

「アルバムセラピー」の セラピーとしての特徴

——夢ふおと創業者、林さゆりの想い——

佐 藤 善 信
林 さ ゆ り

要 旨

本論文は、夢ふおと創業者の林さゆりが開発したアルバムセラピーの開発プロセスを説明しながら、アルバムセラピーのセラピーとしての特徴を、認知・行動セラピーの「第3の波」のエモーション・フォーカスト・セラピー、アクセプタンス&コミットメント・セラピー、そしてコンパッション・フォーカスト・セラピーと比較をすることによって明らかにする。比較分析の結果、アルバムセラピーは従来の認知・行動セラピーとは介入の方法論においてまったく異なることが明らかになった。今後の課題は、何よりもアルバムセラピーのランダム化比較試験(randomized controlled trial)を多面的に実施することである。

I はじめに：アルバムセラピーとは何か？

卒園・卒業アルバムなどの企画、制作会社の創業社長である林さゆりは、事業の傍らに、自己肯定感の低下や自分らしさなどの自己アイデンティティの不明瞭さに悩む人を対象にしたアルバムセラピーを開発し、そのセッションを様々な機会に提供している。林自身は、過去にそのような悩みに直面し、それを解決するために大金をはたいて、様々なセミナーに参加した経験を有している。それらの「自分探し」セミナーと異なり、林はアルバムセラピーの可能性について強い想いを抱いている。

本論文は、林がどのようにしてアルバムセラピーを開発したのか、アルバムセラピーはセラピーとして認知・行動セラピーの「第3の波」の各種セラピーと比較して、どのような特徴を有しているのか、アルバムセラピーの可能性と課題は何かなどを検討することを目的としている。

本論文の構成は次のようになっている。第2節では、臨床心理学におけるセラピー研究のベースを構成している認知・行動療法の「第3の波」について概観し、林によって開発

されたアルバムセラピーがどのような特徴を持っているのかの考察の基礎を提供する。その上で、第3節ではアルバムセラピーがどのようにして開発されたのか、そしてアルバムセラピーの具体的なセッションについて説明される。第4節では「第3の波」の代表的なセラピーのうちからアルバムセラピーと近いと考えられる3つのセラピーが取り上げられ、それらとアルバムセラピーとの比較分析が行われる。最終の第5節においては、アルバムセラピーの今後の研究課題とその可能性とについて説明される。

II 近年の認知・行動セラピー研究の動向

現在の臨床心理学におけるセラピーの特徴は、「第3の波 (Third Wave)」と呼ばれている (Hayes 2004; Dimidjian et al, 2016; Balandeh et al., 2021; Benfer et al., 2021)。例えば、Dimidjian et al. (2016, p. 886) は、「第3の波」を以下のように説明する。

「2004年、サイコセラピー・アプローチ集団 (A GROUP OF PSYCHOTHERAPY APPROACHES) は、英語の学術文献で初めて『第3の波』療法と表現された (Hayes, 2004)。この呼称は、心理療法の分野が、認知療法や行動療法の重要な進化を遂げつつあることを示唆していた。この『第3の波』とは、1960年代後半から1970年代にかけて、純粋な行動療法的アプローチから、認知的アプローチを統合したり、特権的に用いたりするものへと変化したことを指している。この『第3の波』という呼称には、熱狂と論争が巻き起こった。熱心な人たちは、人間の苦しみを和らげるためのこれらのアプローチの重要性を強調し、これらのアプローチが心理療法における革新的な方法であることを強調した。懐疑論者は、これらのアプローチが『第2の波』の認知行動療法と本当にそんなに違うのか (あるいは、互いにそんなに似ているのか)、また、このような騒ぎを正当化するのに十分な経験的証拠があるのかと疑問を呈した。」

当の Hayes (2004, p. 640) は、「第3の波」と呼ばれる介入方法の特徴を次のように定義している。「これらの新しい方法を統一する要因はないが、すべての方法は、従来、臨床的介入や分析の経験的でない分野に踏み込んでおり、受容、マインドフルネス、認知的反省、弁証法、価値観、精神性、関係性などの問題を強調している。それらの手法は、教訓的というよりも経験的なものであり、それらの基本的な哲学は、機械的というよりも文脈的なものである。」

そして、Hayes (2004) は「第3の波」療法の例として、以下のアプローチを具体的に挙げている。アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT)、弁証法的行動療法 (DBT)、機能分析的な心理療法 (FAP)、統合行動療法的カップル・セラピー (IBCT)、マインドフルネス・ベースト認知療法 (MBCT) などである。

それでは、臨床心理学的介入は、第1の波からどのようにして第3の波にまで進化してきたのであろうか。Benfer et al. (2021, pp. 1-2) は、それを次のように説明している。「1950年代（すなわち第1波）には、行動療法士は学習原理の使用に重点を置き、心理学的な評価と介入を公的に観察可能な行動（すなわち、顕在的行動）に限定していた。1960年代後半から1970年代前半にかけては、不適応な認知が情緒的苦痛や精神病理学と関連していることが強調されるようになった。1970年代後半から1990年代前半にかけて、行動モデルと認知モデルが融合し、一般的に『認知行動療法』（CBT: cognitive behavior therapy）と呼ばれるようになった。PE（prolonged exposure）とCPT（cognitive processing therapy）は、その時代の認知行動療法の分野に属している。

『第3の波』という言葉は、2004年に初めて文献に登場した。第3の波の療法（『文脈療法』と呼ばれることもある）は、これまでの枠組みを拡張し、思考と行動の文脈と機能を、心理的な苦しみを概念化するための中心的なものとする。認知療法者（cognitive therapist）は、感情的な苦痛に関連する不適応な思考の内容を特定し、変更するようにクライアントに指導する。他方で、第3の波のセラピストは、自分の思考の内容は問題ではないと主張し、セラピストの任務は、クライアントが不快な内的経験（例えば、思考）との関係を変えるのを助けることであり、同時にクライアントが価値主導の行動に従事することを奨励する。」

