

認識論のモデルを活用した 人材開発手法の体系化に関する一考察（2）

——反応系の心の修正，スキーマの修復に関する3つの
手法を中心として——

加 藤 雄 士

要 旨

本稿は、地橋秀雄の認識論のモデルの入力（受容）系と出力系の心という枠組みに基づいて、スキーマ療法、内観法、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法を反応系の心の修正およびスキーマの修復に関する手法と位置づけて、これら3つの手法を比較考察した。

I はじめに

人材開発については、様々な場面が想定され、その手法も多種多様なものがある。それらの手法について比較考察した体系的な研究成果があれば、その機序を考える上で参考になるのみならず、どのような場面でどのような手法が効果的なのか、どの手法とどの手法を組み合わせると効果的なのかなど考察できる。例えば、川原（1996）は、内観療法について、森田療法との比較、各種精神療法との関係、併用療法について考察している¹⁾。長山・清水（2006）も、心理療法諸学派と内観について考察している。これらは内観法を他の精神療法と比較した考察である。また、Young et al.（2003）は、スキーマ療法と認知療法、精神力動的アプローチ、アタッチメント理論、認知分析療法、個人スキーマ療法、感情焦点化療法を比較して共通点や相違点を考察している²⁾。それらに対して、内観法、フラクタル心理学とスキーマ療法とを比較した先行研究はない。

他方で、加藤（2019）は、地橋（2006）の認識論のモデルに基づいて3つの手法を体系的に位置づけた。具体的には、ヴィパサナー瞑想（のサティの技術）をそのモデルの入力（受容）系の心の修正法として、内観法、フラクタル心理学を出力系の心の修正法として位置づけ、それぞれの理論をレビューした。本稿も上記の枠組みを使い、スキーマ療法、内観法、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法を反応系の心の修正法として位置づける³⁾。さらに、3つの手法をスキーマ修復に関する手法として位置づけ、スキーマ療法

の構造化され系統だったモデル⁴⁾を軸にして3つの手法を比較考察する⁵⁾。

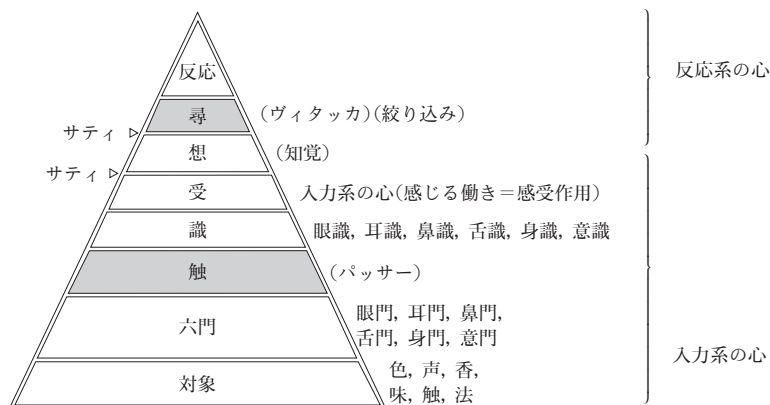
II 入力系と反応系のモデル（地橋の認識論）のレビュー

本稿では、地橋秀雄（2006）の認識論のモデルの入力（受容）系の心と反応系の心という枠組みに沿って人材開発手法を体系化し、反応系の心の修正法として3つの手法を位置づけ、比較考察する。本章では、地橋の認識論のモデルと反応系の心およびその修正法についてレビューする。

1 地橋の認識論のモデル

地橋（2006）は、「認知とは、対象が知覚され、心に認識されることをいい、『対象（情報）』と『六門（感覚受容器）』と『識』の3要素が矢印でつながる瞬間に、意識が生まれ、認知の最初のステージが始まる」（地橋、2006、p.76）という。そして、人の認知について以下のように段階的に説明している⁶⁾（図表1、図表2参照）。

図表1 地橋の認識論のモデル



引用：加藤（2019）。地橋（2006）をもとに筆者が作成。

図表 2 地橋の認識論のモデルの諸概念

「反応」	反応系（出力系）の心のこと。以下の3層構造となっている。 ①後天的な学習全般で作成されたプログラム（人生観・世界観・価値観・ものの見方） ②刷り込みのプログラム ③DNA情報による生命の根源的なプログラム	反応系 の心
「尋」 (ヴィタッカ)	「想」が機能し、情報の中身が特定された瞬間、もっと詳しく情報を知ろうとして、心はどこか一点にフォーカスされていく。その働きのこと。 「尋」が何に向けられていくかによって、次の瞬間に起動する「反応の心」の方向が定まる。 例えば、「何の匂いだろう」→「魚を焼いているのか」→「サンマだろうか、サバだろうか」と、自分の意思で「尋」を振り分けながら分け入っていく。「尋」を働かせるのは、興味や関心、コンプレックス、その時々々の欲望や怒り、執着など自分の心の背景となっているすべて。	
「想」	知覚のこと。 例えば、「匂った」(「鼻識」)→「受」→「[コーヒード] と思った」(「想」)の流れとなる。	
「受」	感じる働き（感受作用）のこと。 「識」が生じると同時にこの感じる働きがセットでともなう。 苦受、楽受、不苦不楽受の3種類がある。	入力系 の心
「識」	眼識（げんしき）（見た）、耳識（にしき）（聞いた）、鼻識（びしき）（匂った）、舌識（ぜっしき）（味がする）、身識（しんしき）（感じる）、意識（いしき）（考えた、妄想した、イメージした）の6つのこと。	
「触」 (パッサー)	乱入してくる情報を6つの「識」のどれかに接触させる役目のこと。 個人差があり、当人の興味や関心、コンプレックスなど諸々の理由から何かを選び、何かを捨てる取捨選択を行っている。 選ばれた情報だけが、「識」にぶつかり、恐るべきスピードで意識が生滅している。	
「六門」	感覚受容器のこと。 眼門（げんもん）、耳門（にもん）、鼻門（びもん）、舌門（ぜつもん）、身門（しんもん）、意門（いもん）の6つを言う。	
「対象」	知覚される外物の事物や脳内イメージや思念のこと。 色（しき）、声（しょう）、香（こう）、味（み）、触（そく）、法（ほう）の6つで表現される。	

