

認知再構成法の効果についての一考察

— 認知行動療法の実習授業アンケート結果の分析に基づいて —

前 田 泰 宏*

A study on the effect of cognitive reconstruction method
— Based on analysis of a result of a cognitive-behavioral therapy
training questionnaire —

Yasuhiro MAEDA

要 旨

臨床心理学関係の実習授業において、認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy：以下CBTと略記）に関する以下の二つの実習を行った。一つは、自己の体験をCBTモデルに沿って把握する実習であり、今一つはCBTの代表的な認知的技法である認知再構成法において使用されることの多い「思考記録表」の作成に関する実習である。本授業に関するアンケート結果に基づき、CBTの理解度および認知再構成法の効果について検討した。その結果、「思考記録表」は認知の再構成を容易にさせることに貢献することが窺えた。加えて、「思考記録表」というツールは、「困り事」に直面しても認知をコントロールすることで肯定的な感情を維持できること、すなわち、いわゆる自己効力感を醸成する上でも役に立つことが示された。

I はじめに

近年、心理臨床の分野において認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy：以下、CBTと略記）がめざましい発展を遂げてきている。CBTでは個人の体験やこころの現象を、個人と環境との相互作用（個人間相互作用・社会的相互作用）と、個人の認知、行動、気分・感情、身体反応の4領域の相互作用（個人内相互作用）の二つの相互作用の観点から把握する（伊藤、2005）。治療技法的には、クライアントの認知的・行動的側面に主に働きかけ、情動的・行動的問題を中心とした様々な心理的問題や障害の改善・解決を目指す心理療法である。CBTは現代の心理臨床の実践における重要なアプローチの一つであり、したがって大学における臨床心理学の専門教育の中でその基礎的素養を学生が身につける必要のある重要な領域の一つであると考えられる。

そのような認識に基づき、今回、大学の臨床心理学実習科目において認知行動療法に関する入門的な実習授業を行う機会を得た。実施したCBTに関する実習課題は2つである。一つは、自
平成18年9月29日受理 *社会学研究科

己の体験をCBTモデルに沿って把握する実習であり、今一つはCBTの代表的な認知的技法である認知再構成法において使用されることの多い思考記録表の作成に関する実習である。本稿では、本授業に関するアンケート結果に基づき、CBTの理解度および認知再構成法の効果について若干の考察を行いたいと思う。

Ⅱ 方法

1. 対象

A大学の心理学系学科に在籍する2年生56名(男子39名、女子17名)である。すべて筆者を含む5名の臨床心理学教員が共同担当している臨床心理学実習科目を受講した学生である。実施は平成18年度前期授業期間中であった。

2. 本実習授業の概要

本実習授業は半期の実習科目であり、全体の構成は以下の通りである。第1回目は受講生全員に対する全体オリエンテーションに割り当て、担当教員の自己紹介、各担当教員の実習授業内容の紹介、実習に関する心構えと注意事項の伝達、学生の班分け(1班10~12名から成る全5班)等を行った。第2回目以降の授業から、受講生は5名の担当教員の実習授業を2回ずつローテーションしながら受講する方式を取った。5名の担当者の実習内容はすべて臨床心理学関係の実習であるが、テーマや実習形式はそれぞれ違ったものであった。そして、実習の最後の2回の授業は受講生全員に対する実習全体の振り返りと質疑応答等に割り当てた。

3. 手続き

5班すべての受講生に対して、筆者の実習授業では2回の内の1回分を「認知行動療法入門」と題する実習に当てた(授業時間1.5時間)。以下に、「認知行動療法入門」実習授業の構成(4段階から成る)および具体的内容について記す。なお、時間配分はおおよその目安である。

(1) CBTの基本モデルに関する講義(約30分) :

伊藤(2005)やグリーンバーガー&パダスキー(2001)を参考に、CBTの基本的な「ものの見方」と、実習の理解に不可欠な幾つかの専門用語(例:「自動思考」、「相互作用」など)についての解説、ならびに代表的な認知的技法である「認知再構成法」について、パワーポイント資料に基づいて解説を行った。

