

アルバート・エリス博士へのインタビュー
マイケル・S・ニストゥル

訳：森 本 康太郎*

An Interview with Dr. Albert Ellis¹⁾
Michael S. Nystul

Translation by Kotaro Morimoto*

訳者解題

本稿は、当時北米アドラー心理学会 (North American Society of Adlerian Psychology) の学会誌 *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research, and Practice*²⁾ の論説編集担当であったマイケル・S・ニストゥル (Michael S. Nystul)³⁾ が、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・エリスに行ったインタビューを翻訳したものである。このインタビューは、1985年に上記の学会誌に掲載されている。

エリスに対するインタビューは、アメリカの心理学関連の学会誌によって複数行われ掲載されている (例えば Hoellen, 1986; McGinn, 1997; Shaughnessy & Mahan, 2002; Overholser, 2003)。なかでも、Shaughnessy & Mahan (2002) と Overholser (2003) はエリスの晩年⁴⁾に、REBT の創始やその 50 年以上にわたる実践、彼の半生を振り返る内容となっている。

他方、今般訳出したインタビューは、アドラーの個人心理学と REBT との関連や、エリス自身のアドラーに対する考えを含んでいる点において、他のインタビューにはない特徴を持つ。ここでは、個人心理学に対するエリスの率直な考えも述べられており、エリスのアドラーから受けた影響の大きさやアドラーに対する敬意の深さを、Ellis (1970) などに加えて窺い知ることができる点で意義を持つと考え、翻訳するに至った。なお、本文中の^{1)~15)}は訳者による注番号を示す。

Originally published as the article “An Interview with Dr. Albert Ellis” by Michael S. Nystul, from *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research, and Practice*, Volume 41, Number 2, June 1985, pp. 243-254. Copyright © 1985. All rights reserved. Used by Permission. Japanese translation permission for this paper was arranged with University of Texas Press.

* もりもと こうたろう：大阪国際大学基幹教育機構准教授 (2020. 11. 10 受理)

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

質問：あなたのカウンセリングのアプローチを表す臨床事例を一つ示してもらえますか。

エリス：私のアプローチは、もちろん、1955年に私が創始した論理療法（論理情動療法）であり、それは私がフロイト派の精神分析的な心理療法をやめてからでした。

論理療法では、人々の不合理な人生哲学、特に絶対的な「～ねばならない、～すべきだ、～でなければならない」という類の認知にただちに介入し、それらがいかにか感情的な問題やその兆候を作り出しているのかをクライアントに示します。我々は、認知的、情動的、行動的技法を用いて、クライアントがそのような「～べき」を捨てて、より柔軟で科学的、現実的な人生への構えを持つことを目指します。

次に示すのは、27歳の女性で社会的・職業的な強い不安を抱え、1年間のロジャース派によるセラピーと2年間の精神分析的セラピーを受けてもなお、不安に苛まれ続けていた事例です。私はまず初めに彼女に対して、彼女が、1) 私は魅力的だと感じた人の前では、うまく話せなければならない、2) 私は興味深くて賢い人間でなければならない、3) 私は多大な努力をすることなしに、楽に自由に話せなければならない、4) 上手に人にいい印象を与えなければ、私は愚かで劣った人間である、というような、強力で根本的なイラショナルビリーフを持っていることを教示しました。このような、彼女の持つ根本的なイラショナルビリーフが、彼女に不安を抱かせているのです。そして彼女は、多くの人がそうするように、1) 不安になるなんて最悪だ、2) 人前で不安になっていることを示してはいけない、もしそうしたら、人から拒絶されて価値のない人間になってしまう、と自分に言い聞かせて心から信じ込むことで、不安になることに対して不安になり、二次的な混乱を作り出すのです。

私は、まず彼女がこのようなイラショナルビリーフに気づき、イラショナルビリーフと、「私を拒絶するような人を私は好きではないし、それは不運なことだけれど、世界の終わりということではないし、私は耐えることができると思う」というようなラショナルビリーフとを区別することを手助けしました。そして、論理療法で通常行うように、イラショナルビリーフを論駁することを教えました。彼女は、「もし仮に私のパニックや、パニックに対するパニックがとても強くてそれが障害であったとしても、私がパニックに耐えられないとか、私はパニックを克服できないという証拠がどこにあるでしょう？」と自問しました。彼女は、パニックはただ不運で不利な条件であるだけで、それに耐えたり克服することは可能であるし、パニックがあるからといってだめな人間ではないということ、自分に対して示しました。彼女は最初の症状を振り返り、私は論理療法の科学的な手法を用いて自問する方法を次のように伝えました。「私はなぜ、魅力的だと感じた人に対してうまく話さなければならないのでしょうか。私が面白く賢い人間でなければならないとどこに書いてあるのでしょうか。努力なしに楽に自由に話せなければならないと証明できるでしょう

