

CT6 合理的感情行動療法 (REBT) +概説 2024-8

© 2024.08.29 ↻ 2025.03.22

この章の最後にまとめと付録をつけてあります。簡略なまとめです。

合理的感情行動療法

1. 概要

臨床心理学者アルバート・エリスによって1950年代に開発された人格理論および心理療法方法である合理的感情行動療法 (REBT) では、重要な活性化イベント (A) の後に非常に高揚した感情的結果 (C) が起こると、A は C を引き起こすように見えますが、実際には C を引き起こしません。代わりに、感情的な結果は主に B、つまり個人の信念体系によって生み出されます。重度の不安などの望ましくない感情的な結果が発生する場合、これには通常、その人の不合理な信念が関係しており、これらの信念に効果的に異議が唱えられるとき (ポイント D で)、合理的かつ行動的に異議を唱えることによって、混乱した結果は軽減されます。REBT は当初から、思考、感情、欲望、行動が相互に影響し合う認知と感情を統合的に捉えてきました。したがって、これは包括的な認知感情行動理論と心理療法の実践です (Ellis、1962、1994; Ellis & Dryden、1997; Ellis & MacLaren、1998)。

アルバート エリスは、亡くなる前の数か月間、この章の改訂に取り組みました。この章の変更は、妻のデビー・ジョフィー・エリスによって最終決定され、承認されました。この章は、人々が感情的な苦しみを減らし、より大きな喜びを経験できるように、自滅的な考えや行動を変えるのを助ける方法について、実践し、書き、考えてきた生涯の集大成を表しています。

以前は合理的感情療法 (RET) として知られていたこのアプローチは、より正確には合理的感情行動療法 (REBT) と呼ばれています。REBT は当初から、心と身体の両方、または思考/感情/欲求 (心理学による心の内容) と行動 (身体の働き) の重要性を考慮していました。同研究では、性格の変化は両方向に起こり得ることを強調している。セラピストは人々と話し、考え方を変えて別の行動をとるように努めることもできるし、クライアントの行動を変えて考え方を変えるのを手助けすることもできる。The Albert Ellis Reader (Ellis & Blau、1998) に再録されている REBT に関するいくつかの初期の著作で述べられているように、REBT 理論では、人間はそれに反する行動をしない限り、深い自滅的な信念を変えることはめったにないと述べています。したがって、これは合理的感情行動療法と最も正確に呼ばれます。

2. 基本概念

REBT の主な提案は次のように説明できます。

1. 人は、合理的 (自己建設的) であると同時に、非合理的 (自己打倒的) になる可能性を持って生まれてきます。彼らは、自己保存的であり、自分の考え方について考え、創造的で、感覚的であり、他の人に興味を持ち、間違いから学び、人生と成長の可能性を実現する傾向があります。また、自己破壊的で、短絡的な快樂主義者であり、物事をじっくり考えることを避け、先延ばしにし、同じ間違いを繰り返す、迷信深く、不寛容で、完璧主義的かつ誇大的であり、自分の考えを実現することを避ける傾向があります。成長の可能性。

2. 人々の不合理な思考、自傷行為の習慣、希望的観測、不寛容の傾向は、その文化や家族構成によって悪化することがよくあります。彼らの被暗示性 (または条件付け性) は、家族や社会からのプレッシャーに依存し、強い影響を受けるため、幼少期に最も大きくなります。

3. 人間は同時に認識し、考え、感情を表現し、行動します。したがって、それらは同時に認知的であり、積極的 (目的的) であり、運動的でもあります。彼らは暗黙の思考なしに行動することはほとんどありません。彼らの感覚と行動は、以前の経験、記憶、結論の枠組みの中で見られます。人が何も考えずに感情を表現することはめったにありません。なぜなら、感情には特定の状況とその重要性の評価が含まれており、それらの評価によって引き起こされることが多いからです。人は、認識、思考、感情表現を同時に行わずに行動することはほとんどありません。なぜなら、これらのプロセスが行動の理由となるからです。このため、通常は、さまざまな知覚認知的、感情喚起的、行動主義的再教育的方法を使用することが望ましい (Bernard & Wolfe, 1993; Ellis, 1962, 1994, 2001a, 2001b, 2002, 2003a; Walen, DiGiuseppe)、ドライデン、1992)。

4. 主要な心理療法はすべて、さまざまな認知的、感情的、行動的テクニックを採用しており、(呪術などの非科学的手法を含む) すべてがそれらを信じる個人を助ける可能性があるとしても、おそらくすべてが同じように効果的であるわけではありません。効率的。REBT などの高度に認知的で、積極的で、指示的で、宿題を課し、規律を重視した治療法は、通常、より短期間でセッション数が少なく、より効果的である可能性があります。

5. REBT は、無条件の受容の哲学、特に無条件の自己受容 (USA)、無条件の他者受容 (UOA)、および無条件の人生の受容 (ULA) を強調します。これについては、『自尊心の神話』 (Ellis, 2005) で説明されています。無条件の受容という人道主義の原則は、人間の価値について次の仮定を保持しています。つまり、私は存在し、存在するに値し、私は間違いを犯しやすい人間であり、大きな成果の有無にかかわらず、自分の欠点や間違いを無条件に受け入れることを選択できます。私が生きているのは、ただ存在しているからです。それによると、条件付き自尊心は、人間のあらゆる障害の中で最も大きなものの一つであり、それが人々をうまくやって他人に認められると自分を褒め、うまくやれず他人に認められないと自分を責めてしまうのです。特性や行動を評価することは、間違いから学び、改善し成長することを可能にするため有益ですが、自分の価値、存在、全体性を過度に一般化して「良い」または「悪い」と評価することは不正確で有害です。人間の全体性は、定義したり測定したりするにはあまりにも複雑かつ儂いものです。したがって、REBT では自尊心ではなく USA が推奨されます。

UOA は、人々は他人の不法な考え、感情、行動を非難するが、他人を間違いを犯しやすい人間として、ありのままに受け入れると考えています。ULAは、愛する人の死、身体的障害、ハリケーン、洪水など、私たち

が作り出すことも変えることもできない逆境を受け入れることを奨励します。

REBT は、人生には喜びだけでなく避けられない苦しみが含まれており、変えることのできない不快な状況を受け入れることが感情の安定、自己実現、大きな充実感につながる可能性があることを認識しています。

6. 合理的感情行動療法士は、クライアントとカウンセラーの間の温かい関係が、効果的な人格変化の必要条件または十分条件であるとは考えていませんが、それは非常に望ましいことです。彼らはクライアントを無条件に受け入れ、緊密に協力することを強調しますが、避けられない間違いを犯した自分自身を無条件に受け入れるようクライアントに積極的に奨励します。さらに、セラピストは、教訓的な議論、行動修正、図書療法、視聴覚補助、活動指向の宿題など、さまざまな実践的な方法を使用する場合があります。クライアントが過度に依存するのを防ぐために、セラピストはしばしば、クライアントが自制心と自主性に頼ったほうがよいと説得する、頭の固い方法を使います。

7. 合理的感情行動療法では、ロールプレイング、アサーショントレーニング、脱感作、ユーモア、オペラント条件付け、提案、サポート、その他さまざまな「トリック」を使用します。アーノルド・ラザラスが「マルチモーダル」療法で指摘しているように、このような幅広い方法は、クライアントが深く根付いた認知的変化を達成するのに効果的です。REBT は、これが達成される可能性が高い唯一の変化であると思われる場合を除いて、症状の除去のみを目的としているわけではありません。これは、人々が自分の基本的な価値観、特に心を乱す価値観の一部を検討し、変えるのに役立つように設計されています。クライアントが仕事で失敗することを真剣に恐れている場合、REBT は単にこの特定の症状を放棄するのに助けるだけではありません。また、彼らの基本的な「ひどい」傾向を最小限に抑える方法も教えようとしています。

REBT の通常の目標は、人々が根本的な症状を引き起こす傾向を軽減できるよう支援することです。合理的感情行動療法には 2 つの基本的な形式があります。1 つは認知行動療法とほぼ同義の一般 REBT、もう 1 つは一般 REBT を含みますが、深い哲学的変化も強調する優先 REBT です。一般的な REBT は、クライアントに合理的または健康的な行動を教える傾向があります。優先 REBT は、非合理的な考えや不健康な行動に異議を唱え、より創造的で科学的で懐疑的な思考者になる方法を教えます。

8. REBT は、ほとんどの神経症的問題には非現実的で非論理的で自滅的な思考が含まれており、混乱を引き起こすアイデアが論理経験的かつ実際的思考によって積極的に議論されれば、それらを最小限に抑えることができることを主張しています。人々の遺伝がどれほど欠陥があるとしても、そして彼らが経験したトラウマがどのようなものであっても、彼らが通常、逆境に対して過剰反応したり過小反応したりする主な理由は、彼らが独断的で非合理的で検討されていない信念を持っているためです。(点B)。これらの信念は非現実的であるため、合理的な精査に耐えられません。それらはしばしば自分自身や他人を神格化したり悪魔化したりするものであり、経験的にチェックされ、論理的に議論され、非現実的であることが示されると薄れる傾向があります。したがって、重度の感情的困難を抱えている女性は、恋人に拒絶されることが望ましくない、と単純に信じているわけではありません。彼女はまた、次のように信じる傾向があります。(a) それはひどいことです。(b) 彼女はそれに耐えられません。(c) 彼女は拒否されるべきではないし、拒否されてはならない。(d) 彼女は望ましいパートナーに決して受け入れられないでしょう。(e) 一人の恋人が彼女を拒絶したため、彼女

は無価値な人間です。(f) 彼女はあまりにも価値がないので拒絶されて当然です。このような一般的な秘密の仮説は非論理的で、非現実的で、破壊的です。それらは、より柔軟かつ科学的に考える方法をクライアントに示す合理的感情行動療法士によって明らかにされ、議論されることができですが、合理的感情行動療法士は部分的に、暴露的で懐疑的な科学者でもあります。

9. REBT は、人々の生活の中で活性化される出来事や逆境 (A) が感情的な結果 (C) にどのように寄与するが、直接の原因にはならないかを示します。これらの結果は、活性化される出来事や逆境に対する人々の解釈、つまり、それらの出来事についての非現実的で過度に一般化された信念 (B) から生じます。したがって、動揺の「本当の」原因は、自分に起こったことではなく、主に人々の中にあります (たとえ陰惨な経験が人々の考え方や感じ方に大きな影響を与えることは明らかですが)。REBT はクライアントにいくつかの強力な洞察を提供します。洞察その 1 は、人の自滅的な行動は通常、A (逆境) と B (A についての信念) の相互作用から生じるということです。したがって、妨害された結果 (C) は通常、A-B-C の式に従います。

第 2 の洞察は、人々は過去に感情的に混乱した (または自分自身を混乱させた) にもかかわらず、同じような構築された信念を自分自身に教え込み続けているため、現在動揺しているという理解です。これらの信念は、人々がかつて「条件付け」され、現在では「自動的に」保持されているため、継続しません。いいえ！人々は今もここでも、それらの信念を積極的に強化しており、彼らの現在の活発な自己宣伝と構築によって、構築された信念が生き続けています。人々が機能不全に陥った信念を継続することに対する自分自身の責任を十分に認め、それに直面しない限り、その信念を根絶することは不可能でしょう。

洞察その 3 は、ハードワークと実践だけが不合理な信念を修正し、修正し続けることができることを認めています。洞察 1 と 2 だけでは十分ではありません。不合理な信念を繰り返し再考し、それを元に戻すための行動を繰り返すことに専念すれば、おそらくそれらは消滅するか最小限に抑えられるでしょう。

10. 歴史的に、心理学は S-R 科学と考えられていました。S は「刺激」を意味し、R は「反応」を意味します。その後、同様の刺激が人によって異なる反応を引き起こすことが明らかになりました。これは、S と R の間の何かがそのような変動の原因であることを意味すると推定されました。

たとえ話が役立つかもしれませんが。同じビリヤード ボールを同じ場所からまったく同じ力で打ち、それがビリヤード テーブルの側面に跳ね返ると、そのボールは常にまったく同じ場所に戻ってきます。そうでなければ誰もビリヤードをしないでしょう。したがって、ビリヤードのボールを打つことが S (刺激)、ボールの動きが R (反応) となります。しかし、ビリヤードのボールの中に、打った後のボールの方向と速度をある程度制御できる小さな人間がいたと仮定します。すると、中の小さな人がボールをある程度誘導できるため、ボールは別の場所に移動する可能性があります。

類似の概念は、ドイツのライプツィヒでヴィルヘルム ヴントに師事していたアメリカの心理学者、ジェームズ マッキーン キャッテルによって 1800 年代後半に心理学に導入されました。そうすることで、ヴントと彼の学生たちが取り組んでいた非理論的心理学とは対照的に、彼は慣用的心理学として知られるまったく異なる種類の心理学を立ち上げました。ヴントと彼の支持者たちは、平均的な行動、つまり S-R の行動を探してお

り、個人差を無視していました。彼らによれば、真実は平均的なものでした。キャッテルはこれに同意せず、個人の違いを認識することの重要性を認める心理学を導入した。その結果、S-RのコンセプトはS-O-Rに変わりました。Oは「有機体」を表しますが、それが実際に意味するのは、ボール(または人)にはそれ自体の心があり、それ自体の心を持たないボールが行くところには正確には行かないということでした。ある程度の独立性。

REBTにもまったく同じ概念が含まれています。REは心の内容、つまり理性と感情を表します。REBTセラピストは、人々の思考と感情(その組み合わせを人の哲学と呼びましょう)を変えようと試みます。その目的は、人々が、物事についての新しい理解(合理性)と新しい一連の感情(感情)によって行動を変えられるようにすることです。自分も他人も。REBTセラピストは、思考と感情を組み合わせる方法をクライアントに示すことで、ビリヤードのボールに座る小男に方向を変える能力を与えました。ボールが再び打たれると(特定の刺激に直面すると)、ボールは以前の場所には行かなくなります。

REBTでは、考え方や感情を変えることで、クライアント、セラピスト、社会が望む方法で、個人が異なる行動を取れるようにしたいと考えています。同時に、REBTは、人々がこれまでとは異なる行動をすることを奨励します。ここでB(「行動」の意味)が登場します。これにより、異なる考え方や感じ方をするようになります。インタラクションは双方向に行われます。思考、感情、行動は別々の人間のプロセスであるように見えますが、エリスが1956年のREBTに関する最初の論文で述べたように、実際にはそれらは全体的に一体化しており、必然的に相互に影響を及ぼします。考えるとき、感じて行動します。感じたら考えて行動する。そして行動するとき、あなたは考え、感じます。そのため、REBTは認知的、感情的、行動的な方法を多く使用して、クライアントの混乱を変えるのを支援します。

2.1. その他のシステム

REBTは、自由連想、クライアントの歴史に関する資料の強制的な収集、およびほとんどの夢分析を避けるという点で、精神分析学派的な心理療法とは異なります。それは、障害の推定される性的起源やエディプス・コンプレックスとは関係ありません。セラピーで転移が実際に起こると、合理的なセラピストはそれを攻撃する可能性が高く、転移現象はセラピスト(および他の人)に愛されなければならないという不合理な信念から生じる傾向があることをクライアントに示します。REBT実践者は、フロイト学派よりも、カレン・ホーニー、エーリッヒ・フロム、ハリー・スタック・サリバン、フランツ・アレクサンダーなどの現代の新分析学派にはるかに近いですが、かなり多くの説得、哲学的分析、宿題活動の課題などを採用しています。これらの流派の実践者よりも指導的なテクニックを習得できます。

REBTはアドラー理論とかなり重複していますが、幼児期の記憶を強調し、社会的関心が治療効果の核心であると主張するアドラーの実践からは逸脱しています。REBTは、クライアントの具体的な内面化された信念を明らかにし、分析し、異議を唱える点で、アドラーの個人心理学よりも具体的であり、この点では個人心理学よりも一般意味理論や哲学分析に近いです。また、アドラー療法よりもはるかに行動的です。

Adler (1931, 1964) は、人間には基本的な架空の前提と目標があり、一般にこれらの誤った仮説に基づいて非常に論理的に物事を進めると主張しました。一方、REBTは、人々は不安を感じると、不合理な前提と、それらの前提から非論理的な推論の両方を抱く可能性があると考えています。このように、『個人心理学』では、自分は宇宙の王であるべきだという非現実的な前提を持ちながら、実際には平凡な能力しか持っていない男性が、自分がまったく劣った人間であると「論理的に」結論付けていることが示されています。しかし、REBTでは、この同じ個人が、同じ不合理な前提を持ち、「論理的な」推論に加えて、他のいくつかの非論理的な結論を下している可能性があることが示されています。たとえば、彼は、(1) かつて自分の家族の王だったから、自分が宇宙の王になるべきである、と結論付けているかもしれません。(2) 彼の両親が彼に感銘を受けるのは、彼が傑出した成果を上げている場合のみであり、したがって彼は傑出した成果を上げなければなりません。(3) もし彼が宇宙の王になれないなら、何もせず、人生で何の成果も得られないのと同じかもしれません。(4) 彼は本来あるべき高貴な王ではないために苦しむのは当然だ。

