

## 論理療法と個人心理学

アルバート・エリス

訳：森本 康太郎\*

**Rational Psychotherapy and Individual Psychology**

Albert Ellis

Translation by Kotaro Morimoto\*

## 訳者解題

本稿は、Rational Emotive Behavior Therapy (以下REBT：論理療法，論理情動行動療法) の創始者であるアルバート・エリス (1913年~2007年) による論文 “Rational Psychotherapy and Individual Psychology” を翻訳したものである。この論文は、1957年に北米アドラー心理学会 (North American Society of Adlerian Psychology) の学会誌である *Journal of Individual Psychology* に掲載されている<sup>1)</sup>。

わが国においては、岸見・古賀 (2013) による『嫌われる勇気』がベストセラーとなって以来、関連書籍が数多く出版され、ビジネス雑誌で特集が組まれたり同書がテレビドラマ化されるなど、アドラー心理学が大きなブームとなり、現在もそれが続いている状況にある<sup>2)</sup>。

他方、REBTの創始者であるエリスがアドラーから大きな影響を受けていることは、さほど注目をされていないようである。エリスは、生涯長きにわたって北米アドラー心理学会の会員であった。*Journal of Individual Psychology*には、少なくとも3編の論文が掲載されている<sup>3)</sup>。

本論文は、エリスがREBTの当時の呼称であるRational Therapyを発表してから2年後という初期のものである。論理療法の発表から間もなくして本論文を発表したことから、エリスがいかにアドラーから影響を受けていたのかを窺い知ることができる。REBTは、エビデンスベーストの心理療法として近年評価を受けている認知行動療法の源流の一つであるが、その起源においてアドラーの個人心理学に大きな影響を受けていることは明らかであり、本稿にもあるように、両者には共通点も多い。エリス自らによって、両者の共通点と相違点が示されている本論文は、折しもニューヨークのAlbert Ellis Instituteが創立60周年<sup>4)</sup>を迎えるいま、あらためてREBTの本質的理解を促進するという点で意義を持つと考える。また、個人心理学の研究者やアドラーの考え方に関心を持つ人にも、アド

\*もりもと こうたろう：大阪国際大学基幹教育機構講師 (2019.5.30受理)

ラーの与えた影響を踏まえつつ、エリスによって創始され、世界中で有効な心理療法として普及しているREBTにも着目する一助となればと考えた次第である。

なお、本文中の<sup>1)</sup>~<sup>15)</sup>はエリスによる注番号を示し、<sup>-)</sup>~<sup>+)</sup>は訳者による注番号を示す。

本稿の作成に関して関西大学社会学部の川崎友嗣教授より助言を頂戴した。記して感謝する次第である。

### キーワード

論理療法, Rational Emotive Behavior Therapy, 個人心理学, アドラー心理学

論理療法は、パーソナリティの理論であり、筆者の過去10年にわたる臨床実践から導き出された治療技法である。しかしながら、他の近代精神力動理論のようにジグムント・フロイト<sup>12, 13)</sup>の思考に大きな影響を受け、エピクテトス<sup>11)</sup>に代表される哲学者に合理的分析の哲学的なルーツを持ち、デュボワ<sup>5)</sup>に代表される19世紀末のセラピストに説得的技法の心理学的ルーツを持つ。

1956年に初めて論理療法についての論文が発表された際<sup>10) 五)</sup>、ルドルフ・ドライカース博士<sup>六)</sup>や他の研究者より、筆者の説明する考えとアルフレッド・アドラーの基本的考え方のなかに、非常に近いものがあることが指摘された。本稿ではこの共通点について検討し、論理療法と個人心理学との間の主要な共通点および相違点を明らかにする。

### 論理療法

論理療法は、人間の情動は、思考が原因であり、思考によって引き起こされるという仮説より始まっている。これは、臨床実践上最も重要な点である。通常私たちが情動と呼んでいるものの大半は、ある種の思考-歪んだり、偏見であったり、強く評価的になっているもの-に他ならない。したがって、私たちの文化では、思考は通常は言語によって生まれるもので、愛情や喜びのようなポジティブな感情は、「これはいい!」というようなフレーズで表現されるような、意識または無意識の文章記述によって通常は発生する。他方、怒りや抑うつなどのネガティブな感情は「これはだめだ!」というような文によって引き起こされる。もしある人が、意識または無意識にそのような文章記述を行わないのであれば、単純に、感情は発生しないのである。

