

# 職業リハビリテーションにおける PBT の活用に向けて —EEMM グリッドについての理解を深める—

○ 刎田 文記 (株式会社スタートライン CBS ヒューマンサポート研究所 主幹主任研究員)

## 1 はじめに-PBT とは?-

Process-based Therapy (以下「PBT」という。)は、Steven C. Hayes や Stefan G. Hofmann ら (2022) によって提唱された、診断/病理名のみではなく、当事者の人生のプロセスを詳細に捉え「目の前の個人にとって有効な心理療法」を組み立てるアプローチである。PBT では、プロセスを「人の幸福に影響を与えることがわかっている一連の出来事」と定義する。そして臨床家は、このプロセスを、進化科学を通して、生物生理学・機能分析・社会文化的背景・過去の文脈等の個人を取り巻く複雑なネットワークとして理解し、多次的かつ多段階的にアプローチしていく。PBT は「新しい心理療法の一つ」ではなく、「種々の心理療法を整理し、目の前のクライアントに合わせて有効活用するための枠組み」であり、臨床ケースの「個性 (多様性)」と研究ベースの「エビデンス」の両方を重視し、いわゆる職人技のセラピーを体系的に実施できる可能性を秘めたアプローチである。

## 2 目的

当研究所では、PBT で用いられる EEMM (拡張進化メタモデル; Extended Evolutionary Meta-Model) を実践するツールとして開発された、EEMM グリッドの日本語版を作成し、障害者雇用の支援現場で活用を始めている。これまでのアプローチでも、支援者とクライアントと一緒に EEMM グリッドを作り上げるプロセスを通して、クライアントの自己理解や気づきが深まり、効果的な ACT アプ

ローチやセルフマネジメントスキルの向上を示唆する結果が得られている。

本稿では、PBT で用いられる EEMM グリッドの構成や活用方法について、仮想事例を交えて解説する。

## 3 EEMM と EEMM グリッド

EEMM は進化科学に基づく、多面的・多階層的な変化のプロセスの「メタモデル」である。感情・認知・注意・自己・動機・表出(行動)は個人レベルの発達次元であり、これらは生物生理学、社会文化の2つの階層の中に入れている。EEMM グリッドは、このモデルを実際の対人援助場面で実践できるよう開発されたツールである。EEMM グリッドでは、6つの次元を上中の2行に、2つの階層と文脈を下の1行に配置している。これらのグリッドを活用し、面談等におけるケースの言動や履歴を分類したり、各次元と各階層を文脈における変異・選択・保持の観点から検討したり、また、病理的なプロセス (不適応) と健康的なプロセス (適応) を表すグリッドを作成したり

