

認知行動療法としての「ソーシャルスキル・トレーニング」

KAZU

・行動療法から認知行動療法へ

・行動療法とは、行動理論(学習理論)にもとづいて行われる臨床的介入のこと。別称、条件付け療法。

・新しい反応や、その集合体としての行動の形成は、基本的に刺激と反応の時間的、物理的接近による「連合」を必要条件であると考え、同時に、刺激-反応-強化という直線的連鎖を考える中で、強化のもつフィードバック機能を重視するという、環境と行動の直線的な因果関係を仮定していた(坂野、1995)

- ・直接条件付け法(1924. Jones) ~ 児童の恐怖反応の消去法
- ・条件反射療法(1949. Salter)
- ・逆制止療法(1958. Wolpe) ~ 不安や恐怖、緊張と相容れない反応を、不安が生起している場面で引き出すことができればその不安は低減し、消失される。相容れない反応として、主にリラクゼーション反応が使われる。
- ・Behaviour therapy and the neuroses(1960. Eysenck) ~ 神経症への治療

*日本の臨床現場に行動療法が浸透したのは1970年代から。

<認知行動療法の理論的基盤に影響を与えたBandura>

・上記の行動療法に対して、Bandura(1977)の与えた大きなインパクトが次の言葉である。

人は単に刺激に反応しているのではない。刺激を解釈しているのである。刺激が特定の行動の生じやすさに影響するのは、その予期機能によってである。刺激と反応が同時に生じたことによって自動的に結合したことはない。

・Bandura(1961)は、社会的学習理論を提唱する中で、モデリングに関する実験的検討を重ね、1970年代に入って、多様な行動異常の治療技法として実を結ぶに至った。その結果、モデリングは、認知療法やSST他の治療体系の中に、介入技法として導入されるようになった。

・さらにBandura(1977)は社会的学習理論を社会的認知理論に展開させていく中で、予期機能が行動をコントロールしている点を強調し、行動変容の鍵概念として「セルフ・エフィカシー(自己効力感)」を提示した。

< 認知行動療法の発展に弾みをつけたEllisとBeck >

- ・ EllisとBeckの貢献は大きい。特に，Ellisは「認知行動療法の祖父」ともいわれる。両者はともに精神分析の訓練を受け，それを実践していたが，精神分析の理論と技法を否定し，積極的に行動療法の理論と技法を取り入れながら独自の治療理論を構築した。
- ・ 行動に影響を与える認知変数として，Ellisは論理療法の中で，「イラショナル・ビリーフ（不合理な信念）」を，Beckは認知療法の中で，「スキーマ（個人内の一貫した知覚・認知の構え）」を提唱している。

【参考：主な認知変数】

- ・ セルフ・エフィカシー（自己効力感），原因帰属，対処可能性，期待，など

・ 認知行動療法とは何か。クライアントは行動や情動の問題だけでなく，考え方や価値観，イメージなど，様々な認知的問題を抱えている。行動や情動の問題に加え，認知的な問題をも治療の標的とし，治療的アプローチとしてこれまでに実証的な効果が確認されている行動的技法と認知的技法を効果的に組み合わせる用いることによって問題の改善を図ろうとする治療アプローチを「認知行動療法」と総称する（坂野.1999）。

【参考：様々な認知行動療法】

- ・ モデリング（Bandura. 1961），論理療法（Ellis.1962），認知療法（Beck.1963），多面的行動療法（Lazarus.1973），社会的スキル訓練（Combs & Slaby.1977），生活技能訓練（Liberman.1988），他

*Libermanは，アメリカにおけるSSTのパイオニアとして知られている。

・ ソーシャルスキル・トレーニング

1. 定義

・ 「ソーシャルスキル（社会的スキル）とは，社会的，対人的な場面において円滑な人間関係を成立させ，いわば，うまくつきあっていくことができるために必要な社会的，対人的技術をさしている」（坂野.1995）

2. 社会的スキルの構成要素とスキルの例

A. 社会的刺激の受容要素

- ・ 相手に注意を向ける
- ・ 相手から与えられた手がかりを読み取る
- ・ 表情を読み取る
- ・ うなずく等の非言語的行動

B．処理要素

- ・社会的場面の理解
- ・話の文脈の理解
- ・社会的習慣の理解
- ・社会的関係の発展を見通す
- ・自分の考えをまとめる
- ・不安等，社会的関係を妨害する要因の理解
- ・問題解決の見通しを立てる

