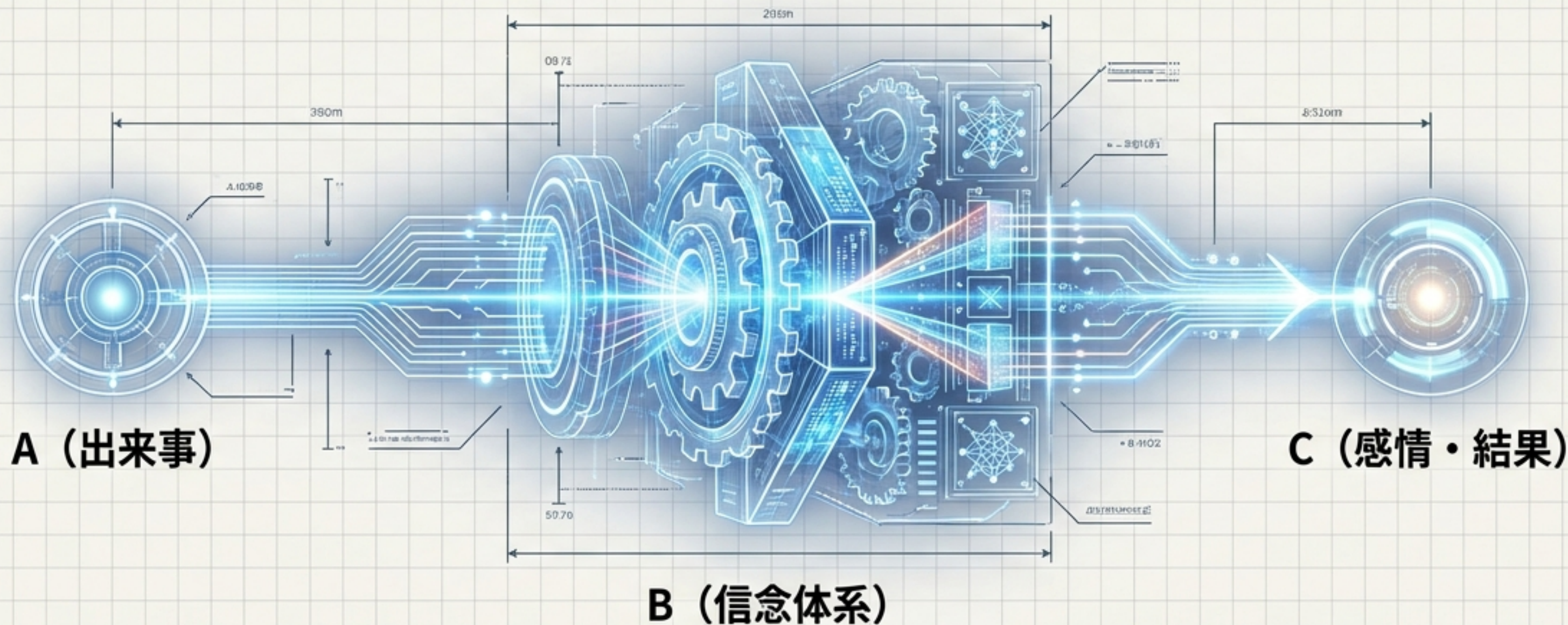


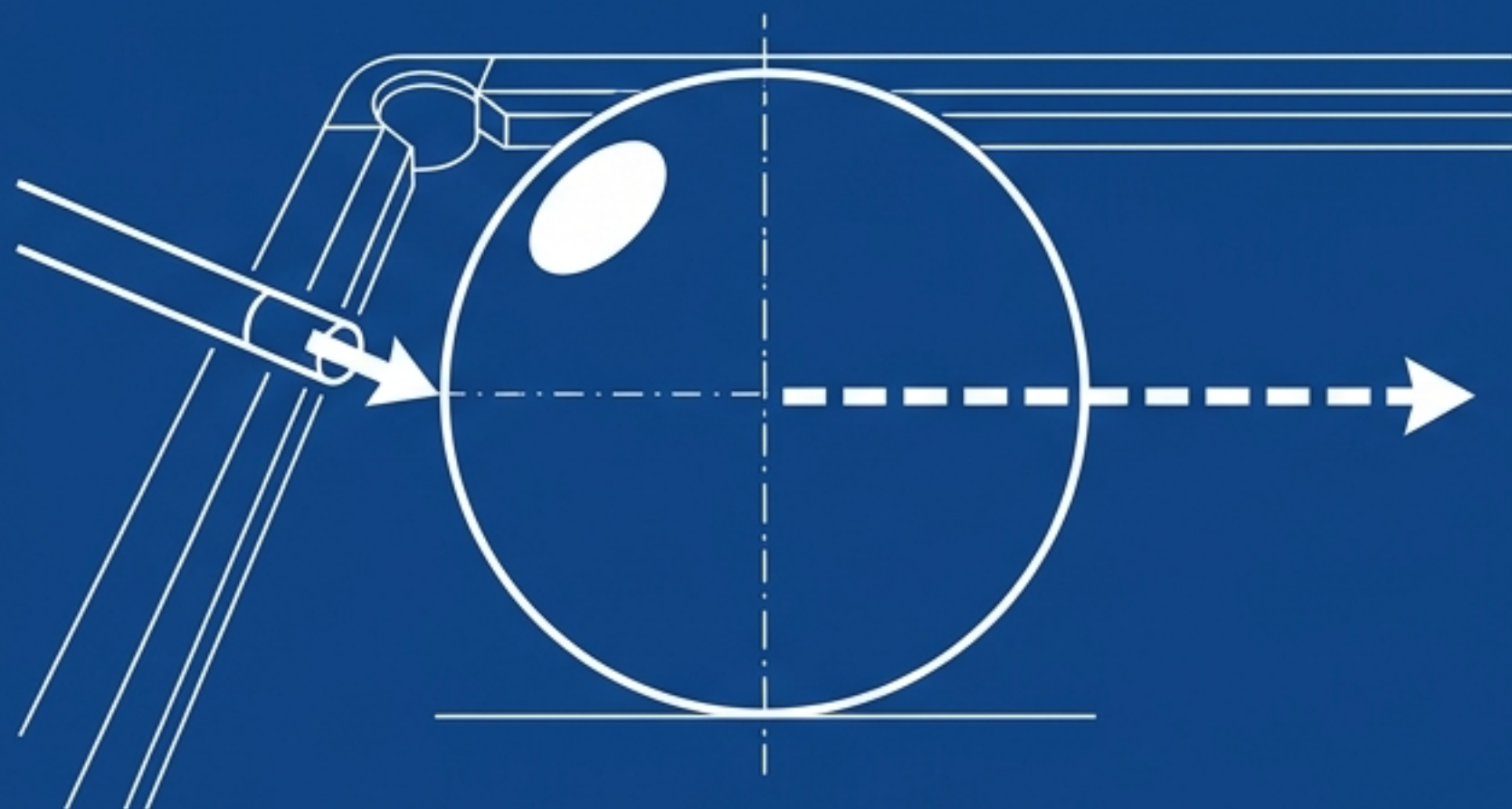
第5章 論理情動行動療法 (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)

「出来事」が人を乱すのではない。「見方」が人を乱すのだ。



エピクテトス（ストア派哲学者）の洞察を源流とし、アルバート・エリスが1950年代に体系化したREBT。
人間の苦悩の根本的なメカニズムを解剖し、思考・情動・行動の「設計図」を書き換えるための実践的フレームワーク。

刺激と反応の法則 (S-R理論)



「打たれた球は物理法則通りに同じ場所へ向かう。」

有機体 (心) の介在 (S-O-R理論)



「球の中に小さな人間がいて、打たれた後の方向を自ら選ぶ力を持っている。」

19世紀のカッテルから発展したS-O-R理論。REBTは、有機体 (O) が独自の精神 (合理性と感情) を持ち、反応の方向を変える力 (構成主義的リソース) を備えていると考える。

