

論説

認知分析療法の犯罪者・非行少年への 適用について

藤野京子

- 1 認知分析療法（CAT）の概要
- 2 CATの流れ
- 3 CATにおける重要な概念やスキル
- 4 犯罪者に対するCATの症例
- 5 CATの有用性について

1 認知分析療法（CAT）の概要

認知分析療法（Cognitive Analytic Therapy: CAT）は、ロンドンのガイズ&聖トーマス病院（Guy's and St Thomas' Hospital）のAnthony Ryle博士が開発した生物・心理・社会モデルにのっとった時間的制約のある統合療法である。効果的なセラピーを探求することへの関心、及び、英国の公的医療機関で適切で時間制限のある治療への関心から開発されたものであり、犯罪者への働きかけにも用いられている。

一方、この療法は我が国で広く紹介されていない。しかし、我が国の矯正施設に收容される犯罪者や非行少年に対しては生育歴が調べられているし、類似の失敗の繰り返しとつながっていることが少なからずあり、この療法が有用ではないかと考えられる。そこで、本稿では、このCATを紹介することで、我が国の犯罪者や非行少年に対する働きかけの一方法として有用であるかどうかの検討に資することにする。

当初、CATは、心理的に混乱している大人に対する個人療法として英国の公的医療機関で用いるものとして作られ、実際、1983年から国民保健サービス（National Health Service: NHS）で使用され始めている原則16セッションの働きかけである。CATでは、長期に実施するよりも時間的制約を設けて集中的に実施することで効果をもたらすことを目指している（ただし、重篤な人格障害、長期に患っている精神病患者、重篤なトラウマを有する人には長期の働きかけが必要であると認めている）。CATは統合療法であるとしているが、具体的には、愛着理論や対象関係論などを含む精神分析の視点、認知行動療法などが主張している認知の視点、心の社会的形成に関するVygotskyとBakhtinの主張、を統合・進化させたものとなっている。

まず精神分析の視点について、CATでは、①人生初期と心理構造との関係性、②初期の経験がもたらした関係性のパターンがいかに心理的苦悩の根源であるかという認識、③これらのパターンがいかに繰り返されてきたかについての理解、に対して重要な役割を果たしているとみなしている。そして、これらを治療者（Th）と患者（Cl）との関係性を通じて修正していくことを試みている。なお、その統合の試みには、精神分析の諸概念を認知心理学に基づいたより接近しやすい言語に言い換えることを含んでいる。

また、認知心理学について、CATは、発達における人間関係の主要な役割をもっと説明する必要があるとの問題点を有しているものの、行動と結果、信念と情緒を結びつけるべく分析したり描写したりすることを強調した点の貢献は大きい、としている。

一方、上述の精神分析モデルでも認知モデルでも、個人のパーソナリティが他者とのやりとりによって形成されたり維持されたりして、そのような関係性の中で発達した意味を内面化しているということを十分に認識はしていない。すなわち、大人への精神分析をもとにした理論仮説から引き出されたものは、生来の葛藤欲求を強調し、人生初期の観察研究に注意が払われていなかったし、元々の手続き的連鎖モデル（Procedural Sequence Model: PSM）を含む単純な認知的描写では、負のパターンを同定はできるものの、その構造なり発達なりへの理解を示すものではなかった。これに対して、CATで扱っている自己は、人とのやりとりによって発達したり定着したりするとみな

しており、「他者に自身を示す時のみ、自身を意識し自身となる」という自身の他者に対する依存性のパラドックスと Bakhtin (1986) が説明していることに言及している (Ryle & Kerr, 2002, p.36)。そして CAT は、子どもは大人とのやりとりの中で、最初は外的に、そして次第にその経験の積み重ねによって、内面化した内的対話をもとに内的統制をするようになるとし、その結果、大人がやっていることを子どもは将来するようになる、ととらえている。そして、表面化された問題とは、他者とのやりとりを通じて自己の非機能的な役割地位を内面化した結果であるとしている。諸症状についても、病気というよりも、これまでの経験の積み重ねをもとにした内的会話によって、様々な体験をストレートに表出しないように内的に処理する結果ととらえている¹⁾。

以下に、上述のモデルなり思想なりを CAT がどのように具体的に取り入れているかを説明する。

従前の精神分析が解釈を重視しているのに対して、CAT では CI が語ったことについての描写を重視し、無意識を解釈することはない (Ryle & Kerr, 2002, p.119)。精神力動的観点として、なかなか修正されずに繰り返されていると同定されるパターンとして、①畏 (行動の帰結が、ある信念を確信させるが、その信念に従って行動するほど、事態が悪化していくこと)、②ジレンマ (行動なり関係性なりの可能性が、両極化された選択に制限されているように見えるので、その見せかけの選択肢を交互に選択する、ないしは見せかけ上ましな方を選択すること)、③障害 (適切な目標を達成することが、自身あるいは他者を危険にさせる、あるいは許されないと信じて、その目標が捨てられたり避けられたりすること)、がある (p.13 以降に詳述) としている。

認知療法的側面として CAT では、Beck の CI の自己監視などの手法を取り入れている。CI の自己洞察を深めていくのに心理療法ファイルを用いるが、そのファイルには上述の畏、ジレンマ、障害に加えて、認知療法演習を基礎とした気分の変化や症候についての自己監視、自己の不安定性についてのスクリーニング・テストなどが含まれており、気分の変化や兆候にできるだけ早く注意を向けられるよう工夫されている。また、Rotter や Bandura に加

えて、学習性無力についての Roth のモデル、自己帰属への Forstelling の言及も踏まえている (Ryle & Kerr, 2002, p.49) としており、さらに、Kelly の個人的構成体理論 (personal construct theory) の影響を受けてグリッド技法 (grid technique : pp.23-4 で詳述) も取り入れている。さらに、①その症状に結びついた (あるいは、結びついて知覚された、行動された、予期された) 相補的役割 (reciprocal role: pp.11-2 で詳述) は何か、②その症状が、恐れたり禁止された感情なり行動なりの代替物であると理解するのはどれほど難しいか、③その症状は、対人関係の統制を維持したり、罪悪感を軽減するために自己に罰を課したりすることにどれほど関係があるか、を追加質問している (Ryle & Kerr, 2002, p.135)。そうすることで、認知行動療法に比べて CAT では、個人の全体的な意味、価値、自己組織という文脈内での徴候、気分、行動、関係性の問題の場所と意味を強調している。