REBTは、特にクライアントを総合的に捉え、治療の目標には潜在能力の成長と実現、そして障害のある症状の軽減が含まれると考え、啓発された個性を強調するという点で、ユングの治療観の一部と多くの共通点を持っています。しかし、REBTはユング派の治療法から根本的に逸脱しています。なぜなら、ユング派は夢、空想、シンボルの制作、クライアントの思考の神話的または原型的な内容に夢中になっているからです。そのほとんどはREBT実践者が時間の無駄であると考えています。

REBT は、いくつかの点で个人中心療法または人間関係療法と密接に一致しています。どちらも、Carl Rogers (1961) が無条件の肯定的配慮と呼ぶものと、合理的感情心理学で完全受容、無条件受容、または寛容と呼ばれるものを強調しています。合理的セラピストは、(1) 責めることが多くの感情的混乱の核心であることを積極的に教えるという点でロジェリアンセラピストとは異なります。(2) それが恐ろしい結果をもたらすこと。(3) 人間は、自分のパフォーマンスを評価し続けながらも、自分自身の評価を避けることを学ぶことは、困難ではあるが可能である。(4) 壮大な（自慰行為的な）自己評価の思い込みに挑戦し、（宿題の課題を通じて）失敗や拒否の可能性を意図的に危険にさらすことで、自己評価を放棄できるということ。REBT 実践者は、个人中心の実践者よりも、より積極的で、より感情的で喚起的です (Ellis, 1962, 2001a, 2001b; Hauck, 1992)。

REBTは、多くの点で実存主義的で現象学的指向のセラピーである。その目標は、クライアントが自分の自由を定義し、個性を育み、他者と対話して生き、自分の経験を非常に重要なものとして受け入れ、自分の世界に完全に存在できるよう支援するという通常の実存主義的な目標と重なるからである。瞬間の即時性を理解し、人生の限界を受け入れることを学びます (Ellis, 2001b, 2002)。しかし、自らを実存主義的セラピストと呼ぶ人の多くは、どちらかという反知性的で、治療技術に対して偏見を持ち、混乱を招くほど非指示的であるのに対し、REBTは、鋭い論理分析、明確なテクニック（行動修正手順を含む）、指示性と指示性を多用します。セラピストによる指導。

REBT は行動変容と多くの共通点があります。しかし、多くの行動療法士は主に症状の除去に関心があり、条件付けと条件付け解除の認知的側面を無視しています。したがって、REBT は、アーロン・ベック、アーノルド・ラザラス、ドナルド・マイヘンバウムなどの認知修飾子や多峰性修飾子に近いものです。

3.歴史

3.1.先駆者

合理的感情行動療法の哲学的起源は、孔子、老子、仏陀などの一部のアジアの哲学者、特にエピクロス、ストア派の哲学者エピクテトスとマルクス・アウレリウスに遡ります。初期のストア派の著作のほとんどは失われていますが、その本質はエピクテトスを通じて私たちに伝わっています。エピクテトスは西暦 1 世紀に、「人々は物事によってではなく、物事に対してどのような見方をするかによって動揺する」と『エンキリディオン』に書きました。

REBTの主な先駆者である現代の心理療法士はアルフレッド・アドラーでした。「私は、人の行動はその人の考えから生まれると私は確信しています」と彼は述べた (1964年、原文斜体)。アドラー (1964) によると、

個人は…よく考えられているように、あらかじめ決められた方法で自分自身を外の世界と結びつけているわけではありません。彼は常に自分自身と自分の現在の問題についての自分自身の解釈に従って自分自身を語ります。。。。彼の人生に対する態度が、外の世界との関係を決定します。

Adler (1931) は、人間の攪乱に関する A-B-C または S-O-R (刺激-生体-反応) 理論をきれいにまとめました。つまり、経験は成功または失敗の原因ではありません。私たちは経験のショック、いわゆるトラウマに悩まされることはありませんが、その経験から自分の目的に合ったものを作り出します。私たちは自分の経験に与える意味によって自己決定しており、特定の経験を将来の人生の基礎とみなすのはほとんど間違いです。意味は状況によって決まるのではなく、状況に与える意味によって私たちは自分自身を決定します。個人心理学に関する最初の本の中で、アドラーのモットーは「オムニア・エクス・オピニオン・サスペンス・サント」(「すべては意見に依存する」) でした。

REBT のもう 1 つの重要な先駆者は、説得力のある形式の心理療法を使用したポール デュボアです。アレクサンダー・ハーツバーグは宿題の発明者の一人です。ヒポリット・バーンハイム、アンドリュウ・ソルター、その他多くのセラピストは、非常に能動的な方向性を持った方法で催眠術や暗示を利用してきました。フレデリック・ソーンは、彼が「指示療法」と呼ぶものを考案しました。フランツ・アレキサンダー、トーマス・フレンチ、ジョン・ダラード、ニール・ミラー、ヴィルヘルム・シュテーケル、ルイス・ウォルバーグは皆、フロイト療法から大きく乖離した精神分析的な心理療法の形態を実践しており、それらは能動的指向療法によりよく似ており、多くの点でREBTの先駆者である。

さらに、REBT が最初に策定された 1950 年代には、多くの人々が独自に、Ellis (1962) によって概説された方法とかなり重複するいくつかの理論と方法論に到達し始めました。これらの理論家には、エリック・バーン、ジェローム・フランク、ジョージ・ケリー、エイブラハム・ロウ、E・レイキン・フィリップス、ジュリアン・ロッター、ジョセフ・ウォルペが含まれます。

3.2.初期

1940年代後半から1950年代前半にかけて数年間精神分析を実践した後、エリスは、クライアントがどれほど洞察力を獲得したり、幼少期の出来事をどれほどよく理解しているように見えても、症状が消えることはほとんどなく、新たな症状を生み出す傾向が依然として残っていることを発見しました。もの。彼は、これは、彼らが若い頃に自分自身に価値がないという不合理で誤った考えを教え込まれただけでなく、自分自身や他人に対して機能不全の要求を構築し、これらの命令を自分自身に再教え込み続けたためであることに気づきました (Ellis, 1962, 2001b, 2002, 2003a, 2004a, エリスとマクラーレン, 1998)。

エリスはまた、クライアントに基本的な不合理な前提を放棄するよう圧力をかけると、クライアントはしばしばこれらのアイデアを放棄することに抵抗する傾向があることにも気づきました。これは、フロイト派の仮説のように、セラピストを嫌っていたり、自分自身を破壊したかったり、親のイメージにまだ抵抗していたからではなく、自然に、普通に言うかもしれないが、自慰行為をする傾向があったためである。彼らは、(a) 良い行いをして他人の承認を得なければならないこと、(b) 他人は思慮深く公正に行動しなければならないこと、(c) 環境条件は満足のいくものであり、不満のないものでなければならないことを主張しました。エリスは、人間は自己対話し、自己評価し、自己解釈するものであると結論づけました。彼らは、愛、承認、成功、喜びなどの欲求を強い好みとして捉え、それらを誤解を招くようなニーズとして定義してしまうことがよくあります。それによって彼らは多くの「感情的」困難を生み出します。

人は社会学習の産物だけではありません。彼らのいわゆる病理学的症状は、生物社会的プロセスの結果です。彼らは人間であるため、強く、不合理で、経験的に誤解を招く考えを持つ傾向があります。そして、こうした考えに固執している限り、一般に「神経質」と呼ばれるものになる傾向があります。これらの不合理なイデオロギーは無限に多様であるわけでも、発見するのが難しいわけでもありません。それらはいくつかの主要な見出しの下にリストされており、一度理解すれば、REBT分析によってすぐに明らかになります。

エリスはまた、人々の不合理な思い込みが生物社会的に非常に深く根付いており、弱い方法ではそれを覆す可能性が低いことも発見しました。受動的で非指示的な方法論（感情の反映や自由な連想など）がそれらを変えることはほとんどありませんでした。温かさやサポートは、クライアントが非現実的な概念を抱えながらもより「幸せに」生きるのに役立つことがよくありました。提案や「ポジティブ思考」によって、根底にある否定的な自己評価を覆い隠し、より「うまく」生きることができるようになることもありました。緩和とカタルシスはしばしば彼らの気分を良くするのに役立ちましたが、彼らの要求を排除するのではなく、むしろ強化する傾向がありました。古典的な脱感作療法は、クライアントの不安や恐怖症を和らげることもありました。彼らの不安を呼び起こし、恐怖症を生み出す根本的な意味や哲学を損なうことはありませんでした。

REBT ネットワークは、Web サイト、出版物、提携、トレーニングを通じて、メンタルヘルスの専門家、パラプロフェッショナル、および一般の人々に、合理的感情療法の理論と実践に関する情報を提供しています。REBT ネットワークはアルバート エリス研究所とは一切関係がありません。2006年、エリスはアルバート・エリス研究所が多くの点でREBTの理論と実践に矛盾するプログラムに従っていると述べた。

REBT ネットワークには、REBT のトレーニングを受けた多数の心理療法士が登録されています。さらに、他の何千人ものセラピストが主に REBT の原則に従っており、さらに多くのセラピストが REBT のいくつかの主要な側面を仕事に利用しています。今日、ほぼすべての認知行動療法士が採用している認知再構成は、主に REBT に由来しています。しかし、REBT には他の多くの感情的および行動的な方法も含まれています。

2004年、アルバート・エリスはオーストラリアの心理学者デビー・ジョフィと結婚し、彼を「人生最大の恋人」と呼んだ。彼女はエリス博士が亡くなるまで、彼の仕事のあらゆる面で緊密に協力し、REBT に関する執筆、プレゼンテーション、ワークショップを続けています。彼女は個人診療所でもクライアントと協力し、夫の仕事を引き継ぐことに専念しています。アルバート・エリスの人生とREBTの歴史についてもっと知りたい人は誰でも、『合理的感情行動療法—それは私にとって効果的です—それはあなたにとっても効果的です』（エリス、2004a）と彼の自伝『All Out!』を読むと有益です。（エリス、2010）。

3.3.調査研究

多くの研究者が REBT の主な仮説を検証しており、その結果の大部分は REBT の中心的な主張を支持しています (Hajzler & Bernard, 1991; Lyons & Woods, 1991; McGovern & Silverman, 1984; Silverman, McCarthy, & McGovern, 1992)。これらの調査研究は、(1) クライアントは、より受動的なものよりも、高度に能動的で指示的なアプローチからより効果的な支援を受ける傾向があることを示しています。(2) 効率的な治療には、活動指向の宿題が含まれます。(3) 人々は主に自分自身を混乱させることを選択し、これらの混乱を放棄することを選択できます。(4) クライアントの信念を修正するのを助けることは、クライアントが重大な行動の変化を起こすのに役立ちます。(5) モデリング、ロールプレイング、スキルトレーニング、問題解決など、認知療法の効果的な方法が多数存在します。

特定の状況では、薬物療法と組み合わせた REBT は、薬物療法単独よりも効果的です。これは、大うつ病 (Macaskill & Macaskill, 1996) や気分変調性障害 (Wang, Jia, Fang, Zhu & Huang, 1999) などの症状で示されています。REBT は、統合失調症の入院患者に対する効果的な補助であることが示されており (Shelley, Battaglia, Lucely, Ellis & Opler, 2001)、強迫性障害、社会恐怖症、および社会不安 (Dryden & David, 2008)。

REBT は最初の認知行動心理療法 (CBT) であり、そのすべてに REBT の側面が組み込まれているため、CBT の研究プログラム、特にアーロン T. ベックの認知療法 (CT) の研究プログラムは、REBT の有効性をサポートする役割も果たしています。臨床応用。さまざまな臨床応用における CBT の経験的検証を提供するメタ分析の包括的な調査は、Butler, Chapman, Forman, および Beck (2005) に記載されています。

REBT は現在のすべての認知行動心理療法の先駆けでしたが、依然として感情障害に関する独自の理論を提供しており、他の CBT 心理療法とは完全には共有されていません。REBT のモデルの独自性は、まず第一に、感情的混乱は「好み」を「要求」に変える人間の傾向から生じるという主張に由来します。REBT は、人間の「しなければならない」ことが Beck (1976) の「自動思考」に先行するという仮説を立てています (Ellis & Whiteley, 1979)。

さらに、何百もの臨床論文や研究論文が、REBT の主要な性格理論を裏付ける経験的証拠を提示しています。これらの研究の多くは Ellis と Whiteley (1979) で概説されています。これらの研究は、次の仮説を実証する傾向があります:

1. 人間の思考と感情は、2 つの異なるプロセスを構成するものではありません。

しかし、その代わりに、かなり重複しています。

2. 活性化する出来事や逆境 (A) は感情的および行動的結果 (C) に大きく寄与しますが、A に関する人々の信念 (B) はより重要かつ直接的に C を引き起こします。

3. 人々が自分自身に言うことの種類とその表現

これらは彼らの感情や行動に影響を与え、しばしば混乱させます。

4. 人間は自分の考えについて考え、考えるだけでなく、自分の考えについて考えることも考えます。A (逆境) で人生に何か不幸なことが起こった後、C (結果) で混乱が起こると、彼らはCを新たなAにして自分の感情的な混乱を認識し、考え、それによって新しい感情の混乱を生み出す傾向があります。

5. 人は自分に何が起こるかについて、単語、フレーズ、文章だけでなく、イメージ、空想、夢を通じても考えます。非言語的認知は感情や行動に寄与しており、そのような行動を変えるために使用できます。

6. 認知が感情や行動に寄与するのと同じように、感情もまた、認識や行動に寄与するか、またはそれらを引き起こし、行動は、認識や感情に寄与するか、またはそれらを引き起こす。人々がこれら 3 つの行動様式の 1 つを変えると、他の 2 つも同時に変化する傾向があります (Ellis, 1994, 1998; Ellis & Dryden, 1997; Ellis & MacLaren, 1998)。

7. REBT は、CBT の学校の中でも独特で、クライアントの信念体系と人生哲学、特に要求の厳しさと不受け入れに関する全体的な変化を促進する哲学的アプローチを使用し (Ellis, 2005)、改善を図る彼または彼女が心理療法以外で機能している (Ellis, 2004a)。さらに、研究では、参加ボランティアの利益のために、治療環境の外、たとえば公の場でのプレゼンテーションなどでも REBT を効果的に行うことができることが示されています。とその聴衆 (Ellis & Joffe, 2002)。REBT の精神療法以外のさまざまな応用例が Ellis と Blau (1998) によってまとめられています。Froh、Fives、Fuller、Jacofsky、Terjesen、および Yurkewicz (2007) は、非合理性が生活満足度の低下を予測するが、この関係は少なくとも部分的に対人関係によって媒介されていると文書化しました。

4. 人格

4.1. 性格理論

4.1.1.性格の生理学的基礎

REBT は人間の性格の生物学的側面を強調します。遠回しに、他のいくつかのシステムも同様のことを行っており、次のようなことを言っています。「人間は幼児期に親の影響を受けやすく、その後は何年にもわたる心理療法などの何らかの介入が行われないう限り、残りの生涯にわたって同様の影響を受け続ける。彼らがこの初期の暗示性を放棄し、より独立して考え始めることができるようにするためです。」これらの心理療法システムは、暗黙のうちに「環境主義者」の立場を前提としていますが、これは実際には生理学的および遺伝学的に基づいています。なぜなら、「環境によって決定される」傾向が強いのは、生来の素因を持つ特別な種類の人だけだからです。

REBTは、人々は生まれつき構成主義者であり、人間の成長のためのかなりの資源を持っており、彼らは多くの重要な方法で社会的および個人的な運命を変えることができると考えているが、同時に彼らは非合理的に考え、打ち負かそうとする強力な生来の傾向を持っているとも考えている。彼ら自身（エリス、1976、2001b、2003a、2004b）。

そのような人間の傾向のほとんどは、人間は、すぐに手に入らないものを欲しがり、「必要」とし、(1) 自分自身、(2) 他者、(3) 世界を非難する傾向を持って生まれている、と要約できるでしょう。その結果、彼らは生涯を通して「幼稚に」（または「人間的に」）考える傾向があり、アブラハム・マズローが言うように、実際の努力によってのみ「成熟した」または現実的な行動を達成し維持することができます。そしてカール・ロジャースは、人間には素晴らしい自己実現能力があり、それは生まれつきの強力な傾向でもあると指摘しました。

人々の基本的な性格や気質には、環境だけでなく生物学的な影響も強いという多くの証拠があります。人は生まれも育ちも多かれ少なかれ要求を強く持っているため、要求から欲求に変わるには大きな困難が伴います。もし彼らの要求が先天的なものではなく後天的なものであるとしても、この妨害傾向を改善するのは依然として難しいようです。REBTは、それでも人々には機能不全の行動を変える選択肢があることを強調し、そうするための多くの方法を具体的に示しています。特に、彼らが陥りやすい柔軟性を取り除くために役立つ柔軟な思考と行動を強調します。

