

教育に生かす論理療法

By Ken

1. 論理療法 (Rational-Emotive Behavior Therapy) とは

(1) 論理療法の骨子

アメリカの心理学者アルバート・エリス (Albert Ellis) によって提唱された心理療法 (自己変革法・自己説得法)。REBT と略記される。Rational : 思考 Emotive : 感情 Behavior : 行動 のこと。この3つが相互に関連し合っているという前提に立つ心理療法理論。

人間の悩みは出来事や状況 (友人がいない , 昇進しない) に由来するのではない。そういう出来事をどう受け取るかという受け取り方に左右される。この受け取り方をビリーフ (belief) という。たとえば「生徒は遅刻すべきでない」というビリーフを持っているから、遅刻した生徒がいると不愉快になり、一喝してしまうのである。もし、「生徒は遅刻しないにこしたことはない」というビリーフを持っていると、不快にならず「何かわけがあったのか？」と生徒に語りかけることができるのである。

考え方が変われば悩みが消える (あるいは軽減する) のである。しかし、論理療法は状況を変えることも提唱している。たとえばどうすればその生徒を遅刻させないで済むのか、保護者に連絡して早く就寝させる、目覚まし時計を手の届かないところにセットさせる。などの指導方法を工夫することができる。この点から見ると、行動療法的な側面もある。

(2) ABC 理論

論理療法の論点を例を挙げてまとめると次のようになる。

A : Activating (出来事)

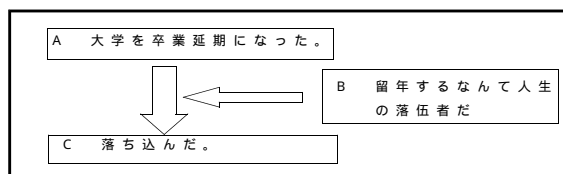
B : Belief (ビリーフ , 固定観念 , 心の文章記述)

C : Consequence (結果 , 悩み)

例 : A 大学卒業の単位が不足して卒業延期になった。(出来事)

C: 落ち込んだ。(結果, 悩み)

この時、卒業延期がその学生を落ち込ませたように思えるが実はそうではない。「大学は4年で卒業すべきだ」とか「卒業延期の人間は人生の失敗者である」といったその学生の心の文章記述



つまりビリーフ (上図の B に相当) があるから落ち込むのである。このビリーフはどんな根拠に基づくのだろうか? 「ねばならない」とか「であるべき」という固定観念にとらわれているだけである。このように根拠のない (合理的でない) ビリーフをイラショナルビリーフ (irrational belief) という。このイラショナルビリーフを合理的な考え、つまりラショナルビリーフ (rational belief) に変えていくのが論理療法である。

先の例をラショナルなものに変えるとすれば、「4年で卒業するにこしたことはないが、卒業延期を機会に英会話をマスターすれば自分をより高めることができる」となる。

また、A の認識そのものを修正する場合もある。

「クラスみんなが僕の悪口を言う」というのは客観的な事実のように思えるが、「40 人のクラスメイト全員のことか？」と聞くと、「3 人ぐらいです。」という。「本当に悪口を言ったのか？どんな悪口だ？」と聞くと「悪口を言ったように思ったんですけど」と答える場合がある。A があやふやなときはこれを明確にさせるだけで C が変わることもある。

以上をまとめると、論理療法のポイントは

ビリーの修正（思考に働きかける・課題を与え行動させる・感情をゆさぶる）

出来事の変容

出来事の認識の修正

2. 教育に生かす論理療法

(1)「ねばならない」からの解放

教師は自己開示や自己主張を妨げている自分のイラショナルビリーフを発見し、検討、修正することが必要である。

【例 1：「落第すべきでない」を修正する】

「落第したからといってダメ人間ではない。落第した教師の方が落第生の気持ちがるわかるからよい教師になれる。」といった具合にビリーフを変えると落第に対する感情が変わる。感情が変わると行動が変わる。つまり思考・感情・行動は相互に関連している。

【例 2：「教師は生徒を受容すべきである」を修正する】

「生徒には生徒の権利があるように、教師にも譲るに譲れない権利がある。」とすれば、「静かにしろ！」と一喝できる。

(2)感情の応急処置

【例：仲間からきつい一言を浴びせられ落ち込んでいる生徒に対して】

きつい一言を浴びせられた出来事をどう受けとめているかを問いかける。

「いやな気持ちだ」と答えたとすると、どんな文章記述をしているか問いかける。

「あの人は私にきついことを言うべきでない。もっと私となかよく接するべきだ」という記述が出てきたとする。そのとき、「私が母にきつい口調で言い返すことがあるように、人も私にきついことを言うことがあり得る。お互い様である。きつい口調でいわれないにこしたことはないが、言われたからといって自分の人生がダメになったというわけでない」とビリーフを修正するよう助言する。その後、行動を起こさせるとよい。「君に～と言われてぼくは落ち込んだよ」と相手に言うよう課題を出す。行動を起こすと「相手はぼくを軽蔑していたのではない」と思考が変わり、思考が変わると不快感が軽減する。つまり感情が変わるのである。

参考文献

- ・ 國分康孝. (1980). カウンセリングの理論. 誠信書房
- ・ 國分康孝監修. (1996). エンカウンターで学級が変わる 中学校編. 図書文化
- ・ 國分康孝. (1991). <自己発見>の心理学. 講談社現代新書
- ・ 國分康孝編. (1999). 論理療法の理論と実際. 誠信書房
- ・ 押切久遠. (2001). クラスでできる 非行予防エクササイズ. 図書文化