心の社会的形成に関する Vygotsky と Bakhtin の主張に影響を受けている CAT は、CI に生じている問題の記述的な再公式化 (reformation) を創造・適用するにあたって Th と CI との協働を強調している。この協働とは、CI の困っていることに対して、ナラティブ (物語) 及び図式化することで、再公式化を目指すということである。心からの声を正確に描写してみたり図示したりすることで、CI を取り巻く環境との過去のやりとりから、幼少期の相補的役割地位 (reciprocal role positions/ procedures : RRP) を見出し、それと現在の関係性や自己管理との関係を考察していく。再公式化には、治療で焦点化する標的となる問題 (target problems: TPs) と治療的目標を結びつけていくことを含み、会話の中に出てくる多くの言葉を情緒的・社会的歴史に結びつけていく。再公式化は、セッション中、自己監視や評価の宿題を通じて、あるいは、比較的安全な場所ないし治療の平穏な中で思い出された葛藤やトラウマを通じて行われる。その治療環境が頑健であったり、多様性を含んでいたり、パターンを認識する力や人生物語や現在の問題ないし関心に横たわるより一般的な気持ちに気づく感受性を伴う中で、以前は公式化されずに管理できなかった感情が、自己受容に到達し、新しく内面化された思いやりを伴うことで進んでいく。このようにして、外部の、精神的な、あるいは行動的な出来事を関連づけて、連鎖的に描写することに焦点化し、これ

らの連鎖が、生活上の機能不全なやり方を修正することをいかに妨げたかに気づかせ、治療的態度を養育していくことになる。

CAT が作られた当初は、PSM—ある出来事がいかに反応され、意図した目的がいかに遂行され、考え直しがあるかどうかという一般的モデル、すなわち、①外的要因〈出来事、手がかり、文脈〉、②心的プロセス〈a: 状況の評価と行動の可能性、b: これらと（おそらく葛藤中である）実存する信念、価値、目的との関係、c: 反応、行動計画、効率性や結果の予測に基づいた役割の選択〉、③行動〈関係性における役割演技を含む〉、④心的プロセス〈a: その役割や行動の結果の評価、b: その目的や使用される手段についての確信ないし改変〉、という①から④を描写の基本的単位として一連の流れを示したモデル—を基にして、その一連の流れにおいて、上述の罫、ジレンマ、障害を含み、いかに生きることの非機能的な方法の改定を阻止してきたかに焦点を当てていた。

しかし、近年は、心の社会的形成に関する上述の Vygotsky と Bakhtin の考えの導入によって、人生初期の自己の公式化を説明するために、そして、自己監視と関係性についての問題を明確化するために、対象関係論の考えを援用して発達を考えている。他者とのやりとりの中で形成された記憶、意味づけ、感情、期待と結びついて行動が出現するとし、この手続きを RRP とし、この概念が改変モデルである手続き的連鎖対象関係モデル (Procedural Sequence Object Relations Model: PSORM) で重要になっている。そして、問題の連鎖を描写するためのフローチャートである連鎖図再公式化 (Sequential Diagrammatic Reformulation: SDR) を用いて、CI の核 (core) である「主観的自我」(役割を演じる主観的経験は心の状態として描写されるものであり、RRPs とは区別されるべきものである)、得たい結果、いかに問題手続きがその目的達成を失敗させているか、を示すことになっている。すなわち、PSORM を基本として、人生の初期に学習されたと同定される負のパターンである罫、ジレンマ、障害が個人の相補的役割のレパートリーと結びつけられ、それらが繰り返され、それを避けるための代替パターンが制限ないし傷ついていったかを要約していくものになっている。そして、日々の生活や治療関係において非機能的な手続きを認識し改定するようデザインされ

た作業に取り組むことで、人生初期に形成された公式を再公式化するようにしていくものとなっている。

なお、Th と Cl の関係性について、CAT では Vygotsky の最近接領域の概念を基に、Th が Cl の最近接領域における「足場作り」学習の必要性に気づかせること、としている (Ryle & Kerr, 2002, p.42)。また、従前の治療は、Cl に「すること (doing)」か、あるいは、Cl と「一緒にいること (being)」かのいずれかであったのに対して、CAT では、Cl と「共にいる」と「する」を統合している、ともしている。

加えて、昨今のマインドフルネス (瞬間の気づき) の概念の広まりの影響に関連して、McCormich (2012, p.6) は、マインドフルネスと判断なしの受容 (non-judgemental acceptance) を結びつければ、より困難な物事を深く見つめられ、また、それらの困難に慈悲 (compassion) を見出すことができる、として、そのような態度の重要性に言及している。

昨今、CAT は英国の公的医療機関に限定せず私的医療機関を含めて様々な機関で用いられるようになってきている。また、イングランド、スコットランド、アイルランドに加えて、フィンランド、オーストラリア、スペイン、ギリシャ、フランス、香港など、英国以外でも使用されるに至っており、国際的組織である国際認知分析療法学会 (International Cognitive Analytic Therapy Association: ICATA) も設立されている²。冒頭で CAT が犯罪者にも使われるようになってきていると言及したが、このほか、不安関連の障害を有する者、精神病患者に加えて、学習障害を有する者、自傷を繰り返す者などにも適用されるようになってきており、また、老人に対しても行われるなど、その対象範囲は広まってきている。

2 CAT の流れ

CAT では3つの R、すなわち、reformation (再公式化)、recognition (認識)、revision (改定) が大切である (Ryle & Kerr, 2002, p.12) としている。改定することに注意を向ける前に、認識することが大切である、としている。また、再公式化の目的に、熟考していなかった対人的かつ内的な相補的役割

を明確化していくことがある、としている。そして、セッションの流れにもそれらが留意されている。

上述のとおり原則は 16 セッションで構成されている。初回時、CI に心理療法ファイルに目を通してもらうよう働きかけ、2 回目のセッションで、それについて説明する。このファイルの中身は、罨、ジレンマ、障害のそれぞれの項目に自身がどの程度当てはまるかを回答するもの、気分の変化や症候についての自己監視の程度、自己の不安定性の程度についてのスクリーニング・テスト、となっている。このファイルは、CI に治療に主体的に参加してもらうこと、また、CI に自らを振り返る練習を始めさせること、を意図している。CI に評価してもらい視覚化することで、その結果を以降のセッションで取り上げていくことになる。その際、CI の自己監視と関係性についての問題を明確化するために、対象関係論の考えを援用しながら、人生初期の CI の自己の公式化を明らかにしていく。

4 セッション目あたりに、Th が治療目標などを記した手紙を CI に提示することになる。それには、過去の主要な出来事を要約し、いかに人生の初期に学習した負のパターン（罨、ジレンマ、障害）が繰り返され、それを避けるための代替パターンが制限ないし傷ついていったかを糾弾することなく要約したものを記しておく（手紙については p.21-2 で詳述）。