か。私がかまく話せなくていい印象を与えられないことと、私を愚かで無能な人間であることはどうつながっているのでしょうか。」

私は彼女に、「気分がよくない時でも、私は人に話しかけることができる」、「社会的不安で死ぬことはない」というようなラショナルな自己声明文を何度も繰り返して作り出す方法を伝えました。次に、論理療法や一般意味論⁵⁾の技法である「指標づけ」⁶⁾の方法を教えました。これを実行することで、彼女は、自分が望んでいる事柄に対して不器用に行動してしまうことで自分自身が不快になることや、低い欲求不満耐性を克服することの利点を書き出し、それを定期的に見直すのです。認知的には、彼女が他の人に論理療法を教え、意味の通らないことについて話しあうことを指示しました。これは論理療法の代表的な認知的技法の一つです。他の人のイラショナルビリーフを論駁することで、自分自身のイラショナルビリーフを放棄するようになるのです。

また、私の著作“A New Guide to Rational Living⁷⁾”、“The Intelligent Woman’s Guide to Dating and Mating”、“A Guide to Personal Happiness”を読む、論理療法のカセット“Conquering the Dire Need for Love”、“How to Stubbornly Refuse to be Ashamed of Anything”などを聞く、ニューヨークの論理療法研究所で講義やワークショップを受講する、といった心理教育的方法を活用することも勧めました。彼女は定期的に、年間を通じてほぼ毎週開かれる、参加者の前でインタビューしながら論理療法を実演して誰にでも論理療法が活用できることを示す、私が行っていることで有名なフライデーナイトワークショップ⁸⁾に参加するようになりました。ちなみにこの手法は、アルフレッド・アドラーが1920年代に頻繁に行っていた、公衆に対する個人心理学の講義⁹⁾から学んだものです。

他の認知的技法で彼女に用いたのは、論理療法ではよく行うのですが、彼女のセッションを録音し、何度もそれを聞き直してもらうことです。私は論理療法の本質的な部分である問題解決技法を用い、魅力的で興味を持てる男性と出会ったり、採用の面接に行くといった、彼女が大きく不安を持つ実際の問題についてどうすればいいかを示しました。また、面白おかしく愚かな考えを頭から引きはがして、不合理さを軽減するのに役立つと言われていた、私のラショナルユーモアソングを折に触れて歌うことも勧めました。彼女は特に、“フニクリフニクラ”の替え歌“Perfect Rationality”が役に立つことに気づきました。それは次のとおりです。

ある人たちは、世界はあるべき方向に向かわなければならないと思っている
私もそう思う！そうあるべきだ！
ある人たちは、わずかな不完全があれば
どうしようもないと思う—私もそう思う！
私は一般の人々よりもはるかに優れた
超越した人間だということを証明しなければ！
私が奇跡の才能を持つことを示すためには
いつも私は偉大な人間だと評価する
完璧、完璧なる理性よ

それはもちろん、私の唯一無二のもの
間違いのある人生なんて、想像もつかない
理性は私の完璧なるものなのだ

さらに私は、“The Band Played On”の替え歌である“Im Depressed, Depressed”も歌うように勧めました。

人生で少しでも間違いが起これば
気分は落ち込む
ささいな言い争いで打ちのめされた時はいつでも
この上なく落ち込む
人生が神聖なるものでなければ
まったく我慢できない
人生で少しでも間違いが起これば
大声で泣き叫んでしまう

次に私は、このクライアントに論理療法の情動的技法を用いました。なぜなら、論理療法ではクライアントのイラショナルな基本的哲学を変えるために、感情に直接働きかけるからです。彼女は論理情動イメージ法を使って起こり得る最悪の事態を想像し、それが起こる時に、うつや恐怖よりも、落胆や残念といった感情を持つようにしました。

また、彼女は私が考案したことで知られる羞恥心粉碎法を使い、ニューヨークの地下鉄の駅で叫んだり、道端で大声で歌うといった滑稽なことを、それをしている間でもなんとか恥ずかしくならないように実践しました。

私は彼女とともに、特に採用面接と社交での出会いの場面のロールプレイングを行いました。ロールプレイングの実施中、どのように不安を感じるのか正確につかむこと、どのようにイラショナルな文章記述によって自分自身を混乱させているかを気づくようにさせました。そして私たちは、そのような文章記述に対して反論できるようになりました。また私たちは、採用面接や社交の出会いの彼女のロールプレイを批評できるようになり、どのように改善できるかに気づき、実際にそうすることで採用面接や社交の場面で成功を収めることができました。

情動的には、彼女が私のセラピーグループに参加し、リスクを取って羞恥心粉碎法を実行したり、グループ内での社交を深めることに取り組みました。私は彼女がラショナルな自己表明を力強く自分に言い聞かせることを手助けしました。なぜなら、論理療法では、人々はナンセンスで非現実的な考えを自分自身に強く言い聞かせているため、その逆もまた何度も力強く言い聞かせて、違う感情を持てるようにする必要があると考えているからです。その結果、彼女は元気に力強く自分に言い聞かせることができるようになりました。「社交場面で拒まれたり面接で落とされることはとてもいやなことだわ。でも最悪というほどではないわ!」「私はすてきな男性と出会いたいと思うけれど、絶対にそうしなければな

