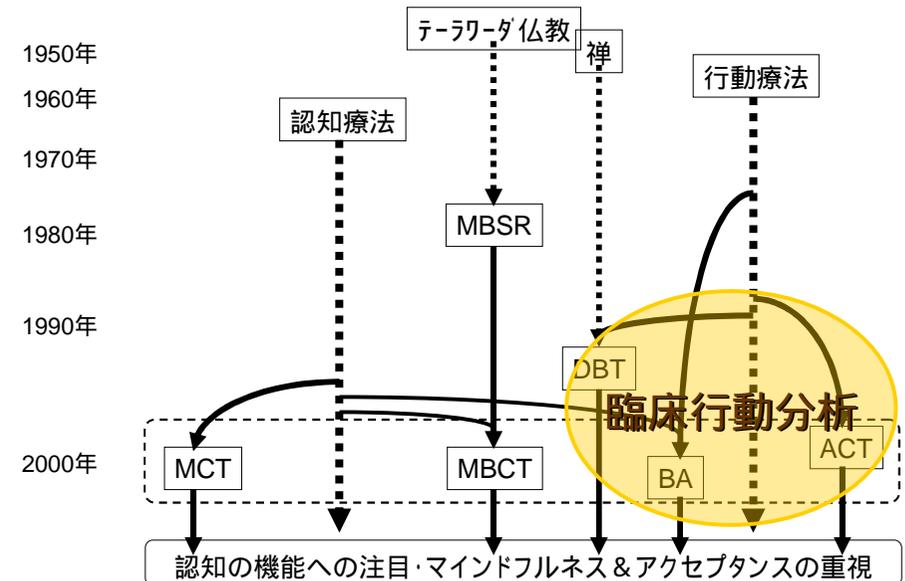
## 認知行動療法

- 症状や問題行動を改善し、セルフケアを促進するために、非適応的な行動パターン、思考パターンを系統的に変容していく行動科学的治療法を認知行動療法 (cognitive behavior therapy: CBT) と言う。
- 生活習慣への教育的働きかけや、リラクゼーション法だけでは、効果が不十分な場合に適用される。
- 偏った思考・行動パターンの変容が必要になる。
- 認知行動療法の対象になるのは、病気の発症ではなく持続。

## 認知行動療法の変遷



## 新世代の認知行動療法



# 行動から人を見る

- 行動分析学では、われわれが日々生きているという事実を、習慣的行動という側面から捉える。
- 習慣的行動とは、ある環境(文脈)の中で繰り返される「癖」のことである。
- この癖が人を作り上げ、われわれの人生を織り上げて行く。

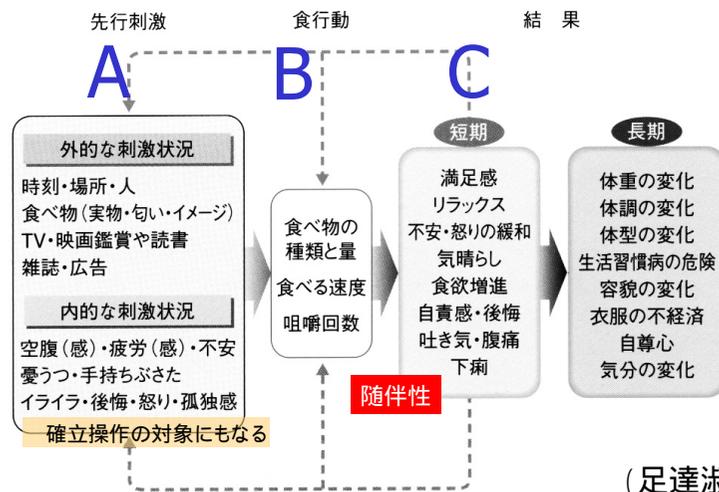
# 行動分析学

- 行動それ自体を研究の対象にする。行動を通して心ないし意識や認知あるいは脳の働きなどを研究するのではない。
- 行動に関するすべての出来事を、同一の理論的枠組みとできるだけ少ない共通の原理で分析する。
- 行動の原因を、個体の内部ではなく、個体を取りまく過去および現在の環境のなかに求める。

(佐藤, 2001)

# 行動とは

- 行動とは習慣的行動(行動パターン)のことであり、連鎖で考える。



(足達淑子, 2007)

