

コンピューター・アシステッド・カウンセリング が有効であった社会不安を主症状とする2症例

福 井 至

序

福井・西山(1992)は論理情動療法に基づき、クライアントの不合理な信念を JIBT(松村, 1991)を利用して発見し、その不合理な信念を合理的な信念へと変容するコンピューター・アシステッド・カウンセリング(以下 CAC と略記する)・プログラムを開発している。福井・西山(1992)では2つのタイプのプログラムを開発した。一つはクライアントが不合理な信念を持っていた場合に、不合理な信念を持っていることをフィードバックし、合理的な信念を教えるプログラムであった。このプログラムでは、まず不合理な信念の文章を提示し、1.それが自分のいつもの考え方とちがうと答えた場合には、合理的な信念を持っていることをフィードバックし、合

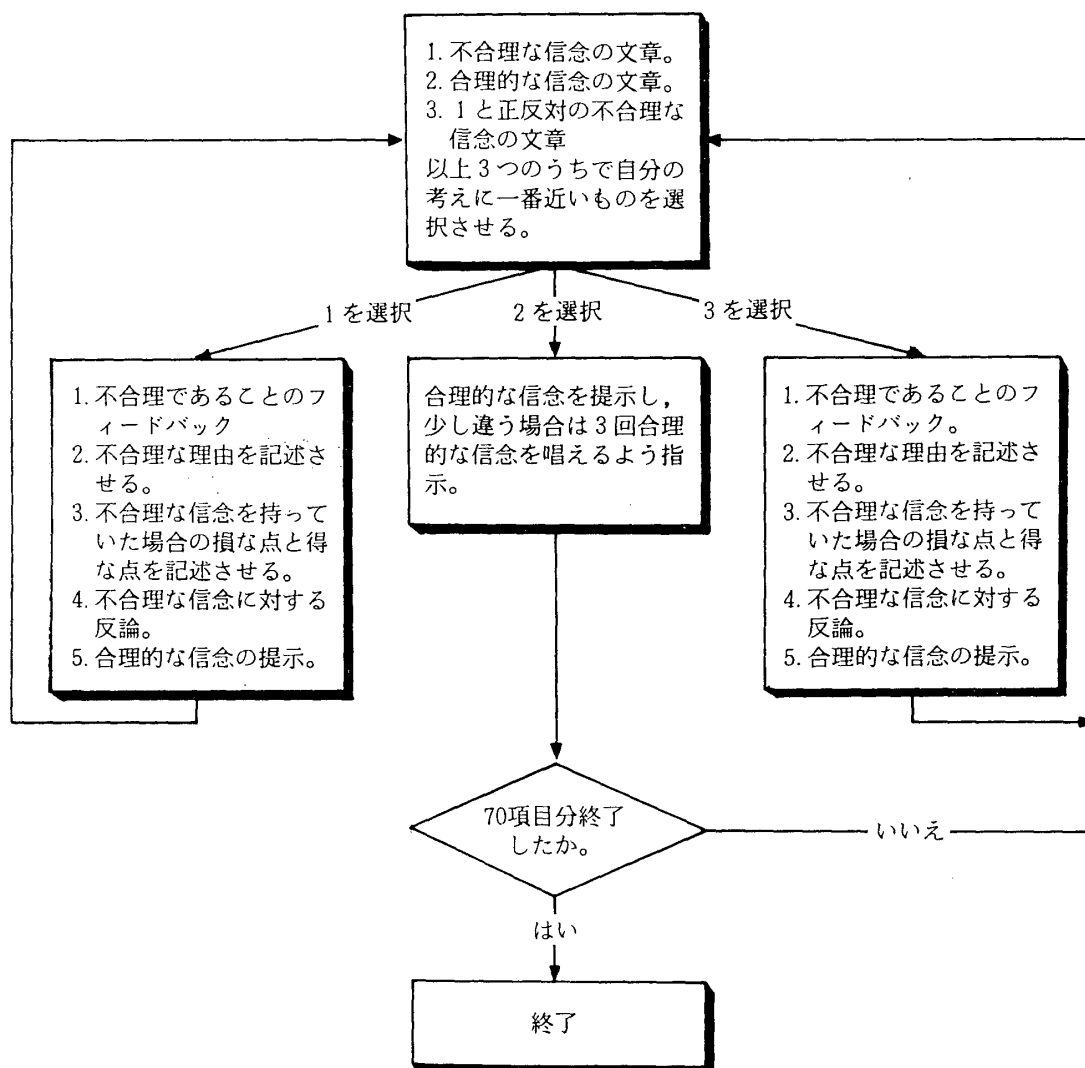


Fig. 1 洞察と論駁の要素を含む CAC プログラムのフローチャート

理的な信念の文章を提示し、自分のいつもの考え方が合理的な信念の文章と少しちがう場合には、その合理的な信念の文章を3回復唱するように指示する。また、2. その不合理な信念の文章が自分のいつもの考え方に近いと答えた場合には、不合理な信念を持っていることをフィードバックし、合理的な信念の文章を提示して、クライアントにその文章を3回復唱するように指示要求するプログラムであった。

またもう一つの自己洞察と論駁の要素を含むタイプのプログラムは、Fig. 1に示すフローチャートに基づくプログラムであった。これは、図に示すとおり、まず合理的な信念の文章1つと、それに対応する両極端の不合理な信念の文章2つを提示し、自分のいつもの考え方に近い文章を3つの中から選ばせる。そして、1. 合理的な文章を選んだ場合は、合理的な信念を持っていることをフィードバックする。2. 不合理な信念の文章を選んだ場合は、a. 不合理な信念を持っていることをフィードバックし、b. クライアントに不合理な理由を記述するように指示し、c. その不合理な信念を持っていた場合の不利な点を記述するように指示し、d. その不合理な信念を持っていた場合の有利な点について記述するように指示し、e. その不合理な信念に対する反論を提示し、f. 合理的な信念の文章を提示して、クライアントにそれを3回復唱するように要求するプログラムであった。

