

## 認知行動療法の理論的基礎づけに関する研究

## Theoretical Foundations of Cognitive-Behavior Therapy

江川 玫成

Binsei EGAWA

## ABSTRACT

The purpose of this study was to lay the theoretical foundations of cognitive-behavior therapy (CBT) from the four points of view: conceptual recheck of “cognition” as the basic concept of CBT, the position and role of “cognition” in general psychology and also in CBT, and the origin of CBT.

As the results of theoretical examination, many important evidences were verified. The concept “cognition” may be used in two meanings; one is cognition as response or behavior, that is, cognitive activity (covert behavior or coperant), and the other cognitive structure as a product of cognitive activity. It was recognized that “cognition” was given a important position as determinants of overt behavior or emotional reactions in general psychological theories such as Lewin's  $B=f(P,E)$  formura, Tolman's S-O-R formura, Köhler's insight learning, and Tolman & Honzik's latent learning.

The possible and valid position of “cognition” in CBT are as follows : cognitive activities as direct therapeutic targets, cognitive structures as indirect therapeutic targets, cognition (cognitive activity and structure) as therapeutic variables for behavior modification, and verbal reinforcement (praise or acceptance) as social reinforcement.

Concerning the last theme, it was verified that systematic desensitization as a typical technique of behavior therapy had the sufficient conditions of CBT.

And, it was argued that hypnotherapy was the oldest technique in the history of CBT as well as in the history of psychotherapy. It was suggested that in order to elevate the scientific level of CBT, it would be necessary to facilitate theoretical studies on CBT forward as well.

## 要 旨

認知行動療法の理論的基礎づけのために、4点  
が検討・考察された。第一に、「認知」概念の詳  
細な検討の結果、それは「反応・行動としての認  
知」と「反応・行動としての認知の所産としての  
認知構造」の2つに分けて考える必要があるとさ  
れた。しかも、「反応・行動としての認知」は、  
行動理論的に言えば、「レスポネントとしての  
認知」と「オペラントとしての認知」の2種類に  
分けられることが確認された。

第二に、心理学の基礎理論における「認知」の  
位置・役割の考察により、新行動主義のトールマ  
ンのS-O-R図式、ゲシュタルト心理学のレヴィ  
ンの行動方程式 $B = f(P, E)$ 、行動の一般方  
程式 $B = f(P, E)$ をはじめ、ゲシュタルト心理学  
のケーラーの洞察学習、トールマンとホンジク  
の潜在学習のいずれの説においても、外顕的行動  
の規定因として認知要因が重視されていることが再  
確認された。

第三に、認知行動療法における「認知」の位置・  
役割の考察により、つぎの4点が確認された。す  
なわち、①行動療法の直接的な治療対象としての  
認知的活動（つまり、既存の行動療法の諸技法に  
より、ものの見方・考え方の変容を図ることがで  
きる）、②行動療法の間接的な治療対象としての  
認知構造（ものの見方・考え方を変えることによ  
り、結果として知識体系や信念・価値観など認知  
構造が変化する）、③行動療法の治療場面におけ  
る治療媒体ないし治療変数としての認知的活動  
（つまり、ものの見方・考え方など認知的活動を、  
外顕的行動の改善や習得のために活用する）、④  
社会的強化としての言語的強化の機能（つまり強  
化因として賞賛や受容の言葉を使う）である。

第四に、認知行動療法のルーツ再考の結果、最  
古の心理療法とされる催眠療法に、認知行動療法  
の条件がみとめられることが確認された。そして、  
そもそも行動療法の一つである系統的脱感作法が、

認知行動療法としての条件を有していることが確  
認された。

合わせて、今後一層の理論的研究の促進の必要  
性が示唆された。

## I. はじめに

認知行動療法の名称が登場して、四半世紀が経  
過した。認知行動療法は、行動療法のいわば発展  
形態としての心理治療技法と解してよい。しかし、  
それは、そもそも単一の技法ではなく、現代行動  
（学習）理論に基礎を持ち、かつ認知的要因を考  
慮に入れた心理療法の総称である。それだけに、  
理論的統一性ないし厳密性を有しているものでは  
ない。30年弱の時間経過のゆえに、認知行動療法  
は、幾多の問題を有し、改善すべき課題を内に含  
んでいる。

その問題の一つとして、基本概念である「認知」  
概念の考察の不十分さがあげられる。これまで  
にも認知行動療法の著書がいくつか出されているが、  
それらのいずれにおいても、「認知」についての  
本格的な考察・明確化はなされていない。

それに関連して、認知行動療法の理論的基礎  
（根拠）づけが特になされているわけではない。  
まず、一般心理学ないし基礎心理学とのつながり  
が特に論じられていない。各種の心理臨床技法を  
はじめ認知行動療法も、心理学という分野の中で  
生成され、発展したものであるからには、一般心  
理学ないし基礎心理学の発展との関連性が当然論  
じられてよいが、そのような関連づけは特に試み  
られてはいない。

さらには、認知行動療法のルーツの捉え方につ  
いて、検討の余地がある。つまり、既刊の認知行  
動療法の著書においては、認知行動療法のルーツ  
ないし最初のものとして、Bandura et al.  
(1961) のモデリング療法があげられているが、<sup>1)</sup>  
これには問題があり、再考を要する。

そこで、本研究においては、認知行動療法の理  
論的基礎づけを図るために、①「認知」概念、②

心理学基礎理論における「認知」の位置・役割、  
③認知行動療法における「認知」の位置・役割、  
④認知行動療法のルーツの4点について詳細に検討・考察しようとするものである。