らない、ということではない！」「もし他人が、私が不安になっていることに気づいたとしても、彼らは叫んで私から立ち去るようなことはしないわ。もしそんなことをするようなら、相手にすべき人ではない！」

私はまた情動的に、テープに録音した彼女の最初のイラショナルピリーフ「努力することなしに簡単に自由に話せなければならない！」に対して、力強く自己対話をするようにさせました。そして、非常に力強くそれに反論し、イラショナル対ラショナルの自己対話でラショナルな声が勝つまで続けました。また、情動的に、通常論理療法で行うように、私は彼女を無条件に受容していることを示しました。たとえセラピーのセッションに遅刻したり、セラピー料金の支払いが遅れたとしても、です。彼女の行動は受け入れませんが、人としては完全に受け入れ、一人の人として見下したりはしませんでした。セラピーの実施中を通して、彼女がよい行動を取ろうが取るまいが、人に好かれようが好かれまいが、私は条件なしに彼女を受容していることを彼女に示しました。

加えて、論理療法の行動的手法として、私たちはクライアントに対して積極的に宿題を課します。行動的な宿題として、はじめ私は彼女が魅力的に感じた男性に話しかける時や、採用面接に行く際、ちょっとした世間話をするよう手助けを行いました。私たちは強化とオペラント条件付けの法則を用いて、彼女が行動的または認知的宿題を終えてから読書したりコンサートに行くようにして、彼女がどのように自分の行動を強化するのかを示しました。また論理療法では、クライアントが宿題をしようとしなかったり、非機能的な行動をやめるのに大きな困難を抱えている際にはペナルティを用います。彼女が宿題に取り組まなかった際には、彼女は20ドル紙幣を燃やすことを選びました。その結果、宿題に取り組むことに戻りました。

最後に、通常論理療法でしばしば行うように、いくつかのスキルトレーニングに取り組みました。私との個人セラピーやグループセラピーで、彼女はアサーショントレーニング、ソーシャルエンカウンター、履歴書の作成、コミュニケーションスキルについて教えられました。これら多くの技法を用いた結果として、このクライアントには、3か月の個人セラピーと6か月のグループセラピーを経て、顕著な変化が現れました。社会的不安を克服し、長らくの間怖くて応募できなかった教職に応募することができ、複数の男性の友人を持てるようになりました。それまでは、外に出て新たな異性の人と会うことを怖れて、新しい友人を作れなかったのです。彼女の不安に対する不安は、非常に早く消えました。そして彼女は元々の社会的、職業的不安に対して取り組み、大抵の場合は、1対1の場面では流ちょうに会話し、かつ彼女の人生では初めての経験ですが、人前で話すことが快適に感じられるようになりました。とりわけ、たとえ社会的な状況でうまくいかなかった場合でも、実際の状況下で彼女は自分自身を条件なしに受け入れられるようになりました。

彼女は論理療法のセッションを通じて、多くの恩恵を受けたと感じています。

質問：臨床のプロセスにおいて、アドラー心理学の原則が持つ利点と不利な点には、どのようなものがあげられるでしょうか。

エリス：アドラー心理学の持つ大きな利点としては、クライアントが混乱したり感情的な問題を抱える原因は、その人の持つ人生哲学や思考にあり、アドラー派はそのような哲学や思考がいかに残念な結果を導くことを直接的に示し、より実際の、現実的で分別のある姿勢にいかに変えていくかをクライアントに示すことです。一方、不利な点は、人間の過去について過度に反芻するところです。私の考えでは、それはクライアントが持つイラショナルビリーフの形成にはさほど大きな影響を持っていないからです。アドラー心理学は、子どもの惑乱の大きな原因として、きょうだいの順番を強調しすぎているきらいがあります。

論理療法では、家族状況やほかの環境は子どもや成人に影響を与えると考えますが、それが感情的問題を引き起こす必要条件であるとは考えていません。惑乱は、主に人々が人生の状況全般にわたって自分自身に信じさせている独断的思考によって生じます。人は社会的傾向同様に生物学的にもイラショナルで絶対的な思考を作り上げてしまう傾向を持っているのです。

アドラー派は、多くの部分において、人々の基本的な不合理的思考を変えて援助するための最も有効な情動的技法や行動的技法について関心を持っていないようです。思考を変えることで、非機能的行動を確実に変えることができます。しかし、クライアントが強く行動を変えるためのリスクを取ることに強く勇気づけられている際は、どれだけ変化による不快を感じても、行動の変化は深遠な哲学的変化をもたらすこととなります。

質問：カウンセリングの過程で、フォーマルな心理検査は有効だと感じますか？

エリス：個人的にはカウンセリングあるいは心理療法の過程で多くのフォーマルな心理検査は有効でないと感じます。投影的技法はその多くをフロイトの理論に基づいており、混乱をもたらす結果に結びつきます。質問紙テスト¹⁰⁾はそれよりはましですが、その結果には疑問の余地があると考えています。