4.1.1.1.性格の社会的側面

人間は社会的集団の中で育てられ、人生の多くの時間を他人に感動を与え、他人の期待に応え、他人のパフォーマンスを上回ることに努めます。表面的には、「エゴ志向」「アイデンティティ追求」「自己中心的」です。しかし、さらに重要なことは、彼らは通常、他の人が自分を受け入れ、承認していると信じているときに、自分の「自分」を「良い」または「価値のある」と定義することです。人が対人関係の中で自分自身を見つけたり充実させたり、アドラーの言うところの「社会的関心」を十分に持つことは現実的で賢明です。ジョン・ダンが見事に表現したように、誰も自分自身にとって島ではないからです。健康な人は、大切な人を愛し、愛されること、そして出会うほぼすべての人と関わるのが楽しいと感じています。実際、人間関係が良好であればあるほど、人はより幸せになる可能性が高くなります。

しかし、いわゆる情緒障害は、他人の考えを気にしすぎることに関連していることがよくあります。これは、他人が自分をよく思っている場合にのみ自分自身を受け入れることができるという人々の信念に由来しています。不安を感じると、他者から承認されたいという欲求がエスカレートし、そのような承認に通常伴う実際的な利点が、絶対的な好かれなければならないという悲惨な状況に陥り、そうすることで不安になり、うつ病になりやすくなります。実存主義者が指摘するように、私たちが世界の中に自分という存在を持っていることを考えると、他人が私たちをある程度評価することは非常に重要です。しかし、私たちは他人の受け入れの重要性を誇張して、しばしば自己否定につながる傾向があります (Ellis, 1962, 2001a, 2002, 2005; Ellis & Harper, 1997; Hauck, 1992)。

4.1.1.2. 性格の心理的側面

具体的に、人はどのようにして精神障害を起こすのでしょうか? REBT によると、彼らは通常次のように不必要に自分自身を動揺させます。人は、地点 A で不快な逆境を経験した後、地点 C で動揺すると、ほとんどの場合、「逆境には耐えられない!」などの不合理な信念 (B) を自分自身に納得させます。それが存在することは恐ろしいです! 存在するはずがないのです! それを取り除くことができない私は価値のない人間だ! この一連の信念は、いくつかの理由から非合理的です。

1. たとえそれが好きではなかったとしても、人は不快な逆境に耐えることができます。
2. 逆境は決してひどいものではありません。なぜなら、「ひどい」という言葉は本質的に定義のつかない言葉であり、余分な意味があり、経験的な指示対象がほとんどないからです。障害のある個人は、有害な出来事をひどいと言うことで、それが (a) 非常に不便であり、(b) まったく不便で、不利で、有益ではないことを意味します。しかし、実際のところ、まったく不便で、不利益で、利益をもたらさない有害な刺激とは何でしょうか? それとも可能な限り悪いですか?
3. 人生において不幸な出来事は絶対にあってはいけないと考えることで、人は自分には神の力があり、存在したくないものは何でもあってはならないということを実際にほのめかしています。この仮説は、控えめに言っても非常に疑わしいものです。
4. 人々は、不幸な出来事を避けることができなかつたために自分たちは無価値な人間であると主張することによって、自分たちは宇宙をコントロールできるはずであり、自分たちができないことをやって成功していないのだから、自分たちは明らかに無価値であると考えている。。 (なんてたわごとだ!)

REBT の基本的な教義は、悲しみ、後悔、イライラ、フラストレーションの感情とは区別される感情的な動揺は、主に不合理な信念に起因するというものです。これらの信念は、宇宙の何かが現状とは異なるべきである、そうすべきである、またはそうでなければならないと魔法のように主張するため、非合理的です。これらの不合理な信念は、表面上は現実 (ポイント A の逆境) と結びついていますが、経験主義の領域を超えた独断的な考えです。それらは通常、「私は何かが欲しいので、それが存在することが望ましく好ましいだけでなく、絶対にそうあるべきであり、存在しないときはひどいことです!」という声明の形をとります。当然のこ

とながら、そのような命題は実証できません。しかし、そのような命題は文字通り何十億もの人間によって毎日熱心に支持されています。それほど、ほとんどの人は信じられないほど混乱しやすいのです。

ひとたび感情的に動揺すると、いやむしろ自分自身を動揺させると、奇妙なことが頻繁に起こります。ほとんどの場合、彼らは自分が不安、憂鬱、またはその他の興奮を感じていることを知っており、また自分の症状が望ましくないものであり、(私たちの文化では)社会的に不承認であることも知っています。というのは、誰が激しく興奮したり「狂った」人々を承認したり尊重したりするのでしょうか?したがって、彼らは感情的な結果 (C) または症状を別の活性化する出来事または逆境 (A) にし、この新しい A! に関する二次的な症状 (C2) を作成します。

したがって、最初に (A): 「今日の仕事の成績は悪かったです」、(B): 「それはひどいことではありません!」のような内容で始めるとします。(C): 不安、無価値感、憂うつ感に陥る可能性があります。ここで、(A2) から最初からやり直してください: 「私は不安で憂鬱で、価値がないと感じています!」それから、(B2) に進みます: 「それはひどいことではありません!」さて、あなたは最終的に(C2)、さらに大きな不安感、無価値感、憂うつ感に陥ります。言い換えれば、一度不安になると、不安になることで自分を不安にし、憂鬱であることをさらに憂鬱にするのです。など、1つの代償として2つの結果や症状が発生し、(1) 何かの仕事でうまくいかなかった自分を責める、(2) 罪悪感を感じるという悪循環を繰り返すこととなります。(3) 罪悪感や憂うつ感を感じて自分を責める、(4) 自分を責めていることで自分を責める、(5) 自分の混乱を認識しながらもそれを取り除けない自分を責める、(6) 非難する精神療法を受けても改善しない自分を責める、(7) 他の人よりも動揺している自分を非難する、(8) 自分は間違いなく絶望的に動揺しており、それについては何もできないと結論付けるなど。終わりのないスパイラル。

あなたの最初の自己非難が何に関するものであったとしても、そしてあなたの逆境 (A) は多くの場合それほど重要ではないので、それが何であったかはほとんど重要ではありませんが、最終的には最初の自己非難とは斜めにしか関係しない一連の混乱した反応を引き起こす傾向があります。あなたの人生の「トラウマ的な出来事」。劇的な心理療法が誤解を招くことが多いのはこのためです。これらの療法は、「トラウマ的な出来事」についての自責的な態度ではなく、「トラウマ的な出来事」を過度に強調しています。そして、それが、これらの療法が、不安であることに対する不安などの二次的障害を助けることができない理由です。また、ほとんどの主要な心理療法は、A (逆境) または C (感情的な結果) のいずれかに焦点を当てており、自己混乱を生み出す重要な要素である B (信念体系) についてはほとんど考慮していません。

さらに、たとえば心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の場合のように、逆境や感情的な影響が重要であると仮定したとしても、それらに治療上の注意を集中してもできることはそれほど多くありません。逆境は過去のもので、過去を変えるために誰にもできることは何もありません。

クライアントの現在の感情に関して言えば、私たちが彼らに注目すればするほど、彼らの感情は悪化する可能性があります。私たちが彼らの不安について話し続け、クライアントにこの感情を再体験させると、彼らはさらに不安になる可能性があります。彼らの混乱の過程を中断する最善の方法は、通常、彼らが不安を生み出す

信念体系であるポイント B に集中できるように手助けすることです。なぜなら、それが彼らの混乱の主な (唯一ではありませんが) 原因だからです。

たとえば、男性クライアントがセラピーセッション中に不安を感じているときに、セラピストが彼に何も心配する必要はないと安心させた場合、クライアントは次のように考えることで、問題に対する緩和的な「解決」を達成する可能性があります。私は今ここで愚かな行動をするでしょう、そしてそれはひどいことではありませんか！ いや、それは本当にひどいことではありません、とにかくこのセラピストは私を受け入れてくれるでしょう。」それによって彼は一時的に不安を軽減できるかもしれません。

あるいは、セラピストは、クライアントを不安にさせていると思われるクライアントの人生における過去の逆境に集中することもできます。たとえば、クライアントの母親が自分の欠点をよく指摘していたこと、反対するかもしれない権威者と話すのをいつも恐れていたことをクライアントに示すことによってです。それは、状況 A1、A2、A3 における彼の以前と現在のすべての恐怖のためです。A11、彼は今セラピストに不安を感じています。するとクライアントは自分にこう納得するかもしれません。「ああ！権威のある人物に直面すると、私はたいてい不安になることがわかりました。自分のセラピストに対してさえ不安になるのも不思議ではありません！」その場合、気分が良くなり、一時的に不安がなくなるかもしれません。

しかし、セラピストにとっては、このクライアントに、彼は子供の頃から不安を感じていて、今でも権威者に対して不安を感じていることを示したほうがよいでしょう。なぜなら、彼は自分は承認されなければならないと常に信じていて、今もそう信じているからです。権威ある人物は彼を認めない。そうすると、不安を抱えているクライアントは、A (権威者による批判) や C (不安の感情) に集中することから、B (彼の非合理的な信念体系) の考察に気をそらされる傾向があります。この気晴らしは、彼が「(B で) 自分に何を言い聞かせて不安にさせているのか？」に集中しているときに、すぐに不安を感じなくなるのに役立ちます。彼は自滅的で無駄な考えに集中することができず、「もし私がセラピストに愚かなことを言って、彼さえ私のことを認めなかったら、ひどいことになるだろう！」と彼は自分の不合理な信念に対して (ポイントDで) 積極的に異議を唱え始めます。そして、彼はそれらを一時的に変えることができるだけでなく (「もし私がセラピストに愚かなことを言って彼が私を認めなかったら残念だろうが、それは決してひどいことや壊滅的なことにはならないだろう！」と自分自身に納得させることによって)、また、傾向を変えることもできるでしょう。次回、これらの自滅的な信念に対する忠誠心はるかに弱くなるため、A と C ではなく主に B に集中できるようセラピストが支援することで、単なる緩和的なものではなく、治療的かつ予防的な結果が得られるでしょう。彼の不安とともに。

これは REBT の基本的な性格理論です。人間は主に自分自身の感情的な結果を作り出します。彼らは、その傾向を持って生まれてきたようで、社会的条件付けを通じて、その傾向を (最小化するのではなく) 誇張することを学習します。それにも関わらず、彼らは自分が苦悩の原因となっていると愚かに信じていることを理解し (自分の考え方について考える独特の才能を持っているため)、自己破壊的な信念を変えるために自らを訓練するかなりの能力を持っています (自己破壊的な信念を変える独自の能力も持っているため)。規律または自己調整)。彼らが自分の自慰的な信念体系を理解し、矛盾するよう考え、懸命に努力すれば、驚くべき治療的、予防的な変化を起こすことができます。そして、もし彼らが、非常に積極的で指示的な宿題を与えるセラ

ピストによって、自分たちの歪んだ考え方や不健全な感情や行動に焦点を当てる手助けを受ければ、動的指向でクライアント中心の従来型のセラピストと協力するよりも、自分の信念を変える可能性が高くなります。実存療法士、または行動修正を重視する古典療法士と。

REBT は主に性格変化の理論ですが、それ自体が性格理論でもあります (Ellis, 1994, 2001b, 2002)。

4.1.2.さまざまなコンセプト

エリスは、ほとんどの人の人生が快樂原則（または短期快樂主義）に支配されがちであるというジークムント・フロイトの意見にほぼ同意している。カレン・ホーニーとエーリッヒ・フロムは、初期の家族の影響だけでなく文化的な影響も、人々の不合理な思考を助長する上で重要な役割を果たす傾向があると述べています。アルフレッド・アドラーは、架空の目標が人間の生活を秩序立て、運営する傾向があると述べています。ゴードン・オールポートは、人はある特定の方法で考えたり行動し始めると、たとえそうしたいと思っけていても、異なる考え方や行動をするのが非常に難しいと感じます。イワン・パブロフとの共著では、私たちの種の大きな大脳皮質は人間に二次的な信号伝達システムを提供しており、それによって人間はしばしば認知的に条件付けされるといふ。ジェローム・フランクは、人々は暗示の影響を非常に受けやすいということ述べています。ジャン・ピアジェは、能動的学習は受動的学習よりもはるかに効果的であると述べています。アンナ・フロイトによると、人はしばしば自分の間違いを認めることを拒否し、根底にある恥や自虐的な感情を隠すために防衛や正当化に頼るといふこと。そして、アブラハム・マズローとカール・ロジャースは、人間にはどんなに混乱していても、成長するための未開発の大きな能力があることを主張しました。

一方で、REBT には、多くの一般的な性格理論の特定の側面と重大な違いがあります。

1. これは、人々には明確な性欲の本能があり、それが阻害されると感情的な混乱を引き起こすに違いないというフロイトの概念に反します。また、この理論は、すべての人間は承認され、成功する必要があり、これらの欲求がブロックされれば、自分自身を受け入れることも幸せになることもできないという、ウィリアム・グラッサーや他の多くのセラピストの見解にも反対します。むしろREBTは人間の強い欲望を仮定しており、それは人々が愚かにもそのように定義した場合にのみニーズや必需品となる。

2. REBTは、エディプス・コンプレックスを、親（および他の人）の承認を絶対に得なければならない、（欲望やその他ほとんどすべてのことにおいて）失敗してはいけない、そして、いつでも失敗してはならないという人々の主要な不合理な信念の下にある比較的マイナーな小見出しとして位置づけています。彼らは認められず、失敗すれば無価値になります。性的不適切、重度の抑制、強迫的行動などのいわゆる性的問題の多くは、部分的には、承認、成功、即時の満足が必要であるという人々の不合理な信念に起因しています。

3. REBT は、人々の環境、特に幼少期の親の環境は、不合理に考えたり動揺したりする強い傾向を再確認するが、常にそれを生み出すわけではないと主張する。親や文化は子供たちに基準や価値観を教えますが、それらの価値観について常に「しなければならない」ことを教えるわけではありません。人々は自然かつ簡単に、社会的に禁止されている基準に厳密な命令を追加します。

4. REBT は、これらの用語が厳密な意味で使用される場合、神秘的、敬虔、超個人的、または魔術的なものに対しては懐疑的な目で見ます。それは、理性自体は限定的であり、神のようなものではなく、絶対的なものであると主張しています (Ellis, 1962, 1994)。人間は何らかの方法で自分自身を超越したり、催眠状態などの意識の変化を経験したりすることで、自分自身や世界を知り、問題の一部を解決する能力を高める可能性があると考えられています。しかし、人々が人間性を超えて超人になれるとは信じていません。彼らはより熟練して有能になることができますが、依然として間違いを犯しやすく、決して敬虔ではありません。REBT は、人々が超人性へのあらゆる見せかけを放棄し、嫌悪しながらも自分自身と世界の限界を受け入れることで、最小限の混乱が生じると考えている。

5. REBT では、人間のどの部分も無意識と呼ばれる存在に具体化されるべきではありませんが、人間は多くの思考、感情、さらには自分でも気づいていない行為を持っていると考えられます。これらの「無意識」または暗黙の思考や感情は、ほとんどの場合、意識のレベルよりわずかに下にあり、深く抑圧されることはあまりなく、通常は短く鋭く探ることによって意識に戻すことができます。したがって、妻が自分で気づいている以上に夫に対して怒りを感じており、その怒りの原因が「私が夫のためにこれだけのことをしたのだから、彼は絶対に私ともっと頻繁にセックスするはずだ！」という無意識の誇大思考によって引き起こされていると仮定します。感情的行動療法士 (彼女がこうした無意識の感情や思考を持っているのではないかと疑っている人) は、通常、(a) 彼女が夫に対して怒っているという仮説を立て、その仮説を検証するための証拠を探す、(b) 自分自身が誇張していないかチェックするように誘導することができます。ほとんどの場合、REBT 実践者は、自由連想法、夢分析、転移関係の分析、催眠術、またはその他のおそらく「深層中心」の技術に頼ることなく、無意識の思考や感情を明らかにすることができます。これらを短時間で、場合によっては数分でクライアントに示し、さらに、彼女の自滅的な隠れた考えを意識化し、それらに積極的に異議を唱える方法をクライアントに教えます。

REBT が精神分析、ロジャーニズム、ゲシュタルト療法、正統的行動療法とどのように大きく異なるかはよくわかりますが、アドラーの個人心理学など、より密接に関連する学派とどのように異なるかを理解するのは困難です。REBT はアドラー理論のほぼすべてに同意しますが、より頑固で行動指向の実践を行っています (Ellis, 1994; Ellis & Dryden, 1997; Ellis & MacLaren, 1998)。また、幼児期の記憶と出生順の重要性についてのアドラー主義者の強調のほとんどが無視されています。しかし、アドラー主義者が強調する基本的な間違いは、REBTの不合理な信念に似ています。