# 機能とは

- 行動の定義に関する概念であり、弁別刺激 - 行動 - 結果の連鎖の中で、相互に関数関係をもちながら及ぼしあう効果や影響力のこと。
- 何を基準にして「機能的」(効果や影響がある)と言えるのか、その基準を与えるものが「文脈」。
- 文脈とは、弁別刺激 - 行動 - 結果の連鎖で、お互いの機能に影響を与える広い意味での「環境」のことで、確立操作も含まれている。
- 行動(生体全体の働き)のどのレベルに着目するかで、文脈は幾重にも規定することが可能である。
- セラピストが介入できるのは、文脈だけである。

# 臨床行動分析

- 心理士が外来の支援場面で一般的によく出会う問題や状況を対象とし、行動分析の前提・原理・方法を、現代の言語や認知に対するアプローチの仕方に特別な注意を払いつつ、応用する。
- 対象となる問題は、正常に発達した大人が呈する臨床的障害(うつ病、不安障害、物質依存、対人関係上の問題など)であり、これらの発症・維持・治療に寄与する変数やプロセスを同定していくことが含まれる。
- このような問題に対処する際に治療者は、クライアントの行動の強化随伴性に対して、面接場面以外では直接的なコントロール力を持たず、治療効果を高めるためには言語的な介入に頼るのが特徴である。  
(Dougher & Hayes, 2000; 武藤, 2007)

# 機能分析

- 問題行動(標的行動)の維持要因を、行動の連鎖にそって明確化するのが機能分析(行動分析、ABC分析)
  - どんな状況で起こるのか(Antecedent: 弁別刺激、Establishing operation: 確立操作)
    - 自分の問題をどのように理解しているか(ルール: 確立操作として機能する)
  - どんな行動か(Behavior: 標的行動)
  - 直後(60秒以内)にどのような結果が起こっているか(Consequence: 結果)、長期的結果(Delayed outcome)は?

# 行動の制御に関わる学習原理

- 随伴性形成行動: ヒト以外の動物にも認められる学習形式であり、学習過程が意識される必要はない(体験による学習)
  - レスポント条件づけ - 条件刺激が無条件刺激の到来の信号になる(例: パブロフの犬、梅干と唾液)
  - オペラント条件づけ - 結果によってその後の行動が決まってくる(例: 物質依存、子供のしつけ、ペットのしつけ)
- ルール支配行動: 言葉を用いる人間でのみ認められる学習形式であり、反応強化子随伴性がなくても、随意行動が維持される(言葉による学習)
  - 関係フレームづけ - 言葉が非言語的反応を制御する(例: 教室で習うもののほとんど全て)

