

ポジティブサイコロジーとストレングス（強み）の認知行動療法 —ストレングスコラム法の実践的試み—

山本 真利子¹⁾

要 約

ポジティブサイコロジーと Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy (Padesky & Mooney, 2012) に基づき、従来の認知再構成法を見直し、ストレングスを取り入れたストレングスコラム法を作成した。本研究は、ストレングスコラム法を実際に行った実践的内容について検討する。ストレングスコラム法は、ステップ1・ステップ2・ステップ3からなっていた。ステップ1では、自動思考を同定するとともに、クライアントのストレングスにも焦点を当てた。ステップ2では、回復過程でしばしば用いられるストレングスワード (山本, 2011) を用いることで、クライアントの隠されたストレングスを探し同定した。ステップ3では、ステップ1とステップ2で見つかったストレングスを踏まえ、自動思考を見直し、ストレングスを取り入れた現実的で適応的な思考づくりを行った。例1では、クライアントは、過去、現在でクライアントなりに行っている工夫の中に、幾つかのストレングスを見つけることができ、ストレングスを取り入れた現実的で適応的な思考がつけられた。例2では、多くのストレングスは見つからなかったものの、今あるストレングスを広げることで、ストレングスを取り入れた現実的で適応的な思考がつけられた。

キーワード：ポジティブサイコロジー、ストレングス、認知再構成法、回復

問題と目的

近年、ポジティブサイコロジーにおける Strengths (強み) 及び病気やうつ病の回復に強みを活かすセラピーが言及されている (Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P., 2006; Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P., 2004; Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C., 2006; Akhtar, 2012)。日本においても、ポジティブ心理学の可能性 (鳥井, 2006) や強みに関する言及が行われている (堀毛, 2010)。山本 (2010/2011/2013a) も、強み (Strengths, 以下、ストレングスと称する) を取り入れたセラピーやストレングスモデルに基づく学校におけるチーム・システムづくりを試みてきた。認知行動療法においても、

ポジティブサイコロジーやストレングスを取り入れた Padesky & Mooney (2012) による Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy があり、クイケン・パデスキー・ダッドリー (2012) のストレングスを取り入れレジリエンスを構築する認知行動療法がある。また、ポジティブサイコロジーとソリューションフォーカスト・アプローチを取り入れた PositiveCBT (Bannink, 2012) もある。山本・近松・山園・阿部・岡田・吉田 (2012a), 山本 (2012b) でも、強みであるストレングスを軸としたストレングスの認知行動療法、そして強みとなる思考 (Strength-Thinking), 強みとなる情緒 (Strength-Emotion), 強みとなる行動 (Strength-Behavior), 強みとなるからだの感覚 (Strength-Body Sense) のつながりに焦点を当

1) 久留米大学文学部心理学科

てたストレンクス TEBB の認知行動療法を提唱した。近々では、認知行動療法におけるストレンクスを取り入れた信念であるストレンクスビリーフづくりを試みた（山本, 2013b）。これらの、ポジティブサイコロジー、Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy, PositiveCBT に基づき、本研究では強みであるストレンクスに焦点を当てるストレンクスの認知行動療法において、適応的な思考をつくる際、強みであるストレンクスを取り入れるストレンクスコラム法の開発を行い、その実践的試みについて検討することを目的とする。

自動思考の修正や拡大を試みる方法としては、従来から認知再構成法（コラム表）がある（グリーンバーカー・パデスキー, 2001；大野, 2003/2010/2011）。詳細は、後述するが、周知のとおりコラム表では、クライアントさんに生じた出来事について語ってもらい、自動思考を同定しそのときの気分を%で数値化する。その上で、自動思考が生じた根拠となる事実を見極める。続いて、自動思考とは異なる事実を探す反証のプロセスに入る。反証のプロセスでは、見落とされていた事実に焦点が向けられることで、自動思考が修正され自動思考に替わる現実に即した適応的な思考がつけられる。大野（2012）は、「クライアントの症状、症状の誘因や維持要因、背景などを見ると同時に、その人がもっている人間としての強みや長所、レジリエンスにも目を向ける必要がある」、「症状を和らげ悩みを軽くするには、悩み苦しんでいる人の力を利用するのが最も効果的である」と述べている。大野が行ったスピーチ不安のクライアントさんとの面接の DVD（大野, 2013）を見ると、大野（2013）は丁寧に傾聴し共感しつつクライアントさんの心情に寄り添ったうえで、反証の過程でソクラテス的対話を行い、クライアントさんに第3者の視点から自身や現状を捉えるよう促した。その結果、クライアントさんは見落としていた事実に気づくことができた。見落とされていた事実には、クライアントさんなりにスピーチにむけて工夫していること、努力していること、うまくやれていること、クライアントさんの力や強みなど、本研究でいう、その人なりのストレンクスがあった。つまり、効果的な面接では、クライアントさんのストレンクスが見つかり、ストレンクスが活かされている。

では、コラム表についてはどうだろう。従来のコラム表をみると、結果的に反証の過程でストレンクスが見つかることもあるが、意図してストレンクスを取り入れてはいない。そこで、本研究では、従来のコラム