REBT はいくつかの点でベックの認知療法 (CT) と重複しますが、重要な点でも異なります: (1) 通常、CT よりも積極的、直接的、迅速かつ強力にクライアントの不合理な信念に異議を唱えます。(2) CT よりも絶対主義的義務を強調し、ほとんどの主要な不合理は暗黙のうちに独断的なべきや義務から生じていると主張します。(3) 本、パンフレット、視聴覚教材、講演、ワークショップなどの心理教育的アプローチを固有の要素として使用し、CT よりもその使用に重点を置いています。(4) 健全な否定的な感情 (悲しみやフラストレーションなど) と不健全な否定的な感情 (憂鬱や敵意など) を明確に区別します。(5) REBT は、CT がしばしば無視する、恥を攻撃する練習、合理的な感情的イメージ、強力な自己表明や自己対話など、いくつかの感情を喚起する方法を強調します。(6) REBT は、CT よりも、生体内での脱感作 (できれば内破的に行う) に有利です。(7) REBT は、人々が宿題をするのを助けるために、補強だけでなく罰則もしばしば使用します

(Ellis, 2001b, 2002, 2003a)。 (8) CT よりも、自分自身、他者、世界に対する深い哲学的かつ無条件の受容を強調します (Ellis, 2005)。

REBTは人間主義的であり、ある程度実存主義的です。それはまず、人々が感情的および行動的障害を最小限に抑えることを助けることを試みますが、同時に人々が通常よりも幸せになり、より多くの自己実現と人間的成長に努めるよう奨励します (Ellis, 1994)。これは、人々がどんなに良くても悪くても、主に無条件の自己受容 (USA) と無条件の他者受容 (UOA) を強調するという点で、他の治療法よりもロジャーズ (1961) の個人中心のアプローチにいくつかの点で近いです。実行する (エリス, 2001a, 2002, 2003a, 2005; エリスとブラウ, 1998; エリスとハーパー, 1997; ハウク, 1992)。

5.心理療法

5.1.心理療法の理論

REBT の理論によれば、神経症性障害は、個人が自分の願望が満たされること、成功して承認されること、他人が自分を公平に扱うこと、そして宇宙がより快適になることを要求するときに発生します。人々の要求（欲望ではなく）が原因で感情的な問題に陥ると、人は、洗練されていない方法でもエレガントな方法でも、その痛みを和らげようとする傾向があります。

気を散らす

泣き言を言う子供がキャンディーを受け取ることで一時的に気を紛らわせることができるのと同じように、大人の要求者も気を散らすことで一時的に脇道に逸れる可能性があります。したがって、拒絶されることを恐れている人（つまり、大切な人に自分を受け入れてほしいと要求する人）を見たセラピストは、その人をスポーツ、美的創造、政治的活動、ヨガの練習、瞑想、彼の子供時代の出来事に夢中になっています。その人はとても気をそらされていますが、他人に受け入れてもらうことを要求したり、自分自身を不安にさせたりする傾向はありません。気を散らす人々は依然として要求者であり、気をそらさなければすぐに破壊的な指揮に戻るであろうことを考えると、気を散らすテクニックは主に緩和的なものである。

要求の満足

クライアントの要求に常に応えられると、クライアントは気分が良くなる傾向があります（ただし、必ずしも良くなるとは限りません）。この種の「解決策」を整えるために、セラピストはクライアントに愛と承認を与えたり、楽しい感覚を与えたり（たとえば、クライアントを出会いのグループに入れて抱きしめたりマッサージしたりする）、要求を満たしてもらう方法を教えたり、何かを与えたりすることができます。クライアントは最終的に満足するだろうという安心感。多くのクライアントは、この種の治療を受けると非常に気分が良くなりますが、彼らの要求は最小限に抑えられるのではなく、強化される可能性があります。

魔法と神秘主義

要求する少年は、魔法によって和らげられるかもしれませんが。たとえば、両親が妖精のゴッドマザーがすぐに彼の要求を満たしてくれると言うことによってです。同様に、思春期や成人の要求者は、(セラピストまたは他の誰かによって) 自分のセラピストは、自分の悩みを聞くだけで悩みを解決してくれる魔術師のような存在であると信じ込まされてしまう可能性があります。これらの魔法の解決策は、真の信者の気分を良くし、不快な症状を和らげることで見事に機能する場合がありますが、長期間にわたって機能することはほとんどなく、最終的には幻滅につながるがよくあります。

要求の最小化

不合理な要求によって生じる問題に対する最もエレガントな解決策は、個人の要求が少なくなるように支援することです。通常、子供は成長するにつれて子供らしさがなくなり、自分の欲望をすぐに満たそうとする主張が弱まります。REBT は、クライアントが最小限の要求と最大限の寛容性を達成することを奨励します。

REBT 実践者は、気を散らしたり、クライアントの「ニーズ」を満たしたり、さらには(まれに)「魔法」などの一時的な「解決策」を使用することがあります。しかし彼らは、これらが低レベルで洗練されていない一時的な解決策であり、主によりエレガントで恒久的な解決策を受け入れることを拒否するクライアントに対して使用されるものであることを認識しています。セラピストは、マスターベーション、完璧主義、誇大主義、フラストレーション耐性の低さを最小限に抑えるという、最高レベルの解決策を追求することを好みます。

REBT では、セラピストは、認知的、感情的、行動主義的な手順を使用して、クライアントが絶対主義的な核となる哲学を最小限に抑えられるよう支援します。

1. REBT は、完璧主義を放棄することで、不安に悩まされずに幸せな生活を送ることができることをクライアントに認知的に示そうとします。それは彼らに、自分たちのすべきこと、すべきこと、しなければならないことを認識する方法を教えます。合理的(優先的)信念と非合理的(絶対主義的)信念をどのように区別するか。自分自身の問題について論理的かつ現実的になる方法。そして、それがかなり厳しい場合でも、現実をどのように受け入れるか。REBT は、障害のある人々がより効果的に哲学できるよう支援し、それによって彼らが構築した不必要な問題を解消することを目指しています。クライアントとセラピストの間で1対1のソクラテス型対話を採用するだけでなく、グループセラピーでは、グループの他のメンバーが非効率的に考えている他のクライアントと話し合ったり、説明したり、推論したりすることも奨励します。それは、男性が拒絶されたからといって常に拒絶されるという意味ではなく、女性の失敗は成功できないという意味ではないという、論理的かつ意味的な正確さを教えます。これは、クライアントが、起こり得る最悪の事態が本当にメロドラマ的に想像するほどひどいものなのかどうかを自問し続けるのに役立ちます。

2. REBT は、顧客がこの2つを明確に区別できるように、好みと必須を感情的に演出するさまざまな手段を採用しています。したがって、セラピストはロールプレイングを利用して、クライアントにさまざまなアイデアを採用する方法を示すことができます。混乱を軽減するユーモア - 不条理なアイデアを生み出す。クライアントがたとえ不幸な特性を持っていても受け入れられることを示すための無条件の受け入れ。そして、人々に「狂った思考」の一部を放棄し、より効率的な概念に置き換えるよう説得するための強力な論争。また、セ

ラピストは、個人カウンセリングまたはグループカウンセリングのいずれかで、それほど危険ではないことが判明するリスクを冒すようにクライアントに勧めることもあります（たとえば、グループの他のメンバーに自分のことを実際にどう思っているかを伝えるなど）。自分自身を明らかにする（たとえば、性的問題の詳細を共有することによって）。他人は自分の欠点を受け入れてくれる、と自分自身に納得させること。そして、彼らの「恥ずかしい」感情（敵意など）に触れて、彼らがそのような感情を生み出すために自分に言い聞かせていることに正確に焦点を当てることができるようにすること。経験的な演習は、クライアントが自分の感情の否定を克服し、REBT の ABCD (D は論争を意味します) に取り組んで自滅的な感情を変えるのを支援するために使用されます。セラピストはまた、クライアントの不当な即時満足の要求を満たすためだけでなく、クライアントが間違っていて、できない、できないと思っている多くの楽しい行為ができる、そしてできるとクライアントに示すために、快楽を与えるテクニックを使用することもあります。たとえ他の人がそうすることで眉をひそめるかもしれないとしても、それ自体のために喜びを追求します。

3. REBT では行動療法が採用されており、クライアントがより効果的なパフォーマンス方法に慣れるのを助けるだけでなく、認知を変えるのにも役立ちます。したがって、美しいパフォーマンスをするという彼らの要求は、希望の人をデートに誘う、何らかの仕事を意図的に失敗する（たとえば、人前で悪口を言おうとするなど）リスクを伴う任務に同意することで軽減される可能性があります。）、失敗した状況に陥った自分を想像し、特に危険だと考える異常な活動に身を投じます。他人が自分を公平に扱い、世界が親切であることを求めるクライアントの要求は、セラピストが彼らに、劣悪な環境にとどまり、少なくとも一時的には彼らを受け入れるよう自分自身に教えることを奨励することによって異議を唱えられるかもしれない。困難な課題に取り組む（大学入学など）。自分が何かで大変な思いをしているのに、ひどく動揺したり、そのことから「対処」しなければならないと感じないようにすることを想像すること。フランス語の勉強や上司へのレポートの作成など、不快ではあるが望ましい仕事を終えた後のみ、映画を見に行ったり、友達に会いに行ったりするなど、楽しいことを自分に許可すること。等々。REBTは、人々の望ましくない行動（喫煙や過食など）を変えたり、不合理な考え方（喫煙や過食をしたときに自分を非難するなど）を変えようとする努力を強化するために、オペラント条件付けをよく利用します。

REBT は、心理療法にはさまざまな種類があり、そのほとんどがある程度効果があることを認めています。洗練された治療システムには、(a) 時間と労力の節約、(b) 症状の迅速な軽減、(c) さまざまな種類のクライアントの大部分に対する有効性、(d) 現在発生している問題の解決の深さ、および (e) 治療結果の持続性。哲学的には、REBTは絶対性と闘い、多くの神経症性障害の主要な要素である子供じみた要求を弱体化させることに容赦なく固執する(Ellis, 1962, 1994, 2002)。それは、人々が自分の欲望が満たされることを大袈裟に主張するのではなく、ただ強く好むことだけを学べば、自分自身の動揺を著しく減らし、かき乱されにくくすることができる、という理論を立てています (Ellis, 1999, 2001a, 2001b, 2002)。

5.2.心理療法のプロセス

REBT は、クライアントがより現実的で寛容な人生哲学を身につけるのに役立ちます。そのメソッドの一部は他のセラピストが使用するメソッドと似ているため、このセクションでは詳しく説明しません。ここのスペースのほとんどは、REBT の最も際立った特徴の 1 つである認知的説得の側面に当てられています。

REBT 実践者は一般に、クライアントの歴史に耳を傾けたり、長い悲惨な話を奨励したり、感情的な表現に同情的に同調したり、感情を慎重かつ鋭く反映したりすることに多くの時間を費やすことはありません。彼らはこれらすべての方法を使用するかもしれませんが、ほとんどの長々とした対話は一種の免罪符療法であると考えているため、通常は短くします。これは、クライアントの気分を良くするのに役立ちますが、気分が良くなることはめったにありません。これらの方法が機能する場合でも、非効率的で脱線することがよくあります (Ellis, 2001a)。

同様に、合理的感情行動療法士は、自由連想、夢分析、転移関係の解釈、過去の経験に基づくクライアントの現在の症状の説明、開示、いわゆるエディプス・コンプレックスの分析などをほとんど利用しません。動的に指示された解釈または説明。彼らが雇用される場合、彼らはクライアントが彼らの基本的な非合理的なアイデアのいくつかを理解するのを助けるために使用されます。

したがって、男性セラピストが、女性クライアントが幼少期に父親に反抗したのと同じように自分に反抗していることに気づいた場合、彼は現在の反抗心が以前のパターンから生じているとは解釈せず、代わりにおそらく次のようなことを言うでしょう。：

あなたは、父親があなたに恣意的だと考えていた特定のルールに従うことを強制し続けたため、またあなたが「父は私に配慮していないし、そうすべきだ！私は父親に仕返ししてやる」と自分に言い聞かせ続けたため、頻りに父親を憎んでいたようです。！」あなたは今、私についてほぼ同じことを自分に言い聞かせていると思います。しかし、あなたの父親に対するあなたの怒りの反抗は無意味でした。(b) 彼があなたに気を遣うべきだった理由は何もありませんでした（気を遣った方が良かった理由はいくつかありましたが）。(c) あなたが彼に腹を立て、「彼に仕返ししよう」と努めることは、おそらく彼にもっと親切に行動するよう促すことではなく、むしろ彼をより残酷にすることになるでしょう。

その結果、あなたは——ほとんどの子供たちと同じように——父親の行動に不満を抱いていることと、父親に対して「正当に」怒っていることを混同し、父親の実際の、あるいは想像上のあなたに対する不当な扱いについて不必要に腹を立てたのです。私の場合も、あなたもほぼ同じことをしているかもしれません。あなたは、私が勧めるリスクを冒し、それが面倒すぎると主張しているかもしれません（実際には面倒なだけなのに）。そして、私がリスクを提案するのは間違っていると仮定した上で（実際、そうかもしれませんが）、あなたはそうしているのです。私のおそらく間違っただけの行為について私を非難します。さらに、あなたはおそらく、私があるあなたの「間違っただけ」「ひどい」父親にある意味で似ているため、私が「間違っただけ」、間違っただけのことを「間違っただけ」と思っているでしょう。

しかし、これはまた非論理的な結論（私があらゆる点で彼に似ているということ）であり、不合理な前提（私もあなたの父親と同じように、間違っただけの行為をすれば悪い人になるということ）です。つまり、あなたは私とあなたの父親の間に誤った関係をでっち上げているだけでなく、長年そうしてきたように、世界はあなたにとって住みやすい場所であり、誰もがあなたを公平に扱うべきであるという新たな要求を今日も生み出しているのです。。さて、これらの不合理な前提と非論理的な演繹にどうやって異議を唱えることができるでしょうか？

REBT 実践者は、多くの場合、即効性のある積極的、指示的、説得的、哲学的な方法論を採用します。ほとんどの場合、彼らはクライアントをいくつかの基本的な機能不全の信念にすぐに突き止めます。彼らは、これらの考えを守ろうとするよう挑戦します。論理的に実証できない非論理的な前提が含まれていることを示します。これらの考えを分析し、積極的に異議を唱えます。なぜ彼らが働けないのか、なぜ彼らがほぼ必然的にさらなる混乱を招くのかを精力的に示す。これらのアイデアを、時にはユーモラスな方法で不条理に還元します。それらをより合理的な哲学に置き換える方法を説明する。そしてクライアントに、自滅的な感情や行動につながる非合理的な考えや非論理的な推論を観察し、論理的に解析し、最小限に抑えることができるように科学的に考える方法を教えます。

極度のトラウマ（近親相姦、レイプ、児童虐待、その他の暴力的状況など）に苦しんでいる特定のクライアントを扱う場合、REBT実践者はおそらく非常に共感的であり、これらのトラウマに関するクライアントの機能不全の信念について活発に議論する前に、よりゆっくと議論する可能性があります。人生の出来事やその他のことについて。

REBT がどのようにして、常にではなく、積極的に直接的に行われるかを示すために、ここにある 25 歳の独身女性、サラとのセッションの逐語録を示します。彼はトラウマや暴力的な経歴を持たず、非常に不安で自己否定的でした。

T-1: まず何から始めたいですか？

C-1: 分かりません。私は今、固まっています！

T-2: 怯えているのは何ですか？

C-2: あなたのことで！

T-3: いや、きっと私のことじゃなくて、もしかしたらあなた自身のことかもしれないよ！

C-3: [緊張して笑います。]

T-4: 私があなたに何をしようとしているからですか？

C-4: そうだよ！私を脅しているんでしょうね。

T-5: でもどうやって？私は何をやっている？もちろん、ナイフを持ってあなたを刺すつもりはありません。さて、私はどのような方法であなたを脅しているのでしょうか？

C-5: おそらく、自分のことを知られるのが怖いのだと思います。

T-6: そうですね、では、あなたが自分について何か恐ろしいことを知ったとしましょう——あなたが愚かなことを考えているということです。さて、なぜそれがひどいことになるのでしょうか？

C-6: だって、今、私にとって一番大切なのは私だと思うから。

T-7: いいえ、それが答えだとは思いません。それは、その逆だと思います！あなたにとって、あなたは本当に最も重要ではない存在です。私があるあなたが愚かなことをしていると言ったら、あなたは自分自身の頭を殴る準備ができています。もしあなたが自分を責めない人なら、私の言うことなど気にしないでしょ。それはあなたにとって重要なはずですが、あなたはただそれを修正するだけでしょう。でも、もし私があるあなたについて本当にネガティブなことを言ったら、あなたは容赦なく自分を殴ることになるでしょう。そうじゃないですか？

C-7: はい、たいていそう思います。

T-8: わかりました。だからおそらくそれがあなたが本当に恐れていることなのです。あなたは私を恐れていません。あなたは自分自身の自己批判を恐れています。

C-8: [ため息] わかりました。

T-9: それで、なぜ自分自身を批判しなければならないのですか？あなたが私が今まで会った中で最悪の人だとわかったら？それを仮定してみましょう。さて、なぜ自分自身を批判する必要があるのでしょうか？

C-9: [間。] そうしなければなりません。現時点では、これ以外の行動パターンを私は知りません。いつもしています。たぶん、自分がただのクソだと思っています。

T-10: ああ。でも、それは、そうではありません。スキーや水泳の仕方が分からない場合でも、学ぶことができます。また、何をやるにしても自分を責めないことを学ぶこともできます。 C-10: 分かりません。

T-11: そうですね、答えは次のとおりです。方法がわかりません。

C-11: たぶんね。

T-12: 「何か間違ったことをしたら自分を責めなければならない」と言っているような気がします。だって、あなたの鬱の原因はそこにあるんじゃないの？

C-12: はい、そうだと思います。[沈黙。]

T-13: さて、あなたは今、主に何のために自分を卑下していますか？

C-13: 現時点では、それをあまりきれいに分解することはできないようです。[当クリニックがセッション前にクライアントに記入してもらったフォーム]には非常に苦労しました。私の性分は何でも言うってしまうので、すべてを変えたいと思っています。何もかもが憂鬱です、などなど。

T-14: たとえば、いくつか教えてください。

C-14: 私が落ち込んでいることは何ですか?私は、えー、人生に目的があるのかわかりません。私は私がおんなのか、私がおんなのかわかりません。そして、自分がどの方向に進んでいるのかもわかりません。

T-15: ああ、でもそれは君が「私は無知だ!」って言うてるってことだよな! [クライアントはうなずく] さて、無知であることの何がそんなに恐ろしいのでしょうか?あなたが無知なのは残念です。そうでなくても、目的があり、どこへ行くのか分かっていたら、もっといいでしょう。しかし、最悪の事態を想定してみましょう。残りの人生、あなたには目的がなく、このままでした。そう仮定しましょう。さて、なぜあなたはそんなに悪いのでしょうか?

