



Title	認知療法とイメージ表現療法 : スキーマの修正に役立つ認知物語療法
Author(s)	大前, 玲子
Citation	大阪大学教育学年報. 2012, 17, p. 45-58
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/4032">https://doi.org/10.18910/4032</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

## 認知療法とイメージ表現療法

### —スキーマの修正に役立つ認知物語療法—

大前 玲子

本論文では、認知療法とイメージ表現（箱庭、コラージュ、絵画）療法との統合的アプローチとしての認知物語療法の概要について記述し、次に、コラージュによる認知物語療法の事例についてスキーマの修正も視野に入れて考察する。

認知物語療法は、認知療法とイメージ表現療法を統合したものである。認知物語療法のプロセスは、第1. にクライアント（以下Cl. と記述）が夢中で（半ば無意識的に）イメージで表した箱庭、コラージュ、絵画の作品をCl. 自身が物語ることでより明確に意識化することである。第2. はより意識化された箱庭、コラージュ、絵画の物語からCl. がその素材を用いて自分の心理的課題をはっきりとつかみ取ることである。心理的課題を意識化することは、否定的スキーマを問わず適応的スキーマの形成・強化につながり、スキーマの修正法の一つとなる。

従来はセラピスト（以下Th. と記述）がCl. の心理的課題を把握しながらも黙って見守っていた。本研究ではTh. がCl. に自分の心理的課題に気づかせることで、Cl. に自己洞察が起き、課題達成への動機づけが高まり、結果的に心理的課題の達成が促進されることもあったのである。

本論文では、このアプローチを、コラージュ療法で実施した数事例のうちの1つを事例研究を通して検討する。

キーワード

心理的課題 psychological task

コラージュ療法 collage therapy

認知物語療法 cognitive - narrative therapy

イメージ表現療法 image expressive therapy

スキーマ schema

#### I. はじめに

ここでは、まず、認知療法とイメージ表現（箱庭、コラージュ、絵画）療法との統合的アプローチとしての認知物語療法の概要について記述する。次に、コラージュによる認知物語療法の事例をスキーマの修正も視野に入れて考察する。

認知物語療法は 認知療法とイメージ表現療法を統合したものである。

認知物語療法のプロセスは、

第1. にクライアント（以下Cl. と表示）が夢中で（半ば無意識的に）イメージで表現した箱庭、コラージュ、絵画の作品をCl. 自身が物語ることでより明確に意識化することである。

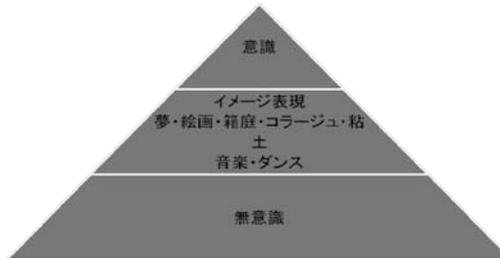
第2. はより意識化された箱庭、コラージュ、絵画の物語からCl. がその素材を用いて自分の心理的課題



## 2. イメージ表現療法

イメージ表現とは、意識と無意識の接点に生じてくるイメージを表現したものを指す(図2)。イメージ表現を活用する心理療法には箱庭療法、コラージュ療法、夢分析、絵画療法、粘土や音楽、ダンスなどの心理療法などがある。

図2 意識と無意識の間に生じるイメージ表現



ここでは、認知物語療法の起源に大きく関わっている箱庭療法とコラージュ療法について記載する。

箱庭療法は、スイスのKalff, M. D. (1966) が考案したもので、河合隼雄によって日本に紹介された。

箱庭療法とは、Cl. が木製の砂箱(内法72×57×7cmの外側は黒、内側は青色に塗った箱)にさまざまなミニチュア(人・動物・植物・乗り物・建築物・柵・石・怪獣など)を用意しておき、Cl. に自由に作品を作らせることによって、Cl. の内面的な世界をイメージ表現することによって心の変容を促す心理療法である。