The Engine of Disturbance: ABCモデル

A (逆境: Activating Event)

例: 「仕事での失敗」
「恋人との別れ」

B (信念体系: Belief System)

合理的信念 (選好)

「～であればいいのに (Preferences)」

C (結果: Consequence)

健全な
否定的感情
(悲しみ・失望感)

C (結果: Consequence)

感情的混乱
(強烈な不安・
うつ・無価値感)

非合理的信念 (絶対的要求)

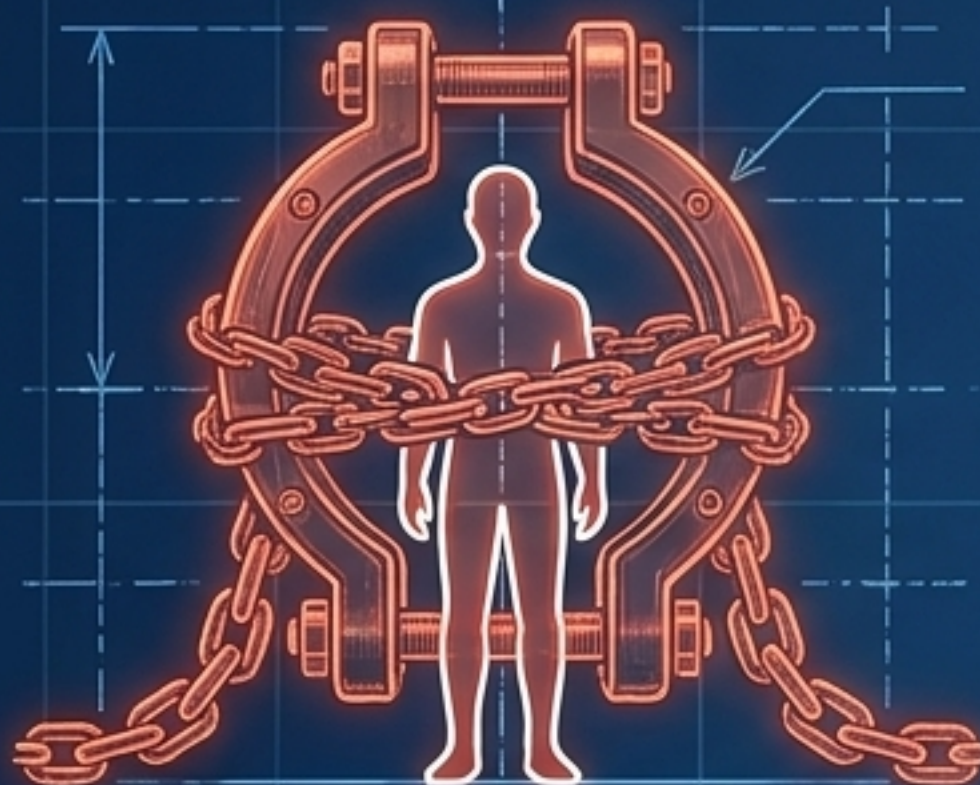
「～ねばならない (Musts)」

感情的混乱の「真の」原因は、何が起きたか (A) ではなく、その出来事についてどう考えるか (B) である。自己破壊的な行動は、AとBの相互作用から生じる (A→B→C)。

The Tyranny of the “Musts” (「～ねばならない」の暴君)

The Architectural Whiteprint of the Mind

自己への要求



「私はうまくやらなければならない。
他者に認められなければならない。」
(できなければ自分は無価値だ)

他者への要求



「他者は私に対して思いやりを持ち、
公平に振る舞わなければならない。」

環境への要求



「環境・世界は私にとって快適で、
満足のいくものでなければならない。」

Mustの罫 (Musturbation)

欲求を「絶対に必要なもの」と誤って定義し、
自らを縛り付けること。

選好の自由 (Preferences)

「～を強く望むが、絶対にそうでなければならない
わけではない」という柔軟な哲学への転換。



二次的症状のダウンスパイラル (The Spiral of Secondary Symptoms)