## II. 「認知」概念の詳細な検討

認知行動療法をはじめ、カウンセリング、各種心理療法の実務活動において、「認知」(cognition)を扱う以上、まず、「認知」の意味・内容を明確にしておく必要がある。従来、心理学では、「認知」とか「認知的要因」の語を厳密に検討しないまま使用してきたようである。「認知」の語でいろいろな意味を包括させてきた。その点では、「パーソナリティ」概念の用法とよく似ている。

そうした曖昧ないし多義的な用法は、一つには、「認知」そのものの性質に起因しているものと考えられる。それは、認知とよばれる心的現象の複雑性である。あともう一つは、定義ないし用語使用上の不完全ないし不備という科学認識論的な問題である。本来、概念(術語)は、可能なかぎり、きちんと定義するなり、明確にしておく必要がある。とりわけ基本概念については、そうである。

筆者は、「認知」という語の意味を、「反応・行動としての認知」(これは認知活動ないし認知作用と呼ぶことができる)と、「認知活動の所産としての認知構造」の2つに分けられる、としてきた(江川・原野, 1977)<sup>2)</sup>。なお、前者は「認知的活動」あるいは「認知機能」とも言える。また、単に「認知」と言ってもよい。つぎに、これらについて詳しく考察してみることにする。

### 1. 反応・行動としての認知

#### (1) 反応・行動としての認知の種類

反応・行動としての認知には、つぎのようなものがある。

- ① ある状況や刺激場面での特定対象や刺激への選択的注視・注目
- ② 感覚・知覚作用に基づく現実の認知(a.狭

義の認知。b-1.刺激・刺激場面の認識。b-2.自分自身の行動の自己認識。なお、セルフ・モニタリング(自己看視)概念はb-2に含まれる)

- ③ 今後起こり得る事柄の予期・予想(言語による場合とイメージによる場合とがある)
- ④ 記憶作用(記銘や想起。言語による場合、イメージによる場合、動作による場合の3つがある)
- ⑤ 思考作用(言語による場合つまり言語的思考と、イメージによる場合つまりイメージ的思考がある。なお、思考は指向的思考と連想的思考とに分けられる。指向的思考には演繹的推論、帰納的推論、類推、創造的思考がある。連想的思考としては自由連想、制限連想、空想・白昼夢、夢、内閉的思考がある)
- ⑥ メタ認知(自分自身の認知活動の過程についての認知のこと)
- ⑦ 幻覚(幻視・幻聴など)

これらのうち①~⑥は、認知活動ないし認知的活動とよばれることがあるが、いずれも外顯的行動(overt behavior)と同様、反応ないし行動としての基本的性質を有している。つぎに、この理由を述べてみよう。

#### (2) 「反応・行動としての認知」の理由

「注視する」「注目する」「見る」「観る」「看視する」「監視する」「見張る」「聞く」「見える」「聞こえる」「理解する」「分かる」「納得する」「認知する」「認識する」「覚える」「思い出す」「考える」「思索する」「熟考する」「思いつく」「予期する」「予想する」「夢を見る」など、いずれも認知活動は文法的上、動詞である。このことから、認知作用は、「返事をする」「怒る」「転ぶ」「遊ぶ」「食べる」「歩く」「仕事をする」など、外部的に観察可能な行動つまり外顯的行動と同じく、反応・行動としての特質を有していることが分かる。

理論的に言えば、つぎのようである。すなわ

ち、認知活動（先に述べた①～⑥。ただし、夢は除く）は、外顯的行動と同様、学習の法則（＜頻数の法則＞＜強化の法則＞＜使用・不使用の法則＞など）に従うものと考えられる。これが、認知活動が外顯的行動と同じく「反応・行動としての認知」とみなされる本質的理由である（江川，2003）。<sup>3)</sup> ただ、外部的に直接観察できないので、内潜的行動（covert behavior）とよばれるのである。従来、認知活動は、この名称でよばれてきたが、上述したような論拠は特段に示されてはいなかった。認知を行動とみなすからには、それなりの理由を理論的に明らかにしておくべきであろう。

個々人の認知作用はいずれも、その内容が他者には外部から直接には観察可能(observable)ではないが、本人の言語的報告つまり話し言葉や書き言葉により、他者にも分かるようになる。日々、私たち人間は、言葉を使って他者とコミュニケーションを図っているのが、それである。うそをついたり、不正確な言い方をしたりしない限り、個々人の内面の活動としての認知活動は、他者にも聴覚的あるいは視覚的に観察可能なものとなり、理解される。そのための共通手段が言葉や各種の記号ないしマークなのである。

以上のことは、常識的には、ごく当たり前のことであるが、ワトソンの行動主義の“衝撃”により、長年、心理学では、認知は仮説的なものとされてきたのであった。最近まで、外部的に直接観察可能ではないとの理由から、認知を仮説的なものとみなしている心理学者がいる。そうした考えは、科学史的に言えば、19世紀段階の認識論のレベルであり、いわば素朴客観主義のない素朴実在論的と言うべきものであり、未だにマクロ科学時代の段階にあると言ってもよい。

