

行動療法の初回面接

武 田 建

ケースワークやカウンセリングを含むあらゆる心理療法において、まずクライアントによって申請され語られた要求がどのようなものであるかその概要を知り、その特質とそのなかにある問題がなんであるかを把握し、治療者の責任においてどの程度の治療が可能であるかを吟味し、治療目標を立て、そのために如何なる方法を用いるべきかという治療方法の選択は、受理面接の段階で極めて大切である。

行動療法においても、この診断的な過程は行動分析と呼ばれ、極めて重要視されている。

1. 受理面接の内容

行動療法における受理面接も、他の心理療法における場合と同じく、クライアントのヒストリーを中心に問題と彼(女)の背景をきくということが中心になるが、あくまでも多角的にかつ行動理論の観点から面接をすすめている。つまり、一口に言えば主訴である問題行動の中のS-R関係をはっきりさせることに主眼がおかれている。

そのために、問題行動が初めておこったときの状況を詳細に尋ね、まず、どのように条件づけがおこなわれたかをしらべ、次に、それが後にどのように変化し広がっていったかという二次的条件づけについて情報を聞き出している。そして、クライアントの経験している各不安について、それぞれがどのように条件づけられたか、そのヒストリーをとっている。しかし、特筆すべきことは、治療はあくまで過去でなく現在に焦点がおかれているということであろう。したがって、現在の問題、とくにどの状況のどの部分がクライアントに不安をおこすかといったことについては徹底的に調べている。

例えば、クライアントが「他人に見られると不安になる」と語ったとすると、「誰に、自分の何処を、どんな風に見られると、どんな具合に感ずるか」と具体的に尋ねている。そして、相手の人との関係、性別、年令、人数など不安という反応を起しているものは何かを明確につかもうとしている。

次に調べる内容は、当然クライアントの背景であり、幼児期の家庭生活、同胞の数と年令、両親の性格と両者の関係、クライアントとの関係(どんな具合に育て、接

し、誉め、罰したか)、今も健在か、今の関係、死亡しているならばその影響、家庭内にいた他の大人、宗教とその影響、幼少時の恐怖ないし不安である。

また教育に関するものとしては、学校は楽しかったか嫌いだったか、その理由、成績、クラブ活動、友人仲間とのつき合い、学校を出てからの何をどうしたかといった内容である。

更に、クライアントの性生活としては、初めて性的な芽生えを感じたとき、異性や性的なことに関心を抱いたとき、それからどんな性的な経験をしたか。例えば、自慰とそれについての気持ち、異性へのあこがれ、デート、恋愛、それがどう続き、どう止めたか、失恋をどうきりぬけたか、性的な関係、どんな異性を好きになり、どんなところに魅力を感じたか、どんな具合に知り合い、どうつき合ったか、その結果どうなったか。結婚について、両者の出会いから現在までのヒストリー。両親の反応、両家の関係、その夫婦への影響。夫婦の間の対人および性的関係、友人、近所、親せきとのつき合い等を取りあげている。

また、こうした諸々の情報をおぎなうものとして、ウイロビー・パーソナリティ評価表、恐怖調査表、パーソニティー自己評価表などのアンケート式のテストを用いている。

こうして十分の資料が集った段階で、治療目標をクライアントと相談し、問題のどの部分を取りあげ、どんな方法を用いるかを説明する。しかし、大抵の場合、クライアントが一番困っている問題からとりあげることが多いが、幾つかの問題を平行してとりあげ、同時に治療することが少くない。また、その方が良い結果が得られると考えられている。

2. Wolpe 博士の初回面接

筆者は昭和49年6月に行動療法の権威者である J. Wolpe 博士を中心とする4週間の行動療法のワークショップに出席し、Eastern Pennsylvania Psychiatric Institute で Wolpe 博士が患者を面接するのをビデオを通して毎日観察する機会をえた。この貴重な経験を記録としてとどめ、資料として本号に発表することにした。