最初のファイル、それに続く手紙、連鎖図を作る過程で明らかになっていく RRP をもとに、最終的には 6 セッション目くらいまでに問題の連鎖をフローチャートで描写した SDR（pp.22-3 で詳述）を完成させていくことになる。手紙に加えて、この図も CI の過去の経験と現在の手続きを結びつける物語のナラティブ再構成を促すものとなっている。

これらをもとに、CAT の中盤では、3 つの R に焦点を当てることになる。変化させること、すなわち再公式化のためには、認識や改正をする必要がある。徴候、気分のゆれ、望ましくない行動が、見返す必要があると同定された手続き的模式パターンとの関連で理解され、実演された TP の処理手続き（target problem procedures: TPPs）の典型的パターンを同定するようにシフトしていく。そのために、いかにうまくそのパターンを認識できたか、いかにうまく改正できたかについて、毎週得点化する評価表を用いることもあ

る。

10セッション目くらいになると、治療の終了が意識され、治療で改善されてきたことが限定的であると気落ちする現象が生じることも少なくない。しかし、その場合は、それを同定し名づけて再公式化に結びつけていく働きかけをする。限定したセッション数にすることは、治療への依存を減らすことに通じる。治療の終了に伴う Th との別れがセッション開始時からわかっていることは、CI の別れに伴う失意を減らすことにつながる。

最終ないしそれより 1セッション前に、Th は「さよならの手紙」を CI に読んで聞かせる。その中身は、治療開始当初の TP_s、TPP_s がどのくらい繰り返され、そして解決されてきたか(修正された TPP_s や取り除かれた TP_s)、そして今後どのようにされる必要があるか (=残された課題)、を含むものとなっている。楽観視することなく現実を伝える手紙は、CAT の成果が内面化されるのに役立つものとなる。また、必ずしも書いてもらえるとは限らないが、この手紙への CI からの返信がなされる場合は、CI をより正確な熟考へと招くことになる。

なお、CAT では通常セッション終了の 3 月後にフォローアップがなされており、通常、期待以上に良好な状態が維持されている、とのことである。

Th は、CI との間に作業的、教育的、治療の関係性を作ることになる。CI の進捗状況などを見守ったり CI と分かち合ったりしながら、また、CI 自身についてのより広く深い理解や経験と CI の問題解決とを結びつけながら、CI がいかに自らを物語るか、その CI が行っている罫、ジレンマ、障害のパターンは何か、欠如しているものは何か、混乱したりしているか、などを通じて治療における適切な焦点化を行っていくことになる。ただし、これは直線的に進んでいくわけではない。CAT の治療とは、意味を探し、意味を作り、意味を使い、その瞬間を経験し、また意味を探し、というふうに、行きつ戻りつしながら、主観性を分かち合った瞬間を大切にしながら深めていくものである。また、変われそうなところ、関われそうなところに働きかけてみるのが肝要である。特に治療の初期においては、CI に「変化できる」と実感させることが大切である。あるパターンを扱っている最中に、他のパターンに飛んでしまうなどの場合には、気持ちや思考が他の気持ちや思考と共鳴し

てしまっているかもしれない、そのような場合には一休止するのが適当である。また、話が飛んでいたり障壁がみられたりする箇所については、疑問として残し、後で立ち戻れるようにしておく必要がある。

3 CATにおける重要な概念やスキル

1 相補的役割

CATでは、我々の自己や自分らしさの発達に対する関係性の歴史は、相補的役割のレパートリーとして理解されうるととらえている。その役割は人生初期においては家族における経験から、特に乳幼児期には、世話してくれる他人とのやりとりの中で学んでいくもので、我々が依存している関係の中で生き延びるためにはこれに応じる必要がある。さらに、成長するにつれて、家族以外の人とのやりとりを含む経験からも学んでいくことになる。たとえば、幼子は適応力ゆえ、保護者が望む応答の仕方を学び、相手を喜ばせる事を望んで服従し、その結果、後述の「他者を喜ばせようとする罫」にはまっけていくことになる。そこで、CATでは、かつて適応していくのに有効であったものの、もはや有効ではなくなっていることに気づかせ、それを修正する試みを促していくことになる。

Ryle & Kerr (2002, p.90)では、親子関係において引き出される相補的役割パターンについて、以下のようにまとめている。

このやりとりの相補性的の本質的規則とは、その役割の一方を経験する中で、もう一方の役割も学ぶということである。たとえば、「愛される経験をする」場合、その人は、「愛する役割」も学ぶということである。つまり、ペアになってタンゴを踊る場合、自身のステップを学ぶだけでなく相手のステップも知ることになるのと同じということである。このやりとりの中で、①相手に対していかに感じるか、さらにその相手への反応の仕方、②その相手が自分に反応してきたことからの予期、③内的自己(する側/される側の双方)、を内面化するということである。「他者が私にそれをした(他者がそれを他の人

にするのを私は見た)」という経験から「私が私にそれをする」ようになり、さらに、「私が他者にそれをする」あるいは「私は他者がそれをするように導く」ようになり、その結果、「他者がそれを再び私にする／他者が私にそれをするように感じる」ということになっていく。そして、そのやりとりの過程の中で内面化が進んでいく。たとえば、「罰せられる経験」を内面化すると、「周囲が自分を罰するように振舞い、その結果、再度罰せられる」ようになり、たり、「自分を罰するために自分に無理難題を課す」ようになり、たり、ということである。先に、する側／される側の双方を学習すると説明したが、つまり、単に罰せられるのみならず、自分を罰するということもする、ということである。同様に、「見捨てられる経験」を内面化すると、「自分の欲求を充足してくれない『見捨てる大人』を内面化して、欲求を満たしてほしい自分の中の『子どもの自我』を見捨てる」ようになり、たり、「見捨てる他人に接近して見捨てられる」ようになり、たり、ということである。