最近私はよく知るクライアントに対して16-PFテストを受けてもらいました。コンピュータによる出力結果の3分の1は明らかに間違っており、それを基に私がクライアントの行動を解釈し診断を行っていたら、かなり誤解することになっていたと思います。

私たちはクライアントがイラショナルビリーフを埋めるための50問からなる質問紙を持っています。私たちは臨床上の目的のために、このテストによる点数化はしません。私たちはクライアントが認めたイラショナルビリーフをただ見ているのであり、テスト結果はクライアント個人個人とのセッションで扱うであろう領域の一部分を示しているものです。

質問：精神病の薬物療法は有効であると考えますか。もしそうであれば、どのように有効でしょうか。

エリス：時には有効だと思います。リチウム、他の精神安定剤、抗うつ薬を服用すること

で、連絡が途切れなくなった精神病患者にとっては、特に価値があります。一度連絡が取れるようになれば、これらの薬剤の助けとともに、論理療法は時に患者に対して非常によく効きます。他のセラピーが有効でなく、取り乱している強いうつ病患者に対して効果的です。抗うつ薬がうまく働いた場合、患者の状態は顕著に改善されていきます。境界型の患者にも精神安定剤や抗うつ剤はとても有効です。したがって、私たちは時にはクライアントに対して精神薬理学者のところに行って適切な処方を受けるように勧めています。一方で論理療法は、患者が深い哲学的な変化を経験し、そのことによって残りの人生で向精神薬の服用をやめたり、最低限の服用にできるように支援します。

質問：どのようなタイプのうつ病を認識しますか。うつ病の診断を行う際にはどのような臨床的指標を用いますか。

エリス：うつ病のタイプにはいくつかあると思いますが、2つの主要なものがあります。1つは内因性の長期のうつで、人生のほとんどの間にわたるもので、人生の状況の良し悪しに関わらず、折に触れて人を打ちのめします。もう1つは、逆向的なうつで、大きな喪失、失敗、フラストレーションを経験した後に生じるものです。

内因性のうつの臨床的指標は、クライアントが長い期間にわたって、なかには幼少のころから、多くの場面において強いうつ状態にあります。また、うつを活性化するような特殊な、不運な状況は見られません。逆向的なうつの場合は、クライアントに対して、うつ病になる前に何か不幸な出来事が起こったかを尋ねることで、大抵は臨床的判断を行うことができます。時には逆向的なと内因性の両方のうつ病の場合があり、このような場合は二重うつ病患者と呼ばれます。

質問：カウンセリングにおいて、あなたが困難を覚える大きな問題とはどのようなものでしょうか。

エリス：最初の問題は、自分自身を著しく卑下するクライアントでした。その人は、不安になる自分、うつになる自分を卑下し、自己卑下を克服することはできないと主張しました。このような人は堂々巡りとなり、結局は強い絶望に陥ります。彼らは、「失敗したり拒絶されることは最悪だ！」と自分に言い聞かせるだけでなく、置かれている状況に耐えられず、自分を見にくい虫けらとみなし、未来永劫にわたり失敗を続けると考えているため、実際にセラピーが成功する可能性を見いだせないのです。彼らは非常にネガティブな悪循環の思考を持っています。

別のタイプでは、きわめて低い欲求不満耐性を持つクライアントに難しさを感じます。現実の生活場面で先延ばしをしたり、努力することを拒むだけでなく、セラピーそのものにおいても先延ばしをしたり、取り組もうとしない場合です。論理療法あるいは他の効果的なセラピーで彼らに対応するのは非常に難しいと感じます。彼らは他人の悪行や社会の非常識に対して愚痴をこぼしたり泣き叫ぶことを好み、自分に助けをもたらしてくれる魔

法のようなものを探すのです。また、自律することよりもセラピストに依存することを望みます。

論理療法では、これらの両方のタイプのクライアントに難しさを感じます。しかし私たちが粘り強く彼らの歪んだ思考を追究し、彼らの持つ低い欲求不満耐性にも関わらず、セラピーに取り組むことを何度も何度も繰り返し勇気づけることで、セラピーへの拒絶を乗り越えて支援することができます。

質問：今までの臨床経験のなかで、もっとも満足できる結果について教えてください。

エリス：私の最初の成功例は、性や愛に関する問題を抱えたクライアントに対して、セックスについての考え方を、単なる性交としてではなく、より自由で柔軟なものにしていくことを伝えて支援したことです。私は1940年代から1950年代にかけてセックス、愛、結婚に関する問題について著作を発表し、1960年代にはアメリカにおける性革命のリーダーの1人になりました。この革命にはネガティブな側面もありましたが、私は、1940年代と比較して私たちが性の自由を大きく享受することにつながったという事実があると思いますし、私が1940年代から1950年代に行った心理療法や、私が1950年代初期に書き始めて1960年代にはペーパーバックとなった、セックスと心理療法に関する著作は多くの反響を生みました。