なお患者は40才になる既婚の女性であり、電話と申込書によれば、広場恐怖症であるが閉所に対する不安も多分にあり、特に家を離れることへの不安が大きい。結婚生活約20年、夫との間になにかわだかまりを感じると言いながらも夫婦間の葛藤は否定しているということであった。

Wolpe 博士は、これだけの前もって与えられた情報にもとづき、3週間の間、毎週5回の面接を続け非常によい効果あげた。なお、毎日面接を続けた理由は、4週間のワークショップに参加している者に対するデモンストレーションのためであることを附記しておく。

第一回 面接

Wolpe 博士は暖く患者を迎え入れ、非常にソフトな声でまた極めてゆっくりしたテンポで次のように面接をすすめた。なお、ヒザの上にはカード式のメモ用紙をおき、必要に応じてメモをとった。面接時間は55分。

- Th₁ お名前は。
 Pt₁ ○○○○。
 T₂ お年は。
 P₂ 40才です。
 T₃ お電話は何番です。
 P₃ ○○○○。
 T₄ どんな具合なんでしょう。
 P₄ 失神というか、気を失ってたおれてしまうのではないかという気がして、とても心配なんです。事実、ときどきふらふらとすることがよくあるんです。
 T₅ 何時頃からですか。
 P₅ 17才のときからなんです。
 T₆ どんな場面で起ったか思い出せますか。
 P₆ ええ、教会にあって礼拝の最中に起ったものから、あわてて外に出たとたんです。でも、それからそんなことがときどきありました。それで病院に行って診察して戴いたんですが、先生は何処も悪くないとおっしゃって、扁桃腺を手術しました。でも、その後も目まいがしないかという不安はずっと続いています。
 T₇ 扁桃腺の手術をね。でも、その後目まいの不安があるというのはどういうことなのでしょうね。
 P₇ ええ、教会やそのほかの場所でも、くらくらとして気を失いかけるとような気がたえずあるのです。
 T₈ 新しい場所でもなくとも、つまり、これまで行ったことのあるところでもですか。
 P₈ はい。
 T₉ 新しい場所ですか、それとも人々のいるようなと

- ころですか。
 P₉ はい、人ごみとかみんなのいる場所が心配なんです。
 T₁₀ お友達とは。
 P₁₀ はい、ブリッチをしたり……。
 T₁₁ どんな時間に。
 P₁₁ どんな時間といっても、決った時間はありませんが……。
 T₁₂ ふらふらとするときは、どんな具合ですか。
 P₁₂ まず、汗をかいて、身体がほてってくる感じです。
 T₁₃ 何故そんなになると思います。
 P₁₂ わかりません。いろいろ考えてみたんですが、そう、6才のとき手術のため病院につれてゆかれました。すると、男の子が、あの子(患者のこと)は手術されるんだと叫んだのを聞いて驚いたことを憶えています。
 T₁₄ 男の子が「手術されるんだぞ」と言ったとき、どう思いました。
 P₁₄ とてもショックでした。
 T₁₅ 病院に行ったとき、手術のことは知らなかったのですか。
 P₁₅ はい。全然知りませんでした。
 T₁₆ 麻酔は憶えていますか。
 P₁₆ はい。はっきり、ピンがあって、先生が「息を吸いこみなさい」と言っていました。
 T₁₇ 苦しかったですか。
 P₁₇ 憶えていません。
 T₁₈ 目まいがしたり、気が遠くなるといったことについて、もう少し説明して下さいませんか。
 P₁₈ 何かぶーんという音がするような気がしてきて、だんだんその音が大きくなる感じなんです。そして上下にゆれ動き出すような気がするんです。そして頭が痛いような、くらくらするといった…。
 T₁₉ 世界が上下している。
 P₁₉ それ程でもありませんが。
 T₂₀ そのほか、怖かったとか不安を感じたことはありませんでしたか。
 P₂₀ 小学校にはいった頃、一年生だったと思います、学校にゆく前に吐きました。それから毎日母親からお尻をたたかれました。それで吐くのはとまっていまいました。学校で吐いた経験はありません。
 T₂₁ 6才以後17才までの間に何か怖かった不安だったという経験はありませんでしたか。
 P₂₁ 別にありませんでした。
 T₂₂ 17才のとき目まいがして、その後はいかがでしたか。
 P₂₂ 人のいるところでは。