コラージュ療法の起源は、日本ではモデルを箱庭療法とし、1987年に森谷が持ち運びのできる箱庭というコンセプトで発想した「絵や写真を台紙の上で組み合わせ、糊による貼り付け」画を用いた心理療法のことである。これは、箱庭の設備のないところでも、箱庭療法と同等の効果があり、かつ簡単な方法とされる。森谷は箱庭療法の本質とは、「立体のミニチュア玩具(レディ・メイド)を砂箱の中に並べることにある」(中村1984)と考えた。つまり、コラージュ療法のように「平面の絵や写真(レディ・メイド)を台紙の上で組み合わせ、貼り付けること」でも箱庭療法と同じような効果を持つはずだと考えたのである。

## 3. 認知療法

認知療法はBeck, A. T. (1976) によりうつ病の治療法として考案された。

認知療法の一般的プロセスは、①日常生活での現実認知である自動思考を特定する。②自動思考における認知の歪みを特定し修正する。③それだけでは良くならない場合は、スキーマの修正をしなければならない。

スキーマとは、自動思考より深い認知で、信念、規則、規範、生活信条とも呼ばれる。自己、他者、世界、未来に対する4種類の視点がある。ネガティブなものポジティブなものがある。ここでは、否定的な中核的信念を含めて「ネガティブスキーマ」とし、バランスのとれた適応的な中核的信念のことを「適応的スキーマ」とする。

### Ⅲ. 方法

#### 1. コラージュによる認知物語療法の手順

Th. はまず、コラージュ療法(森谷1988)の中のマガジンコラージュ法でCl. をコラージュ制作に導入する。Cl. は自分の気に入った写真を雑誌から切り抜き貼っていく。Cl. が作り終わると、作品をながめ味わっても

らい、Cl. の感想を記述してもらおう。その後、Th. は認知—物語アプローチの6つの段階に従って質問をし、Cl. がそれに答えて【認知—物語アプローチの導入】の質問用紙に記入する。自分のペースで進めたい人は、質問用紙に各人が自分のペースで記入していく。その後の振り返りとして感想を書いてもらう。

## 2. 認知—物語アプローチの6つの段階

- 第1段階 作成過程の想起および作品の主人公を特定し物語を作る。
- 第2段階 主人公の感覚を同定する。
- 第3段階 主人公の感情を同定する。
- 第4段階 主人公の認知を同定する。
- 第5段階 主人公の課題を措定し、主人公と作者の類似性を調べる。
- 第6段階 作者の心理的課題を措定しその達成度を自己評価する。

## IV. コラージュ療法に認知—物語アプローチを導入した適用例の概要

### 【事例】ケースA 40代 女性

ケースの記載は、写真とともに「主人公」と「タイトル」、「物語」を記述し、その後で「認知—物語アプローチの導入によるCl. の認知」を記載した。

<> : 質問項目, 「」: Cl. の記述内容, ( ) : Cl. による補足説明

第1回目のみ、各段階の質問項目と記述内容の全容も記載した。

第1回目 (X年12月)

【主人公】  
自転車に乗った  
若い女性



写真A-1

タイトル『美しい冒険～いつも新しい人間でいられるように～』

【物語】「旅、サイクリングでスタート。モットーは『いつも新しい人間でいられるように』新しい場所へどんどん出かけて行き、疲れたら喫茶店でコーヒーを飲む。夜はホテルでワインを飲む。朝が来ればまた出発する。」

第1段階 作成過程の想起および、作品の主人公を特定し物語を作る。

1. 自分の作ったコラージュを目の前にして、作成過程を思い出す。

<作成のプロセスを思い出してください。最初に何を貼りましたか？作成のプロセスを順番に書いてください。>

「①右上福山雅治②真ん中の山と湖（北欧か？）③太平洋・オーストラリア方面の地図④左上隅ヨーロッパの橋と教会，右下隅のヨーロッパのアルプス，左下隅水辺の風景（夕暮れか朝早く），噴火している山⑤自転車に乗った女性⑥左下の机（本が置かれバラの花が飾ってある）と紙カップコーヒーの置いてある机，マガジンラックつきの棚，観葉植物の飾ってあるラック⑦森の動物（いたちか？）⑧『ごきげんいかがが…？』⑨ワイン（ラベルには彩色健美の文字）おにぎりの盛り合わせ⑩木のスプーンつきのコーヒーカップ碗皿⑪紙カップに入ったコーヒー2つ⑫ギフト（中はワインか？）⑬コーヒーミル⑭赤ワインの入ったグラス⑮飛行機の絵⑯土瓶と湯呑⑰左下のペット犬2匹と花⑱『美しい冒険』『いつも新しい人間でいられるように』というキャッチコピー」