表を踏まえつつも、新たにストレンクスコラム法を開発し、全ての過程でストレンクスに焦点を当てつつも、特に反証の過程で強みであるストレンクスを探す過程を設けた。反証の過程でクライアントさんなりのストレンクスを見つける方法だが、ストレンクスコラム法ではストレンクスワード（山本, 2011）を用いる。ストレンクスワードについて述べる。山本（2011）では、実際の臨床場面でクライアントさん達が回復する過程においてしばしば用いる言葉を集めてきた。それらは、「・・・したい/なりたい」、「(でも)・・・はよかった」、「でも・・・はできた/できる」、「(でも)・・・はある/(いる)」、「(でも)・・・の力はある」、「・・・はできそう」、「ずっと・・・はしている」、「ここを超えると・・・」、「とりあえず・・・する」、「前より・・・はちょっとよくなっている」などであった。もちろんこれらが全てではない。ラップ・ゴスチャ（2008）はストレンクスの分類として、「性質・個人の性格」「技能・才能」「関心・願望」「環境のストレンクス」をあげている。上記したストレンクスワードもまた、ラップ・ゴスチャ（2008）らが示すように、その人の個性や資質のみならず、「・・・はいる」「・・・はある」のように環境のストレンクスも含む。近年、筆者らの研究では、ストレンクスワードがストレス反応を軽減することを検証した（山本・佐々木・新開・松村, 2012c）。

本研究では、ストレンクスコラム法の全ての過程でストレンクスに焦点を当てるが、特に反証の過程においてストレンクスワードを用いることで、その人なりの強みであるストレンクスを見つけ、見つけたストレンクスを取り入れた自動思考に替わる現実的で適応的な思考づくりを試み、クライアントさんの力を活かしやすくする。

方 法

大野（2012）では、クライアントさんの症状の誘因や維持要因、背景に目を向けると同時に、その人がもっている強みや長所、レジリエンスにも目を向ける必要がある、症状を和らげ悩みを軽くするには、悩み苦しんでいる人の力を利用するのが最も効果的であると述べる。では、どのようにクライアントさんの力を活用すればよいのだろうか。近年、ポジティブサイコロジーやストレンクスを取り入れたストレンクスの認知行動療法が Padesky & Mooney（2012）らに、Bannink（2012）により Positive CBT が提唱されている。ポジティブサイコロジーの観点から人のポジティブな側面に、そして、人の強みであるストレンクスに焦点を

当てるストレングスの認知行動療法に基づき（山本, 2012a/2012b/2013b), 本研究では, ストレングスの認知再構成法を新たに作成した。これをストレングスコラム法と命名する。以下, ストレングスコラム法の方法と手続きについて, 図1に従い述べる。ストレングスコラム法はステップ1・2・3からなる。

ステップ1は, 自動思考の同定とストレングスへの関心のプロセスである。ストレングスコラム法の出来事, 気分, 自動思考, 根拠にあたる。ここでは, とりあげるべき事柄をクライアントさんと選択しその出来事について聞く。クライアントさんは同時に幾つものことを話す場合もあるが, 主にとりあげたいことを一つに絞る。例えば, クライアントさんが「今朝, A子さんに挨拶したんです。確かに目はあったのに挨拶してくれなかったんです」と話したとする。クライアントさんは事実のみを整理し話すわけではなく, 続いて, 「この前, グループワークのときA子さんの意見に反対の意見を言ったからかもしれない。私が何か悪いことをしたのかなあ。何か嫌なことを言ったのかもしれない。嫌われたのかもしれない」(自動思考)と話す。そして, 「他の友達にも嫌われたのかもしれない」とネガティブな思考や感情が拡大する。セラピストは, A子さんに挨拶したが挨拶してもらえなかったという出来事, そのときの気持ち(怖さ100%, 不安100%), 自動思考「私が何か悪いことをした。何か嫌なことを言ったのかもしれない。嫌われたのかもしれない」や, 自動思考を裏付ける根拠, 「確かに目があったのに挨拶してくれなかった」ことをコラム表に基づき整理する。整理した上で, クライアントさんにフィードバックする。セラピストが, 「何か自分が悪いことをした。何か嫌なことを言ったのかもしれない。嫌われたのかもしれないと思うと, 不安になり怖くなるんですね」と理解したことをクライアントさんに伝え, クライアントさんに寄り添う。確かに, ステップ1では, 図1であげたように自動思考や自動思考から派生するネガティブ思考や感情が圧倒的に大きく, その人なりのストレングスは取り込まれていない。にもかかわらず, ストレングスに基づく認知行動療法では, セラピストはこの段階でさえ, 隠されてはいるものの必ずストレングスはあるという姿勢でクライアントさんの傍に寄り添う。このとき, セラピストはあえて言葉にはしないが, クライアントさんなりのストレングスを探し見極めつつ聴く。つまり, 例では, 相手が挨拶してくれなくても, クライアントさんは自分から挨拶できたというストレングスがあることを, セラピス