- T₂₃ 例の目がくらくらし気を失うような感じですか。
- P₂₃ はいそうです。
- T₂₄ 目まいがしないので、何か怖いといった感じのものはありますか。
- P₂₄ はい、毎朝、その日一日何をするかといった計画というか、スケジュールみたいなものを考えると不安になってきます。
- T₂₅ それは、目まいが起る心配なのではありませんか。
- P₂₅ そうです。自分で苦手だなと思うようなことがうまくゆけば、その日は大丈夫なのです。
- T₂₆ 人ごみのどんどころが一番危険というか怖いですか。
- P₂₆ 逃げられないときかしら。みんなが見ているからかしら、一寸とそうおっしゃられてもよくわからないのですが。
- T₂₇ 誰か意識を失った人を見たり、麻酔をうけている人を見たことはありますか。
- P₂₇ いいえ。
- T₂₈ 人ごみというのが、とても怖い場所ということはわかりました。そのほかにはどんな場面が怖いというか不安を感じますか。
- P₂₈ 駐車場に自動車を入れに行き混んでいたりしたときもですし、うちの子供やよそのお子さんを連れてどこかに出かけるようなときもなんです。こんなとき目まいがしたり、目がくらくらしたり、頭痛があったりします、それによく手がふるえたり汗をかくんです。
- T₂₉ ほかに。
- P₂₉ うちの5才の子が水泳教室に行っているんですが大勢の人が来ているあしたところえゆくのはかありません。こわくなります。
- T₃₀ そうしたところで意識を失ったりしたことはありますか。
- P₃₀ いいえ。
- T₃₁ ほかにどんなことで不安を感じますか。
- P₃₁ 家族の病気で。
- T₃₂ そのときはどんな具合ですか。
- P₃₂ ……………。(沈黙)
- T₃₃ 例えば、汗をかくとかふらふらするとかはどうですか。
- P₃₃ はい。そうなります。
- T₃₄ 意識を失うといったことは。
- P₃₄ ありません。
- T₃₅ 病院などの予約や飛行機の出発時間におくれそうなどきなんかどうですか。
- P₃₅ 私は、そんなことがないように何時も早め早めに
- いっているんです。
- T₃₆ でも、若し何かの都合でおくれたとしたら。
- P₃₆ 心配ですが、そのために意識を失うといったことはないと思います。
- T₃₇ はじめにおっしゃった不安と予約や飛行機におくれるときの心配との違いはありますか。どんな具合に違いますか。
- P₃₈ そうよくわかりませんが。不安というのは意識を失うのではないかといった心配ですし、もう一つの方は遅れるのではないかといった恐れです。
- T₃₈ 飛行機に乗ったり、何か実際に危険が起るのではないかといった状態についての不安はどうですか
- P₃₈ 私は危いと思うようなところには絶対に行かないもんですから。
- T₃₉ そうですか。意識を失うのではないかといった心配がなくなったらいいと思われませんか。
- P₃₉ そりあもう。
- T₄₀ 一寸と、貴方の幼いときのことやなんか教えて下さい。生れた場所は。
- P₄₀ フィラデルフィアです。
- T₄₁ ご兄弟は。
- P₄₁ 2才下の弟がいます。
- T₄₂ ご両親は。
- P₄₂ 二人とも健在です。
- T₄₃ 貴方が子供のとき、お父さんはどんな方だったのでしょうか。
- P₄₃ とても静かでやさしい人でした、どちらかというかと受動的というか。
- T₄₄ 貴方にとってはいいお父さんでした。
- P₄₄ ええ、とつても。
- T₄₅ 体罰なんかは。
- P₄₅ 全然ありません。
- T₄₆ お母さんの方はいかがでした。
- P₄₆ もっと強いというか支配的といったらいいのでしょうか。相当アルコールの方もたしなみしましたし、よく叱られたり罰を与えられました。でも私が悪いときだけです。
- T₄₇ いいお母さんだったと言うわけですね。
- P₄₇ ええ、そうです。
- T₄₈ 宗教の方は。
- P₄₈ 教会には弟とよくゆきました。両親の方はそれ程熱心ではありませんでしたが。
- T₄₉ 宗派は。
- P₄₉ 聖公会です。
- T₅₀ 宗教からどんな影響を受けたと思われませんか。
- P₅₀ 随分大きいと思います。
- T₅₁ どのくらい貴方の行動に影響していると思います