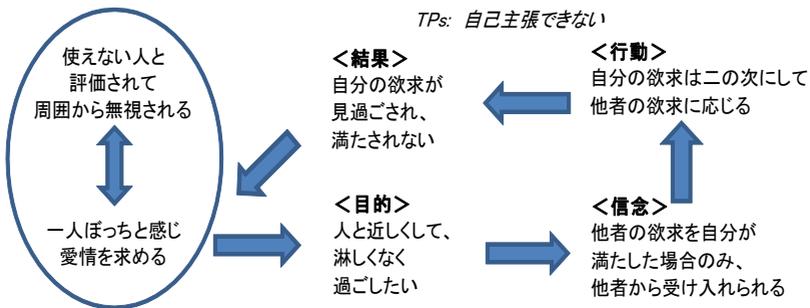
親に引き出される役割	子どもに引き出される役割
理想的な保護の提供者	理想的に世話される／統合された依存性
過度に関与	過度に依存、窒息させられ感
十分によい	適度な自立性と信用
不完全な、あてにならない	早熟の自立性、脆弱性、強く欲する愛
条件付きの受容ないし愛	努力すること、演じること
依存的／世話をしない	大人っぽい子ども
依存的／統制的	大人っぽい子ども
拒否的／統制的	剥奪された／罪悪感を抱くまたは反抗的
虐待的／搾取的	潰されたまたは怒っている

犯罪者が犯罪に至るまでの間、不健康な相補的役割を学習している事例は多々見受けられる。Th との関係性の中で、それに気づかせること、そして、健康的な役割を体験させていくことは、社会適応を図るにあたってきわめて有意義なことであろう。

2 罇

CAT では、TPPs の典型的パターンが、罇、ジレンマ、障害であるとしているが、このうち罇とは、逃れられないものを意味している。どんなに熱心に挑もうとも、ある考えや振る舞いが悪循環してしまい、事態は良くならず悪くなるばかりであるというものである。かつては適応行動であったものの、その有効期限を超えて続けると、罇となる。

図 1 は、自己主張できないという TPPs³ に関して、相補的役割の一方にいる場合について、認知モデルでの意図・目的、信念、行動、結果という流れと関連させて示したものである。すなわち、その相補的役割の一方の地位にいることとの関連での目的、その目的をいかに成し遂げるかについての制約的な信念、その信念に基づいた行動、その行動が招いた結果から、TPs がいかに維持されるかが説明されている。



Potter & Curran(2011)を改変

以下、Ryle & Kerr (2002) が心理療法ファイルで挙げている罇を列記する。CI には、そのそれぞれの罇に自身がどの程度当てはまるかを 3 段階で評価するよう求められている。

犯罪者と非犯罪者で該当する罇の種類に差異があるかどうかの量的検討はなされていないが、以下のいずれの罇についても該当する犯罪者の事例を思い浮かべることができる。

(1) 他者を傷つけることへの恐れのみ

怒ったり攻撃的になったりして他者を傷つけることは恐ろしいと感じているため、自分の気持ちや欲求を表出しない。しかし、その結果、他者に無視されたり不当に扱われたりすることになる。そこで、怒りに駆られた行動に至る。そして、それがもたらした結果から、やはり自分の気持ちや欲求は自分の中にとどめておくべきであるとの考えをより一層確信するようになる。

(2) 落ち込みのみ

自分うまく物事を処理できないだろうと予期するため、一生懸命取り組まず、そのため、良い結果にはならない。加えて、うまく処理できないはずととらえているので、実施の結果に対して、実際以上に悪いと評価する。その結果、希望をより一層もてなくなり、落ち込んだ気持ちがより一層強くなる⁴。

(3) 他者を喜ばせようとするのみ

自分に自信がなく、自分のやることに他者が動転してしまうのではないかとの感覚をもっている。そのため、1)他者を喜ばそうと努力し、他者よりも自分が劣位な立場となり、より一層自信を喪失することになる、あるいは、2)期待に添えないに違いないととらえて、誰かに押し付けてしまって自身はその場を逃げてしまい、そのことで他者が怒り、より一層自信を喪失するようになる。

(4) 回避のみ

ある状況で不安を感じるため、そのような状況を避けようとし、実際に避けられると不安を感じずに済むので、より一層回避するようになる。しかし、その結果、生活空間が限定され、その結果、生活全般に対してより不安を感じるようになる。

(5) 社会的孤立のみ

他者が自分を愚かで退屈だと思っているかもしれないなどと、社会的な状況で自信がなく不安であるため、他者に近づいていこうとせず、他者が近づいてきてもそれに応じようとしない。その結果、他者から友好的でないと思われて、他者は離れていく。そして、そのことが、自分のことを愚

かで退屈であるという感覚を一層際立たせることになる。

(6) 低い自尊心の罫

(他者から罰せられる, 他者に拒否・遺棄される, 自分が得た良いものは結局なくなってしまうか悪い結果になってしまう, 弱い自分のことは自ら罰しなければいけない, などと感じて) 自分には価値がなく, 欲しいものを手に入れることもできないと感じる結果, 希望をもてないとして, 何かを試みようとの試みを諦めてしまう。その結果, 全てに対して望みがなく, 自分には価値がないという気持ちを確認させることになる。

3 ジレンマ

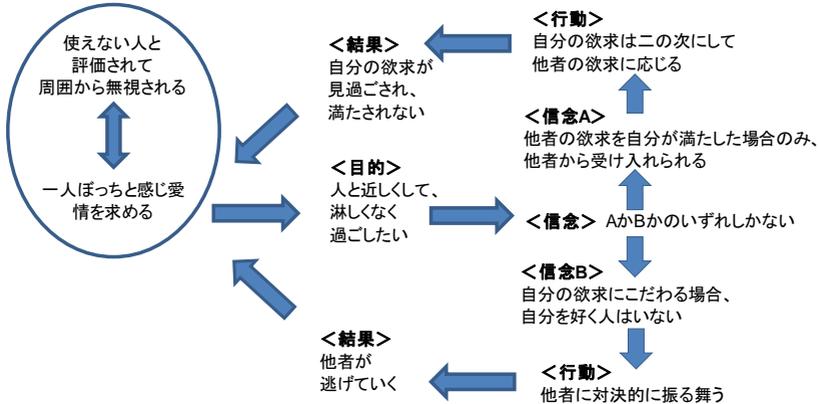


図2 ジレンマの例

Potter & Curran(2011)を改変

TPPs の典型的パターンのうちジレンマは, 両極化した選択肢である A か B かしかないなどと推測し, B 以外に思いつく唯一の選択肢 A ではさらに悪くなるととらえ, やむをえず B を採用するといったものである。

図 2 は, A か B かのいずれの信念しかないにとらえた場合のジレンマを示している。しかし, 実際には, 他人の欲求を満たすか, それとも自分の欲求にこだわるかという 2 者択一とは限らないかもしれない。また, 「～ならば×

になる」という信念自体、例外なく必ず×になるとは限らないかもしれない。

Ryle & Kerr (2002) の心理療法ファイルでは、このジレンマについて、自分自身に対する選択と他者といかなる関係をもつかの選択について、以下を挙げており、そのそれぞれに自身がどの程度当てはまるかを3段階で評価するよう求めている。