トはどこかで感じながら話を聴くのである。

ステップ2は, ストレングスの同定である。ストレングスの反証の過程にあたる。ストレングスの認知行動療法に基づくストレングスの反証の過程では, 自動思考とは異なる事実, 見落とされていた事実にはクライアントさんのストレングスがあると捉える。そこで, クライアントさんと一緒に, 次のストレングスワードからクライアントさんのストレングスが活かされている事実を探す。ストレングスワードは, クライアントさんが回復する過程でしばしば用いられている言葉の一部である。ストレングスワードの例としては, 「(でも)・・・はよかった」「(でも)・・・はしている」「(でも)・・・はできた」「(でも)・・・はある」「(でも)・・・はいる」「・・・したい」「・・・なりたい」, 「・・・力はある」「・・・できそう」などである。今回, セラピーを行うなかで, 新たに「・・・は前よりちょっとはよくなっている」と「・・・は好き」のワードが追加された。「(でも)・・・はよかった」は, 問題状況の中に, または, 問題状況以外に一見, 見えなくてもよかった部分やうまくいっているポジティブな部分であり, 「(でも)・・・はできた」はクライアントさんなりに取り組んでいることやできていること, 工夫していることがあることを意味している。「(でも)・・・はある」は, クライアントさんの内や外に, クライアントさんにあるものやいてくれる人がいる, 「・・・力はある」はクライアントさんにはその人なりの独自の力がある, 「・・・したい」「・・・なりたい」「・・・は好き」などは, クライアントさんの多くは失望の中にあり絶望の淵にあるものの, 心の奥底にはしたいこと, なりたいこと, 好きなことがあることを意味している。そして, 「・・・できそう」は, 多くのクライアントさんは自分なりにできそうなことを知っており, 人によっては既に行っていることを意味する。ストレングスワードを手掛かりに隠れている事実, 隠されているクライアントさんなりのストレングスを顕在化させる。例えば, 先の例では, クライアントさんには, 「A子さんが挨拶してくれなかった。でも, 振り返ると, 自分から挨拶できたことはよかった」と思えることで, そのような「人に対する誠実さはある」。これまで「どのような人に対しても, ひとりの人として挨拶することはずっとしている」し, これからも「相手がどうであれ, ひとりの人として挨拶はしていきたい」と思っている。友達は, 「A子さんのほかにもC子さんはいる」。A子さんには, 今後, 「挨拶できればいいとは思うけど, 挨拶できなくても会釈だけはできそ

う」などのストレングスが浮かび上がる。筆者の経験ではクライアントさんが問題状況を話す中で、またその流れから、セラピストがあえてストレングスワードを用いて質問せずとも、クライアントさんが語った内容をストレングスワードに基づき整理することでストレングスが見つかることも珍しくない。また、ストレングスワードを手掛かりにクライアントさんに直接たずねることでストレングスが見つかることもある。見つけたストレングスをクライアントさんにフィードバックすることで、図1にあるように見落とされていた事実と事実と潜むクライアントさんのストレングスが顕在化し拡大する。その一方で、拡大された自動思考が軽減する。クライアントさんが自分のストレングスに気づくことで、クライアントさんの思考、感情、からだの感覚に肯定的なポジティブな変化が生じはじめる。

ステップ3は、ストレングスを取り入れた適応的思考づくりのプロセスである。ストレングスコラム法の適応的思考づくりと気分にあたる。ステップ2で見つけたストレングスを踏まえ自動思考を見直し、ストレングスを取り入れた現実的で適応的な思考をつくる。ステップ1で同定された自動思考は、「私が何か悪い

ことをしたのかなあ。何か嫌なことを言ったのかもしれない。嫌われたのかもしれない」というものだった。ステップ2でストレングスが見つかったクライアントさんは、すでにこの段階では、他者から挨拶してもらえなかった受け身的で脆弱な自己ではなく、相手が挨拶してもしなくても、ひとりの人として誰に対しても誠実に向き合い挨拶できた自分、今後もそうしていきたいと思っているストレングスをもった自分らしい自己に出会っている。そのため、このようなストレングスをもったクライアントさんが、ステップ1で同定された「私が何か悪いことをしたのかな。何か嫌なことを言ったのかもしれない。嫌われたのかもしれない」の自動思考を見直すとき、「相手が挨拶してもしなくても、自分から挨拶できた私はまるっきり悪いわけではないのかもしれない。普通に挨拶してそれで嫌われるなら仕方ない。これからも会釈だけはできそう」と思えるようになる。そう思うときの気分を%で示してもらおうと、怖さ40%、不安40%と軽減する。

結果

外来でクリニックに通ううつ症状のクライアントさんの中には、記憶力のなさ、もの忘れ、集中力のなさ、

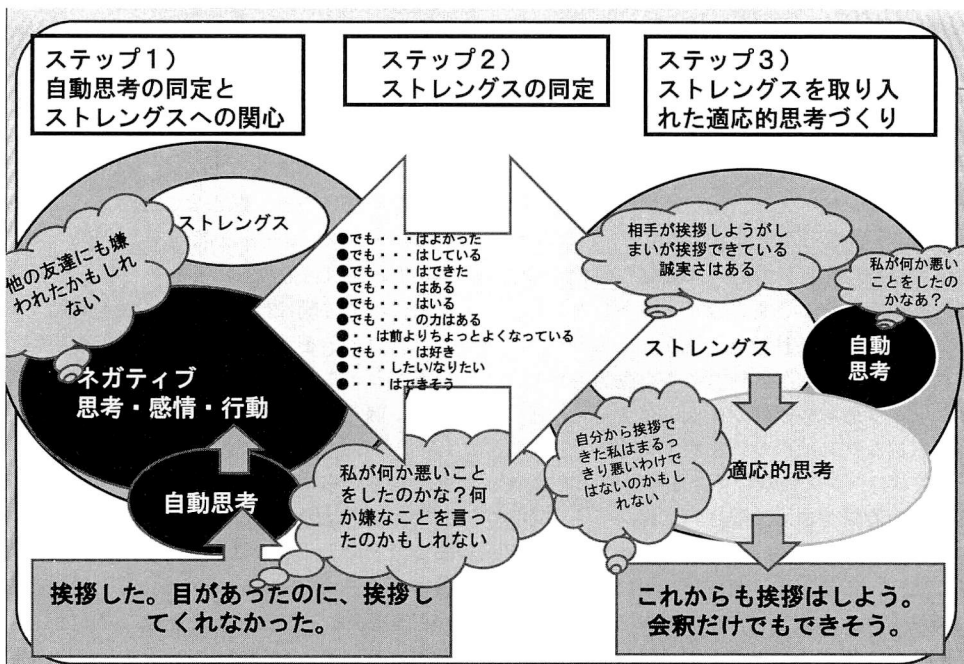


図1 ストレングスコラム法のステップ (山本, 2014)