(2) 実習①【CBTの基本モデルに沿って、自己の体験を把握する実習】(約20分) :

(1)に続けて、受講生には図1に示した記録用紙(実物はA4版の大きさ)を配布し、【CBTの基本モデルに沿って、自己の体験を把握する実習】を行った。その際の教示は以下の通りである。

「最近自分や自分の身の周りで起こったちょっとした困り事について思い出してください。

『困り事』というのは、何か不安になったり、憂鬱になったり、腹が立ったり等、ネガティブな気分や感情になった出来事や経験のことです。『ちょっとした』というのは、あまり大きな困り事ではなく、数字で表せば100点を最悪の困り事とした場合の20点から30点程度の困り事という意味です。その困り事が、いつ、どこで、誰といる時に起こり、どのような出来事だったのか等、できるだけ具体的に思い出し、それを簡潔な文章にして、用紙の〈状況、出来事、生活上の変化、対人関係など…〉の楕円の中に記入してください。それから、その困り事を経験した時、どんな考えやイメージが頭の中に浮かんでいたのかを思い出して、それを、用紙の〈認知〉の楕円の中に記入してください。さらに、その時に感じていた気分・感情〈気分〉、その時の身体の反応・状態〈身体〉、その時に行動・振る舞い〈行動〉などを思い出して、それぞれの所定の楕円の中に記入してください。

なお、実際の記入に先立ち、記入の仕方について具体例を示して説明し、実習課題の理解を促した。

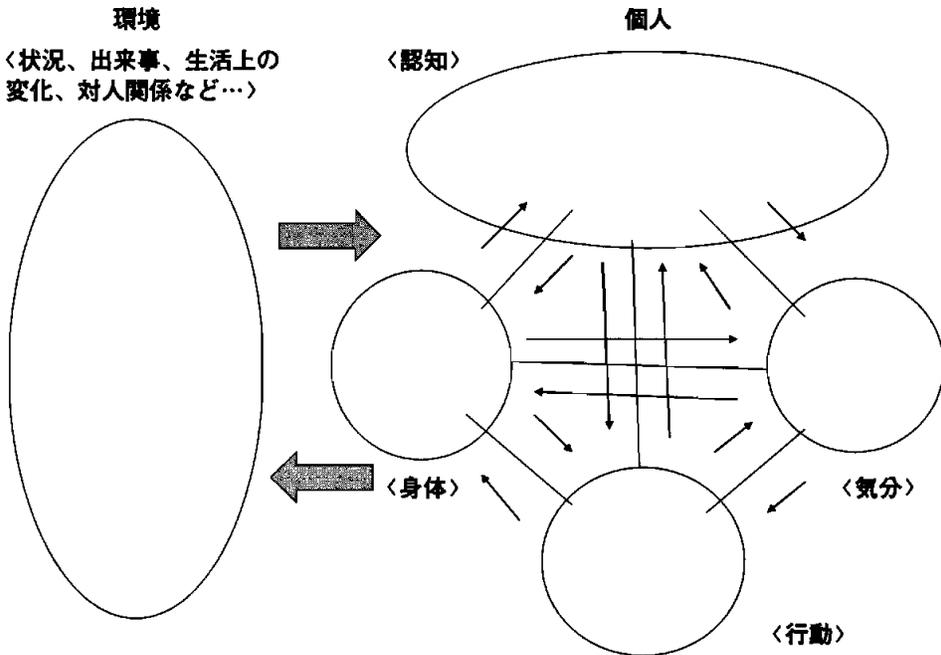


図1. CBTの基本モデルに自己体験の記録用紙

(3) 実習②【思考記録表の作成】(約20分)：

実習①の終了後、受講生には図2に示した思考記録表(実物はA4版の大きさ)を配布し、実習②の課題を導入した。本課題は、実習①で想起した自己の体験に伴う認知を、より合理的で幅広い観点から見直した場合(すなわち、認知再構成をするということである)、気分・感情がどのような変化を伴うかを体験学習するためのものである。その際の教示は以下の通りである。

