

# 聖書的 「認知行動療法」

～心の時代の福音～

2023/7/9

# カウンセリングの2つの考え方

- 「過去」に焦点を当てる: **精神分析**
  - フロイトにより考案された
  - 「無意識」に隠された心の傷(「トラウマ」)を見つけ、治療する
- 「現在」に焦点を当てる: **認知行動療法**
  - アーロン・ベックらにより確立された
  - 「認知の歪み」を修正することによりストレスを軽減しようとする

# 「過去」を扱う問題点

- すべて問題が「過去」に原因があるとは限らない
  - 発達障害・遺伝的要因
- 記憶上の過去は事実と異なっている
  - 『抑圧された記憶の神話』E・ロフタスとK・ケッチャム(1994年／邦訳2000年)
- 「墓穴荒らし」の問題
  - 「忘れる恵み」を台無しにしている

# 認知行動療法(理論)

## • ABC理論

- アルバート・エリスが唱えた理論
- 状況(Activating Event)は思考(Belief)によって解釈される。その結果として感情(Consequence)が誘発され、行動に影響する

## • 認知の変容

- 精神的不調の原因となる心理的反応(感情)は、起こった出来事(状況)ではなく、どう受けとめるか(「自動思考」)によって決まる。この療法はその「認知」パターンを修正する(増やす)

## • 脱精神分析

- この療法では意識化できる思考やイメージを操作するだけで、無意識の領域にはタッチしない

# ABC理論

A = activating event  
起きているでき事



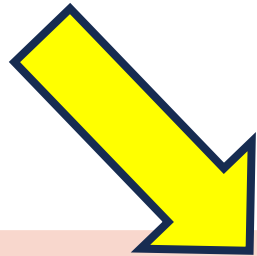
C = consequences  
結果の感情、行動



B = belief  
ビリーフ(信念、思い込み)



# 自動思考



朝会社に来て上司に挨拶したが無視された

何か仕事でミスをして怒っているのだ

不安・混乱・焦り

仕事が手に着かずミスを犯す

# 認知行動療法(実際)

## • 認知の歪み(デビッド・バーンズ)

- うつになりやすい10の「認知の歪み」

## • カウンセリングのプロセス

- ① クライアントの心の不調は, クライアント自身の認知の歪みに原因があることを理解させる
- ② 認知の歪みに気づかせる
- ③ 認知の歪みを修正するパターンを一緒に考える
- ④ 健康な(合理的な)認知パターンを習慣づける

## • 特徴

- 侵襲性が低く, 短期間で問題解決が可能
- アメリカでは医療保険の対象となる

# 認知行動療法(実際)

## • 認知の歪み(デビッド・バーンズ)

- うつになりやすい10の「認知の歪み」

## • カウンセリングのプロセス

- ① クライアントの心の不調は、クライアント自身の認知の歪みに原因があることを理解させる
- ② 認知の歪みに気づかせる
- ③ 認知の歪みを修正する
- ④ 健康な(合理的な)認知を育てる

日本でも保険適用だが医師がやらないとダメ！

## • 特徴

- 侵襲性が低く、短期間で問題解決が可能
- アメリカでは医療保険の対象となる



# うつ病になりやすい「認知の歪み」

①全か無かの思考

②すべき思考

③行き過ぎた一般化

④心のフィルター

⑤マイナス思考

⑥結論の飛躍

⑦拡大解釈  
過小解釈

⑧感情の理由づけ

⑨レッテル貼り

⑩個人化

## ①全か無かの思考

- ものごとを白か黒かでしか判断できず、いわゆるグレーゾーンがない。「オール・オア・ナッシング (all-or-nothing)」であり、わずかなミスでも完全な失敗だと捉えてしまう
- 「完璧主義」にもつながり、なかなか満足できない(決して満足しない)

## ②すべき思考

- 自分や他人に対して「～すべき」あるいは「～でなければならない」という要求が強い
- 自分に向かうと、自己評価が辛くなるし、他人に向かうとどうしても批判的になる。「妻なのだから」とか「上司なのだから」のように、立場や役割に対して求めることが多い

