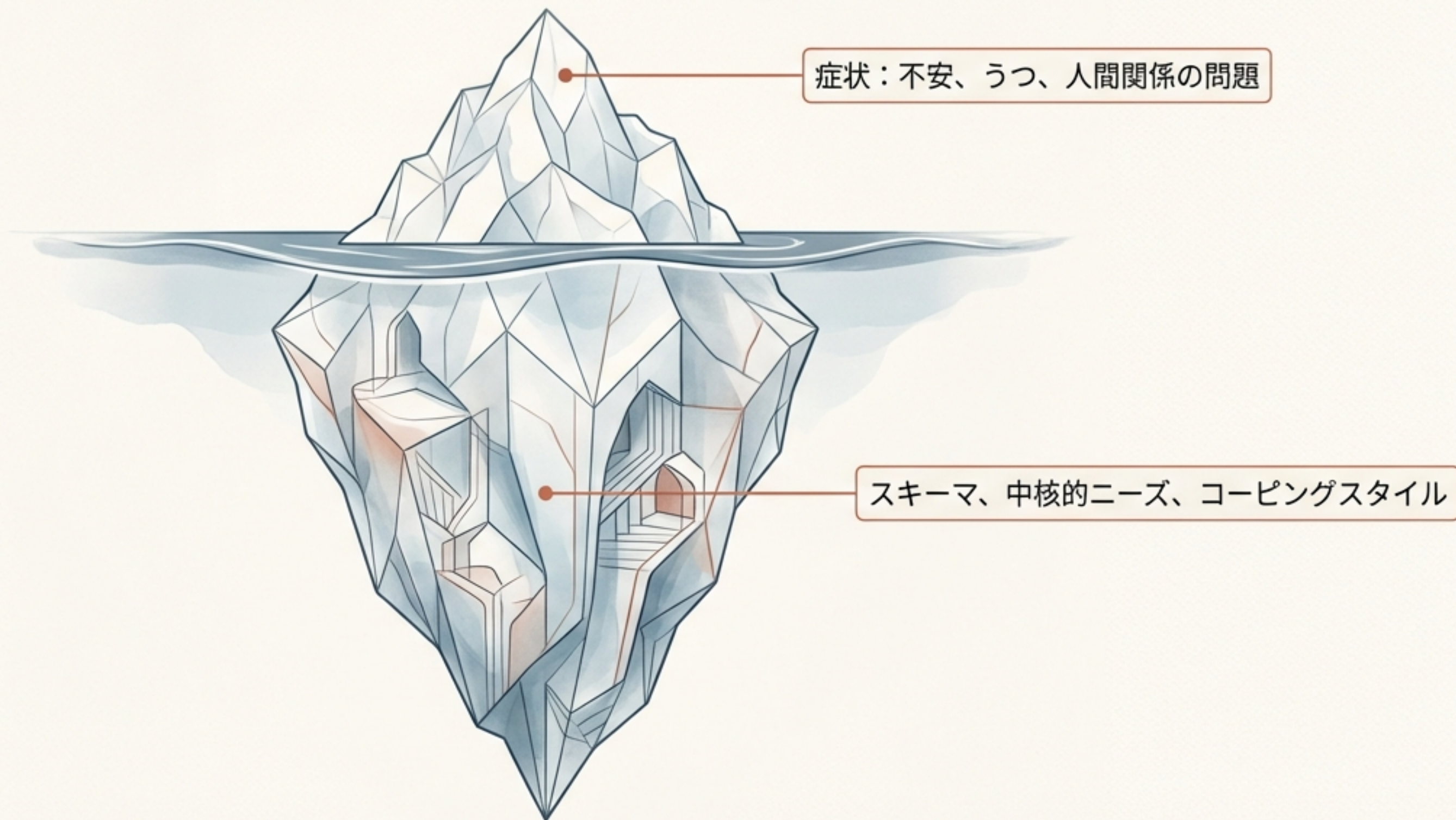


見えない構造を解き明かす：スキーマ療法の設計図

なぜ一部の心理的パターンは根深く、変えるのが難しいのか？その答えは、水面下にあります。



従来の認知行動療法（CBT）が直面した壁

CBTは、気分障害や不安障害などの「軸I障害」に対して短期的な症状軽減で大きな成功を収めてきました。

しかし、根深いパーソナリティ障害や慢性的な性格特性の問題を抱える患者には、十分な効果が得られないケースが多く存在しました。



ケース1：広場恐怖症の女性