福井・西山(1992)は、これらのプログラムを用い、不安の高い学生を被験者にして実験を行った。その結果、どちらのプログラムも、1回の実施だけで、不合理な信念を合理的な信念に変容することが可能であることがあきらかとなった。しかし1回の実施だけでは不安の低減には有意な効果がみられなかった。そこで、洞察と論駁の要素を含まないプログラムを5回繰り返させてみたところ、社会的不安を測定する質問紙(FNE, SADS)において社会的不安低減の傾向(10パーセント水準)が見られた。

以上の基礎実験の後、学生相談室に来談していた社会不安を主症状とするクライアント2名に、洞察と論駁の要素を含むCACプログラムを5回繰り返し実施する機会があり、効果がみられたのでここに報告する。

症 例

症例1 男子 21歳 大学3年生

家族・生育歴：父(44歳)、母(41歳)、弟(15歳)。クライアントは高校まで両親及び弟と一緒に生活しており、大学入学の時点から親元を離れて生活をするようになった。

問題の経過：大学に入学後、4月5月と友人ができず、同じ下宿の人ともほとんど付き合いがない状態で学生相談室に来談した。主訴は友人ができない、集団に入っていけないということであった。さらに、同年10月、隣の部屋の学生が、夜間大きな音でステレオをつけるため眠れない日が続き、苦情を言ったところ、まじめな変な奴という評判となり、いっそう対人的な不安が高くなった。大学2年次には、学生相談室インターカーの配慮で、学生相談室に来談する学生の友人ができている。しかし、学生相談室でできた友人とクラスの友人との間でどのような人間関係をかたちづくるか等について悩み、その不安をインターカーに訴えつづけている。学生相談室インターカーはクライアント中心療法に基づきカウンセリングを行い支持していた。しかし、対人不安はあまり改善しなかった。平成5年4月、クライアントが大学3年次に学生相談室インターカーより、大学1、2年次よりは状態は良くなったが、人との関わりができない、友人ができないという悩みを持った学生であり、長期にわたって学生相談室を訪れ、問題が解決しない学生であるとして著者が紹介を受けた。

4月22日に第1回の面接を行った。人と話す時に何を話していいかわからず話しが続かなくなり、困ってしまうという訴えであった。そのため、無理に相手の話しに合わせて話しをしなけれ

ばならないわけではないこと。相手の話を熱心に聞くだけでもかまわないこと等を指示し、友人を自分の下宿に呼んでみるようアドバイスして様子を見た。しかし、その後も学生相談室にいたことが多く、友人関係は、学生相談室に頻繁に来談する少数の学生との人間関係が中心であった。6月の中旬に、著者がコンピューターのカウンセリングプログラムを作製している話しをしたところ、ぜひともやってみたいとのことで、6月23日からCACを実施することとなった。

心理検査結果

6月23日のCACの実施直前にプリ・テストとして、STAI, MAS, SADS, FNE, JIBTを実施した。STAI-Tは61, STAI-Sは60であった。MASは神経症・心身症の平均値22よりかなり高い35であり(Taylor, 阿部, 高石, 1985), SADSもやはり21と対人不安の臨床群の平均値17.50よりも高く, FNEも30とこれもまた対人不安の臨床群の平均値の21.97よりもかなり高かった(石川, 佐々木, 福井, 1992)。MASの質問項目からよく赤面することがわかるが、赤面恐怖の訴えはなかった。JIBTは回答を「A. はい。」「B. はい, しかし実際はそうもいかないだろう。」「C. いいえ, しかし実際はそう考えてしまう。」「D. いいえ。」の4件法に改変して実施した。

不合理な信念が自分のいつもの考え方に近いとした、「A. はい。」の回答項目をTable 1に示す。Table 1から、不合理な信念が依存と協調主義の項目に集中していることがわかる。

Table 1 症例1のクライアントの示した不合理な信念の項目

自己期待

- ・自分の評判が落ちることなんてあってはならない。

倫理的非難

- ・戦争が起こったら私の人生はおしまいだ。
- ・悪質な伝染病に感染したら私の人生はおしまいだ。

内的無力感

- ・経験のないことはできないのがあたりまえだ。
- ・批判されたり文句を言われたりすると腹がたつのは当たり前だ。
- ・自分の愛する人を失うことは破滅的なことである。

依 存

- ・常に指示してくれる人がいなければやっていけない。
- ・頼れる友人がいなければやっていけない。
- ・いつも自分を引っ張ってくれる人が必要だ。
- ・相談できる人がいないと困る。
- ・両親がいなければ生きていけない。
- ・親の育て方によって子どもの人生は決定される。

協 調 主 義

- ・この世は親切と安らぎの場所であるべきだ。
- ・友人の悩みは自分の悩みであるべきだ。
- ・仲間はずれにされるということはあってはならない。
- ・家族全員から愛されなければならない。
- ・自分で考えるよりまず人に相談すべきだ。

外的無力感

- ・大地震が起これば世界は終りだ。
- ・飛行機は墜落の危険があるから乗らない。
- ・一度の誤りが破局につながる。

CACによる治療経過

Fig. 1に示したタイプのCACプログラムを第1回6月23日, 第2回7月8日, 第3回7月13日, 第4回7月16日, 第5回7月22日と5回実施した。第1回から第4回のCAC終了後にはSTAIとJIBTを実施した。また第5回のCAC終了後, ポスト・テストとしてプリテストと同一

Table 2 症例1のクライアントの

不合理な信念の項目	その信念が不合理である理由の記述
自分の評判が落ちることなどあってはならない。	人間関係において大切なものは、その人とつきあって自分に利益があるかないかだと思う。自分にとってプラスになる人は評判が良いと思う。逆に言えば、評判が下がるということは、自分は価値のなくなったような気がする。
知らないことがあるなんて我慢できない。	知らないということは、その分を、自分の推測によって埋めなければならないので、誤った考え方をすることがあるし、もどかしい気持ちがあるから。
戦争が起こったら私の人生はおしまいだ。	核兵器がある以上、それを使った戦争をすれば、私だけでなく、全世界が亡びると思う。
何をやってもうまくできない時にはすっかりやる気をなくして当然だ。	やってもだめだからといって、すぐそれを投げ出してしまったら、可能性を失うことになるから。
大きな災難にであったら精神的に混乱するのは当たり前だ。	たとえ大災難にあったとしても、それを客観的に冷静に見る力を持つことは大切である。
自分の愛する人を失うことは破滅的なことである。	たとえ愛する人がいたとしても、人はその人一人だけではない。だめだと思ったらきっぱりあきらめた方がよい時もある。
頼れる友人がいなければやっていけない。	人間は孤独であるとはいえ、やはり人の援助なしに自分を成長させることはできない。