第二に、私が1955年に創始したRational Therapyが、Rational-Emotive Therapyの父、認知行動療法の祖父になったことです。初めの10年間、論理療法や認知行動療法は支持が得られず、ルドルフ・ドライカース¹¹⁾のように強く支持した数人を除いて、多くのセラピストから攻撃を受けました。

1960年代半ばから1970年代初めにかけて、統制された実験において論理療法や認知行動療法が比較的短期間で効果的であるだけでなく、試験された他の形態の心理療法よりも有効であることが示されました。1970年代の半ばまでには、論理療法や認知行動療法は非常に普及し、論理療法と異なる主要原則を持つ交流分析やゲシュタルト療法も含めた他の心理療法と、部分的に混合していきました。今日の精神分析学者でさえも、論理療法によって開拓された認知的、情動的、行動的技法において混合している部分があります。私は論理療法のいくつかの側面が多く of 主要な心理療法の流派と融合してきたことにとても喜んでいて、今や論理療法と認知行動療法は、実践において最も支持されている療法なのです。

加えて、ニューヨークの論理療法研究所が一般向け、専門職向けのワークショップを1960年代初めから開始し、アメリカや世界中で普及したワークショップ運動の先駆けになったことも喜ばしいです。私たちの先駆的な努力なしには、心理療法のトレーニングや一般人向けの心理療法が今日ようになっていなかったことでしょう。エルハルト式セミナー訓練¹³⁾のような疑わしい神秘主義的な心理療法ですら、論理療法の哲学面や実践面と関連しているのです。私の著した“New Guide for Rational Living”を含むいくつかのセルフヘルプの本は、論理療法のエッセンスに満ちているダイアー著“Your Erroneous

Zones” のようなほかのセルフヘルプの本のように、10年間でとても広く普及しました。

質問：どのように心理学者になったのかについて教えてください。

エリス：1930年代に、私はセックス、愛、結婚、特に愛に関する作家になり、本を書こうと決めました。この分野に関する10,000の著作や論文を読み、豊富な知識を得たので、友人や知人が個人的なセックスや愛に関する困りごとを相談してくるようになりました。驚いたことに、私は彼らにとって非常に役立つ答えを持っていることに気づいたのです。そこで、この分野における専門家としての地位を確立しようと考えたのですが、当時、セックスセラピー、結婚、家族セラピーの学位は存在していなかったため、この分野で学位を得ることはできませんでした。最も近いものが臨床心理学でしたので、コロンビア大学のティーチャーズカレッジ大学院で臨床心理学の修士課程と博士課程に進みました。再び驚いたのですが、そこでは私以外のすべてのメンバーが、非常に神経症気味で精神分析を受けており、自分自身を精神分析できるようになるために臨床心理学を専攻していました。私だけが、調査や著作を経て心理学の道に入った人でした。

私は調査における関心が臨床心理学への道につながったことを幸せに思います。のちに、私は心理療法そのものの分野と、1950年代に蔓延していた非効率的なシステムに魅了されることとなります。私は臨床家として、フロイト派のいかなる種類の精神分析は、今まで考案された心理療法のなかで最も非効率であり、クライアントに対してよい面は少なく、かえって害を多く与えるという考えに至りました。シグムント・フロイトは非効率性の遺伝子を持つ反面、私は効率性の遺伝子を持つようです。それで、論理療法は効果的で効率のよい心理療法の形になるように試み、何年にもわたる変化への柔軟性を持ちながら、効率性の部分は維持されてきたと思います。

質問：アドラー心理学との関わりにおいて影響を受けたことは何でしょうか。

エリス：第一に、数年間にわたる臨床実践ののちフロイト派心理学に完全に幻滅してから、私は、個人心理学が精神分析の一派ではなく独立した流派として確立されていることと、他の精神分析学派と比べて効率的な流派であることに気づいたのです。第二に、私は人間が惑乱する元凶は幼少時の歴史に根付くのではなく、個人が持つ人生哲学によるものであるという事実に気づいたことです。アドラー心理学は最も哲学的な学派の一つであり、人々の目標、目的、理想、価値、基本的構えによって、自分を感情的に惑乱させている人が、人生哲学を変えることで惑乱が軽減されることを明確に示しています。フロイトはもともと、最初の著作『ヒステリー研究』において感情的惑乱は基本的に観念発生的なものであるだと述べましたが、のちにこの考えを捨ててしまいました。アドラーは、感情的惑乱が観念発生的である側面について、フロイトの指摘した点を大きく発展させました。そのため、アドラーの仕事は論理療法と重なる部分が大きいのです。

質問：今日のアドラー心理学の動向については何かありますか。

エリス：私は今でも、アドラー心理学が人々の考えや価値の中心を置き、それらを変えようとしている点を好意的に考えています。また、心理療法のアプローチとして柔軟的であり、アドラーのオリジナルの考え方から逸脱せず適合するように、しばしば新しい方法を取り入れていると思います。