C-15: だって誰もが目的を持っているはずだから!

T-16: どこで手に入れたの?

C-16: それが私が信じていることだから。[沈黙]

T-17: わかってるよ。しかし、少し考えてみましょう。確かに明るい女性ですね。

さて、それはどこから来たのでしょうか?

C-17: わかりません!今のところはっきりとは考えていません。緊張しすぎだよ!

ごめんなさい。

T-18: そうですね、でも、あなたは明確に考えることができます。あなたは今、「ああ、もう絶望的だ!」と言っていますか?はっきりと考えることができません。明確に考えられない私はなんてクソなんだ! あなたは、そのことで自分を責めているのです。

[C-18 から C-26 まで、クライアントはセッションにうまく反応しないことに腹を立てますが、セラピストは、これはそれほど重要ではないことを示し、彼女を落ち着かせます。

C-27: 存在するなんて想像もできないし、存在する理由があるとも思えない

目的もなく!

T-28: いいえ、でも大多数の人間は大した目的を持っていません。 C-28: [怒って] 分かった、じゃあ、悪く思わなくてもいいよ。

T-29: いや、いや、いや！ちょっと待ってください。あなたは今ジャンプしたばかりです。（笑） 極端なところから極端なところまで飛び移ったんですね！ほら、あなたは正気の文と非常識な文を言いました。さて、この2つを分離できれば — あなたは完璧に分離できますが — 問題は解決するでしょう。本当の意味は、「目的があったほうが幸せだから。」ということです。右？

C-29: はい。

T-30: でも、その後あなたは魔法のように「だからそうすべきだ！」とジャンプします。さて、「目的があったほうが良いでしょう」と「しなければならない、しなければならない、なければならない」の違いがわかりますか？

C-30: はい、そうです。

T-31: さて、違いは何ですか？

C-31: [笑い] 私はあなたに同意するために言っただけです！

T-32: はい！ほら、それは良くないでしょう。私たちは永遠にその道が続けることができます、そしてあなたは私に同意し、私は「ああ、なんて素晴らしい女性だろう！彼女は私に同意する」と言うでしょう。そして、前と同じように狂ったようにここから出ていくでしょう！

C-32: [笑い、今回は心からの感謝とユーモアを込めて。] T-33: 先ほども言ったように、あなたは考えること、つまり諦めるのをやめることが完全にできます。それがあなたが人生のほとんどをやってきたことです。だからこそ、あなたは動揺しているのです。考えることを拒否しているからです。そして、もう一度考えてみましょう。「人生に目的があれば、もっといいでしょう。落ち込んでいなかったら、など。良い、素敵な、楽しい目的があれば。」その方が良い理由をいくつか挙げるすることができます。「その方が良い理由は明らかです。」では、なぜこれが「より良いことをすべきだ」という魔法の言葉なのでしょう？

C-33: つまり、なぜ私がそう感じるのですか？

T-34: いや、いや。それは信念です。あなたがそう感じるの、あなたがそう信じているからです。 C-34: はい。

T-35: もし自分がカンガルーだと信じていたら、ぴょんぴょん飛び跳ねてカンガルーになった気分になるだろう。何を信じて、あなたは感じます。感情は主にあなたの信念から生じます。今、私はあなたの気持ちを一時的に忘れています。なぜなら、私たちは信念を変えずに感情を変えることはできないからです。それで私は

あなたに見せます。あなたには 2 つの信念、または 2 つの感情があると思います。一つは、「人生に目的があったほうがいい」。同意しますか？ [クライアントはうなずく。] それは完全に合理的です。それはまさにその通りです。それを証明することができました。2つ目は、「だから、もっと良いことをやるべきだ」ということです。これらは 2 つの異なるステートメントです。それらは同じように見えるかもしれませんが、大きく異なります。さて、最初の方は、私が言ったように、正気です。それを証明できたからです。それは現実に関係しています。あなただけでなく、ほとんどすべての人にとって、目的を持つことの利点を列挙することができます。

C-35: [落ち着いて、Tの説明を熱心に聞いています。] うーん。

T-36: でも、2 番目の「だから、もっと良いことをすべきだ」というのはおかしいですね。

C-36: クレイジーな発言としては受け入れられません。

T-37: だって誰がそうすべきだなんて言ったの？

C-37: どこから始まったのかわかりません!誰かが言いました。

T-38: わかってるけど、誰が言ったとしてもクソだ！

C-38: [笑い] わかりました。

T-39: どうして世界に「すべき」などというものがあるだろうか？

C-39: そうですね。

T-40: でも、そんなことはないよ！ほら、それが感情の乱れです。そうすべきではなく、すべきこと、すべきこと、しなければならないことを信じるほうが良いのです。まさにそれが人を神経質にするのです！「今、ポケットに 1 ドルあればいいのに」と思ったときに、90 セントしか持っていなかったとします。あなたならどう思う？

C-40: 特に動揺していません。

T-41: はい、少しがっかりするでしょうね。ドルを持っていた方が良いでしょう。しかし今、あなたが「ポケットに常に 1 ドルを入れておかなければならない」と言ったとします。そして、持っているお金が 90 セントしかないことに気づいたとしましょう。さて、どう思いますか？

C-41: そうすると、あなたの推論に従えば、私はひどく腹を立てるでしょう。

T-42: でも、90セントしか持ってなかったからじゃないよ。

C-42: ドルを持っておくべきだと思ったからです。

T-43: その通りです!べきです。さらに、もう一歩進んでみましょう。あなたが「ポケットに常に 1 ドルを入れておかなければならない」と言ったとしましょう。そして、1 ドルと 10 セントを持っていることがわかったら、どう思いますか?

C-43: 素晴らしいですね!

T-44: 心配することはありません!

C-44: [笑い] 私が有罪になるということですね:「余ったお金で何をしていたんだろう」

お金?”

T-45: いいえ。

C-45: 申し訳ありませんが、フォローしていません。私-

T-46: 何も考えていないからだ。ちょっと考えてみましょう。なぜ、あなたが「1ドルを持っていないなければならない、1ドルを持っているはずだ」と言って、1ドル10セントを持っていたとしても、まだ不安になるのでしょうか?誰でも不安になるでしょう。さて、もし彼らがこう言ったら、なぜ不安になる人がいるのでしょうか?「1ドルを持っていないといけないのに、彼らは1ドルと10セントを持っていることに気づきましたか?」

C-46: それは彼らの義務に違反したからです。それは彼らが考えたことのルールに違反した

それは正しかったと思います。

T-47: そうですね、現時点ではそうではありません。しかし、簡単に 20 セントを失う可能性があります。

C-47: ああ! 良い。

T-48: そうだね!彼らはまだ不安だろう。ご存知のように、must は「常に - しなければならない」という意味だからです。

C-48: ああ、言いたいことは分かりました!よし。言いたいことはわかります。彼らは簡単にお金の一部を失う可能性があるため、不安を感じるでしょう。

T-49: ああ。ほとんどの不安はマストから生じます。

C-49: [長い沈黙] なぜ最初は誰かにそのような不安に満ちた状況を作り出すのですか？

T-50: そうは思わないよ。私は何百人もの人々を見てきましたが、あなたはこれを自分自身に非常に不安にさせる数少ない人の一人です。他の人は穏やかにそれを行うかもしれませんが、あなたはそれを非常に不安を引き起こすものにしています。これは、この状況を含め、あらゆることにマストを持ち込む可能性があることを示しています。ほとんどの人がここに来てとても安心してしています。彼らはずいぶん、自分たちを助ける方法を知っている誰かと話すことができ、私がくだらないことをやめ、子供時代のことを聞くのをやめ、天気などのことを話さないことにとても満足しています。そして私はすぐに次のことに取り組みます。彼らを悩ませているもの。5分以内に伝えます。私はたった今、最も感情的な混乱の秘密を説明しました。もしあなたが私の言ったことを本当に守り、それを実践すれば、残りの人生でほとんど何についても悩まされることはなくなるでしょう。

C-50: うーん。

T-51: だって、あなたが邪魔されるたびに、あなたはそれを「マスト」に変えているのですから！ノイローゼとはそれだけです！とてもとてもシンプルです。さて、なぜこれを説明せずに時間を無駄にし、関係のないことについて話さなければならないのでしょうか？

C-51: なぜなら、もしそうしていたら、私はあなたの説明にもう少しよく従ったかもしれないからです。

最初はそれほど脅迫されていませんでした。

T-52: でも、もし私があなたの頭を撫でて我慢してしまったら、あなたは一生頭を撫でられなければいけないと思うでしょう！あなたは明るい人です

女性！

C-52: わかりました-

T-53: それもまた当然だ。「彼は私の頭を撫でて、ゆっくりとやってくれるはずです。

それなら私のようなクソでも理解できるよ！でももし彼がスピードを上げて私にそう思わせたら、ああ、なんてことだ、私は間違いを犯すだろう——そしてそれはひどいことだ！」「完璧にうまくやるべきだ！」と心配するのはやめてください。なぜなら、あなたがそれを理解するまでに、なぜ完璧にうまくやる必要があると思いますか？

C-53: バカだと思われるのは嫌なんです！

T-54: いや、ほら。今、あなたは自分自身に嘘をついています！なぜなら、またしてもあなたは正気のことを言い、さらに非常識なことを付け加えたからです。正気のこととは、「愚かに見えるのは好きではない。なぜなら、明るく見えるほうが良いからです。」というものでした。しかし、あなたはすぐに非常識なことを考え始めました。「そして、私が愚かだと思われるのはひどいことです…」

C-54: [感謝の気持ちを込めて、ほとんど嬉しそうに笑います。]

T-55: 「明るく見えるようにしなければなりません!」分かりますか？

C-55: [確信を持って] はい。

T-56: 同じクソだ！いつも同じクソだよ。ここで、「ああ、私はなんて愚かなんだ！彼は私を嫌っている！自殺してしまいそう！」と考える代わりに、くだらないことに目を向ければ、かなり早く改善への道を進むことができるでしょう。

C-56: 聞いてましたよ！（笑）

T-57: 何を聞いているの？

C-57: [笑い] 私の頭の中で、そのように乱暴な発言をします。 T-58: その通りです！あなたがそのような発言をしなければならぬことを私は知っているから-

私には良い理論があるからです。そして私の理論によれば、人は自分自身にそのようなおかしい発言をしない限り、通常は動揺しないでしょう。

C-58: なぜそんなに腹を立てているのか全く分かりませんが-

T-59: でも、あなたには薄々わかっているんですね。私はちょうどあなたに言いました。

C-59: 分かった、分かった!

T-60: なぜ怒っているのですか?私に報告してください。

C-60: わかっているから動揺しているんだ、私は——ここに来たときに想像していた自分の役割と、自分が何をするか、何をすべきか——

T-61: そうだね？

C-61: それで、あなたは私にそれを犯すことを強制しました。そして、私はそれが好きではありません。

T-62: 「それに、あまり出てこなかったのはひどいじゃないですか!もし私が必要な役割を見事に犯し、私が彼に即座に正しい答えを与えたとしたら、彼は満面の笑みを浮かべてこう言った、「おい、なんて聡明な女性だ、この人は!」それなら大丈夫だったでしょう。」

C-62: [上機嫌に笑いながら] 確かに!

T-63: とんでもない!あなたも今と同じように動揺していたでしょう。それは少しも役に立たなかったでしょう!実際、あなたはもっとおかしくなっているでしょう!だって、そのときあなたは、ここに入ってきたときと同じ哲学を持ってここを出ていったでしょう。「私が良い行いをして、人々が私の頭をたたいて、『私はなんて素晴らしい女性なんだ!』って言ってくれたときのことだ」そうすればすべてがバラ色になるよ!」それはおかしな哲学です!たとえ私があなただを狂おしく愛したとしても、次に話す人はあなたを嫌う可能性が高いからです。だから私は茶色の目が好きで、彼は青い目か何かが好きです。だから、あなたは死んでいるのです!なぜなら、あなたは「受け入れられなければならない!賢く行動しなければならない!」と本気で思っているからです。さて、なぜでしょうか?

C-63: [非常に冷静かつ思索的に] 本当です。

T-64: わかる?

C-64: はい。

T-65: さて、その教訓を学ぶのであれば、非常に価値のあるセッションを経験したことになります。自分を動揺させる必要がないからです。前にも言ったように、もしあなたがこれまで存在した中で最悪のクソだと思えば、それが私の意見です。そして私にはそれを受け取る権利があります。しかし、それはあなたをうんざりさせますか?

C-65: [反射する沈黙。]

T-66: そうなんですか?

C-66: いいえ。

T-67: 何があなたをクソにするのですか?