治療中は改善するが、セラピストの支えがなくなると再発。根底にある「依存/無能のスキーマ」が、自立して社会で機能することを妨げていた。



ケース2：強迫性障害の男性

強迫症状は改善したが、その後に残ったのは「欠陥/恥のスキーマ」による社会生活の欠如。生涯にわたる回避パターンが問題の核心だった。

これらの「治療失敗例」は、症状の背後にある、より深く、生涯にわたるパターンへのアプローチが必要であることを示唆しました。

新たな統合的アプローチ：スキーマ療法

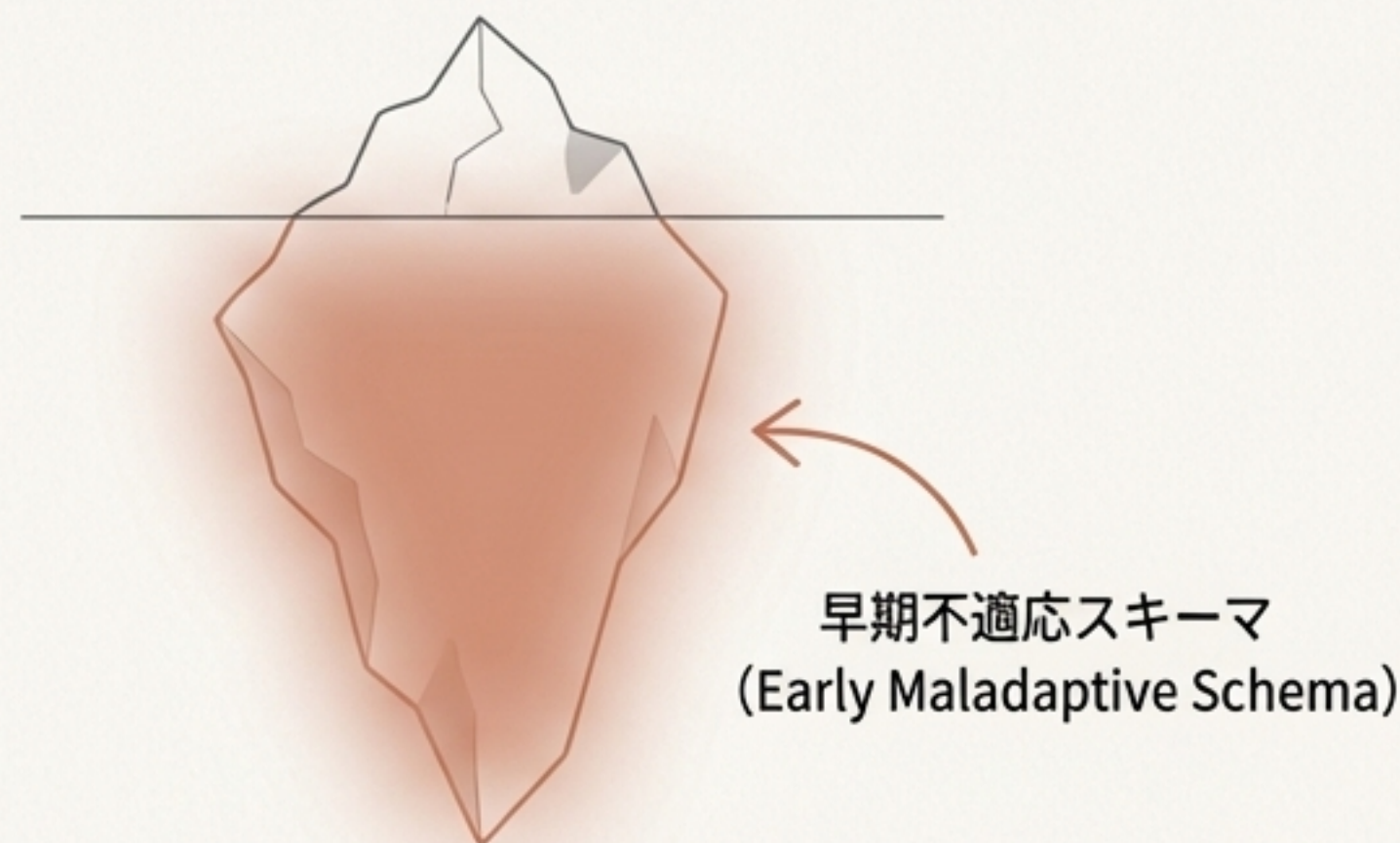
ジェフリー・E・ヤングによって開発された、従来のCBTを大幅に拡張する革新的な統合療法。



