

アルバート・エリス博士から学ぶ —寛容について考える—

聖徳大学 心理・福祉学部
菅沼憲治

目次

1. アルバート・エリス博士とは
2. カウンセリングの事例
3. 解説

1. アルバート・エリス博士とは

提唱者: アルバート・エリス博士 (Albert Ellis)

- ① 1913年～2007年・・・93歳で死去
米国(ニューヨーク)の臨床心理学者。
- ② 1955年: Rational Therapyを提唱
- ③ 1961年: Rational Emotive
Therapyと変更
- ④ 1993年: 人生哲学感情心理療法
(感情の問題解決援助)
Rational Emotive Behavior Therapy
* REBT・・・理性と情動と行動の療法



REBTの目標

* “健康な人間”になること！

- ① エンジョイ・・・人生を楽しむこと



- ② サバイバル・・・生き抜く(長生きする)こと。

↓
心理的健康の指針・・・



心理的健康の12の指針

- | | |
|--|--------------|
| ① 自己受容～他者と比べない | ⑧ 創造的仕事への献身 |
| ② 自己指向～自己決定が重要 | ⑨ 科学的思考 |
| ③ 共同体感覚～自利自他の実践 | ⑩ 長期的快樂主義 |
| ④ 危険を冒す～挑戦する冒險心 | ⑪ 現実的な努力 |
| ⑤ 高い欲求不満耐性～耐性 | ⑫ 自己感乱に対する責任 |
| ⑥ 不確かさの受容
～世界には、絶対的なものはない | |
| ⑦ 柔軟性～柔軟に思考する
～身の周りに起きている出来事は、
自分が関与して起きているもの。 | |



出典: ワレン、デッサン、ドライデン著『論理療法トレーニング』(東京図書)

こころの健康

- USA
(UNCONDITIONAL SELF ACCEPTANCE)
自分が、不完全であることを許す勇気である。
- UOA
(UNCONDITIONAL OTHER ACCEPTANCE)
他者が、不完全であることを許す勇気である。
- ULA
(UNCONDITIONAL LIFE ACCEPTANCE)
人生が、不完全であることを許す勇気である。

A. エリス博士に影響を与えた哲学

- 西洋哲学
エピクテトス、J. デューイ、B. ラッセル、
C. H. クーリーなど
- 東洋哲学
孔子、老子、孟子、禅仏教など

Rationalityをめぐる 西洋哲学の系譜

• 古代の動向

アリストテレス：ギリシア語で「ロゴス(logos)」
(Aristotelēs) 本質を言い表わす説明のこと

↓
ラテン語で「レイツォ(ratio)」
この世の中に絶対、唯一無二の真理は何一つない。ただあるのは高い確率から生じる現象だけである。すなわち比率の意味である。

Rationalityをめぐる 西洋哲学の系譜

• 近代から現代の動向

カント (Kant, I) : 認識はアプリアリ(a priori)に成立するのではない。主観が感覚を通して構成して成立するとした。「Rationality」は認識への批判精神であると考えた。

↓
ポッパー (Popper, K.R) : 科学は、研究手続きが公開されて批判に耐えるか否かを検証する過程である。これが臨床の「規範的妥当性検証」へと発展する。

↓
エリス (Ellis, A.) : 論理実証主義から離れ、Rational-Emotive Philosophyを確立した。

Rationalityをめぐる 東洋哲学の系譜

孔子 : 儒学『論語』
↓
朱子 : 朱子学『中庸』
「喜怒哀楽未だ発せざる、これを中という」
↓
鈴木大拙: 禅仏教

人生哲学とは



本事例（心理療法の実際）の活用については、社団法人日本産業カウンセラー協会 会長 安斎一重氏 および 本事例のクライアントである山口氏（仮名）から承諾を得ている。

2. カウンセリングの事例

REBT SELF HELP FORM

The diagram shows the layout of the REBT SELF HELP FORM. It includes sections for:

- A**: Activating event (起るきっかけになっている出来事)
- C**: Consequences (結果)
- IB**: Irrational Beliefs (イラショナル・ビリーフス)
- D**: Disputing (Disputing 部: 思ひの出入)
- E**: Effective New Philosophies (効果的な新しい哲学)
- E'**: New Effect (結果)

REBT SELF HELP FORMによる分析

- 目標設定 (GOAL)
- 腹をくくることができる。
- 罪悪感が減少する

The analysis diagram shows the following content:

- A**: 不妊治療をしているが、子どもができない。40歳にもなり、子どもが欲しいが、さらに今後の人生をどう生きたらよいのか。
- C**: 主な不満足で不安げな感情: 罪悪感, 不安, 悲しみ, 無力感
- E'**: 新たな建設的行動: 二重授胎ではないが、抱れている自分を自己受容した。

REBT SELF HELP FORMによる分析

The analysis diagram shows the following content:

- IB**: 親に対して命をつなぐことができない。また、孫の顔を親に見せられない。こうした自分は能力がない！！
- D**:
 - チューニング
 - 謝て陳謝
 - ランフォード
 - ニーバーの詩
 - メタファー: 「鳥」の詩
 - 「道と死」の詩
 - 「ツイスター」の詩
 - 「18歳のゆらぎ」の詩
 - 謝歌 (母へ)
- E**: 最先端の不妊治療にチャレンジしている。しかも人生についていろいろと考えている。これが私の生き方であり、生き様だ！！
- E'**: 罪悪感の減少