の STAI, MAS, SADS, FNE, JIBT を実施した。さらに9月13日にフォローアップとして、再度、STAI, MAS, SADS, FNE, JIBT を実施した。また各回の終了時に感想を記述させた。

不合理な信念についての洞察の記述と感想および JIBT で示された不合理な信念の変化

Table 2 に、第1回の CAC において、クライアントが不合理な信念について洞察した内容について示す。Table 2 からわかるように、「自分の評判が落ちることなどあってはならない。」「知らないことなどあるなんて我慢できない。」「戦争が起こったら私の人生はおしまいだ。」「頼れる友人がいなければやっていけない。」については不合理な理由を明確には記述できていなかった。しかし、「何をやってもうまくできない時にはすっかりやる気をなくして当然だ。」「大きな災難にであったら精神的に混乱してあたりまえだ。」「自分の愛する人を失うことは破滅的なことである。」という項目に関しては、不合理な理由を明確に記述することができていた。第2回から第5回の CAC においては、全て合理的な信念の項目を選んでおり、不合理な信念についての洞察の記述は見られなかった。

第1回の終了時の JIBT においては、「A. はい」の回答は、「相談できる人が常にいないと困る。」と「自分で考えるよりまず人に相談すべきだ。」の2項目だけに減少していた。

また第2回 CAC 終了時の JIBT においては、「A. はい」の回答は「友人の悩みは自分の悩みであるべきだ」の1項目のみになっていた。さらに第3回 CAC 終了時の JIBT においては「A. はい」の回答はなくなっていた。

第3回 CAC 終了時の感想として「何回かこれを受けていると、どういう考え方が合理的なのかがわかってきた。例えば、『頼れる友達がいないとやっていけない』という問いには、2番の

不合理な信念に対する洞察の記述

その信念を持っていた場合の 不利な点についての記述	その信念を持っていた場合の 有利な点についての記述
評判があるということは、常に人からよく見られていることだと思う。一旦評判を落すと、それを取り戻すのは大変だし、いくら自分に長所があったにしても評判を落したことによって自分の悪いところばかりしか見られないから。	自分の評判を時々気にすることは、自分を見つめ直す機会を作ることになり、わきまえた行動ができるようになる。評判を高めることによって、自分の優越感を刺激し、自信のある行動ができるようになると思う。
何でも根ほり聞くことによって、相手を理解しようと思って聞いたはずが、むしろ反感を買うことにもなりえるから。	知らないことを聞くということは、それに興味をもたれて悪い気のする人間はいないと思う。
もしかしたら、自分だけは助かるかもしれないのに、死ぬ前から人生は終わりだと考えることによって、精神的に乗り切っていけない。	時にはいさぎよさも大切だと思う。戦争は人為的なものだから人間の責任であると思う。
1回目ではだめでも、3回4回と挑戦すれば成功することがある。1回目で投げ出すと、成功をつかめないから。	やる気をなくすということは、自分の無力さを認めるということである。自分をわかまえることは大切な時もある。
あたふたしても目の前に起こっている災難はなくなる。どうせなくなるなら、気楽にしていた方がよい。	常に最悪の状態を考えとくことは、少しぐらい悪いことが起こってもあまり落ち込まなくてすむ。
たった一人の人間のために、自分を破滅に追い込むのは損である。	愛する人からの離別が自分を破壊させるとすれば、逆に自分を破壊させないように相手を大切にすることも生まれる。
常に人がいなければ何もできないとすると、自分一人では何一つできない人間になってしまう。	他人にたよるということは、自分の弱さを認めることになる。自分をわかまえることが大切だ。

『頼れる友達がいるにこしたことはないが、いない時でもやれる時もある』というのが理想的な考え方であるのはわかっているが、1番の『頼れる友達がいなければやっていけない。』に○をつけてしまいそうになった。でも、3回このテストを受けていると、抵抗はありながらも、2番に○をつけられるようになった。合理的な考え方が身についてきたのだろうか？ でも、実際行動するとなると、頼ってしまう。ある意味で、合理的に考えられるようになればなるほど、その反面それに見合った行動ができない時、その矛盾に苦しむことになるが、今はその時期だと自分では感じている。この考え方（合理的な）で素直に行動できるようになりたい。よろしく願います。』という感想であった。

さらに第4回 CAC 終了時の JIBT においては、「A. はい」の回答は、「友人の悩みは自分の悩みであるべきだ」の1項目であった。そして、終了時の感想として、「だんだんと合理的な考え方が身についてきたような気がする。『絶対こうでなければいけない。』と自分を縛りつけるより、『・・・にこしたことはない。・・・の時もある。』と自分を解放することによって楽に物事に立ち向かえるようになった気がする。でも自分の胸の中では、その合理性がゆえにそれに対して反発する場合もないわけではない。

このテストを受けて、自分はどうも人に依存しすぎる傾向があることに気がついた。それだけ、自己が確立していないのかと思い知らされた。特に人間関係については自分にとって一生の課題になると思う。一匹狼で、だれにも頼らないというのでは困るけど、あまり依存しすぎると、自我の成長が遅れそうで心配です。

人にばかり頼らず、自己を確立する方法や、人間関係一般について気をつけた方がいい点があ

ったらアドバイスよろしくお願いします。」という感想であった。

第5回 CAC 終了時の JIBT においては、プリ・テストで20あった「A. はい」の回答はなくなっていった。そして最後の感想として、「5回テストを受けて考え方が安定してきた。というか、自分で行動しようと思った時に、一歩立ち止まって考えられるようになった。