犯罪者と非犯罪者で該当するジレンマの種類分布に差異があるかどうかの量的検討はなされていないが、以下のいずれのジレンマについても該当する犯罪者の事例を思い浮かべることができる。

(1) 自分自身に対する選択

①「抑圧か、爆発か」のジレンマ

感情や情動を表現することを恐れ、それを抑圧しようとする一方、その抑圧が限界を超えて、時に感情や情動が爆発してしまう。感情や情動を露わにして、他者から拒絶されたり他者を傷つけたりその状況を台無しにしてしまったりしたことなどが背景にある。

②「強欲か、自罰か」のジレンマ

自身の欲求や欲望を感じては、強欲であると罪の意識を有し、欲してはならず自制すべきであると感じる一方、欲しいものに手を伸ばさずそれを手に入れることができないと、恵まれないと感じたり怒りを覚えたりする。

③「完璧か、罪を感じるか」のジレンマ

完璧を求めてその基準を高く設定しては疲れ切ってしまうり到達できずに落ち込んだりする一方、完璧を求めないことに対しては罪悪感を抱いてしまう。完璧でなければ、自分は存在しないに等しいとの考え方が背景にある。

④「～をしなければいけないならば、それをしない」のジレンマ

「～するように」ということに対して、制約されたと感じる。そして、不本意のままするくらいならばしない方がよいとして、それを処理せずに逃げてしまう。

⑤「～をしてはいけないならば、それをする」のジレンマ

「～してはいけない」ということに対して、制限されたと感じる。そして、それに抵抗することが唯一の存在の証拠とみなして、規則を破り始め

る。

⑥「忙しい世話人か、虚しい一人ぼっちなか」のジレンマ

他人の世話をすることで称賛されたり信頼されたりする経験を積み重ねる中で、他人から必要とされることへの欲求も芽生えて、自己犠牲の奉仕の精神が出現する。しかし、これが行き過ぎると、他人への奉仕なしでは自身は保たれないという信念に巻き込まれることになる。

⑦「罪の意識を有しながら欲しいものを手に入れるか、手に入れずに怒ったり抑うつ的になったりするか」のジレンマ

強欲であると罪の意識を感じながら欲しいものや必要なものを手に入れるか、あるいは、それらを求めず控え目で有徳であると感じながらも欲求不満な自分自身に怒りを感じるかのいずれかになる。

⑧「全てを統制するか、放置しておくか」のジレンマ

混乱に通じる全てを統制しようとする度を超した注意を払うが、その果てしない作業に疲れ切って苦しめられ、どうしてもよくなって諦めてしまう。背景には、原始的な本能的な感情を制御できないのではという恐れや不安があり、生活を制限するという儀式によってそれを操作しようとするものである。

(2) 他者といかなる関係をもつかの選択

①「人に関与して傷つくか、関与せずに孤独を感じるか」のジレンマ

あらゆる人間関係を「傷つく」ととらえて、傷つくことを避けるために自分の殻にこもるが、その結果、自分の気持ちが相手に伝わらないので相手は気づかず、孤独を感じる結果となる。

②「自分にこだわるか、他人に追従するか」のジレンマ

自分にこだわって誰からも嫌われるか、あるいは、他人に黙従し近く感じてもらうものの自分のことは気づいてもらえずに一層傷つく結果となるかのいずれかになる。

③「残虐者か、殉教者か」のジレンマ

献身的、自己犠牲的に振る舞う殉教者の立場を取る人が、強引に物事を押し通そうとする残虐者の側面を不意に現すことがある。彼らは、殉教者

の立場を取る中で不当に扱われ、心の中では怒りを煮えたぎらせながらもそれを抑えているため、それが突如として吹き出すと、深刻な事態に至ってしまう場合もある。

④「他人に完全に守られるか、他人と戦うか」のジレンマ

他人と一体化したいと願う気持ちから生じるジレンマである。母などとの極度に密接な関係に起因する場合もあれば、逆に、愛情に恵まれず空虚な幼少期を過ごし、想像でしか理想的なモデルを描けなかった結果である場合もある。この場合の相補的役割は、「理想的で完璧な」に対して「無視されている／忘れられている」であり、理想的な「あるべき」状態に執着するもののそれが実現しないことに失望すると、腹を立てて臨戦状態になり、他者を脅かすか、脅かされるかのいずれかになる。

⑤「他人を見下すか、他人から見下されるか」のジレンマ

幼少期に大人から、あるいは多感な時期に崇拜者から軽蔑された経験から、自分には非がありつまらない人間ととらえていること、あるいは人間は卑劣・滑稽で物笑いの種になるような部分があるとの考えによるものである。

⑥「尊敬する人から褒められる際、幸せにさせられたと感じるか、脆弱と感じるか」のジレンマ

脆弱と感じる場合、さらに、他人を蹴落とすか、あるいは自分を貶めるかのいずれかになる。

⑦「他人と関わって圧倒されるか、関わらずに孤独と感じるか」のジレンマ

他人と接触して、他人に支配されてしまっているあるいは気づまりであると感じるか、それとも、他人と関わらずに安全ではあるものの寂しいと感じるかのいずれかである。

⑧「世話してくれる相手の要求に黙従するか、自分の要求に相手を黙従させるか」のジレンマ

このジレンマには、相手の要求に従わなければ、何か悪いことが起こるとの仮定がある。幼い頃に条件付きで世話された経験、あるいは「無力な者／困っている者」に対する「支配者／権力者」という関係に起因する可

能性がある。このジレンマの逆は、非常に支配的に相手を思う場合に経験する感情であり、これほど相手のことを気にかけているのだから、相手もそれに応え、自分の要求に従わねばならない、ととらえるものである。

⑨「頼りにするならば、相手の要求に黙従するか、自分の要求に相手を黙従させるか」のジレンマ

依存を恐れる気持ちの根底には、誰かに頼ることができずに、独立することを学んだという事実があるかもしれない。一方、依存している自分は相手の要求に従わねばならず、それに腹を立てているかもしれない。相手こそが自分の要求に従うべきだと考えて、自分の無力さを唯一の「強み」として利用し、相手を自分の許に留めるためには、自分から離れられないような状況を作り出す必要がある、と考えるかもしれない。

⑩「男性として理性的に振る舞うか、女々しいことに甘んじるか」のジレンマ

男性として感情に圧倒されることを恐れるあまり、感情を押し殺してロボットのように振舞おうとする結果、職場や社会で他者とうまく関わることができなくなるジレンマである。これに相当する女性の場合のジレンマは、「女性として他人の望むことをするか、自身の権利を主張して拒否されるか」である。