カウンセラーの立場からの意義

1. ライブのカウンセリングを直接観察することで、カウンセリングのコンテンツとプロセスが同時に学べる。
 2. コンテンツはカウンセリングの原理や理論であり、プロセスは介入技法である。
 3. コンテンツとプロセスの両方が、カウンセリングを学ぶ際のロールモデルとして参考になる。
 4. クライアントが話すライブの物語は、参加者にとって他人事の話ではなく、共感できるものである。
- ※ 参加者が専門家である前に、人間としての自己成長を遂げるきっかけになる。

クライアントの山口さん（仮名）の感想（抜粋）1

- 主訴
「子どもを持つか持たないか」二つに一つの答え探しではなく、複雑な思い・考えが未整理である。
- 目標設定
「すっきりしたい、これでいいと思えて嬉しい」
→ 冒頭で「今日の目標」を聞かれ、アプローチ手法に驚いた。

クライアントの山口さん(仮名)の 感想(抜粋)2

- 仮説・メタファー
- A-B-Cの理解:
先生に「この考え方はどう? こういう価値観もあるよ」と投げかけられることで、凝り固まった自分の思考を見つめられた。
→ 特に「罪悪感」という感情は新しい気づきだった。
- 受容
揺れ動く自分を含めて受容できたのは、大きな経験となった。

出典:産業カウンセリング No.275

REBTの13ステップモデル

1. 問題を尋ねる
2. 目標問題の定義づけおよび含意
3. Cを査定する
4. Aを査定する
5. 2次的感情問題を確認し査定する
6. B-Cの関係を教える
7. ビリーフを査定する
8. イラショナルビリーフとCを関連づける
9. イラショナルビリーフを論駁する
10. クライアントがラショナルビリーフへの確信を深めるための用意をする
11. クライアントを新しい知識で実践するよう勇気づける
12. 宿題をチェックする
13. 徹底操作過程を促す

出典:デジザッパドライン著『実践理療療法入門』岩崎学術出版

ステップ1 ～問題を尋ねる～

Co 1: どうぞ。初めてお目にかかります。菅沼です。

Cl 1: 初めてまして山口です。よろしくお願いします。

Co 2: どうぞお座りください。

Cl 2: はい。よろしくお願いします。

Co 3: で、山口さんと呼びすればよろしいですか?

Cl 3: はい。

Co 4: そうですか。今からあなたがこの東京フォーラムのこの会場で、あなたがどんなふうに変わりたいかということを端的に話をしてください。

Cl 4: 変わりたいか。

Co 5: うん。変化したいかということです。

Cl 5: うーん、そうですね。すごく今、あのう、子供を持つとかどうしようかということすごく悩んでいるので。

Co 6: うん。

Cl 6: そこはこう、すっきりさせたいというか、うん、そのこう、揺れ動く気持ちに、私はこう、それはけりをつけるのか、自分の中でその、未整理のまま、それはそれでいいのか、その辺にすっきりさせたいというか、私はこう、この30分の中で、自分なりの方向性が見いだせればいいかなということですかね。

Co 7: うん。もし、仮に山口さんがその方向性を見出した時に、どんなふうに変化してと思います?

Cl 7: それは自分の気持ちか?

Co 8: 気持ちが、そう、感情が。

Cl 8: そうですね。うーん、あ、なんか、●●というか、これでいいかなって思えてくると嬉しいです。

Co 9: で、二人でちょっとまた話の●●、そうするとお子さんを持つとか、それからお子さんについて、懸念する、そういう部分もありだということですよね?

ステップ2

～目標問題の定義づけおよび合意～

CI 9: はい、そうですね。だからあのう、まあ何年か不妊治療とか続けてきて、まあ40歳というところに入った時に、まあ少しお医者さんの方からは高度治療に移ったほうが、そのほうが確実に持てるからいいんじゃないか、そのほうが確率が高くなるからいいんじゃないかと言われているんですけども、なかなかそこまでして子供を持つという選択をしていいのかどうか。そこですごく揺れ動いているんですね。

Co 10: なるほど。これ仮の、想定の話ですけれども、治療を続けていても、山口さんとしてお子さんが持てないということがもし明らかに科学的なデータ上、医学的なそういうさまざまな情報で明らかになったと仮にしますよ。その次に何が起こりそうですか。山口さんの人生に。

CI 10: 持てないってはっきりすれば、それでも自分で次の、次のというか、今やろうとすることかにたぶん全力で取り組んでいくでしょうし、あのう、持たないという前提、持たないということがはっきりすれば、そのう、あのう……、自分のやっていくところにまい進していくだろうなという思いがあります。はい。

