

認知行動療法の心理臨床現場における活用

西山 佳子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療福祉学科

活動報告

認知行動療法の心理臨床現場における活用

西山 佳子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療福祉学科

キーワード： 認知行動療法, 行動療法, 心理臨床実践

要 旨

心理臨床実践の現場では臨床心理学の様々な理論に基づく援助法や治療法が用いられている。認知行動療法とは行動技法と認知技法が合わさる治療アプローチの総称である。認知行動療法で用いられる技法は様々な理論を背景にしており、本稿は山上（2009）による4つの理論枠（応用行動分析理論枠、新行動 S-R 理論枠、社会学習理論枠、認知行動療法理論枠）に基づいて認知行動療法で用いられる技法を概観する。また筆者が実践してきた医療領域、保健領域、教育領域および現在の心理臨床実践活動について報告する。

1. はじめに

心理学は1879年 W. Wunt がライプチヒ大学に心理学実験室を作ったのが始まりとされており、臨床心理学は基礎的な心理学の知見を人間の実際の生活に応用しようとする応用心理学の1つである。臨床心理学は「主として心理・行動面の障害の治療・援助及びこれらの障害の予防、さらに人々の心理・行動面のより健全な向上を図ることをめざす心理学の一専門分野」と定義され(高山, 2001)、心理臨床実践の現場では臨床心理学の様々な理論に基づく援助法や治療法が用いられている。

一般に「認知行動療法」と言われるのは、1920年代以降、実験的に確立された学習理論および応用行動分析学に基づく行動療法(高橋, 2001)で用いられていた行動技法に、1980年ころから Beck による認知療法などの認知技法が合わさることで用いられるようになった治療アプローチの総称である(山上, 2009)。認知行動療法では患者やクライアントが抱える問題を理解する際、環境との相互作用および問題を維持する悪循環を具体的に捉え現実的な解決を目指すことが大きな特徴である(熊野・鈴木・下山, 2019)。

山上(2009)は、(認知)行動療法で用いられる技法は様々な理論を背景にしており、技法は大きく分けて4つの理論枠に分けられると述べている。4つの理論枠はそれぞれ応用行動分析理論枠、新行動 S-R 理論枠、社会学習理論枠、認知行動療法理論枠である。筆者は、応用行動分析理論枠、新行動 S-R 理論枠、社会学習理論枠の行動技法を用いた行動療法を主に用いて心理臨床実践の現場で実践してきた。本稿では行動療法および認知行動療法の概略を山上(2009)による4つの理論枠に沿って紹介し、筆者の現在までの心理臨床活動を報告する。

2. 行動療法と認知行動療法

応用行動分析理論枠に含まれる技法の背景には学習理論と応用行動分析学があり、オペラント条件付けを基礎としている。心理学では「学習」を「経験によって生

ずる比較的永続的な行動の変化」と定義し(今田, 2002)、ある状況で行ったある行動の直後に与えられる結果(刺激)によりその行動の発生頻度が変化する、と考える。行動直後に与えられる結果が快刺激であればその行動は増加し、不快刺激であれば行動の発生頻度は低下する。つまり学習による行動変化が生じるのである。発生頻度の少ない行動を増やす「強化」、新しい行動を作る方法の1つである「シェイピング」(杉若, 2001; Alberto & Troutman, 1990 佐久間・谷・大野訳 2004)、不適切な行動を減少させる「消去」などが基本的な技法である。

新行動 S-R 理論枠に含まれる技法の背景にある理論はレスポナント条件付けである。生得的な反応を誘発する無条件刺激が中性刺激と連合し中性刺激によって生得的な反応に似た反応(条件反応)が生じるようになる。パブロフの犬の実験やワトソンによるアルバート坊やの恐怖条件付けが有名であろう。恐怖症や不安障害に用いられるエクスポージャー(暴露法)、系統的脱感作が代表的な技法である。

社会学習理論枠には観察者がモデルの行動を模倣する「モデリング」が代表的な技法であるが、自身の行動を観察する「セルフモニタリング」なども含まれる。認知行動療法理論枠には A. A. Beck による「認知療法」が含まれ認知のゆがみすなわち思考・考え方のゆがみを修正する「認知再構成法」を用いることでうつ病や不安障害の治療の際に用いられる技法である。ほかに思考や言語行動を対象にした「思考中断法」なども認知行動療法理論枠に含まれる。