C-67: そうだと思うよ。

T-68: その通りです!あなたがそうであるというあなたの信念。それができる唯一のことだ。そして、それを決して信じる必要はありません。見る?自分の思考をコントロールするのはあなたです。私は自分の思考、つまりあなたについての信念をコントロールします。しかし、それに影響される必要はありません。あなたは常

に自分の考えをコントロールします。そしてあなたはそうではないと信じています。それでは、あの憂鬱の話に戻りましょう。前にも言ったように、うつ病は自己非難から生じます。そこから来ています。さて、あなたは何のために自分を責めているのですか？

C-68: なぜなら、私はそれに耐えられないからです - 人々の見た目には基本的な矛盾があります

自分が何であるかを考えること、そして自分が何であるかを考えること。

T-69: そうですね。

C-69: それに、おそらく他人を責めるのは公平ではないでしょう。おそらく私はリーダーの役割を自分に課したのでしょう。でも、とにかく、今の私の気持ちは、私はこれまでの人生で、私ではない何かであることを強いられてきたということです、そして年を重ねるほど、このファサード、そうですね、この外観、えー、あの化粧板は、どんどん薄くなって、もうそれができなくなるまで。

T-70: そうですね、でも本当に、そうです、残念ですが、あなたは少し間違っています。奇妙なことに、ほぼ逆のことが起こっているからです。あなたはこの役割を押し付けられています。そう、リーダー的な役割です。あれは正しいですか？

C-70: はい。

T-71: そして彼らはあなたがそれを埋めていると思っているのです。

C-71: みんないつもそうなんだよ。

T-72: そしてたまたま彼らが正しいのです。

C-72: でも、そのせいで私はどんどん消耗していくんだ。

T-73: だって君は他に何かやってるわけじゃないんだから。あなたは彼らのあなたに対する期待に応えています。なぜなら、明らかに、彼らはあなたがリーダーであるとは思わないでしょう、あなたがリーダーではないように振る舞っていたら、彼らはあなたが何者でもないと思うでしょう。つまり、あなたは彼らの期待に応えているのです。しかし、あなたはリーダーシップに対する自分自身の理想主義的で非現実的な期待を満たしていません。

C-73: [涙が出そうになる] いや、違うと思うよ。

T-74: ほら、それが問題だよ。したがって、あなたは大丈夫です。彼らによって、あなたの仕事によって。でも、あなたは天使ではないし、完璧でもありません。そして、あなたも真のリーダーになるべきです。したが

って、あなたは偽物です！分かりますか？さて、あなたが自分自身に対する狂った期待を捨てて、彼らの期待に戻れば、何の問題もありません。なぜなら、明らかにあなたは彼らと彼らの期待に従ってうまくやっているからです。

C-74: そうですね、行ったことはありません。私は、非常に成功した状況を諦めなければなりませんでした。そして、私が去ったとき、彼らはそれがまだ成功していると思っていました。しかし、私はただ続けることができませんでした-

T-75: 「なぜなら、私は私の目から見て本当にリーダーであり、かなり完璧でなければならないからです。」
「もし私が世界を満足させているのに、自分の行いが悪かった、あるいはすべきでないことをしたと知っているなら、私は下品だ！そして彼らは私を見つけていないので、それは私を二重の下品にする。なぜなら私は」
私は本当はだらしのない人間なのに、彼らにはだらしのないふりをしているのよ！」

C-75: [同意して笑い、その後冷静になる。] 本当だ。

T-76: しかし、それはすべてあなたの愚かな期待です。彼らではありません。そして奇妙なことに、あなたは、うつ病や自虐的などのハンデを抱えているにもかかわらず、驚くほどうまくやっているのです。この厄介なハンドキャップがなかったらどうなるか想像してみてください。ほら、あなたは自分自身を鞭打ちすることに時間とエネルギーのほとんどを費やしなが、彼らを満足させているのです。自己鞭打ちなしで何ができるか想像してみてください。見えますか？

C-76: [自分を責める道を踏みとどまり、少なくとも一時的には確信し、話す

非常に意味のあることです。] はい。

5.3.心理療法のメカニズム

前述の部分的なプロトコル (クライアントとの最初のセッションの約 15 分を費やした) から、セラピストがいくつかのことは行おうとしていることがわかります。

1. クライアントがどのような感情を持ち出しても、セラピストはこれらの感情の背後にあると考えられる彼女の主要な不合理な考え、特に、彼を含む誰かに嫌われたらひどいだろうという彼女の考えに立ち返ろうとします。
2. セラピストは、クライアント自身の人生や人々一般についての知識から得た証拠を利用して、クライアントに反論することを躊躇しません。
3. 彼は通常、彼女が自分を責めていると言う前に、彼女が自分を責めていると彼女に言うよりも一歩先を行っています。REBT 理論に基づいて、彼女が不安になったり、落ち込んだり、罪悪感を感じたりした場合、

彼女の思考にはすべきこと、すべきこと、しなければならないことがあるということを知っているので、彼は彼女がこれらのすべきことを認め、それから異議を唱えることができるように助けます (T-16、T-17))。

4. 彼は、考え得る限り最も強力な哲学的アプローチを使用します。「最悪のことが起こったとします。そして、あなたは本当に悪いことをし、他の人があなたを嫌っていました。それでもあなたはそんなに悪いことをしますか？」と彼は彼女に言い続けています。(T-15)。彼女の行動がどんなにひどいものであっても、彼女を中傷するものではないことを彼女に納得させることができれば、彼女の態度を大きく変えることができたと言っています。

5. 彼は彼女の苦悩に打ちのめされず(C-17)、これらの感情にあまり同情的ではありませんが、その感情を利用して、今のところ彼女がまだ愚かな考えを信じており、それによって自分自身を動揺させていることを彼女に証明しようとしています。彼は彼女の「転移」の感情にこだわることはありません。彼はこれらの感情の背後にある考えを解釈し、なぜそれが自滅的なのかを彼女に示し、そしてなぜ彼の同情的な行動がおそらく彼女の厳しい哲学を変えるのを助けるのではなく強化することになるのかを示します。

6. 彼は彼女に対してかなり厳しいですが、全面的に受け入れ、彼女の能力、特に自分自身を変える建設的な能力に自信を示しています。

7. 彼女の考えが非合理的であると単に彼女に伝える代わりに、彼は彼女にそれを自分の目で見てもらおうと努めます (T-36)。彼は彼女に、彼の合理的な哲学を単に受け入れたりオウム返ししたりするだけでなく、それをよく考えてほしいと考えています。しかし、彼は、クライアントの感情が主に彼女の思考から派生する方法など、いくつかの関連する心理的プロセスについて説明しています(T-35、T-68)。

8. 彼は何度か意図的に強い言葉を使います (T-18、T-50)。これは、(a) クライアントをリラックスさせるため、(b) セラピストである彼が現実的な人間であることを示すため、(c) クライアントに感情的な衝撃や衝撃を与え、クライアントの言葉がより劇的な効果があります。この場合、クライアントは最初に自分自身を「クソ」と呼んでいることに注意してください (C-9)。

9. 彼女の考えにはほとんど同情的ではありませんが、彼は実際には非常に共感的です。合理的感情行動療法士は通常、クライアントの表面的な感情（自分のやり方が悪い、または他人から虐待されているという認識）ではなく、クライアントの表に出ていない考え（自分自身や世界についての否定的な考え）に同調します。彼らはクライアントの感情とその感情の根底にある信念に共感します。これは、多くの治療法が見逃している二面性の共感です。

10. セラピストは、自分が教えていることに対するクライアントの表向きの理解をチェックし続けます (T-65、T-66、T-67)。

11. REBT の初期セッションではよくあることですが、セラピストが話と説明のほとんどを行います。彼はクライアントに自分自身を表現する機会を十分に与えますが、クライアントの応答をさらなる指導の出発点とし

て利用します。彼は、それぞれの「講義」を簡潔かつ鋭いものにし、それを彼女の問題や感情に具体的に関連付けようとします。また、時々彼はアイデアを浸透させるために立ち止まります。

この最初の REBT セッションの最初の部分からわかるように、クライアントはセラピストから愛や温かさの感情を受け取りません。転移と逆転移は自然発生的に起こりますが、それらはすぐに分析され、その背後にある哲学が明らかになり、その過程で蒸発する傾向があります。クライアントの深い感情（恥、自己憐憫、泣き、怒り）は明らかに存在しますが、クライアントにはこれらの感情を満喫したり、それらについて強く感情をぶつけたりする機会はあまり与えられていません。セラピストがこれらの感情の根底にあるイデオロギーを指摘し攻撃すると、それらの感情は急速に変化し、時にはほとんど奇跡的に他の矛盾した感情（ユーモア、喜び、熟考など）に変換されます。セラピストの「冷静さ」、哲学的、そしてクライアントが不安や憂鬱以外の何かを感じることができるといふ励ましの主張は、クライアントの破壊的な感情を建設的な感情に変えるのに役立ちます。REBT が純粋な合理主義的な種類の治療法ではなく、構成主義的な治療法であるのはこのためです (Ellis, 1994, 1999, 2001a, 2001b, 2002)。

セッションが進むにつれてクライアントが実際に経験していることは、(1) 態度が悪いにもかかわらず、自分自身を完全に受け入れることです。(2) 自分で考えるなど、特定のことができるという新たな自信。(3) 彼女を動揺させているのは、他人（セラピストを含む）の態度ではなく、彼女自身の完璧主義者であるべきであるという信念。(4) 現実テスト。たとえ（セラピストと一緒に仕事をする人々に対して）非効率的なパフォーマンスをしても、彼女はまだ回復し、再挑戦し、将来的にはより良くできる可能性があることを理解し始めています。(5) 彼女の防衛手段の一部が軽減され、不安を他人（セラピストなど）のせいにするのをやめ、不安を引き起こすために自分自身が何かをしていることを認め始めることができます。

この 15 分間で、クライアントはこれらの建設的な考えや感情をかすかに得ているだけです。しかし、REBT の目的は、彼女が自分の乱れた症状の自己原因についての洞察、つまり、単なる精神力学的洞察ではなく哲学的な洞察を得続けることです。彼女はこれらの洞察を利用して、自分自身、他人、そして世界についての彼女の最も永続的で根深い考え方のいくつかを変えるだろうと考えています。そしてそれによって彼女は最終的には観念的にも、感情的にも、行動的にも自滅的ではなくなるだろう、と。彼女が最終的に態度（症状の軽減だけでなく）の変化を起こさない限り、ある程度は助けられるかもしれないが、基本的かつ永続的な性格の変化を起こすという理想的な REBT の目標からはまだ程遠いだろう。

6. アプリケーション。

6.1. 誰を助けることができるでしょうか？

REBT ではどのような種類の問題が扱われるかよりも、どのような種類の問題が扱われないかを述べる方が簡単です。現実との接触ができていない人、極度の躁状態にある人、重度の自閉症や脳損傷を抱えている人、または下位の精神欠陥にある人は、通常、REBT 療法士（または他のほとんどの実践者）によって治療されません。彼らは、医療、保護施設または施設でのケア、またはオペラント条件付けラインに沿った行動療法のために紹介されます。

特に、REBT セラピストは、(1) 自分自身を無条件に受け入れることで不安、罪悪感、憂鬱を最小限に抑える方法、(2) 他人を無条件に受け入れることで怒り、敵意、暴力を軽減する方法、(3) 不安、罪悪感、憂鬱を軽減する方法をクライアントに示そうとします。それは、たとえ厳しい状況であっても人生を無条件に受け入れることを学ぶことによる、フラストレーション耐性と情性の低さです (Ellis, 2001a; Ellis & Blau, 1998; Ellis & Dryden, 1997; Ellis & MacLaren, 1998)。

グループセラピー

REBT は特にグループ療法に適用できます。グループのメンバーは互いに REBT 手順を適用するように教えられているため、他のメンバーが手順を学び、(グループ リーダーの直接の監督の下で) 適用する練習をするのを手伝うことができます。さらに、グループワークでは、通常、メンバーが宿題に同意し(その一部はグループ自体で実行される)、アサーティブネスのトレーニングを受け、ロールプレイングに参加し、他の人々と交流する機会が多くなります。、言語的および非言語的なリスクを負い、他の人の経験から学び、アフターグループセッションで互いに治療的および社会的に交流し、セラピストと他のグループメンバーに彼らの行動を直接観察してもらいます (Ellis, 2001b) ;エリスとドライデン、1997) 。

REBT ワークショップ、合理的なエンカウターのマラソンおよび集中講座

REBT は、多くの口頭および非言語演習、劇的なリスクを冒す手順、刺激的な講義、個人的な出会い、宿題、その他の感情を刺激するものを含む、マラソン エンカウター グループと大規模な 1 日集中ワークショップをうまく利用してきました。そして行動方法。研究調査によると、これらのワークショップ、マラソン、集中的なワークショップには、有益かつ即時的かつ永続的な効果があることが示されています (Ellis & Dryden, 1997; Ellis & Joffe, 2002)。

短期療法

REBT は当然ながら短期間の治療用に設計されています。重度の障害のある人は、少なくとも 6 か月間、個人セッションまたはグループ セッションに参加することが望ましいです。しかし、短期間しか治療を継続しない人に対して、REBT は 1 ~ 10 回のセッションで、感情的な問題を理解し、その主な哲学的源泉を確認し、根本的な混乱を変え始めるための A-B-C メソッドを教えることができます。態度を作成する (Ellis, 2001b)。

これは、上司に対する敵意や性的不完全さなど、特定の問題を抱えていて、あまり問題を抱えていない人に特に当てはまります。そのような人は、REBTの助けを借りて、数回のセッションでほぼ完全に「治療」することができます。しかし、長年にわたる困難を抱えているクライアントであっても、短期間のセラピーの結果、大幅に助けられる可能性があります。

REBT でよく使用される 2 つの特別な装置は、治療プロセスをスピードアップするのに役立ちます。1 つ目は、セッション全体をテープに記録することです。これらの録音は、クライアントが自宅、車、またはオフィ

スで通常数回聞くことで、クライアントが自分の問題と、それらに対処する合理的な感情的行動方法をより明確に理解できるようになります。対面セッション中に何が起きているのかを「聞く」のが難しいクライアントの多く（自分で話すことに熱心すぎる、気が散りやすい、または不安すぎるため）は、録音を聞くことでより多くのことを得ることができます。最初の出会いよりもこれらのセッションの方が優れています。

第二に、REBT セルフヘルプ フォームは、クライアントがセラピー セッション間またはセラピー終了後に感情的な問題に遭遇したときに、このメソッドの使用方法を教えるために頻繁に使用されます。このフォームは 211 ~ 212 ページに掲載されています。

夫婦療法と家族療法

REBT は、当初から夫婦および家族カウンセリングに広く使用されてきました (Ellis、1962、2001b; Ellis & Dryden、1997; Ellis & Harper、1997、2003)。通常、夫婦や恋人同士が一緒に見られます。REBT セラピストはお互いの不満に耳を傾け、たとえその不満が正当であるとしても、過度に腹を立てるのはいけないことであることを示そうとします。不安、憂鬱、罪悪感、および（特に）敵意を最小限に抑えるために、参加者の一方または両方と作業が行われます。彼らが REBT 原則を学び、適用し始めると、多くの場合、数回のセッションで混乱がかなり減り、非互換性を最小限に抑え、互換性を最大限に高めることができるようになります。

もちろん、別居したり離婚したほうが良いと判断する場合がありますが、通常は、より幸せな結婚生活を実現するために問題に取り組むことにします。彼らは、契約、妥協、コミュニケーション、その他の関連スキルを頻繁に教えられます。セラピストは、二人が一緒にいることを決意するかどうかにかかわらず、感情的に助けられる個人として二人に関心を持っています。しかし、彼らが自分自身を助けるために努力すればするほど、彼らの関係はより良くなる傾向があります。(エリス、2001b; エリスとクロフォード、2000; エリスとハーパー、2003)。

家族療法では、REBT 実践者は、同じ家族のメンバー全員を一緒に見たり、あるセッションで子供たちを見て、別のセッションで両親を観察したり、全員を個別に観察したりすることがあります。通常、家族間の交流を観察するために、いくつかの合同セッションが開催されます。一緒にいても、別々にいても、親は子供たちを受け入れ、非難をやめる方法を頻繁に示され、子供たちも同様に、両親や兄弟を受け入れることができることを示されます。自分自身と他者を無条件に受け入れるという一般的な REBT 原則は繰り返し教えられます。他の REBT 手順と同様に、ビブリオセラピーは、『合理的生活ガイド』（エリスとハーパー、1997 年）、『合理的カウンセリング入門』（ヤング、1974 年）、『自分を幸せにし、著しく不安をなくす方法』などの REBT 資料でカウンセリングを補完します。(エリス、1999)、および気分が良くなり、良くなり、より良くなり続ける (エリス、2001a)、および自尊心の神話 (エリス、2005)。

REBT セッションの設定は、他の種類の療法の設定とよく似ています。ほとんどの個人セッションはオフィスで行われますが、セラピストとクライアントの間にデスクがないことも多く、REBT セラピストはカジュアルな服装で簡単な言葉を使う傾向があります。彼らは、平均的なセラピストよりもオープンで本物であり、「プ

「プロフェッショナル」ではない傾向があります。主に使用される特殊機材はテープレコーダーです。クライアントは、セッションを録画して家に持ち帰って再生するよう勧められる可能性があります。

REBT セラピストは非常に積極的で、ためらうことなく自分の意見を述べ、私生活に関する直接的な質問に通常答え、非常に精力的でグループセラピーでは指示的なことが多く、特に初期のセッションではよく話します。同時に、彼らは無条件で顧客を受け入れます。彼らはかなりの説明、通訳、「講義」を行う可能性があり、個人的に好きではないクライアントと簡単に仕事をする可能性があります。REBT セラピストはすべての個人に対して完全な寛容さを示す傾向があるため、クライアントからは温かく思いやりのある人として見られることがよくあります。

抵抗は通常、自分自身を変える努力をするのではなく、魔法のような簡単な解決策を見つけたいために変化することに抵抗していることをクライアントに示すことで対処されます。通常、抵抗はセラピストに対する特別な感情として解釈されません。クライアントがセラピストを誘惑しようとした場合、これは通常「転移」という観点ではなく、(1) クライアントの愛への欲求、(2) 親切な人に対する通常の魅力、(3) 自然な性衝動という観点から説明されます。精神的にも感情的にも親密な接触を持つ二人の人物。セラピストがクライアントに惹かれている場合、セラピストは通常、その魅力を認めますが、クライアントと性的または個人的な関係を持つことが非倫理的である理由を説明します(Ellis、2002)。