か。

P₅₁ 相当だと思います。

T₅₂ 神様が貴方を見ているとか。

P₅₂ ええ、ときにはそう思ったりします。

T₅₃ 相当強くそう信じていますか。

P₅₃ ええ、でも前ほどでもなくなりましたけれども。

T₅₄ お家のなかに、ご両親以外に大人の方はいらっしゃいましたか。

P₅₄ 祖母と一緒にでした。

T₅₅ おばあちゃんはお家のなかでどんな役目というか役割でした。

P₅₅ ただ一緒にいたというだけで……。

T₅₆ 貴方とおばあちゃんとは。

P₅₆ 祖母は私をととても可愛がってくれました。弟よりも私の方をひいきしてくれたような感じ。私と弟がケンカをするといつも私の味方でした。

T₅₇ 弟さんが怖いといったことは。

P₅₇ いいえ。

T₅₈ 男の人が怖いといった感じは。

P₅₈ 全くありません。

T₅₉ 子供のときどんなものを怖がりましたか。

P₅₉ 何処かえ出かける前によく吐きました。

T₆₀ 何時ごろまでですか。

P₆₀ 12才ぐらいまでであったと思います。

T₆₁ 旅行の前なんかどんな気持でした。

P₆₁ 別に何ともありませんでした。

T₆₂ そうすると吐いたというのは、どうゆうときですか。誰かと出かけるとき、家を離れるときは楽しかった、それともいやでしたか。

P₆₂ 嬉しい気持の方が大きかったと思います。

T₆₃ 学校もフィラデルフィアでしたか。

P₆₃ はい、郊外でずっと。

T₆₄ 学校はどうでした。すきでしたか。

P₆₄ はい。

T₆₅ どんなところが。

P₆₅ 全部のことが楽しかったです。

T₆₆ 成績の方は。

P₆₆ 1年から6年まではとてもよく出来たのですが(笑い)、そのあとは普通でした。

T₆₇ スポーツは。

P₆₇ グランド・ホッケーをしました。

T₆₈ 上手でしたか。

P₆₈ いいえ、下手くそでした。それから中学、高校のブラス・バンドにいました。

T₆₉ 音楽の方はずっと続けましたか。

P₆₉ ええ、ピアノを。

T₇₀ 高校では友人は。

P₇₀ ええ、仲のいい女友だちが。

T₇₁ 異性の友人は。

P₇₁ デイトは誰ともしませんでした。

T₇₂ 学校で怖い人とか嫌いな人は。

P₇₂ いいえ、誰もいませんでした。

T₇₃ では、今日はこのくらいにしておきますが、アンケートを3つ用意しておきましたので、明日いらっしゃるときまでによく読んでやっておいて下さい。これはウィロビー・パーソナリティー評価表です、次のがS・S・(自己充足)スケールで、三番目のが恐怖調査表です。この3つのテストが貴方の恐怖や不安について私にいろいろ教えてくれると思いますのでお願いします。