「次の実習は、実習①で記入した『ちょっとした困り事』体験に対する認知について、その認

知は妥当なものだろうか、別の捉え方はできないのだろうか、もしできるとしたらどんな認知・捉え方・考え方になるだろうか等、各自が再検討する実習です。まず、実習①の〈状況、出来事、生活上の変化、対人関係など…〉、〈気分〉、〈認知〉の欄に記入した内容をそのまま、思考記録表の①状況、②気分、③自動思考の欄にそのまま再記入します。その際、気分に関しては、その気分がどの程度のレベルなのかを0～100%の数値で評価し、該当する数値を②の欄に記入してください。0%は「まったくその気分を感じていない」を表し、100%は「最高にその気分である」ことを表すこととします。①から③までの記入が終わったら、③で記入した「自動思考」について再検討します。具体的には、以下の3点から再検討してください。すなわち、「その自動思考を裏付ける事実や根拠はどのようなものがあるのか」、「その自動思考とは矛盾する事実や根拠はないだろうか」、「その自動思考の結果はどのようなものになるのだろうか」等の観点から再検討し、気づいたことを④の「自動思考の再評価」の欄に記入します。そして、再評価をしてみた後で、改めて①の「ちょっとした困り事」を振り返り、③の自動思考とは違った「別の新たな考えはどんなものがあるか」、「少し視野を広げると、どんなバランスのとれた考えがあるか」等に検討し、その結果を⑤の「代替的思考」の欄に記入します。そして、最後に⑤に記入した「代替的思考」で最初の「ちょっとした困り事」について捉えた時、気分はどのように変化したかを再度0～100%の数値で評価し、その数値を⑥の欄に記入してください。

以上の教示を行い、各自「思考記録表」を完成させることを課題とした。課題に対する疑問や質問に対する回答は適宜、受講生全員にフィードバックし、実習課題の理解を促す一助とした。

思考記録表

①状況 いつ、どこで、誰が、何を	②気分 a. どう感じたか b. それぞれの気分のレベル(0～100%)	③自動思考 そのように感じた直前に何が思い浮かんだか。どんな考え、イメージ、記憶などが浮かんだか。	④自動思考の再評価 a. 自動思考を裏付ける事実は何か? b. 自動思考と矛盾する事実は何か? c. 自動思考の結果はどのようなものだろうか?	⑤代替的思考 a. 別の新しい考えはどんなものがあるか? b. 少し視野を広げると、どんなバランスのとれた考えがあるか?	⑥今の気分 「②気分」の欄に書いた気分について、あらためてレベルを評価する(0～100%)

図2. 思考記録表

(4) 実習全体の振り返り、質疑応答、実習アンケート記入（約20分）

CBTの基本モデルの復習、実習に関する質疑応答、ならびに本実習に関するアンケート（担当者が独自に作成）を実施した。実際のアンケートの書式と項目内容は図3に示す通りである（実物はA4版の大きさである）。

なお、実習アンケートが導入できたのが第3順目の班からだった事情で、アンケート実施を行ったのは3つの班（男子21名、女子11名：合計32名）であり、本稿ではこの32名を分析に対象とした。

実習に関するアンケート

平成 年 月 日

班： _____ 学籍番号： _____ 氏名： _____

今日の実習授業では、心理的苦悩や問題に対する「認知行動的アプローチ」の基本的な考え方と、その具体的な実践方法の一端を学びました。その体験を振り返り、以下の質問に答えてください。選択肢のある質問には、該当する符号に○をつけてください。

(1) 「認知行動的アプローチ」の基本的な考え方と方法について

a. よく理解できた b. だいたい理解できた c. 少し理解できた
d. あまり理解できなかった e. ほとんど理解できなかった
f. まったく理解できなかった

(2) 自分が経験した「ちょっとした困り事」を題材にして、その「困り事」が起こった時の自分の「認知」、「気分」、「身体」、「行動」がどうなっていたのか、そして、それらが相互にどのように関係（影響）しあっているのかについて検討しました。その結果、自分のことに関して、どのようなことに気づきましたか。