### (3) 認知作用の行動論的分類

反応・行動としての認知は、スキナー流の行動分類上、レスポナントとオペラントの2種

類に分けることができる。なお、レスポナントとは、刺激によって誘発される反応のことであり、中枢神経の支配を受けなくても、また特に意図的にしようとしなくても生ずる反応ないし働きのことである。各種の反射（条件反射を含む）や情動反応がそれに該当するとされている。一方、オペラントとは、自発的反応とも呼ばれ、生活体の内外の変化に基づく、中枢神経支配の行動のことである。本人の意志・意図でなされる行動（随意的行動という）のことで、日常的に、行動ないしは行為と呼ばれているのが、それである。つぎに、「レスポナントとしての認知作用」と「オペラントとしての認知作用」のそれぞれについて説明する。

#### (a) レスポナントとしての認知作用

ある特定の刺激に対して、または、ある特定の状況・場面において、意図的にではなく、ごく自然に、つまり無意図的に認知作用（認知活動）が生ずることがある。このようなタイプの認知活動が、レスポナントとしての認知的反応である。この場合、認知活動と言うよりも認知的反応と表現した方が、より適切である。認知的反応には、以下のようなものがある。

#### ① ある対象への非意図的注視・注目

たとえば、「街中で、外見の異様さに気が付いたので、思わずその人物をじっと見てしまった」「ショーウィンドウの中を覗き込んでいて、珍しいものが目に入ったので、ついそのメニューの方に目が行ってしまった」などである。

#### ② 外部刺激に対する反応（レスポナント）としての認知（狭義の認知）

定位反射につづく感覚・知覚反応に基づく認知（例、「大きな音を聞いて振り向いて見たら、交通事故だと知った」「チクッとしたのでその部位を見たら、蜂が止まっていた」「上空から飛行機の音が聞こえてきたので、空を見上げたら、ブルーインパルスであった」など）である。「何であろうか？」と思って見てから、その対

象物を同定するので、①のレベルとは異なり、より高次の認知機能である。

③ 事物・事象について非意図的に特質を知る（無意図的な概念形成）

幼少時期の概念形成の多くは、このタイプの概念形成である。青年期以降においても、むろんみられる。

④ 非意図的な予期不安

たとえば、「また失敗してしまうのではないかと、ふと思ったとか、「また気分が悪くなってしまうのではないかと、ふと不安になったなどである。あるいは、あることを見聞して、先々・将来のことが、ふと心配になった（連想的予期不安）などである。なお、このような傾向が強ければ、あるいは不安が常態化すれば、カウンセリングや心理療法の対象となり得る。

⑤ 非意図的な記憶作用

非意図的記銘（覚える気はなくても、自然に覚えてしまうこと）や、非意図的想起（自発的想起のこと）である。本来、記憶作用は、特に意図しなくても常時なされている。「ある事柄を見聞して、ふと過去の出来事を思い出した」とか、「精神分析の治療で自由連想法を受けていて、過去のことがいろいろと思い出される」などである。

⑥ 連想的思考（ある特定の解を求めてなされる思考作用ではない頭の働きのこと）

これには、自由連想、制限連想、夢、空想、白日夢、内閉的思考、強迫観念などがある。

⑦ 無意図的なメタ認知（とくに意図しなくても、自分自身の感覚・知覚、感情状態、記憶、思考過程などを自己看視していること）

ある種の精神的疾患や、アルコールないしはある種の薬物投与状態下では、それがうまくなされにくい場合がある。認知症の場合も、この機能が低下ないし欠如するとされている。

⑧ 幻覚（薬物や精神的疾患に伴う幻視・幻聴・幻触など）

通常、これらの幻覚は無意図的な精神現象である。

以上が、レスポネントとしての認知作用（認知的反応）である。

(b) オペラントとしての認知作用

① 意図的な注視・注目

何か探しものをするとか、見張り・監視をしているときは、意識的に対象に対して注視や注目をするものである。

② 事物・事象に対する意図的・自覚的な認識  
難しい本を読んでいて、その内容や新しい用語の意味を理解することが、これである。つまり、意図的になされる理解・概念形成である。

③ 意図的な狭義の認知

たとえば、ある特定のものを探し出しているときの認知（狭義の認知）で、「あっ、あった！」と見つけたときの認知は、これである。また、相互に似通っているものを識別しているときの認知である。つまり、「これはAである」「これは非Aである」と見分けることである。

④ 理解

すでに知っている事柄や、知っていることと似通った事柄については、とくに意図的努力をしなくても理解可能であろうが、はじめて見聞する事柄については、分ろうと意図しつつ理解することになる。

⑤ 意図的な予想・予測

たとえば、「研究活動において仮説を設定する」「10年後の日本経済を予測してみる」「医師や治療者が行う予後」「スポーツやゲームで相手の手の内を予想してみる」などである。

⑥ 意図的記憶（意図的な記銘や想起）

勉強で一生懸命に覚え込もうとしての記銘や、試験で思い出そうとしての想起は、これである。

⑦ 意図的な思考作用

指向的思考のことである。たとえば、「困りごと・悩みごとを解決しようとして、あれかこれかと考える」「文章を書くときの思考作用」

「慎重に発言しなければならない状況での思考作用」「面接試験での思考作用」「対人コミュニケーション場面での思考作用」「仕事や勉強の際に考える」「ゲームやスポーツの競技で作戦を考える」などである。つまり、覚醒時の通常の思考作用は、これである。

#### ⑧ 意図的な思考作用の際のメタ認知

とくに細心の注意を払う必要がある作業場面や、高度な論理的思考の際には、ミスをしないよう、意図的なメタ認知を行う、つまり自己監視を行う場合がそれである。

#### ⑨ 評価

評価という認知的活動は、あらかじめ設定された基準に照らしての判断であり、したがって、それは一種の価値判断である。このことから、評価は、明らかに思考作用の一種である。

