


2017年 教育カウンセラー養成講座 (長野会場)

## 教室で活かせる論理療法

國分康孝先生に学んだことを私の言葉で!



名城大学大学院  
大学・学校づくり研究科 曾山和彦

2017.1.8


## はじめに 参加者の「関係づくり」

お薦めの「関係づくり」演習

### 探偵ゲーム

hito\*yume 22号 P.25 配布資料参照

まずは、みんなで体験してみましょう!



2

## なぜ、論理療法が必要とされるのか

特に教師に  
なじみます

論理療法は折衷主義の考えに立つ理論。支える哲学はプラグマティズム (= 問題を解くのに役に立つ知識こそが真の知識)。論理療法には様々な理論のいいところが盛り込まれているため、どの理論の出身者でも違和感がない。

論理療法はカウンセリングの**第三勢力**に位置する。

<参考>  
第一勢力; 精神分析、自己理論  
第二勢力; 行動主義  
第四勢力; トランスパーソナル

実存分析、交流分析、ゲシュタルト療法

実存主義の骨子; 人生の主人公は自分

3

## 論理療法とは何か 1-1 (森を語る)

一言で言うならば

「**考え次第で悩みは消える**」  
「人間の悩みは出来事や状況に由来するものではなく、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**。」

名称

- ・1955年、A. エリスがRational Therapyを提唱(これを、國分先生が「論理療法」と訳した)。
- ・1966年、Rational Emotive Therapy。
- ・1995年、Rational Emotive Behavior Therapy。

4

## 論理療法とは何か 1-2 (森を語る)

エリスの評価

- ・米国における評価基準は論文への引用回数。エリスは、フロイト、ロジャーズに次ぐ。
- ・エリスは、「認知行動療法の祖父」と呼ばれる。

なぜ、「論理療法」の評価が高いのか

- ・精神分析のように長期に渡って治療が行われる場合、米国では保険適用とならない。しかし、論理療法は「簡便法」がとられるため。
- ・「悩みを言ってくれ」「どんな思い(ピリーフを知る)?」「ピリーフを粉碎する」という面接の流れ。

5

## 論理療法とは何か 2-1 (木を語る)

A B C理論 - A; Activating event (出来事) B; Belief (信念)  
C; Consequence (結果)

```

    graph LR
      A[A 出来事] --> B1[ラショナル・B  
合理的な信念]
      A --> B2[イラショナル・B  
不合理な信念]
      B1 --> C1[C  
悩まない]
      B2 --> C2[C  
悩む]
  
```

CはB次第。悩める人は自分のBの検討が足りない

Cに続き、D: Dispute(論駁) E: Effect(効果)を加えることもあり

6

## 論理療法とは何か 2-2 (木を語る)

イラショナルBelief; 人を不幸にする「悪玉Belief」

- Type 1. ねばならない Belief
- Type 2. 悲観的 Belief
- Type 3. 非難・卑下的 Belief
- Type 4. 欲求不満低耐性 Belief

7

## 論理療法とは何か 2-3 (木を語る)

12のイラショナルBelief

□ 前頁の4Typeはいずれもその内容が「自分自身に関するもの」「相手に関するもの」「人生一般に関するもの」に分類 4Type x 3つのに関するもの = 12のイラショナルBelief

< Type1. ねばならないBeliefの例 >

自分自身に関する; 私はいつも完璧な人間でいなければならない。  
相手に関する; 彼は私の言うように行動すべきである。  
人生一般に関する; 人生に失敗はあってはならない。

\*参考・引用: 「論理療法の理論と実際」(國分康孝, 誠信書房)

8

## 演習; ビリーフのチェンジ

□ 次の文章はイラショナル・ビリーフである。ラショナル・ビリーフに変換しよう!

A; 私は全ての子どもから好かれなければならない(Type1)

B; 受験に失敗して情けない。もう生きていく価値がない(Type2)

C; 私はうまく話せない。だから友だちができない(Type3)

D; 私には愛が必要。愛がなければ耐えられない(Type4)

9

## 教室で活かしたい 論理療法ワザ; リフレーミング 1

人生考え方一つ (Mさん)

- リフレームは「枠の再構成、見方を変える」
- 「短所」と感じるものを「長所」に書き換える

↑

「長所はゼロ、短所はいっぱい」(ある中学生の声)

- ・「私って、すごく優柔不断」
- ・「私って、すごくおしゃべり」
- ・「俺って、けっこう気が小さい」

「幸せになるか不幸になるかは自分が決めている」

10

## 教室で活かしたい 論理療法ワザ; リフレーミング 2

宿題が半分までしか終わっていない子どもを見て

< 禁句 >

(年齢に応じて)

11

## 教室で活かしたい 論理療法ワザ; リフレーミング 3

演習; 「みんなでリフレーミング」

12

## 教室で活かしたい 論理療法のワザ;リフレーミング 4

演習;「作ろう!リフレーミング辞典」

13

## まとめ 人とかかわりに悩んだ時に 「考え方次第で悩みを消す」



あなたはあなた、私は私。だけど、もし私たちが互いを必要としているなら、それはとても素晴らしいこと。でも、もしそうじゃなければ、それはそれで仕方がないこと。  
(F.パールズ「ゲシュタルトの祈り」)

みんなとうまくやれたらいいが、そうならないこともある。分かり合えない人とは**分かり合えないままでいい**。本当に分かり合える人は**わずかでもいい**。そのわずかな人が十分にあなたの人生を支えてくれる。(諸富祥彦)

「実存主義の骨子」が感じられます!



教室で、子どもにも自分自身にも伝え続けたい!

14

## 主な参考・引用文献

- 「論理療法概論」、曾山和彦、秋田学習会、2000、11、25資料、<http://www.pat.hi-ho.ne.jp/soyama/skillup/skillup.html>
- 「教育カウンセラー標準テキスト中級編 論理療法」、鈴木由美、図書文化
- 「カウンセリングの理論」、國分康孝、誠信書房
- 「論理療法の理論と実際」、國分康孝、誠信書房
- 「ポジティブ教師の自己管理術」、國分康孝、図書文化

HP;「KAZU・和・POCKET」

いつでもご連絡ください!  
いつでも応援します!



15