A1 (仕事での失敗)
→ B1 (失敗は最悪だ)
→ C1 (強い不安・うつ)

A2 (自分が不安・うつであること) →
B2 (不安である自分は最悪で、価値がない)
→ C2 (さらに強烈な不安・無価値感・罪悪感)

A3 (療法に通っても良くなること)
→ B3 (自分は絶望的に混乱している)
→ C3 (完全な絶望)



二次的症状の悪循環：
「不安についての不安」
「うつについてのうつ」。

多くの心理療法がトラウマ的出来事 (A) にのみ焦点を当てるため、この現在進行形の自己非難の連鎖 (B) を止めることができない。REBTは二次的なBに直接介入する。

心の健康を支える3つの受容

(The Architectural Whiteprint of the Mind)

UOA

無条件の他者受容

(Unconditional Other-Acceptance)

他者の不正な行動を非難しつつも、
その人自身は「過ちを犯す人間」
として受け入れる。

USA

無条件の自己受容

(Unconditional Self-Acceptance)

成果や他者の評価にかかわらず、
欠点を含めてただ存在しているだけ
で自己を受け入れる。

ULA

無条件の人生受容

(Unconditional Life-Acceptance)

避けられない逆境や変えられない
不快な状況を現実として
受け入れる。

『自己評価という神話』



自尊心 (Self-esteem) は、成功すれば自己を称賛し、失敗すれば
自己を非難する「条件付きの評価」にすぎない。
REBTは人間の全体性を「良い」「悪い」で測ることを否定する。

心理学派・比較マトリクス

(Psychotherapy Landscape Matrix)

[Dimension]	[REBT]	[精神分析]	[来談者中心療法]	[ベックの認知療法 (CT)]
過去への焦点	最小限	非常に高い	低	低
「Must」の積極的論駁	最重視 / 迅速	扱わない	扱わない	REBTより間接的
無条件の受容	哲学的基盤として明示	無し	積極的関心と類似	部分的
指示性と積極性	非常に高い (説得・教育的)	低	非常に低い	中～高

REBTの独自性：単なる症状緩和ではなく「哲学的変化」を重視し、CTよりも『～ねばならない(Must)』の解体に迅速かつ力強く介入する。

The Resolution: D & E フェーズ

D: 論駁 (Disputation)

非合理的な信念への
論理的・経験的・実用的な挑戦。
『その証拠はどこにあるのか?』
『それは論理的か?』と執拗に問い直す。

E: 効果的な新しい哲学 (Effective New Philosophy)

絶対主義的な要求を、柔軟な
『選好』へと書き換えた結果生じる、
自己破壊的でない新たな人生哲学。

B (非合理的信念)

D

E

洞察だけでは不十分。信念を暴き出す懐疑的な科学者として、非合理的な考えを
繰り返し問い直し、それに反する行動を実践することでのみ、変化は定着する。

The REBT Toolkit (介入のための3つのアプローチ)

認知的アプローチ (Cognitive)



- 論理的分析: 「～すべき」の矛盾を暴く。
- 意味論的精確さ: 「常に拒絶される」「最悪だ」という誇張された言葉の定義を正す。

情動的アプローチ (Emotive)



- ユーモア: 混乱を引き起こす考えを相対化し、不合理さを際立たせる。
- 恥攻撃演習: わざと恥ずかしいことを、「それほど危険ではない」と体験する。
- 無条件の受容: 欠点があっても受け入れられることを実感させる。

行動的アプローチ (Behavioral)



- リスク課題: 意図的に失敗する場面を作り、絶対的欲求を弱める。
- オペラント条件づけ: 好ましい行動には報酬を、自己非難にはペナルティを課す。

Anatomy of a Session: 抵抗の破壊 (T-1~T-31)