しかし、ギルフォード, J.P. の知性構造モデルにおいては、評価は思考(収束的思考と拡散的思考)と区別されているため、長年、心理学では、思考と評価は別なものと思われてきたようである。それこそ、ギルフォード流に言えば、評価作用は収束的思考として分類されるべきものである。一定の基準に照らして、一つの確かな結論を出すからである。しかも、通常、それはいくつもの評価観点に基づいてなされる高度な収束的思考なのである。なお、観点の選択作業は、拡散・収束的作業である。この場合の“収束的”とは、単一の観点を設定することではなく、いろいろ考えられる多数の観点の中から、いくつかの必要な観点到に絞り込むことである。この意味において、ギルフォードの言う“収束”(単一の解を出すこと)とは異なる。

以上、オペラントとしての認知作用にも、さまざまあることが確認された。

#### (4) 行動療法や認知行動療法の治療ターゲットとしての認知作用

今まで述べてきたことから、つぎのことが知られよう。すなわち、レスポネントとしての

認知は、レスポネント条件づけ療法により形成・変容可能である。一方、オペラントとしての認知は、オペラント条件づけに基づく技法により形成・変容可能である。また、両者とも、モデリング療法によっても変容可能である。

したがって、認知は、従来の行動療法の治療対象となり得るのである。先にも分類したように、強迫観念は、本人の意思とは無関係に生ずるので、レスポネント的性質を有しており、分類上、連想的思考の一種である。ちなみに、強迫観念は行動療法の治療対象とされてきた<sup>4)</sup>。

## 2 認知作用の所産としての認知構造

### (1) 認知構造の種類

ある対象・事象 A に対する認知作用  $C_A$  の所産としては、つぎのようなものがある。

① ある対象・事象 A についての直後の認識内容やイメージ(短期記憶の内容)

② ある対象・事象 A についての短期記憶につづく長期記憶の内容(通常、知識というのは、これのことである)。

③ ある対象・事象 A に関する何度かにわたる認知作用  $C_A$  の所産としての知識の構造化されたもの、つまり体系化された知識。

これは、イメージ的知識体系と言語的知識体系とに分けることができる。前者の例としては、囲碁や将棋の棋譜を初手から終局までを覚えてい(視覚的記憶イメージ)とか、歌の曲を覚えている(聴覚的記憶イメージ)などがある。

### ④ 信念、価値観

これも認知構造の一種とみなすことができる。あることがらについての、一まとまりをなした知識ないし思想内容だからである。

### ⑤ 妄想内容

これは外界・事実を反映しない、客観性を欠いた主観的な認知構造とみなすことができる。

### (2) 認知構造の形成・変容の仕方

認知構造の形成・変容の仕方には、つぎの2

つが考えられる。

- ① 外顕的行動による直接経験にはよらず、認知の仕方を変えることにより、認知構造の形成・変容を図る。観察学習やカウンセリングによるのが、この場合である。
- ② 外顕的行動の遂行過程で形成・変容される。すなわち、日々の生活でのさまざまな体験を通じて、また行動療法、絵画療法、箱庭療法、心理劇、グループ・エンカウンターなどの被治療的体験を通じて、新しい知識やものの見方・考え方、価値観等を身に付けたり、既存の考え・信念等が変容していく場合が、これである。

このように形成され、変容する認知構造が、今度は認知作用の仕方に影響するようになる。こうして、認知作用と認知構造との間には、相互規定的関係がごく自然に生ずる。つまり、生活体内部の相互作用が発生する。

以上、「認知」の意味について、筆者の見解を述べた。なお、「認知的」(cognitive) という形容語は、「反応・行動としての認知」と「認知作用の所産としての認知構造」のいずれの意味でも用いられている。

### Ⅲ. 心理学基礎理論における「認知」の位置・役割

認知行動療法における「認知」の位置・役割について考察するにあたり、まず、心理学基礎理論における「認知」の位置・役割について考察しておくことにする。

#### 1. トールマンのS-O-R図式において

新行動主義の一人、トールマン, E.C. (1936) は、行動主義の提唱者ワトソン, J.B. のS-R図式を修正・補完するものとして、S-O-R図式を提唱した。<sup>5)</sup> Sは環境側の刺激条件、Oは生活体の内部条件、Rは反応・行動のことである。

S-O-R図式は、生活体(有機体)の行動な

いし反応(R)は、環境側の刺激要因(S)と生活体の内部要因(O)によって決定される、ということを用いて表している。ワトソンが主に筋繊維の反応や各種の反射など分子的行動を問題にしたのに対して、トールマンは、生活体の全体的行動、つまり欲求や目的意識に基づく目的的行動を問題にし、さらに個体間差異や個体内変動をも説明しようとした。生活体内要因としては、期待や仮説(予想)など認知機能、その所産としての認知地図(cognitive map)が取り上げられている。

トールマンは、そのような認知機能を、独立変数としての外部の刺激条件(S)と従属変数としての反応・行動(R)との間にあって、両者をつなぐ役目を担う仲介変数として位置づけ、しかも、認知機能を単なる仮説的なものではなく、客観的に操作可能な先行条件の関数として操作的に定義しようとした。つまり、 $O=f(S)$ なる関係を操作的に捉えようとした。それゆえに、彼の考え・立場は広く行動主義の中に位置づけられ、新行動主義と称されるのである。

#### 2 レヴィンの $B=f(P, E)$ において

ゲシュタルト心理学者のレヴィン, K. (1936) は、トールマンと似た、下記のような行動方程式を提唱した。<sup>6)</sup>

$B=f(P, E)$  (ただしBは行動、Pは個体、Eは環境)