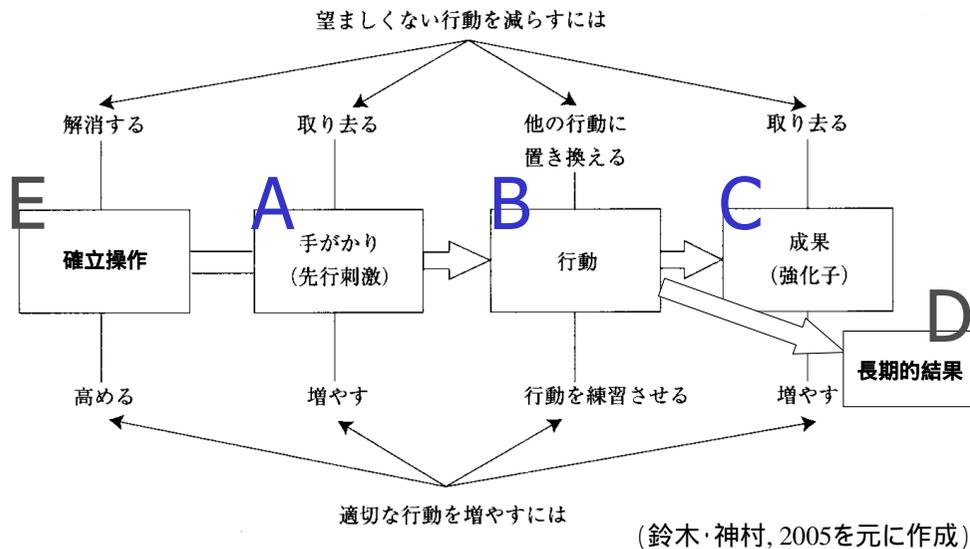
# 行動クラスへの注目と機能分析シート

ケース: 20代後半男性、社会不安、マリファナ依存

先行事象 (A) 行動の前に何か起こったか?	行動 (B) 何をしたか?	結果 (C) 行動の後に何か起こったか?
日時: 金曜日、午前11時。会議で、提案をすることを考えていた。手が震え始め、顔中が熱くなった。	昼休みに、マリファナでハイになった。	吸っていた匂いを誰かに嗅ぎ付けられてしまうんじゃないかという妄想にかられた。バカなことをしたとつぶやいた。
日時: 金曜日、午後4時30分。職場からの帰り道、忌まわしい一日の後で、マリファナを吸いたという衝動があった。	帰宅してマリファナを吸った。	しばらくの間はほろ酔い気分だった。多少の罪悪感を感じた。自分はなんてダメなヤツなんだろうとつぶやいた。

(バツ八他, 2009)

## ABCDE分析とそれに基づく介入ポイント1



## 行動活性化療法

- 生活内で正の強化を増やすために活動性を高めることを目的として、文脈を考慮した機能分析の結果に基づいて、正の強化が随伴する行動を増やし、負の強化が随伴する回避行動を減らすように介入する。
- 薬物療法や認知的介入が、内側から外側へ働きかけるのと逆に、外側から内側へ働きかける、すなわち毎日の生活の中での行動を変えること自体が目的になる。
- 「行動活性化セラピストにとって、クライアントが口にする最悪の言葉は、やる気が出てくれば・・・である。クライアントの気持ちの変わるのを待っている間は、現在の状況は前進しそうにない。これが行動活性化療法のアクセプタンスの概念である。」  
(マーテル他, 2011)

## TRAPからTRACへ

Trigger: きっかけ	⇒	Trigger: きっかけ
Response: 反応		Response: 反応
Avoidance		Alternative
Pattern: 回避パターン		Coping: 代わりとなる 対処行動

- つまり、回避行動による負の強化に注目している!
- 「反すう」も回避と見なし、体験への注意技法で介入する

(マーテル他, 2011)

## ACTIONモデル

Assess: この行動がどのように機能しているかチェックする

Choose: 回避か活性化かどちらかを選択する

Try out: 選んだ行動は何でも試す

Integrate: 新しい行動を毎日の生活習慣に取り入れる

Observe: 結果を観察する

Never give up: 決してあきらめない

(マーテルら, 2011)

