

Title	イメージ表現における認知－物語アプローチの導入
Author(s)	大前, 玲子
Citation	
Issue Date	
Text Version	none
URL	<a href="http://hdl.handle.net/11094/49150">http://hdl.handle.net/11094/49150</a>
DOI	
rights	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

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

氏名	おお まえ れい こ 大 前 玲 子
博士の専攻分野の名称	博 士 (人間科学)
学位記番号	第 21539 号
学位授与年月日	平成 19 年 9 月 26 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当 人間科学研究科人間科学専攻
学位論文名	イメージ表現における認知－物語アプローチの導入
論文審査委員	(主査) 教授 井村 修 (副査) 教授 藤田 綾子 教授 老松 克博

### 論文内容の要旨

#### I. 問題意識

本研究は、認知療法において、イメージ表現に認知－物語アプローチを導入することにより、心理的課題のより効果的な生成及びその達成の促進を目指すものであり、またスキーマを修正する方法にもつながる新しい試みを検討することを目的としている。

方法としては、箱庭療法などのイメージ表現された作品において、クライアント（以下 Cl. と記述）が主人公の課題を想定し、それを参考にして自分自身の心理的課題を探求する技法を用いる。この技法は、筆者のオリジナルなもので従来の箱庭療法（D.M. Kalff, 1966/1999）に認知－物語アプローチを導入したものである。一般的に箱庭療法では、そこに現れるイメージ表現を重視し、箱庭の作品から Cl. の心理的課題を積極的に言語化させることはしない。しかし、ここで用いる技法は、Cl. が箱庭療法に導入された認知－物語アプローチの過程を経て心理的課題を言語化する方法で、本論文では、そのように心理的課題を意識化することが、Cl. の心と行動の変化につながることを事例によって示す。

本研究で箱庭療法を用いたのは、近年、認知療法が夢を扱うようになったことにヒントを得ている。Beck A. T. は、うつ病者の夢の中に否定的な認知が多く出現していることに気づき、その体験から否定的な認知の歪みを修正することを試みるようになった。その後、認知療法は行動的技法と結びつきを深め、Beck A. T. (1967, 1971) が初期の時代にしたように夢が取り上げられることはほとんどなかった。しかし、近年になって心理療法の統合の流れの影響のために、再度、認知療法においても力動的心理療法の分析によく活用されている夢が注目されるようになった。たとえば、Gonçalves (1994) は認知療法と物語アプローチの統合により、洞察が深まる新しい技法を提案している。その後、夢を認知－物語アプローチで取り上げる技法を確立した。(Gonçalves & Barbosa, 2002)

本研究ではこのやり方を参考にして、夢の代わりに箱庭療法を用いる認知－物語アプローチ技法を考案した。夢の代わりに箱庭療法を用いた理由は、Th. と Cl. が、イメージ表現されたものを客観的に共有できるものとして夢よりも箱庭療法を活用する方が有効であると考えたからである。箱庭療法は夢と違い意識が関与している度合いが大きい。しかも夢と違って箱庭療法では Th. と Cl. が同時に作品を見るので夢の報告と比べて視覚的に共有できるものが多く、それはリアルタイムで進行するので「今、ここで」の感覚が取り入れやすいのである。

## II. 目的

1. 箱庭療法に認知－物語アプローチを導入することにより心理的課題のより効果的な生成とその達成の促進を目指すこと。
2. 認知療法の観点からするとスキーマを修正する方法にもなる新しい試みを検討すること。
3. 現実とのつながりを持ちながら作品がどのように展開していくかを事例を通して試みていくこと。

## III. 方法

Th. は、一般的な箱庭療法と同じやり方で Cl. を作品の制作に導入する。Cl. が作り終わると、Th. は一緒に作品をながめ味わい Cl. の感想を聞く。その後、Th. は認知－物語アプローチの6つの段階の説明に従って質問をし、Cl. がそれに答える。6つの段階とは、1) 主人公の同定と物語作り、2) 主人公の感覚（視・聴・嗅・味・身体感覚）の同定、3) 主人公の感情（喜怒哀楽）の同定、4) 主人公の感情体験と関係する思考と認知の同定、5) 主人公の心理的課題の同定、箱庭作品と Cl. との関連の探究、6) Cl. の心理的課題の措定、である。

1人当たり約10セッションの後、6カ月後にフォローアップを行う。対象は、20～21歳の女子学生7名である。

## IV. 結果

1. 認知－物語アプローチは心理的課題を効果的に生成し、その達成を促進しうるシステムの可能性が確認できた。

### 1) 心理的課題の効果的な生成について

箱庭療法に認知－物語アプローチを導入し、6段階を経ることは Cl. 自身がその課題を意識しやすい仕組みであり、心理的課題は効果的に生成された。

### 2) 心理的課題の「促進」について

#### ①心理的課題が「促進」される仕組み

Cl. が自分の作った作品を見ながら、認知－物語アプローチの6段階に従って心理的課題を考えることは、適応的スキーマを活性化し、スキーマのネガティブな面とポジティブな面のバランスを良くするので、スキーマの修正になる。