もし人間の感情が思考の結果なのであれば、最初の感情を生み出す思考や自分の内なる文章記述、セルフトークをコントロールすることで、好ましいように感情をコントロールすることができるだろう。論理療法家はクライアントに対して、自分自身に語りかけることでどのような感情的反応が生まれるか、異なる語りかけによって違う感情的反応が生まれるかを、正確に理解するように教える。

論理療法家は、感情の感乱は根本的に、ネガティブで非現実的で、非論理的で自己破滅

的な文章を自分に言い聞かせるときに生じると考えている。さらに、論理療法家は、混乱している人は大概、非論理的なことを自分で唱えていることや、自己の内なる文章のどこが非論理的なのか、どのようにしてより分別がついて現実的な思考や文章を自分に語ることができるようになるのかについて気づいていない、と考えている。クライアントの内なる声を意識化させることが、セラピストの主たる仕事である。

たとえ非論理的な考えが生物学的な条件によって根付いているものであっても、そのほとんどは、親、教師、特にマスメディアからの文化的影響といった、子ども時代からのしつけによって繰り返し教え込まれたか、誇張されたものである。このような生物社会的な状況の結果として、実際にこの社会のすべての人が、自己破壊的、神経症的な状態をもたらすようないくつかの非論理的な考えや哲学を持っている。

私たちの文化の中で現在いたるところにある、イラショナルな考えの端的なものを以下にあげておく。

- ①成人はすべての人から愛され、承認されなければならないという強迫的な願望。
- ②あらゆる局面において完全に有能であり成果を出すべきである。
- ③ある種の人々は邪悪であるため厳しく罰せられなければならない。
- ④物事が好ましいように進まなかったら最悪で破滅的だ。
- ⑤人間の不幸は外的な要因によって起こるもので、人は悲しみや惑乱をコントロールする術を持っていない。
- ⑥何か危険なことに対してはひどく不安になるべきだ。
- ⑦困難や自己責任に対して直面するより避けるほうが簡単だ。
- ⑧自分よりも強くて頼れる人に依存すべきだ。
- ⑨過去は人生に影響力を持つため最も重要なことであり、過去はずっと影響を持ち続ける。
- ⑩他人の問題や惑乱に対して狼狽するのは当然だ。
- ⑪様々な問題の正しい解決策を見つけることは極めて難しいし、適切な解決策が見出されなかったら壊滅的だ。
- ⑫人間の幸福は何もしなくとも訪れる。

論理療法家は、これらの考えは非論理的で役に立たず、自己破壊的であることを証明できると信じている（本論文では紙幅の都合上、その立証は行わない）。クライアントがこれらの非現実的なビリーフについて力強く誤解を解いた際には、徐々に、またはしばしば驚くべき速さで、感情的な惑乱を克服する。セラピストは、頻繁に感情豊かに、支持的に、かわりを持ち、洞察・解釈的な技法を用いる<sup>7, 8)</sup>。しかし、クライアントが非論理的なふるまいをしている際には、論理療法家は率直な方法で、はっきりとクライアントのイラショナルな考えに介入し、ラショナルな考え方を採用するような説得を試みる。

論理療法家は、惑乱した人が持つイラショナルな考えに対し、以下の2通りの方法で決然と立ち向かう。A) セラピストは率直な反論者として、クライアントが従来から学習し保持してきた自己破壊的な教条や迷信を、直接的に反論・否定する。B) セラピストは、

クライアントが信じている無意味な考えに対して力強く反論する行動を取るように、勇気づけ、説得し、考えをやめさせ、時には指示する。これらのセラピーは、クライアントが日常生活の中で、ラショナルな哲学を（元々親や文化からイラショナルな考えを獲得したのと同様に）自分のものとすることを目指して、意識的に行われる。

### 個人心理学との共通点

以上が論理療法のいくつかの中核的な仮説に関する概説である。その多くは折衷的な準拠枠のもと、経験法則による観察から展開されているが、客観的分析においてはアルフレッド・アドラーの考えと非常に多くの重なりがあり、疑いようもなくアドラーが筆者より明確に先んじて見解を表明している。