引用：加藤（2018）。地橋（2006）をもとに筆者が作成。

2 入力（受容）系と反応系の心

地橋（2006）は認知のプロセスを、「想」を分水嶺として、入力（受容）系の心と反応系の心の2種類に分けている（図表1，2参照）。前者は、「対象を認知し、情報を受容する入力系の心」（地橋，2006，p.88）で、「対象」から「受」までのプロセス（対象→六門→触→識→受）をいう。後者は、「受け取った情報に対する反応を起こして、エネルギーを出力していく反応系の心」（地橋，2006，p.88）であり、以下のように三層構造になっている。

- ①後天的な学習全般で作成されたプログラム（人生観・世界観・価値観・ものの見方）
- ②刷り込みのプログラム（決定的な環境因子によって刷り込まれた反応パターン。
例えば、狼に育てられれば、狼の行動パターンが刷り込まれてしまう。第二の天性）
- ③DNA情報による生命の根源的なプログラム（本能や遺伝子の命令する反応系）

(地橋, 2006, p.92)

3 反応（出力）系の心の修正法とその必要性

地橋（2006）は、「反応系の心には、自由裁量の余地があるのです。汚れるのも清らかになるのも、自分の意思によって決めることができる」（地橋, 2006, p.93）もので、その心の内容は「その人の生き方全体によって変化していくもの」（地橋, 2006, p.201）だという。そして、三層の反応系の心の修正法について以下のように説明する。

いわゆる心の清浄道で、心をきれいにしていく作業の中心になるのは①です。学習によって作られたプログラムを書き替えることは充分可能だし、それによって人生が大きく変わっていくでしょう。多くの人に実証されている、最もポピュラーな自己変革です。

②は難易度の高い仕事ですが、幼少期のトラウマ（心的外傷）など、悪しき反応パターンを修正できなければ心の清浄道は完成しません。心随観で深層意識まで洗い出し、徹底して心の問題点を自覚し、理解することによって、組み替えていく作業をします。それと並行して、衆善奉行しゅぜんぶぎょうに徹して、あらゆる善行を実践する積み重ねによって、新しい浄らかなプログラムを古い心の上書きする作業を進めます。

（中略）③の遺伝情報の最深部に組み込まれている生存そのものに対する渴愛が、私たちに輪廻を繰り返させている元凶です。その盲目的生存への渴愛を減ぼすためには、あらゆる存在を貫いている無常・苦・無我の真理を体験する智慧が不可欠です。（地橋, 2006, p.92）

本稿では、反応系の心のうち上記の①と②についての修正法を考察する。すなわち、学習によって作られたプログラム（①）を書き換えること、および幼少期のトラウマ（心的外傷）など悪しき反応パターン（②）を修正する手法である。なお、反応系の心の修正がなぜ必要かという問いに対して、地橋は次のように答えている。

人は何らかの現象に出会った時に、どういう連想が飛ぶかでその人の心のくせ、煩惱の傾向というのが良く分かります。（中略）気づきの訓練によって常に「欲」「怒り」とサティを入れていけば、とりあえず不善心からは撤退できます。しかし一時的に抑えられて隠されても、煩惱はまた浮上してきますから、サティの瞑想だけでは根本的な解決が難しいのです。（中略）「煩惱は現象そのものから生まれるのではなく、その現象を経験したことに対する判断や解釈が妄想によって汚染されている

ために生まれる」ということです。そういう意味からは、先ず、妄想や思考の世界に入るなという訓練がサティであり、さらに根本的な解決のためには汚染されたプログラムを正しく書き替える作業が必須であるということです。（地橋，2015，p.3）

地橋（2006）によれば、妄想によって汚染された判断や解釈（現象や経験に対する）を生むプログラムを修正する必要がある。第Ⅲ章では、スキーマ療法、内観法、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法を反応系の心（上記①，②）の修正法と位置づけ、比較しながらレビューする。また、筆者は、このプログラムのことを、心理学の「スキーマ」⁷⁾に相当するものと仮定し、3つの手法を反応系の心の修正法およびスキーマの修復法と仮定して比較考察する⁸⁾。

Ⅲ 反応系の心の修正およびスキーマの修復に関する3つの手法の比較考察

本章は、スキーマ療法、内観法、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法（以下フラクタル心理学とする）の3つの手法を、反応系の心の修正およびスキーマの修復に関する手法と位置づけてレビューしながら比較考察する。

1 3つの手法の概要

まず、スキーマ療法（Schema therapy）とは、「米国の心理学者であるジェフリー・ヤングが構築した、認知行動療法（Cognitive behavior therapy: 以下 CBT）を中心とした統合的な心理療法」（伊藤，2020，スライド p.4）であり、1990年頃に開発された⁹⁾。

ヤングは認知療法の創始者であるアーロン・ベックに指導を受けたが、後にパーソナリティ障害、特に境界性パーソナリティ障害（borderline personality disorder：以下 BPD）を対象に CBT を拡張し、スキーマ療法を構築した。現在、スキーマ療法は BPD のみならず他のパーソナリティ障害、難治性や再発を繰り返す I 軸障害、その他様々な心理社会的問題や生きづらさを抱える当事者に対するアプローチとして世界的に注目されている（伊藤，2020，スライド p.4）。

内観法は、日本において吉本伊信が浄土真宗の「見調べ」という方法を参考に宗教色を排し1953年に完成させた手法である。内観のいくつかの方法のうち代表的なものが集中内観法で、原則として1週間宿泊して、1日約15時間（実質合計84時間）継続しておこなう。

フラクタル心理学は、一色真宇（宮崎なぎさ）が、「TAWフラクタル現象学」をもと

に2008年頃に開発した手法¹⁰⁾である。0—6才までの思考回路が原因となって、大人になっても同じような現象を引き起こす（フラクタル）構造になっていると考え、その思考回路を修正していく。その中心的な修正法が誘導瞑想を使ったインナーチャイルド療法である。

図表3 3つの手法の開発者、開発時期と開発の経緯

	開発者	開発時期	開発の経緯
スキーマ療法	Jeffery E. Young	1990年頃	認知行動療法を拡張して開発
内観法	吉本伊信	1953年	浄土真宗の「見調べ」を参考に開発
フラクタル心理学	一色真宇	2008年頃	TAWフラクタル現象学をもとに開発