質問：アドラー派の動向で何に関心がありますか。どのような変化が必要でしょうか。

エリス：クライアントの持つ根本的なイラショナルな考え方を示しそれをどうやって手放すのかについて、その方法に控えめな傾向が依然としてあり、十分に指示的でないと感じます。また、心理療法のアプローチとして情動的、行動的に十分でない面があると思います。もっと積極的・指示的な技法を用いるべきではないでしょうか。私は、アドラー派が、さほど重要でないクライアントの幼少期の記憶や子どものころの家族位置に関する情報を集めがちであるという、レイ・コルジーニの指摘に同意します。

質問：本や論文を執筆する際の難しさはどのようなものですか。

エリス：最も重要なことは、テーマの選択です。それは過去の繰り返しや、他の人がすでに言っていることではあってはいけません。本や論文は単に出版するのであれば容易に書けますが、大事なことは、何か重要な事柄を伝えるという目的なのです。多くの論文や本は、内容は良いのにうまく書かれていないように思います。アドラー学会の学会誌に掲載されたものも含めて、多くの研究は埋もれてしまっています。私は自分の著作が多くの読者にとって端的で便利だと感じられ、興味深く重要でとても読みやすいと思うように工夫しています。また、魔術的、独善的な宗教じみた教条を信じ込んでいる多くの心理療法家による非科学的な見解の正体を暴くことも、一科学者としての責任であると考えています。

私が心理学や今日の世界に対して危険であると思っているのは、宗教的あるいは神秘主義の狂信者の小グループが殺傷兵器に手を出すことです。これからの50年間で、彼らは核兵器や他の強力な殺傷兵器を製造するでしょう。彼らは相当広い範囲あるいは世界全体でそれらを嬉々として使うでしょう。彼ら過激派の信者たちは、信仰者以外の人々を消すという善き行いによって間違いなく天国に行き、不信心者は地獄のようなところに落ちるか、来世で無限に苦しむだろうと、没頭的に信じるのです。

絶対的真理やある種の超越的存在を独善的に信じ、自分たちのグループに属さない人々を迫害するような敬虔な宗教的グループは、人類を抹殺できるような強力な兵器を持ち、愉悅的に人々を殺戮するかも知れません。したがって、私は相当の時間と労力をかけて公的な機会や著作を通じて、あらゆる過激で狂信的な宗教や神秘主義に対して闘います。なぜなら、間違いなく彼らは絶対主義的な思考を肥大させることを好み、それが信者たちの人間性を破壊することにつながるからです。自分たちの信念の神聖さを信じ、人間が来世

で神聖化される可能性を信じて、聖なる信念のもとに激しく戦闘するグループは、きわめて危険なのです。彼らは原子爆弾や核の大虐殺のボタンを意図的に押すかもしれません。

次の100年において効果的な心理療法の機能としては、10年ごとに一層危険な兵器を作り出すような科学の発達を用いて人類を破滅させてしまう、狂信的で偏狹な思考のすべてを根絶することへの支援になるでしょう。

質問：心理学者の専門職としてのトレーニングについてどう思いますか。どのようなプログラムが理想でしょうか。

エリス：今日の専門職トレーニングには、未だに幼少期の強迫観念や心理投影のような非科学的で非合理的な部分が含まれています。理想的なプログラムは、心理療法に科学的なアプローチを用い、理論の検証を統制された実験によって継続し、真の心理学の科学者を養成するものです。このようなトレーニングを受けた科学者は、惑乱しているクライアントに対して、科学的な思考によって、神経的な混乱の中核である不合理で絶対主義的な思考を最小限にすることを教えることができます。心理学者、心理療法家は訓練によって、多くの種類の認知的、情動的、行動的な技法を効果的に使うことができるようになり、継続的にこれらを実践で試していくのです。

質問：心理療法の実践家にとって、何がもっとも重要な理論的、研究的課題でしょうか。

エリス：私が考えるに、大きな課題はどの心理的テクニックがクライアントの置かれた状況で最も効果的なのか、ということです。多くの流派はある程度有効ですが、そのなかでも論理療法やアドラー派のように、他の流派と比べてより効率的で効果的なものがあります。すべての種類の心理療法の実際の効率性が、継続的に研究され発表されなければなりません。セラピーや自助グループは、一部の人々には利益をもたらすでしょうが、エアハルト式トレーニング、ライフスプリング¹³⁾、シルバマインドコントロール¹⁴⁾のような類は、カルト的で宗教的な高い危険性を持っています。これらは利益の一方で有害性についても包括的に調査されるべきものです。私たちが論理情動トレーニングとして行っている集中コースのように、大規模でセラピーの心理教育的形式をとるものについても、包括的に調査を行い妥当性を検証する必要があります。

質問：まだ達成していないことで、特に実行したいことはありますか。

エリス：はい、論理療法を大規模な公衆に対してプレゼンテーションする新たな方法を開発したいと考えています。学校や大学のプログラムとして取り入れられるでしょうし、大規模な集中講座や、複数の種類のマスメディアでのプレゼンテーションが可能になります。かつてジョージ・ミラーが「私たちは心理学を公衆の手に渡すべきだ」と述べたように、私は、今までよりもより多くの方法によって、論理療法を人々に対して示していきたいの