- 問題の**幼少期・青年期の起源**を重視する。
- **感情的な技法**を積極的に活用する。
- **セラピストと患者の関係性**を治療の中心に据える。
- 自己破壊的な**コーピングスタイル**の探求に焦点を当てる。

中核概念：早期不適応スキーマとは何か？

- 広範囲にわたるテーマまたはパターン
- 記憶、感情、認知、身体感覚から構成される
- 自分自身や他者との関係に関するもの
- 幼少期または青年期に発達した
- 生涯を通じて精緻化され
- 著しく機能不全である



要するに：「発達の初期に始まり、生涯を通じて繰り返される、自己破壊的な感情的・認知的パターン」

- **自己永続性:** スキーマは既知のものであり、苦痛でも馴染み深いため「正しい」と感じ、無意識にそのスキーマを強化する状況を引き寄せる（認知的整合性への欲求）。
- **現実の反映:** 当初は、子供時代の環境を正確に反映した現実的な認識として始まる。
- **次元性:** 重症度と広範囲性は様々。重いスキーマほど、活性化する状況が多く、引き起こされる感情も強烈になる。

スキーマの起源：満たされなかった中核的感情的ニーズ

スキーマは、幼少期に中核的感情的ニーズが満たされなかった結果として生じます。

5 Core Emotional Needs



1. 他者への安全な愛着: 安定性、養育、受容



2. 自律性、有能さ、自己同一性



3. 妥当なニーズと感情を表現する自由



4. 自発性と遊び



5. 現実的な制限と自己制御

4 Harmful Experiences

1. ニーズの有害な不満足: 愛情や安定などが欠けている環境（例：情緒的剥奪）。

2. トラウマ化・被害者化: 虐待やいじめなどにより傷つけられる経験（例：不信/虐待）。

3. 過剰な満足: 適度であれば健康的なものが過剰に与えられる（例：依存/無能、権利意識/誇大性）。

4. 選択的な内面化・同一化: 親の思考、感情、行動などを選択的に取り込む。

子供の生来の気質と初期の環境との相互作用が、これらのニーズの充足を妨げ、スキーマの発達につながります。

内なる世界の地図：5つのスキーマ ドメイン

18の早期不適応スキーマは、満たされない中核的感情的ニーズに対応する5つの広範なカテゴリー（ドメイン）に分類されます。

I. 断絶と拒絶 (Disconnection & Rejection)

安全で満足のいく他者との愛着を形成できないという感覚。

II. 自律性と遂行能力の障害 (Impaired Autonomy & Performance)

自立して機能する能力に自信が持てないという感覚。

