

# 関係フレーム理論の新たな展開と可能性

## —関係フレーム理論から見た「自己」と「臨床対話」での活用について—

○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

文脈的行動科学（以下「CBS」という。）は、応用行動分析学（以下「ABA」という。）における刺激等価性理論・関係フレーム理論（以下「RFT」という。）をベースとしたものであり、ABAの拡張と捉えることができる。RFTは人間の言語と認知の中核となる理論的枠組みとして構築されているが、難解なものと思われることが多い。そこで、まずRFTに基づくヒューマンサポートについて概観する。

### 2 RFTの枠組みとヒューマンサポート

RFTの臨床場面での応用には、大きく分けて二つのアプローチが挙げられる。その一つは、関係フレームスキル（以下「RFS」という。）の未発達な子どもたちや、それらの獲得が難しい障害児・者への教育的な学習支援のアプローチ（PEAK等の見本合わせ課題による支援方法など）である。このアプローチでは、対象者がさまざまな関係フレーム（等位・区別・反対・比較・時間・空間・階層・因果・視点取得）を習得し、新たな関係に対しても派生的に活用できるよう段階的に訓練している。このような訓練は、これまで私たちが受けた教育環境では明示されておらず、さまざまな体験を通して習得してきたことから個人差が大きい。特に、学習に困難を有する人にとっては刺激等価性（等位）のレベルから理解することが困難となっていることが多い。

もう一つは、関係フレームや関係ネットワーク、刺激機能の転換によってもたらされた心理的硬直性という問題を抱えた人たちへの、心理的な支援のアプローチ（ACT等の心理療法）である。このアプローチでは、直接的な体験等から派生した関係反応により、不安や恐怖等が自動的に派生され自らの行動が硬直化してしまっている人に対し、心理的柔軟性を養うために、体験的エクササイズやメタファーを通して、問題の源泉に気づき、人生の価値を創造し、行動の選択肢を増やしていく。言葉の豊かな人であっても、関係フレームスキルの使い方が偏ってしまうと、心理的硬直性に陥り易くなることは多い。そのため、このアプローチの対象は、心理的問題を抱えている人だけでなく、ほとんどの人が潜在的な対象となり得る。また、心理的柔軟性は、さまざまな関係フレームを、柔軟に複合的に組み合わせて使うことで養われるので、支援者との相談のプロセスも、このアプローチの重要な要素となっている。

### 3 目的

これらのRFTに基づくアプローチを、さまざまな分野

の対象者に適切に活用していくためには、その人の心理的な世界、つまり自己概念や思考のパターン、感情や感覚・身体症状の表れ方、注意の向き方、行動の機能などを分析的に取り扱うことが重要である。また、それらが派生的関係反応であり得る場合には、その人の現在の環境や過去の体験、社会的環境などについても、分析的に取り扱うことが望ましい。このような、その人の自己つまり「Self」についての分析の基礎となる、CBSにおける考え方が「A Contextual Behavioral Guide to the Self」に纏められている。

また、分析後のアプローチでは、どのような技法を用いたとしても基本的に相談のプロセスは必須である。相談のプロセスは、話し手と聞き手の会話で構成されているが、CBSの観点から見ると、このプロセスは互いのRFSを駆使した、相互の言葉でのやり取りが中心的な要素である。このようなやり取りの望ましいあり方、言い換えると心理的柔軟性を養うことにつながる会話の方法について、「Mastering the Clinical Conversation」に纏められている。

そこで、本発表では、この二つの本の内容を概観し、臨床現場での活用に向けた弊社の取り組みを紹介する。本研究では、近年のRFTをベースとした対人支援の展開の中から、RFTの観点から見た「Self」の捉え方や臨床対話の中での活用等について情報提供を行い、RFTの臨床的な応用可能性について紹介する。

### 4 方法

#### (1) A Contextual Behavioral Guide to the Selfの概要

この本では、CBSとRFTに基づいて、自己の問題を理解し、対処する独特な方法を提示している。この本は、乳幼児期から成人期にかけた自己意識の発達を、健全な自己の特徴と自己の問題を引き起こすプロセスについて理解できるよう構成されている。また、実践家がCBSやRFTの知識や技術を臨床場面で活用し、クライアントの特有の自己に関する問題に焦点を絞った介入をデザインし、その実践的能力を向上させられるよう解説されている。CBSに基づく自己へのアプローチでは、理論と実践が密接に結びついており、実践は科学的な根拠に基づき発展する。

この科学的な根拠について、ABAの基本的な理論の整理や自己のプロセスの中核的な理論的説明としてRFTの言語的参照、ルールフォロイング、一貫性などについて解説している。また、RFTの自己への具体的な適用について、非言語的自己と言語的自己の違いを詳述し、関係フレーミングがその違いの決定的なポイントとなることを明示している。関係フレーミングが、「自分の反応に反応する」とい