P₇₃ わかりました、どうも有難うございました。

この面接の直後 Wolpe 博士は、この患者の「意識を失う」ことへの不安が、(1)人ごみという状況のところえゆくと、(2)頭痛と目まいを起し、(3)そして「意識を失う」のではないかという不安につながっていることを受講生に指摘した。しかし、第一回目の面接では主としてこの不安についてと簡単な背景について聞くにとどめた。そしてことによるとこの患者の場合、彼女に関する全ての情報は聞かないかもしれないと附言し、全ての患者から全ての情報を聞き出す必要はないし、臨床的判断でどこまで聞くかを決めるべきだと説明した。また、異性との問題などからセックスの問題も考えられないでもないが、初回面接であるので遠慮したということであった。ただ、校内での人ごみへの反応をもっと聞いた方がよかったろうと面接後思った由である。

また、患者の目まいと頭痛は過度呼吸による可能性もあるだろうし、それならば人ごみで口を閉じていることで相当さけることが出来るが、この患者の場合、いろいろの恐怖があり、そうした恐怖をとり除くことが大切であると考えているとのことであった。

第二回 面接

Wolpe 博士は患者のもってきた三つのアンケート形式のテストにぎっと目を通してから次の面接に移った。面接時間45分。

T₁ 何才で高校を卒業しましたか。

P₁ 18才です。

T₂ それからどうしました。

P₂ 扁桃腺の手術をして、夏はずっと別荘に行っていました。

T₃ それから。

P₃ 大学にはいりました。

T₄ 専攻は。

- P₄ 初等教育です。
- T₅ 学校の方は好きでしたか。
- P₅ ええ、とっても。
- T₆ 何が。
- P₆ 勉強も友人も。
- T₇ 何か困ったり、問題になるようなことは。
- P₇ 気を失うのではないかという不安だけでした。
- T₈ どの程度でした。
- P₈ いろいろでした。
- T₉ どんなときに悪くなりましたか。
- P₉ 学校にゆくときに悪くなって、いってしまうと案外平気でした。それから、大学を出て小学校で教えはじめた年が悪かったようです。それから最近特にです。子供が大きくなって、私が外に出かける機会が多くなったからかなと思ったりもします。(この間Tはフンフンとかハイハイと言いなから傾聴する)。
- T₁₀ 何年ぐらい教えていましたか。
- P₁₀ 3年間です。
- T₁₁ 教えるのはどうでした、好きでした。
- P₁₁ ええ、とっても。
- T₁₂ それから。
- P₁₂ 子供が生れて止めました。
- T₁₃ その子供さんは今何才ですか。
- P₁₃ 15才になっています。
- T₁₄ その後教えたことはありましたか。
- P₁₄ いいえ。
- T₁₅ 働いたことは。
- P₁₅ 別に、ボランティアとしてボーイ・スカウトのリーダーをしていましたけど。
- T₁₆ 性的な関心を持つようになったり、性的な興奮を感じたのは何才ぐらいのときでした。
- P₁₆ 一寸とわかりません。余り小さなときではありませんでした……。多分16才ぐらいのときです。
- T₁₇ どんなふうでした。
- P₁₇ 学校の上級生に一目ぼれしてしまって。
- T₁₈ デイトは。
- P₁₈ いいえ、全然。ただ遠くからながめていただけです。
- T₁₉ デイトをしはじめたのは何時頃からですか。
- P₁₉ 大学にはいつからです。
- T₂₀ 誰かとても大切とか忘れられないような男性はいましたか。名前は。
- P₂₀ はい、フレッドという……。
- T₂₁ 貴方が何才ぐらいのときですか。
- P₂₁ 18才でした。
- T₂₂ 彼のどこが好きでした。
- P₂₂ さあ、私にはじめてデイトを申し込んでくれた人ですし、そのときの態度がしら、とてもきちんとしていて礼儀正しい感じで……。
- T₂₃ それからどうになりました。
- P₂₃ 彼の方から電話してきて、2ヶ月に一度ぐらい出掛けました。
- T₂₄ 何故彼が大切な男性ですか。
- P₂₄ …………… (沈黙)。
- T₂₅ 彼とはどのくらい続きました。
- P₂₅ 大学一年の二学期ぐらいまでです。
- T₂₆ そのあとは。
- P₂₆ 大抵一回きりのデイトでした。
- T₂₇ 次に大切な男性は。
- P₂₇ もう夫と出逢ってしまいましたから。
- T₂₈ 何才のときですか。
- P₂₈ 19才のときです。
- T₂₉ どこが好きになりました。
- P₂₉ 彼は内気で、勉強家で、スポーツマンで、フラクニティーのスターでした。
- T₃₀ 彼の容姿なんかにひかれませんでした。
- P₃₀ はい。
- T₃₁ それから。
- P₃₁ 段々ひんぱんにデイトするようになって。
- T₃₂ 結婚はいつ。
- P₃₂ 大学を出て一年して。
- T₃₃ 何才でした。
- P₃₃ 23才です。
- T₃₄ 結婚生活の方はいかがですか。
- P₃₄ はい、うまくいっています。
- T₃₅ 何か大きな問題は。
- P₃₅ いいえ、ただ、父はとてもおとなしい受動的な人でしたから、はじめあんまり夫が父と違いすぎてびっくりしました。
- T₃₆ それで。
- P₃₆ でもすぐ馴れましたし。
- T₃₇ というと。
- P₃₇ 夫もそんな悪い人ではありませんし。
- T₃₈ 御主人とのセックスについてはいかがですか。
- P₃₈ 別に問題はありませんし、うまくいっています。
- T₃₉ 何時もオルガムズを感じますか。
- P₃₉ はじめのうちはありませんでしたが、今ではうまくいっています。
- T₄₀ 現在はいいわけですか。
- P₄₀ はい。
- T₄₁ 満足している。
- P₃₁ はい、そうです。
- T₄₂ 子供さんは何人ですか。