2 3つの手法の対象者とその動機に対する態度

スキーマ療法の対象者は、パーソナリティ障害、I軸障害、その他様々な心理社会的問題や生きづらさを抱える当事者である。スキーマ療法は「誰に対しても簡便に適用できる汎用性の高いアプローチではなく」（伊藤ほか，2013，p.129），対象者は限定される¹¹⁾。

それに対して、内観法の対象者は、「内観を希望して研修所にやってきた人すべてに内観を導入」（長山・清水，2006，p.4）し、「訪れる内観者は悩みを抱えた『病者』から僧侶などの求道目的の人まで、さまざま」（長山・清水，2006，p.7）である。さらに、フラクタル心理学も「生きづらさを」抱える当事者を想定している。

また、スキーマ療法が、患者の当面の症状や苦痛を直接取り上げるのに対して、内観法は、「患者の最大の関心事である当面の症状や苦痛を直接取り上げず『不問』に付して、どの患者にも決められた手順に従って治療に臨むやり方」（長山・清水，2006，p.117）で進める¹²⁾。さらに、フラクタル心理学のカウンセリングでは、患者の当面の症状や苦痛の話を一応「問う」。ただし、カウンセラーはそうした表面上のテーマをとりあげるのではなく、その話の深層にある思考回路に焦点をあてる¹³⁾。

図表4 3つの手法を受けにくる対象者、動機と動機に対する態度

	対象者とその動機	態度
スキーマ療法	パーソナリティ障害など様々な問題を抱える当事者	問う
内観法	多様な目的のさまざまな人	不問
フラクタル心理学	生きづらさを抱える当事者	問う

3 3つの手法が対象とする「スキーマ」の概念

まず、スキーマ療法では、人生の早期に形成され、今ではその人に不適応的な反応を引き起こしてしまうスキーマ、つまり「早期不適応的スキーマ」に焦点を当てる。その早期

不適応的スキーマとは、「人生の早期に形成され、形成された当初は適応的だったかもしれないが、その後の人生において、むしろ不適応的な反応を引き起こすスキーマ」（伊藤ほか、2013、p.29）のことであり、「発達の初期段階で形成され、生涯にわたって維持される、自滅的な認知と感情のパターン」（Young et al. 2003：訳 p.21）である。

それに対して、内観法では、スキーマについて直接言及していないが、以下のように、内観研究者が「生き難い癖」（あるいは「生きる癖」）と表現するものが早期不適応的スキーマに相当するものと考えられる。

受け入れたくない過去の出来事が、気が付かぬ間（無意識）に症状や生き難い癖を形成している場合がある。（橋本章子、2018）

子ども時代に身につけた《生きる癖》は成人になっても対人関係に影響を与える。（橋本章子、2018）

さらに、フラクタル心理学は、「大人になっても同じような現象を引き起こす0-6才までの古い思考回路を修正していく」としており、これがスキーマに相当するものと考えられる。「古い思考回路」とは、「信じ込み」¹⁴⁾や「法」のことをいう。

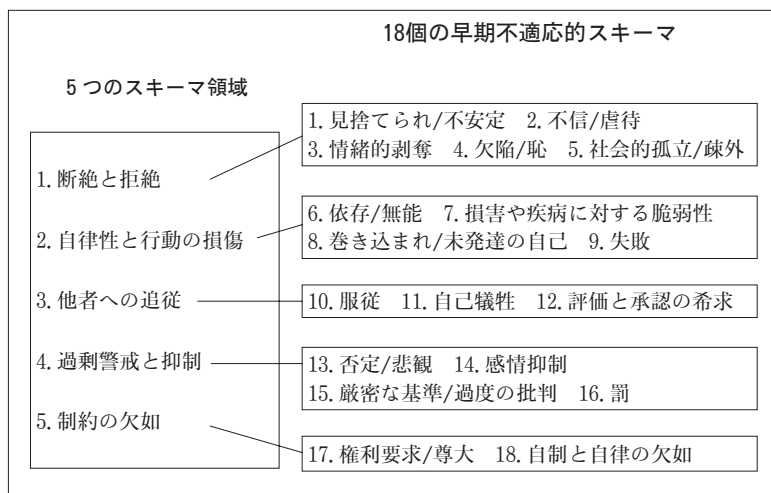
図表5 3つの手法が対象とする「スキーマ」の概念

スキーマ療法	早期不適応スキーマ
内観法	「生き難い癖」
フラクタル心理学	0～6才までの古い思考回路（信じ込みや法）

4 3つの手法が対象とする「スキーマ」の種類

スキーマ療法では、図表6のように5つの「スキーマ領域（Schema domains）」を想定している。これは、「5つの中核的感情欲求が満たされないことによって、その人の心や生き方のどの部分に損傷を受けるのか、ということについての仮説」（伊藤ほか、2013、p.33）であり、5つの領域は5つの中核的感情欲求¹⁵⁾に対応している。さらに、Young et al. (2003：訳 pp.29-32) は、スキーマ療法におけるスキーマを図表6のように18個挙げ、それらを上記の5つの領域に分類している。

図表6 5つのスキーマ領域と18の早期不適応的スキーマ



引用：加藤（2021）。伊藤ほか（2013）p.35-38をもとに筆者が作成。

それに対し、内観法では、既述のとおりスキーマという概念に直接言及していない。また、フラクタル心理学では、子供の頃に身につけた古い思考回路（信じ込みや法）がスキーマに相当するものとする。「信じ込み」は、（1）「～された」「～してもらえない」「どうせ～するんだろう？」という被害者意識、（2）「親は（人は）～だ」「人生は～だ」「自分は～だ」「他人は～だ」「～すると、いつも～になる」という定義、（3）「～しなくちゃいけない」「～すべきなのに」「～はできないんだ」という「決めたこと」（フラクタル心理学マスターコース初級前期テキスト、p.20）からなる。また、「法」は「感情や意思とは別に自動的に働くもの」であり、「自分の行動がその法を破った時、あなたは自動的に法の裁きに遭う」（白石、2020、p.76）というものである。