う行動的な自己の定義と組み合わされることで、言語的自分が成立し私たちの内的な自己の世界の構築が可能となる。

さらに、言語的自己の発達の初期段階から十分な発達を得るために必要なプロセス（環境や訓練、必要なスキル）について検討し、完全に発達した言語的自己（三つの自己：文脈としての自己・プロセスとしての自己・概念としての自己）について詳述されている。また、十分な環境や訓練を受けられなかつたことで、自己の感覚を十分に発達させることができない子供や、言語的自己が十分に発達した場合にも生じる恐れのある、概念としての自己の問題についても詳述されている。これらの解説を踏まえ、後半には、柔軟で健康的な自己の促進を導くためのプロセスや、自己に関するアセスメント方法についても述べられている。

これらの内容の理解は、クライエントが持つSelfingの状況を的確に捉え、健全なSelfingのパターンへと導く効果的なガイドとして役立てることができる。

### (2) Mastering the Clinical Conversationの概要

このマニュアルは二つのセクションで構成されている。前半は、臨床的アプローチの基礎となる理論と科学について、つまり、言葉の学習のプロセスと、そのプロセスが心理的問題や問題行動の発生と維持にどのように関係しているのか、また、心理療法でRFTの原則を活用する枠組みについて、具体例を交えて解説している。

後半では、ケースフォーミュレーションを行うための協働性と妥当性を重視した心理的評価のアプローチの解説に始まり、RFTが提唱する言葉の体験的活用に基づく臨床介入を詳細に説明している。臨床的介入は、言葉による行動の変化の活性化、柔軟な自己認識の確立につながるシンボリックな関係フレームの使用方法、クライエントのモチベーションを高めるためのシンボリックな関係への統合、クライエントの臨床的变化を最大限に引き出す体験的メタファーの作り方、フォーマルな体験的訓練でRFTを使う方法、RFTの原則を治療関係に適用し、共感、思いやり、そしてクライエントの最善の利益のために行動し続ける勇気を高める方法が解説されている。

さらに、この本の最後には、心理療法におけるRFTの使用に関する「クイックガイド」も掲載されており、後半で解説されたすべてのスキルの定義を、具体例とともに確認することができる。

このアプローチは、支援者が使用している心理療法の流れに関わらず、臨床実践を強化するためのガイドとして機能することを目的としている。そして、そのゴールは、RFTの原則が、支援者自身のトレーニングや科学的信念に基づいて、相談場面で耳を傾け、介入する力を高めることにあると述べられている。

### (3) 弊社での取り組み

#### ア CBS研究会

CBS研究会は、外部の参加者も含めた有志によるCBS

についての研究会である。この研究会では、昨年度一年を通して、「A Contextual Behavioral Guide to the Self」についての資料を基に解説と演習を行った。また、今年度は、「Mastering the Clinical Conversation」についても、資料を作成し解説と演習を行っている。

#### イ マスターコース研修

弊社のマスターコース研修では、(1)(2)の内容を重要な学習ポイントとして位置づけ、他の研修内容との関連づけも行いながら実施している。

#### ウ 初期研修「自分ケースフォーミュレーション」

弊社では、自己についての理解の促進が、サポートをする上で非常に重要であると考えている。そのため、入社時の研修の最後に「自分ケースフォーミュレーション」を取り組み、その成果に対しフィードバックを行っている。このフィードバックでは、個々のSelfingについて検討し、柔軟性を高められるよう臨床対話を実践している。

## 5 結果

### (1) 研修資料の作成

参加者の理解を促進するため、これらの文献に基づいた図解も含めた資料を筆者が相当量作成している。

### (2) 参加者の声

CBS研究会やマスターコース研修の参加者からは、これらの内容が「支援者自身の自己についての理解を深め、それぞれの対象者の状況を科学的根拠に基づき理解することに役立った」との声をいただいている。また、初期研修の参加者からは、「今まで自分では気づいていなかった自分について知ることができ、不安はなくならないが前向きに仕事に取り組みたい」との声があがっている。

## 6 課題と展望

CBSやRFTをベースとしたアプローチを自己や対話での実践にまで深めて理解することは、ヒューマンサポートを行う全ての人にとって、革新的に役立つものであると考えている。一方で、それらの理解と実践には、図解を含めた詳細な資料や研修、そしてそれらを体験的に実践できる演習の機会も必要となる。それら学習環境を整えられるよう、引き続き尽力していきたい。

### 【引用文献】

- 1) A Contextual Behavioral Guide to the Self. Theory and Practice. Louise McHugh, Ian Stewart, Priscilla Almada, Steven C. Hayes. New Harbinger Publications. Context Press.2019.
- 2) Mastering the Clinical Conversation. Language as Intervention. Matthieu Villatte, Jennifer L. Villatte, Steven C. Hayes. THE GUILFORD PRESS . 2016.

### 【連絡先】

e-mail ; fhaneda@start-line.jp