C．表現要素

- ・ことばそのものに含まれる要素（声の大きさ，声の高さ，話の速さ）
- ・非言語的行動（心理的距離の取り方，物理的距離の取り方，相手を見る，顔の表情）
- ・自分の考えを正確に表現する
- ・話題を変更する
- ・会話を終結させる

D．バランスのとれた社会的相互作用

- ・応答のタイミングを考える
- ・相づちをうって応答する
- ・うなづく
- ・相手をほめる
- ・相手に質問する
- ・自分の感情を適切に表現する

．ソーシャルスキルトレーニングの前提条件

- 1．对人的，社会的行動は，様々な社会的スキルの統合体
- 2．社会的スキルは基本的に学習性
- 3．対人場面での不安，不適応行動などは，行動レパトリーの問題，あるいは誤学習の結果
- 4．積極的にスキルを新たに学ぶ，修正することが可能

・ソーシャルスキルトレーニングの流れ

基本的には次のような流れで展開される。

教示 - ロールプレイ - フィードバックと社会的強化 - モデリング - 般化

【参考：基本訓練モデル】 * S S T 普及協会の提示モデル

問題場面の設定

予行練習のロールプレイ

正のフィードバック

改善点の明示

モデルのロールプレイ

新しい行動のロールプレイ

正のフィードバック

・認知行動療法としてのソーシャルスキル・トレーニング

行動療法の古典的技法である主張訓練法と、社会心理学の理論的研究に源流を求めることができるソーシャルスキルトレーニングにおいて、単に表出された行動に限定されることなく、行動に影響を及ぼしている個人の認知や感情までを含めて考えようとする立場もある。

従来のソーシャルスキル・トレーニングでは、あくまでも表出されたスキルという観点のみから適切なスキル獲得を論じることが一般的であった。しかし、適切なスキル獲得をねらうならば、行動に限定されることなく、そうした行動に影響を及ぼしている認知的要素を考慮し、それらの変容も試みるソーシャルスキル・トレーニングを行う必要があるのではないかと考えられる。

【ひとこと】

「あいさつをする」という問題を設定したクライアントに対して、「これでもか、これでもか」というくらい、スキルを学ぶ動機付けを高めるための働きかけをするロールプレイを体験した。練習場面ではいくらうまくできても、それが実際の生活場面で生かせない(般化しない)ということがあるらしい。それは、やはり動機付けが弱いということに問題があるようだ。そこで、「なぜ、あいさつが大切だと思うのか」ということを、メンバーと共にシェアリングする中で、「そうか、なるほど」という気づきも生まれ、「あいさつできるようになりたい」という動機付けも高まっていく。まさに 認知への働きかけを重視したソーシャルスキル・トレーニングの流れであり、「認知行動療法としてのソーシャルスキル・トレーニング」の意味を強く感じた。

・演習

< デモンストレーション >

1 . 児童生徒役が問題を提示する

・嫌なときには「NO」と言えるようになりたい。

2 . グループの力を利用して認知に働きかけ、場面設定も丁寧に行う

・「NO」と言えるようになると、何かいいことがあるの？（プラス面の確認）

・「NO」と言えないと、何か困ることがあるの？（マイナス面の確認）

・Aさんは、例えばどんな時に「NO」と言いたいのか？（場面設定）

・Aさんが説明してくれた状況をイメージして、各ペアでロールプレイをしてみましよう。一人が誘う役、一人が「NO」という役を決めてください。

3 . ロールプレイを行う

・誘う人はいろいろな手を使いながら相手の人を誘うように頑張ってください。

・「NO」という人は、誘いに負けないように、断るようにしてください。時間は2分間とります。時間になったら、誘う人は「誘うことをあきらめて」ください。

4 . 正のフィードバックをもらう

・各ペアで、「NO」と言う役の人のよかったところを教えてください。順番に、どんなところがよかったのかを具体的に伝えてください。

*フィードバックをメンバーからももらうとき、リーダーはAさんの後ろに立つ。メンバーの視線がAさんに集まるように配慮。

< 上記の手順をモデルにして、5人組の2グループに分かれて演習を行う。リーダー役、Aさん役を決めて、「NO」と言いたい状況も決め、ロールプレイを行う。KAZU、さゆりんがスーパーバイズを行う。 >

< 参考・引用文献 >

・認知行動療法，坂野雄二，日本評論社，1995

・SST講習会 in 秋田 講習会資料，2003

・心理学辞典，有斐閣，1999