でも完全に自己の中で矛盾が消えたわけではないが、それを解消できるように、いろんな人とつき合っ、いろんな考え方を身につけてゆきたいと思う。コンピューターは少しも苦にならなかった。むしろ面白かった。これから何を見る時にでも、ここで学んだ『合理的な信念』でもって、人生をリラックスして楽しく生きて行きたいと思う。そして友達をふやしていけたらなあ、と思います。」としていた。

このセッションの終了時に、読書療法として論理情動療法についての一般書である、伊藤順康著「自己変革の心理学」講談社現代新書を紹介し読んでみるように勧めた。

インターカーからの情報では、この5回の CAC の後、現在までにすでに半年以上が経過しているが、CAC の終了後1回だけクライアントは学生相談室に来談したが、その後は学生相談室に来談することはなくなったとのことであった。

心理検査結果の変化

Fig. 2 にプリテストからフォローアップまでにかけての JIBT の結果を示す。図からわかるように、「A. はい」の回答数は減少していき、ポストテストでは0になっていた。また同時に「B. はい、しかし実際はそうもいかないだろう。」の回答も減少していきポストテストで2、フォローアップでは0であった。一方「C. いいえ、しかし実際はそう考えてしまう。」の回答は第1回終了時に14から25に増加し、その後も25前後で推移した。また、「D. いいえ。」の回答数は40以上まで徐々に増加していった。以上のことから、合理的な信念と不合理な信念との弁別ができるようになり、不合理な信念が減少したこと。また、不合理な信念が出てきても、感想にあるように、一旦立ち止まって考えられるようになったことがわかる。

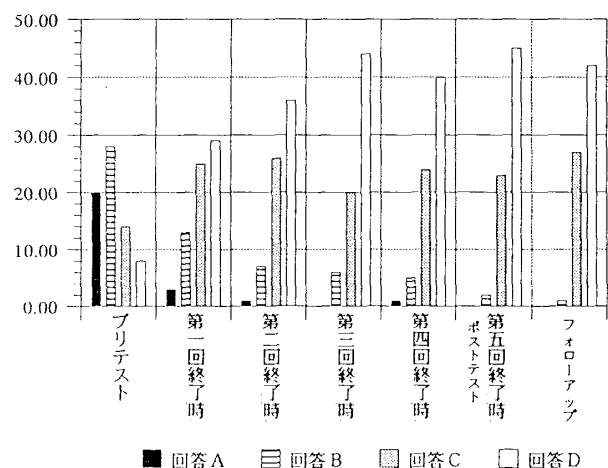


Fig. 2 症例1のプリテストからフォローアップにかけての JIBT の結果

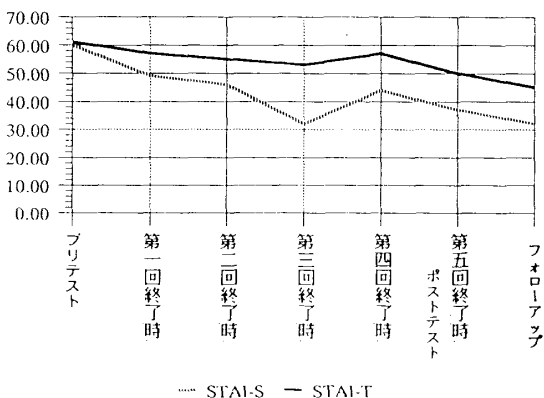


Fig. 3 症例1のプリテストからフォローアップにかけての STAI の結果

了時に14から25に増加し、その後も25前後で推移した。また、「D. いいえ。」の回答数は40以上まで徐々に増加していった。以上のことから、合理的な信念と不合理な信念との弁別ができるようになり、不合理な信念が減少したこと。また、不合理な信念が出てきても、感想にあるように、一旦立ち止まって考えられるようになったことがわかる。

Fig. 3 にプリテストからフォローアップまでにかけての STAI の変化を示す。プリテストで61であった STAI-T は、ポストテストでは50に減少し、フォローアップではさらに45に減少していた。またプリテストで60であった STAI-S は、ポストテストで37に減少し、

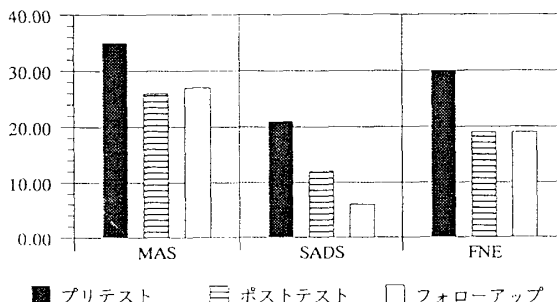


Fig. 4 症例1のプリテスト, ポストテスト, フォローアップにおける MAS, SADS, FNE の結果

フォローアップでは32に減少していた。これらのことから特性不安も、心理テストを受ける時の状態不安も明らかに減少していたことがわかる。

Fig. 4 にプリ・テスト、ポスト・テスト、フォローアップにおける MAS, SADS, FNE の結果を示す。プリテストで35であった MAS は、ポストテストでは26に減少し、フォローアップでは27であった。このことから顕在性不安はプリテストからポストテストにかけて低減し、フォローアップにおいてもその効果が維持されていたことがわかる。また、プリテストで21であった SADS は、ポストテストにおいて12に減少し、フォローアップではさらに6に減少していた。このことから社会的な場면을回避する傾向は、プリテストからポストテストにかけて減少したこと。さらにポストテスト後も、さらに社会的場면을避けなくなっていくことが明らかである。また、プリテストで30であった FNE は、ポストテストとフォローアップで19であった。このことから、人から否定的な評価を受けることに対する恐怖は、プリテストからポストテストにかけて低減し、フォローアップにおいてもその効果が維持されていたことがわかる。以上のことから、顕在性不安はいまだ神経症の水準にあるが、CAC の5回の実施により対人不安の問題は解決したことがあきらかである。