### ③行き過ぎた一般化

- 1つの良くない出来事があると、「いつも決まってこうだ」、「うまくいったためしがない」などと考える
- 1人の人の意見でも、「みんなそう思っている」と思い込んでしまう。

## ④心のフィルター

- 物事全般に対し、良い部分が除外され(フィルター)、悪い部分だけに目が行ってしまう
- 何かしら楽しかったことや上手くいったこともあるはずなのに、一つでも良くないことがあると、「自分の人生には良いことは何一つなかった」と決めつけてしまう。

## ⑤ マイナス思考

- 「心のフィルター」は良い部分を除外するが、マイナス化思考は良い事を悪い事にすり替えてしまう
- 何か上手くいっても、「これはまぐれに違いない」と思い、失敗すると「やっぱりそうだ」と納得してしまう。何か良いことをしても、「何て私は偽善的なのだろう」と自分をけなしてしまう

## ⑥結論の飛躍

- 「**心の読み過ぎ**」とは、他人の行動や態度からネガティブな可能性を推測し、本人に確認することなく「この人はきっとこう思っているはずだ」と結論づけてしまう。
- 「**先読みの誤り**」とは、今後どうなるか誰にも分からないのに、「私は一生～のままだ」とか「最後は絶対～なるに違いない」と思ってしまう。

## ⑦ 拡大解釈、過小解釈

- 自分が失敗すると、「私は何をやってもダメな無能者だ」と必要以上に自己否定し、成功しても「たまたま運が良かっただけだ」と自分を肯定することがない
- 「双眼鏡のトリック」とも言う(失敗は大きく見える方で、成功は小さく見える方で見える)



## ⑧感情の理由づけ

- 自分の感情が現実を反映していると信じ、結論を出してしまう
- わずかな不安でも失敗の前ぶれと捉え、「絶対に上手くいくはずがない」と考え、始めることさえできなくなることがある

## ⑨レッテル貼り

- 「行き過ぎた一般化」のより深刻なパターン
- 些細なミスや失敗でも、「私ほどダメな人間はいない」とか、「あいつはろくでなしだ」といった辛辣なレッテルを貼ってしまい、更にそのレッテルに支配されてしまう