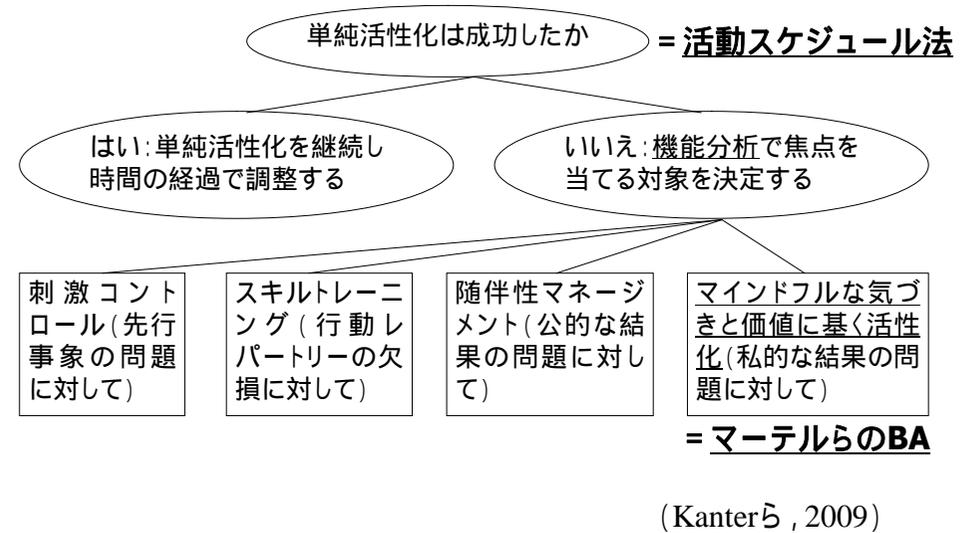
# 活動記録表

あなたは何をしていましたか？ あなたはどのように感じましたか？(怒り, 悲しみ, うれしさ, 恐怖など)  
あなたは誰といましたか？ 1~10点で感情の強度を評価してください。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前0:00							
午前1:00							
午前2:00							
午前3:00							
午前4:00							
午前5:00							
午前6:00							
午前7:00							
午前8:00							
午前9:00	シャワー 穏やか 1						
午前10:00	朝食 悲しい 5						
午前11:00							
午後12:00							

(マーテル他, 2011)

# 段階的なBA



## 広場恐怖のBさん

- 41歳、主婦、女性
- 主訴: 地下鉄に乗れない。
- 8年前、地下鉄の中で、気になることを色々と考えているうちに息が苦しくなり、ドキドキしてしまい、次の駅で降りることが何回かあった。それから、乗らなければ大丈夫と考えて、ずっと乗っていない。来年で結婚して10年になるので、夫と一緒に海外旅行に行けないかなと夢のようなことを考えていたが、先日、パニック障害のテレビを見て、カウンセリングで治せるものならと思って来た。
- 何も理由が無いのに苦しくなったことはなく、寝ている時に発作を起こして目を覚ましたこともない。地下鉄以外の各停であれば乗ることはできる。
- 何度か地下鉄に乗ろうとしたことはあったが、その度に、ひどく恐くなり乗れなかった。周りからは練習しないと良くならないと言われるが、私が乗れないと思っているのだから、乗れないと思う。

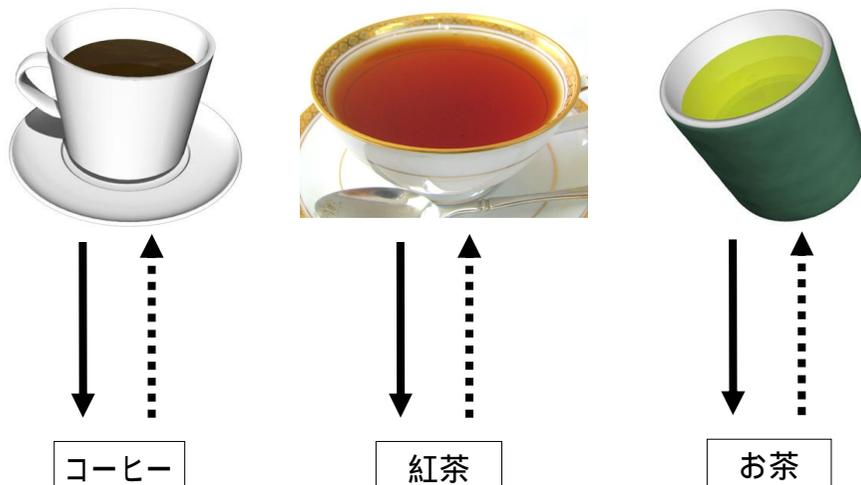
## 価値を探り始める

- Th: ご主人と結婚して10年になるので、海外旅行に行きたいと思ってるんですね。
- Cl: ええ。でもそれが夢物語だということは分かっています。
- Th: そんなことはないと思いますよ。
- Cl: えっ、そうなんですか。私は急行にも乗れないんですよ。
- Th: でも、急行や地下鉄に乗れないと決めているのは、Aさんですよ。だったら、来年にはご主人と海外に行くぞと決めてみてもよいのではないのでしょうか。
- Cl: はあ…。
- Th: もちろん、それを決めるだけでは何も現実が変わりませんね。現実を変えていくためには行動を通して外の世界と関わっていくことが必要ですから、ご主人と海外に行くために何ができるようになればよいか、これから一緒に考えて、実行していきましょう。

## マインドレスになる基盤

- 関係フレーム理論における言語行動は、複数の刺激を関係づけ、その刺激の機能を変える行動(関係フレームづけ)と定義される。
  - 結び付けられる刺激は「言葉」である必要はない。
  - この刺激機能の変換によって、意味が発生する。
- 関係フレームづけの習得によって、人間は動物にはないバーチャルな世界を作り上げる力を手に入れ、文明社会を築き上げた。
  - 任意の刺激に意味を付与できるようになったから。