症例 2 男子 19歳 大学2年生

家族・生育歴：祖父（84歳）、祖母（67歳）、父（45歳）、母（44歳）、弟（16歳）、弟（12歳）の7人家族。クライアントは中学時代まで祖父母、両親及び弟たちと一緒に生活しており、高校入学以降は現在まで下宿生活をしている。

問題の経過：インターカーからの情報は以下の通りであった。高校2年頃より、友人関係をあまり持たなくなり、高校3年の時には学校生活で不適応状態となり、年間授業日数の約1/3を欠席する不登校を起こしている。大学入学直後から学生相談室に来談していたが、あまり友人ができず、1年後半から強い抑鬱状態となり、大学内で自分の悪口が広まっているのではないかという不安を持ち初め、大学を休み下宿に閉じこもることが多くなった。この時、大学の嘱託の精神科医師との面接が行われ、対人恐怖症状を主症状とする不適応状態とされたが、病名の診断は保留されている。大学2年次の平成5年5月にインターカーから著者へ紹介があり、5月13日に初回面接を行った。

初回面接では、人生は競争だと思うが、無力感が強く何もやる気が起きないこと。毎日うちのめされた気分はどうしようもないこと。まわりの人たちや、さらに自分に何の関係もない人まで自分の悪口を言っているような気がするとの訴えがあった。さらにコンピューターゲームや自分の世界だけが楽しい世界だが、たまに寂しいと思うこともあり、自分の過敏さを直して現実の中できちんと適応して生きていけるようになりたいとのことであった。

時々話を聞いて欲しいとの要望から週1回程度で定期的にカウンセリングを行うこととなった。初回面接後、5月24日に第2回、6月10日に第3回、6月24日に第4回、7月1日に第5回のカウンセリングをおこなった。

これらのカウンセリングを通して、クライアントが、高校時代に、人生を能力の競争のみと考え、人間関係を軽視する不合理な信念を形成してしまったこと。それらの信念から、友人を持たなくなったが、その結果、学校生活で不適応状態となり、登校拒否を引き起こしてしまったこと。さらに大学入学後、友人も家族もいない新しい土地に来て、著しく対人関係が減少したことなどから、「周りの人間がみんな自分の悪口を言っている」というような被害妄想的な不安反応や、下宿への引き込み、さらに抑鬱反応を起こしてしまったものと考えられた。

第2回から第5回のカウンセリングでは、人生は能力の競争だけだという不合理な信念と、人間関係を必要無いとする不合理な信念の変容。さらに、被害妄想的な反応に関して事実確認をさせ現実認識を高めさせることを目標にカウンセリングを行なった。その結果、社会的な場面に参

加する気になったこと、ある程度勉強する気にもなってきたことなどの報告があり、夏休みに入ったため面接は一旦打ちきりとなった。

夏休み後、学生相談室インターカーが5回面接をしたが、あまり改善せず、特に11月18日の面接で鬱状態がはげしく、再度インターカーよりカウンセリングの要請があった。

クライアントが症例1の学生を知っており、同じCACをぜひやってみたいとの希望があったため、CACの実施となった。

心理検査結果：11月18日に、CACの実施直前にプリ・テストとしてSTAI, MAS, SADS, FNE, JIBTを実施した。STAI-Tは60, STAI-Sは57であった。MASは33, SADSは20, FNEは18であり、すべて神経症・心身症の臨床群の平均値よりも高い値であった。

Table 3 症例2のクライアントの示した不合理な信念の項目

問題回避

- ・面倒がふりかからぬよう目立たないでいる方がいい。
- ・いざこざが起こった時には知らん顔をしているのにこしたことはない。
- ・物事を決める時ははっきり賛否を表さない方が無難だ。

倫理的非難

- ・重罪を犯した人は厳しく罰せられて当然だ。

内的無力感

- ・大切な仕事をしている時に邪魔されるのは我慢ならない事だ。
- ・怒りや絶望の感情はコントロール不可能だ。
- ・憂鬱な気分は無意識的に生ずるものだからどうすることもできない。
- ・自分の愛する人を失うことは破滅的なことである。
- ・憂鬱や悲しみの感情はコントロール不可能だ。

依存

- ・親の育て方によって子どもの人生は左右される。

外的無力感

- ・いつも人が私を悩ませる。
- ・子どもの頃の不幸なできごとが今も尾を引いている。
- ・かつてのあることが自分の人生に大きな影響を与えた。

Table 3に、JIBTにおいて、不合理な信念がいつもの自分の考え方に近いとした、「A. はい」の回答の項目を示す。

CACによる治療経過：ケース1と同一の手続きで、第1回11月18日、第2回11月22日、第3回11月26日、第4回12月7日、第5回12月9日と5回のCACを実施した。しかし、CACについての感想の記述は、第2回から第4回までとり忘れたため、第1回と第5回のみであった。クライアントが大学の休命中、下宿にこもってしまい、休みあけに抑鬱状態を示すことが多いことから、春休み明け直前の平成6年4月6日に呼び出し面接を行い、面接の最後にフォローアップとして、プリテスト、ポストテストと同一の心理検査を実施した。

不合理な信念についての洞察の記述と感想およびJIBTで示された不合理の変化

Table 4に、第1回のCACにおける、不合理な信念についての洞察の記述を示す。Table 4からわかる通り、本症例のクライアントの場合、JIBT(松村, 1991)のそのままの不合理な信念の文章と、その正反対の意味の不合理な信念の文章を半数ずつ選択していたことがわかる。また、最初の項目から不合理な理由は明確に記述できているが、不合理な信念をもっていた場合の有利な点について肯定的な記述が多く見られる。

第1回終了時のJIBTの結果では、不合理な信念に「A. はい。」と答えた項目は、「たくさんの仕事を引き受けても立派にこなさなければならない。」「面倒がふりかからぬよう目立たないでいる方がいい。」「一度とりかかった仕事はどんなことがあっても最後までやり遂げるべきだ。」