段取りの悪さに悩む方も少なくない。失敗やミスに過剰に反応し、「私が悪い」と自分を責め極端な考えに至る方もいる。このような特徴をもったクライアントさん達とストレングスコラム法を行った。表1・表2の表記は、複数のクライアントさんで行ったものに基づき、クライアントさん達に共通に見られるいくつかの特徴を組み合わせて作成したもので、ある特定の個別事例ではなく架空のものである。

表1（過去⇒現在⇒未来）では、過去から現在にかけてクライアントさんのさまざまな工夫が見られ、ストレングスワードからいくつかのその人なりの強みであるストレングスが比較的容易に見つかり、ストレングスが現実的で適応的な思考づくりに、そして未来へと活かされた例をあげる。一方、問題の質や状況、タイミングによって、ストレングスが見つかりにくい場合もある。だが、いずれのクライアントさんにもストレングスはあり未来への可能性はある。ストレングスの数が多ければよいというものでもなく、表2（現在

⇒未来）は、多くのストレングスは見つからずとも、今あるその方なりのストレングスが現実的で適応的な思考づくりに、そして未来へと活かされた例をあげる。

1) ストレングスコラム表1（過去⇒現在⇒未来）

ステップ1：自動思考の同定とストレングスへの関心

ステップ1では、自動思考の同定とストレングスへの関心のプロセスだった。問題状況の出来事、自動思考、気分、根拠を知るとともにストレングスにも焦点を当てる。表1に基づき述べる。ステップ1では次のようなことが明らかになった。会社である企画のためのプレゼンを任されたクライアントさんは、プレゼンの後、先輩に「資料はあれで全部？この前、言っておいた資料はどうなったの？」と聞かれた。その時、クライアントさんは、「ただ、先輩に確認されただけなのかもしれないのに、あ！しまった！また、失敗してしまった。頭が真っ白になって答えられなかった」と話した。以前、プレゼンで失敗したことのあるクラ

ストレングスコラム表1（山本, 2014年）

出来事 プレゼンの後、先輩に「資料はあれで全部？この前、言っておいた資料はどうなったの？」と聞かれたとき、あ！しまった！また、失敗してしまった。頭が真っ白になって答えられなかった。			ステップ1 自動思考の同定とストレングスへの関心
気分 不安100%。緊張100%。			
自動思考 私が悪いのかもしれない。自分ができていないのかもしれない。もの忘れがひどい自分はダメだなあ。辞めさせられるかもしれない。			
根拠 直ぐに調べると、資料を出し忘れていたことがわかった。			
ストレングスの反証 自動思考とは異なる強み（ストレングス）が活かされている事実			ステップ2 ストレングスの同定
(でも) …はよかった	(でも) …はしている/できた	…は前よりちょっとはよくなっている	
資料は前もって整理しておいたので直ぐにどこにあるかを調べることができた。先輩には「これから気をつけてね」と言われたただけだった。	メモするようにしている。先輩に別件で聞かれたときに準備できていたので、答えることができた。	失敗してもひきずらなくなった。次どうしようかと対応できるようになっているところがちょっとはよくなっている。	
(でも) …はある/いる	…力はある	(でも) …は好き	
いい先輩はいる。	整理する力はある。メモ力はある。失敗から学ぶ力や失敗を活かす力はある。	仕事は好き。	
したい/なりたい	…はできそう		
会社の役にたたい。誰かのためになりたい。	これからも前もってメモして準備しておく。		
適応的思考 強み（ストレングス）を取り入れた現実的で適応的な思考			ステップ3 ストレングスを取り入れた適応的な思考づくり
前もってメモして準備しておけばできることもある。これからも、自分ができることをやり続けること。			
気分 不安60%。緊張60%。			

クライアントさんは、「私が悪いのかもしれない。自分ができていないのかもしれない。もの忘れがひどい自分はダメだなあ。辞めさせられるかもしれない（自動思考）」と思った。そう思うと、「心臓はドキ！として、気分は不安100%、緊張100%になった」。先輩から聞かれて、直ぐに調べると1枚、確かに重要な資料を出し忘れていたことがわかった（根拠）。ステップ1では、コラム表に従うことで、クライアントさんの問題状況による自動思考、気分、根拠とこれらの関連性が整理できる。セラピストは「資料を出し忘れて先輩に聞かれたとき、あ、また、失敗してしまった。自分が悪い、辞めさせられるかもしれないと思うと不安な気持ちになり緊張したんですね」と、理解したことをクライアントさんに伝えた。こうすることで、クライアントさんの見方、感じ方に寄り添う。なお、ステップ1では、セラピストはクライアントさんの自動思考を同定しつつも同時に、問題状況に潜むクライアントさんのストレングスにも焦点を当て話を聴く。ステップ1では、クライアントさんが意識して語ってはいないものの、既にクライアントさんのストレングスが潜んでいることがわかる。ここでは、クライアントさんは先輩に聞かれて即、資料を調べ見つけ出せている。急を要する中で、大事な資料を即、探し出せるということは、資料を作成し資料がどこにあるかを整理、確認し記憶しておかねばできない。セラピストがストレングスの観点から捉えると、整理する力も記憶する力もある。さらに、なかった資料は1枚だけでほとんどの資料が揃っていた。ステップ1では、セラピストはこれらのことを表現せずとも、ストレングスに焦点を当てつつ聴く。その流れでステップ2に移る。