4 障害

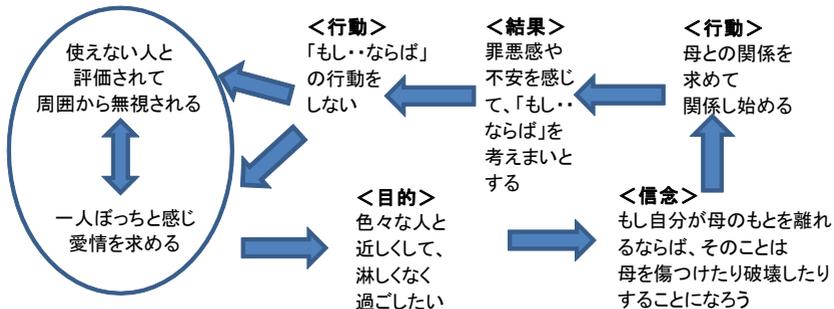


図3 障害の例

TPPs の典型的パターンのうち障害は、「私は良い生活を望む。でも・・・」や「私は変わりたい。でも・・・」のように、自分の生活をうまく変えたいと思う一方で、変えることで得られる新たな結果に対する心配が障害となって、成功が目前にあるのにそれを手に入れようとしないパターンのものである。

図 3 は、多くの人と交わりたいものの、「母の相手をしないと・・・」との思いから、その行動に踏み切れない結果、事態が悪化していくことを示している。

Ryle & Kerr (2002) の心理療法ファイルでは、以下の 2 つの障害を挙げており、CI には、そのそれぞれの障害に自身がどの程度当てはまるかを 3 段階で評価するよう求めている。

その一つは、うまくいくことに自分は値しないなどの罪悪感が生じ、その結果、自分の成功を見送ってしまうという内的牽引によるものである。自分には幸福の権利が与えられておらず、自分が成功するのは周りの人の不幸の犠牲の上に成り立っているなどの思いが背景にあることもある。自分がうまくいき始めた際、周囲に悪いことが起きたとの経験をもとに、その両者を結びつけていることもある。

もう一つは、周囲は従前どおりに振る舞うことを期待している、もし自分が成功すれば周囲が自分を妬むであろう、など周囲からの反応を恐れて、すなわち、外的牽引ゆえに、自分の成功を見送ってしまうというものである。その背景には、これまで自身が周囲からどのようにみなされてきたか（いつもいい子だったなど）、周りの人がどのような物事に処してきたか（例えば、家族に離婚者がいないことを理由に、離婚を自らの行動の選択肢としないこと）、成功した後には良くないことが必ず起こるといった誤った確信、などに束縛され、無理に自己主張すると、拒絶されたり罰せられたりするなどの無意識的な恐れが生じている場合もある。

Freud の主張する神経症的非行のメカニズムは初めのパターンに相当する可能性もあるが、犯罪者のうちこのようなメカニズムを有する者は概して多くはない。特に常習的に犯罪をしている者のパターンとしては、罠やジレンマに比較して、この障害に当てはまるものは少ない印象を筆者は有している。ただし、量的検討はなされていないので、今後検討していく必要がある

う。

5 手紙

Th の CI への手紙は、その CI が語ったことを基に、Th が理解したことを記すものである。手紙で伝えることの原則は、①暫定的なもので書き直されるものであること、②CI に治療でもたらすものの概略を示し、人生の重要な点を要約していること（すべてを繰り返すわけではない）、③現在の CI の意図を妨害している TP のとその TP が維持されるパターンである TPP (畏、ジレンマ、障害、問題となる RRP のいずれか) についての要約的説明を提供すること、④TPP が過去の歴史に由来するものであること、すなわち、繰り返さないし制約的な負のパターンの置き換えを示すものであること、⑤Th との治療の会話の中でいかに TPP をしているかをレビューすること、⑥TP の克服のための暫定的な代替案の提示など何が到達できるかについて、盲目的に楽観的にというのではなく、現実的な示唆を提供すること、である。これは、感情と結びつけながら、直面している問題や変化させることについての肯定的態度を内面化するのを助け、治療の最初の再公式化作業の記録を提供し、その作業がいかに行くであろうかの計画を提供し、過去と現在の状況を関連づけながら、畏などの TPP に焦点化していくのにも資するものである。

当初の手紙は正確でなくてもよく、Th が何を理解したかという地点から始めればよい。暫定的なもので、最終的に CI 自身が納得するものとなるようにしていくと言及する。CI が「間違っている」と言えば、それは CI に協力を呼びかける契機になる。手紙のコピーを検討してもらうために CI に渡し、次のセッションで修正を行うのもよい。「事実」よりも CI が感じたり覚えたりしていることに言及し、あくまで主観であることを強調する文体にして提示するのが適当である。

このような手紙は、①非常にスキルの的であり、②CI からいかにも専門家の反応と思われてしまう危険もあるかもしれないし、③CI 自身が専門家として振舞いがちになってしまうかもしれないし、④公式見解ととられてしまうかもしれないし、⑤状態を限定せずに読まれたり書かれたりすることから治

療の反応を弱めてしまうことにつながるかもしれないし、⑥安全性を維持するのが容易でないかもしれない、ということが懸念されないわけではない。したがって、より理解して治療に対する計画に賛同するのを援助するためのものであることを強調し、日常用語を用いて、限定的で一時的で正確さを分かち合うために記したものであるということを CI に伝える必要がある。加えて、それは、CI のみならず Th の考えを整理するのを助けるものでもあって、書くことが難しいと Th が感じる場合、転移が生じている可能性もあることに留意する必要がある。

一方、CI の手紙は、虐待者に宛てた書いても送られないものであることもあれば、Th 宛てのもの、以前の自分ないし自分の一部に宛てたものなど、様々である。TPs, TPPs のパターン、そこから逃れるための手法などが書かれたりする。書くことが CI の助けとなるのは、感情に焦点を当てるからであり、共鳴する言葉を見つけたり、自身の外に立って観察者として参加してみたり、それらを結びつけたりすることにある。また、自己評価の経験とツールを自身が所有しているということの表明であったり、今日は助けを得ながらやったことを明日は自身でやるということの表明であったりすることもある。

6 連鎖図

過去から現在に至るまで続いている核となる相補的役割からもたらされたものを描写したものが、SDR である。相補的役割の中で生じた感情を伴った欲求を満たす目的で、それまでに形成された予測をもとに思考した結果としてある行動が生じ、なんらかの結果を得るという一連の流れを図示したもので、図 5 は、その例である。これは、CI が今後どのように変わっていけばよいのかを探するのに有用である。