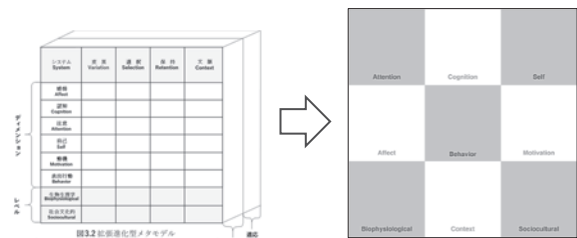


図1 EEMM と EEMM グリッド

不適応スタイル			適応スタイル		
注意	認知・思考	自己	注意	認知・思考	自己
<b>硬直した注意 (rigid attention)</b> 散漫な集中 (scattered focus) 過去/未来への過剰な注意 葛藤しているとき、何に注意をむけていますか?	<b>認知的なフュージョン</b> 機能不全的思考 反弱 葛藤しているとき、現れる思考は何ですか?	<b>概念としての自己</b> でき事への集中度 (Event centrality) (単一の関係フレーム) 解離性同一性 (Dissociative Identities) (複数の異なる関係フレーム等) 葛藤しているとき、現れる自己概念は何ですか?	<b>マインドフルネス</b> 行動への気づき 注意の柔軟性 安定しているとき、何に注意をむけていますか?	<b>脱フュージョン</b> 心理的柔軟性 再評価 (reappraisal) 安定しているとき、現れる思考は何ですか?	<b>観察する自己・脱中心化</b> 自己価値 (self-worth) (自分には強者の価値がある) 自己効力感 (self-efficacy) 安定しているとき、現れる自己概念は何ですか?
<b>感情</b> 体験の回避 羞恥心 孤独感 葛藤しているとき、どんな感情が生じますか?	<b>行動</b> 衝動性 回避 先延ばし 葛藤しているとき、どんな行動を行いますか?	<b>動機・価値</b> 物質への依存 (addiction) 付度 (compliance) 無関心 葛藤しているとき、動機づけられているのは何ですか? (動機)	<b>感情</b> 受容 (Acceptance) セルフコンパッション (Self-Compassion) 希望 (hopeful) 安定しているとき、どんな感情が生じますか?	<b>行動</b> 価値に向かう行動 (Commitment) 行動活性化 問題解決行動 安定しているとき、どんな行動を行いますか?	<b>動機・価値</b> 価値 ゴール プランニング 安定しているとき、動機づけられているのは何ですか? (価値)
<b>生物生理学レベル</b> 生活習慣 (食事・運動・睡眠) 身体症状 (痛み・痺み・不快感) 葛藤している時、現れる生活習慣/身体症状は何ですか?	<b>文脈</b> 個人的歴史/トラウマ 遺伝的素因 文化的アイデンティティ 職場環境/偏見 生活状況/泥死 社会的経済的地位/貧困 葛藤している時、思い出す過去経験/個人的要因/現状は何ですか?	<b>社会文化レベル</b> 文化的信念 差別・偏見・烙印 (Stigma) サポートの欠如 葛藤している時、思い出す社会的背景・信念、サポートは何ですか?	<b>生物生理学レベル</b> 生活習慣の改善 (食事・運動・睡眠) 身体症状の軽減 (痛み・痺み・不快感) 安定しているとき、現れる生活習慣/身体症状は何ですか?	<b>文脈</b> 個人的歴史/気づき 遺伝的素因 文化的アイデンティティ 職場環境/合理的配慮 生活状況/望望 社会的経済的地位/支援 安定しているとき、思い出す過去経験/個人的要因/現状は何ですか?	<b>社会文化レベル</b> 文化的信念・協働 知識・理解・偏見 ソーシャルサポート 安定しているとき、思い出す社会的背景・信念、サポートは何ですか?

図2 EEMMグリッド日本語版と各グリッドに対応する質問例および分類項目例

することができる。図2には、EEMM グリッド日本語版と各グリッドに対応する質問例および分類項目例を示している。

#### 4 仮想事例 A さん

ケース A さんの概要：事務職をしている ASD の 30 代男性 A さん。大学を卒業後、デザインの仕事や服飾販売の仕事などを経て、現職についている。現職に就いた直後には、その時の上司が厳しく、「ダメだ、また間違っている。さっきも説明したことだから自分で考えてしっかりやっ」と何度も言われストレスを感じるが多かった。最近、仕事の内容が変わった。上司から仕事を教えられるが上手く理解できず、間違いを指摘されることが多い。本人は、注意や指摘を受けると、叱責されたと感じ、人格を全て否定されたと受けとめてしまう。そして、「教え方が悪い、伝えられていない、理不尽だ、納得できない」等の思考や、不安・悲しみ・怒りの感情や自分ができないせいだとの自責感を感じる。その結果、職場の周囲の人と距離を取るようになったり、必要以上に丁寧な口調で話したり、感情を表に出さないように振る舞っている。しかし、時々他者に厳しい口調で話す様子が見られている。また、自分で考えて行動することは不適切で、言われたことだけをしていたいという、プライアンス=他責的行動を取りがちな傾向が強い。

ケース A さんの生育歴等：学校での成績は常に平均以上ではあったものの、小学校の頃から母に宿題をチェックされ、「ダメ・違う」と厳しく言われ何度もやり直しをさせられていた。高校・大学受験では、受験したかった学校を母に否定され、母と担任が勧める高校に行くため苦手な勉強を強いられた。就職後、就職してもやりたい仕事に着くことができず、ストレスから病院を受診し障害についての診断を求めたが、複数の医師から「障害ではない、考えすぎだ」と言われつづけ理不尽な思いをした。