この式において、行動(B)はトールマンの図式と同じく、反射や筋繊維の収縮・弛緩など分子的行動ではなく、全体的行動である。

しかも、ここにいう環境(E)は外部の客観的環境ではなく、個人の捉えた環境つまり主観的ないし認知的な環境のことである。言い換えれば、環境(E)は客観的環境そのものではなく、それを個人がどう捉えたかを問題にしたものである。その意味で、それは主観的環境ないし認知的環境と言ふべきものである。具体例をあげて説明すれば、つぎのようである。

冬になると、あたり一面が雪で覆われる。大きな湖も氷が張って雪で覆われてしまう。そこは、見るからに雪で覆われた草原そのものである。地元の人々は、湖と知っているのだから、そこは歩いて通らない。しかし、その地を初めて訪れた旅人は、それとはつゆ知らずに、つまり草原の上だと思って、そこを歩いていこうとする。目的地への近道だと思えばむろん当然のことである。そこを歩いて通ってきた人が、後でそのことを知らされたら、とてもびっくりするであろう。

この例で、「眼前の雪原は雪で覆われた湖」というのが客観的環境である。なお、同じくゲシュタルト心理学者のコフカ, K.は、これを地理的環境と称した<sup>7)</sup>。「雪で覆われた草原」という認識(認知)が認知的環境である。それゆえ、旅人はなんの迷い・不安もなく、そこを歩けるのである。まさに、「知らぬが仏」である。これと同じような例は多数あると思われる。

このように、レヴィンの方程式においては、生活体の認知的要因が行動の規定要因として位置づけられており、重視されているのである。

### 3 行動に関する一般方程式において

心理学の概論書の中には、レヴィンの式の解説にあたり、 $E$ (環境)を「主観的環境」ないし「認知的環境」と明記せず、たんに「環境」と記述し、それをあたかも客観的環境であるかのように解説しているものがあるが、それは不正確な記述である。

そこで、当然、 $E$ を主観的環境ではなく、客観的環境とした式が考えられる。事実、そうした式が古くから提唱されている。それは、いわば、<行動に関する一般法則>というものである。それは、つぎのような式である(江川, 1981)。<sup>8)</sup>

$B = f(P, E)$  (ただし、 $B$ は行動、 $P$ は個体内要因、 $E$ は客観的環境要因)

一見して、これはレヴィンの式と同じであるが、 $E$ が基本的に異なる。 $E$ は主観的ないし認知的環

境ではなく、客観的環境をさしている。この式においては、レヴィンのいう認知的環境は $P$ (個体内要因)の中に位置づけられることになる。この式は、いかなる行動も、個体内要因と客観的環境要因によって決まる、ということを言い表している。この意味において、上式は、行動の一般法則ないしは一般方程式と言えるのである。さらに細かいことを言えば、 $P$ と $E$ との間には、 $P = f(E)$ なる関係が成り立っている。

なお、 $P$ を個人内要因ではなく、個体内要因ないし生活体要因と称するのは、次のような理由である。すなわち、現代心理学においては、人間のみならず動物も研究対象としているからである。

## 4 各種学習理論において

### (1) ケーラーの洞察学習説

ゲシュタルト心理学のケーラー, W. (1917)は、チンパンジーを使っての洞察学習でよく知られているが、問題解決場面での行動つまり解決行動の習得・安定化は、つねに試行錯誤によるわけではないことを実験的に示した。<sup>9)</sup>彼は、いきなり実行行為にでるという試行錯誤ではなく、問題場面での洞察(insight)が重要な役割を果たす、とした。どのようにすれば問題解決が可能となるのかをイメージ化し、問題解決に導く「場の新しい構造」がイメージ化されること(認知構造の変化)が、学習に必要であるというのである。

このように、ケーラーの洞察学習説では、洞察という認知活動と、その所産としての「解決に導く場の認知構造」の成立、つまり合目的な認知構造の変化が重視されているのである。

### (2) トールマンとホンジクの潜在学習説

トールマン, E.C. とホンジク, C.H. (1930)は、ネズミでの迷路学習の実験で、認知機能の重要性を認めざるを得ない実験結果を得た。<sup>10)</sup>強化理論によると、学習の成立には強化随伴(報酬を与えること)が必要だとされるが、彼らは、その必要のないこと、つまり認知要因が学習に関与してい



ることを確認した。実験結果は、無強化条件下でも学習が成立していたことを示した。つまり、無強化条件下では成績がよくなかった群において、正反応をすれば強化随伴されるようになると、ごく短期間で正反応が急に増加したのである。

このことから、彼らは、正反応を遂行しないものの、無強化条件下でも学習は成立しているとし、そのことを潜在学習 (latent learning) とよんだのである。そして、習得 (acquisition) と習得された反応の遂行 (performance) とを区別すべきであるとした。習得に関わる概念として、「認知地図」(cognitive map) なるものを提唱した。場の構造が認知されることが、学習の本質的要件であり、一方、強化は習得された行動 (反応) の遂行を促進するための要因である、としたのである。このようなことから、強化説に対して、トールマンらの説は、学習における認知説とよばれる。

以上の(1)と(2)は、心理学の概論書にも出てくるよく知られたものであるが、ここで大切なことは、現代心理学の確立期の先達たちが、意識作用や認知機能を見捨てた行動主義の行き過ぎを修正すべく、学習における認知機能の重要性を考慮に入れ、しかもそれを動物実験によって示した、ということである。ましてや、私たち人間の諸活動においては、動物以上に認知機能が重視されるべきであるという主張が、ここから読み取ることができる。