認知行動療法ではこれらの技法を組み合わせる用いることが一般的である(山上, 2009)。

3. 心理臨床実践

医療領域：上述した4つの理論枠すべての技法を用いた行動技法を中心とした認知行動療法を実施した。患者のニーズに合わせた技法を用いることは当然であるが、臨床実践でさらに重要なことは患者との信頼関係を構築することであり、心理職の基本的な技術である傾聴などのカウンセリング技術を用いたことは言うまでもない。ま

た、環境との相互作用を重視する観点から患者の家族と連携し、患者の問題解決・軽減に患者を取り巻く環境づくりを活用した。個人療法だけでなく、うつ病患者の集団認知行動療法にも携わった。集団認知行動療法では患者が自身の行動・認知変容に向け実施した工夫および工夫した結果の改善等を集団内で共有するが、他の患者の実践を自身の問題解決に活かす「モデリング」が多く見られた（広島大学病院精神科神経科，2008；松永他，2012）。

保健領域：地方自治体が実施する1歳6か月健診および3歳児健診での乳幼児の精神発達検査、乳幼児の発達に関して保護者からの相談対応、発達に遅れがみられる乳幼児を対象とした母子教室で保護者および保健師へのアドバイス、保健師を対象とした研修会講師などを担当した。用いた技法の多くは応用行動分析理論に基づくものであり、言葉が出ない幼児や発音が明瞭でない幼児に発語を増やしやすくする日常生活の中での関わり方、癇癪行動への関わり方、多動傾向のある幼児への関わり方について、母親の目の前で実際に乳幼児と関わり、行動変容する方法を母親に説明しながら、その場で子どもの行動変化を見てもらい、自宅で母親がどのように子どもと関わればよいか、具体的でわかりやすいアドバイスを重視した。また、保健師にも同様の説明を繰り返し、保健師が保護者の相談に直接応えられるよう他職種との連携を重視した。

教育領域：スクールカウンセラーとして筆者が6年間勤務した小学校（2校）、中学校（1校）では、応用行動分析理論枠技法を用い、教室内での教師から児童生徒への関わり（不登校傾向、離席、教室脱出）、不登校などの問題を抱えた児童生徒の両親へのペアレントトレーニングを多く用いた。校長、教頭を始め学級担任、養護教諭、事務職員と連携することで役割分担や集団守秘義務に則った情報共有が可能となり、児童生徒に対して学校と保護者による一貫性のある対応が可能となるよう努め、小学校2校の不登校児童は0名を達成した。また、県立大学の医療系学部が集まるキャンパスの学生相談室で、抑うつ症状、パニック症状、社交不安症状を訴え学業や学生生活に支障をきたした大学生に、新行動S-R

理論枠に含まれる技法を用いた不安のコントロール、認知行動療法理論枠に含まれる技法を用いた面接を実施した一方で、学生の不安を和らげ教職員と学生のコミュニケーションを円滑にする方法を教職員に伝えるコンサルテーションを実施した。専門領域の国家試験合格を目標としているキャンパスでの学生相談であったが、筆者が相談を担当した大学生の内4年生全員が国家試験に合格したとの報告を受けた。

現在の活動：本学に併設されているところの相談センターで、癲癇や多動など子どもの問題行動改善を求めて来談した保護者に対し、ペアレントトレーニングを実施している。応用行動分析理論枠技法を用い、子どもの問題行動を減らし問題行動に替わる適応的な行動頻度を上げるだけでなく、相談終了後に保護者が日常生活の中で子どもに適応的に関わる応用力を身に付けていただくことを念頭に置いた相談に、じっくり取り組んでいる。また、鈴鹿市教育支援課の依頼で不登校対策研修会の講師を務め、応用行動分析理論枠に基づき児童との関わり方に関する研修を実施した。さらに中学校進学を目前に控えた小学校6年生で不登校傾向のある児童を小学校に出向いて実際に観察し、小学校から中学校に活動環境が変化する児童生徒の情報共有および小学校の情報を踏まえ中学校で準備していただくことなどのアドバイスをを行っている。

4. おわりに

筆者は米国の大学で心理学を学んだ際、心理学の定義を「環境における行動の科学」と学んだ。臨床心理学は心理学の応用分野の1つであり、W.Wuntが創始した心理学は実験心理学である。臨床心理学の祖と言われるL. Witmerも実験心理学を修め、実験心理学の知見が教育や治療に有効であると主張した（大芦，2015）。臨床心理学の様々な理論に基づく心理療法の実践者が行動療法を「科学的な行動療法は温かみがない」「人間は実験室のネズミとは違う」と評することがある（金原，2005）が、行動療法家が精神分析家よりも温かみがあったというデータは存在するが、行動療法家が他の心理療法家より冷たいというデータはない（金原，2005；山上，1990）。