ステップ2：ストレングスの同定

ステップ2では、ストレングスワードを手掛かりに、自動思考とは異なるクライアントさんのストレングスやストレングスが活かされている事実などを探す。以下、セラピストとクライアントさんとの会話形式で述べる。

セラピスト

「その後、先輩とはどうなったんですか？先輩にはどう言われたのですか？」と聞いた。

クライアントさん

「それが、意外にもこの先輩には、『これから気をつけてね』と言われただけだったんです。最初のプレゼンで失敗したときは、他の先輩にもものすごく叱られたんです。その時ははじめてで、十分資料も準備でき

てなかったし、段取りもうまくいなくなっただけで企画は失敗して、かなりひどいとも言われて辞めさせられるんじゃないかと思うぐらいでした。それから、ずっとプレゼンは断ってきたんですけど、今回はどうしても断れなかったんです……。でも、今回やっぱり失敗して……。この先輩にはそれほど言われなかったんですけど、わかりません。それと、この前、上司とローカですれ違ったんですけど、特に何か言われたわけでもなかったんですが、ただ忙しかっただけかもしれません……」。

セラピスト

「そうですか。この先輩にはガミガミ言わずにずんだことはよかったですね。」と問題状況の中でも、ポジティブなよかった側面に焦点を当て、「(でも)・・・はよかった」の箇所に記入した。また、ステップ1で既に見つけていた「資料、前もって整理しておいたので、直ぐどこにあるかを調べられたこともよかったですね。それに、今回はほとんど資料の準備ができていたこともよかったですね」と伝え記入した。「いい先輩もおられるんですね」と、「(でも)・・・はいる」の箇所にいい先輩がいると書き込んだ。

クライアントさん

「最初に、プレゼンで失敗したときからメモするようにしています。この前、先輩に別件であることを聞かれたんです。そのときには、メモしていたから準備できてたんで答えることができました。前は、失敗するとすぐくひっばって、何日も考えこんでたんですけど、今は次、どうしようかと対応できるようになってるところが、ちょっとよくなっています」と、自分なりに取り組んでいること、工夫していること、よくなっていることを話した。

セラピスト

(セラピストは少し意外だった。なぜなら、これまで、他のセラピーの中でも「・・・は前よりちょっとはよくなっている」のワードは用いられてきたものの、それほど頻繁ではなく、今回、クライアントさんから自発的に発言されたことを改めて確認できたからだ)。クライアントさんの発言から、「(でも)・・・はしている/できた」の箇所に、メモするようにしている。メモすることで前もって準備できていたので、答えることができましたことを記入した。そして、「・・・は前よりちょっとはよくなっている」の箇所に、失敗してもひきずらなくなった。次どうしようかと対応できるようになっているところがちょっとよくなったと記入した。これらを踏まえ、セラピストは「整理する力やメ

モ力、失敗から学ぶ、失敗を活かす力があるんですね」と「・・・力はある」の箇所に記入し、クライアントさんに伝えた。クライアントさんはこれらセラピストの発言を自然に受けとめた。失敗してもなお、自分なりに工夫し努力し続けているクライアントさんの様子から、よほど今の仕事が好きなのだろうと思ひ、セラピストは「失敗することがあったとしても、今のお仕事が好きなのですね」と伝えた。

クライアントさん

「そうですね。好きですね。これからも会社の役にたきたいとか、誰かのためになりたいですね」と答えた。

セラピスト

セラピストは、それらを「(でも)・・・は好き」「・・・したい/なりたい」の箇所に書き込んだ。「そうですね。仕事は好きで、誰かのためになることがしたいのですね」と伝えた。「それで、これから、どんなことができそうですか？」と、「・・・できそう」のワードを手掛かりに今後の対応について聞いた。

クライアントさん

「これからも、前もってメモして準備しておくようにします」

セラピスト

「そうですね。それで、うまいっていますよね」と、セラピストは、ストレングスワードの「・・・ができそう」の箇所に、前もってメモして準備するを書き込んだ。

ストレングスワードに基づき、クライアントさんの語りを整理、確認しフィードバックすることで自然と無理なくストレングスに焦点が当てられ、クライアントさんのストレングスやストレングスが活かされている事実が浮かびあがりストレングスが顕在化し拡大する。

ステップ3：ストレングスを取り入れた適用的思考づくり

ステップ3では、ステップ2で顕在化し拡大したストレングスを踏まえ、ステップ1の自動思考を見直すとともに、自動思考に替わるストレングスを取り入れた現実的で適応的な思考をつくる。

セラピスト

「それで、先にあげた、私が悪いのかもしれない。自分ができていないのかもしれない。辞めさせられる

かもしれないという考えですが、(ステップ2のストレングスの反証の枠をクライアントさんと一緒に見ながら)、あなたにはメモ力や整理力や失敗を活かす力があって、メモすることで準備し対応もできるようになっているのですが、これらを踏まえて、先ほどの、私が悪いのかもしれない。自分ができていないのかもしれない。辞めさせられるかもしれないという考えに替わって、今はどのようなことが考えられそうですか？」と聞いた。