Benfer et al. (2021, p. 2) は、これら3つの流派の視点の違いを次のように説明している。「例えば、心的外傷後ストレス障害（PTSD）の方の場合、第1波のセラピストは、恐怖結果がない状態でクライアントを脅威刺激にさらすことにより、条件刺激（例えば、混雑した場所）と条件反応（例えば、不安の喚起）との関連性を弱めることに焦点を当てる（例えば、持続エクスポージャーによる切り離し）。認知的または第2波のアプローチでは、恐怖刺激に関連する不適応な思考や信念を特定し、それに挑戦することが重視される（例えば、「忙しい店に行ったら、パニックになって、心臓発作を起こして死んでしまう」という思考に、不確かな客観的証拠をもって挑戦する）。第3の波の治療を行うセラピストは、特定のクライアントの特定の文脈における特定の問題行動の機能を特定し、心理的現象（例えば、思考や感情）の受容を高め、自分の経験を意識し、思考からの脱却を図る技術によって、心理的苦痛（例えば、心的外傷後ストレス症状）を軽減することを目指す。」

Hayes and Hofmann (2017, pp. 245-246) は、今後の波の展開について次のように述べている。「CBTの『第3の波』が到来したという考えは、大きな議論を呼び起こした。『波』という比喻は、前世代の研究成果が洗い流されることを示唆するものであったが、それは意図したものではなく、結果でもなかった。海岸に打ち寄せる波は、それまでの波

と同化してその波を取り込むが、しかし以前の波は海岸に変化を残して去ってゆく。私たちは今、第3世代のCBTによって、より永続的に何が残されるのかを評価し始める立場にあるように思う。・・・

研究者も実践者も、プロセスや手順、それらの関連性がエビデンスに基づいており、人々の問題を軽減し、繁栄を促進するために使用されるプロセスベースセラピー（PBT）への転換の準備ができていているように思われる。個別化医療や精密医療の流れと同様に、個人の行動や精神的な健康に違いをもたらす変化可能なプロセスに焦点を当てることで、エビデンスに基づくケアと人を中心としたケアが、プロセスベース・ケアという一つの傘の下に統合される道筋が見えてきた。この方向にフィールドを向けることが、最終的にはCBTの第3の波が生み出す最も重要な『変わった岸边』となるかもしれない。」

Ⅲ 林さゆりとアルバムセラピー

1998年5月、林さゆりは株式会社夢ふおとを、机一つ、電話一本の部屋を3万円で間借りして起業した。林は当時を次のように回想する。「起業すると大変なことも多いですが、職業としては一番継続できています。2021年の今年で創業して23年目に入ります。OL時代には6年継続して働いた秘書が最高でしたので、私にとって一番長い職業になっております。起業した理由としては、自分で経済的に自立したいという想い、それと従業員という働き方ではなく、経営者側としての働き方の方が自由そうな気がしたので自然な流れで起業していたというイメージです。アルバムセラピーの発想は2010年頃に思いつきました。初めての実施は、2012年でした。」林は初めてのアルバムセラピーの実施について以下のように回想する。

「アルバムセラピー講座は、お名前は忘れてしまったんですが、2012年5月に神戸で女性起業塾を立ち上げるという方から、私に女性起業家の先輩として1回完結の2時間程度の講座を神戸の北野坂にあったビルで受け持ってほしいと言われて始めたのが最初でした。アルバムセラピーという用語はその時から使用していました。

自分の過去のアルバムや写真を使って、心や気持ちを整理し、癒す効果があると感じたから、アルバムセラピーという言葉を使ったんです。この当時、私は既に起業してから14年くらいが経っていたので、女性起業家の先輩ということで依頼されました。

最初に、起業したい女性達にどのようにお役に立とうかと考えてみました。私自身の体験から、私は世界一大好きな自分のおばあちゃんの思い出をカタチにして伝え残したいという想いが起業のきっかけになっていたからです。アルバムセラピーからは、少し話がそれますが、重要な点ですので、以下で詳しく説明いたします。

私が創業したきっかけは明治生まれの私の祖母です。滋賀県の豊かな自然に囲まれた田舎で生まれ育った私は、4歳くらいの時に麻疹にかかり、2歳違いの兄と弟にうつらない様にと、母が離れの隠居におばあちゃんと寝起きさせたのがきっかけで、私は超おばあちゃん子になり、朝から晩までいつも優しくった祖母の傍を離れませんでした。

信仰心の厚かった私の祖母の口癖は、『ありがたい、もったいない、人様の為に、自分を下に、親を大事に』、『人の良いところだけを見たらそれでよい』、『泥棒さんが入ったらお米を与えてあげなさい。世の中に悪い人は居ないから』、『人の肉体があるうちはせいぜい100年足らず、だから自分の身体は人様のお役に立つ為だけに使わせて貰ったらそれでよい。身体は神様からの借り物、魂は生き通し』、『徳を積みなさい』、『阿呆になりなさい』、『怒り、憎しみ、妬み、嘘、傲慢は心のほこり、だからいつも心がほこりをかぶらない様に綺麗にしておくのやで』等々でした。

なので、ずっと祖母の傍にいた私は自然にそういう人として、本当に大切なことを、このお祖母から教えてもらっていたんだと気付きました。もちろん、講義なんかではありません。祖母の教えは、身近で生活する中で自然と私の心に沁み込んでいました。そのことが今の私にとって一番の財産になっているのは間違いありません。

その最愛の祖母は、私が高校2年生の時に他界しました。当時は滋賀の実家辺りではまだ土葬の慣習が残っており、祖母の亡くなった数年後に私の弟から聴いた話ですが、葬儀の際に、私は祖母と一緒に土の中に埋もうとして、親戚のおじさん達が必死で止めて大変だったんだと……。

祖母の死があまりのショックだったからか、これは私の記憶の中にはまったく残っていない話でした。でも、その後に、いつも一つ布団で一緒に寝起きしていた祖母が、独りぼっちで土の中では寂しいだろう、冷たいだろうと、一緒に入ってあげようとしたのだと思いました。私にとっては、祖母は世界一大好きな人であり、一生かけてこんな人になりたいという目標の人でもありました。