III. 限界の障害 (Impaired Limits)

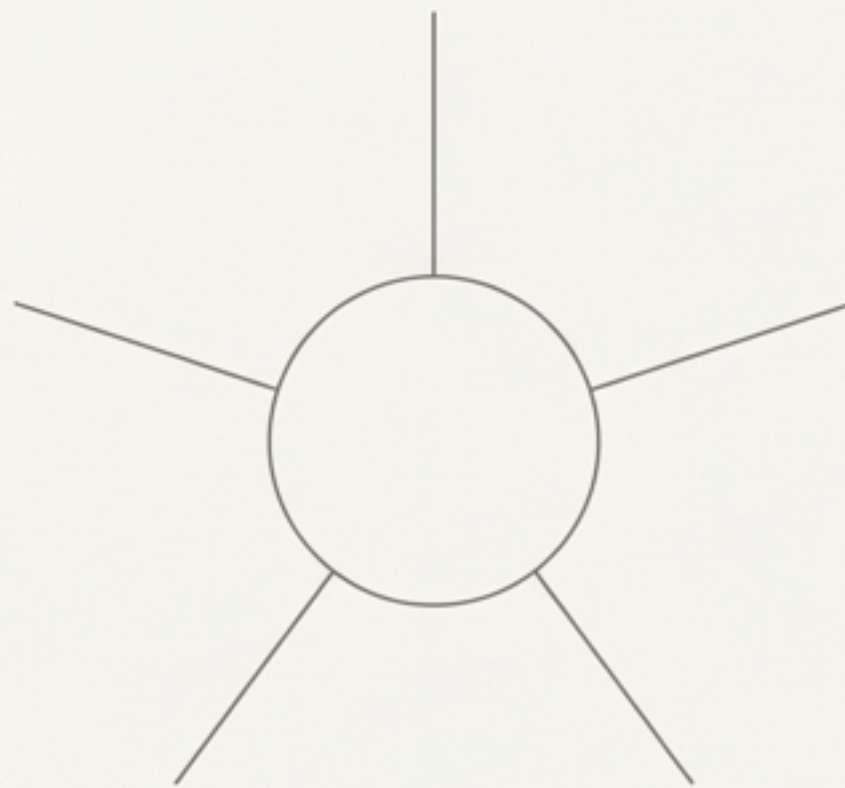
内的な制限、他者への責任感、長期的な目標志向の欠如。

IV. 他者指向性 (Other-Directedness)

自分のニーズを犠牲にして、他者の欲望や感情を過度に優先する。

V. 過剰な警戒と抑制 (Overvigilance & Inhibition)

感情や衝動を過度に抑制し、厳格なルールや期待に応えようとする。



人生の罣のカatalog (1/2) : 18の早期不適応スキーマ

ドメイン I: 断絶と拒絶

1. 見捨てられ/不安定: 重要な他者が自分を見捨てる、いなくなるという感覚。
2. 不信/虐待: 他者は自分を利用し、傷つけるだろうという確信。
3. 情緒的剥奪: 他者から十分な愛情、共感、保護が得られないという感覚。
4. 欠陥/恥: 自分は欠陥があり、劣っていて、愛される価値がないという感覚。
5. 社会的孤立/疎外: どのグループにも属さず、社会から孤立しているという感覚。

ドメイン II: 自律性と遂行能力の障害

6. 依存/無能: 他者の助けなしに日常の責任をこなせないという信念。
7. 危害・病気への脆弱性: いつでも大惨事が起こるという誇張された恐怖。
8. 癒着/未発達な自己: 重要な他者と過度に一体化し、個としての自己が確立されていない状態。
9. 失敗: 自分は同僚に比べて根本的に無能で、必ず失敗するという信念。

ドメイン III: 限界の障害

10. 権利意識/誇大性: 自分は他者より優れており、特別な権利を持つという信念。
11. 不十分な自己制御/自己規律: 欲求不満に耐え、衝動をコントロールすることが困難。

人生の罫のカatalog (2/2) : 18の早期不適応スキーマ

ドメイン IV: 他者指向性

- 12. 服従: 見捨てられることなどを避けるため、自分のニーズを抑圧し他者に従う。
- 13. 自己犠牲: 他者のニーズを過度に満たそうとし、自分の満足を犠牲にする。
- 14. 承認欲求/注目欲求: 他者からの承認や注目を得ることを過度に重視する。

ドメイン V: 過剰な警戒と抑制

- 15. 否定的/悲観的: 人生の否定的な側面に過度に焦点を当て、肯定的な面を無視する。
- 16. 感情抑制: 非難などを避けるため、自発的な感情やコミュニケーションを過度に抑制する。
- 17. 容赦ない基準/過度の批判性: 批判を避けるために、非常に高い基準を満たそうと絶えず努力する。
- 18. 処罰: 間違いを犯した人は（自分も含め）厳しく罰せられるべきだという信念。