Co 11: で、それがあったとしましょう。で、持てないということで山口さんが腹をくくって、自分の目指す方向に進進したとします。その次に何が起こりそうですか？

CI 11: その次ですか？

Co 12: うん。これはイメージの世界の話です。

CI 12: ああ、自分の中、気持ちの中でということですかね？

Co 13: そうです。

CI 13: うーん、どうですかね。やっぱりそのう、仕事とか、その、自分だけのやっぱりミッションを見つけて、充実感を持っていたらいい。やりがいとか、充実感とか、使命感とか、そういうのを持っていたらいいなと思いますね。

Co 14: それも得たとしましょう。山口さん、ミッションを得たとしましょう。そのとき、どんなことが起こりそうですか？

CI 14: うーんと、それは気持ちの中で？

Co 15: 気持ちの中で。

ステップ3

～Cを査定する～

CI 15: うーん、どうですかね……。充実感、ということですかね。

Co 16: 今の話をずーっとこうして、

CI 16: はい。

Co 17: 山口さんの気持ちの中で、トライする●●を、感情というところに焦点を当てたいと思います。

CI 17: はい。

Co 18: 今、私とお話をしながら、イメージの中の話でしけれど、

CI 18: はい。

Co 19: どんな感情が生まれたんでしょうか？

Cl 19: 感情ですか。こう、先生がこう「腹をくくる」という言葉を使われてたと思うんですけど、本当にその、腹をくくれたらいいなって思います。先生、「今日の到達の目標なあに？」って先生、さっきおっしゃいましたけど、こういうふうな、これって腹をくくれたら、すごく楽になれるというか、すっきりするだろうなっていうか、はい、どうするってこっちで決められたら、その次とか、目指す方向っていろいろある程度見いだせるので、そういうふうな腹をくくれたらいいなと思います。はい。

Co 20: そうすると今の山口さんの腹をくくるうえで足を引っ張ってる、その気持ちの部分ってなんでしょう？

Cl 20: あのう、本当にそこが決めきれないというところですかね。くくりきれないというか、じゃあ果たして、持たない、あ、持たない、もう持たないってことは、データーともわかってて、持てないということかもうはっきりしてるんであれば、それにボンっていけるけど、片側で、でもまた可能性がゼロではないと、まったく私も「いらない」と思いきれてないというところで、その、引っ張られてしまうというか、すごく、ということですね。

Co 21: それを感情の言葉に翻訳すると、どんな言葉がぴったりでしょうか？ 感情って表す、ラベルとして●●●。

Cl 21: はい。

Co 22: 例えば、うつとか、怒りとか、悲しみとか、不安とか、罪悪感とか。

Cl 22: あー。

Co 23: そんなに多くはない言葉なんですけど、その「産みたいなあ」、あるいは「もしかしら産めないかもしれない」、こう、行きつ戻りつする、その気持ちというのをどんな感情の言葉で？

Cl 23: 揺れ動く気持ち……。

Co 24: そうです。

Cl 24: 速い、ですか。速いですかね。

Co 25: 迷っているのを私がこういくつか挙げた感情の中で翻訳すると、どんな言葉がぴったりでしょうか？

Cl 25: ●●●、いくつか挙げてもらっていいでしょうか？

Co 26: 例えば、怒り、恐怖、うつ、不安、罪悪感。あるいは悲しみ。

Cl 26: どれも違う……。しいて言うなら……。不安、不安とも違いますね。なんだろう……。

Co 27: 孤独？

Cl 27: 違いますね。

Co 28: 山口さんの言葉で表現すると？

Cl 28: 行きつ戻りつ、行きつ戻りつですね。

Co 29: 行きつ戻りつは説明の言葉でしょ？

Cl 29: はい。

Co 30: それを感情の言葉で翻訳すると？

Cl 30: うーん……。

Co 31: 今、今のポーズ。

Cl 31: ええ。

Co 32: こう、ほほに手を当て、こういうふうに首を右のほうに傾け、左のほうに傾けますよね。

Cl 32: はい。

Co 33: で、その時に頭の中でどんなことが起こってますか？

Cl 33: うーん。戸惑いですかね。

Co 34: どんなつぶやきの言葉が起こってるわけ？

Cl 34: この感情はなんだろう、っていうことですかね。とにかくこの、今のその行きつ戻りつというのに沿うこと、感情とか、うまくそれを沿うことが、悪い浮かばないというか、うん。ピタッと。その、先生がいくつか挙げていた不安ともちょっと違うし、恐れとかでもないし。自然にこう、うまく口の中でフィットする言葉はなんだろうなあっていうことですかね、はい。

Co 35: すごい「行きつ戻りつ」っていう、例えば今、感情をつべ
ルで距離するのに多少行きつ戻りつのやり取りがありますよね
で、頭の中でも「あれかな、これかな」ってこう、回れてまわって
ね。そういう傾向って、山口さんの人生のスタイルの中で、特徴
としてありそう？

Cl 35: ああ。ええと、自分の感情を？

Co 36: ううん。腹をくるのに、何かものすごく行きつ戻りつしな
がら。

Cl 36: ああ、はい。そうですね。あのう、割とこう、なんで
すかね、頭でも考える方なので、その頭で考えたこと、そ
の気持ちをフィットさせるのに結構時間……。頭ではわかって
るけど気持ちがついていかなかったりだとか、ということは往
々にしてありますね。頭ではもう整理して、答えが出てるん
だけど、それに気持ちが沿わないということば、往々にしてあり
ます。