クライアントさん

「そうですね。前もってメモして準備しておけばできることもある。これからも、自分ができていることをやり続けるっていうことですかね」

セラピスト

「そうですね。そう思うときの気持ちって、最初の不安100%、緊張100%が、今はどれくらいですか？」

クライアントさん

「減りますね。不安が60%。緊張が60%くらいですね」と、幾分、ほっとした表情になった。

2) ストレングスコラム表2 (現在⇒未来)

ステップ1：自動思考の同定とストレングスへの関心

ステップ1では、出来事、そのときの自動思考、気分、根拠を整理しつつも、ストレングスにも焦点を当てる。表2の出来事は次のようなものだった。クライアントさんは「社長のところに、社員全員が集められて、これからは販売の外回りの仕事もするようになる」と言われた。そのとき、横にいた同僚がちらっと自分の方を見た」と話した。その時、「自分があれもこれもしれないといけないうかなあ。できない・・・」と思った。そう思うと、焦り100%、申し訳なさ100%になった。根拠は、同僚がちらっと自分の方を見た。社長も自分の方を見て話していたというものだった。ステップ1で、クライアントさんの自動思考としては、自分があれもこれもしなければならぬと思うというものだった。セラピストは、この段階で、クライアントさんの自動思考を同定することはできたが、クライアントさんのストレングスを見つけることはできなかった。だが、それでもなお、見つけようとする姿勢は崩さなかった。

ステップ2：ストレングスの同定

ステップ2では、クライアントさんが、引き続き話す内容をストレングスワードの観点から捉え、ストレングスを同定する。

クライアントさんが職場の環境や状況について話すにつれ、セラピストは、クライアントさんの周りにある環境のストレングスにも焦点を当てた。クライアントさんの周囲にいる人やその人との関係について丁寧に聞くと、直属の上司は話しやすい人であることがわかった。そこで「でも・・・はよかった」という箇所に、話しやすい上司がいてよかったと記入した。さらに、セラピストが上司との関係について詳しく聞き続けると、クライアントさんが困ったとき、上司に早めに相談し聞くことで、上司からの確かな情報とアドバイスが得られてきたことがわかった。「・・・はある」の箇所に、相談できる人はいると記入した。「・・・はできた」の箇所に上司に相談できたと記入した。これらの事実を踏まえて、セラピストが、「これから、どういふことができそうですか？」と、ストレングスワードの「・・・はできそう」を手掛かりに聞くと、クライアントさんは「とりあえず、まずは、上司に直接聞いてみることにします」と答えた。

ステップ3：ストレングスを取り入れた適応的思考づくり

ステップ3では、ステップ2で見つけたストレングスを踏まえて、自動思考を見直し、現実的で適応的な思考をつくる。ステップ2で、クライアントさんの周りにいてくれる人である上司が見つかった。そこで、ステップ2では、とりあえずまずは、上司に直接聞いてみるというクライアントさんなりにできそうなことも見つかった。セラピストがストレングスに基づき、「相談できる上司もおられるし、相談することでうまくやれてこられたのですね。そういうことを踏まえて、自分があれもこれもしないといけないのかなあ。できない・・・について、今はどういふふうを考えられそうですか？」と聞いた。すると、クライアントさんは、「あ！そうか！」と笑みを浮かべ、「こういふふうに整理すれば、社長は自分の方を見て言ったけど、自分がしないといけないとは言わなかった。それに、何かあったら上司に相談できるので、とりあえず、まずは上司に聞いてみるのかなあ」との考えにいたった。その結果、焦りは60%、申し訳なさ60%に減った。

ストレングスコラム表2（山本，2014年）

出来事 ）社長のところに、社員全員が集められ、販売の外回りの仕事もするようにと言われたとき、同僚がちらっと自分の方を見た。			ステップ1 自動思考の同定とストレングスへの関心
気分 ）焦り100%。申し訳なさ100%。			
自動思考 ）自分があれもこれもしないといけないのかなあ。			
根拠 ）社長も自分の方を見て話していた。同僚がちらっと自分の方を見た。			
ストレングスの反証 自動思考とは異なる強み（ストレングス）が活かされている事実			ステップ2 ストレングスの同定
（でも）・・・はよかった 話しやすい上司がいてよかった。	（でも）・・・はしている／できた 上司に相談できた。	...は前よりちょっとはよくなっている	
（でも）・・・はある／いる 相談できる人はいる。	...力はある	（でも）・・・は好き	
したい／なりたい	...はできそう とりあえず、まずは、上司に直接聞いてみる。		
適応的思考 強み（ストレングス）を取り入れた現実的で適応的な思考 社長は自分の方を見て言ったけど、自分がしないといけないとは言わなかった。それに、何かあったら上司に相談できるので、とりあえず、まずは上司に聞いてみるのかなあ。			
気分 ）焦り60%。申し訳なさ60%。			ステップ3 ストレングスを取り入れた適応的な思考づくり

考 察

1) ストレングスコラム表1 (過去⇒現在⇒未来)

表1では、過去から現在において、クライアントさんなりに既に行っていた工夫により、多くのストレングスが見つかり、それらが未来へと活かされた例だった(過去⇒現在⇒未来)。