その後、大人になった私は、書店に立ち寄った際に、ふと思いました。『どこかに、私のおばあちゃんの本が売ってたら良いのになぁ……』と。なぜなら、様々な成功哲学や自己啓発本が並んでいる棚の本を、読めば読むほど、『これって全部おばあちゃんが教えてくれていたことと同じ事やな〜』と思ったからなんです。

『ありがたい』→感謝

『もったいない』→儉約

『人様の為に』→利他

『自分を下に』→謙虚

『親を大事に』→親孝行

人の良いところだけを見ること、徳を積むこと等々。

例えば、盛和塾で学ばせていただいている中で、稲盛塾長も『利他の心』が重要と仰っていますが、これもおばあちゃんに既に教えてもらっていた事と同じでした。

そして私は、私自身の体験から、有名人でも著名人でもない人の人生にこそ、スポットライトを当ててみたいと思うようになりました。市井の人には、後世に、その人の人生が子や孫へと語り継がれるためのツールが何もありません。そこで、私と同じような想いを持っている人は全国にもきっといるはずで、そんな人のお役に立ち、喜んでいただきたい、きっとニーズがあるだろう、そんな想いで1998年に『夢ふぉと』という会社を起業しました。人にとってかけがえのない大切な『思い出』をカタチにして伝え残していくことは、人の『想い』や『命』のバトンとなり、次代に繋いでいく作業。そうすれば、自然に先祖を敬う気持ちや、今ある命は当たり前でない事に気付けます。そして、感謝の気持ちや愛情が自然に湧き、それを受け取ることもできます。それは、きっと人の幸せにも繋がってくると感じます。そのマーケットは無限大です。全人類がマーケットになり得るからです。

ですので、その女性起業家から講演を依頼されたとき、起業したい女性の方々にも、先ずは私のように『自分の中の大好き』を探してもらおうお手伝いをしてみようと考えて作ったのが、この講座になります。

女性起業塾の参加者の皆さん、私自身は初めてお会いする方々なので、彼女たちの大好きなことは当然知らないわけです。なので、講座参加者の皆さんの生まれてから今までのご自分のアルバムや写真を持ってきてもらって、そのアルバムの中に彼女たちの『大好き』を探しに行くお手伝いをしてみようという思いで考えたのが、この講座です。

人は肉体を除けば、記憶（＝思い出/過去）でできていると聞いたことがありましたから、彼女たちの記憶の中に入って行って、私がナビゲート役になり一緒に探せば、きっと見つかるかもしれないと考えました。彼女たちが大人になって忘れてしまった『自分の中の大好き』や『子供のころに夢中になれたこと』や『飛びっ切りの笑顔』を、彼女たちのアルバムの写真を頼りに、私自身が講師としてナビゲート役となり、一緒に彼女たちの記憶（思い出）の中にタイムスリップして探しに行くお手伝いをさせていただくという構成にしたのです。これがアルバムセラピー講座の最初です。それまで、アルバムセラピーの準備も試行錯誤も何もしていませんでした。

直感で、以下の5つの質問に答えるカタチの写真を選んでもらい、この写真から湧き出てくる感情を書き出してもらい、それを4～6人くらいのグループ内で発表してもらうというワークを繰り返してもらいます。大体の時間の目安は、写真を探す時間が5分、写真を見て感情を書き込む時間が8分程度、そしてグループ内での発表時間は1人1分程度なので、人数×1分間プラス予備1分程度となります。グループ分けは最初にしたら、その

まま最後の5つ目のワークまでを同じグループ内で行います。グループワーク終了後、グループ内の1人に感想を発表してもらいます。

具体的な5つの質問は、次のようになっています。

1つ目の質問。生まれたて（0～3歳くらいまで）の写真の中で一番思い出深い写真を選んで、その写真を見て出てくる感情を書いてもらう。ご両親のお気持ちはどんなだったか等。

2つ目の質問。幼少期（3歳～10歳くらいまで）の写真の中で一番思い出深い写真や、その頃の自分の宝物等の写真を選び、1つ目と同じ作業をしてもらいます。

3つ目の写真。生まれてから今現在までの全ての写真の中から、一番好きな写真を選んでもらいます。とびっきりの笑顔や大好きな写真を見て出てくる感情をできるだけ具体的に書き留めてもらいます。

4つめの質問。生まれてから今までの写真の中で一番嫌いな写真。見たくもない写真、大嫌いな写真を見て出てくる感情。それをできるだけ具体的に書き留めてもらいます。

5つ目の質問。生まれてから今現在までのすべての写真の中から一番思い出深い写真を選んでもらいます。例えば、この人との出会いで人生が変わった、最大の影響を与えてくれた人、経験、こと等の写真を見て出てくる感情をできるだけ具体的に書き留めてもらいます。

すると、『自分はお花のそばにいた時が一番幸せでした』とか、『私は犬や猫が大好きでペットのことを考えてる時が一番笑顔でした』とか、『私は大学の研究室で〇〇の研究をしていた時には、夜が明けるのも忘れて無我夢中で研究に没頭していました』とか、アルバムの中から色々な写真を感情と共に発見してくださいました。

なかには、『私は何も見つからなかったけれど、両親に対する感謝の気持ちがものすごく湧いてきました』とか、『昨日まで嫌いだった自分のことを明日からは好きになれそうです』といった感想を、涙を流して仰ってくださいる方もいたりしました。約半数以上の方が、涙されたり、泣きそうになられるというのは、私自身は想定していなかった反応でした。

私がこの講座を考えたもう1つの理由として、私自身の経験と経営者の会などで聞いた下記の話がありました。

起業は誰でもやろうと思えば100%できるけど、継続するのが難しい。私自身がそうであったように…。ある統計では、起業して3年以内に70%の会社が潰れ、10年経過すると10%残らないとされていました。また、盛和塾という経営者の会では、かの有名な経営者、稲森和夫さんが仰っておられる『動機善なりや、私心なかりしか』という言葉の大切さを私自身も感じておりました。例えば、起業の動機が、今流行しているから当たりそうだと