図表7 3つの手法が対象とする「スキーマ」の種類

スキーマ療法	5つの領域と18個のスキーマ
内観法	特に明示なし
フラクタル心理学	古い思考回路（信じ込みや法）

5 3つの手法の治療原理とクライアントの抵抗の処理の仕方

3つの手法の治療原理に関して、長山・清水（2006）は、内観法を精神分析と比較して以下のように論述している。

内観も精神分析も、特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理が共通しており、そこに患者（内観者）の抵抗・病理が再現・凝縮される様も類似している。しかし、具体的な方法は両者で大きく異なり、精神分析では一对一の治療者・患者関係を直接利用して抵抗が処理されるのに対して、内観では、内観者は内観三項目に沿った内省に心的抵抗を覚え、それを「自力」で乗り越えていく。（長山・清水，2006，p.440）

内観法では、特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理¹⁶⁾であり、内観者は内観三項目に沿った内省に心理的抵抗を覚え、それを「自力」で乗り越えていく¹⁷⁾。

ここでいう精神分析のことをスキーマ療法と読み替えると、スキーマ療法は、特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て¹⁸⁾、己をみつめ直す原理であり、一对一の治療者・患者関係を直接利用して抵抗が処理される。それに対し、フラクタル心理学は、特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理であり、クライアントの多くが心理的抵抗を覚えながらも、「自力」で乗り越えていくという点¹⁹⁾は内観法と同じである。

図表 8 3つの手法の治療原理

スキーマ療法	特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理。
内観法	特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理。
フラクタル心理学	特定の人と一对一の関係（の想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理。

図表 9 3つの手法のクライアントの心理的抵抗の処理の仕方

スキーマ療法	一对一の治療者・患者関係を直接利用して抵抗が処理される。
内観法	内観者は内観三項目に沿った内省に心理的抵抗を覚え、それを「自力」で乗り越えていく。
フラクタル心理学	フラクタル心理学の誘導瞑想や修正文に、心理的抵抗を覚えるものの、「自力」で乗り越えていく。

6 3つの手法の「治療目的」

スキーマ療法の治療目的は、スキーマの修復そのものであり、以下のように説明される。

スキーマ療法の目的は、「スキーマの修復」そのものである。自らの早期不適応的スキーマを理解し、満たされなかった中核的感情欲求が治療を通じてある程度満たされ、早期不適応的スキーマが緩和され、新たな適応的スキーマを手に入れる、というプロ

セスそのものが「スキーマの修復」である。スキーマが修復されればされるほど、そのスキーマは活性化されにくくなり、またたとえ活性化されたとしてもダメージを受けにくくなっていく。

ただし早期不適応的スキーマは、相当に強固で、感情や身体反応を巻き込むものであるので、それが完全に修復されることはないと言っている。したがってスキーマ療法が目指すのは、自分を生きづらくさせる早期不適応的スキーマを理解したうえで、できる範囲でそれらのスキーマを緩和すると同時に、それらのスキーマとどううまくつき合っていくか、ということになる。これが現実的に達成可能な、「スキーマの修復」ということになるだろう。(伊藤ほか, 2013, p.41)

このスキーマ療法の目的に関する記述は、内観法やフラクタル心理学を適用する場合にも参考となる。内観法とフラクタル心理学も最終的にはスキーマの修復につながるものと考えられるからである。また、内観法では治療目的についての明示はないものの、波多野(2014)は、内観法を『『記憶の再構成』に根っこを置く精神心理技法』(波多野, 2014, p.ii)といい、次のように説明する。

内観法という精神心理技法は、各自の抱いている、極めてあやふやな記憶を、「恩顧・愛情」というコンテキスト(文脈)に嚴重に従わせつつ再構成する技法です。そのようにして記憶の再構成をし、自分自身の中で長年葛藤し続け、それ故に我が心を常時混乱させていた、対立抗争する二つの自己を和解させる力を得ます。(波多野, 2014, p.ii)

また、高橋(2018)は、「“問題”はストーリーの中で作られ、現実となる」が、「そのストーリーを作っているのも自分」なので、「“問題”を除去するのではなく、“問題”を前提としたストーリーからの自己解放」をし、「“問題”を作っていたのは自分であることに気付く」(すべて高橋, 2018, スライド p.15, 19 筆者一部加筆修正)のが内観法であるとする。こうした「記憶の再構成」、あるいは「“問題”を前提としたストーリーからの自己解放」(最終的にはスキーマの修復につながるものと考えられる)が内観法の治療目的に相当するものと考えられる。

さらに、フラクタル心理学では、子供の頃に身につけた古い思考回路(信じ込みや法)のうち、現在の自分を悩ませる現象をつくり出しているもの²⁰⁾を修正していくこと(スキーマの修復とも考えられる)を目的とする。これは、「過去のかawaiiそうなストーリー」を、「正しい記憶へと塗りかえること」とも表現でき、正しくいうと「記憶を修正するの

ではなく、『記憶のように見える古い思考回路そのもの』を修正して」（白石，2020，p.237）いく。「記憶の再構成」という点では内観法と似ている。

図表10 3つの手法の「治療目的」

スキーマ療法	スキーマの修復そのもの
内観法	「“問題”を前提としたストーリーからの自己解放」（記憶の再構成）
フラクタル心理学	「過去のかawaiiそうなストーリーを，正しい記憶に塗りかえること」（記憶の再構成）

なお，スキーマ療法で，「早期適応的スキーマを理解するというのは，自らの幼少期，学童期，思春期における自分に痛みを与えた体験を想起し，そこからどのようなスキーマが形成されたかについて，実感を持って理解するというプロセスである」（伊藤ほか，2013，p.67）という記述からすると，記憶を想起する点は共通している（「記憶の再構成」とまでは言及されていない）。

7 3つの手法の治療戦略

スキーマ療法には以下の4つの治療戦略²¹⁾が用意されている。

スキーマ療法はC B Tと全く同様に，前半にケースフォーミュレーションを行い，後半に回復のためのさまざまな介入や援助を行う。その際に活用されるのが，次の4つの治療戦略である。