例えば、論理療法では人々のイラショナルなビリーフや心構えが、激しい情動反応を引き起こし、惑乱に導いているとする。アドラーは、個人のライフスタイルの重要性を強調し<sup>4, pp. 2) 7)</sup>、人間の精神生活はその人の持つ目的によって規定されると主張している<sup>1, pp. 19)</sup>。ビリーフや心構え、目的は、いずれも思考の一形式である点が、共通要因であるといえる。

アドラーは、ある人が神経症である際、その人物が自分で自分の価値を下げていることを示すことを通じて、劣等感を低減させなければならない、と述べている<sup>2, pp. 112)</sup>。論理療法家は、常に不適切な感情は、あらゆる場面において有能であるべきとか、ミスをした時や人から認められなかった時に厳しく自分を非難するようなイラショナルビリーフから引き起こされることを、クライアントに教える。

論理療法家は、神経症を引き起こす動機である、非常に劇的な「無意識」というフロイト派が採用する概念はあまり扱わない<sup>6, 9)</sup>。しかし、クライアントが無意識のうちに自分に対して述べている文章記述を素朴に信じていることが、クライアントの行動に非常に影響を与えていることを示し続ける。アドラーはこの点について全く同じことを、次のように述べている。「無意識は、明確な概念として述べることができるようなものではない。無意識や前意識に押し込まれている概念が問題なのではなく、私たちが意識上にあるものを十分理解していないことが問題なのである」<sup>4, pp. 232-233)</sup>

アドラーは、セラピストは、「神経症の特徴である強い個性や排他性について理解する必要がある。セラピストは、患者を苦しめるような表現や概念を予測し、患者が新たなより良い考えを持つことのみによって、古い考えを完全に覆して捨てるまで、常にそれを発見し説明しなければならない」<sup>4, pp. 334)</sup>と指摘している。アドラーのこの指摘は、まさに論理療法家が行っていることと同じである。それは、論理療法家がクライアントと話す前から、このクライアントは分別のない、イラショナルな考えを持っているがために惑乱しているのだと確信しているからである。また、論理療法家は入念にイラショナルな考えを発見し、時に予言し、探索と説明を行い、容赦なく明確化する。その結果、クライアントはその考えを捨てざるを得なくなり、よりラショナルな人生哲学とイラショナルな考えとを入れ替えることとなる。

論理療法家は上述のように、反論的な取り組みと同様に行動をも重視している。そのた

め、しばしばクライアントに対して実際に、強制的にイラショナルな考えと逆の行動を取るようにさせる。アドラーはこの点に関連して、「患者の実際の変化は、彼自身の行動によってのみ可能である」と述べている<sup>4. pp. 336</sup>。

不適応的な感情を持つ人々について、アドラーは、「そのような人に対する治療は、彼らを勇気づけることである。決して自信を失わせてはならない」<sup>2. pp. 76</sup>と述べている。論理療法家は、他の流派の心理療法家と比して、特に、長く根付いているネガティブなビリーフや哲学を説得し、やめさせ、クライアントがより建設的に、ポジティブに、目標に向かうよう、継続的にクライアントを勇気づける。

論理療法家は、人間は周りの人や物事によってではなく、物事に対する見方に影響を受けており、文章記述やビリーフを変化させることを通じて、自分を変化させ物事を望むように変化させる無限の力を有していると信じている。アドラーもこの点に関連して、「私たちは自分自身の人生を作り上げなければならない。それは私たちのタスクであり、それを実行できる力を持っている。私たちは自分の行動の主である。もし新しいことを実行したり古いものを交換するならば、それは他でもなく私たち自身がすべきことである」<sup>3. pp. 23-24</sup>と述べている。

### 個人心理学との相違点

多くの重要な点において、論理療法と個人心理学が相重なり、双方の主義を支持していることが明らかとなった。しかしながら、両者には明確な相違点も存在する。アドラーの治療技法は、論理療法家の技法が率直であるように、しばしば非常に説得的かつ命令的さえある。しかしながら、アドラー自身はより受け身的な見解を表明している。この点はすでに次のように報告されている<sup>15</sup>。「患者との会話で、何か新しいことに挑戦するようなことに触れる際は、十分気をつけなければならない。もし、そのような挑戦について話すことが可能な場合は、医師は中立的であるべきである。その内容について、賛成か反対を言うべきではない。唯一の例外はその挑戦が危険を伴う場合である。すべての場合において、それは成功するだろうと思うが患者がその挑戦に対して万全に準備できているかどうかは明言できない、と言うべきである」<sup>4. pp. 339</sup>