です。

アルフレッド・アドラーは、良識的な心理療法を教育や家族相談に適用することを強調¹⁵⁾した、最も近代的な心理学者の一人なのです。論理療法はアドラーの考えに全面的に同意しますし、より多くの人々に彼のメッセージが伝わることを希望しています。

質問：最後に何か付け加えたいことはありますか。

エリス：私は40年以上、セックスセラピーや結婚、家族に関するセラピーとともに、心理学研究と心理療法の実践を行ってきました。いま71歳ですが、今もなお人間の惑乱と、それがいかに改善されるのかについて、強い関心を持ち続けています。大抵、午前9時30分から個人またはグループの心理療法を午後11時まで行います。また、大きな心理療法研究所を管轄し、ニューヨークや全米の多くのよき心理療法家に対するスーパービジョンを行い、アメリカあるいは海外で講演やワークショップを行い、毎年20本の論文、1～2冊の本を執筆しています。これらの全ての活動を、ビーチで寝そべったり、観光したり、ロマンティックな小説を読むことよりも、本当に心から楽しんでます。30年間糖尿病を患ってはいますが、この良好な健康状態が続けばと願っています。そして、10年か20年してサドルにまたがった状態で死を迎えるのです。

以前は、少なくとも100冊の本が未完成のまま最期を迎えるのはいやだと感じて、現実を受け入れるのがフラストレーションでした。私は永遠に生きて、人間の惑乱、幸福につながる道、永遠なる自己実現について探求し続けることを望みますが、そうはうまくいかないでしょう！そう遠くない時期に、私は旅立つでしょう。ちくしょう！しかし最悪というほどのことでもないがね！

訳注

1. Nystul, M. S. (1985). An Interview with Dr. Albert Ellis. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 41, 243-254. 翻訳について、訳者が *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice* の後継誌 *Journal of Individual Psychology* の出版元である University of Texas Press より許可を得た (2020年11月4日付)。
2. 北米アドラー心理学会の学会誌は、創刊以来名称が複数回変更されている。本論文掲載時の名称は *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice* であった。現在の名称は *Journal of Individual Psychology* である。
3. マイケル・S・ニストゥル (Michael S. Nystul) は、アメリカの心理学者。ニューメキシコ州立大学カウンリング・教育心理学部名誉教授。オレゴン州立大学でカウンセリングの博士号を取得。学校、病院、地域の精神健康センター、大学のカウンセリングセンター、個人における豊富な臨床経験を持つ。100以上の学術論文、著作を発表している。https://us.sagepub.com/en-us/nam/author/michael-s-nystul (2020年10月30日)
4. エリスは2007年7月24日に、93歳の生涯を閉じた。
5. 一般意味論とは、1933年にアルフレッド・コージブスキーによって提唱され、その後サミュエル・I・ハヤカワによって確立されたコミュニケーション論である (磯部, 2013)。コージブスキーは、言語は外界や人間の外界認知を正しく反映するものではなく、感情や、理性のくもりから事実との

- 乖離を含むことが常であると考え、その正常化を追求するための技術として一般意味論を提唱した(田窪, 1999)。エリスは、REBT がコージブスキーの理論と一般意味論の多くを採用していると述べている (Ellis, 1994; 1996)。
6. 一般意味論における外在化技法 (extensional orientation: 事実に立脚した思考法) の一つで、「事実」とその言語表現を近似させる技法である。吉田・荒木 (2013) によると、指標づけのポイントは、総称的な言葉やカテゴリー (例: みんな, 周り) ではなく個体 (A さん, B さん, C さん…) に注目し、各人の差異や代替不能性に気づくことである。
 7. 邦訳書: A. エリス, R.A. ハーパー (1981) (北見芳雄監修 国分康孝・伊藤順康訳) 論理療法 自己説得のサイコセラピー 川島書店
 8. エリスは 1965 年から金曜日の夕方に、一般人を対象としたワークショップを定期的に開催した。これは、聴衆のなかからクライアントを募集し、参加者の前で REBT のカウンセリングを実演するものである。実演が終わってから、聴衆はエリスに対してカウンセリングの方法やクライアントの悩みについて質問したり、意見を述べるという公開型の形式をとっている (Yankura and Dryden, 1994)。このワークショップは、“Friday Night Live! @ AEI” という名称で、現在もニューヨークのアルバート・エリス研究所で続けられている。
 9. アドラーは、1919 年から 1920 年にかけて、ウィーンにいくつかの非公式な児童相談所 (クリニック) を設立した (Hoffman, 1994)。そこでは、アドラーは教師が出すケースについて教師に質問をした後、概括し、さらに実際に当の子どもと親のカウンセリングを教師の前でして見せた (岸見, 2010)。また、アドラーは、1920 年からフォルクスハイム (人々の家: 成人教育センター) で一般大衆向けの講義を行っていた (岸見, 2010)。アドラーの代表作『人間心の心理学』は、フォルクスハイムでの公開講義の内容をもとに編集された著作であり、のちに英訳されアメリカで広く読まれた (Hoffman, 1994)。
 10. アセスメントについてエリスは、投影法検査よりも質問紙検査を支持する傾向がある (Yankura and Dryden, 1994)。それは、エリスが博士論文『パーソナリティ検査における質問項目の直接的表現と間接的表現の使用上の比較』で学位を取得したことや、1940 年代に発表した複数の論文がパーソナリティ検査の妥当性や質問項目に関する内容であったことにも関連があると考えられる。
 11. 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。
 12. エアハルト・セミナー・トレーニング (Erhard Seminar Training: EST)。1971 年に紹介された論争による集団療法の技術および人格的成長のトレーニングシステム。ビジネス界の動機づけの技術や心理学の様々な理論を取り入れており、意識を拡大することを目的としている。1985 年にランドマークフォーラムと改名された (ファンデンボス, 2013)。
 13. 1973 年に設立されたアメリカの自己啓発セミナー。その設立に関わってきたロバート・ホワイトが来日し、1977 年にライフダイナミックスを設立している (小池, 2007)。
 14. メキシコ系アメリカ人ホセ・シルバが 1944 年以来開発してきた、心 (マインド) をコントロールし、潜在能力を開発しようとする新しいシステムで、ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメント (潜在能力開発運動) のひとつに数えられている (石井, 1990)。
 15. アドラーがウィーンに設立した児童相談所は、おそらく世界で最初に設立されたものである (Lundin, 1989)。また、1924 年からはウィーン市の教育研究所で教師向けの公開講義を行っていた (岸見, 2010)。