か、これならお金が儲かりそうだといいたような動機であれば、私自身、確実に3年持たないと感じました。

そして、私自身がそうであったように、起業したい女性たちに『心の底から大好きなことを起業する際の仕事選びの動機にしてもらえれば、継続して成功できる確率が上がるかもしれない』と、彼女たちの『大好きを仕事にする』お手伝いができるのではないかと考えて作ってみたのが、この講座だったんです。そして、人と比べたり、世の中の流行や世間体などに左右されないで、自分軸で起業して、幸せに成功して欲しいという願いから、講座名は『自分サイズの幸せ探し、アルバムセラピー』としました。

例えば、女性で裁縫が得意で、子供服を作って、ネットで販売して、人に喜んでもらえて、対価をもらって生計が立てられたなら…、きっとその人は幸せに成功できる気がしたんですね。人に喜んでもらえたら、人はその2倍も3倍も嬉しいはずです。ですので、それを『起業して成功するための定義』にしました。それが本当の幸せなんじゃないかと考えたからです。例えば、成功して上場するような大企業を創れるところまで行けたとしても、それも同じように大好きなことを仕事にして成功したならそれが幸せ。

大好きなことなら継続することが容易になりそうだと考え、継続して成功する為の第一歩として、彼女たちのお役に立てると思いました。会社の規模や売上、利益、時価総額が大きいから『成功』ではなくて、『大好きなことをして、人に喜んでもらえて、収入の大小にかかわらず、収入が得られていて、仕事になっている状態。それが幸せ』とし、それを『成功』と定義した場合、『自分サイズの幸せの種は、既に彼女たち自身の中に存在していて、其処に気付いて貰うだけ』で良いんじゃないかと想い考えました。

初めてアルバムセラピーを開催したときには、『参加者に本当に大好きなことを見つけ出していただけだろうか。はたして見つかるのか。アルバムの中から、本当に発見できるものなのだろうか、と。実は私自身が半信半疑でした。ですが、その心配をよそに、講座は大反響となり大成功となりました。講座の最後に、『起業のきっかけや大好きなこと、本心でやりたいこと等、何かあなたの大好きが見つかりましたか』という質問をしました。其処で特に印象的だったのが、凄く泣いておられた女性が居たことです。

彼女は旦那様を病気で亡くされておられました。そして、彼女は旦那様との一番思い出深い写真として、旦那様とのツーショット写真を選ばれておられました。彼女はアルバムセラピーの講座には、子育てが一段落して、自分で何か生涯の仕事になるようなものをやりたいけれど、何をしたらよいのか分からないという状況で来られていました。彼女は、自分には学歴もスキルも特に何もないけれど、お菓子づくりが大好きで、子供達にも大好評だったことを思い出されました。彼女にとってのお菓子作りは、幸せを実感できる大好きなこと。起業のきっかけを見つけたかもという明るい表情が印象的でした。

また、次のように話された女性もおられました。『私は起業のネタを何も探し出すことが出来なかったんですが、両親に対する深い感謝の気持ちが湧いてきました。自分のことが嫌いで自信も持てなくなっていました、親への感謝が湧いてきて、愛されていたことを実感できて、前向きになれる気がしました。』また、ほぼ食育関連での起業を決めておられた30台の子育てママさんは、この講座を受けることで、ご自身の原体験を思い出され、『自分が何故食の分野で起業したいと思ったのかが鮮明になり、改めて腹落ちできました、もう迷いは一切なくなりました』と語ってくださいました。他にも、『私はお花のそばにいるときが一番笑顔でした』とか、『ベットといえるときが一番幸せを感じました』、『大学での研究室で、夜が明けるのも忘れて夢中になれたことを思い出せました』など、それぞれ発表してくださったことを覚えています。

私のこの講座体験の成功は、アルバムセラピーの社会的な使命に関する1つの確信になりました。『何で起業するのか』という問いに、世間や周囲の価値観であったり、親や友達などの他人の価値観などが入っていたりすると、何処まで行っても、その人自身の『本当に幸せな成功』にはたどり着けない気がしていましたので、それぞれの参加者の過去の中に、その人自身の心が喜んだり、ワクワク出来たり、大好きと感じられる『感情』があるところを確実に探し出す手段としては、このアルバムセラピーは、ほかのどんな方法より適しているのではないかとさえ感じました。出来過ぎ感もありましたが、私自身が女性起業家としての大先輩でもありましたので、その経験と実績も参加者の納得材料にもなりえたように感じました。

アルバムセラピーのセラピーとしての講座の成功要因については次のように考えています。セラピーという言葉は『癒し』をイメージします。参加者それぞれの生まれてから今までのアルバムや写真を見て、感じたことを文字に書いて、それを、話して、聴いてもらい、他人の内容も聴く……を繰り返していく中で、自然と会場内やグループ内に生まれてくる『安心感』や『喜び』が参加者の顔の表情、例えば笑顔や感情の入った、やや高揚したような会話に表れていましたので、『癒し』の効果は十分にあると感じました。

何より『涙を流す、涙が出そうになった』という参加者が90%を超える割合で存在しましたので、涙を流すくらい心や気持ちが浄化されたのではないのでしょうか。『感謝』と『愛されていた感情・記憶』は参加者全員の心から、自然に湧き出てきましたので、そういった意味でもセラピー効果はありそうです。その後、アルバムセラピーへの参加者の講座前と講座後のオキシトシン（幸せホルモン）量を参加者の唾液で計測して、それが講座参加後に上昇することも実証済みです。

アルバムセラピーの一番の特徴としましては、講師である私自身が知識やノウハウを話すことをしないということが、従来の講義や講演とは大きく違いました。アルバムセラ

ピーの特徴的なこととして、参加者の皆さんには『頭で考える』ことを完全にシャットダウンしてもらい、『心で感じる』ことだけに集中してもらった講座ですので、その点でも従来の講義や講演とは大きな違いがありました。