ステップ1では、プレゼンで提示する資料を出し忘れたという出来事から、「私が悪いのかもしれない。自分ができていないのかもしれない。辞めさせられるかもしれない」にまで自動思考が拡大した。自動思考により不安や緊張がはしる。プレゼンで資料を出し忘れたことだけで、「辞めさせられるかもしれない」とは考えにくい。しかし、クライアントさんの多くは、過去にそのように思えるほどの体験を幾度となく経験している場合もある。または、頭の中で同じシーンを幾度となく反すうしており無理もない。ステップ1では、クライアントさんの自動思考を同定するとともに、それでもなお、クライアントさんのストレングスへの関心をもちつつ、表1の例にあげたように、クライアントさんの強みであるストレングスの準備力、整理力、記憶力に焦点を当てつつ話を聴いた。ステップ2で、ストレングスワードを手掛かりに、クライアントさんのストレングスを同定する。ストレングスワードの一つである「・・・力はある」については、セラピストが整理し伝えることもあるが、不思議なことに、クライアントさんに否定されたことがあまりない。涙する方、嬉しそうにコラム表を覗く方、「うん」とカブよく頷く方、しっかりとセラピストの目を見つめる方、反応は様々だ。ではなぜ、クライアントさんは自分のストレングスを受け入れることができるのだろう。それは、まず、ステップ1でセラピストがクライアントさんの世界を受け止めた上で、ステップ2で、「・・・はよかった」「・・・はしている/できた」「・・・はある」「・・・はいる」などの、隠された事実、事実に含まれるストレングスを顕在化し共有しているためと考えられる。表1のように、ほとんどの資料が準備できていたのも、整理できていたのも、メモするようにしていたのも事実であった。つまり、事実に基づくストレングスはクライアントさんに受け入れられやすいのだろう。続いて、セラピストは、これらの強みであるストレングスを今後どのように活かすかについて、「今後、どういうことができそうですか？」と「・・・できそう」なことについて聞いた。この問いかけにより、クライアントさんは自分なりのストレングスを、

今後、生活の中で具体的にどのように活かせばよいか、現実的で適応的な対応や行動について自分なりの見通しがもてるようになった。ステップ3では、既にステップ2で準備力、整理力、メモ力などのストレングスが見つかり、さらにストレングスの活かし方の見通しがもてていた。その上で、自動思考の見直しを行ったため、「自分ができていないのかもしれない。辞めさせられるかもしれない」という自動思考が、「メモして準備しておけばできることもある。これからも、自分ができていることをやり続けること」と現実的で適応的なものに変わったと考えられる。

すなわち、ステップ1で、自動思考の同定とストレングスへの関心が、ステップ2で、クライアントさんと一緒に、クライアントさんの「・・・はよかった」「・・・はしている/できた」「・・・はある」「・・・はいる」から、事実を踏まえたストレングスの「・・・力」が見つかり、「・・・はできそう」により、そのストレングスを用いてできそうなのが具体化した。その結果、ストレングスを取り入れた現実的で適応的な思考づくりが可能になったと考えられる。

2) ストレングスコラム表2 (現在⇒未来)

表2で示したように、クライアントさんの状態や状況、問題の質やタイミングなどによっても、ストレングスの見つけやすさは異なる。表1のように、過去から現在にかけて、クライアントさん自らすでにいろいろと工夫されている場合は、スムーズにストレングスが見つかることが多い。だが、いずれの場合もそうだとは限らない。表2では、過去から現在にかけてクライアントさんの工夫がそれほど多くは見られずとも、現在あるストレングスを見つけ、それを未来へと活かした例である。

表2のように、対人関係および組織が絡むような問題は、クライアントさんのコントロールが及びにくい。そのような場合にも、クライアントさんのストレングスはある。表2では、当初、クライアントさんの視点は、問題となっていた先輩や社長に向けられ、「自分があるけれどもこれもしないといけないのかなあ」と考えていた。しかし、ステップ2で、クライアントさんの周りにいてくれる人、話しやすい上司であるストレングスパーソンへと視点がシフトすることで、「話しやすい上司がいてよかった」「上司に相談できた」「相談できる人はいる」などのストレングスが見つかり、その結果、「それに、何かあったら上司に相談できるので、とりあえず、まずは上司に聞いてみるのかなあ」と

現実的で適応的な思考がつけられた。クライアントさんに潜む、わずか一つでもよい。一つでよいので、ストレンクスが見つかったら、ストレンクスを丁寧に聴き広げることで対応策が見つかり気分や思考が変わることがわかった。

まとめと課題

クイケンら（2012）は、クライアントさんに直接、ストレンクスについて聞くこともある。話の流れから、クライアントさんに直接、ストレンクスを聞くことでストレンクスが見つかることもある。だが、そのためには、高度なスキルが必要になる。そこで、今回はできるだけ、クライアントさんのストレンクスを自然な流の中で無理なく引き出せるようなストレンクスワードを用いた。いずれのクライアントさんも彼らの日常生活の中で、その人なりのストレンクスを有し、人によっては既に活かしていた。ストレンクスは必ずあることを再確認するとともに、ストレンクスが見つかったらクライアントさんに肯定的なポジティブな変化とクライアントさんの主体的が生じることを実感した（宮田，2002）。

ストレンクスワードを用いることで、スムーズにセラピーが進展することを実感したが、いずれのコラム法も同じだろうが、クライアントさんの状態やタイミングによって、効果は異なる。いつ、どのような状態のクライアントさんに、どのように行かかが大事なポイントである。また、ストレンクスコラム法のみでうつが治るもしくは完治するとは考え難い。そんなに簡単なものではない。今後、ストレンクスコラム法を他のアプローチとどのように組み合わせるか等について、さらに、他のアプローチの開発も含め検討する必要がある。