2. このコラージュの主人公を同定する。

<この作品の主人公はどれですか？書いてください>という質問に対してCl. は「主人公は 自転車に乗った若い女性」と記述した。

3. このコラージュで展開されている物語を詳しく述べる。

<この作品で、今起こっているのはどんなことですか？どんな状況なのか、どんなことが起こっているのか物語を作って書いてくれませんか？>

**【物語】**「旅，サイクリングでスタート。モットーは『いつも新しい人間でいられるように』新しい場所へどんどん出かけて行き，疲れたら喫茶店でコーヒーを飲む。夜はホテルでワインを飲む。朝が来ればまた出発する。」（再掲）

第2段階 主人公の感覚（視覚（光景），聴覚（音），嗅覚（臭い），味覚（味），身体感覚など）を探究する。  
<主人公にはどんな世界が見えるのですか，どんな音が聞こえますか，その他，においや味や肌触りや痛み，だるさ，清々しさなど主人公が感じていることがあれば書いてください。>

「見えるもの：世界各地の風景，コーヒー，ワイン，お茶を飲んでリラックスできる空間，聞こえるもの：飛行機，自転車をこぐ音，鳥や動物の声，ワイングラスの乾杯の音，火山の噴火，コーヒーミル，お湯の沸く音，福山雅治の歌声「桜坂」その他の感覚：コーヒーのにおい，時々自転車こぎで疲れた足腰，森林の澄んだ空気，マイナスイオンいっぱい。」

第3段階 主人公の感情を探究する。

<主人公はどんな感情をいだいていますか。例えば喜怒哀楽などのように詳しく書いてください。>

「好奇心いっぱいの主人公はいろいろなものを見聞きし，生き生きしている。行く所行く所での新しい発見出合いがうれしい。『ごきげんいかが？』でもお茶，コーヒー，ワインは欠かせない。ほっと一息つくための大事なアイテム。」

第4段階 主人公の思考と認知を探究する。

<主人公は，そのような感情が心に浮かんだ時，どのようなことを考えるか書いてください。>

「私は生きている。これからいろいろな楽しいことが起こりそうで楽しみ。わくわくするなあ。」

第5段階 コラージュ作品と現実生活の関連を探究する。

1. <コラージュ作品にタイトルをつけて書いてください。>

「このコラージュのタイトルは『美しい冒険～いつも新しい人間でいられるように～』」

2. <このコラージュ世界の中で主人公の課題は何でしょうか？書いてください>

「主人公の課題は『行き当たりばったり？楽しいだけでいいの？もっと考えて行動すること。』である。」

3. <主人公がこの世界で体験していることとあなたが，現実世界で体験していることの間に共通性・類似性がありますか？>

「ある。いろいろなことに興味をもって出かけていくが目的意識は低く、好奇心だけで動いているようなところ。まさに行き当たりばったり。」

第6段階 CI. の心理的課題を措定する。

1. <この作品を見て、あなたがこれから取り組もうとしている心理的課題を設定できるとしたらどんなことがあるでしょうか？書いてください>

「落ち着いてじっくり考えて行動すること。安定すること。」

2. <その課題は現在どのくらい達成できていると思いますか。自己評価で、その達成度を0（達成できていない）から5（達成できている）までの数字で表して書いてください。>