## 言葉と対象の双方向性



\* 点線は、直接学習なしに成立する派生的関係

## 『バーチャルな世界』を作り出すとは

- 「ビール」と頭の中で言ってみましょう。



浮かんできましたか？

当たり前のこと？

言語の双方向性と言われ  
人間にしかない能力

実は、これを「キンプ」と  
呼ぶことにすると・・・！？  
その音の刺激機能が変わる

## 関係フレームづけのダークサイド

- バーチャルな世界を作り上げる言葉の力は、将に諸刃の剣で、それが自分自身に向かった場合には、ありもしないネガティブな評価を現実として感じることになる(認知的フュージョン)。
- つまり、人間の心の健康は常に脅かされる仕組みになっている。そこでは、ネガティブな自己像やそれに結びつく思考が容易に引き起こされてしまうため、それによって傷つくのを避けるために、様々な刺激に反応して生じる自らの思考や感情を回避しようとする(体験の回避)ことになる。

## 認知も習慣的行動

Th: ずっと乗っていないから分からないかもしれませんが、今でもほんとに乗れないんですかね。

Cl: 乗れないです。

Th: そうですか。ただ、地下鉄以外だと乗れるんですよね。

Cl: ええ、急行はダメですけど。

Th: ということは、実際に乗ると、最初の時のように苦しくなるのかもしれないけど、地下鉄と聞くだけで、自動的に、「乗れない、絶対無理」って考えてしまう癖になってる、ということもあるんじゃないですかね。

Cl: ああ、そうかもしれません。

Th: そして、そう考えると、ひどく恐くなって、乗れなくなると。

Cl: その通りです。

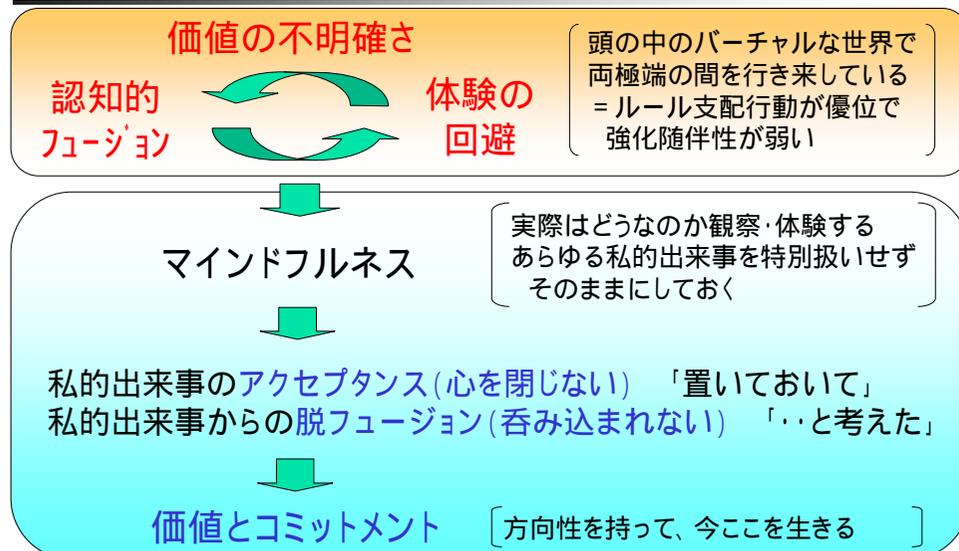
## 言葉と対象の双方向性の体験的理解

Th: ところで、言葉を使って考えると、それが事実<sup>に</sup>思えてしまうということがあるんですよ。目を閉じて、今から言う言葉を聞いてみてくださいね。いいですか。「れ・も・ん」。どうですか、レモンが浮かんだでしょう。