また、それまでのノウハウや知識をお教える講座や講演の場合は、講座後に泣き出す人や帰って直ぐに行動に移す人というのは、ほとんど居なかったのに比べ、泣き出したり、講座後に恩師に連絡を取り感謝を伝えに行ったり、奥様に日頃の感謝を言葉にして伝えました等といった報告が、何例もありました。また、サブスク型の企業研修の当時の大手企業、トーマツイノベーション元社長の白潟敏郎様は、今まで何百何千という企業研修を作ってきたけれども、「おっさんが泣くセミナーを見たのは初めてです」と、見学に来られた後の感想として、そう仰っていただきました。

その後のアルバムセラピーの主な沿革は以下になっています。2013年には、岡山県や滋賀県等で女性起業塾のような団体に呼ばれてアルバムセラピーを開催しました。2015年には、一般社団法人日本アルバムセラピー協会を設立しました。2016年には、「ママの総合代理店」事業を展開するマザープラスにて女性起業家向けにアルバムセラピーの基礎講座を、大阪と東京で毎月定期的に一般開催しました。

2017年には、アルバムセラピーの企業研修を開始して、チームビルディングや新人研修、理念研修の企画、実施を行いました。また、士業マーケティング支援団体「士志塾」のオプション講座の1つとして採用され実施しました。全国に高級リゾートホテルを展開するダイヤモンドソサエティからの依頼で、全国各施設にて会員の高齢者向けにアルバムセラピーとしての「自分史アルバム作成講座」を開催しました。プレイケアセンターにて、エンディングアルバム作成講座も開催しました。ザレジデンス神戸舞子にて自分史アルバム作成講座開催。

以下では、アルバムセラピーの沿革を年表的に紹介します。

2018年：㈱笑美面の社員研修、関西美術印刷株式会社の社員研修、東邦レオ㈱新卒研修、㈱ハピリィ社員研修、大阪法務事務所にて社員研修、富士フィルムイメージングシステムズ社員研修、株式会社スタジオアリス幹部研修、株式会社ジェイビス社員研修、株式会社マザアス高齢者施設向け自分史アルバム講座

2019年：盛和塾勉強会、倫理法人会勉強会にて開催。㈱スリーエス社員研修。未来とコラボにて子供向け講座いじめ対策&こころの授業開催。アルバムセラピー講師養成講座開催。オキシトシン量の測定実施。

2020年：小学生向け「大切なもの探し〜いのちの授業」開催。大学生インターン生対象「自分軸発見セミナー」開催。外出自粛緊急対策「自宅で親子コミュニケーション講座」開催。「親子で楽しむ、写真整理コミュニケーション講座」開催。YouTube チャンネル開設。

教育ITソリューションEXPOにて「いのちの授業」無償提供。(株)富士フィルムイメージングシステムズ内アルバムカフェ関係者実施。慶應義塾大学幸福学の前野隆司研究所にて実施。

IV アルバムセラピーの「第3の波」における位置づけ

第2節において紹介した、近年の認知・行動心理療法の第3の波という用語を2004年に創始した Hayes は、第4の波としての「プロセスベーストセラピー (PBT)」を予言している (Hayes and Hofmann, 2017, p. 246)。アルバムセラピーは、ひょっとすると、このプロセスベーストセラピーに相当するのかもしれない。以下では、第3の波の統合的認知・行動心理療法の代表的な手法とアルバムセラピーとのセラピーの手法としての特徴の比較を行う。

具体的には以下である。比較対象の第1は、Greenberg (2010, 2013) によって開発され、主として自己批判的なうつ症状を緩和するセラピーであるエモーション・フォーカスト・セラピー (EFT) である。山内 (2015, p. 18) は、「EFT の立場をとるセラピストの役割は、クライアントが共感や肯定によるあたたかい治療関係を拠り所としながら、セラピストとの協同的な相互作用の中で感情体験を深め、治療課題へ取り組めるよう援助することである。さらに、EFT のもう一つの特徴は、単に感情を体験することを目指すのではなく、感情体験がどのように自己を作り出し、自己によって感情体験がどのように作り出されるかという循環的なプロセスを重視する点にある。EFT のセラピストは、瞬時ごとのクライアントの感情状態の変化に注目し、そこでクライアントが示す主要なプロセス指標に応じたいくつかの介入課題を提案する」と EFT の特徴を説明している。

第2は、Hayes (2004, 2012) によって開発されたアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) である。1986年から2017年までの ACT が対象とする領域を調査した武藤 (2017, p. 30) によれば、「最新の情報と約2年前の情報とを比較すると、以下のような点が指摘できる。それは、①上位7つの症状・問題については、ほぼ変動がない (痛み、不安、うつ、精神的問題全般、ストレス、物質依存、肥満・体重減少)、②約2年間で、生活習慣あるいはそれに起因する問題の件数が増加している (たとえば、身体エクササイズ、QOL 拡大、Ⅱ型糖尿病、ポルノ視聴、先延ばしなど)、③約2年間で、『その他』が約10件増加している (たとえば、ギャンブル依存、民間企業のマネージャーの心理的非柔軟性、幼稚園の先生の歌唱に対する自信のなさなど)、というものである。」

第3の比較対象は Gilbert (2010, 2014) によって提唱されたコンパッション・フォーカスト・セラピー (CFT) である。Thomason and Moghaddam (2021, p. 738) は、CFT につ

いて次のように説明している。CFTは「生物社会的な動機付けシステム（競争や社会的地位、思いやりや協力に関するものなど）と、それを導く感情システムの理解から生まれたものである。このような背景から、3つの感情調整システム（「脅威」、「衝動」、「落ち着かせる」システム）のモデルが提案されており、精神的な健康障害は、これらのシステムのいずれか1つ（または組み合わせ）の過剰または過小な活動から生じると考えられている。…多くのセラピーは、『ネガティブで脅威に基づく』感情に対処することを目的としているが、CFTはそれにプラスして『ポジティブで落ち着きに基づく』感情を促進し、特に思いやりと思いやりの精神性の発展を利用しながら、これらのネガ・ポジ感情を調整する。」