ケース A さんについての分析：相談等で得られたこれらの情報から、図3のように EEMM グリッド・ネットワーク図を作成し、問題の整理・分析を行った。

図3によれば、現在生じている A さんの行動は、現在の職場環境によってのみ生じているのではなく、幼少期からの A さんの体験や過去の職場での体験などから培われた自己概念や考え方・捉え方に強く影響されている。それらの影響から、A さんは自分の現状や他者の言動等に過度に注意が向くような傾向を呈している。また、それらの思考や注意の傾向は、過去の体験で感じた「不安・悲しみ・怒り」などのネガティブな感情と結びつけられており、A さんは現在も、これらの感情に苦しめられている可能性がある。A さんはこれらの非常に困難な私的でき事からの回避（体験の回避）のために、大声や他責的発言、その場を離れる、黙って耐える等の行動を行っていると考えられる。

ケース A さんへの対策：A さんの分析結果から、過去

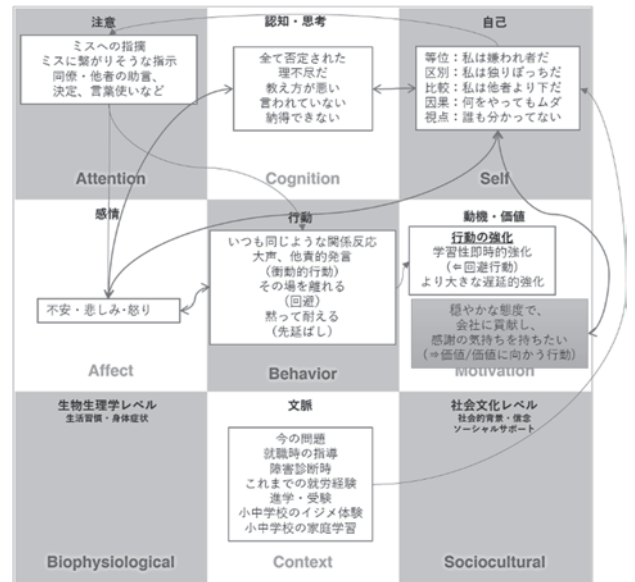


図3 ケースAさんのEEMMグリッド

に形成された関係ネットワークが、複数回に渡る同様の経験の中で複雑に関係づけられていることから、A さんがこれらの関係ネットワークの関係づけについて気づき、視点取得や階層の関係フレームを用いたアプローチを行っていく必要性が示された。そのため、マインドフルネスエクササイズを中心に、アクセプタンス・脱フュージョン等のアプローチを提供し、さらにセルフコンパッションへと展開する方向性を検討した。また、社会的に望ましい価値の言語化が見られたことから、価値に向かう行動の活性化に向けたアプローチについても平行して支援することを検討した。

#### 5 今後の展望

職リハ分野では、個々の障害者の障害状況や行動の変化は、企業のスタンスや職場環境に大きく影響されるため、対個人から対組織まで、多様なサポートが求められる。

このような特徴のあるサポートを実現するには、診断/病理名に基づくサポートよりも、PBTのような、個々の人生における複雑なネットワークに対する、広い視野に基づく柔軟なアプローチが、より重要であると感じている。

今後、より機能的な職業リハビリテーションサービスにおける、PBTのアプローチの担い手を育成できるよう、研修等の体系化や実践に取り組んでいきたい。

#### 【参考文献】

- 1) S.G. Hofmann, S.C. Hayes, D.N. Lorscheid. Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice. New Harbinger Publications (2021)
- 2) S.C. Hayes, S.G. Hofmann. Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy. New Harbinger Publications (2018)
- 3) Dermot Barnes-Holmes, Yvonne Barnes-Holmes, and Ciara McEnteggart. Updating RFT (More Field than Frame) and its Implications for Process-based Therapy. The Psychological record (2020)