(3) (2)で述べた実習に続いて、「ちょっとした困り事」に伴う「自動思考」について検討しました。そして、その時の「自動思考」とは別の、より広い観点から捉えた「新しい考え方」を通して、その「困り事」状況を捉え直す実習をしました。その結果、あなたの「気分」は実際どのように変化しましたか。

a. よい方向に変わった b. よくない方向に変わった c. 変化なし

(4) (3)の回答になった理由について、あなたはどのように考えますか。

(5) その他、今日の実習授業全体を振り返って、気づいたことや学んだこと（どんな些細なことでもよい）を書いてください。

図3. 実習授業で使用されたアンケート用紙

Ⅲ 授業アンケートの結果と考察

1. 本実習授業の理解度

表1は、本実習授業におけるCBTの基本的な考え方（基本モデル）と方法の理解度〈設問(1)〉に関する集計結果を示している。アンケートを実施したすべての受講生は程度の差はあるものの、

CBTの基本的な考え方と方法について「理解できた」と考えているという結果を得た。「理解できなかった」と回答した受講生はいなかった。CBTは、いわゆる生物・心理・社会を視野に入れた統合的なモデルに立脚し、基礎理論としては実証的な心理学(特に、認知心理学や社会心理学)、心理アセスメントや心理療法理論としては主に臨床心理学や精神医学、さらにはストレス科学等が関わってくるので、実際は非常に奥深く幅広い治療理論・治療法である(伊藤、2005)。しかし、CBTの基本的な考え方や理屈は極めてシンプルであることに加えて、単なる知的学習ではなく自分の体験をCBTの基本モデル(個人間相互作用と個人内相互作用の2つの観点から個人の体験を捉えるというモデル)に即して把握するという実習体験を伴ったことが、「理解できた」という感覚を今回の実習において強める結果になったのではないかと考えられる。

表1. 本実習授業(CBTに関する)の理解度

	a	b	c	d	e	f
人数	10(男6,女4)	14(男7,女7)	8(男8,女0)	0	0	0
%	31%	44%	25%	0%	0%	0%

注: a. よく理解できた b. だいたい理解できた c. 少し理解できた
 d. あまり理解できなかった e. ほとんど理解できなかった
 f. まったく理解できなかった

2. 実習①における参加者の気づきの内容分析

表2は、実習①を行った結果、自分のことに関してどのようなことに気づいたか(設問(2))、その気づきの内容もしくは種類別の出現頻度を算出したものである。

表中の〈ネガティブ(マイナス)思考についての気づきに言及〉に分類されたケースは、例えば「自分自身がネガティブな考え方(orマイナス思考)をすることに気づいた(orすることが多い)」、「(自分の)考え方が否定的である」との記述はあるが、「どのようにそうなのか」という具体的な内容の記載がない場合であり、この種の気づきを得た者は32名中9名(28%)であった。

〈行動や思考パターンの具体的特徴についての気づきに言及〉に分類されたケースは、例えば「他人が何となく行っている些細な行動に腹を立てていることが多いことに改めて気づいた」、「すべて他人のせいにしていくことに気づいた」、「他人は自分のことを嫌っていると考える傾向があることに気づいた」等、自分自身の行動や思考パターンの特徴や癖について気づいた内容を具体的に記述している場合、もしくは「自分は負けず嫌い」、「冷たい」、「短気な」等の具体的な性格特徴についての気づきに関する記載があった場合であり、この種の気づきを得た者は32名中16名(50%)であった。

〈変化への気づきに言及〉に分類されたケースは、例えば「ちょっと視野を広げて一歩置いて落ち着いて考えると、いろいろな解決の仕方が出てくる」、「考え方を変えると、気分、身体、行動が楽になるのが分かった」、「別の面から考えると、別のポジティブな思考ができることに気づいた」等、実習を通して自分の変化に気づいたことを客観的もしくは全体的な視点から記述して