引用文献

- Akhtar, M. (2012) Positive Psychology for Overcoming Depression: self-help strategies for happiness, inner strength and well-being. WATKINS PUBLISHING, LONDON.
- Bannink, F. (2012) Practicing Positive CBT: From Reducing Distress to Building Success. WILEY-BLACKWELL, USA.
- チャールズ・A・ラップ, リチャード・J・ゴスチャ (2008) ストレンクスモデル：精神障害者のためのケースマネジメント（田中英樹監訳）金剛出版.
- デニス・グリーンバーガー, クリスティーン・A・パデスキー (2001) うつと不安の認知療法練習帳（大野裕監訳, 岩坂彰訳）創元社.
- 堀毛一也 (2010) 現在のエスプリ ポジティブ心理学の展開：「強み」とは何か、それをどう伸ばせるか、ぎょうせい.
- 宮田敬一 (2002) 日常生活の智慧としてのディストラクション プリーフサイコセラピー研究, 1, 13-19.
- 大野裕 (2003) こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳 創元社.
- 大野裕 (2010) 認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド（協力：藤澤大介・中川敦夫・菊地俊暁・佐渡充洋・田島美幸, 慶應義塾大学認知療法・認知行動療法研究会）, 星和書店.
- 大野裕 (2011) はじめての認知療法 講談社現代新書.
- 大野裕 (2013) 第2回大野裕先生による認知行動療法ワークショップ 久留米大学配布資料.
- Padesky, C.A., Mooney, K.A. (2012) Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004) Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2006) Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006) Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- 島井哲志 (2006) ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版.
- ウィレム・クイケン, クリスティーン・A・パデスキー, ロバート・ダッドリー (2012) 認知行動療法におけるレジリエンスと症例の概念化, (大野裕監訳, 荒井まゆみ・佐藤美奈子訳) 星和書店.
- 山本眞利子 (2010) ストレンクスアプローチ入門 ふくろう出版.
- 山本眞利子 (2011) ストレンクスアプローチワークブック ふくろう出版.
- 山本眞利子・近松正孝・山園エリ・阿部美咲・岡田紀子・吉田渉人 (2012a) プリーフセラピーの包括的ストレンクス TEBB モデルに基づく認知療法・認知行動療法的アプローチの試み—現在・未来志向の

謝 辞

認知づくり一. 久留米大学心理学研究, 第11号, 23-34.

山本眞利子 (2012b) ストレングスの認知行動療法ワークブック: 願い・希望・可能性をつなぐ〜くもりのち虹〜 ふくろう出版.

山本眞利子・佐々木絢子・新開玲奈・松村茜 (2012c) ストレングスダイアリー・ストレングスグッズ・ストレングスイベントが大学生のストレス反応と抑うつ軽減に及ぼす影響. 久留米大学心理学研究, 第11号, 35-44.

山本眞利子 (2013a) ストレングスモデルに基づく学校におけるチーム・システムづくり—教師のためのストレングスでつながる新たなケース検討会の試み—。マイクロカウンセリング研究, 第8巻, 3-13.

山本眞利子 (2013b) 認知行動療法におけるストレングス・ストレングス TEBB モデルに基づくストレングスビリーフづくりの試み. 久留米大学心理学研究, 第12号, 50-59.

従来のコラム表に従い, 平尾渉様と山川由紀様とのロールプレイを大野裕先生にスーパービジョンして頂いておりました際, 従来のコラム表を改良することで, ストレングスである強みを活かせるかもしれないとのヒントを得ることができました。まさに, 目が覚めるようなリアルな体験でした。この体験をとおして, 今回, ストレングスコラム法ができました。パデスキー先生, 大野裕先生, 平尾渉様, 山川由紀様に心からの感謝を申し上げます。これも, 皆様のお知恵とお力のおかげです。ありがとうございました。

天国の宮田敬一先生, 先生からは, ストレングスや肯定的なポジティブな側面を信じることの真意を教えてくださいました。そして, 認知行動療法へのご指南賜りました。今もなお, 先生のあたたかい励ましのお言葉とお心遣いに心から感謝しております。

Practical implementation of strength column method in positive psychology and Strengths-Based Cognitive-Behavioral Therapy

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

Based on positive psychology and Strengths-Based Cognitive-Behavioral Therapy (Padesky & Mooney, 2012), I reviewed the existing cognitive reconstruction method and created a new method that incorporates strengths. In the present study, I investigated the practical contents that were actually implemented using the strengths column. The strengths column consisted of Steps 1, 2, and 3. In Step 1, automatic thoughts were identified, and a focus was also placed on the client's strengths. In Step 2, I searched for and identified the client's hidden strengths using strength words (Yamamoto, 2011), which are words frequently used during the recovery process. In Step 3, automatic thoughts were reviewed based on the strengths identified in Steps 1 and 2, and realistic and adaptive thought formation that incorporates strengths was implemented. In Case 1, the client was able to find a number of strengths from the past and present as well as within their own modifications, and to form realistic and adaptive thoughts that incorporate strengths. In Case 2, although the client was unable to find many strengths, realistic and adaptive thoughts that incorporate strengths were formed by expanding the existing strengths.

Key words: positive psychology, strengths, cognitive reconstruction method, recovery