Cl. が主人公を設定することは、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り、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。その課題は、Cl. 本人が考えたことなので、Cl. の問題が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、時には、箱庭に表現された深層の課題が変化したり、箱庭療法の従来の解釈による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。

#### ②「促進」される要因として Th. の存在

Cl. は、心の問題を Th. という対象に言ってみることで心理的課題は言語化され、日常生活の中で実行してみると現実も変わると思われた。これは、従来の心理療法の基本である Th. に傾聴してもらうことで、自己洞察が起き、認知が変わり、行動・現実が変わることに通じる。一方、認知療法の観点からすると、Th. は「Cl. を共同研究者」（Beck, 1995）と考え、Th. は Cl. を矯正しようとするのではなく、Cl. の問題を解決するために一緒に作業をする人であるという考え方にも通じるところがあるだろう。また、従来の箱庭療法のように、Cl. の箱庭制作を見守り、カルフの言う「自由にして保護された空間」を提供しようとする Th. の姿勢も関係していると思われる。

## 2. スキーマの修正

### 1) 視点の転換による認知の変化

視点の転換による認知の変化とは、このアプローチが Cl. に自己洞察を促し、Cl. の内面の変化を起こしやすい仕組みになっていることによるだろう。本研究では、自己・他者・世界・未来に対する見方の認知の変化が見られた。これら、4つの方向は4種類のスキーマ（Beck, 1979）と一致することから考えると認知－物語アプローチを導入することで自己・他者・世界・未来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。

## 2) スキーマの修正の例

自己に対するスキーマの変化の例は、「母親に冷たくされるとへこんでしまう」→「自分の弱い面も含めた自分の心を見ようとする」（ケース D）

他者に対するスキーマの変化の例は、母親に対する認知の変化として「お母さんは私のことをわかってくれない」→「自分の都合を言うばかりでなく親の立場も理解する」→「親も世間もうらまない」→「親は完璧ではない」（ケース A）

世界に対するスキーマの変化の例は、「まず、別世界（自分の知らない世界）のことを知ること」→「自然と人間が共存している中で平和に暮らすこと」という自分にとっての適応的な世界に対する認知に変わった。（ケース E）

未来に対するスキーマの変化の例は「（漠然と）大人になること」→「私にとっての大人になることは今まで出会ったこともない人の考え方も取り入れながら歳を重ねていくこと」という自分にとって具体的に適応的な認知に変わった。（ケース A）

## 3. 内面化への歩みと現実適応との関係

現実とのつながりを持ちながら箱庭作品がどのように展開していくかを事例を通してみていったが、その関係は相乗効果もあり、このアプローチの有効性はかなり認められると思われた。

## V. 考察

### 1. 認知－物語アプローチを導入する意義

認知療法の観点からすると、心理的課題の遂行はスキーマ修正法の一つになるだろう。また、従来の認知療法よりも早くスキーマに到達すると思われる。そのことにより、根本的な問題に対して早期に取り掛かれるようになるだろう。箱庭療法の観点からすると、Cl. が箱庭療法においてどのような体験をしているのか、認知的に解明している例はあまりないので、箱庭療法が何故効果があるのかを解明することの一つの方法になるだろう。また、ケース C で見られるように、認知－物語アプローチの6段階の再意識化のプロセスを経ることが安全弁となり、意識化の枠組みの中で無意識のイメージを安全に展開できる可能性があるという点である。そして、心理療法家の訓練としてみると、箱庭療法を実体験し、自分で自分の箱庭をもっと分ることができる方法と思われる。

### 2. 本研究の課題と今後の展望

今後は、臨床例に対する検討、コラージュ療法や絵画療法など他のイメージ表現を用いる治療法に対する検討、この技法の適用と禁忌についての検討などがさらに積み重ねられることが考えられる。

## VI. まとめ

認知療法という意識レベルのことを扱う心理療法に夢や箱庭という無意識からの見方を取り入れれば、認知療法だけよりも問題解決の幅が広がり、より深いレベル（スキーマやさらに深層イメージ）で変化が起こるように思われる。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。

## 論文審査の結果の要旨

本研究の目的は、認知療法において、イメージ表現を豊かにする手段として、箱庭療法に“認知－物語アプローチ”を導入することにより、制作者の心理的課題のより効果的な生成及びその達成の促進を目指すものである。したがってスキーマ（自動思考生み出す基盤となる信念）を修正する方法にもつながる新しい試みを検討することを目的としている。本論文は、第1章「課題設定の理由」、第2章「イメージ表現への“認知－物語アプローチ”の導入」、第3章「結果：箱庭療法に“認知－物語アプローチ”を適用した事例」、第4章「総合考察」、第5章「まとめ」から構成されている。