また、共同体感覚に関する見解において、アドラーは論理療法と明確に異なる考えを持つ。論理療法では、人間の合理的な行動は、まずもって自己感覚<sup>^</sup>に基づいており、論理的には、自己感覚は共同体感覚と根本でつながっていると考える。アドラーは逆に考えているようである。「人は共同体感覚によって、最大の自己に対する愛情や幸福を達成することができる」<sup>4. pp. 161; 3. pp. 259</sup>

この点についてアンズバッハーとアンズバッハーは次のように示している。「なぜ隣人を愛さなければならないのか」という一般的な質問に対して、アドラーは『なぜ隣人を愛さなければならないかを尋ねられたら、私はどのように回答すべきかわからない。だが、私は逆になぜそのような質問をするのかと尋ねることはできる』<sup>4. pp. 161</sup>

論理療法家は、異なる立場を取る。なぜ隣人を愛さなければならないか、少なくとも傷つけないように注意しなければならないのかという質問に対しては、自分自身が生きてい

きやすい社会を作るのに役立つから、という回答を持っている。言い換えれば、論理療法家は、自己感覚は共同体感覚を必要としていると信じており、さきほどの理由から、幸福を目指すラショナルな人は他者にも関心を寄せるのである。さらに、論理療法家はマズロー<sup>14)</sup>や他の理論家とともに、人間は、自己破壊的で自己嫌悪的な行動を取るような非論理的思考に巻き込まれていなければ、本来的に他者に対して支援的かつ友好的であると信じている。

アドラーが、「すべての努力は患者の共同体感覚を育成することに向かう」<sup>3, pp. 260)</sup>と述べているが、論理療法家は、「すべての努力は患者の自己感覚を育成することに向かう」と述べる。論理療法家は、個人がラショナルな自己感覚を生物学的にも論理的にも持ちえた際には、強い共同体感覚を持つであろうと考える。

### 結論

本稿では紙幅の都合上触れられなかったが、理論的にもいくつかの特筆すべき技法的側面にも、論理療法と個人心理学とは大きく異なるところがある。しかしながら、より興味深く重要なことは、両者は驚くほど共通する点を持つことである。アルフレッド・アドラーが、異なる準拠枠とパースペクティブ<sup>15)</sup>から独立して、今から半世紀前に、パーソナリティと心理療法の理論の主要部分を発表したことは、彼の類まれな洞察力と臨床的判断を示しているといえる<sup>16)</sup>。

#### 原注 (著者引用文献)

1. Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York: Greenberg.
2. Adler, A. (1929). *The science of living*. New York: Greenberg.
3. Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. New York: Blue Ribbon Books.
4. Ansbacher, H. L. & Ansbacher, Rowena R. (Eds.) (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
5. Dubois, P. (1907). *The psychic treatment of nervous disorders*. New York: Funk & Wagnalls.
6. Ellis, A. (1950). An introduction to principles of scientific psychoanalysis. *Genetic Psychology Monographs*, 41, 147-212.
7. Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology Monograph Supplement*, 11, 207-260.
8. Ellis, A. (1955). Psychotherapy techniques for use with psychotics. *American Journal of Psychotherapy*, 9, 452-473.
9. Ellis, A. (1956). A critical evaluation of marriage counseling. *Marriage and Family Living*, 18, 65-71.
10. Ellis, A. (1956). Rational psychotherapy. Paper read at American Psychology Association Convention, Chicago. Also, Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49.
11. Epictetus. *The works of Epictetus*. Translated by T. W. Higginson. (1899). Boston: Little, Brown.
12. Freud, S. (1938). *Basic writings*. New York: Modern Library.
13. Freud, S. (1924-1950). *Collected papers*. London: Hogarth Press.
14. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
15. Munroe, R. (1955). *Schools of psychoanalytic thought*. New York: Dryden Press.

