

## アドラー心理学を理解するための、臨床心理学の基礎(2)

中島弘徳 (岡山)

### 要旨

### キーワード:

行動療法とは、アイゼンク (Eysenck, H. J.)、ウォルピ (Wolpe, J.)、バンデュラ (Bandura, A.) が学習理論をもとに発展させた方法です。前回説明したフロイトが、心の機能や無意識の過程を重視したのに対して、学習理論では、目に見えない心の機能や無意識ではなく、観察可能な行動を扱います。例えば、誰かが突然あなたに 1,000 円をあげると言ったとします。その 1,000 円をあなたは、しばらく悩んでから受け取ったとします。学習理論では、この時のあなたの心の内面に何が起きたかではなく、その 1,000 円札を実際に取ったか取らなかったかという行動から、その人を理解しようとしています。その時の、意思や悩んだという内的な動きといった観察できないものは扱いません。

この行動は、例えば、以前すぐに受け取らなかったために 1,000 円をもらい損ねたという経験から学習して、今回は早くとったというように、行動は経験により変化すると考えます。同様に、症状もフロイトのように無意識の葛藤から起きるのではなく、不適切に学習されたものだと考えます。ですから、治療は、治療者がクライアントの行動の問題部分(症状)に影響を与え、行動的な変化(症状の除去)を生じさせるような社会的な相互作用と考えます。

行動療法の基本となる学習理論には、(1)古典的条件づけ、(2)オペラント条件づけ、(3)モデル(観察)学習があります。ここでは、症状形成と関連づけて学習理論を説明していきます。

(1)古典的条件づけ:ワトソン(Watson, J. B.)が生後 11 ヶ月のアルバート坊やを対象に行なった実験が知られています。彼は、古典的条件づけによって恐怖症状を成立させました。

まず、アルバート坊やに白ネズミを見せました。彼は白ネズミに好奇心を示しました。この時の白ネズミのように、好奇心を示すというような生得的な反応を引き起こすような刺激を無条件刺激といい、好奇心を示すという反応を無条件反応といいます。またアルバート坊やは、突然大きな音がすると泣きました。生後 11 ヶ月の子どもが突然大きな音がして驚き泣くというのは生得的な反応と考えられるので、大きな音は、無条件刺激で、泣くという行動は、無条件反応と考えられます。

ワトソンは、次にアルバート坊やが白ネズミに手を伸ばそうとしたとき、背後で大きな音を鳴らしました。アルバート坊やは、大きな音に驚き、ついに泣き始めました。この実験の後、アルバート坊やは大きな音がしなくても、白ネズミやさらには白いふわふわしたものが提示されるだけで恐怖を示し泣くようになってしまいました。つまり、白ネズミという刺激に続いて恐怖を引き起こす大きな音が短い時間で提示されることで、白ネズミも恐怖を引き起こす大きな音と同じ刺激に変化した結果、白ネズミでも泣くようになってしまったと考えます。これが、不合理な不

安や恐怖の理由の一つと行動療法では考えます。

この理論を逆に応用すると今度は恐怖を示す状況で、その人がリラックスでき楽しい気持ちができるような条件を示すと恐怖が除去できます。アルバート坊やであれば、白ネズミを見せた直後に、アルバート坊やが好きなものをあげて喜ばすと、キャンディーがなくても白ネズミに対して恐怖を示さなくなるわけです。

ウォルピは、不安や恐怖を除去する方法として系統的脱感作法を考案しました。その手続きは (i) クライアントが感じる不安や恐怖とは相いれないような弛緩反応としてリラクゼーション法を学習します。(ii) クライアントが不安や恐怖を感じる色々な場面をイメージしてもらい、一番不安や恐怖の度合いが弱いものから最大のものまでを段階的にした不安階層表を作ります。(iii) 不安階層表の一番低いものを5 - 10秒程イメージした後、(i) のリラクゼーション法を行ない緊張が感じられなくなったら再び不安場面をイメージします。恐怖や不安を感じたら再びリラクゼーション法を行ないます。これを繰り返し、恐怖や不安が感じられなくなったら次の段階へ進みます。

(2) オペラント条件づけ：スキナー (Skinner, B. F.) のオペラント理論をもとにした考えです。人は絶えず自発的な行動を行っています。これをオペラント行動といいます。ある行動をしたとき報酬が得られるとその行動を繰り返しやすくなります。これを正の強化といいます。例えば、パセージなどに書いてある「不適切な行動に正の注目をするとその行動が増える」というのがその例といえます。また、ある行動をしたときいやな状況がなくなり、軽減したときもその行動を繰り返しやすくなります。これを負の強化といいます。例えばおもちゃ売り場でおもちゃを買ってくれと泣き叫ぶ子どもに、おもちゃを買い与えると、結果として欲求不満が解消されるような場合です。