EFT（エモーション・フォーカスト・セラピー）、ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）、CFT（コンパッション・フォーカスト・セラピー）とAT（アルバムセラピー）との特徴を比較すると、いくつかの大きな違いが存在する。以下で、その違いを考察する。

第1の最も大きな違いは、ATの林自身がすでに説明している。すなわち、彼女は「ATの一番の特徴としましては、講師である私自身が知識やノウハウを話すことをしないということが、従来の講義や講演とは大きく違いました。アルバムセラピーの特徴的なこととして、参加者の皆さんには『頭で考える』ことを完全にシャットダウンしてもらい、『心で感じる』ことだけに集中してもらおう講座ですので、その点でも従来の講義や講演とは大きな違いがありました。」

具体的に考察するために、以下では、ACTとCFTのセッションの流れを見ていただく。表1、表2、表3がそうである。まず、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）のセッションの流れを、入江他（2019）のケースで検証する。このACTはプレから始まり10週目まで行われる。3カ月近い期間が必要とされる。セッションの内容も、インフォームドコンセントはセラピーセッションそのものではないので除外するとして、効果測定指標実施（計8回実施）を初めとして、ホームワーク（8回）、ホームワークの振り返り（5回）など、さまざまな項目にわたっている。また、セラピーとしてのセッションも「創造的絶望」（1回）、マインドフルネス（脱フュージョン）（3回）、マインドフルネス（アクセプタンス）（3回）、私的体験の回避に関する機能分析（4回）、価値の明確化（2回）、価値に沿った行動計画（1回）と専門的な知識をベースにしたセラピストの力量が問われる内容となっている。

それに対して、ATの場合には、セッションの内容はすでに明らかなように凄く単純である。もちろん、クライアントの改善したい症状の重症度の違いが、ACTのセッションの企画とセラピストに高度な専門的知識を求めることになることは明白である。しかし、

表 1 入江他（2019）のグループ ACT 実施の流れ

内容	時 期									
	pre	1 週間	2 週間	3 週間	4 週間	5 週間	6 週間	7 週間 (post)	10週間 (lmo)	
インフォームド Consent	○									
効果測定指標実施	○	○	○	○	○	○	○	○		
記入済み効果測定指標回収		○	○	○	○	○	○	○	○	
ホームワーク		○	○	○	○	○				
ホームワークの振り返り			○	○	○	○	○			
創造的絶望		○								
マインドフルネス（脱フュージョン）			○	○	○					
マインドフルネス（アクセプタンス）				○	○	○				
私的体験の回避に関する機能分析		○			○	○	○			
価値の明確化						○	○			
価値に沿った行動計画							○			

（出所：入江他，2019，p. 3.）

そのことを考慮しても、AT のセッションの単純さは際立っている。それでは、AT とセラピーの目的が最も近いと考えられる CFT とセッションの流れを比較するとどうであろうか。念のために、日本と米国の CFT の事例を以下で紹介する。表 2 は日本のケース、表 3 は米国のケースである。

セッションのワークの種類は、日本の鋤柄他（2015）では 8 種類であるが、クライアント役は「大学院で臨床心理学を専攻する 20 代男性」の 1 名である。他方で、米国の Fox et al. (2021) の場合には、クライアントは大学の学生であり、グループセッションが 12 週間にわたって行われた。セッションのテーマは 12 テーマである。各セッションには、配布資料に基づいた理論的な説明の部分、体験的な部分、ディスカッションの部分が含まれている。各セッションの終わりには、思いやりの実践のためのワークシートと、セッションの間に行う瞑想やイメージのエクササイズの声記録が配られた（Fox et al., 2021, p. 422）。どちらのセッションも主催者側は当然として、クライアント側にも専門知識を取得する必要があると存在する。

これらのセッションがどれほどの専門的知識・スキルと「手間暇」をかける必要があるのかを次の事例で確認する。鋤柄他（2015）では、ワーク 6 で「ふたつの椅子を使ったワーク」が行われている。その内容を鋤柄他（2015, p. 70）は次のように説明している。これは、まず失敗や弱さを感じる場面での傷つきや感情を想起して言葉にし、次に別の椅子に席を移して、先程の自分自身に対して共感や受容を向けて（すなわちコンパッションな自分になって）声かけをするものである。前者を自分 A、後者を自分 B とすると、自分 A は

表2 鋤柄他（2015）の CFT 実施の流れ

	タイトル・テーマ	トピックス
ワーク1	コンパッション・フォーカスト・セラピーと「安心感」	オリエンテーション：コンパッション，CFT，認知行動療法，イメージ療法 エクササイズ：「安心感」を体験する
ワーク2	マインドフルネスと受け入れること	自分を批判や評価せず受け入れることを知る エクササイズ：「意識を向ける（呼吸に，身体に）」 エクササイズをホームワークとして提示
ワーク3	思いやりのある自分とは？	思いやりのある自分を想像してみる 思いやりのある自分とそうでない自分の違いを考える エクササイズ：「思いやりのある自分をイメージする」
ワーク4	自分の感情を受け入れる	自分の「感情」について知る エクササイズ：「自分の感情を受け入れ肯定してみる」
ワーク5	他者への思いやり	自分の人間関係について考えてみる 思いやりを自分以外の人に向けて考える エクササイズ：思いやりを他者へ向けたときの感覚やイメージの体験
ワーク6	思いやりのある考え	自分の「考え」について考えてみる 「批判的な考え」を「思いやりのある考え」へ修正する練習をする エクササイズ：ふたつの椅子を使って
ワーク7	思いやりを抱いた状態での行動	自分の「価値観」と「行動」について考えてみる 思いやりのある自分だったらどのように「行動」するか考えてみる
ワーク8	思いやりのある自分	自分に手紙を書いて「思いやりのある自分」を意識してみる エクササイズ：思いやりのある自分から，辛い状況にある自分自身へ，手紙を書く