スキーマの実践：ナタリーの物語

背景

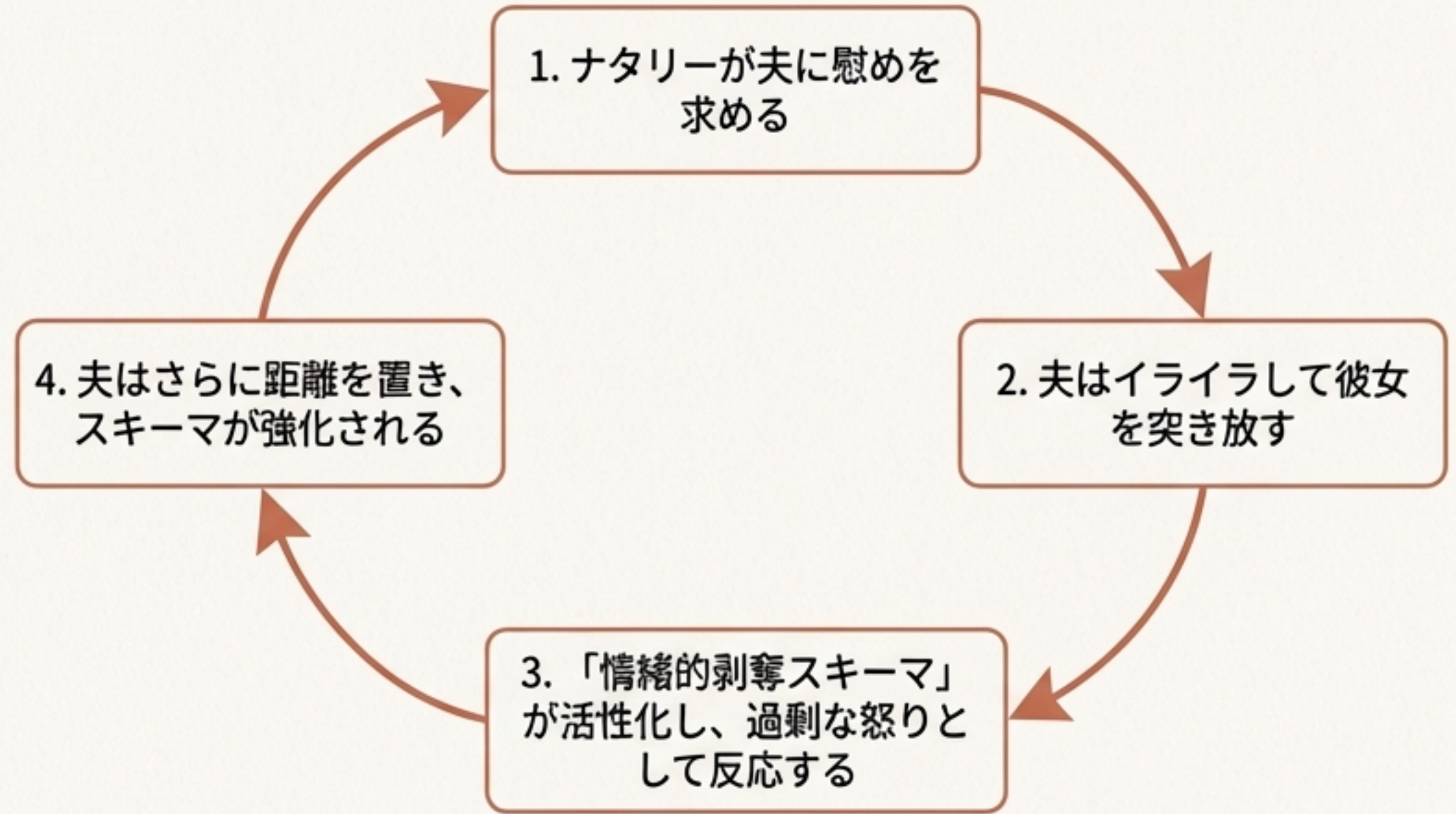
スキーマ: 情緒的剥奪 (Emotional Deprivation)