不適応行動の持続も、その行動を行なうことで金銭やおもちゃといった物理的強化子や他者からの尊敬、畏敬、注目、欲求不満状況の解消といった社会的強化子が原因と考えます。神経症症状についても同じことで、その症状があると、他者から心配されたり優しくしてもらえたり、症状のおかげで家事をしなくてよくなる場合等、クライアントにとって自覚症状は苦痛でもその症状が持続すると考えます。

(3) 観察学習 (モデリング)：人は他者の行動を観察することや、テレビや本を通して多くのことを学習します。このような本人が直接に行為を行わなくても、他者の行動を観察するだけで学習が成立するような学習を観察学習といいます。バンデュラは、観察者に直接報酬という強化子がないのに学習が成立するのは、他者が強化されているのを見るためだと考えました。

しかし、モデルとなる事象を観察してから、実際に行動に現れるまでには、注意過程 (モデルに注意を向け、意識する過程)、保持過程 (モデルの行動をいろいろな意味で保持する過程)、運動再生過程 (モデルと同じ行動を実際に行ってみる過程)、動機づけ過程 (モデルと同じ行動をするといふことがあるというように、行動するように強化される過程) があるとバンデュラは考えました。これは、単にモデルを観察したから学習が成立するのではないことを示しています。

行動療法の過程は、4段階に分けられます。(i) 行動分析：行動療法では、行動の原因として、遺伝的要因、過去の経験、現在の環境を考えます。これらが原因となって現在の問題行動が決定されています。この行動の除去のためには、何がクライアントの問題なのかを明らかにすることが重要と言われています。そのためには、クライアントが何に対してどう困っているか、またどう考えているかが具体的にどのような情報を収集していきます。例えば、「内気で困る」ではなく、「知っている人がいるときはよいが、知らない人が多い会合にでたとき、なかなか自分から話しかけることができない」というような話がでるようにしていきます。次に、問題行動が出現するきっかけとなるような出来事や状況を観察し、その後、どのような行動が起きたかを記

録する分析します。(ii) 治療目標の設定：行動療法では、治療目標の設定は常に具体的である必要があります。例えば、「臆病を克服する」ではなく、「一人でも外出できるようにする」とか、「転職や部署の移動の達成」が治療目標となります。(iii) 治療技法の選択：行動療法は、問題解決のためにさまざまな技法があります。不安、恐怖、神経症といった不安定情動を扱う場合は、系統的脱感作法や自律訓練法等がもちいられます。引っ込み思案といった対人関係における問題には主張訓練法があります。(iv) 治療効果の評価：治療効果の判定は、問題が実際に除去または軽減、患者の行動の変化や、患者と関わりのある人からの評価で行います。例えば女性に話しかけられないのが問題であった人が、女性に話しかけられるようになったとか、妻が、最近夫婦での会話が楽にできるようになったと言ったということから行います。

行動療法は、精神分析療法に比べわかりやすく具体的です。しかもその適応範囲は、神経症、不登校から禁煙といった日常習慣の改善まで非常に幅広く適用されています。

今回も最後に、行動療法の立場を、アドラー心理学の基本前提と比較しておきます。

個人の主体性は、行動療法は、刺激や経験がその人の行動を決めると考えますから、この前提は一致しません。全体論は、行動療法では、刺激を受けたり経験する対象を分割はしませんので、要素論的ではないという意味では全体論には一致します。認知論は、行動療法では、最終的には刺激－反応に還元されますので一致しません。目的論も、行動は刺激や経験の結果と考えますので一致しません。対人関係論は、刺激を与える存在という意味の他者という意味では対人関係論は一致します。

## 引用・参考文献

- (1) 学習理論研究グループ（編）、『学習心理学』、川島書店、1978年
- (2) G. R. パターソン、春木豊（監）、大淵憲一（訳）、『家族変容の技法をまなぶ』、川島書店、1987年
- (3) 内山喜久雄、高野清純（監）、『講座サイコセラピー2 行動療法』、日本文化科学社、1988年
- (4) N. ホフマン、N. フレーゼ、京都国際社会福祉センター訳、『行動療法の理論と演習』、ルガール社、1990年
- (5) P.A. アルバート、A.C. トルートマン、佐久間徹、谷晋二（監訳）『はじめての応用行動分析』、二瓶社、1992年
- (6) 野田俊作、アドラー心理学と現代心理療法の接点、精神療法、Vol29、No.1、2003、pp.55-60
- (7) 服巻 繁、島宗 理、『対人支援の行動分析学』、ふくろう出版、2005年
- (8) 曾我雅比兒、皿田琢司編、『教育と人間の探究—子どもがわかる・教育がわかる』、大学教育出版、2008年

## 更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載