（出所：鋤柄他，2015. p. 64.）

空席に自分Bをイメージして自分の弱さや気持ちを率直に伝え，今度は自分Bになって自分Aに思いやりを向けていく。そしてまた元の席に戻って，自分Aとして，自分Bからの思いやりを感じ取ることでエクササイズは終わる

この2つの椅子を使ったワークがどれほど難しいのかを，山内（2015，p. 20）が次のように説明している。「具体的な介入課題として，Cl.（クライアント）の感情体験を効果的に促進するために2つの椅子の対話を導入する。2つの椅子の対話は，もともとサイコドラマにおいて使われ，ゲシュタルト療法において発展したものだが，EFT（エモーション・フォーカスト・セラピー）の椅子のワークでは感情が変容するプロセスがより具体的かつ系統的に示されている。EFTの介入モデルに沿った椅子のワークはいくつかあるが，中でも2つの椅子の対話は，内在化された恥の心理過程を明確にするのに優れた手法である。対話は，対立・同定と接触・統合という主要な3段階に分けられ，Th.（セラピスト）の治療的介入は，対立する自己の側面の対話を促進し，中核的な葛藤が現れるように援助

表3 Fox, Cattani, and Burlingame (2021) のCFTのセッションの流れ

Session Topic	Key Elements
1. Compassion	Exploration of compassion: definition, fears of compassion
2. Emotion Systems	Influences of evolved brains, genetics, and social context on behavior Three emotion systems
3. Mindfulness & Attention	Using attention intentionally for awareness and amplification Using of soothing system to regulate activating systems
4. Safety vs. Safety	“Self place” imagery “Compassionate Other” imagery
5. Compassionate Self	“Compassionate Self” imagery
6. Self-criticism	Exploration of self-criticism—purpose and effects Using “compassionate self” imagery to address self-criticism
7. Shame	Exploration to shame & guilt Addressing shame & guilt with Compassionate Self
8. Multiple Selves	Exploring multiple emotions in threat system Addressing multiple emotions through Compassionate Self
9. Compassion for Self	Cultivating compassion for self Compassionate letter writing
10. Compassion for Others	Shifting from empathy to compassion Compassion forgiveness
11. Compassionate Communication	Understanding and expressing needs and feelings Asking for needs & responding to requests compassionately
12. Continuing Compassion	Review and relapse prevention Wrap-up and goodbyes

(出所: Fox, Cattani, and Burlingame, 2021, p. 423.)

することからなる。自己のそれぞれの側面にある思考、感情、欲求が探索され、実際の対話の中で伝えられることで、うつを生じさせる批判的な声が和らぐ。さらに対話を進めると、恥は大きく2つのプロセスをたどって変容に至る。ひとつは誇り、喜び、怒り、ユーモアなどの恥に相反する、より適応的な感情を喚起するプロセスで、もうひとつは、自分を批判したり見下したりして恥じるのではなく、あたたかく受け入れる自己への思いやり (self-compassion) の感情と取り換えるプロセスである。」

山内 (2015, p. 27) の説明は続く。「2つの椅子の対話を取り入れてから、Th. はAとの感情的な距離が近づいたのを感じた。歩み寄りというよりも、Th. がAの内的世界に近づけたような感覚であった。2つの椅子を行き来するAの傍らに寄り添い、Aがそれぞれの椅子で表す感情や、話し方、声のトーン、表情、仕草などをつぶさにみて、どのような介入を提案するかを判断するプロセスは、対面で聴いているときよりもずっと細やかな感受性と集中力を要求されるものだった。非言語的な要素がどれほど雄弁で、瞬時ごとの

Cl. の心理状態をいかに詳細に伝えるかを知った。それらはまた、Th. の身体や心にも強く響いた。そして、恥に伴う苦しみやいたたまれなさを生き抜いてきた A に対し、深い敬意を覚えた。こうした一連の椅子のワークを通じて、Th. は恥をめぐる葛藤を A とともに生きている感覚を持つようになった。A にとっても、このような関係性は自分の母や夫との間には持てなかったものだろう。恥という言葉を用いて、A が感じている感情について共有したことは一度もなかったが、恥は A が自分を批判するときに、表情や語り方の節々に現れた。本事例を通じて、恥の問題を扱う上で、必ずしも恥という言葉を用いる必要はなく、Th. が Cl. の恥に着目し、適切な介入を取り入れることによって、恥をより適切な感情へ変容しうることが示された。A が求めていたことは母への怒りを露わにすることでも、恥の防衛から出て臨機応変に立ち回れるようになることでもなく、見捨てられるものとして恥じ、嫌悪してきた自らの弱さを切り捨てることなく一緒にいられるようになることであった。Cl. の恥に注目することで、Th. は Cl. にとって本当に治療的であるとはどのようなことかを考えることができ、多くのことに気づかされるのかもしれない。」

ここで山内（2015）のクライアントとセラピストの2つの椅子をめぐるセッション振り返りの感想を長々と引用した理由は、AT もまさにこのような「恥」の咀嚼に重点を置いているからである。筆者たちに残された紙幅は少なくなってきた。次節に移る。

V 本研究の貢献と今後の研究課題

本論文においては、アルバムセラピーの自己肯定感やコンパッションを自在に管理するためのセラピーが、どのようにして林さゆりによって開発されたのか、またセラピーとしての特徴が認知・行動療法の「第3の波」に位置づけられる ACT や CFT との比較で明らかにされた。他のセラピーに比較して、アルバムセラピーの特徴は、クライアント側と提供者側の双方の負荷が少ないことが挙げられる。

AT の今後の課題であるが、無作為化比較試験を行うことによって、AT の有効性を多面的に実証することが是非とも必要となる（Leaviss and Uttley, 2015; 武藤, 2017; 野田, 岩壁, 2020; Timulak, 2020）。また、AT のセラピストを育成するとともに、AT 実施のための科学的に裏づけされた AT 実施マニュアルの作成も重要な課題である。