幼少期の経験: 一人っ子で、両親は身体的なニーズは満たしたが、情緒的に冷淡だった。養育や十分な注意、愛情を与えられず、家族の中で孤独を感じていた。

現在の問題

主訴: 慢性的なうつ病。

人間関係: 無意識に情緒的に剥奪的な男性（夫ポールなど）に惹かれる傾向がある。

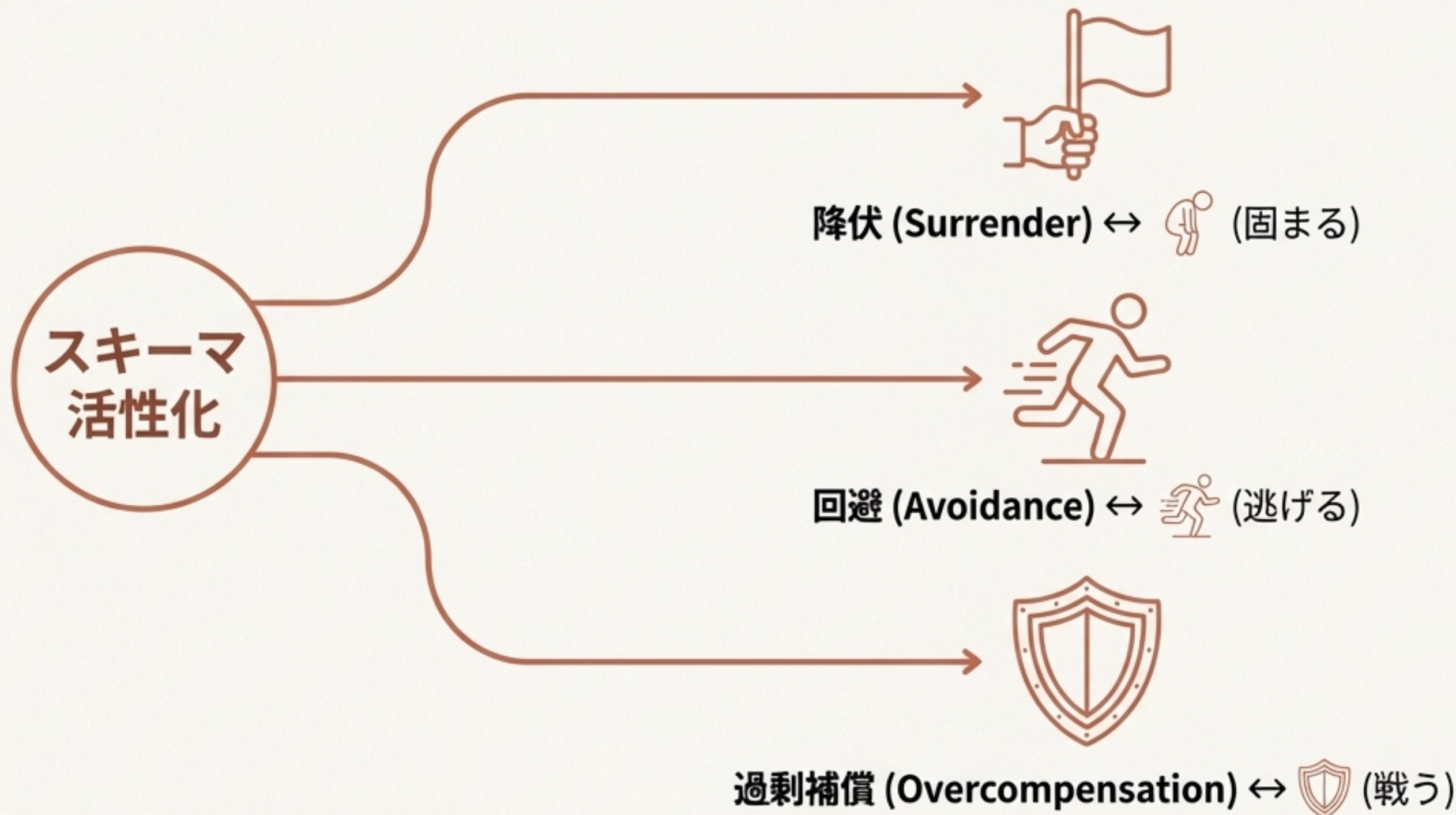


洞察

ナタリーは、結婚生活において幼少期の剥奪を再演している。このスキーマを引き起こすパートナーに最も惹かれる傾向は「スキーマ・ケミストリー」と呼ばれる。

スキーマへの反応：3つの不適応なコーピングスタイル

スキーマがもたらす圧倒的な感情から身を守るため、私たちは幼少期にコーピング（対処）スタイルを学びます。しかし、これらはスキーマを癒すのではなく、永続させる働きをします。