訳者引用文献

Ellis, A. (1970). Humanism, values, rationality, in tribute to Alfred Adler on his 100th birthday.

- Journal of Individual Psychology*, 26, 11-12.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated*. New York: Birch Lane.
(エリス, A. 野口京子 (訳) (1999). 理性感情行動療法 金子書房)
- Ellis, A. (1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: the rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel. (エリス, A. 本明 寛・野口京子 (監訳) (2000).
ブリーフ・セラピー：理性感情行動療法のアプローチ 金子書房)
- Hoellen, B. (1986). An Interview with Albert Ellis. *Psychotherapy in Private Practice*, 4, 81-89.
- Hoffman, E. (1994). *The drive for self: Alfred Adler and the founding of individual psychology*.
Boston: Da Capo Press. (ホフマン, E. 岸見一郎 (訳) (2005). アドラーの生涯 金子書房)
- 石井研士 (1990). シルバ・マインド・コントロール 井上順孝・孝本 貢・対馬路人・中牧 弘・西山
茂 (編) 新宗教事典 (pp.662-663) 弘文堂
- 磯部 隆 (2013). 一般意味論 (GS) 菅沼憲治・日本人生哲学感情心理学会 (編) 人生哲学感情心理
療法入門 アルバート・エリス博士の REBT を学ぶ (pp. 53-64) 静岡学術出版
- 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 (2010). アドラー 人生を生き抜く心理学 NHK 出版
- 小池 靖 (2007). セラピー文化の社会学：ネットワークビジネス・自己啓発・トラウマ 勁草書房
- Lundin, R. W. (1989). *Alfred Adler's basic concepts and implications*. New York: Routledge. (ルン
デイン, R. W. 前田憲一 (訳) (1998). アドラー心理学入門 一光社)
- McGinn, L. K. (1997). Albert Ellis on rational emotive behavior therapy. *American Journal of
Psychotherapy*, 51, 309-316.
- Overholser, J. C. (2003). Rational-emotive behavior therapy: an interview with Albert Ellis. *Journal
of Contemporary Psychotherapy*, 33, 187-204.
- Shaughnessy, M. F. & Mahan, V. (2002). An interview with Albert Ellis about rational emotive
behavior therapy. *North American Journal of Psychology*, 4, 355-366.
- 田窪行則 (1999). 一般意味論 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁柁算男・立花政夫・箱
田裕司 (編) 心理学辞典 (pp.34) 有斐閣
- ファンデンボス, G. R. (監修) 繁柁算男・四本裕子 (監訳) (2013) APA 心理学大辞典 (p.68) 培
風館
- Yankura, J. & Dryden, W. (1994). *Albert Ellis*. London: Sage. (ヤンクラ, J.・ドライデン, W. 國分
康孝・國分久子 (監訳) (1998). アルバート・エリス：人と業績 川島書店)
- 吉田 悟・荒木 光 (2013). コーチング 菅沼憲治・日本人生哲学感情心理学会 (編) 人生哲学感情心
理療法入門 アルバート・エリス博士の REBT を学ぶ (pp. 138-158) 静岡学術出版

謝辞

訳稿の発表に際し、翻訳許可を頂戴した原論文著作権所有者である University of Texas Press に、感謝の意を表す。