達成度は「3」

#### 【認知—物語アプローチの導入後の感想】

「やっぱり自分に戻るなあと思いました。コラージュは自分以外の何者でもない。」

#### 【認知—物語アプローチの導入によるCI. の認知】

主人公の自転車に乗った若い女性（1段階）は、世界各地の風景、コーヒー、ワイン、お茶を飲んでリラックスできる空間を見ている。飛行機、自転車をこぐ音、鳥や動物の声、ワイングラスの乾杯の音、火山の噴火、コーヒーミル、お湯の沸く音、福山雅治の歌声「桜坂」を聴いている。コーヒーのにおい、時々自転車こぎで疲れた足腰、森林の澄んだ空気、マイナスイオンいっぱいを感じながら（2段階）、好奇心いっぱいであれしい気持ち（3段階）になり、「私は生きている。これからはいろいろな楽しいことが起こりそうで楽しみ。わくわくするなあ。」（4段階）と考えている。このコラージュのタイトル（5段階）は『美しい冒険～いつも新しい人間でいられるように～』で、主人公は自転車に乗って新たな出立の過程が始まろうとしている。ここでの主人公の課題（5段階）は『行き当たりばったり？楽しいだけでいいの？もっと考えて行動すること。』である。主人公の女性とCI. は、共通性・類似性は「ある。」ということで、「いろいろなことに興味をもって出かけていくが目的意識は低く、好奇心だけで動いているようなところ。まさに行き当たりばったり。」なところが共通しており（5段階）、このことから作者の心理的課題、「落ち着いてじっくり考えて行動すること。」「安定すること。」が導き出された（6段階）。

こうして、CI. の内的作業はコラージュに反映され、課題達成の物語として展開していく。以下にそのプロセスをたどってみる。

# 2 (X+1年2月)

【主人公】  
菊川 怜



写真A-2

タイトル『ちょっとひと休み』

【物語】 菊川怜が部屋でお茶を飲みながらくつろいでいる。

【認知—物語アプローチの導入後の感想】

「ひと休みたいんだなあ、と思った。2年前は現場の忙しさの中で自分が見えなくなっていたかもしれない。大学に来たことでじっくり自分と向き合えたように思う。この2年間新しい世界で学ぶことが増え、違う方向に目が向き多くのことを体験し、新しい人間関係の中で多くのことを考えた。貴重な2年半だったと思う。また4月から現場に帰ることとなり、このあたりでもう一度心の整理をしようと思ったのかもしれないなあと思った。身体はおとなしくしていても、自由な心はあれこれと思いを巡らせとどまる事が無い。楽しいのだが時々「困ったもんだ」と思うこともある。」

【認知—物語アプローチの導入によるCl.の認知】

主人公の菊川怜（1段階）は、部屋でお茶を飲みながらくつろいでいる。自分の分身（自由な心・ヨガポーズ）が世界各地日本国内各地を飛び回っているのを見て、東アジアの楽器が奏でる曲を聴いて、日本茶の味・香のにおいを嗅ぎ、だるさがストレッチによってほぐされているを感じながら（2段階）、静かに喜びを味わっている（3段階）。いろいろな体験を思い起こし充実感があつたなあと思っている（4段階）。このコラージュのタイトル（5段階）は『ちょっとひと休み』で、ここでの主人公の課題（5段階）は『自分を振り返ること』である。主人公の女性とCl.は、共通性・類似性は「あります」、「大学院の卒業を目前に控え、この2年間の体験や人間関係を振り返る機会が多くなり、どんどん前を向いて歩いてきたがひと休みたいなあという気分」を持っていることで共通しており（5段階）、このことから作者の心理的課題、「自分を見つめること」が導き出された（6段階）。

# 3 (X+1年3月)

写真A-3

タイトル『さあこい!』

【主人公】  
万歳しているイラスト  
の女性



【物語】「今からいろいろなことがいっぱい起こりそう。新たなスタート。」

【認知—物語アプローチの導入後の感想】

「楽しかった。今回貼った人物は仲間由紀江、イラストの女性には前向きにがんばろうとしているはつらつとしたものを感じる。西島秀俊の表情から穏やかな安らぎを感じる。ルパンの「やる時はやる!」いい加減そうに見えて肝心なところは押さえている。そういう生き方が割りと好き。サッカーやサーカスのように無心になってがんばっている姿は心を打つ。今回の人物は私のあり方こうありたいと思う人物がさりげなく登場しているように思う。風景とワインは今回も登場したが、たぶん狭い世界に閉じこもってしまいたくないと思う私の無意識の願望があるのだろう。常に外に内に視野を広げ色々なところにつながってみたいと思っている。そんなことが何となく表現されているような気がする。」