Co 37: そうだと思うよ。だって、これだけの人数の中に
、今日クライアントとして登場して、腹をくくってここに出
てきてるわけですから。

Cl 37: はい。そうですか。うーん。でもやっぱり、こ
こは自分の中で、何らかしらここで、方向性がやっぱ
り見いだせばいいなという思いがありますね。

Co 38: そうすると、このカウンセリングの目標、少なくと
も最初ここで、13時50分に始まった段階での山口さん
が爽快感とかスカッとした気持ちを持てるように退場で
きたらいいなということを目指しながら、あとの時間を
使ってもいい？

Cl 38: はい、お願いします。

Co 39: で、その山口さんが不健康、自分が不健
康だなと思って、しかも自分を痛めつけてる、その
感情のほうに焦点を当ててみたいんですよ。

Cl 39: はい。

Co 40: 为什么呢？

Cl 40: 痛めつけてるということ、自分がこう、何
ですかね、引っ張られてるだけじゃないんです
けど、そのう……。

Co 41: 「けど」がつかからね。

Cl 41: けど、その、なんかこう、いつもこう、この辺につか
かっているというか。さっき先生が、「選択肢が、可能性がセ
ロになって、子供を持たないということがゼロになって、ま
い進めるとしたら、どうう目標を置く？」という話をしたとき
に、あそこですーと行くと思いついて言えたと思うんですけ
ど、でも、その中で、どこかこう、そのもう一つの可能性、「
持つ」という可能性とか「持つ」という選択肢に、が、當にこ
うで引っ張られていて、なんかこう、どっつかずな感じと
いうことですかね。そこが自分の中でずっさりしてないとい
うか。揺れ動くという表現をしたんですけど、なんか、
●●●●●

Co 42: 男性という立場で、医師の立場ではない。で、その、受
精とか出産ということについては普通の素人なんです。僕なら
に山口さんに、こう、お伝えすることができるのは、気持ちの面
で山口さんが前向きに歩むことができるような、そういう時間
にここでできたらいいなということなんです。で、ちょっと例えて言
うと、今の話って、コウノトリの話になりますよね。

Cl 42: はい。

Co 43: で、山口さんがこう、行きつ戻りつしてるとい
うのは、山口さんがすべてのものを、コントロールの力を
持っていて起こる現象なんですか？ あるいはそれと
も、自然の摂理のなかで起こってる現象なんですか？

Cl 43: ああ、あのう、●●●●●かね。こう、ええと、自然
に、あのう、授かれば、それに一番越したことはないん
ですね。で、ただ、●●●●●、ええと、自然にすぐに子供
が授かったら、もう本当にそれで一番自分のなかでベス
トなことだと思ってますし、それで子供を持つというこ
とで、育てて●●●●●わからないことがあると思ってるん
です。ただ、やっぱり同年かやってきたときに、その可
能性がちよつともう確しいんではないかと言われるなか
で、今、その医学的にね、いろんな手法が増える。選
択ができるようになったときに、果たしてそれを選んで、そ
れを選んでいいのかどうかとか、選ん……、そういうこと
を選んでいいのかどうか。もしくはその、本当に自然の
摂理のままで●●●●●いくのがいいのかということさ
ね。その本来だったら、その先生のおっしゃってるコウ
ノトリで、自然の摂理でいくとすると、それのせん……、こ
こでなんか自分が選択を逐し迫られているみたいなの
がたぶん一番こう、なんていうかね、結局なんかこう
、もやもやしてるというか。

Co 44:今の話をずっと聞いてくると、僕の中で一つの仮説が生まれるわけですよ。どうも山口さんが、コウノトリをご自分のカゴの鳥、これもイメージの話ですけど、カゴの鳥に入れて、自分の思い通りに、そのコウノトリをしつけて、いい結果、つまり出産という、その一つの目標にコウノトリを調教していこうと思っていっぱしやる。その仮説が生まれるんですけど、これってどう？



CI 44: ああ、どうですかね。コウノトリを調教するというのは、ちょっとなんかこう、自分の中にフィットしないんですけども、ただなんて言うんですかね、本来だったら自然に授かるものって本当は思ってる。それがベストと想ってるんですけども、でも、それがままならないとなった時に、もっと高度な、要するに医学、人工的な治療で、重な話、無理くりでも授かる道を追求するの。そこまではいい。追求をしないで、本来コウノトリがええと、授けてくれるのを、授けてくれないければ、コウノトリが来なければ、自分にはそれが能力がないというふうに出て、ええと、あきらめるといふふうに行くのか、もともとはそうしようと思ってたんです。40くらいまでにはできなかったら、自然にできなければ、もうそれが、自分にそういう能力とかご縁がなかったと思って、やめようねという話を、もともと主人もしていて、自分でも納得してたつもりだったんです。でも突然それが差し違った時に、なんかそこそこ、本当だったら手を倒して、お金を出して、高度治療を受ければ、もしかしたら可能性が生まれるということ。何か自分でそこも選択しちゃっていいのかなっていうような迷いが出てきてしまっって、なんかこう、なんか進めなくなっって……。