- ①認知的技法
- ②体験的（感情的）技法
- ③行動的技法
- ④治療関係の活用

（伊藤ほか，2013，p.49）

また，スキーマ療法は，「個々のクライアント，個々のケースフォーミュレーションに基づく徹底したカスタマイズモデルである」（伊藤，2020，スライド p.7）。

それに対して，内観法は，どのクライアントにも決められた手順に従って行い，治療戦略は内枠的構造と外枠的構造に分けて考えることができる²²⁾。まず，内枠的構造として，内観三項目と呼ばれる内省を行う。

内観は，自分の身のまわりの人びとに対して，自分が何をしたか，どういう態度をとったかを，以下に述べる3つのテーマ（項目）に沿って，できるだけ具体的な経験

や情景を思い出しながら調べていきます。

- (1) していただいたこと
- (2) して返したこと
- (3) 迷惑をかけたこと

どのような動機、目的で、内観を始めるかにかかわらず、無理のない限り、母親（母親代わりに育ててくれた人）から始め、父、兄弟、姉妹、配偶者、子ども、友人……といった具合に、自分と関わりのあるさまざまな人に対して自分はどうかであったかを時間の許す限り調べていきます。この際、過去の自分の歴史を一枚一枚をいねいにめくっていくように、他者からみた自分を前述の3点からのみ想起します（メモなどはしません）。（村瀬，1993，p.16）

また、外枠的構造としては、「通し間」という不特定多数の人のいる共感的な雰囲気が強烈に満ちた「場」で面接が行われる（長山・清水，2006，pp.217-218）。

さらに、フラクタル心理学では、カウンセリングを行った後で、誘導瞑想とフラクタル心理学の修正法を使って過去の古い思考回路を変えていく。なお、フラクタル心理学の誘導（瞑想）は、以下のプロセス（図表11の右欄）で行う。一般のインナーチャイルド療法（図表11の左欄）と比較することでその特徴を明らかにする。

図表11 フラクタル心理学の誘導（一般的なインナーチャイルド療法との比較）

一般的なインナーチャイルド療法の誘導		フラクタル心理学の誘導	
1	現在の出来事の原因となった幼児期にもどる	1	現在の感情と同じ感情を感じた幼児期にもどる
2	その感情を再体験する	2	その感情を大人の自分が慰める
3	そして、相手に謝らせる	3	そして、出来事の前に戻り、相手の中に入る
		4	トラウマとなる出来事が起きる前に、実は子どもの自分が現在と同じ欠点をすでに持っていたという新しい認識を見つけて、さらに親に愛を見出す

引用：加藤（2019）。沼田（2015）を参考に筆者が作成。

このようにフラクタル心理学の誘導（瞑想）を一般的なインナーチャイルドの誘導（瞑想）と比較すると、その特徴が明確になる。一般のそれは、チャイルドの視点のままで、相手に謝らせるが、フラクタル心理学では、相手（アダルトでもある）の視点に立ち、感情脳の回路を切断しておいて、認知回路でインナーチャイルド（クライアント自身のこども心）に働きかける。一般的なインナーチャイルド療法のように親に謝らせるのではなく、自分の認識の間違い、記憶の間違いをはっきり言い、どうしてダメなのか理由も伝える。そして、それをやめてどうするべきかを伝え、愛を送る（白石，2020，p.239）。この進め

方は、内観法に似ている。内観法では、既述のとおり、内観三項目にもとづく記憶想起をする。しかも、「検事が被疑者を調べるときのように自分の過去を調べる」（長山・清水，p.100）ことで、「『他者の認識』『他者視点』の獲得へと連なる」（長山・清水ほか，2006，p.295）。自己中心的態度の想起から脱するという点で、フラクタル心理学と共通している。

図表12 3つの手法の治療法

スキーマ療法	4つの治療戦略（①認知的技法，②体験的技法，③行動的技法，④治療関係の活用）
内観法	内観法に沿った内省（内枠的構造）、「通し問」での共感的な雰囲気（外枠的構造）
フラクタル心理学	カウンセリング，誘導瞑想と修正文

8 3つの手法の心理教育の有無

スキーマ療法では、4つの治療戦略のうち、「①認知的技法」でスキーマについての心理教育を行い、知的な理解を促進しながら治療を導入していく²³⁾。それに対して、内観法では、内観の進め方についての簡単な教育を行うのみで、心理教育は実施しない。また、フラクタル心理学では心理教育を行わないままカウンセリングを行うが、クライアントに心理教育（フラクタル心理学の入門コース，初級コースなど）を勧めることも多い。これは、心理教育を伴った方が、カウンセリングの効果が高まるからだろう。心理教育に関しては、内観法が心理教育を行わない点が特徴といえる。

9 3つの手法の治療の期間

スキーマ療法は、その対象者がより深刻な問題を抱える患者であることから、長期間にわたる介入が行われる。最初から年単位の長期間の治療過程を想定する²⁴⁾。内観法では、基本的に1週間の集中内観で終了し、その後は各自で日常生活の中での内観（日常内観）を進めることになる。フラクタル心理学でもカウンセリング（誘導瞑想を行うこともある）を実施した後、クライアントは作成した修正文を繰り返し唱え続ける。Youngがいうように、早期不適応的スキーマは相当に強固で、それが完全に修復することはないことから1週間の集中内観や、フラクタル心理学の修正文を短期間実践しただけでは、その修復は困難だと考えられる²⁵⁾。

図表13 3つの手法の心理教育の有無と治療期間

	心理教育の有無	治療期間
スキーマ療法	有	1年以上の期間にわたることが多い
内観法	無	1週間宿泊して、1日15時間継続して内観する
フラクタル心理学	有（原則）	原則として数回のカウンセリングと修正文を継続実践する

10 3つの手法の比較考察

ここまで比較しながらレビューした3つの手法をまとめたのが図表14である。筆者は、地橋（2006）の認識論のモデルの入力系の心と反応系の心の枠組みに沿って、3つの手法を反応系の修正法として位置づけた。既述のとおり、スキーマ療法では、スキーマ（および早期不適応的スキーマ）の概念や種類、治療戦略など理論が構造化され、系統立てて整理されているのに対して、内観法、フラクタル心理学では、そもそもスキーマという概念を使用していない。とはいえ、内観法の研究者が使う「生き難さ」やフラクタル心理学でいう古い思考回路（信じ込みや法）の概念が、早期不適応的スキーマに該当するものと仮