6.2.エビデンス

REBT は、その理論を検証するために直接的または間接的に多数の実験を引き起こし、現在ではその主要な理論的仮説を検証する傾向にある数百の研究が存在します (Ellis & Whiteley、1979)。REBT がさまざまな種類の障害を持つ個人のグループの思考、感情、行動を変えるのに効果的であることを示す 200 以上の結果研究が発表されています (DiGiuseppe、Terjesen、Rose、Doyle、および Vadalakis、1998)。これらの研究は、REBT の論争やその他の方法が通常、何も治療しないより効果があり、他の形態の心理療法より効果的であることを示す傾向があります (DiGiuseppe、Miller、& Trexler、1979; Engels、Garnefski、& Diekstra、1993; Haaga & Davison、1993; Hajzler & Bernard、1991; Lions & Woods、1984; Silverman 他、1992)。

特殊な種類のクライアントに対する REBT の適用も効果的であることが示されています。それは、怒り障害を持つ個人 (Ellis、2003a)、宗教的な顧客 (Nielsen、Johnson、および Ellis、2001)、および学童 (Seligman、Revich、Jaycox、および Gillham、1995) に対して特に良好な結果をもたらしました。

さらに、認知療法士、特にアーロン・ベック (Alford & Beck、1997) とその同僚によって行われた他の何百もの結果研究も、REBT の臨床仮説を支持しています。最後に、他の 1,000 件を超える調査では、エリスの最初の不合理な信念のリストから導き出された不合理性尺度が、これらの尺度がテストされた診断上の疾患と有意に関連していることが示されています (Hollon & Beck、1994; Woods、1992)。REBT やその他の認知行動療法の有効性についてはまだわかっていないことが多くありますが、これまでの研究結果は印象的です。

個人評価

REBT セラピストはさまざまな診断手段や心理テストを使用することがあり、特にジョーンズ不合理信念テスト、ベックうつ病インベントリ、機能不全態度スケールなどの不合理性のテストを使用します。これらのテストの多くは、対照実験においてかなりの信頼性と有効性を備えていることが示されています。

6.3. 多文化世界における心理療法

これは重要な問題であるため、すべてのセラピストにとって心理療法の多文化的側面を理解することが重要です (Sue & Sue、2003)。REBT は常に多文化的な立場をとっており、利用する実務家が異なる家族、宗教、文化的慣習に従うクライアントに対応できるよう、柔軟性と寛容さを促進してきました。なぜなら、人々が自分たちの文化的目標、価値観、理想について議論したり放棄したりすることは事実上まったくなく、これらの目標は絶対に達成されなければならないという壮大な主張だけが許されるからである。

プロテスタントの中流階級の白人が大部分を占めるアメリカの都市に住んでいる顧客が、比較的貧しく、肌の色が浅く、パキスタン生まれのイスラム教徒であると仮定します。彼女は当然、隣人や同僚との間にいくつかの本当の違いを持ち、その違いに腹を立てるかもしれません。彼女の REBT セラピストは、たとえそのセラピストがクライアントの地域の多数派グループのメンバーであり、彼女の見解や傾向の一部を「特殊」とであるとみなしたとしても、彼女を無条件に受け入れました。彼女の文化的および宗教的価値観は、コミュニティの価値観との違いにもかかわらず、正当で彼女にとって良いものとして尊重されるでしょう。

このクライアントは、自分の目標や目的に固執することで町民の一部を不快にさせた場合の結果を喜んで受け入れる限り、自分の目標や目的に従うことをサポートしてくれるでしょう。REBT を使えば、彼女は自分を卑下することを拒否する方法を示すことができるかもしれない

PDF ドキュメントを印刷するには、ツールバーの [印刷] ボタンを使用してください。

[ellis3-2-3](#) ダウンロード

REBTセルフヘルプフォーム

合理的感情行動療法

211

a (活性化する出来事や逆境)

あなたが動揺している状況を簡潔に要約してください (カメラには何が写っているのでしょうか?)

- Aは内的なものでも外的なものでも、現実のものでも想像上のものでもよい。
- Aは、過去、現在、未来のどの出来事でもあり得ます。
ibs (不合理な信念)
D (IBに異議を唱える)
IBを見分けるには、以下を探す。
- 独断的な要求
(しなければならない、絶対である、べきである)。

ひどいこと

(ひどい、ひどい、恐ろしい)

- フラストレーション耐性の低さ
(我慢できない)
- 自己/他者評価
(私は/彼は/彼は悪い、価値がない)
異議を唱えるには、自問してみよう：
- この信念を持ち続けることで、私はどうなるのか？
その信念を持ち続けることは、自分をどこに向かわせるのか？役に立つのか、自滅するのか？
- 私の不合理な信念の存在を裏付ける証拠はどこにある？
私の不合理な信念の存在を裏付ける証拠はどこにあるのか？それは
社会の現実と一致しているか？
- 私の信念は論理的だろうか？私の信念は論理的だろうか？
私の嗜好からきているのか？
- それは本当にひどいことなのか？
- 本当に耐えられないだろうか？

REBTセルフヘルプフォーム (続き)

c (結果)

主な不健康な否定的感情

主な自滅的行動：

不健康な否定的感情には以下が含まれる

- 不安

抑うつ

- 恥/気恥ずかしさ
e (効果的な新しい哲学)
- 低いフラストレーション耐性
- 罪悪感
怒り

- 傷つく

嫉妬

e (効果的な感情と行動)

新しい健康的な

ネガティブな感情

新しい建設的な

行動

より合理的に考えるために、努力する：

- 非独断的な好み
(願望、欲求、欲望)
悪さの評価
(悪いこと、不幸なこと) を評価する
高いフラストレーション耐性
(好きではないが我慢できる)
- 自己や他者をグローバルに評価しない
(自分も他人も誤りやすい人間である
存在である)
健康的なネガティブ感情には以下のようなものがある：
 - 失望
 - 心配
 - 迷惑
 - 悲しみ
後悔
 - 不満

彼女が地域社会の批判に苦しんでいて、彼女の「特異な」文化的および宗教的要素が疑問視されるのは、それらが彼女の基本的な目的を妨げるほど厳格に解釈されている場合に限られるだろう。

したがって、彼女が自分自身の宗教や文化の社会的性的慣習を無視し、それらに完全に従わない自分には価値がないと結論付けた場合、それらを絶対に頑固に遵守しなければならないという彼女の厳格な要求が、次のような結果を招いたことが示されるでしょう。彼女の無価値感と憂鬱。彼女が「必須」を「好み」に変更すれば、これらの文化的ルールに従うか従わないかを選択できるため、無価値感を感じたり落ち込んだりすることはなくなります。

REBT には、異文化心理療法に関連する 3 つの主な原則があります。

(1) クライアントは、自分自身や他者を無条件に受け入れることができ、人生の逆境に直面したときに高いフラストレーション耐性を達成することができます。(2) セラピストがこれらのルールに従い、クライアントにそれらに従って柔軟な生活を送るよう奨励する場合、多文化問題が時々存在する可能性があります。異文化間および内文化間の偏見を最小限に抑えて解決することができます。(3) ほとんどの多文化問題には偏見と不寛容が関係しており、REBT は特にこれに対して取り組んでいます (The Road to Tolerance、Ellis、2004 を参照)。

クライアントの問題

直面している問題がどのようなものであっても、REBT セラピストはまずクライアントが現実的な困難に対する混乱した感情的および行動的反応を表現し、これらの反応の根底にある基本的な考え方や哲学を見て取り組むことができるように支援します。それは経営者向けの研修会でも明らかです。これらのワークショップでは、経営陣は常にビジネス、経営、組織、個人、その他の問題を提起します。しかし、これらの現実的な問題はしばしば彼らの自滅的な信念体系に結びついていることが示されており、REBT が主に彼らの解決に役立つのはこの問題である (Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer, 1998)。

しかし、人によっては、非常に抑制的または防衛的なため、感じることができず、そのため、自分の根底にある感情的問題の一部にさえ気づいていない場合があります。したがって、妻が夫婦関係が悪いと主張するというだけの理由で心理的な助けを求めに来て、妻の不満以外に特に気になることは何もないと主張する成功した経営者は、直接対決することで自己満足を打ち破らなければならないかもしれない。REBTグループセラピーは、そのような人にとって特に役立つ可能性があり、その結果、最終的に根底にある不安や憤りを表現し、自分が感情的な問題を抱えていることを認識し始めます。

REBT セッション中の極端な感情主義（泣く、精神異常な行動、自殺や殺人の意図の暴力的な表現など）は、当然のことながら対処が困難です。しかし、セラピストはこれらの問題を、彼ら自身の、おそらく合理的な人生哲学と治療哲学によって扱います。それには次の考えが含まれます。(1) クライアントの爆発は事態を困難にしますが、それらは決してひどいもの、ひどいもの、壊滅的なものではありません。(2) それぞれの爆発の背後には、何らかの非合理的な考えがあります。さて、このアイデアは何でしょうか？どうすればクライアントの注意を引くことができ、それを変えるために何ができるでしょうか？(3) すべてのクライアントを常にサポートできるセラピストは存在しません。この特定のクライアントを助けることができず、他の場所に紹介するか、セラピーを受けられなくなる場合、これは残念なことです。しかし、それはセラピストが失敗者であるという意味ではありません。

REBT セラピストは通常、クライアントの深刻なうつ病に、できるだけ早く、直接、精力的に、彼らがおそらく(1) 自分がやったこと、あるいはしなかったことで自分を責めることによってうつ病を引き起こしている、または悪化させていることを示すことによって対処します。) 憂鬱で無気力である自分を責め、(3) 環境条件の困難と過酷さのために自分の運命を嘆く。彼らの自己非難は明らかにされるだけでなく、しっかりと議論され、その間、セラピストはクライアントに安心感とサポートを与え、追加の薬を紹介したり、彼らの助けを求めるために彼らの親戚や友人に話したり、次のようなアドバイスをしたりするかもしれません。一部の活動から一時的に撤退します。セラピストは、クライアントの極度の自虐と自己憐憫について直接的かつ直接的に議論することによって、短時間で深く落ち込んで自殺願望のある人々を助けることがよくあります。

最も困難なクライアントは通常、魔法の解決策を探し続ける慢性的な回避者または回避者です。これらの人々は、そのような魔法は存在しないことが示されています。良くなるために一生懸命働きたくないのなら、苦しみ続けるのが彼らの特権だということ。そして、彼らはふざけるほどひどい人ではなく、自分自身を助けることに努めればもっと楽しく生きられるだろう、と。彼らが前に進むのを助けるために、グループ療法などの

人々が参加する療法がよく選ばれる方法です。REBT (および他のほとんどすべての療法) では、反応しないクライアントの結果は依然として相対的に悪いですが、セラピスト側の粘り強さと精力によって、最終的にはこの種の抵抗を克服できることがよくあります (Ellis, 1994, 2002; Ellis & Tafrate, 1998)。

7. 事例

このセクションは、この章 (214 ~ 220 ページ) で最初のセッションが紹介された 25 歳のコンピュータープログラマーに関するものであるため、比較的簡潔です。このクライアントに関するその他の訴訟資料は次のとおりです。

7.1. 背景

サラは正統派ユダヤ人の家族の出身でした。母親はサラが2歳のときに出産で亡くなったため、サラは愛情深く、厳格でやや距離を置いた父親と、支配的な父方の祖母によって育てられました。彼女は学校での成績は良かったが、大学まではほとんど友人がいなかった。彼女はかなり魅力的でしたが、常に自分の体を恥じており、デートはほとんどせず、主に仕事に専念していました。25歳のとき、彼女はデータ処理会社の部門長を務めていました。彼女は非常に性欲が強く、週に数回自慰行為をしていましたが、男性と性交したのは一度だけで、酔って何をしているのかわからなかったときでした。彼女は大学時代から暴飲暴食が続いていた。彼女は古典的精神分析を3年間受けていました。彼女はアナリストが「とても親切で親切な人」だと思っていたが、このプロセスでは実際には助けられていなかった。この経験の結果、彼女はセラピーにかなり幻滅したが、セラピーに戻ったのは、彼女をとて気に入りしていた会社の社長が、彼女の絶え間ない飲酒にはもう我慢しないと彼女に言い、セラピーに来るよう主張したからだった。この章の著者を参照してください。

7.2. 処理

治療は、この章に以前に含まれた記録に示されているのと同じ方針に沿って6セッション継続されました。その後、24週間のREBTグループセラピーと週末にわたる合理的出会いマラソンが続きました。

認知的には、クライアントは、彼女の中心的な問題は、自分はほぼ完璧でなければならず、大切な人たちからいかなる大きな批判も受けてはいけないと敬虔に信じていることであることが繰り返し示されました。その代わりに、彼女は自分自身を評価せず、ただ自分のパフォーマンスを評価する方法を執拗に教えられました。たとえ彼女が過食、強迫的飲酒、愚かな症状を克服できなかったとしても、恣意的な定義による場合を除いて、彼女が「虫」になることは決してあり得ないことがわかります。彼女が男性と親密な関係を持ち、職場の同僚や上司の承認を得ることが非常に望ましいことではあるが、必ずしも必要ではないことがわかりました。そして、まず敵意を持った自分自身を受け入れ、次に、彼女を敵意に駆り立てる他人への幼稚な要求を放棄すること。彼女は、自分も他の人も非常に効率的であり、厳格な規律規則に従うべきであるという「事実」を熱心に信じており、彼女の道徳的義務に対するセラピストやグループメンバーの攻撃に何度も抵抗しましたが、最終的にはセラピストの代わりにするように誘導されました。、彼女の語彙と内面化された信念において、それはより良いでしょう。彼女は元々の宗教的正統性を完全に覆したと主張したが、それを私生活や世界情勢にお

ける確実性への過剰な要求に置き換えただけであることが示され、最終的にはこれも放棄するよう誘導された (エリス、2003b)。

セラピストは彼女の考えの多くを強く攻撃し、時にはユーモラスにそれらをばかばかしいものに貶めたにもかかわらず、感情的にはセラピストに人間として完全に受け入れられました。彼女は、グループのメンバーの何人かによって積極的に対峙され、彼女が他のグループのメンバーの愚かさや無視を怒って非難している様子を理解するのを助け、彼女はこれらの「悪い」グループのメンバー (およびグループ外の人々) を受け入れるよう奨励されました。) 不十分であるにもかかわらず、セラピストと彼女のグループの他の何人か、そして彼女が参加した合理的な出会いのマラソン週末では、彼女に対して活発で現実的な言葉を使用しました。これには最初サラさんは恐怖を感じましたが、後に緊張が解け、同様の言葉を使うようになりました。彼女が数週間酒を飲み続け、完全に落ち込んで絶望感を感じたとき、グループの2人のメンバーは、アルコールと薬物による自身の過去の困難を持ち出し、人生のほぼ不可能な時期をどのように乗り越えたかを示した。別のメンバーも何度も電話や訪問を通じて彼女を着実にサポートした。時々彼女が口を閉ざしたり不機嫌になったりしたとき、セラピストや他のグループメンバーは彼女に心を開いて本当の気持ちを言うように促した。それから彼女は彼女の弁護を追及し、彼女の愚かな考え (特に他人に拒絶されたら彼女はひどく傷つくはずだという考え) を暴露し、どうすればそれらを根こそぎにできるかを示した。マラソン中に、彼女は生まれて初めて、それまでまったく見ず知らずだった男性に心から感情を揺さぶられることができた。このことは、彼女に感情を許す余裕があることを示した。彼女は親密さに対する長年の障壁を取り除き、愛することを自分自身に許可しました。

行動面では、サラは公共の場で魅力的な男性と話すこと、それによって拒絶されることへの恐怖を克服することなどの宿題を与えられた。彼女は、最初に一定の時間ダイエットを続けたときにのみ、自分にやりがいのある経験 (クラシック音楽を聴くなど) を許可することで、(これまでにやったことがなかった) 長期的なダイエットを続ける方法を教えられた。セラピストや他のグループメンバーとのロールプレイを通じて、彼女は職場や社会生活において攻撃的になることなく人々に対して積極的に接する訓練を受けました (Ellis、2003a; Wolfe、1992)。

解決

サラはいくつかの方法で進歩しました。(1) 彼女は飲酒を完全にやめ、25 ポンド体重を減らし、禁酒と体重減少の両方を維持しているように見えました。(2) 彼女は自分自身に対しても他人に対しても非難することがかなり減り、何人かの親しい友人を作り始めました。(3) 彼女は3人の異なる男性と満足のいく性的関係を持ち、そのうちの1人と着実に付き合い始めました。(4) 彼女は自分に罪悪感を抱いたり、落ち込んだりすることはほとんどなく、失敗した自分を受け入れ、自分を評価することよりも楽しむことに重点を置きました。