Co 45: ちょっと話をストップさせますけれども。山口さんがずっと語らってる語らいながらの、また気持ちの部分に焦点を当てたいんですけども、ずっとこう語らってみて、もう一度僕がいくつかの感情、提案しましたよね。話のストーリーを感情の言葉で翻訳するとなんですか。この話って、どんな感情のストーリーなんでしょう？



CI 46: ああ。戸惑いのストーリーでもあるし、その、こうなんて言うんですかね、この、この今、宙ぶらりんな状態から抜け出す、こう、なんて言うんですかね、例えばこう、ストーリーもあると思います。なんかすいません。ちょっと感情って、うまく言えないんですけど。



CI 45: 感情のストーリーですか。

Co 47: なんかそうみたいですね。だから宙ぶらりんっていうのは、感情の言葉で表現していただくと、どういう表現がぴったりなのかなって、ちょっと知りたいんです。

Co 46: うん。例えば、怒りのストーリーなのか、うつのストーリーなのか、不安のストーリーなのか。あるいは、悲しみのストーリーなのか、罪悪感のストーリーなのか。

CI 47: ああ。

Co 48: 消去法でいきましようよ。

CI 48: はい。

Co 49: 怒り。

CI 49: 違いますね。

Co 50: 不安。

CI 50: うーん……。ピタッとはこないですね。

Co 51: 怒り。

CI 51: は、違いますね。

Co 52: うつ。

CI 52: 違いますね。



ステップ5 ～二次的感情問題を確認し査定する～

Co 53: 罪悪感。

CI 53: は、うーん、罪悪感……。●●●●は罪悪感かもしれないですね。あのう、その、こつ、なんと言うんですか、持たないって決めちゃってごめんね、お父さん、お母さんみたいな。そういうところではちょっと罪悪感というの少し……。

Co 54: 取りあえず罪悪感にしておきましょう。今のストーリー。

CI 54: はい。

Co 55: 罪悪感を感じている山口さん自身を見つめていて、何を感じます？ 罪悪感を感じている自分に対して。

CI 55: うーん……。なんですかね……。

Co 56: ●●●●として、ご自身がご面観にすまないなっていう、そういうことも含めた罪悪の感じというのは、自分自身に対して何を感ずるでしょう？

CI 56: うーん……。●●●●、しょうがないかなって思いますかね。

Co 57: それは説明の言葉だよ。言ってるのは、罪悪感を感じている山口さん自身に対して何を感ずるかということ。例えば怒りなのか、不安なのか、恐怖なのか、寂しさなのか、悲しみなのか。

CI 57: うーん。寂しさですかね。うん。

Co 58: 最初に寂しさにアプローチしようと思うんですよ。で、人間って寂しい存在なんですよ。

CI 58: うん、はい。

Co 59: つまり、オギャーって生まれてくるあの言葉って、私はこう理解してます。寂しいとか、つらいとかっていう、そういう意味合いを含んでいると思うんです。つまり、だれもお手伝いしてくれないでしょう？ 自力で生まれてくるんだから。で、亡くなるときに、だれもお手伝いしてくれないです。自力で死ぬ。で、最初と最後、自分で決めて、自分で去っていくわけですよ。寂しい存在ですよ。但しなぜ人間がこんなに元気で生きられるかっていうと、生きてる最中、呼吸をしている最中、いろんな人の支えがあって、命をつないでいくでしょう？ で、私と山口さん、ここでこうやって会っている。この出会いだって、見えないところに様々な人の支えがあって出来上がっているわけですよ。だから、本来人間って、寂しい存在なんだ。これを実存的な孤独と言います。しかし私たちはなぜ実存的な孤独に耐えられるのかというと、周りの人たちの支えがあるから。ひょっとしたら、自分自身も支えてるかもしれないですよ。

CI 59: はい。

Co 60: それで、僕はいつも気に入ってるのは、ラインホルド・ニーバーっていう神学者の言う言葉ですよ。「変えられないことを変えられないこととして受け入れる平静さと、変えられることを変えられる勇気と、この二つを識別する知恵を与えたまえ」という、この言葉です。これ、どう思います？

CI 60: うん。あのう、まさに、あのう、私の今、せん、そのどちらか揺れ動いているところを、本当にその、私自身が見極めたいというか、どちらかに選択をしたいと思ってるんですね。なげと、うーん、ただ、どっちを選択するにも、自分なりの、メリット・デメリットという言葉はちよつとそぐわないかもしれないけど、どちら、どっちを選択しても、それなりのこつ、それを前向きにとらえて人生をやっていくという思いは、例えば、持たないという選択をした場合と、持つという選択をした場合と、どちらを取ったとしても、そこに対して、こつ、持った場合はこうやっていく、持たなかった場合はこうやっていくという●●●●ところはあるんですね、頭の中では。ただ、そこに今、それをどちらかの、こつ、さっきこつ、●●●●ずりしないとか、言ったのは、その一歩前進のなかに、じゃあそれを決めきれない、この、みんし、みんし、なんていうんですかね、未整理な気持ちで、今こつ、うん、その気持ちが未整理なままというか、揺れ動いているという気持ちという言葉に対して、こつ、選択できる自分になりたいというか。うん。