ある感情が表現されたならば、その感情なり思考なりに言葉をつけ、それに伴う反応を明らかにしていき、さらに、何が CI にされたのか、誰によってなされたのか、さらにその気持ちなり役割なりがなぜ生じたり維持されたりするのかについて尋ねながら、図を作っていくことになる。また、誰かがしたことをもとに、それに伴う感情なり考えなりを尋ね、さらにそれがその

人にどのように感じさせ、いかなる反応を導いたかを図示していくこともある。「この感情を維持する、あるいは、なくすのに他者からしてもらいたいのは何？」や「もし～されなかったとして、あなたが望むことは、あるいは恐れることは何？」との質問をして展開させていく。そして、幼少期に顕著なものとして描写された経験、現在の他者との関係ないし自己監視のパターン、心理療法ファイルの反応をふまえて作っていくことになる。この過程で、公式化されていない、あるいは禁止された感情への気づきが生じることもある。

作図に際しての留意事項は、Th と一緒にすること、できるだけ単純化すること、ぐちゃぐちゃになったら整理すること、教えることと学ぶことを同時にすること、情緒を伴わせ、安全を確保した上で話させたり探索させたりすること、である。

CI に語らせて図を作っていく過程で、CI は情緒的に安全で、かつ私的な会話ができることを体験していくことになる。また、図示されたパターンを見て、そのパターンがいかに自らを身動きできなくさせてしまっていたかに気づくことができる。さらに、ごく一部にのみ注意を向けるのではなく、その状況なり他者なりを含めた多方面に、かつ、過去と現在との関連の中で、何が生じているのかの概観を得ることに、図は役立つ。加えて、その図を携帯することは意識的注意を維持するのを助け、自身が図の中のどこあたりにいるかを随時確認する道具にもなりうる。

7 グリッド技法

CAT は、Kelly (1955) の個人的構成体理論⁵の影響を受けており、人がいかに個人の世界を意味づけているかを探索するにあたって、この個人的構成体理論をもとに開発されたグリッド技法を用いている。

グリッドには、2 種ある。一つは、日々の生活での他者と自身との関係性や心象風景の空間的描写として用いられるレパートリー・グリッド (repertory grid) であり、もう一つは、再公式化で同定された自己状態、感情の布置がわかる自己状態・グリッド (self-states grid) である。

たとえば、自己状態・グリッドの作成にあたっては、「空虚な」「望みなし」といったいくつかの状態 (state) それぞれに対して、「気持ちに圧倒される」

「弱く感じる」「幸せを感じる」「怒りを感じる」「悲しく感じる」「罪悪感をもつ」「統制できないと感じる」「非現実的と感じる」「他者は批判的に思える」「他者が私をうらやむ」「他者が私を攻撃する」「他者が私をほめる」「他者が私の世話をする」「他者を信じる」「他者に頼る」「他者を統制する」「他者を傷つけたい」「感情から切り離す」などのそれぞれの感情である構成体がどの程度当てはまるかを評定させる。そして、その結果を主成分分析し、第2主成分までで示された要素と構成体を図にして空間的に配置することで、その遠近を明らかにしていくものである (Golynkina & Ryle, 1999)。図4に自己状態・グリッドの例を示している。

このグリッドを作成することは、治療における変化、望ましい変化の方向性についての予測を測定することになる。したがって、まず再公式化の段階で作成され、治療の最終段階で再び測定することで、その変化を確認することができる (Ryle & Kerr, 2002, p.7) とされている。

4 犯罪者に対する CAT の症例

激怒して殺人に至った A (男性, 24 歳) に対して, CAT を適用したとの報告例 (Pollock, 2006) を以下に示す。サッカー選手として地元でヒーローとみなされたこともある A だが, 選手生命に陰りが出てくるようになって以降, 酒びたりになり奔放な女性関係をもつようになり, そのことをなじた妻を殺害し受刑に至っている。さらに, その受刑中に交際を始めた新たなパートナーにも仮釈放後, 暴力を振るい, 仮釈放が無効になったという経過をたどっている。この段階で CAT が A に適用されるに至っている。

激怒して殺人に至った場合の一般的特徴としては, 1) 被害者に対して, 恥をかかされた, 批判されたととらえ, それへの傷つきやすさが強い人格特性が認められる, 2) 被害者に脅迫されていると感じ, その脅迫による不安を取り除くべく, 避難しなければととらえて事件に至っている, 3) 内部にストレスを抱えている状況下, 依存関係や支配, 共存関係といった親密な関係の中で生じた怒りや失望 (被害者を侵入的にとらえるなど) がうかがえる, 4) 解離や記憶喪失を含み, 事件を否認したり説明できなかつたりする, 5) 両価感

情があるにせよ、親密な人が亡くなってしまったことへのとまどいを有することが多い、などが挙げられる。

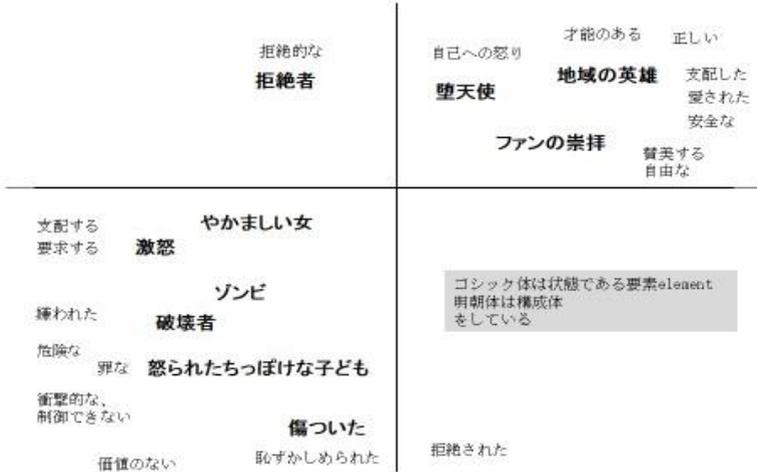


図4 自己状態・グリッド

(Pollock, 2006)