Table 4 症例2のクライアントの不合理な信念に対する洞察の記述

不合理な信念の項目	その信念が不合理である理由の記述	その信念を持っている場合の不利な点についての記述	その信念を持っている場合の有利な点についての記述
私は欠点があってもかまわない。	社会に適応することを合理的とした場合、この考えによって欠点を直せる可能性がなくなり、そのことが適応しにくい状態を作るから。	社会から得る恩恵を有利とした場合、社会への不慮応から、得られる恩恵が少なくなるから。	自分の行動を制約されることがなく、従って自己完了した行動をとることが出来るから。
私はめざましい行いなどする必要がない。	実際には要求されることであり、できればまわりともうまくいき、その代償も得られるから。	そう考えたとその為の努力が払われないうちになり、めざましい行いをする能力が改善されていかなかった。	まわりを気にすることなく、自分に一番合った方法でもどこに取組める点。
私はよい業績などあげる必要はない。	業績をあげないと見返りを得られないから。	見返りを得られない点。	自分の好きなことを出来る。
ものごとを完全無欠に成し遂げようなどと努力する必要はない。	完全に近い成果はまわりの？？を集め、それが自分の社会的立場に有利に働くから。	意欲が減退し活力が失われる点。	気楽に出来ストレスがたまらない。不完全の方が面白い点。
自分の評判が落ちようがかまわない。	評判が落ちてもかまわないという考えは、自分の活動範囲での障害を多くすることを肯定しているから。	評判を気にしないと緊張感がなくなり、自分の能力が伸びないから。	自由な選択が出来、評判とはかりにかけても、実質的なメリットが先行する場面がある点。
面倒がかからないように目立たいでいる方がいい。	面倒であるかどうかは起ってみなければわからないので起これば起ると、自分にプラスになる可能性のあることでも起これないから。	消極的な傾向になり、何かを成し遂げようとする行動についてブレーキがかかり、いろいろな機会を逃すことになるから。	不利な状況におつかる可能性が減る。まわりの注目をうけず、何か行動するときやりやすい。
危険や困難なことについても立ち向うべきである。	それに優先する目的がある場合、そのさまたげとなり本末が転倒することになりかねないから。	いつもせかされた気持ちになる。冷静な状況判断が出来ない。劣多しして利少ないことを避けるられない。	根性がつく。それに見合った能力が身につく。
いざこざが起った時には知らん顔をしてにこしたことはない。	公共の利益に貢献しない。ひいては自らにかえると一般的に考えれば、自分の利権に知らん顔をしかねないから。	自分の利益に關することでも関与できない。	自分の利益に關係ないことでエナジーを使わないですむ。
物事を決めるときはっきり賛否を表さない方が無難だ。	その考えは、自分の要求が満たされないことにつきながら、それは望ましい状況ではないから。	自分の意見が反映されない。OPEN という評価を得られない。	賛否のどちらにも真っ向から対立しなくすむから。
嘘をついてもかまわない。	嘘をつくことは、実情と違うことを主張することになり、そのキヤンプが本来の方向性と逆行するから。	まわりから信用されない。他人を信用できない。ものごとがうまくやりに流れない。	その場しのぎが出来る。自分に好ましく物事をねじまげられる。
何をやってもうまくできない時はすつかりやる気をなくして当然だ。	何かをうまく出来ることが望ましいのが前提となり、うまくできないときやる気をなくすので、それが本来の目的と対立するから。	やる気をなくすと、出来るようになる可能性がなくなり、悪循環になる点。	努力しないうですむ。やるべき他のことを見つめられる可能性がある。
大切な仕事をしている時にじまされるのは我慢のならないことだ。	我慢ならないのは本人の都合で、実際には他人の都合もあるから。	大切な仕事の邪魔不可の制約により、制約がなければもっと好ましい状況になったかもしれない、悪い状況になり得るから。	仕事を神聖視し集中できる。邪魔する人が少なくなる。
怒りや絶望の感情はコントロール不可能だ。	前頭葉があるから不可能ではないから。不可能と思うことで実際できないしてしまうから。	コントロールする精神の修養が行われない。社会に受け入れられない。	奔放にふるまえる。
憂鬱な気分は無意識的に生じるものだからどうすることもできない。	実際に知覚できる意識があるのに、無意識だけを考慮にいれて判断しているから。	意識的な要素を無視して、快方に向う可能性をなくしてしまっう。	ムードにまかせて行動出来る。諦観が出来る。
自分の愛する人を失うことは破壊的なことである。	実際それは一つの知覚にすぎないので、現実的に自分が対応しなけれはいけないものまでとすりかえているから。	新しい愛を見つめる行動がなされない。そうしないと考える新しに得られる活力を得られない。	そのことを神聖視して、失ったときの不利益に比例して多くの喜びを得られる点。
指示してくれる人など必要ない。	自分も独自の行動だけを通せば社会の不利益となり、それは自分自身も通して得るから。	参考にするアドバイザーを得られない。判断材料が狭められる。	まよいがなくなり、集中して行動できる。
自分を引っ張っていきくれる人など必要ない。	自分も独自の行動だけを通せば社会の不利益となり、それは自分も通して得るから。	初期期など判断能力が充分でないときに、不利益な状況を招きかねない。初期期に社会適応の基礎地ができていない。	自己の信念で動ける自由がある。
つかの間の快樂でも楽しまなければ損だ。	それが他と比べて不必要な場合があるから。	それが既知のものであり、省略可なら不効率だから。	キメ細かな経験ができる。
親の育て方によって子供の人生は決定される。	成人してから自分で判断できるようになり、実際には変わり得るから。	変えられる可能性を考えると変えようとする行動がとれない。	親によって運の良さが育り得る点。
仲間はずれにされようがかまわない。	文化の恩恵をこうむっている状態と言った場合、仲間はずれ肯定は非社会的となり、今の状態に对立する考えだから。	情報がはいらない。評判にかかわる。心理的に支えが得られない。	個人知識をつくりやすい。傷つけられることがない。
いつも人が私を悩ませる。	他人の考えは自分にはわからない。実際には違う場合もあるから。	被害意識にかられ、余計な神経を使う。	他人をよく考慮に入れた考えをしている。
子供の頃の不幸なできごとが今も尾をひいている。	ある強烈な印象があるのは確かでも、それに影響されつつも別の行動を積み重ねる選択が出来るから。	自分をあまやかす。広い視野を持ってない。	流れに身をまかせ自然でいられる。
私の悩みの原因は社会的習慣の圧力などとは全く関係ない。	社会の中で生活していればその習慣とは無縁でなく、また社会の中に居ても一本ではない。だから圧力はありえる。	社会的行動がとれない。	責任を社会に転嫁することなく、自己完結出来る。
過去は現在や未来に対して絶対的な影響を持っている。	未来は過去を基礎にしつつも変化する余地があるから。	変える努力を怠る。	過去を尊重し、よって未来にとつた過去となる今を尊重しうる。