Co 61: 参考になるかどうかかわからないんですが、ひとつの話をします。エピソードですけれどね。私がここでカウンセリングしている背中を押してくれる●●●●、REBTを作った、2007年に亡くなったアルバート・エリスという人がいます。彼は、子供を持たなかったんですよ。なぜかと言うと、明確な理由があったんです。自分は、育児にふさわしくない人間だから、子育てがきつと下手だろうということで、パートナーが4人いたんだけど、結局4人とも作らなかった。彼はその代わり何をやったかということ、世界中に多くの弟子を作ったんです。育成したわけですよ。

CI 61: そうですね。なので、先生が「持たなかったらどう？」って一番最初におっしゃったと思うんですけども、やっぱりあのう、その、持たないって決めたなりの自分の方向性、持って決めたなりのそこでの方向性、それぞれのメリット・デメリットみたいなところは今も考えているので、そこにこう至る、こうなっているんですかね、その気持ち、そこについてないというか、「じゃあこれでいこう」というところにまだ思いきれてないのが、一番今、こう、なんていうんですかね、はっきりしないというか、そこが一番、今、自分の中で、こう足かせ、何か引っ張られているというか、足かせになっているという感じがします。



ステップ7 ～ピリーフを査定する～



Co 62: 僕は、もう一つの、さっき言った、感情として「罪悪感」って山口さんがおっしゃったでしょう？ そこにちょっと触れたいと思います。で、罪悪感をどんな感情に変えたいのでしょうか？

CI 62: うーん。自分の中で納得感を持ちたいですね。はい。これで行くって、これで……。

Co 63: これで行くって……。

CI 63: 納得感を持ちたいです。はい。

Co 64: 罪悪感を感じる時に、最近ツイッターとか流行ってるんですけど、

CI 64: はい。



Co 65: たぶんね、山口さんの頭の中にもつぶやきの言葉が飛び交ってます。どんな言葉が飛び交ってる？

CI 65: うーん。そうですね。親に対しては、何か、申し訳ないっていう気持ちですかね。子供を持たないという選択をしたときに申し訳ないっていう気持ちで。で、無理に、まあ子供を……、持ったとしたら、ちょっと罪悪感として●●●、ちょっと罪悪感からちょっと外れますけど、子供を持ったとして、持って、まあ高度治療に進むってなったときに、うーん、次は不安、大丈夫かなっていう不安が出てくると思うんです。

Co 66: で、今、不安と罪悪感と二つの感情が語られているとき、どっちがピンときます？ 罪悪感と不安。で、ここでの時間の中では二つの感情ってアプローチできないんです。



CI 66: はい。

Co 67: どちらの方が優先的にピンときます？

CI 67: うーん。

Co 68: ご両親に対する罪悪感と、それと高度治療にチャレンジしようとするときの不安と、どっちをここで取り上げます？

CI 68: ああ、難しいですね。

Co 69: ●●●っていう、優先順1位っていうのはどっち？



CI 69: うーん、罪悪感ですかね。はい。

Co 70: そうすると、そこにもう一度戻します。罪悪感を感じる時に、ご両親に対して「すまない」というツイッター？

CI 70: はい。

Co 71: の、言葉が飛び交っているわけね。文章を続けてよ。

CI 71: あのう、まあ、なんていうんですかね、こう、命のつなかりを途絶えさせちゃってごめんね、とか、まあ顔を見せてあげられなくて申し訳ないということですかね。

Co 72: で、そういう私の存在は。あと文章続けて。

CI 72: そういう私の存在は……。



ステップ6 ～B-Cの関係を教える～

81

Co 73: そういう私は？

Cl 73: うーん……。

Co 74: 今、ツイッター見えてます？

Cl 74: はい。ふふふ（笑）。

Co 75: ●●●●●するよ。

Cl 75: そうですねえ。どうだろう、そういう私でごめんねって
いう……。

Co 76: ああ、ごめんということね。

Cl 76: うーん。ですね。

Co 77: この文章、要するに両親に、綿々と続いてきた命の
継承を途絶えさせちゃっていること、それから孫の顔を見せ
られないこと、こんな私はごめんね、ということね。この文章
が罪悪感を作ってるわけなんですよ。

Cl 77: うん。

Co 78: このツイッターのつぶやきが罪悪感を作ってるわけ
です。だから罪悪感を減らすためには、このツイッターの言
葉を変えないとまずいね。

Cl 78: ああ。

Co 79: だから今も揺れ動いている状態が山口さんの罪悪
感を作ってるわけじゃないですよ。だからこれを検討しよう
と思います。アルバート・エリス、子供を作らなかったんす
、ついで。彼は罪悪感を感じてたでしょうか。

Cl 79: うーん。どうなんですかね。私の中ではあ
る局面では感じていて、ある局面では、うーん、納
得をしたいなと思いますね。

Co 80: どうして？

Cl 80: うーん。それがなんか自分の生き方だから
というところですかね。

Co 81: ということは、山口さんが今おっしゃったことは
、人間って、完璧に白とか黒とかっていうふうに見え
て決まれないで、常にグレーゾーンのところ、ファジ
ーに揺れてるってこと？