同じスキーマ、異なる反応



降伏
(Surrender)



回避
(Avoidance)



過剰補償
(Overcompensation)

例：欠陥/恥 スキーマの場合	自分を批判し、拒絶する ような友人やパートナー を選ぶ。自己卑下する。	本当の自分を見せること を恐れ、親密な関係を避 ける。注目を浴びる状況 から逃げる。	完璧主義者になり、他者を 批判・見下すことで自分の 欠陥感を隠す。
例：見捨てら れ/不安定 スキーマの場合	不安定でコミットしない パートナーを選び、その 関係にしがみつく。	親密な関係を完全に避け る。感情的に深入りしな い。	相手を「窒息」させるほどに しがみついたり、些細なこと で相手を激しく攻撃して見捨 てられる前に関係を壊す。



その瞬間の状態：スキーマモード

「個人にとって現在活性化しているスキーマまたはスキーマ操作（コーピング反応）のセット」。その瞬間に優勢な感情状態と行動。

Trait vs. State

- スキーマ/コーピングスタイル：長期的な傾向や性格特性（Trait）。
- スキーマモード：特定の瞬間に現れる心の状態（State）。私たちは常にモードからモードへと「フリップ（切り替え）」している。

なぜモードという概念が必要か？：特に境界性パーソナリティ障害（BPD）の患者は、ある瞬間は怒り、次の瞬間は脆弱になるなど、極端な状態間を急速に移行する。モードは、この複雑で流動的な状態を捉え、治療をより管理しやすくするための分析単位となる。

特徴：機能不全モードは、自己の他の側面からある程度「解離」しており、硬直的で極端な形で現れることが多い。

内なる登場人物たち：10のスキーマモード



1. 子どもモード (Child Modes) - 生まれ持った普遍的なモード

- 傷つきやすい子ども: 孤独、虐待、見捨てられなどのスキーマの痛みを感じる部分。
- 怒れる子ども: ニーズが満たされないことへの激しい怒りを表現する部分。
- 衝動的/未熟な子ども: 衝動的に行動し、自己制御ができていない部分。
- 幸せな子ども: 中核的ニーズが満たされ、満足している部分。



2. 機能不全なコーピングモード (Dysfunctional Coping Modes) - 生き残るための戦略

- 従順なサレンダー: スキーマに屈服し、他者に従う。
- 離れたプロテクター: 感情を切り離し、痛みから心理的に撤退する。
- 過剰補償: スキーマと戦い、正反対の行動をとる。



3. 機能不全な親モード (Dysfunctional Parent Modes) - 内面化された親の声

- 罰する親: 「悪い子」として自分を罰し、自己嫌悪に陥らせる。
- 要求する親: 完璧であること、非常に高い基準を満たすことを絶えず要求する。



4. 健康な大人モード (Healthy Adult Mode) - 治療の目標

他のモードを癒し、導き、機能不全なモードを中和する自己の側面。

癒しへの道のり：スキーマ療法のプロセス

フェーズ 1: 評価と教育 (Assessment & Education)

- ****目的****: スキーマとモードを特定し、その幼少期の起源を理解する。
- ****手法****: 生活史の聞き取り、スキーマ質問紙、感情を活性化させるイメージ療法などを通じて、現在の問題と過去の経験を結びつける。

フェーズ 2: 変化 (Change)



スキーマを消すのではなく、乗りこなす：健康な大人を育てる

スキーマが完全に消えることは稀です。それらは深く刻まれた感情的な記憶だからです。



スキーマ療法の真の目標は、スキーマが活性化される頻度と強度を減らし、それに対する反応をコントロールすることです。

健康的な大人のロールは

- 傷つきやすい子どもモードを養育し、安心させる。
- 怒れる子どもや衝動的な子どもモードに制限を設ける。
- 機能不全なコーピングモードと戦い、より健康的な選択肢に置き換える。
- 機能不全な親モードの声を中和し、打ち負かす。



健康的な大人
(Healthy Adult)

スキーマ療法は、過去のパターンを理解し、それによって無意識に動かされるのではなく、人生の主導権を握る「健康的な大人」を自分の中に築き上げるための、構造的かつ共感的なロードマップです。