**【認知—物語アプローチの導入によるCl.の認知】**

主人公の万歳しているイラストの女性（1段階）は、「今からいろいろなことがいっぱい起こりそう。新たなスタート」と話し、今まで経験した過去の世界、これから進んでいく未来の世界、を見て、ルパン3世のテーマ、ドラリアンの音響、教室のざわめき、サッカーのサポーターの声、沖縄民謡など、日本各地の音楽、を聴いている。その他、鍋の中の肉の煮えるにおい、さわやかな澄み切った空気を感じながら（2段階）、今まで見聴きしたことに対し満足感充実感を感じている（3段階）。さあこれからもがんばるぞ。何でもかかっていらっしやい。（4段階）と思っている。このコラージュのタイトル（5段階）は『さあこい！』で、ここでの主人公の課題（5段階）は『自由に柔軟にすること。』である。主人公の女性とCl.は、共通性・類似性は「あるように思う」（5段階）、このことから作者の心理的課題、「とらわれないこと。来るもの拒まないこと。」が導き出された（6段階）。



## V. 考察

### 1. ケースAにおけるスキーマの変化

ここでは、ケースAについて、事例の全容を図3で概観することをもとにケースAにおけるスキーマの変化を考えてみることにする。

#### ・ケースA (図3)

1回目の主人公の課題が「行き当たりばったり？楽しいだけでいいの？もっと考えて行動すればいいの。」で、主人公とCl.の共通性は「あります。行き当たりばったりのところ。」が共通であることから、心理的課題の裏側にあるネガティブなスキーマは#1「私は行き当たりばったりで、楽しければよくて、よく考えて行動しない。」が考えられる。それに対して#1適応的スキーマ「私は落ち着いてじっくり考えて行動する。」として修正される。そして2回目で「自分を見つめ」て、さらに3回目には「とらわれない。来るものは拒まず」という自己にあった心理的課題を見つけた。その中には「私は何事にもとらわれない、来るものは拒ばない人間だ」という自己に対する適応的スキーマを把握したと思われる。

#### ・自己に対するスキーマの変化

#1 「私は行き当たりばったりで、楽しければよくて、よく考えて行動しない。」

(Cl.の心理的課題の裏にあるネガティブスキーマ)