Cl 81: はい、そうですね。

Co 82: で、もう一つだけちょっと、例え話。8分の1のリ
ズムって知ってる？

Cl 82: ああ、知らないです。

Co 83: 揺らぎ、揺らぎリズムです。

Cl 83: ああ、はあ。

Co 84: 私たちの心地いいっていう揺らぎってだいたい
8分の1なんです。例えばこずえを揺らすような、爽
やかな風のリズムとか、それから波の、海の、海岸に
寄せる波の、さざ波の音とか、全部8分の1なんです。
揺らぎ。それは生命の揺らぎなんです。

Cl 84: ああ。

Co 85: だから山口さんが揺らぎを感じるというのは、
とても前向きだし、あなたがここに存在しているとい
うことを証明しているわけです。だから決まなくていいん
じゃないでしょうか。

Cl 85: うーん。●●●●●。

Co 86: だから問題は、罪悪感に●●●●●ではなくて、
揺らぎをもう少しこう、なんていうんですかね、受け止
める。揺らぎとともに歩むというのか。

Cl 86: 揺らいでいる状態を受け入れる。

Co 87: そういうことです。

Cl 87: そうですねえ。うーん。

ステップ9 ～イラショナルビリーフを論駁する～

87

Co 88: だって文章になったときどう? 「ご両親に命の継承を途絶えさせてごめんね。孫の顔を見せられなくて、申し訳ありません。そんな私は。」という文章。これをどう変えたら、もう少し罪悪感が薄らぐでしょう?

Cl 88: うーん。まあいろんな方法ってありますけども、できなかったからごめんねというのもあるし、できなかったということもあるし、でもこれは自分の生き方で、自分で納得をして、これで選んだので、うん。申し訳ないけど、これが私です、ということですね。

Co 89: 今そう言ってみて、そう言ってみて、罪悪感ってどう変わりますか?

Cl 89: うーん。

Co 90: あるいは罪悪感ってどうなってますか?

ステップ10 ～クライアントがラショナルビリーフへの確信を 深めるための用意をする～

88

Cl 90: なくなっているんですよ。

Co 91: そりゃそうですよ。

Cl 91: なくなっているんですけど、まあ少し自分の中でこう、うーん、少し、和らいたというか、まあこういった言葉にすることによって、少し、なんて言うんですかね、もっともややも感が、持ってたものが、うーん、言葉にすることによって、自分の中で納得させたというか、これでいい、ああ、いいのかなって思える感じですね。

Co 92: それが●●●。だから、山口さんの産むか産まないかっていう揺れてる状況が罪悪感を作ってるんではなくて、ツイッターのどこかのPCの中の、山口さんのPCの中のそのつぶやきが罪悪感を作ってるんです。でもね、そのツイッターの内容を変えれば、

Cl 92: ああ。

Co 93: 罪悪感が減るんです。

Cl 93: その、今自分が思い悩んでるとか、そういう現象に対して、その、どう言葉を使えるかということですかね。

Co 94: そうです。

Cl 94: その出来事の、どの側面にスポットライトを当てて、ということですかね。

Co 95: だから、新しいツイッターの内容、例えば私は最善の科学を使ってやろうとしたんですよ。それから私自身も、いろんな人生の方向性について考えているんですよ。でもこれが私の生き方なんですよ、っていうもの。

ステップ11 ～クライアントを新しい知識で 実践するよう勇気づける～

89

CI 95 : ああ……。先にそういうふうに原因を観察することによって、

Co 96 : そのとおりです。

CI 96 : こう、自分の希望の……。なんとなくその、私いつもこう、頭が先行してて、気持ちがついていかないようなところがあって、それはわかってるけど、でも気持ちがついていかないということが結構ありますけど、それとまずは、そのツイッター、表現を変えてみるということなんですかね？

Co 97 : そのとおりです。で、どうでしょうか。確認ですけども、さっきここに歩いてこられて座った段階から、今こうやって話を、そろそろ終わりに近づいてるんですけど、

CI 97 : あ、はい。

Co 98 : 座った段階と今とでは、気分の有様というのは、どうなってますか？

CI 98 : あ、どうなんですかね。あ、その、やっぱりまだこう、揺らいでる感じがあるんですけど、揺らいでる自分でもいいんだなという思いがあります。ですね。

Co 99 : で、気分は？

CI 99 : うーん……。どうだろうな。最初に望んでたすっきり感とはやっぱり違うんですけども、でもこう、今のこの自分を、受け止め方じゃないけど、まあ受け……。そうですね、この今の状態を、「あ、受け止めていいんだ」というふうに、受け入れていいんだなというふうには思いましたね。

Co 100 : 宿題を出しておきます。

CI 100 : はい。

Co 101 : さっきあなたがツイッターに、頭の中のPCに新たに吹き込んだ言葉、覚えていらしゃいます？

CI 101 : ああ、あの、いろいろやったけど、

Co 102 : そう。

CI 102 : ダメだったっていう、はい。

Co 103 : うん。で、自分なりにその人生についてもいろいろと検討して考えてもいいんです。で、こういう生き様が私のスタイルなんですよっていう、そのセリフ。それをこの段階で、終わったら、忘れないうちに紙に書いて。