箱庭療法とは、ミニチュアの玩具を砂箱の中に配置させ、クライアントの心の世界を表現させることで、心理治療を行おうとする精神分析的立場に則った技法である。一方認知療法では、クライアントの不合理な信念を変容させることで、適応を促進しようとする行動論的・実証的立場に則った技法である。したがって両技法は、その寄って立つ理論的基盤が全く別であり、いわば水と油の関係にあると言っても過言でなかった。したがってこれまで箱庭療法で

は、イメージ表現そのものが重視され、体験の言語化や日常的な課題への関連づけは、ほとんど行われてこなかった。また認知療法ではスキーマの修正を重視しながら、自動思考に対する対処方略に終始することが多かった。そこで本研究では、スキーマの同定と日常生活課題の発見、さらに問題解決の促進をはかるため、箱庭療法を利用した“認知—物語アプローチ”を導入することを試みた。

“認知—物語アプローチ”とは、研究協力者に箱庭療法を実施した後に 1) 箱庭の主人公の同定と物語作り、2) 箱庭の主人公の感覚（視・聴・嗅・味・身体感覚）の同定、3) 箱庭の主人公の感情（喜怒哀楽）の同定、4) 箱庭の主人公の感情体験と関係する思考と認知の同定、5) 箱庭の主人公の心理的課題の同定、箱庭作品と箱庭制作者との関連の探究、6) 箱庭制作者の心理的課題の措置の 6 段階からなるものである。このような手続きで、箱庭制作者のイメージ体験の流れから、感情や思考を投影的に把握し、さらに物語的に言語化させることにより、日常生活での課題を明確化し、適応力を高めようと考えたのである。本研究では 7 人の大学生を対象に、それぞれ約半年に及ぶ 10 から 11 回のセッションを行うことにより、上記の手続きの有効性を事例研究的に明らかにしている。

7 つの事例を分析すると、自己、他者、世界、未来に対する認知の変化が見られた。自己に対するスキーマの変化の例は、「母親に冷たくされるとへこんでしまう」→「自分の弱い面も含めた自分の心を見ようとする」（ケース D）。他者に対するスキーマの変化の例は、母親に対する認知の変化として「お母さんは私のことをわかってくれない」→「自分の都合を言うばかりでなく親の立場も理解する」→「親も世間もうらまない」→「親は完璧ではない」（ケース A）。世界に対するスキーマの変化の例は、「まず、別世界（自分の知らない世界）のことを知ること」→「自然と人間が共存している中で平和に暮らすこと」という自分にとっての適応的な世界に対する認知が変わった（ケース E）。未来に対するスキーマの変化の例は「（漠然と）大人になること」→「私にとっての大人になることは今まで出会ったこともない人の考え方も取り入れながら歳を重ねていくこと」という自分にとって具体的に適応的な認知が変わった。（ケース A）

箱庭療法に“認知—物語アプローチ”を導入し、6 段階を経ることは、箱庭制作者自身がその課題を意識しやすい仕組みであり、心理的課題が効果的に生成されたと考えられる。箱庭制作者が主人公を設定することは、自分自身から距離をおいた形となり、主人公の課題として制作者の問題が導き出されやすくなり、主人公と制作者自身との共通点や類似点を考えることが媒体となり、制作者の心理的課題が引き出される。その課題は、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。そのような制作者の心理的課題は、問題解決志向という面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、時には、箱庭に表現される深層に影響を与えたのであろう。しかし 6 段階の手続きのみが有効なのではなく、“促進される要因”として面接者の存在も重要である。制作者は、心の問題を面接者という外的対象に表明することで、心理的課題が言語化され、日常生活の中での課題の実行（現実的適応）に繋がったと思われる。

以上の結果から本研究の意義は、認知療法の観点からすると、心理的課題の遂行は有効なスキーマ修正技法の一つになるだろう。なぜなら従来の認知療法よりも早くスキーマに到達すると思われるからである。また箱庭療法の観点からすると、箱庭療法においてどのような体験がなされているのか明らかとなり、箱庭療法の治療メカニズムを解明する端緒になる可能性がある。“認知—物語”アプローチの 6 段階の再意識化のプロセスを経ることは、意識化の枠組みの中で無意識のイメージを安全に展開させることであり、このような技法が治療上のある種の安全弁となりえると思われる。さらに心理療法家の訓練法としての有益性も示唆された。しかし今回の研究では、対象が健常大学生であり、本技法がどの程度臨床群にも有効であるのか、今後検討されるべき最大の課題と考えられる。すなわち適用の範囲と禁忌について明らかにされる必要がある。

本研究は、従来関連の薄かった認知療法と箱庭療法を関連づけ、両者の特徴を有効に引き出す試みという点で斬新であり、ともすれば名人芸に陥りがちな心理療法に、実証的視点を与えた点では価値のあるものだと考えられる。したがって本論文は博士論文として、十分に評価される水準にあるものと判定された。