- P₄₂ 15才の女, 13才の男, 10才の女, 5才の男と4人です。
- T₄₃ みんな元気ですか。
- P₄₃ はい。
- T₄₄ これまで「気を失うのではないか」という不安をどうやって押えてきたのですか。
- P₄₄ そうですね, お酒を飲んだりしてまぎらわしたり……。
- T₄₅ アルコールがはいると楽になりますか。
- P₄₅ はい。少しやわらぎます。
- T₄₆ 何時頃からお酒を。
- P₄₆ 10年ぐらい前です。
- T₄₇ 何時頃から怖いと思うところにゆく前に飲むようになりましたか。
- P₄₇ 昼間は忙しくて, 夜一人のときに飲みはじめました。
- T₄₈ 飲んでいると不安が静まって, 治療はいらなかったわけですか。
- P₄₈ ええ, まあ。
- T₄₉ 一年前から昼間も飲むように。
- P₄₉ そうです。
- T₅₀ それで, どうですか。飲むと楽ですか。
- P₅₀ 大して変わりません。
- T₅₁ それで治療を受けに来たわけですね。
- P₅₁ そうなんです。
- T₅₂ 誰にも相談しなかったのですか。
- P₅₂ 夫は私が昼間お酒を飲みはじめたのに気づいて, とても気にしていました。「今はいいけど, 将来アルコール中毒になるのではないかと」と。
- T₅₃ それでは私のところが初めての治療のわけですね
- P₅₃ はい, そうです。
- T₅₄ では, やってきて下さったアンケートを見てみましょう。

Wolpe 博士はまずウィロビー・パーソナリティ評価表からテストを順々にとりあげ, その中の不安の高い項目を読みあげ, それをもとにして質問をはじめた。

- T₅₅ 狭い場所にはいるときどんな気持ですか。
- P₅₅ 大丈夫です。
- T₅₆ 飛行機なんかは。
- P₅₆ 平気です。
- T₅₇ 小さな部屋に一人きりでののは。
- P₅₇ ええ, それも大丈夫です。
- T₅₈ この面接室ぐらいの大きさの部屋に一人で30分ぐらいいでもですか。
- P₅₈ ええ。
- T₅₉ 手術, 身体検査, 血, 病人などそうしたことに大