Sarah: 「バカに見られたくないんです！ バカに見られたら最悪——」

Ellis: 「——聡明に見えるべきだ！ 分かりますか？ いつも同じがらくたです。そのがらくたを見られれば、かなり早く良くなる道に乗れます。」

Mechanism 1: 核心への素早い回帰

表面的な感情（恐怖）ではなく、背後にある絶対的要求（嫌われたら最悪だ）に即座にターゲットを絞る。

Mechanism 2: 強い言葉の意図的な使用

「がらくた（たわごと）」という言葉を使い、クライアントの緊張をほぐし、自己破壊的思考に感情的な衝撃を与える。

Mechanism 3: 一歩先を行く姿勢

クライアントが自分で結論を出す前に、非合理的な「べき」の存在を予測して指摘する。

Anatomy of a Session: 哲学の転換 (T-32~C-76)

Sarah: 「一生ずっと自分ではないリーダーの役割を強いられてきて、私を消耗させているんです。」

Ellis: 「あなたは彼らの期待には見事にうまく応えている。でも、リーダーシップについての理想主義的で非現実的な期待は満たせてない。自分はまがい物だ！と鞭打っている。自己鞭打ちなしに何ができるか想像できますか？」

Sarah: 「はい。」 (深い内省)

Mechanism 4: 『べき』と『願望』の明確な分離
「うまくできればよかった」という健全な願望と、「完璧にやらねばならない」という破壊的な要求を切り離す。

Mechanism 5: 二重の共感
クライアントの表面的な感情（虐げられている）には同調せず、表現されていない背後の思考の苦痛に深く共感する。

Mechanism 6: 哲学の転換
行動の出来にかかわらず、自己価値は損なわれないことを理解させ、自己非難をストップさせる。

セラピストの立ち位置：気分が良くなる vs 本当に良くなる

甘やかし療法 (Pampering Therapy)

Alert Coral

REBT (Architectural Blue)

