

セラピーで何が起きているのかを認知過程の視点から考える

—基礎心理学と人間性心理学の交差—

企画者：宮田 周平（駒澤大学コミュニティ・ケアセンター）

話題提供者：宮田 周平（駒澤大学コミュニティ・ケアセンター）、上田 紋佳（ルーテル学院大学）

榎本 光邦（群馬パース大学）

指定討論者：藤木 大介（愛知教育大学）、久羽 康（成城大学学生相談室）

I はじめに

近年基礎心理学と臨床心理学の繋がりについて検討されている（e.g. 杉山ら，2007）。しかし、その繋がりには元々基礎心理学を基礎理論に持つ行動療法や認知療法に偏っており、主観的体験を重視する人間性心理学と科学的な基礎心理学との繋がりについてはあまり検討されてこなかったように思われる。ただ、Rogersが面接記録の録音を用いた効果研究を行ったように、人間性心理学的セラピーはそもそも実証的な研究を重視してきた。Rogers（1957）が「人格変化の必要十分条件」はセラピー関係だけの理論ではなく、すべての人間関係に関する理論的な記述であると述べているように、Rogersの理論は一般性を持つと捉えられる。そして、すべての人間関係に関する理論であれば、Rogersの理論と基礎心理学的な理論や知見を繋げて考えることも可能と考えられる。また、基礎心理学の理論や知見によって、人間性心理学の理論を補強し、人間性心理学的セラピーの実践を検証し、発展させていけるのではないかと考える。特に認知心理学は個人内の心的過程を説明する一般的な枠組みを提供する点で人間性心理学に示唆的な面があり、抑うつや記憶など認知過程の研究の知見はセラピーで何が起きているのかを知る手掛かりにもなると思われる。

本自主企画では、基礎心理学の研究者と共に、人間性心理学的なセラピーを認知過程の視点から捉えなおし語り合うことで、基礎心理学と人間性心理学の交差による新たな理解やステップを目指していきたい。

II 話題提供

1 人間性心理学的技法を認知心理学的視点から捉えなおす試み（宮田周平）

話題提供者はフォーカシングの第一段階であるclearing a spaceを心療内科患者に適応するための工夫を第32回大会にて発表した（宮田，2013）。その後

臨床心理学的に検討した結果、新しいclearing a spaceの手続きはうつ病に有効であることがわかった（宮田，未発表）。一方で、日本心理学会大会や書籍等で基礎心理学、特に認知心理学の知見に触れることで、自分の研究を認知心理学的視点から捉えなおすことができるのではと考えるようになった。話題提供では、宮田（2013）を用いて、人間性心理学的技法を認知心理学的視点から捉えなおす試みを示し、討論のきっかけとしたい。

まず、clearing a spaceがうつ病に有効である可能性について認知心理学の視点から捉えなおす。うつ病の人の記憶には否定的な方向に偏りがあり、否定的な考えが反すうしやすい。そして、実行機能の障害やワーキングメモリ容量不足から、否定的な反すうを止めることも難しいことがわかっている。そこで、Clearing a spaceによってワーキングメモリ容量や実行機能を改善して、反すうを和らげる効果が期待できると考えられる。

宮田（2013）は、うつ病のクライアントが描画によるclearing a spaceで気がかりを書く際にそこに入り込まないように、毎回紙全体をクリップボードで覆い、最後に封筒に納める工夫を行った。認知心理学の研究から、抑うつ強い人は自分に関連の強い否定的言語刺激に対して考え続けやすい点、否定的言語刺激の再認には意識的過程が働いていない点がわかっている。Clearing a spaceで気がかりを浮かべる際に上記の現象が起きているため、気がかりを覆う、封筒にしまうという行動的な介入が有効と捉えられる。以上のように認知心理学的視点から捉えなおすことで、人間性心理学的技法の裏付けを与えること、同様の知見から案出された他技法（マインドフルネス瞑想）と比較することが可能になると思われる。