#### IV. 認知行動療法における「認知」の位置・役割

##### 1. 各種の認知行動療法における「認知」

認知行動療法とみなされる諸技法において、これまで扱われてきた認知的変数には、さまざまあるが、坂野 (1995) は、つぎのようなものをあげている。<sup>11)</sup>

Irrational beliefs (不合理な信念) (Ellis,1962)、Erroneous logic (論理的過誤) (Beck,1963)、Schema (スキーマ) (Beck,1964)、Expectancy

(期待) (Rotter,1966)、Symbolic coding (象徴的コーディング) (Bandura,1971)、Misconception (誤った概念化) (Raimy, 1975)、Controlability (対処可能性) (Seligman,1975)、Automatic thinking (自動的思考) (Beck,1976)、Self-efficacy (自己効能感) (Bandura,1977)、Cognitive structure (認知構造) (Meichenbaum, 1977)、Causal attribution (原因帰属) (Abramson et al., 1978)、Cognitive appraisal (認知的評価) (Lazarus & Folkman, 1984)、Self-defeating cognitive habits (自己敗北的認知的習慣) (Maultby, 1984) の13個である。

これらのうち、論理的過誤、期待、象徴的コーディング、誤った概念化、対処可能性、自動的思考、自己効能感、原因帰属、認知的評価、自己敗北的認知的習慣は、先に述べた筆者の分類によると「反応・行動としての認知」であり、不合理な信念、スキーマ、認知構造は「認知活動の所産としての認知構造」である。

以上のことから明らかのように、各種の認知行動療法においては、何らかの認知的技法や認知的要因が活用されていることが、確認された。その背景には、外顕的行動や情動の問題の改善を図るためには、まず、何らかの認知的変容を図ることが必要かつ有効である、という考えがある。つまり、「認知的活動・認知構造→行動・情動」という影響関係を期待して、治療にあっているのである。そうした考えの背景には、つぎのような心理学的事実が存在するのである。すなわち、日常的に、各個人において、さまざまな認知的活動や、その所産としての認知構造が、本人の外顕的行動や感情・情動に影響し、それらを制御・改変させるという働きが認められる。

なお、認知的活動や認知構造など認知的要因が外顕的行動や情動を変える働きをするということ、そのことを認知機能とよぶこともできる。

## 2 認知行動療法の可能性の主張

従来、認知的要因（認知的変数）が、各種のカウンセリングや心理療法において活用されてきたのは、いわば自明である。

一方、認知行動療法が提唱されるまでは、長年、行動療法では認知的要因は治療的枠組みの中に取り込まれてはいなかった。少なくとも、理論的ないし理念としては、そうであった。しかし、系統的脱感作法は例外であった。認知的要因がふんだんに活用されており、それはそのまま認知行動療法である。いわば、行動療法は、その当初より、認知行動療法であったと言える。ただ、問題は、関係者にそのことの自覚がなかったことである。また、認知行動療法の名称が登場してからも、その領域の関係者から、とくにそのことの指摘がなかった。なお、これと類似の事例は、心理学以外の分野でも存在するので、心理学だけが科学認識論的にみて劣っているわけではないことを、申し添えておく。

筆者は、行動療法においても、伝統的な心理治療技法の場合と同様、認知的要因を取り入れることができるとして、「認知の行動療法における位置・役割」として、つぎの4つが考えられることを提言してきた（江川・原野，1977）。<sup>12)</sup>

- ① 行動療法の直接的な治療対象としての認知的反応（つまり、既存の行動療法の諸技法により、ものの見方・考え方の変容を図ることができる）。
- ② 行動療法の間接的な治療対象としての認知構造（ものの見方・考え方を変えることにより、結果として知識体系や信念・価値観など認知構造が変化する）。
- ③ 行動療法の治療場面における治療媒体ないし治療変数としての認知的反応（つまり、ものの見方・考え方など認知的活動を、外顕的行動の改善や習得のために導入する）
- ④ 社会的強化としての言語的強化の機能（つまり、強化因として賞賛や受容の言葉を使う）。

①の命題は、「認知的反応・認知的活動が、外顕的行動や情動反応と同様、行動としての特質を有すること、したがって行動の諸法則に支配される」という基本認識に基づいている。それゆえ、従来の行動療法の諸技法を使って、認知の偏りの改善や、認知の欠落の習得・形成を図ろうとするものである。なお、この②については、従来の行動療法においては、治験例はみられない。

②の命題は、「認知的活動の所産として認知構造が形成され、変化する」という基本認識に基づいている。

知識や価値観など認知構造は、さまざまな直接体験を通してなされる自発的な認知的活動の所産として形成され、変化する。つまり、直接経験による形成・変容である。また、書物やニュースなど情報媒体を通して取り入れたり、他者からの話を聞いて取り入れたりすることによっても形成され、変容する。さらには、他者からの説得により形成されたり、変容したりすることもある。これら2つは間接的経験による形成・変容である。こうして、認知構造の形成・変容には、直接経験と間接経験の2つの過程があるのである。