図表14 3つの手法の比較

	スキーマ療法	内観法	フラクタル心理学
1 入力系か反応系か	反応系の心の修正法	反応系の心の修正法	反応系の心の修正法
2 開発者	Jeffery E.Young	吉本伊信	一色真宇
3 開発時期	1990年頃	1953年	2008年
4 開発の経緯	認知行動療法を拡張して開発	浄土真宗の「見調べ」を参考に開発	TAW フラクタル現象学をもとにして開発
5 手法の対象者	パーソナリティ障害等を対象	多様な目的でさまざまな人	生きづらさを抱える当事者
6 動機に対する態度	問う	不問	問う（一応）
7 対象とする「スキーマ」	早期不適応スキーマに焦点を当てる	（子供時代に身につけた「生き難い癖」）	子供の頃の未熟な思考回路
8 7の形成時期	発達の初期段階（で形成される）	（子供時代）	0-6才まで
9 7の起源	生得的な感情気質×満たされなかった中核的感情欲求	（日頃の自分中心の視点）	視野が狭い、子供の視野
10 対象とする「スキーマ」の種類	5つのスキーマ領域と18の早期不適応スキーマ	（「生き難い癖」）	信じ込み（被害者意識、定義決めたこと）や法
11 治療原理	特定の人との1対1の関係（想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理	特定の人との1対1の関係（想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理	特定の人との1対1の関係（想起）に焦点を当て、己をみつめ直す原理
12 クライエントの心理的抵抗の処理	1対1の治療者・患者関係を直接利用して抵抗が処理される。	1対1の治療者・患者関係を直接利用して抵抗が処理される。	1対1の治療者・患者関係を直接利用して抵抗が処理される。
13 治療目的	スキーマの修復	（“問題”を前提としたストーリーからの自己解放）	（正しい記憶へと塗りかえること）
14 治療戦略	4つの治療戦略（徹底したカスタマイズモデル）	集中内観（フォーマットが決まっている）	カウンセリングを中心とした治療（フォーマットが決まっている）
15 具体的な治療法	(1)認知的技法（認知再構成法） (2)体験的（感情的）技法 (3)行動的技法（行動パターンの変容） (4)治療関係の活用（治療的再教育）	(1)内観三項目による内省（内枠的構造） (2)「通し問」（外枠的構造）	(1)誘導瞑想 (2)修正文
16 心理教育の有無	有	無	有（原則）
17 治療の期間	1年以上の長期間にわたることが多い	1週間宿泊して、1日約15時間継続して内観する	原則として数回のカウンセリングと修正文の継続実践

筆者作成。明示されていないが、筆者が考察して記入したものは括弧の中に入れた。

定してスキーマ療法の概念や枠組みを使って3つの手法を比較考察した。また、内観法の研究成果である「治療原理」や「クライアントの抵抗」という枠組みも援用して図表14を作成した。

ここでは、3つの手法で大きく異なる点について指摘しておく。3つの手法とも反応系の心の修正、およびスキーマの修復の手法として位置づけた（仮定した）が、開発の経緯と対象者が大きく異なるため、治療戦略も大きく異なる。スキーマ療法は、治療が困難な（認知行動療法では）パーソナリティ障害のクライアントなどを対象とするため、その治療期間が長く、治療戦略や方法が多岐にわたる徹底したカスタマイズモデルである点が他の2つの手法と大きく異なる。それに対して、内観法はどのクライアントにも決められた手順に従って行われ、内観三項目による内省（内枠的構造という）を「通し問」で行う（外枠的構造という）。フラクタル心理学も、カウンセリングを行った後で、誘導瞑想を行い（行わない場合もある）、修正文を繰り返し唱えるというようにフォーマットが決まっている。

また、心理教育に関しても、スキーマ療法は、4つの戦略の1つとして認知的技法が用意されているように、心理教育を行いながら進めていく。それに対して、内観法では、内観の仕方についての短いレクチャーがあるのみで、心理教育は行わない。フラクタル心理学も、心理教育は必須ではない（フラクタル心理学について学ぶことで、知的な理解をもとに進めた方が効果は高い）。この点も大きな違いである。

IV お わ り に

本稿は、人材開発手法の体系化の試みとして、地橋秀雄の認識論のモデルにおける入力（受容）系の心と出力系の心の修正という枠組みを使い3つの人材開発手法を体系化した。地橋の認識論のモデルでは、反応系の心は3つに分類される。そのうち「学習によって作られたプログラム」と、「幼少期のトラウマ（心的外傷）など悪しき反応パターン」の2つを修正する方法として、スキーマ療法、内観法、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法の3つの手法を位置づけた。また、上記の2つの反応系の心を心理学の概念の「スキーマ」と同じものと仮定すると、今回考察した3つの手法は全てスキーマ修復に関する手法と捉えることができる。そこで3つの手法を反応系の心の修正およびスキーマ修復に関する手法と仮定して考察した。このように仮定して考察を進めることで、構造化され系統だったスキーマ療法の理論を軸にした比較考察が可能になり、3つの手法の理論をレビューしながら考察した。

まず、対象者に関して、スキーマ療法は、パーソナリティ障害、I軸障害、その他様々

な心理的、社会的問題や生きづらさを抱える当事者である。それに対して、内観法の対象者は、希望して研修所にやってきた人すべてであり、訪れる内観者は悩みを抱えた『病者』から僧侶などの求道目的の人までさまざまである。さらに、フラクタル心理学も「生きづらさ」を抱える当事者である。このような対象者の違いにより、治療戦略や治療期間もかなり異なる。スキーマ療法は、認知的な心理教育に加えて、ありとあらゆる考えられる手法を採り入れた徹底したカスタマイズモデルである。また、治療者とクライアントの1対1の治療関係で行われ、その治療期間も通常1年以上かかるといわれるほど長い。対象者を考えれば、当然のことであろう。それに対して、内観法とフラクタル心理学のインナーチャイルド療法の治療戦略（治療のフォーマット）は限定されており、比較的取り組みやすい方法である。また、クライアントの抵抗の処理も、スキーマ療法が治療者・患者の1対1の治療関係で行われるのに対して、内観療法とフラクタル心理学では、クライアントが「自力」で乗り越えていく方法を採用している点も異なる。したがって、後者の2つの手法は、「自我の力が一定の強さを持つ人」や「大人の脳が発達した人」（脚注17, 19）参照）でないと「自力」で心理的抵抗を乗り越えていくことは難しい。さらに、心理教育を必要とするかどうかについても3つの手法は異なっている。特にスキーマ療法で心理教育が必要とされる点、内観法で心理教育を行わない点は特徴的である。フラクタル心理学では心理教育は必須ではないものの、知的な教育を伴った方が効果が高いものと考えられる。