もう1つの課題は、AT がチーム・ビルディングに貢献する可能性が高い点に関係している。VUCA 時代においては、プロジェクト・チーム型のクロスバウンダリー・チームングが重要になると考えられる。そこでは、チーム・ビルディングは非常に重要とされている（Edmondson and Harvey, 2018）。AT を活用したチーム・ビルディングの解明も、今後の課題としたい（Dutton, Workman, and Hardin Ashley, 2014; Kanov, Powley, and Walshe,

2016; Worline and Dutton, 2017)。

参 考 文 献

- Balandeh, E., Omid, A., and Ghaderi, A. (2021). A narrative review of Third-Wave cognitive-behavioral Therapies in addiction. *Addict Health*, 13(1): 52-65.
- Benfer, Natasha, Spitzer, Elizabeth G., and Bardeen, Joseph R. (2021). Efficacy of third wave cognitive behavioral therapies in the treatment of posttraumatic stress: A meta-analytic study. *Journal of Anxiety Disorders*, 78: 1-16.
- Conversano, Ciro, Ciacchini, Rebecca, Orrù, Graziella, Di Giuseppe, Mariagrazia, Gemignani, Angelo, and Poli, Andrea. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review, *Frontiers in Psychology*, 11 (July): 1-21.
- Dimidjian, Sona, Arch, Joanna J., Schneider, Rebecca L., Desormeau, Philip, Felder, Jennifer N., and Segal, Zindel V. (2016). Considering meta-analysis, meaning, and metaphor: A systematic review and critical examination of "Third Wave" cognitive and behavioral therapies. *Behavioral Therapy*, 47: 886-905.
- Dutton, Jane E., Workman, Kristina M., and Hardin Ashley E. (2014). Compassion at Work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1: 277-304.
- Edmondson, Amy C. and Harvey, Jean-François (2018). Cross-boundary teaming for innovation: Integrating research on teams and knowledge in organizations. *Human Resource Management Review*, 28: 347-360.
- Fox, Jenn, Cattani, Kara, and Burlingame, Gary M. (2021). Compassion focused therapy in a university counseling and psychological services center: A feasibility trial of a new standardized group manual. *Psychotherapy Research*, 31(4): 419-431.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: Distinctive features. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1): 6-41.
- Greenberg, L. S. (2004). *Emotion-focused therapy for depression*. (The Specific Populations Video Series) Washington D. C.: American Psychological Association. 岩壁茂・平木典子・中釜洋子・野末武 義監修 (2005). 『うつに対する感情焦点化療法—エモーション・フォーカストセラピー (EFT) の理論と実際』。日本心理療法研究所。
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-Focused Therapy*. Washington D. C.: American Psychological Association. 岩壁茂・伊藤正哉・細越寛樹監訳 関屋裕希・藤里紘子・村井亮介・山口慶子訳 (2013). 『エモーション・フォーカスト・セラピー入門』。金剛出版。
- Hayes, Steven C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4): 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press. ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. 武藤崇・大月友・三田村仰 (監訳) (2014). 『アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT): マインドフルネスな変化のためのプロ

セスと実践 [第2版]』. 星和書店.

Hayes, Steven C., and Hofmann, Stefan G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3): 245-246.

林さゆり, 佐藤善信. (2021). 「エフェクチュエーションの Who I am の発見方法: アルバムセラピーの活用を中心に」『日本マーケティング学会カンファレンス・プロシーディングス2021』(近刊予定)

入江智也, 河村麻果, 青木俊太郎, 横光健吾, 坂野雄二. (2019). 「大学生の精神的健康に及ぼす集団アクセプタンス&コミットメント・セラピー (G-ACT) の効果: 非無作為化パイロット試験」『認知行動療法研究』, 45(1): 1-12.

Kanov, J., Powley, E. H., and Walshe, N. D. (2016). Is it ok to care? How compassion falters and is courageously accomplished in the midst of uncertainty. *Human Relations*, 70, 751-777.

Leaviss, J., and Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological Medicine*, 45: 927-945.

Molinsky, A. L., Grant, A. M., and Margolis, J. D. (2012). The bedside manner of homo economicus: how and why priming an economic schema reduces compassion. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 119(1): 27-37.

武藤崇. (2017). 「アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) の無作為化比較試験の研究動向 (1986-2017年)」『心理臨床科学』, 7(1): 29-34.

野田亜由美, 岩壁茂. (2020). 「Emotion Focused-Therapy のうつ病に対する効果研究の動向」『お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要』, 22: 75-85.

Paakkanen, Miia, Martela, Frank, Hakanen, Jari, Uusitalo, Lotta, and Pessi, Anne. (2020). Awakening Compassion in Managers: A new emotional skills intervention to improve managerial compassion. *Journal of Business and Psychology*, published online: 29 October 2020.

鋤柄のぞみ・石村郁夫・小金井希容子・山口正寛・野村俊明 (2015). 「自己への思いやりを育成・強化するコンパッション・フォーカスト・セラピー・プログラムの試行」『日本医科大学基礎科学紀要』第44号, pp. 61-77.

Timulak, Ladislav, Keogh, Daragh, McElvaney, James, Schmitt, Sonja, Hession, Natalie, Timulakova, Katarina, Jennings, Ciaran, and Ward Fiona. (2020). Emotion-focused therapy as a transdiagnostic treatment for depression, anxiety and related disorders: Protocol for an initial feasibility randomised control trial. *HRB Open Research*, 3(7): 1-18.

Thomason, Sarah and Moghaddam, Nima (2021). Compassion-focused therapies for self-esteem: A systematic review and meta-analysis, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94: 737-759.

Worline, Monica C and Dutton, Jane E. (2017). *Awakening compassion at work: The quiet power that elevates people and organization*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.

山内志保 (2015). 「エモーション・フォーカスト・セラピーによるうつへのアプローチ: 恥の変容に注目して」『心理相談研究』, 6: 17-29.