ステップ12 ～宿題をチェックする～

CI 103 : はい。

Co 104 : 思い出してくれますね。

CI 104 : はい。そうですね、あの、書き留めておきます。

Co 105 : そうですね。で、罪悪感が感じられるようになったら、それをもう一度見直すようにしてください。

CI 105 : はい。なんか、こう、歩んでいく中で、絶対そのまあ、揺らいでいく中で、もう一回そこで見直すというか。自分でこう、もう一つの感情をこう、感じ、考え方をそこで引っ張り出すっていうことなんですかね。

ステップ13 ～徹底操作過程を促す～

Co 106: そうです。だから考え方が感情に影響して
るんです。感情って一人歩きはしてないんです。あるい
は状況を感じて出してるわけです。感情に出してるの
は、山口さん自身なんですよ。で、山口さんがその思
考の内容を検討し、その思考が建設的で健康になれ
ばなるほど感情も健康になってくるんですよ。自分を支
える感情が変わるんですよ。

CI 106: なるほど。なんかこう、二つに分けて、か
ん、こう、捉えてたところがあつたんですけれども、
そこをこう、まあどっちが先でもなく、一致化させる
というか。

Co 107: そうです。そのとおりですよ。そしたらこのカウ
ンセリングの目標、まあ座るときよりも帰るときの方
が、いくぶんたりとも気持ちの面で整えられたという

CI 107: うん、そうですね。なんかこう、コントロール
できないようなものだったというふうになんか思ってい
たし、逆に言えばコントロールしなきゃいけないというふう
に。

Co 108: ああ。

CI 108: なんか、思ってたと思うんですね。ここに来る
前。

Co 109: ああ、なるほど。

CI 109: でも、でも、相反するその二つの気持ちだっ
たりとかを、考え方からアプローチすることによって、逆
にその気持ちに関してもアプローチができるかもしれな
いという。はい。そこはなんか覚えた気がします。はい
。

Co 110: じゃあ終わっていい？

CI 110: はい。

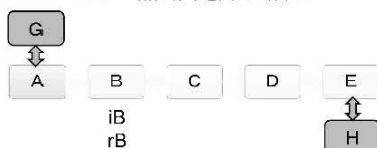
Co 111: じゃあ終わる。

CI 111: はい、ありがとうございました。ありがとう
ございました。

3. 解説

REBTの公式

CIとCoの協働作業を支える枠組み



G

- 子どもを産みたい — 不妊治療
 - 前向きに一歩踏み出せない
- CIが踏み出す力を発見して、使えるように援助
する(協働作業)

Aの査定

- Cを阻止する問題
 - 感情の問題
 - 思考の問題
 - 行動の問題
- チェーンニング
 - 今の状況で未来に向けたファンタジーを作る

95

Cの査定

- 感情の問題: 罪悪感



- 罪悪感を感じている自分に対して何を感じるか？
→ メタ感情 (寂しさ)

96

D 介入

- たとえ話 (寂しさ)
 - 目標: 無条件の自己受容
- 罪悪感への介入

97

iB

- ツイッターによるたとえ話
 - 両親に申し訳ない
 - 両親から受け継いだ命が途絶えてしまう
 - 孫の顔を見せられないでいる



罪悪感

98

rB

- 両親に申し訳ない (iB)
-
- 最先端の治療をトライして頑張っている。
 - 自分の生き方についても様々な工夫を凝らしている。
 - これが私の生きざまだ。
- 罪悪感が変化を見せた。

99

E

- REBTのABC
 - A (出来事) が罪悪感を起こしているのではない
 - iB から rB へ変化させる。
 - 「最先端の治療に十分トライしている」
 - 「これが私の生き様だ」

100

H 宿題

- カウンセリングを通して「感情の整理」を学んだ。
- 学習を応用してもらうための宿題
→ 気づいた新たな文章を紙にメモし、見る。

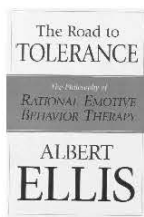
31

コンテンツとプロセス

- コンテンツ: 事柄としてとらえられ得るもの
(例: 話の内容、話題、課題、目的 など)
- プロセス: データを産出する
 1. よく注意しているにとらえられやすいもの
(コミュニケーション様式、役割分担様式、リーダーシップ様式)
 2. 本当の感情、欲求、期待、価値観、信念、目標様式 など

32

寛容の哲学



MY PHILOSOPHY OF PSYCHOTHERAPY

ALBERT ELLIS, Ph.D.

My philosophy of psychotherapy is based on the premise that the most important factor in determining a person's emotional state is his or her beliefs. I believe that the most effective way to change a person's emotional state is to help him or her to change his or her beliefs. I believe that the most important role of the therapist is to help the client to identify and challenge his or her irrational beliefs. I believe that the most important goal of psychotherapy is to help the client to live a more rational and emotionally balanced life.

33