↓

適応的スキーマ

#1 「私は落ち着いてじっくり考えて行動する。」

↓

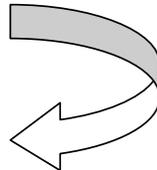
#2 「自分を見つめる。」

↓

#3 「私はとらわれない。来るものは拒まない。」



ネガティブスキーマから適応的スキーマへの修正がなされた。



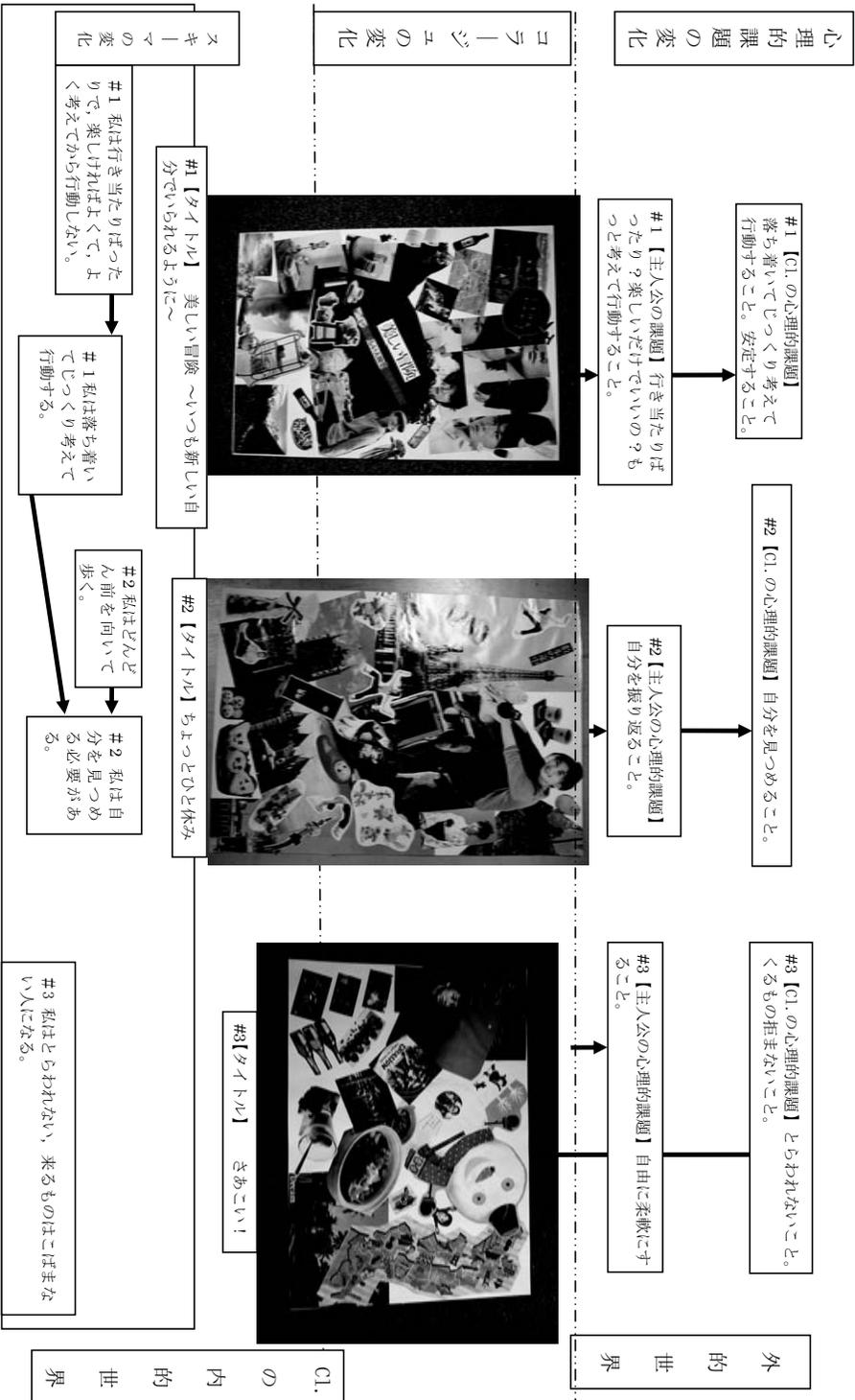
適応的スキーマの修正・変容

#### ・心理的課題とスキーマ

Cl.が主人公を設定することが、Cl.自身から距離をおいた形となり、主人公の課題としてCl.の問題が導き出されやすくなる。さらに、主人公とCl.自身との共通点、類似点を考えることが媒体となり、Cl.の心理的課題が引き出される。その心理的課題は、Cl.本人が考えたことなので、自分にとって扱いやすい課題になり、抵抗なく受け入れられる。

そのようなCl.の心理的課題は、問題解決志向という面にも作用するのか、適応的スキーマを活性化し、スキーマのバランスが良くなり、現実生活や次の作品を作る時に影響を及ぼすと考える。この認知—物語アプローチの過程を繰り返すうちに視点の多様な課題を認知し、より深いレベルでの変化が起きる。それに伴って現実的には問題解決の幅が広がり、行動面・現実レベルでの変化が起きると考えられる。

図3 ケースA



## 2. スキーマの修正

心理的課題の遂行は認知療法の観点からすると、スキーマ修正法の一つになるだろう。心理的課題とは、乗り越えなければならない課題で、その裏には乗り越えられないと思っているネガティブな信念や思い込み（ネガティブスキーマ）が含まれると思われる。心理的課題は（自己・他者・世界・未来）に関する適応的スキーマを含んでいる。心理的課題を意識化することは、否定的スキーマを問わず適応的スキーマの形成・強化につながり、スキーマの修正法となると捉えられる。

認知物語療法は、CI. に自己洞察を促し、CI. の内面的変化を起こしやすい仕組みになっており、自己、他者、世界、未来に対する認知の変化を促す。ケースAでは、4種類のスキーマ（Beck, 1979）の中の自己に対するスキーマが中心に述べられていることから認知—物語アプローチを導入することで自己の視点のスキーマを活性化するように認知が変化したともいえるだろう。