の3項目に減少していた。また第1回終了時の感想としては、「このプログラムは自分の考え方で違う考え方ができるようになる、非常に自分にとって役に立つと思う。もっと早くやりたかった。」という記述であった。

第2回終了時以降のJIBTにおいては、自分のいつもの考え方に近いと答えた不合理な信念の項目は全くなくなっていた。しかし、第2回から第5回までのCACにおいても、不合理な信念の洞察のための質問項目に対する答をいろいろと記述していた。第2回から第5回にかけて、徐々に不合理な理由を明確に記述できるようになっていき、不合理な信念を持っていた場合の有利な点についての記述は減少していった。しかし最後まで、周囲の人との関係を、信頼と愛情という視点ではなく、競争という視点から見ていることが明らかであった。

第5回の終了時の感想として、「全てが終わった時点では調子はよかった。大きくくずれるのは前と同じだが立ち直りが早くなった。あらたまって自分の信念と向き合って、再発見もあり、良い経験となった。作業自体は退屈だった。知的活動をしている気があまりしなかった。被験者として有益だったのに加え、心理学自体への興味も刺激されたので、興味の許す限り勉強してみようと思う。詳しい診断を聞きたい。」との記述があった。そこで、CACの実施前後で特性不安、状態不安ともに低減しているが、まだ多少不安が高いこと、人間関係で大切なことは競争ではなく、信頼と愛情であると考えて、暖かい人間関係を築いていくようにすること。社会的場面を避けないようにすること等を指示した。

学生相談室インターカーからの情報では、この5回のCACの後、本クライアントが学生相談室に来談したのは、テスト期間直前にテストが不安になり来談した1回のみであり、以前のような強い抑鬱状態で来談することはなくなったとのことであった。

4ヶ月後のフォローアップ面接では、未だにアルバイト等はできていないこと。しかし、春休み中は勉強もスポーツもしていたこと。それでも休み中は、部屋にいる時間が長く、飽きていたので、呼び出してもらって助かったとのことであった。そのため、対人的な刺激を増やす目的で、新学期が始まる前にインターカーとの面接をするよう指示した。

本クライアントの場合は症例1と異なり、CAC終了後現在まで半年を経過しているが、未だに治療終結を迎えてはおらず、4月の半ばには大学嘱託の精神科医師と、ゼミの選択について相談している。

心理検査結果の変化

Fig. 5 にプリ・テストからフォローアップにかけてのJIBTの変化を示す。プリテストで13であった「A. はい。」の回答は、第1回終了時で3に減少し、第2回以降ポストテストまで0であった。しかし「D. いいえ。」の回答数もプリテストの46から減少していき、ポストテストでは15であった。その一方で、プリテストで8であった「B. はい、しかし実際はそうもいかないだろう。」の回答は、ポストテストでは33であり。プリテストで3であった「C. いいえ、しかし実際はそう考えてしまう。」の回答は、ポストテストでは22に増加していた。これらのことから、信念の変容があったことはわかるが、本クライアントは、Table 4 に示したように、JIBT (松村, 1991) の正反対の意味の不合理な信念の項目も多数選択していたことから、この質問紙からでは、不合理な信念が十分に合理的な信念に変容できていたのかは明確ではなかった。しかし、BとCの回答

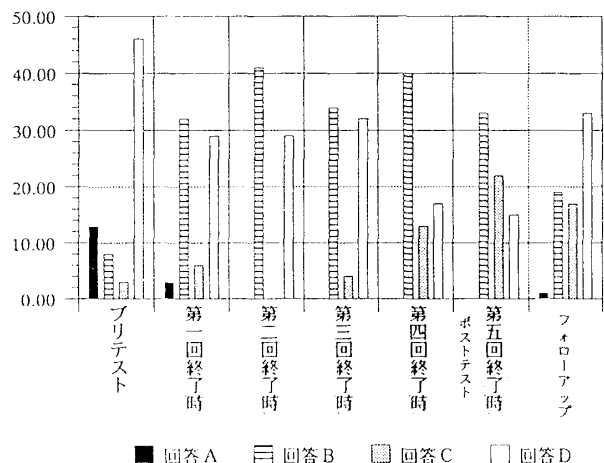


Fig. 5 症例2のプリテストからフォローアップにかけてのJIBTの結果

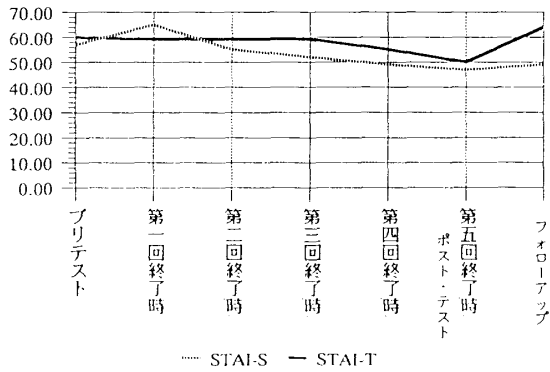


Fig. 6 症例2のプリテストからフォローアップにかけての STAI の結果

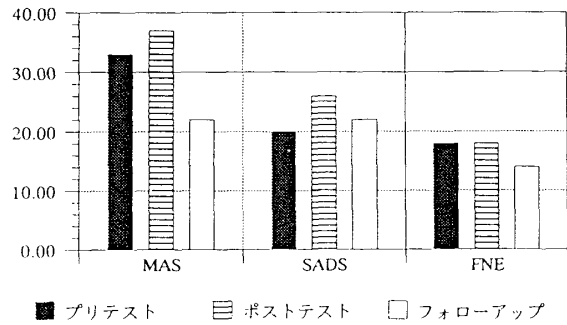


Fig. 7 症例2のプリテスト, ポストテスト, フォローアップにおける MAS, SADS, FNE の結果

が増加していたことから、自分のいつもの考え方と異なる考え方があることに気付きはしたものの、十分に不合理な信念が合理的な信念に変容できてはいなかったことが考えられた。