フォローアップ

サラは REBT の個人セッションとグループセッションを 6 か月間受け、翌年には時折フォローアップセッションを受けました。彼女は、婚約後に彼と2回の結婚前カウンセリングセッションを受けた後、最初に治療を始めてから約1年後、安定したボーイフレンドと結婚した。治療終了から 2 年半後、彼女と夫は、結婚生活、仕事、社会生活においてすべてがうまくいっていると報告しました。彼女の夫は、彼女が REBT の原則を活用していることに特に感謝しているようで、「彼女は今でもあなたやグループと一緒に学んだことに一生懸命取り組んでいます。率直に言って、この仕事のおかげで、彼女は成長し続けていると思います」と述べました。時間です。」彼女は笑顔で熱心に同意してくれました。

8.まとめ

合理的感情行動療法 (REBT) は、認知療法、感情療法、および行動療法の方法を組み込んだ人格変化の包括的なシステムです。それは感情の健康と混乱に関する明確な理論に基づいており、使用される多くのテクニックは通常その理論に関連しています。その主要な仮説は、子育て、教育、社会的および政治的問題、人々の知的小および感情的なフロンティアの拡大、および彼らの独自の成長の可能性の支援にも当てはまります。REBT 心理学は、頭が固く、経験志向で、合理的で、魔力的ではありません。それは理性、科学、テクノロジーの使用を促進します。それは人間主義的であり、実存主義的であり、快楽主義的です。これは、人々の個人内および対人生活における感情的な混乱を軽減し、成長と自己実現を高めることを目的としています。

REBT 理論では、人々は生物学的および文化的に選択し、創造し、楽しむ傾向があるが、同時に過剰に同調し、暗示をかけられ、嫌悪し、楽しむことを愚かに妨げる傾向も強いと考えられます。彼らは、観察し、推論し、想像力によって経験を強化し、自分自身の本質的な制限の一部を超越する驚くべき能力を持っていますが、社会現実を無視し、理性を誤用し、健康と幸福を頻繁に妨害する絶対主義的義務をでっち上げる強い傾向もあります。社会的現実を受け入れることを拒否し、絶え間なくマスターベーションをし、自分自身や他者を神格化したり悪魔化したりすることに夢中になるため、人々は頻繁に感情障害を起こします。

人々の生活の中で、A点 (逆境) で有害な刺激が起こると、人は通常、これらの出来事を客観的に観察し、rB点 (理性的信念) で、この出来事は不幸で、不便で、不利であり、自分たちはそうなることを望んでいる、と結論付ける。変化するであろう。そして、彼らは、ポイント C (結果) で、悲しく、残念に、イライラし、イライラしていると健全に感じます。これらの健全な否定的な感情は、通常、逆境を改善したり変えたりするために、逆境に対して何かをしようとするのに役立ちます。彼らの先天的かつ後天的な快楽主義と構成主義は、逆境に対して合理的な思考 (「これは気に入らない。それを変えるために何ができるか考えてみよう」) と健全な否定的な感情 (悲しみやイライラ) を持つよう促します。環境を整えて、より楽しく生きるために。

しかし、非常に多くの場合、同様の逆境が人々の人生で起こると、彼らはこれらの出来事を不寛容かつ大げさに観察し、ポイント iB (彼らの不合理な信念) で、これらの出来事はひどく、恐ろしく、破滅的であると結論付けます。それらは存在してはいけないということ。そして彼らは絶対に我慢できないと。そして、ポイント C で、無価値感、罪悪感、不安、憂鬱、怒り、惰性の結果を自滅的に感じます。彼らの動揺した感情は通常、逆境に対して何か建設的な行動をすることを妨げ、自分の非建設的な行為を非難し、恥、劣等感、絶望感をさらに経験する傾向があります。彼らの生得的および後天的な自己批判的、反人間主義的、神格化および悪魔化

の哲学は、不幸な出来事に対して、愚かな考え（「これはなんとひどいことだ、私は！ どうすることもできない！」）を持つことを奨励します。）と機能不全の感情（自分自身、他人、そして世界に対する憎悪）により、彼らは不平不満を言い、暴言を吐き、楽しく生きることができなくなります。

REBTは、人々が自分たちの非合理的で壮大で完璧主義的なべきこと、すべきこと、しなければならないこととそのひどいことを観察し、理解し、粘り強く異議を唱えられるようにするために独自に設計された認知感情行動主義的な心理療法です。それは、科学の論理的経験的方法を採用して、人々に魔法、絶対性、そして天罰を放棄するよう奨励します。神聖なものや最も重要なものは何もないことを認めること（多くのことは非常に不快で不便ですが）。そして徐々に自分自身を教え、要求するのではなく望むという哲学、自分自身、他者、世界について変えられるものは変えることに取り組み、変えられないものを優雅に受け入れるという哲学を実践することである（Ellis, 1994, 2002; エリスとブラウ、1998 年; エリスとドライデン、1997 年; エリスとマクラーレン、1998 年）。

結論として、合理的感情行動療法は、人々が過度に同調的、暗示的、無快樂的になる傾向に抵抗するのを迅速かつ効率的に支援する性格変更の方法です。それは積極的かつ教訓的に、また感情的および行動的に、人々が自分の人間性の一方の側面を助長し強化しながら、同時にもう一方の側面を変えてより幸せに生きる方法を人々に示します（抑圧したり押しつぶしたりするものではありません）。したがって、それは現実的かつ実践的であると同時に、理想主義的で未来志向でもあります。それは個人が今ここをより完全に実現し、経験し、楽しむのに役立ちますが、自分自身（および他人）の将来の計画を含む長期的な快樂主義も支持します。それはその名前が示すとおり、合理的で感情的で行動的、現実的で先見的、経験的で人道的です。複雑さにおいては、人間も同様です。

注釈付き参考文献

ウェブサイト

デビー・ジョフィー・エリス博士、www.debbiejoffeellis.com

アルバート エリスの友人、www.albert-ellis-friends.net

REBT ネットワーク、www.rebtdnetwork.org

本

エリス、A. (2004). 合理的・感情的行動療法 – それは私にとって効果的ですが、それはあなたにとっても効果的です。ニューヨーク州アマースト：プロメテウス・ブックス。

この自伝的本は、アルバート エリスの人生と作品の優れた概要を示しています。

エリス、A. (2004)。寛容への道: 合理的な感情行動療法の哲学。ニューヨーク州アマースト: プロメテウス・ブックス。

この本は REBT の理論的基礎をレビューし、人間のあまりにも一般的な欠点に対する寛容と忍耐を提唱しています。

エリス、A. (2005)。自尊心の神話。ニューヨーク: プロメテウス・ブックス。

この本は、人生と心理療法に対するエリスのアプローチと、無条件の受容に重点を置いた REBT の概要を提供し、彼の知性の広さについての洞察を与えてくれます。別の章では、ジャン=ポール・サルトル、マルティン・ハイデッガー、マルティン・ブーバー、鈴木大拙、禅仏教を扱っています。

エリス、A. (2010)。全く! 自伝。ニューヨーク州アマースト: プロメテウス・ブックス。

アルバート エリスの最後の作品であるこの魅力的で率直で充実した自伝には、思い出に残るエピソード、彼の人生における重要な人々の説明、彼が困難に対処した方法、REBT の発展、彼の恋愛生活、個人的な考察が含まれています。

エリス、A.、ドライデン、W. (1997)。合理的な感情行動療法の実践。ニューヨーク: スプリングー。

この本は、合理的感情行動療法 (REBT) の一般理論と基本的な実践を示し、それが個人、カップル、家族、グループ、および性療法でどのように使用されるかについての特別な章を備えています。この本は、REBT に関する独創的な本『心理療法における理由と感情』(Ellis, 1962 年) を最新のものにし、REBT 療法の手順について多くの詳細を提供します。

エリス、A.、ハーパー、R.A. (1997)。合理的な生活へのガイド。カリフォルニア州ノースハリウッド: ウィルシャーブックス。

REBT 自己啓発の古典のこの完全に改訂および書き直されたバージョンは、これまでに出版された自己啓発本の中で最も広く読まれているものの 1 つであり、認知行動療法士によってクライアントに推奨されることがよくあります。これは、自問と宿題に基づいた REBT への簡潔で直接的なアプローチであり、読者がさまざまな感情的な問題にどのように対処できるかを示しています。

合理情動行動療法 (REBT) は、1955年にアメリカの心理学者アルバート・エリスによって開発された認知行動療法の一つです。REBTは、人間の感情や行動が、出来事そのものではなく、その出来事に対する個人の信念や解釈によって生じるという考えに基づいています。

REBTの基本的な考え方:

1. ABC理論 :

REBTの中核をなすのが「ABC理論」です。

A (Activating Event) : 出来事

B (Belief) : 信念や考え方

C (Consequence) : 結果 (感情や行動)

この理論では、Aの出来事そのものがCの結果を直接引き起こすのではなく、Bの信念を通じてCが生じると考えます。つまり、同じ出来事でも、それに対する解釈や信念によって、異なる感情や行動が生じるのです。

2. 非合理的信念と合理的信念 :

REBTでは、人間の苦悩の多くは「非合理的信念」に起因すると考えます。非合理的信念とは、現実的でない、論理的でない、あるいは自己破壊的な考え方のことを指します。例えば :

- 絶対的要求 : 「私は必ず成功しなければならない」
- 過大視 : 「失敗したら人生が終わりだ」
- 低耐性 : 「不快なことは絶対に耐えられない」

一方、「合理的信念」は、現実的で、論理的で、建設的な考え方です。例えば :

- 柔軟な選好 : 「成功したいが、必ずしもそうでなくてもよい」
- 適切な評価 : 「失敗は不快だが、人生の終わりではない」
- 高耐性 : 「不快なことは辛いけど、耐えることができる」

REBTの治療プロセス :

1. 問題の特定 :

クライアントが抱える問題や望ましくない感情、行動を特定します。

2. ABC分析 :

問題となる状況 (A) 、それに対する信念 (B) 、そして結果として生じる感情や行動 (C) を分析します。

3. 非合理的信念の特定と反駁 :

クライアントの非合理的信念を特定し、それらに対して論理的、経験的、実用的な観点から反駁します。この過程で、セラピストはソクラテス的問答法を用いて、クライアント自身が自らの信念の非合理性に気づくよう導きます。

4. 新しい合理的信念の形成 :

非合理的信念に代わる、より合理的で適応的な信念を形成します。

5. 新しい信念の強化 :

認知的、感情的、行動的な技法を用いて、新しい合理的信念を強化します。例えば、ロールプレイ、

イメージトレーニング、宿題などを活用します。

REBTの特徴と利点：

1. 実用的アプローチ：

REBTは、現在の問題に焦点を当て、具体的な解決策を提供します。過去の分析よりも、現在の思考パターンの変容に重点を置きます。

2. 教育的側面：

クライアントに心理学的な原理を教育し、自己援助のスキルを身につけさせることを重視します。

3. 積極的な介入：

セラピストは指示的で積極的な役割を果たし、クライアントの非合理的信念に直接挑戦します。

4. 柔軟性：

様々な問題や障害に適用可能で、個人療法だけでなく、グループ療法や夫婦療法にも応用できます。

5. 自己受容の促進：

無条件の自己受容 (Unconditional Self-Acceptance) を重視し、自己価値を特定の行動や他者の評価に依存させないように促します。

REBTの限界と批判：

1. 過度に理性的：

感情の役割を軽視し、すべての問題を理性的思考で解決しようとする傾向があるという批判があります。

2. 文化的配慮：

西洋的な個人主義や合理主義に基づいているため、異なる文化背景を持つ人々には適用が難しい場合があります。

3. 複雑な問題への適用：

トラウマや深刻な精神疾患など、複雑な問題に対しては、単独での使用には限界があるかもしれません。

結論：

合理情動行動療法 (REBT) は、人間の感情や行動が思考パターンに大きく影響されるという考えに基づいた効果的な心理療法です。非合理的な信念を特定し、それらを合理的な信念に置き換えることで、クライアントの感情的苦痛を軽減し、より適応的な行動を促進することを目指します。その実用的かつ教育的なアプローチは、多くの人々が日常生活で直面する様々な心理的問題に対

処する上で有効なツールとなっています。ただし、すべての人や問題に一律に適用できるわけではなく、個々の状況や文化的背景を考慮しながら柔軟に適用することが重要です。

概要

合理情動行動療法 (REBT) は、感情的な苦痛は出来事自体ではなく、出来事に対する非合理的な信念によって引き起こされるとする心理療法のアプローチです。REBTは、クライアントがこれらの信念を特定し、異議を唱え、より合理的で健康的な信念に置き換えるのを助けることを目指しています。このプロセスには、認知的、行動的、感情的な技術の組み合わせが含まれます。REBTは、個人は自分の思考、感情、行動を変える力を持っているという考えに基づいています。目標は、クライアントがより充足感と感情的な幸福を経験できるようにすることです。

目次: 合理的感情行動療法

出典: 「ellis1.pdf」より抜粋

I. REBT の基本概念 (pp. 182-183)

このセクションでは、REBT の基本原則を紹介し、非合理的な信念がどのように精神的苦痛につながるかという点に焦点を当てていることを強調します。それは、不合理な思考に向かう人間の生来の傾向、思考、感情、行動の相互作用、能動的指向性の治療技術の使用など、7つの中心的な概念を概説しています。

II. REBT のテクニックと特徴 (pp. 183-185)

このセクションでは、具体的な REBT テクニックを詳しく掘り下げ、無条件の受け入れ、認知の再構築、宿題の重要性を強調します。REBT を他の治療法と区別し、不合理な信念に積極的に異議を唱えることとその指示的なアプローチに焦点を当てていることを強調しています。「ビリヤードのボールの中の小人」のたとえば、人の考え方を変えることで感情的な反応がどのように変化するかを説明するために使用されます。

III. REBT と他のシステムの比較 (pp. 185-186)

このセクションでは、REBT を、精神分析、個人中心療法、行動療法などの他の治療アプローチと区別します。これは、REBT が現在の認識、その指示的性質、および宿題に重点を置いていることに重点を置いています。他の治療法との共通要素を認めながらも、不合理な信念に異議を唱えることに REBT が独自に焦点を当てていることを強調しています。

IV. REBT の歴史的発展 (pp. 186-190)

このセクションでは、エピクテトスのような哲学者から始まり、アルフレッド アドラーのような現代の影響に至るまで、REBT の哲学および歴史的ルーツをたどります。説得と指示のテクニックを用いたポール・デュボアやフレデリック・ソーンのような人物の貢献について論じています。精神分析からの REBT の発展と、その後の独特の療法学派としての REBT の成長についても探究します。REBT の設立と普及におけるアルバート エリスと彼の同僚の役割が強調されています。

V. 研究支援と実証的証拠 (pp. 189-190)

このセクションでは、REBT の中核原則と有効性を裏付ける研究結果を紹介します。同論文は、REBTが認知行動療法 (CBT) を含む他の治療法と首尾よく統合されてきたことを指摘し、不安、うつ病、パーソナリティ障害などのさまざまな症状の治療におけるREBTの有効性を強調しています。

VI. REBT 内のパーソナリティを理解する (pp. 190-192)

このセクションでは、性格に関する REBT の観点を探求し、不合理な思考に向かう人間の生来の傾向を強調します。それは、生物学的要因が人格に寄与する一方で、個人は自分の思考や行動を変える能力を持っていると主張しています。「自我指向」の概念と人間の承認欲求が、感情的混乱を引き起こす要因として議論されています。

VII.精神的混乱への道 (pp. 192-194)

このセクションでは、個人がどのように心理的苦痛を発症するかについての REBT モデルを検証します。それは、感情的混乱の主な要因として、不合理な信念、特に「3つの基本的義務」の役割を強調しています。活性化される出来事、信念、感情的な結果の間の相互作用が強調され、感情的反応の形成における信念の中心的な役割が強調されます。

VIII.人間の本性に関する REBT の見解 (pp. 194-196)

このセクションでは、フロイトやその他の精神分析の観点と対比しながら、人間の本性に関する REBT の観点を概説します。人間の合理的思考と非合理的思考の両方の能力を強調し、自己認識と認知の再構築による変化の可能性を強調します。REBT が意識的なプロセスに焦点を当て、感情や行動を形成する際の個人の責任を強調していることが強調されています。

IX. REBT 療法の理論と実際 (pp. 196-197)

このセクションでは、治療現場における REBT 原則の実際の適用について詳しく説明します。それは、クライアントとセラピストの協力、無条件の自己受容、認知的、感情的、行動的方法を含むさまざまなテクニックの使用の重要性を強調しています。気を散らすことと真の満足感を区別し、永続的な精神的幸福を達成することに REBT が焦点を当てていることを強調します。

X. REBT の主要な目標と手法 (pp. 197-198)

このセクションでは、要求の最小化、無条件の自己受容の促進、高いフラストレーション耐性の開発など、REBT の中核となる目標について概説します。REBT で使用される 3 つの主要な方法、つまり認知再構築、感情的テクニック、行動療法について説明します。個々のクライアントのニーズや好みに合わせて介入を調整することの重要性が強調されます。

PDF ドキュメントを印刷するには、ツールバーの [印刷] ボタンを使用してください。