本稿の貢献としては、地橋（2006）の認識論のモデルに基づいて、反応系の心の修正およびスキーマ修復の方法として3つの手法を位置づけたことで、スキーマ療法の様々な概念や構造化され系統だった理論、内観法の研究の枠組を使って3つの手法を比較することができた点にある。それにより、3つの手法の特徴が明確になり、それぞれの手法の機序を考えるうえで役立つ可能性がある。また、どのような場面でどのような手法が効果的か、どの手法とどの手法を組み合わせると効果的なのかなどを考える上でも役立つだろう。ただし、これらの手法を人材開発手法と位置づけたことには批判が想定される。この点についても説明しておきたい。まず、内観法は希望する人すべてに導入されており、自己開発や自己啓発などの目的で体験する人にとっては人材開発手法と位置づけてもよいだろう。また、フラクタル心理学は、大学院の人材開発論の授業で筆者が導入している²⁶⁾ように、人材開発手法としても使える。他方で、スキーマ療法は、誰にも簡便に適用できるものではないことから人材開発手法とするのには無理がある。本稿では、あくまでスキーマ療法の構造化され系統だった理論的枠組みを適用して、他の手法と比較考察することを目的とするため3つの人材開発手法の中を含めた。決して、スキーマ療法が人材開発手法だと主張する意図はない。

なお、内観法とフラクタル心理学がスキーマ修復を目的とするものであるという仮説に

についてはさらなる検証が必要になるものと考え。最後に、浅学の身でありながら、3つの手法を論じたため、筆者の思い違いなどが存在することが推察される。今後、ご指導をいただけたら幸いである。

注

- 1) 川原（1996）pp.65-67, pp.21-29。長山・清水（2006）pp.437-447。
- 2) Young et al. 2003：訳 pp.66-81。
- 3) 筆者（加藤）は、日本内観学会会員であるとともに、フラクタル心理カウンセラーである。なお、スキーマ療法については、加藤雄士（2021a）で考察した。
- 4) 「スキーマ療法における理論と諸技法はすべて構造化され系統だったモデルのもとに統合されている」（Young et al. 2003：訳 p.66）。
- 5) 本稿では、3つの手法を人材開発手法と位置づけたものの「治療」という概念を用いて考察する。なお、3つの手法が人材開発手法に該当しないのではという論点については、IV章で論及した。
- 6) 加藤（2016）に一部加筆した。図表1，図表2は、地橋（2006）p.76をもとに、筆者が作図した。
- 7) スキーマの概念については、加藤（2021a）で諸理論をレビューした。
- 8) 仮説ではあるが、「反応系の心」のことを「スキーマ」と捉えて、スキーマ療法と比較することによって、反応系の心の修正法（と仮定する3つの手法）が理論的に比較考察できるようになる。
- 9) スキーマ療法に関する最初の文献が以下のものとされるため、1990年頃とした。Young, J.E. (1990) *Cognitive Therapy for Personality Disorders*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- 10) フラクタル心理学のテキストが発行されたのが2008年であるため、このように記述した。
- 11) 「いきなりスキーマ療法を導入することはありません。演者の場合、標準的なCBTを一通り実施してから、必要に応じてスキーマ療法の導入を検討する」（伊藤，2020，スライド p.66）。
- 12) 「内観面接者は、各人の、今現在の訴え（自分の病状，離婚，息子の登校拒否などについての苦しみ）には全く耳を傾けません。いきなり、内観三項目に基づく記憶想起の実習をするよう指示します」（波多野，2014，p.8）。
- 13) 「（クライアントの話は）最初の2～3分間聞けば、私には大体わかる。私は、事情を聞こうとせずにその人の感情を聴こうとする。また、私は現象を見る。」（2021年7月24日の関西学院大学での講義におけるフラクタル心理学創設者一色真宇の発言）
- 14) 例えば、フラクタル心理学のクライアントであるNさん（フラクタル心理学協会，2017）は、「子どもの頃につくったこの信じ込みが発動した」と表現している。
- 15) 「ヤングは、以下の5つの中核的感情欲求を挙げている（中略）1. 他者との安全なアタッチメント（安全で安定した、滋養的かつ受容的な関係）、2. 自律性、有能性、自己同一性の感覚、3. 正当な要求と感情を表現する自由、4. 自発性と遊びの感覚、5. 現実的な制約と自己制御」。これは「2003年時点での諸理論と臨床的観察から導き出された暫定的なリスト」（以上すべて、伊藤ほか，2013，p.32）である。