③の命題は、「認知的活動が外顕的行動や情動に影響する」という基本認識に基づいている。つまり、認知→外顕的行動・情動という影響関係を前提にしている。

認知行動療法と称される技法において、認知が行動療法の中に取り入れられたのは、筆者の指摘した③である。マクマリン、R.E. とガイルズ、T.R. (1981) は、「現在の行動療法の枠組みのなかに認知療法を注意深く統合することは、臨床技術の最近の進歩のためには、かなり重要なことの1つとされてきております」と述べている。<sup>13)</sup> これは、既存の行動療法の枠組みの中で、認知を治療変数として活用して、つまり認知の仕方を変容させることにより、外顕的

行動や情動反応の変容を図ろうとするものである。そのために、既存の認知療法の諸技法を取り入れていくというのである。

マクマリンとガイルズの『認知行動療法入門』(1981)が世に出て以来、このような考えはこの領域で徐々に一般的になってきたものと思われる。ケンドール, P.C. とホロン, S. D. (1979)も、上記の①～③と同様の見解を出している。<sup>14)</sup> 坂野 (1995) は、著書『認知行動療法』の中で、それまでの諸研究を紹介、引用しつつ、以上に述べてきたのと基本的には同様の見解を述べている。<sup>15)</sup>

## V. 認知行動療法のルーツ再考

認知行動療法の起源ないし出発点として、エリス (1962) の論理療法やバンデューラ (1960) のモデリング療法があげられている。<sup>16)</sup> この点について、筆者は、以下のように考えている。

### 1. 催眠療法

催眠療法では、言語による直接暗示やイメージの操作 (イメージ・リハーサル法やメンタル・リハーサル法などの技法がそれである) により、外顕的行動や情動反応の改善・変容を試み、顕著な効果をあげている。ここには明らかに、「認知が外顕的行動や情動に影響する」という考えが前提となっていることが知られる。催眠療法を受けた後に、たとえば、乗物酔いの被治療者は実際に乗物に試乗してみて、うまくいったことを治療者に報告し、喜んでもらう。この、後半の部分は、行動の遂行と強化が存在しており、実質的には行動療法と変わらない。

以上のことから、催眠療法が認知行動療法の一種であり、しかも最も古い認知行動療法である、と考えることができる。つまり、認知行動療法の出発点は、古くからの催眠療法である、というわけである。しかし、新しく登場した認知行動療法の解説書においては、「催眠療法」の語はとくに

登場せず、催眠療法は認知行動療法の一種として位置づけられてはいない。

なお、暗示的方法の歴史はとても古く、言語使用の開始に伴い、願望・希望に端を発する自己暗示的な形で始まったものと推測できる。成瀬 (1960) も述べているように、<sup>17)</sup> 催眠現象の発見とその有効活用は、人類社会の出現・発達とともにあった、と言えよう。

### 2. 系統的脱感作法

そもそも行動療法の一技法として、ウォルピ, J. (1958) が提唱した系統的脱感作法は認知行動療法とよぶべきものであった。あらためてその理由を詳しく述べれば、つぎのようである。すなわち、①暗示療法的一种である自律訓練法を心身のリラクゼーション法として援用していること、②不安階層表の作成は被治療者の自己認知に基づいていること、③イメージ・レベルで減感作を図っていること、④そして、その後に実際に実行行為を確認している。①～③までの3つの要件はいずれも認知的要因の活用である。④は行動の遂行と強化のプロセスである。このような訳で、系統的脱感作法は、まさしく認知行動療法なのである。

## VI. おわりに

以上、認知行動療法の理論的基礎づけのために、まず、「認知」概念を詳細に検討した。その結果、それは「反応・行動としての認知」と「反応・行動としての認知の所産としての認知構造」の2つに分けて考える必要があるとされた。これらは、いずれも外部的に直接観察可能ではないが、「話す」とか「書く」などの言語的行動により、他者にも観察可能となり理解されるようになる。しかも、「反応・行動としての認知」は、行動理論的に言えば、「レスポナントとしての認知」と「オペラントとしての認知」の2種類に分けられることが示された。

心理学の基礎理論における「認知」の位置・役

割の考察により、新行動主義のトールマンのS-O-R図式、ゲシュタルト心理学のレヴィンの行動方程式 $B = f(P, E)$ 、行動の一般方程式 $B = f(P, E)$ をはじめ、ゲシュタルト心理学のケーラーの洞察学習、トールマンとホンジクの潜在学習のいずれの説においても、外顯的行動の規定因として認知要因が重視されていることが再確認された。

認知行動療法における「認知」の位置・役割の考察により、つぎの4点が確認された。

- ① 行動療法の直接的な治療対象としての認知的反応（つまり、既存の行動療法の諸技法により、ものの見方・考え方の変容を図ることができる）。
- ② 行動療法の間接的な治療対象としての認知構造（ものの見方・考え方を変えることにより、結果として知識体系や信念・価値観など認知構造が変化する）。
- ③ 行動療法の治療場面における治療媒体としての認知的反応（つまり、ものの見方・考え方など認知的活動を、外顯的行動の改善や習得のために導入する）
- ④ 社会的強化としての言語的強化の機能（つまり強化因として賞賛や受容の言葉を使う）。

認知行動療法のルーツ再考の結果、最古の心理療法とされる催眠療法に、認知行動療法の要件が認められることが確認された。また、行動療法の一つであるウォルピの系統的脱感作法が、認知行動療法そのものであることが論証された。

このように、理論的基礎が整うことにより、認知行動療法の臨床的実践の範囲がこれまで以上に拡張され、認知行動療法の有効性を一層発揮することが可能となるであろう。すなわち、第一に、「認知」概念が「反応・行動としての認知」つまり認知活動と、「認知活動の所産としての認知構造」とに明確に分けられ、しかも認知活動がレスポナントとオペラントの2種類に分けられ、それらがきめ細かく分類・整理されたことにより、外顯