## 3. 統合的アプローチとしての認知物語療法

「より包括的で、なおかつ臨床的・理論的一貫性もあるモデルを構築することができれば、私たちの理解力と患者を助ける能力は大いに高められます。」とWachtel（1997）も述べているように、認知物語療法は認知療法という意識レベルのことを扱う心理療法とイメージ表現を通してより深いレベル（スキーマやさらに深層イメージ）のものを扱う心理療法の統合的アプローチである。

## VI. おわりに

CI. は、コラージュ作品に自分の世界を表現し、物語り、認知—物語アプローチの6段階を経ることで自分の内的世界を意識化する。

主人公の課題を意識化することが作者の心理的課題の意識化に役立っていると思われる。それによって具体的な行動が浮かびやすくCI. は自分の心理的課題に気づくようになる。CI. の心理的課題は、適応的スキーマを活性化し、スキーマのバランスが良くなり、現実生活や次の作品を作る時に影響を及ぼすと思われる。これを、繰り返すうちに視点の多様な課題を認知することで、より深いレベルの変化が起き、コラージュ作品に表現された深層の課題が変化したり、深層イメージに影響を与えることもあるのである。それに伴って現実的には問題解決の幅が広がり、行動面・現実レベルでの変化が起きると思われた。

<文献>

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. 1979 *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press, New York.  
(坂野雄二監訳：うつ病の認知療法（新版）岩崎学術出版社2007)
- Gonçalves, O. F. · Barbosa, J. G. 2002 From Reactive to Proactive Dreaming: A Cognitive-Narrative Dream Manual. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International quarterly*, 16(1), 65-73.
- Kalff, D. : Sandspiel. 1966 河合隼雄監修 1972 カルフ箱庭療法. 誠信書房.
- 森谷寛之 1988 心理療法におけるコラージュ（切り貼り遊び）の利用 *精神神経学雑誌*90(5), 450
- 中村雄二郎 1984 トポスの知—箱庭療法の世界—TBSブリタニア
- 大前玲子 2005 「認知療法と夢」についての文献展望 *心理臨床学研究*, 22(6) 665-670. 誠信書房.
- 大前玲子 2006 「認知—物語的アプローチを導入した箱庭療法技法の開発」*大阪大学教育学年報*, 12, 11-26.
- 大前玲子 2007 「箱庭療法における認知—物語的アプローチの導入」*心理臨床学研究*, 25(3), 336-345.
- 大前玲子 2007 「イメージ表現における認知—物語アプローチの導入」*大阪大学大学院人間科学研究科博士論文*
- 大前玲子 2008 「コラージュ療法における認知物語アプローチ」*日本認知療法学会抄録集*p. 115
- 大前玲子 2010 「箱庭による認知物語療法—自分で読み解くイメージ表現—」誠信書房
- Paul. L. Wachtel 1997 *Psychoanalysis, Behavior Therapy, and The Relational World* : 杉原保史訳2002 *心理療法の統合を求めて*, 金剛出版

## Cognitive therapy and image expressive therapy The utility of cognitive-narrative therapy in schema modification

OHMAE Reiko

This paper provided an overview of narrative-cognitive therapy, an approach that integrates cognitive therapy and image expressive therapy (e.g., sandplay, collage, and painting). The overview was followed by an examination of the cases of collage-based cognitive-narrative therapy that take schema modification into account.

Cognitive-narrative therapy is an integration of cognitive therapy and image expressive therapy consisting of two processes. In the first process, the client narrates the artwork that they intently (half-unconsciously) create in a sandplay, collage, or painting with images, thus becoming more overtly conscious. In the second process, the client uses the narrative taken from the sandplay, collage, or paintings, which they are now more fully conscious of, as a tool for clearly comprehending their psychological tasks. Despite any negative schema the client may have, awareness of psychological tasks leads to the formation and strengthening of adaptive schemas. This is seen as a method of schema correction.

The therapist has traditionally been aware of the client's psychological tasks but silently watches over them. In this research, the therapist assists the clients to perform their psychological tasks. This is thought to engender insight in the client, increase their motivation, and ultimately encourage them to accomplish their psychological tasks.

This paper examines the cognitive-narrative therapy approach by studying one of the several collage therapy studies.

### Keywords:

psychological task

collage therapy

cognitive -narrative therapy

image expressive therapy

schema