2 抑うつ症状と記憶の機能不全の関係：実行機能の

観点から(上田紋佳)

話題提供では、抑うつと記憶の機能不全の関係に着目した近年の研究知見を紹介する。抑うつと記憶の機能不全に関する研究は、1980年代から長期記憶の課題を用いて研究が行われてきた。抑うつ者における長期記憶の機能不全の特徴として、以下の2つが明らかにされてきた。一つは、記憶機能の低下である。記憶機能の低下は、抑うつの症状である集中力、記憶力、判断力の低下につながる。もう一つは、感情的な情報についての記憶の歪み・偏りである。例えば、自分が仕事で失敗したときのネガティブな出来事ばかりを思い出しやすいといった現象である。このことは、憂うつな気分、悲観的な考え方、ネガティブな思考につながる。

一方で、近年、抑うつとワーキングメモリの機能不全との関係についての研究が増え始めてきている。ワーキングメモリの機能不全には、容量に関するものと、実行機能に関するものに大きく分けることができるが、発表では実行機能の機能不全に焦点を当てた話題提供を行う。実行機能(executive function:EF)は、課題目標(task goal)に即して、思考と行動を管理統制する汎用的制御メカニズムのことを指す(Miyake et al., 2000)。実行機能には3つの代表的な機能がある。すなわち、ある情報に注意をシフトさせる、ある情報の処理を抑制する、情報を更新するなどの機能がある。これらの機能が上手くはたっている場合、認知的に柔軟性のある処理ができていると考えることができる。これまでの研究成果により、抑うつはこれらの実行機能の低下と関連することが示されている。話題提供では、実行機能の3つの機能に着目し、研究知見を概観する。

以上の知見に基づき、人間性心理学的技法の認知的心理学的側面について考察することが可能となるよう話題提供を行う予定である。

3 折衷的心理療法におけるカウンセラーの態度の交差(榎本光邦)

話題提供者はこれまで、教育相談センター・学生相

談室・児童相談所など、教育や福祉の領域で心理職として勤務してきた。これらの専門機関におけるクライアントの主訴や問題は多岐に渡り、心理職が自らのオリエンテーションや得意な心理療法に固執しては、支援が成り立たず、いわゆる「折衷的な」アプローチを行うことが求められる。ここでいう折衷的なアプローチとは、各学派の理論にはこだわらず、当該のクライアントの問題や状況に適合すると思われる技法は何でも取り入れて適用するものである。その際、一人のクライアントに複数の技法を順を追って適用することもあれば、クライアントごとに一つの技法を使うこともある。いずれにしても効果があがりそうな予測ができる技法があれば何でも適用するところに特徴がある(東, 2007)。

折衷的なアプローチを行う際、相反する二つの立場が交差することがある。例えば、落ち着きがなく衝動的に行動してしまうことを主訴とするクライアントに対して、行動療法を行うとする。また、このクライアントは自分の感情や考えを言葉で表現することができ、それをカウンセラーに聴いてもらいたいという気持ち強いので、来談者中心療法による面接も行うとする。極端にいうと、カウンセラーは行動療法を行うセッションでは適切な言動に対しては反応し、不適切な言動に対しては一切反応しないという態度を取る一方で、来談者中心療法を行うセッションではクライアントのどのような態度や言動をも受容し、共感的理解を行うよう努める。そのように、そのセッションで行う心理療法に応じて、カウンセラーがその都度異なる態度をとることができるだろうか。経験的には、どれだけ枠組みをしっかりと設定した行動療法のセッションにおいても、クライアントの言動を受容し、共感しなければならぬ瞬間があるように思える。

本企画においては、上述のような折衷的な心理療法における各心理療法の交差、換言するならば心理療法における基礎心理学的なアプローチと人間性心理学的なアプローチの交差について、事例を挙げながら問題提起を行い、フロアとの意見交換を行いたい。