また、有機体の行動原則を探求する行動分析学の知見を人間に応用する応用行動分析学では、ヒトへの介入と行動の因果関係を示すため、非常に厳格な定義を用いた知見を積み重ねており (Alberto & Troutman, 1990 佐久間・谷・大野訳 2004), その知見を臨床場面に応用しているのが (認知) 行動療法なのである。相談者の問題を事実に基づいて捉え分析し現実的な対応方法を提案する (認知) 行動療法を用いた心理臨床実践を、筆者は今後も続けてゆく所存である。

文 献

- 1) 高山巖. 臨床心理学. 心理学辞典 (中島義明編), 有斐閣, 東京, 892, 2001.
- 2) 高橋晃. 行動療法. キーワードコレクション心理学 (重野純編), 新曜社, 東京, 166-169, 2001.
- 3) 山上敏子. 方法としての行動療法. 金剛出版, 東京, 59-75, 2009.
- 4) 熊野宏昭, 鈴木伸一, 下山晴彦. 臨床心理フロンティアシリーズ認知行動療法入門. 講談社, 東京, 2019.
- 5) 今田寛. 学習の心理学. 日本放送出版協会, 東京, 10, 2002.
- 6) 杉若弘子. シェイピング. 心理学辞典. 有斐閣, 東京, 306, 2001.
- 7) 山上敏子. 行動療法. 岩崎学術出版社, 東京, 1990.
- 8) 広島大学病院精神科神経科. うつのグループセミナー 広島大学病院精神科神経科, 広島, 2008.
- 9) 松永美希・鈴木伸一・岡本泰昌・吉村晋平・国里愛彦・神人蘭・吉野敦雄・西山佳子・山脇成人. 心理士が中心に実施したうつ病の集団認知行動療法—大学病院における取り組みから— 行動療法研究. 2012; 38 (3), 181-191.
- 10) 大芦治. 学校心理学の創始者 Lightner Witmer の生涯についてのノート. 千葉大学教育学部研究紀要. 2015; 63: 13-21.
- 11) 金原俊輔. 行動療法に寄せられる諸批判の整理と検討. 現代社会学部紀要. 2005; 3 (1): 21-18.
- 12) Alberto PA, Troutman AC. Applied Behavior Analysis for Teachers: Fifth Edition, Hoboken, NJ: Prentice-Hall, Inc.; 1990. [アルバート, P.A.・トルートマン, A.C. 佐久間徹, 谷晋二, 大野裕史訳. 初めての応用行動分析日本語版第2版. 大阪: 二瓶社; 2004.]

— プロフィール —

西山 佳子 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療福祉学科臨床心理学専攻・助教 博士 (医学)
 [経歴] 1990年日本女子大学家政学部家政経済学科卒業, 2002年ワシントン州立 Eastern Washington University, Psychology Dep. 卒業, 2005年中京大学大学院心理学研究科博士前期課程発達・臨床心理学専攻修了, 2008年中京大学大学院心理学研究科博士後期課程発達・臨床心理学専攻博士課程単位取得後退学, 2015年広島大学大学院医歯薬総合研究科博士課程応用生命科学部門精神神経医科学修了, 2020年より現職。[専門] 行動療法, 認知行動療法, 精神医学。

Pragmatic use of Cognitive and Behavioral Therapies in clinical psychological field

Yoshiko NISHIYAMA

Department of Medical Welfare, Faculty of Medical Science,
Suzuka University of Medical Science

Key words: Cognitive and Behavioral Therapies (CBT), Behavioral Therapy, Psychological practice

Abstract

Clinical psychotherapeutic techniques and procedures created based on various bodies of counseling and psychotherapy theories are applied to clinical practice nowadays. Cognitive and Behavioral Therapies (CBT) are general psychotherapies term based on behavioral and cognitive techniques. CBT is employed in various psychological theories. In this paper, based on an outline four theoretical frameworks introduced by Yamagami (2009), I will discuss behavioral and cognitive techniques, such as Applied Behavior Analysis, stimulus-response relationship, social learning theory, and cognitive theory, used in CBT. Also, I will explain clinical psychological activities based on CBT in the fields of medical, welfare, and education I have been conducting. In addition, I will outline my current activities at the Center for Counseling and Psychological Services in Suzuka University of Medical Science, and projects I am working with Suzuka-City Board of Education.