Fig. 6 にプリ・テストからフォローアップにかけての STAI の変化を示す。プリテストにおいて60であった STAI-T は、ポストテストにおいて50に減少したが、フォローアップにおいては、64に増加していた。またプリテストで57であった STAI-S は、ポストテストにおいて47に減少し、フォローアップでは49であった。これらのことから5回の CAC で特性不安、状態不安ともに低減していたこと。しかしフォローアップにかけては、状態不安のみその効果が維持されており、特性不安はその効果が維持されていなかったことが明らかであった。

Fig. 7 にプリ・テスト, ポスト・テスト, フォローアップにおける MAS, SADS, FNE の結果を示す。プリテストにおいて33であった MAS は、ポストテストは37に増加し、フォローアップにおいて22に減少していた。プリテストにおいて20であった SADS は、ポストテストにおいて26に増加し、フォローアップにおいては22に減少していた。またプリテストで18であった FNE は、ポストテストで18のままであり、フォローアップにおいては14に減少していた。これらのことから5回の CAC では、顕在性不安と社会的場面を回避する傾向の両者ともにむしろ高くなってしまっていたこと。また他者から否定的な評価を受けることに対する恐怖感は変化していなかったことが明らかであった。

以上の心理検査結果を総合して考えると、5回の CAC のみでは、自分のいつもの考え方と異なる考え方があることに気付きはしたものの、不合理な信念が十分に合理的な信念に変容できなかったこと。そのため、社会的な場面を回避する傾向はむしろ増加したこと。そのようなことから、特性不安は CAC で一時的に低減されたものの、春休み中に下宿にこもってしまったことから、フォローアップにおいては特性不安が増加してしまっていたことが考えられた。顕在性不安がフォローアップにかけて大幅に低減していたが、これはクライアントの報告にもあったように、今までの考え方と異なった考え方に気がついたため、不安から強い抑鬱状態になっても立ち直りが早くなったため、身体症状として現われることが少なくなったものと考えられた。

考 察

まず、症例1および症例2の治療経過をまとめてみる。症例1は、対人場面における強い不安のみが主訴であり、CAC の実施により、自らの依存的な傾向に気付き、認知的な再体制化がなされ、否定的な評価を受けることへの不安も減り、社会的な場面を避ける傾向が改善されている。このため、CAC 終了後、対人的な関係が増えて、フォローアップの MAS では未だ神経症・心身症の平均値より高い値を示したものの、対人関係の問題は解決し、学生相談室でのカウンセリングが必要なくなったものと考えられた。

症例2では、一連の不合理な信念体系から、対人関係を拒否して部屋に閉じこもり、その結果起こった抑鬱状態と、対人場面における緊張が主訴であった。5回のCACの結果、自らの認知体系以外の考え方があることに気付きはしたものの、十分に合理的な信念を形成できてはいなかったものと考えられた。そのため、社会的場面を避ける行動が続き、対人場面での緊張反応などは改善されず、フォローアップでのSTAI, SADSの改善がみられない結果となったものと考えられた。このことから、症状によってCACを実施する必要回数が異なる可能性が示唆された。

上記2症例ともに、クライアントは1年以上にわたり、カウンセラーからカウンセリングを受けていたが、著効がみられず、CACによって短期間で著効がみられた。この原因は、本報告で用いたCACプログラムによって、短時間にクライアントの不合理な信念体系を全体的に一度に扱うことができたためと考えられた。

ところで、Cogswell & Estavan (1965) によって、CACを好むクライアントと、カウンセラーによるカウンセリングを好むクライアントがいることが明らかになっており、さらに、Fernandezら(1986)によって、カウンセリングの初期には、CACでもカウンセラーによるカウンセリングでも不安低減に差がないが、一般にカウンセラーのカウンセリングの方がクライアントは効果を持つと感じることが明らかになっている。これらのことから考えると、本症例でスムーズにCACが実施できた背景として、1年以上にわたりカウンセラーからカウンセリングを受け、カウンセラーと話したいという欲求が飽和していた点が考えられる。カウンセリングにおいては、その効果とともに、クライアントの満足度も重要な要因であり、今後CACの適切な実施時期や実施方法についての研究を行っていく予定である。

また、本CACプログラムはワークブックの形式でも可能であり、ワークブックによる場合とコンピューターによる場合の比較。さらに本CACプログラムにおける、合理的信念と不合理な信念の3つの選択肢の順番を、ランダムに入れ替えた場合と入れ替えない場合の効果の違い等についても検討していく予定である。

また、本CACプログラムが、社会不安以外の症状においても有効であるかについても検討していく予定である。

参 考 文 献

- Cogswell, J.F. 1983 Reflections of a grandfather. *Counseling Psychologist*, 11, 61-63.
- Fernandez, E., Brechtel, M., and Mercer, A. 1986 Personal and simulated computer-aided counseling: Perceived versus measured counseling outcomes for college students. *J. of College Student Personnel*, 27, 224-228.
- 福井 至・西山 薫 1992 コンピューター・アシステッド・カウンセリングの開発と効果の検証. 日本行動療法学会第18回大会論文集, 74-75.
- 石川利江, 佐々木和義, 福井 至 1992 社会的不安尺度 FNE・SADS の日本版標準化の試み. *行動療法研究*, 18, 10-17.
- 伊藤順康 自己変革の心理学 講談社現代新書
- 松村千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究. *心理学研究*, 62, 106-113.
- Taylor, S.R., 阿部満洲, 高石 昇 1985 顕在性不安検査, 三京房.