的行動の規定要因となっている認知問題の詳細なアセスメントが可能となる。たとえば、対人的な悩みや対人不適応の問題をもつケースにおいて言えば、つぎのようである。すなわち、認知の偏りや、認知の不足ないしは欠落等の問題がどこにあるのかが、より細かく探ることができる。より具体的に言えば、そうしたケースにおいて、たとえば、対人関係に必要な基本的なスキル（例、他者への頼み方や尋ね方、感謝の気持ちの表現の仕方、謝罪の際の言い方など）に欠落や偏りなどの問題があるのかどうか、より詳細に調べることができるようになる。あるいは、レスポナント・タイプの認知の部分に問題（本人の意思とは無関係に、過去の不快体験が頭に浮かんだり、さらには強い予期不安がしばしば生じたりする、あるいは夢の中にまでそうした場面が現れたりするなど）があるのかどうかについて、その実情をより詳細に確認することができるようになる。

第二に、今上に述べたことにつづいて、外顯的行動の変容に使用される認知的変数が従来に比べてすこぶる豊富になり、認知のどのような側面を修正・改善するのか、あるいは新たにいかなる部分を形成したらよいのかが、よりはっきりしてくる。したがって、それに対応して、認知の修正・改善・形成のためのより適切な治療方略（オペラント技法がよいのか、あるいはレスポナント技法がよいのか、あるいはモデリング技法がよいのか、さらにはバイオフィードバック技法がよいのか等）の選択・決定が、より確実にできるようになる。したがって、それは、そのまま治療効果をあげることに繋がると言えよう。

さて、新しい科学理論や科学技術が提唱され、整備され、完成の域に達するのには、とても長い年月がかかるものである。認知行動療法が提唱されて30年近くが経過したが、30年という歳月は決して十分な時間ではない。むしろ、それは科学史的時間としては、とても短い類である。

このようなわけで、今後とも、認知行動療法に

においても、さらなる理論的整備・確立に向けてじっくりと取り組んでいくことが必要である。そのためには、科学研究における理論的研究の大切さをしっかりと認識しなければならないことを、強調しておきたい。

#### (引用文献)

- 1) 坂野雄二 (1995) 『認知行動療法』 p.14 日本評論社.
- 2) 江川玟成・原野広太郎 (1977) 行動療法における認知の位置・役割 日本行動療法学会第3回大会発表論文集 pp.14-15.
- 3) 江川玟成 (2003) 創造的活動を支配する法則性に関する理論的考察 理論心理学研究, 第5巻 第1号, pp.1-9.
- 4) Max, L. W. (1935) Breaking up a homosexual fixation by the conditioned reaction technique: A case study. Psychol. Bull., 32, 734.
- 5) Tolman, E. C. (1936) An operational analysis of demands. Erkenntnis, 6, 383-392.
- 6) Lewin, K. (1936) Principles of topological psychology. Trs. by F. Heider & G. M. Heider. New York: Mc Graw-Hill.
- 7) 梅津八三・宮城音弥・相良守次・依田 新 (編集) (1957) 『心理学事典』 p.102 平凡社.
- 8) 江川玟成 (1981) 『心理学』 pp.16-18 福村出版.
- 9) Köhler, W. 著 (宮 孝一訳 1962 『類人猿の智慧試験』 岩波書店.)
- 10) Tolman, E.C. & Honzik, C.H. (1930) Introduction and removal of reward, and maze performance in rats. Univ. Calif. Publ. Psychol., 4, 257-275.
- 11) 坂野雄二 (1995) 『認知行動療法』 p.28 日本評論社.
- 12) 江川玟成・原野広太郎 (1977) 行動療法における認知の位置・役割 日本行動療法学会第3回大会発表論文集 pp.14-15.
- 13) R.E.マックマリン&T.R.ギルス著 (1981) (岩本隆茂・斉藤 巖・奥瀬 哲 訳編著 1990 『認知行動

療法入門』 p.iii 川島書店.)

- 14) Kendall P.C. & Hollon, S.D. (1979) Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures. New York: Academic Press.
- 15) 坂野雄二 (前出) pp.27-38.
- 16) 坂野雄二 (前出) p.15.
- 17) 成瀬悟策 (1960) 『催眠』 pp.1-22. 誠信書房.

#### (参考文献)

- 1) B.カーウェン, S.パーマー, P.ルデン著 (2000) (下山晴彦 監訳 『認知行動療法入門』 2004 金剛出版.)
- 2) 桂 広介・石倉精一・澤田慶輔 (編集責任) (1966) 『教育相談事典』 金子書房.
- 3) 国分康孝 (1979) 『カウンセリングの技法』 誠信書房.
- 4) 国分康孝 (1980) 『カウンセリングの理論』 誠信書房.
- 5) 中西信夫・那須光章・古市裕一・佐方哲彦 (1983) 『カウンセリングのすすめ方』 有斐閣.
- 6) 中西信夫・神保信一 訳 (1972) 『開発的カウンセリング』 国土社.
- 7) 高野清純・国分康孝・西 君子 (編) (1994) 『学校カウンセリング事典』 教育出版.
- 8) 内山喜久雄 (監修) (1974) 『児童臨床心理学事典』 岩崎学術出版社.
- 9) 梅津八三他 (監修) (1981) 『新版・心理学事典』 平凡社.
- 10) V.E. フランクル著 (1991) (山田邦男 監訳 『意味による癒し』 2004 春秋社.)