訳注

- 一. Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44. 本論文の翻訳について、*Journal of Individual Psychology*, 13がパブリックドメインであることを、出版元であるThe University of Texas Pressに訳者が直接確認した。
- 二. 例えば、島崎 (2016)、八巻 (2017) を参照。
- 三. 本論文の他に、Ellis (1970) とEllis (1971) を確認した。
- 四. 1955年にInstitute for Rational Livingがニューヨークに非営利団体として設立された。その後、Institute for the Advanced Study of Rational Emotive Therapy, Institute for Rational-Emotive Therapyと名称変更し、現在に至る。
- 五. Dryden (1994) によると、1955年が論理療法誕生の年である。また同年にNew approaches to psychotherapy techniques.とPsychotherapy techniques for use with psychotics.の二編の論文が発表されている。翌1956年8月、シカゴで開催されたアメリカ心理学会大会にてRational Psychotherapyを発表している。
- 六. アドラーの高弟。ウィーンでアドラーに師事後、アメリカに渡りシカゴを中心にアドラー心理学の普及に貢献した (岸見, 1999)。1952年北米アドラー心理学会を設立。
- 七. ライフスタイルとは、自己や世界についての意味づけの総体である (岸見, 1999)。対して、ライフとは、ものの見方、評価、価値体系 (菅沼, 2005) である。
- 八. 共同体感覚は、REBTの基本的な重要項目 (Ellis & Bernard, 1986; Walen, Diguseppe, & Dryden, 1992) の一つに組み込まれている。重要項目は以下の12点である。①自己感覚 (Self-interest), ②共同体感覚 (Social Interest), ③自己管理 (Self-direction), ④寛容 (Tolerance), ⑤柔軟性 (Flexibility), ⑥不確かさの受容 (Acceptance of uncertainty), ⑦コミットメント (Commitment), ⑧自己受容 (Self-acceptance), ⑨リスクを取る (Risk taking), ⑩現実感覚 (Non-utopianism), ⑪高い欲求不満耐性 (High frustration tolerance), ⑫自己責任 (Self-responsibility)。
- 九. フロイトの精神分析を指していると考えられる。
- 十. エリスは、アドラーに対する敬意と評価を明確に示している。例えば、Ellis (1971) では「アドラーは確かに私のメンターの一人である。彼の先駆的な仕事なしには論理療法の主要部分を構成することはできなかったであろう」と記している。これに関連することとして、野田 (2014) が紹介しているSperry (2007) のアドレリアン・非アドレリアンの分類では、エリスは「アドラーの友人」として挙げられている。すなわち、アドレリアンであると自認していないが、アドラーの影響を否認せず、かつ基礎概念を受け入れている人を指す。他にアドラーの友人としては、Maslow, A., May, R., Glasser, W., Frankl, V. が挙げられている。加えて、キャリア心理学分野のSavickas, M.もこのグループに入ると考えられる (2018年8月に実施された日本産業カウンセリング学会第23回研究大会でのDr. Paul Hartungによるワークショップより)。

訳者引用文献

- Dryden, W. (1994). *Invitation to Rational-Emotive Therapy*. London: Whurr Publishers.
- Ellis, A. (1970). Humanism, values, rationality, in tribute to Alfred Adler on his 100<sup>th</sup> birthday. *Journal of Individual Psychology*, 26, 11-12.
- Ellis, A. (1971). Reason and emotion in the Individual Psychology of Adler. *Journal of Individual Psychology*, 27, 50-64.
- Ellis, A & Bernard, M. (1986). What is rational-emotive therapy (RET)? In Ellis, A. & Grieger, R. M. (Eds.), *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, vol.2. New York: Springer.
- 岸見一郎 (1999). アドラー心理学入門 KKベストセラーズ
- 岸見一郎・古賀史健 (2013). 嫌われる勇氣 自己啓発の源流「アドラー」の教え ダイヤモンド社
- 野田俊作 (2014). アドラー心理学の現在と未来 精神療法, 40, 38-41.
- 島崎隆 (2016). アドラー心理学の流行と現代, 唯物論研究, 137, 129-137.
- 菅沼憲治 (2005). 論理療法 こころの科学 121号(pp.42-50) 日本評論社

- Sperry, L. (2007). To be or not to be Adlerian: the personal and organizational dynamics of establishing one's theoretical orientation. *Journal of Individual Psychology*, 63, 126-135.
- Walen, S. R., Digiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A Practioner's Guide to Rational-Emotive Therapy, Second Edition*. New York: Oxford University Press.
- 八巻秀 (2017). 〈ブリーフ〉はどこから来たのか, そして, どこへ向かうのか: 〈ブリーフ〉の臨床思想の試案. *ブリーフサイコセラピー研究*, 26, 7-20.