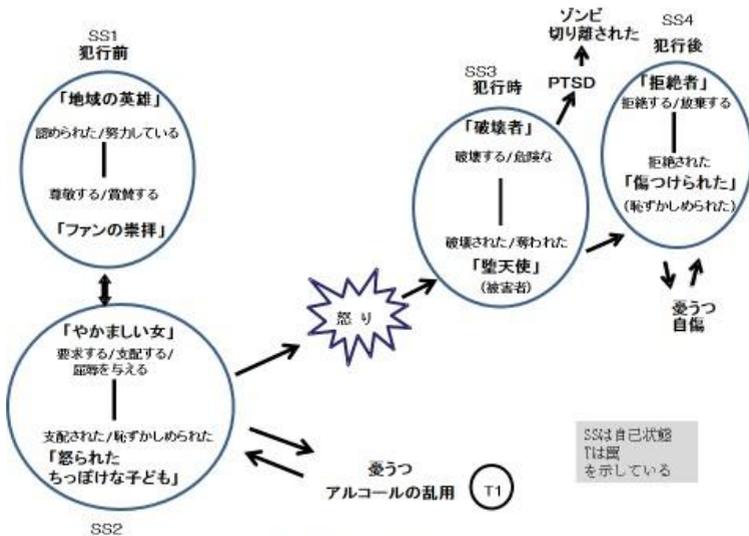


図5 作成されたSDR

(Pollock, 2006)

まず、A について査定したところ、自己愛的なパーソナリティであることや、最初の事件についての PTSD 症状があることが明らかになっている。また、Th からの再公式化を促す手紙では、CAT 治療によって、自己愛がどのように影響していたかの機能を理解し、夫婦間の緊張の理由を考えたり、愛した妻を殺したことの PTSD などと考えたりすることを伝えて、A の思考を促す働きをしている。

再公式化で同定された自己状態・グリッドで、それぞれの感情の布置を配置したものが、図 4 である。また、図 5 からは、A にとって、妻は自己愛追求の手立てとして存在していたものの、サッカー選手としての陰りが見られるようになり、それを直視しまいとして酒や他の女性に逃避するようになる中で、それを妻に叱責されるという地位の逆転が生じて、事件に至ったことが見て取れる。また、図 5 に T1 として示している罍は、上述の罍のうち、「落ち込みの罍」であり、飲酒の悪用との関連が認められる。

A は CAT によって、①犯行が犯行前の性格構造から発していることを理解、②自己と他者との関係、③犯行に至る一連の出来事への見識、を深められるようになり、A 自身で、自己管理・自己制御ができるようになっていったとされている。そして、治療を受けた後の釈放後の経過について、3 年間特段の問題が見られなかったと報告されている。

我が国の犯罪者についても、もう過ちはしたくないと言いながらも、結果として類似の過ちを繰り返してしまう者が少なくない。そのような犯罪者に、どうして失敗に至ってしまうかを認識させていく働きかけとして、CAT は有効であると思われる。

5 CAT の有用性について

多様な心理的働きかけがあるが、その中で CAT はどのような CI に適するのであろうか。たとえば、物質乱用者のうち、物質で抑圧していた空虚感や統制しがたい感情に直面する人には自助グループを使用することはできないこと、一方 CAT ならば、物質が葛藤なり欲求なりをなくすという幻想=「完全なケア」と「乱用するーされる」という自己管理の実演とが結びついてい

ると洞察するよう働きかけていくことができる (Ryle & Kerr, 2002, p.155) としている。また、認知行動療法も CAT も双方ともに用いることができる Th の場合、症状が軽い CI に対しては認知行動療法を行うであろうとも言及している (Ryle & Kerr, 2002, p.54)。

Marriott & Kellett (2009) は、CAT, 認知行動療法, 来談者中心療法の治療効果を検討したところ、いずれの療法においても、療法開始前と療法終了時では変化が見られたが、その変化量が最も多いのは、認知行動療法であったとしている。しかし、この比較においては、CI を各療法にランダムに配置する代わりに心理士が各 CI に対してスクリーニングを行い、上記いずれかの療法に割り振った結果を用いている。したがって、たとえば CAT に割り当てられた CI の多くは人格障害であるなどの質的差異があったと推測することも可能である。さらに、認知行動療法は症状に焦点化したものであることが影響した可能性もあるとも考察している。さらに、この研究では療法終了時のみを測定しているが、治療の長期的影響についても調査すべきではないか、ともしている。

どのような CI に CAT を行っていくのがより効果的、効率的であるかについてはさらなる研究が必要であろう。とはいえ、人生において長きにわたって歪が蓄積されてきた人に、自身の不適応パターンを理解させ、その個々の不適応パターンの克服のためにどのように留意していくべきかの自己理解を深めさせるにあたって、CAT はきわめて有用と思われる。

- 1 McCormick (2012, p.5) によると、Ryle はうつ病と心身症の多くは、怒りを効果的な方法で表現できない結果ととらえている、としている。
- 2 ICATA の情報は<<http://www.internationalcat.org/>>(January 24, 2014)に、英国内の CAT の学会 (Association for Cognitive Analytic Therapy: ACAT) 情報は<<http://www.acat.me.uk/page/home>> (January 24, 2014)に掲載されている。
- 3 Ryle & Kerr (2002) の心理療法ファイルの畏のリストには挙げられていないが、McCormick (2012) のリストには「いやだと言えない畏」がある。
- 4 これは、McCormick (2012) のリストのうち、マイナス思考の畏や不安な思考の畏に近い。このほか、McCormick (2012) には自己処罰の畏があるが、これは自

尊心の畏と重複した内容であると解釈できる。

- 5 Kelly は、個々の人間は、自分を取り巻く環境に生じる事象を解釈、予測、統制しようと試みるととらえ、この事象の解釈や予測・統制に基本となるものを「構成体 (construct)」と呼んだ。そして、「構成体」とは、個々人が世界を理解するために作り上げた「透過パターンあるいは眼鏡のようなもの」で、同じ事象を観察しても、その解釈や予測が個人ごとに異なるのは、「構成体」が個々に違うからであると主張している。

参考文献

Golynkina, K. & Ryle, A. (1999). The identification and characteristics of the partially dissociated states of patients with borderline personality disorder. *British Journal of Medical Psychology*, **72**, 429-445.

Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.

Marriott, M. & Kellett, S. (2009). Evaluating a cognitive analytic therapy service; practice-based outcomes and comparisons with person-centred and cognitive-behavioural therapies. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, **82**, 57-72.

McCormick, E. W. (2012). *Change for the Better: Self-help through practical psychotherapy*. 4th ed. London: Sage.

Pollock, P. H. (2006). Cognitive analytic therapy for rage-type offender. In P. H. Pollock, Stowell-Smith, M., & Göpfert, M. (Eds.), *Cognitive analytic therapy for offenders*. East Sussex: Routledge, pp.221-237.

Potter, S. G. & Curran, A. (2011). Cognitive analytic therapy: Two day introductory workshop. 研修における配布資料

Ryle, A., & Kerr, I. B. 2002 *Introducing Cognitive Analytic Therapy: Principles and practice*. Chichester: Wiley.