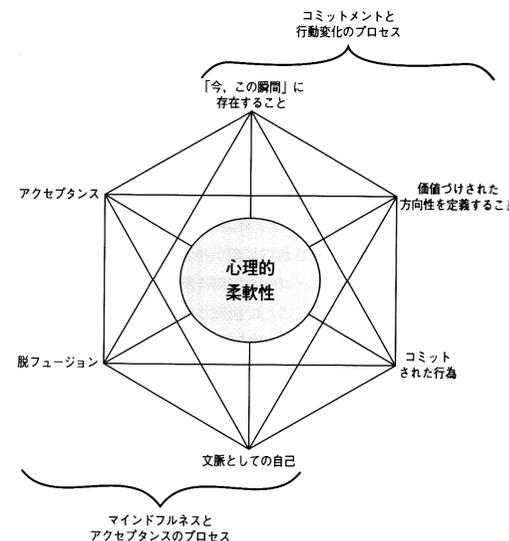
Cl: ええ。

Th: こんな風に、言葉にはバーチャルな現実を作り出す力があるんですよ。例えば、文庫本で小説を読むことで、ハラハラ、ドキドキしたり、一度も見たこともない世界で楽しむことができますよね。でも、本を閉じるとその世界はどこにもないでしょう。自分で考えることも同じで、「地下鉄には乗れない」と思うと、立ち尽くしている自分が見えてしまう。以前は確かに具合悪くなることもあったと思いますが、今はほとんどが、単なる癖で考えているとしたら…。そして、癖で考えたとしても、同じことが起こってしまうんです。

## ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)



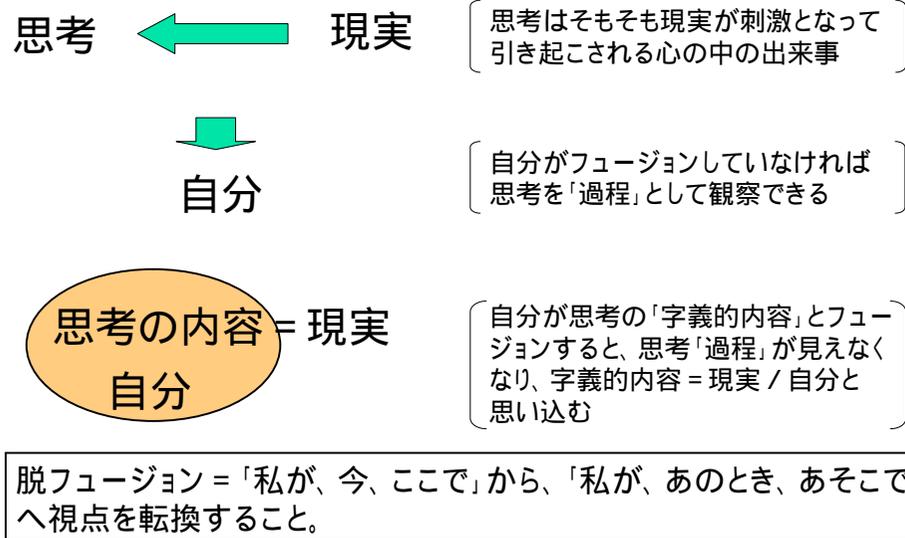
## ACTにおけるマインドフルネス



- 以下の4つで言葉のダークサイドから自由になる。
  - アクセプタンス
  - 脱フュージョン
  - 「今、この瞬間」との接触 = 気づき
  - 観察者(文脈)としての自己 = 視点

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

## 観察者としての自己と脱フュージョン



## 「流れに漂う葉っぱ」のエクササイズ

- 思考から見ることと、思考を見ること -

- あなたはゆったりとした川の流れの傍らに腰を下ろして、葉っぱが流れていくのを眺めています。
- ここで、自分の考えや思いに意識を向けてください。
- 頭に思い浮かんだ考えや思いを、それぞれ1枚の葉っぱにのせて、流すようにしましょう。
- ここでの目的は、あなたが流れの傍らに居ること、そして、葉っぱを流れ続けさせることです。
- もし、葉っぱが消えたり、意識がどこかよそにいたり、あなたが川に入ったり、葉っぱと一緒に流れていることに気づいたら、一度中断して、何が起こったのかを観察しましょう。
- そして、もう一度、流れの傍らに戻ってここに浮かぶ考えを観察し、それらを1つずつ葉っぱにのせて、流れさせましょう。

(ヘイズ&スミス, 2008)

## アクセプタンスと脱フュージョンによる機能の変容

Th: いつも同じような状況で、自動的に同じことを考えるのは、自分の心の中に壊れたコンピューターがあって、どのキーを押してもいつも同じ答を出してくるようなもの。それでも、一旦考えてしまうと、それが事実と思えてしまうわけです。