いる場合であり、32名中7名（22％）であった。

以上の結果は、すべての参加者が実習①を通して、程度の差こそあれ、特に自分自身の〈認知〉や〈行動〉面の特徴についての気づきや変化体験を得たことを示している。但し、個人内相互作用的な観点からの気づきを示唆するような記述は認めがたかった。加えて、〈設問（2）〉は本来、実習①に関する気づきを尋ねる設問であったが、次の実習②の体験と混同していたことが窺える記載内容も多く認められた。従って、本結果は実習①と②の両者をまとめた実習全体に関する気づきの報告であった可能性が窺える。

表 2. 実習①における“気づき”の内容もしくは種類

気づきの内容もしくは種類	人数（％）
ネガティブ（マイナス）思考についての気づきに言及	9(28%)
行動や思考パターンの具体的特徴についての気づきに言及	17(53%)
変化への気づきに言及	7(22%)
その他	1(3%)

3. 実習②における「思考記録表」作成の効果について

表 3 は、「ちょっとした困り事」体験に伴って経験したネガティブな気分・感情の程度が、「思考記録表」作成実習を通してどのように変化したか〈設問（3）〉、に関する結果を示したものである。32名中22名（69％）が「a. 気分が良い方向に変化した」と回答していた。「b. 気分が良くない方向に変化した」と回答した者は32名中3名（9％）と少なかった。また、32名中7名（22％）が、「c. 気分の変化はなかった」と回答していた。実習②の課題において参加者は、「ちょっとした困り事」状況の時の自動思考を見直し、「少し視野を広げたバランスの良い考え方」を案出することが求められたが、上記の結果をCBTの用語を使って述べるならば、新たな認知を再構成するプロセスとその結果が、ネガティブな気分・感情を和らげる効果を持った可能性があることを示唆している。

表 3. 実習②における「思考記録表」の効果

気分の変化の方向	人数（％）
気分が良い方向に変化	22(69%)
気分が良くない方向に変化	3(9%)
気分の変化はなかった	7(22%)

表 4 は、実習②によってもたらされた（気分・感情の領域における）変化の理由について参加者がどのように考えていたか〈設問（4）〉、について分類したものである。なお、本研究では大きく〈一般的理由〉と〈個人的・具体的理由〉の2つに分類した。〈一般的理由〉とは、「広い視野で見たり考えたりできたから」、「考え方を改めたから」、「考え直せたから」等、比較的一般

な理由づけは認められるが、具体的な理由づけをほとんど含まない記述の場合である。一方、〈個人的・具体的理由〉とは、「どうしようもないことだと理解し開き直った」、「そのことは事実であり変える事はできない。いつまでも落ち込んでいられないので良い方に考えた」等、参加者本人の個人的で具体的な主観的事実を根拠にした記述の場合である。なお、「時間が経ったから」等、外的な理由や意味が曖昧な記述のものは〈その他〉に分類した。ネガティブな気分・感情が「a. 気分が良い方向に変化した」と回答した者(83%)の大半は、〈一般的〉か〈個人的〉かの理由の違いはあるものの、何らかの認知内容の変化が「気分が良い方向に変化した」理由として挙げていたことが特記される。というのは、実際「別の新しい考え方」や「少し視野を広げて考えてみる」ことは、誰にとっても実際は決して簡単にできる作業ではないからである。にもかかわらず、本実習では上記のように83%の者が何らかの認知内容の変化とそれの伴う気分の肯定的な変化を報告していた。本結果は、「思考記録表」を作成することが認知を再構成する上で大いに役に立つことを示していると言えるだろう。

表4. 実習②によってもたらされた変化の理由づけ

変化の理由づけのタイプ	a(n=22)	b(n=3)	c(n=7)
一般的理由(例:広い視野で見れた、考え直せた、等)	10(45%)	0	0
個人的・具体的理由(例:誰かのせいでない場合もあると分かった、等)	9(41%)	3(100%)	1(14%)
その他(例:時間が経っているから、すでに分かっていたから、等)	3(13%)	0	6(86%)