1. 共感的な傾聴・過去の探求

2. 転移関係の解釈

4. 無条件の受容の体現

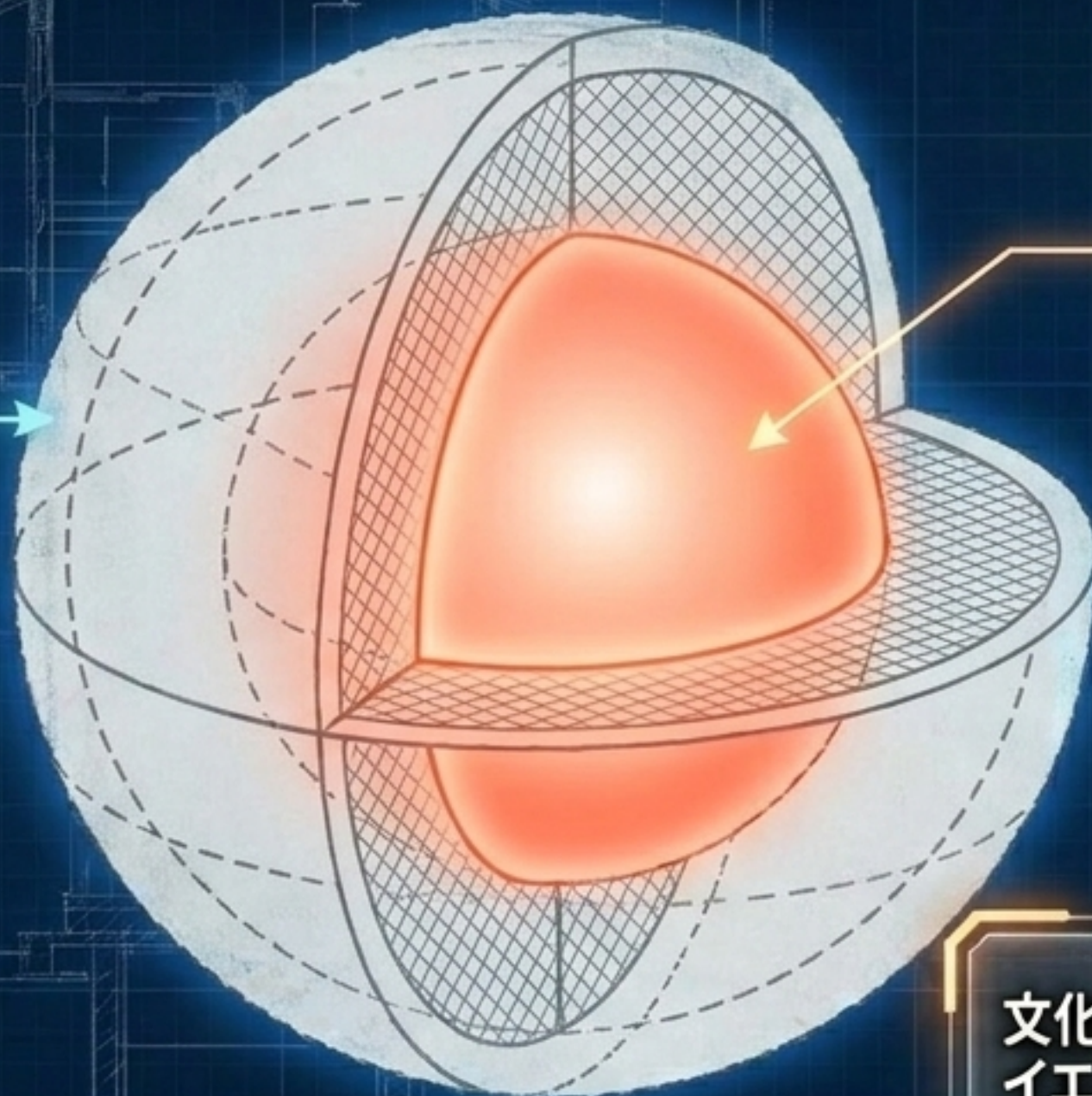


4. 無条件の受容の体現

3. 積極的・指示的介入

「気分が良くなる」と「本当に良くなる」ことは異なる。REBT実践家は、長い苦勞話の傾聴に時間を割かない。転移が生じても「過去の再現」とは解釈せず、「セラピストに愛されねばならない」という現在進行形の非合理的信念として即座に解体する。徹底的に能動的な科学者・教育者としてのスタンス。

多文化世界におけるREBT (Multicultural Adaptability)



外層: 文化的目標・価値観・宗教 (選好)

REBTはこれらを尊重し、放棄させることは一切ない。地域社会の価値観との相違があっても正当なものとして受容する。

中心核: 絶対主義的要請 (Musts)

「文化のルールを完璧に守らねば自分は無価値だ」という硬直した要求。REBTが解体を目指すのは、文化そのものではなく、この自己破壊的な『～ねばならない』のみである。

文化的様式が疑問視されるのは、それがクライアントの基本的な目標達成を妨げるほど硬直化し、自己無価値感や感情的混乱を生んでいる場合(コアの問題)のみである。

The REBT Self-Help Framework

[A] 逆境 (Activating Event)

自分が乱された状況を客観的に記述する。
(カメラに何が映るか?)

[IB] 非合理的信念 (Irrational Belief)

以下の独断的要求を特定する：
・絶対的要求 (~すべきだ)
・破局化 (最悪だ)
・低耐性 (耐えられない)
・自己/他者評価 (価値がない)

[C] 結果 (Consequence)

主な不健全な否定的感情と、自己敗北的行動。

[C] 結果 (Consequence)

主な不健全な否定的感情と、自己敗北的的行動。

[D] 論駁の問い (Disputation)

「この信念を支持する証拠は？」
「それは論理的か？」
「本当に最悪か？」と自らに科学的に問い直す。

[E] 新たな哲学 (Effective New Philosophy)

非独断的な好み (願望)、高耐性に基づく、新たな建設的行動と健全な感情。

症状の緩和から、人生哲学の変容へ。

人間は「欲しいもの」を「必要なもの」と見誤り、自らを乱す強い先天的傾向を持つ。

しかし同時に、自らの思考について考え、その「心の建築設計図」を自らの手で書き換える力（構成主義的リソース）も持っている。

REBTの究極の目標は、単に一時的な気分を良くすることではない。自己破壊的でない、より寛容で合理的な人生哲学を獲得することである。