Cl: じゃあ、考えないようにすればいいんですか？

Th: でも以前、「大丈夫、大丈夫」と自分に言い聞かせながら乗ろうとしたけどダメだったと言っておられましたよね。

Cl: そうなんです。

Th: 一番いいのは、地下鉄に乗ろうとした時に、「乗れない、絶対無理、だって…」と考え出した時に、早めにそのことに気づくようにして、「また壊れたコンピューター君がガチャガチャやってるわ」と思って、言わせておくことですね。それで実際に乗って見たらどうなるかを見てみれば、今の現実が分かりますね。

## “素朴な認知モデル”への脱フュージョンの適用

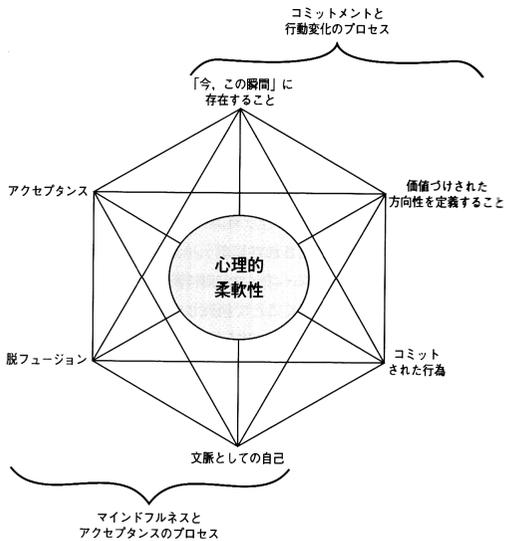
Cl: でも先生、私やっぱり乗れません。だって、自分で乗れないと思っているのに、乗れるとは思えません。

Th: そうですね？ われわれが考えていることが、いつも行動することを決めるとは限りませんよ。ちょっと見ていて下さいね。私はあることを自分に言い聞かせながら、行動してみますから。「私は立てない、立てない、立てない…」。どうですか？ 立つことはできましたよね。

Cl: ええ、でもそれは、先生が立とうと思っているから。

Th: Bさんが地下鉄駅まで行って、乗ろうと思うけど、「乗れない、乗れない」と自分に言ってしまうのと同じじゃないですか。実際にやってみないともう答は出ませんね。

# ACTにおける価値とコミットメント



■ 以下の4つで向社会的行動を促進する。

- 価値の明確化
- コミットされた行為
- 「今、この瞬間」との接触 = 気づき
- 観察者(文脈)としての自己 = 視点

(ルオマ・ヘイズ・ウォルサー、2009)

# 価値の明確化

- 自分が生きていこうとする「方向」を示すもの。自由にできたとしたらどう生きて行きたいのかということだが、認知的フュージョン、概念としての自己、過去と未来の優位などに邪魔されて、偏りなく見極めることは容易ではない。
- 価値は、ゴールではなく方向性、アウトカムではなくプロセス、気分ではなく行為と関係している。
- 「価値の裏に痛みあり、痛みの裏に価値あり」と言われ、実は「痛み」が価値を見出す道標になる。
- その方向に向かうと、元気が出てくる、うきうきしてくる、心が軽くなる(行動内在的強化)ことも目安になる。
- 価値の明確化(言語化)は、言語的確立操作(ルール)としてそれに沿う行動の動機づけを高める機能も持つ。

# 機能分析の拡張

■ 問題行動(標的行動)の維持要因を、行動の連鎖にそって明確化するのが機能分析(行動分析、ABC分析)

- どんな状況で起こるのか(Antecedent: 弁別刺激、Establishing operation: 確立操作)
  - どんな言葉やイメージの結びつきが弁別刺激となっているか(関係フレームづけ)
  - 自分の問題をどのように理解しているか(ルール: 確立操作として機能する、自己イメージとのフュージョンの可能性)
- どんな行動か(Behavior: 標的行動、体験の回避を含める)
- 直後(60秒以内)にどのような結果が起こっているか(Consequence: 結果)、長期的結果(Delayed outcome)は?

# ABCDE分析とそれに基づく介入ポイント2



(鈴木・神村、2005を元に作成)