## ⑩個人化

- 何か良くないことが起こった時、自分に責任がないような場合でも自分のせいにしてしまう
- 他の人が怒られているのに自分が怒られているかのように感じることもある

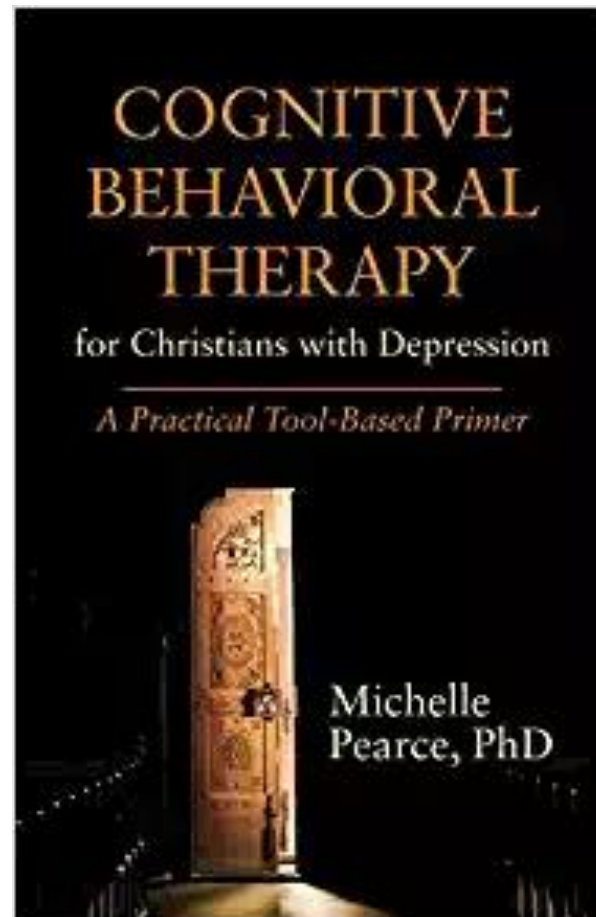
# 認知行動療法のカウンセリングシート

出来事	感情	その時の認知	その他の認知	感情変化
子どもが言うことを聞かない	イライラ100 怒り100	子どもは親の言うことを聞くべきだ② 子どもを躰けられない私は母親失格だ①⑨	子どもにも反抗する権利はある 上手く躰けられる時もある	イライラ70 怒り50
友だちとの会話が続かなかった	自己嫌悪80 不安70	会話が途切れないうちにできなかった④ もう私と会ってくれないのでは⑥⑧	その他の時間は楽しく過ごせた そうと決まったわけではない	自己嫌悪60 不安40

# 聖書的認知行動療法

「認知の歪み」を聖書の  
教えによって修正する

「鬱状態にあるクリスチャン  
のための認知行動療法」  
マイケル・ピアース



# イエス様がもたらされた**新しい認知**

- 神の視点・「神の国」の物の見方(考え方)
- 「山上の垂訓」
  - 「心の貧しい人々は、幸いである、**天の国はその人たちのものである。**」マタイ5:3
  - 「自分を愛してくれる人を愛したところで、あなたがたにどんな報いがあるか。**徴税人でも、同じことをしているではないか。**」5:46
  - 「今日は生えていて、明日は炉に投げ込まれる野の草でさえ、神はこのように装ってくださる。**まして、あなたがたにはなおさらのことではないか、信仰の薄い者たちよ。**」6:30

# 認知の歪みを聖書的に修正する

## ① 全か無かの思考(ゼロか100か)

- 「人は皆、罪を犯して神の栄光を受けられなくなっています」  
ローマ3:23

## ② すべき思考

- 「人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。」マタイ7:1

## ③ 行き過ぎた一般化(みんなそうだ)

- 「あなたがたは、『然り、然り』『否、否』と言いなさい。」マタイ5:37

## ④ 心のフィルター(一つダメだと全部ダメ)

- 「神を愛する者たち、つまり、御計画に従って召された者たちには、万事が益となるように共に働くということを、わたしたちは知っています。」ローマ8:28

## ⑤ マイナス思考

- 「罪のために死んでいたわたしたちをキリストと共に生かし、キリスト・イエスによって共に復活させ…」エフェソ2:5-6

# 認知の歪みを聖書的に修正する

## ⑥ 結論の飛躍(失敗するに違いない)

- 「だから、明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。」マタイ6:34

## ⑦ 拡大解釈、過小解釈

- 「わたしの目には、あなたは高価で尊い。」イザ43:4(新改)

## ⑧ 感情の理由づけ

- 「笑っていても心の痛むことがあり／喜びが悲しみに終ることもある。」箴言14:13

## ⑨ レッテル貼り

- 「しかし、言は、自分を受け入れた人、その名を信じる人々には**神の子**となる資格を与えた。」ヨハネ1:12

## ⑩ 個人化(全部自分のせい)

- 「主に自らをゆだねよ／主はあなたの心の願いをかなえてくださる。」詩編37:4



# 聖書的認知パターン修正シート

出来事	感情	その時の認知	その他の認知	聖書的認知
子どもが言うことを聞かない	イライラ 怒り	子どもは親の言うことを聞くべきだ② 子どもを躰けられない私は母親失格だ①⑨	子どもにも反抗する権利はある 上手く躰けられる時もある	神様がこの子に願っておられることは何だろうか？ 神様は私も愛しておられ親にして下さった
友だちとの会話が続かなかった	自己嫌悪 不安	会話が途切れないようにできなかった④ もう私と会ってくれないのでは⑥⑧	その他の時間は楽しく過ごせた そうと決まったわけではない	神様は私の欠点も含めて愛して下さい 未来は神の手にある

## イエス様の認知行動療法

「今日は生えていて、明日は炉に投げ込まれる野の草でさえ、神はこのように装ってくださる。まして、あなたがたにはなおさらのことではないか、信仰の薄い者たちよ。」

＜マタイ福音書6章30節＞