- 16) 以下の引用からも明らかである。「人は自分の顔を見るのに鏡を使います。内観は鏡の原理を応用し、自分の身の回りの親しい人びとを反射鏡という媒体に仕立て、反射鏡の表面を、この人たちから受けた恩顧・親切・愛情・信頼（恩・愛）という理念で丹念に磨きます」（波多野，2014，p.16）。
- 17) 以下の引用からも明らかである。「内観法は自我の力が一定の強さをもつ人にしか適用できない自己心理療法です。自らの意思の力と責任において実行するものです」（波多野，2014，p.124）。
- 18) 「スキーマ療法の対象となるのは、自身の生得的な気質と人生早期における環境との相互作用を通じて、これらの要求が満たされることのなかった人たちであるということになる」，「上記の『人生早期における環境』の中で、ヤングが最重視しているのは、養育者（主に両親）との関わりである」（伊藤ほか，2013，p.32）ということから、このように筆者は考察した。
- 19) 「フラクタル心理学では、大脳新皮質（大人の脳，アダルトの部分）を使って、大脳辺縁系（子どもの脳，チャイルドの脳）を修正する方法」（加藤，2020，p.44）であり、大脳新皮質が発達している人ほど修正が可能になる。逆に言うと、大脳新皮質が発達していない人は「自力」で心理的抵抗を乗り越えていくことが難しい。
- 20) 「現在起っている問題は、深層意識の中でまだ生きている幼児期の思考回路がつくっていきます。その回路のことを“インナーチャイルド（子ども心）”と言います。その古い思考回路には、言葉の定義という深い信じ込みや法が存在しています」（白石，2020，p.82）。
- 21) 4つの治療戦略については、加藤（2019a）で概説した。なお、伊藤（2013）には、次の記述もある。「スキーマワークの技法として、ヤングは次の5つを挙げている。（中略）①認知的技法，②行動的技法（行動パターンの変容），③体験的技法，④治療関係の活用，⑤モードワーク」（伊藤ほか，2013，p.90）。
- 22) 内観法の内枠的構造と外枠的構造については、長山・清水（2006）を参考とした。また、加藤（2021b）もこの枠組みで考察している。
- 23) 「まずはスキーマの理解をまずしっかり行って（アセスメント，ケースフォーミュレーション），その後、スキーマの変容や新スキーマの形成に取りかかることになる」（伊藤ほか，2013，p.67）。「1回きりではなく、また1回のセッション内だけでなく、クライアントの質問を受けながら、何回ものセッションをかけて、何度も何度も説明し、まずはスキーマ療法が何か、ということクライアントに理解してもらおう」（伊藤ほか，2013，p.68）。
- 24) 「基本的に年単位，2年～3年かかる」（伊藤給美談・2020年1月11日に実施された「第9回スキーマ療法入門ワークショップ」における発言）。
- 25) 例えば、内観法の創設者である「吉本伊信は、集中内観によって内観者がたとえどれほどの効果を得ても、その後日常内観を実践しなければ、その効果はやがて消滅すると考えていたふしがあります」（波多野，2010，p.88）。また、「再構成された新たな記憶は、その後相当期間保持されますが、その効果保持の期間は、一定されていません」（波多野，2010，p.88）という。ただし、内観法のメリットとして、「短期集中性と体験の深さ」（長山・清水，2006，p.449）も指摘され、「筆者（長山）の個人的経験からいえば（中略）1週間の集中内観は日本で一流の心理療法家から受けた週1回の教育分析の2～3年分、あるいはそれ以上の経験の深さと重みを持っていた」（長山・清水，2006，p.449）という意見もある。

26) 筆者自身、2017年度以降今日に至るまでの大学院の「人材開発論」の授業で、フラクタル心理学を人材開発手法の軸として採用している。その授業では、内観法も一部紹介する。また、スキーマ療法のスキーマの概念についても紹介することがある。

引用文献

- 一色真宇（2008）『フラクタル心理学マスターコース 初級前期テキスト』アクエリアスナビ。
一般社団法人フラクタル心理学協会（2017）「フラクタル心理学 TAW PRESS」NO.50。
伊藤絵美，津高京子，大泉久子，森本雅理（2013）『スキーマ療法入門—理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用—』星和書店。
伊藤絵美（2018）「スキーマ療法入門」（第19回日本認知療法・認知行動療法学会研修会資料）。
伊藤絵美（2020）「第9回スキーマ療法入門ワークショップ」テキスト，洗足ストレスコーピング・サポートオフィス。
加藤雄士（2016）「認識論のレビューに関する一考察 —人材開発の手法の理解に役立てるために—」『産研論集』第43号。
加藤雄士（2019）「認識論のモデルを活用した人材開発手法の体系化に関する一考察—サティの技法，内観法とフラクタル心理学を中心として—」『ビジネス&アカウンティングレビュー』23号，関西学院大学経営戦略研究科。
加藤雄士（2020）「フラクタル心理学の理論的考察—先行研究とフラクタル心理学との比較考察を中心として—」『ビジネス&アカウンティングレビュー』26号，関西学院大学経営戦略研究科。
加藤雄士（2021a）「スキーマの概念とスキーマ療法のレビューに関する一考察 —スキーマの修復に関する人材開発手法の研究のために—」『関西学院大学産研論集』48号，関西学院大学産業研究所。
加藤雄士（2021b）「『人材開発論』の授業の開発構造に関する一考察—『内観法』の治療構造を参照枠として—」『ビジネス&アカウンティングレビュー』27号，関西学院大学経営戦略研究科。
川原隆造（1996）『内観療法』新興医学出版社。
白石美帆（2020）『ひとを変える魔法 フラクタル心理学で過去と他人を変える法』同文館出版。
高橋美保（2018）「内観療法の作用機序—他の精神療法との比較において」（第41回 日本内観学会大会/第7回 国際内観療法学会大会・第1回 日本内観学会主催研修会資料）。
地橋秀雄（2006）『ブッダの瞑想法 ヴィパッサナー瞑想の理論と実践』春秋社。
地橋秀雄（2015）「ブッダの瞑想と日々の修行—理解と実験のためのアドバイス—」『月刊サティ』月刊サティ編集部。
長山恵一，清水康弘（2006）『内観法—実践の仕組みと理論』日本評論社。
橋本章子（2018）「内観の基礎 病院との連携 リワークプログラムでの活用」（第41回 日本内観学会大会/第7回 国際内観療法学会大会・第1回 日本内観学会主催研修会資料）。
波多野二三彦『内観法はなぜ効くか—自己洞察の科学（第5版）』信山社出版。
沼田和子（2015）『フラクタル心理学のインナーチャイルド療法 アメリカの心理カウンセリング事情とフラクタル心理学の特長』アクエリアス・ナビ。

村瀬孝雄編著（1993）『内観法入門—安らぎと喜びにみちた生活を求めて』誠信書房。

Young, Jeffrey E; Klosko, Janet S; Weishaar, Marjorie E (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. Guilford Publications, 2003. [伊藤絵美監訳：スキーマ療法—パーソナリティーの問題に対する統合的認知行動療法アプローチ. 金剛出版, 2008.]