

## 5. 論理療法

### (1) 論理療法の理論

論理療法は、1955年にアルバート・エリスによって創始されたカウンセリングの理論です。非論理的な思考を見つけて取り出し、それに有効な反論を加えて、次第に考え方を換えさせ、適切な感情と思考を取り戻すことによって、よりよい自己実現と幸福な生活に向かうことを援助します。

- A (Activating event 出来事)
- B (Belief system 受け取り方)
- C (Consequence 感情・行動)
- D (Dispute 反論)
- E (Effect 効果)

A (出来事)がC (感情・行動)を生むのではなく、B (受け取り方)がC (感情・行動)を生むという考え方をします。A (出来事)が変化しなくても、B (受け取り方)が変わればC (感情・行動)も変わります。これをA B C理論と言います。

B (受け取り方)には、ラショナル・ビリーフ (正しい受け取り方)とイラショナル・ビリーフ (間違っただけ受け取り方)の2種類があります。ラショナル・ビリーフ (正しい受け取り方)は、「~にこしたことはない」と考え、柔軟性と論理性があり、現実にあった、健康な目標を達成するのに役立ちます。イラショナル・ビリーフ (間違っただけ受け取り方)は、「~ねばならない」「~すべきである」と考え、頑固で非論理的で、現実と一致せず、健康な目標の達成を妨げます。

イラショナル・ビリーフ (間違っただけ受け取り方)にD (反論)を加えて、ラショナル・ビリーフ (正しい受け取り方)に変えることによって、よりよいE (効果)を得ます。これをA B C D E理論と言います。

### (2) 論理療法の過程

#### ①問題を尋ねる

- (a)セラピストがクライアントと協力して、クライアントの感情の問題解決を援助することを強調します。
- (b)論理療法が感情の問題解決に有効な方法であることを説明します。
- (c)セラピストがクライアントの問題を話し合い方向づけることを伝えます。
- (d)クライアントが話し合いたい問題を尋ねます。そして、どの問題から解決するかを選択

してもらいます。

② C（感情・行動）を査定する

C（感情・行動）には、感情的なものと同情的なものがあります。ここでは、同情的なものを扱わず、不適切で否定的な感情に焦点を当てます。

③ A（出来事）を査定する

Aが起きたのはいつだったか、Aの典型的な例は何か、クライアントが思い出せる最も関連性のある例は何かを尋ねて、Aをできるだけ明確にします。

④ B（受け取り方）とC（感情・行動）の関連を教える

C（感情・行動）は、A（出来事）よりも、クライアントのB（受け取り方）により決定されることを説明します。

⑤ B（受け取り方）を査定する

(a)クライアントに、ラショナル・ビリーフとイラショナル・ビリーフの区別を説明します。

(b)クライアントに、論理療法の用語を教えて、できれば使用するよう依頼します。

(c)クライアントに質問をして、クライアントのイラショナル・ビリーフを調べます。

⑥ イラショナル・ビリーフとC（感情・行動）を関連づける

クライアントのイラショナル・ビリーフと、C（感情・行動）の不適切で否定的な感情の関連を理解できるように確認します。

⑦ イラショナル・ビリーフにD（反論）する

クライアントのイラショナル・ビリーフが、頑固で、非論理的で、現実と一致せず、健康な目標の達成を妨げること、それに代わるラショナル・ビリーフが、柔軟性があり、論理性があり、現実に合っていて、健康な目標を達成するのに役立つことを理解することを援助します。

その時に、次のようなことを理解する援助をします。

(a)「～ねばならない」ことが、論理的ではないこと。

(b)「～ねばならない」ことが、経験上現実と一致しないこと。

(c)「～ねばならない」ことを信じる限り、心は常に混乱させられること。

⑧ ラショナル・ビリーフへの確信を深める

クライアントのイラショナル・ビリーフをラショナル・ビリーフに置き換えることによって、ラショナル・ビリーフへの確信を強化するように援助します。

⑨ 宿題を与える

実際の、あるいは想定した問題のある出来事に対して、イラショナル・ビリーフに反論させたり、ラショナル・ビリーフに置き換えさせたりする宿題を与えます。

⑩ 宿題をチェックする

宿題を通じた体験から、クライアントがどんなことを得られたかをチェックします。その際に特に次の点をチェックします。

- (a) クライアントが宿題になったA（出来事）に直面したか。
- (b) クライアントがB（受け取り方）を変えたか。
- (c) クライアントが不適切で否定的な感情を起こす頻度が以前より少なくなっているか。
- (d) クライアントが不適切で否定的な感情を起こす時の強さが以前より弱くなっているか。
- (e) クライアントが不適切で否定的な感情を起こす時間が以前より短くなっているか。

ウィンディ・ドライデン 『論理療法入門』川島書店1998

ウィンディ・ドライデン/レイモンド・デジサッピ 『実践論理療法入門』岩崎学術出版1997

A・エリス/R・A・ハーバー 『論理療法』川島書店1981

アルバート・エリス 『自分をみじめにしないためには』川島書店1996

伊東順康 『自己変革の心理学』講談社現代新書1990

国分康孝 『自己発見の心理学』講談社現代新書1991