4. 本実習全体に関する参加者の評価について

実習授業アンケートの〈設問(5)〉は、本実習授業の全体を振り返り、気づいたことや学んだことについて尋ねるものであり、32名中30名から回答を得た。その内の8名は「勉強になった」、「面白かった」、「書くことはいいことだと分かった」等、簡単な感想のような記載だったが、22名は具体的な記述か、あまり具体的でない記述かの違いはあるものの、認知と気分・感情は相互作用していて、特に認知の変化が感情の変化に繋がることを体験できたという気づきや学びについて回答していた。具体的な回答例を挙げると、「物事をどう受け止めるかで変わってくるのだと思った」、「ネガティブな思考になってしまうとよくない結果になってしまうことが多いと分かった」等である。

以上、本実習授業の成果について、担当者が独自に作成した授業アンケートの結果に基づいて若干の考察を行った。アンケート結果の分析だけで認知再構成法の効果を実証的に示すことはもちろんできない。また、今回は1回(1.5時間)限りの実習授業における短期的な結果を示しているという以上のことは言えないかもしれないが、本実習が参加者にとってCBTの基本的な「ものの考え方」と「認知と感情の相互作用」についての具体的・体験的な学習の場になっていたことは確かであろう。加えて、「思考記録表」が認知を再構成する際の有用なツールとなりうる可能性を示唆した結果と考えられよう。

Ⅳ おわりに

CBTの臨床ではセラピストとクライアントがチームを形成し、両者の間の信頼関係を基盤にしながらかつ実証的見地から共同作業を行う（協同的実証主義）（Beck, 1976）。そして、セラピストとクライアントとの間の双方向的なコミュニケーションが重視されている（伊藤、2005）。そのような基本原則に立脚して、CBTでは様々な認知的・行動的技法がクライアントの「問題の理解」と「問題の解決」のために導入されるが、認知再構成法を実施する場合、一般的には、過度にネガティブな気分・感情と関連する認知（考えやイメージ）を再構成するために、本実習で用いた「思考記録表」のようなツールを利用して行われることが少なくない。本実習においても、CBTの「基本モデル図」（図1参照）や「思考記録表」（図2参照）を活用することで、CBTの基本的な考え方（基本モデル）が参加者にとって理解しやすいものとなることが窺えた。さらに「思考記録表」は、参加者自身の認知の再構成を容易にさせ、自己の体験をより客観的な観点から把握し、状況認知の仕方やパターンを見直し、「別の新しい考え方」や「少し視野を広げて考えてみる」ことに貢献することが窺えた。そして、7割近くの参加者が認知の再構成を行った結果、「気分が良い方向に変化した」と報告していたことは、「思考記録表」というツールが、「困り事」に直面しても認知をコントロールすることで肯定的な感情を維持できること、すなわち、いわゆる自己効力感を醸成する上でも役に立つことを示していると言えるだろう。

参考文献

- Beck, A.T. 1976 *Cognitive therapy and the Emotional disorders*. Mark Paterson and International Universities Press, Inc. (大野裕訳 1990「認知療法 - 精神療法の新しい発展」岩崎学術出版社.)
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. 1995 *MIND OVER MOOD. Change how you feel by changing the way you think*. The Guilford press. (大野裕監訳、岩坂彰訳 2001「うつと不安の認知療法練習帳」創元社.)
- 伊藤絵美 2005 認知療法・認知行動療法カウンセリング-CBTカウンセリング初級ワークショップ、星和書店。

Summary

In a training class about clinical psychology, I performed two following training about cognitive-behavioral therapy (CBT). It is training to grasp an experience of self along CBT model, and 1 is training to relate to "thought record sheet" of what is used in the cognitive reconstruction method which is technique of CBT. Based on a questionnaire result about this class, I examined understanding degree and an effect of the cognitive reconstruction method of CBT. As a result, "a thought record sheet" is useful in a point to let you reconstruct the cognition of a person again easily. In addition, it is possible for experience to be able to maintain affirmative feelings if oneself controls the cognition as for the person by utilizing "a thought record sheet" and does it. It is thought that a person can pile up experience to have a feeling of self-efficacy by utilizing "a thought record sheet".