部不安があるようですね。

- P₅₉ ええ, そうです。
- T₆₀ それから, 日常生活でのことをうかがいますが, たとえば街角に立っていて, 他人から押されたらどうしますか。
- P₆₀ 何も言わず黙っています。
- T₆₁ どうして。
- P₆₁ わかりません。
- T₆₂ 考えてみてください。
- P₆₂ 多分みんなの注意をひきたくないからだと思えます。
- T₆₃ 店で何か買ってお金を払い, おつりが1ドル足らなかつたとしたら。
- P₆₃ 昨日そうしたことがありました。
- T₆₄ どうしました。
- P₆₄ 10ドル足りないと言いました。
- T₆₅ 平気でしたか。
- P₆₅ ハイ, 大丈夫でした。
- T₆₆ 食堂で注文したものが違って来た場合, 例えばステーキを「レア」と注文したのに「ウエルダン」にして来た場合どうします。
- P₆₆ 夫に言ってもらいます。
- T₆₇ 御主人がいなかったら。
- P₆₇ 自分で言うと思います。学生時代夏休みにアルバイトをしたことがあるので, ウェイトレスには同情するけれども……。
- T₆₈ でもウェイトレスの手違いと思う。
- P₆₈ はい。
- T₆₉ 店で手袋を買うために待っているとき, 店員が後から来た人の方に先に行ったらどうします。
- P₆₉ そんなとき, 大勢人がいたら黙っています。
- T₇₀ どうしてですか。
- P₇₀ 子供のとき, 母と一緒にお店にゆくと, 母が店員にうるさかったのでとても嫌だったのです。それで黙っています。
- T₇₁ でも内心腹が立っているのでは。
- P₇₁ 多分そうだと思います。そして黙っている自分に腹を立てています。
- T₇₂ 心の中では言いたいと思う。
- P₇₂ ハイ。
- T₇₃ そうしたとき, 口に出して言うことが大切です。相手の手違いで腹を立てているのに言わないでいるよりも, それを言葉で表現するならば, 恐怖を押えることになり, 怖いと思う習慣を弱めて, 次第に平気になってくるものです。まず, こうしたことを実行してみてください。他人を傷つけることなく, 自分の感情を表現することは悪いことでも

なんでもありません。それを適切なポジティブな形でやればいいわけです。

- P 73 でも先生、なかなか出来ないんです。子供が小さいときは平気だったんですが、大きくなってくると……。
- T 74 もう少し説明してみてください。
- P 74 長女の学校の成績が余りよくないんです。弟の方に比べると頭が悪いとも思えないので、もう少しよい点をとるように言えたいのですが……。
- T 75 そうおっしゃるのがお嬢さんのためでもあるし、貴方のためにもいいはずですよ。貴方が思っただけのことを言うことにより、怖恐というか怖いという気持ちを克服できるようになるのです。同じように愛情や誉めるといった気持ちを言葉で表現することも大切です。
- P 75 ハイ。
- T 76 他の面ではいかがですか、例えば友人などは。
- P 76 うまくいっています。
- T 77 無茶でない範囲で、相手に要求したり自分の気持ちを表現できますか。
- P 77 ハイ。
- T 78 駐車場の番をしている人とのやりとりや、買物のときの出来ごとなど一寸としたことがみんな大切なのです。では今日はこの辺で。

Wolpe 博士はこの第二回面接の後半で、断行訓練 (assertive training) の説明をすでおこない、治療にはいっている。彼によれば断行行動というのは、他者に対して不安以外のあらゆる情緒を適切に表現することとして定義されている。その典型的なものとしては、この面接中にも例として出された、レストランで注文と違ったものを持ってきたとき、それをウェイトレスに言うとか、相手を誉めたり友人に思っていることを相手を傷つけることなく言うといった行動である。

Wolpe 博士は不安の解消として、理論的には系統的脱感作 (systematic desensitization) が最もよい抗条件づけの方法と考えながらも、臨床的には断行反応が不安を抑えるのに非常に有効な方法であることに注目している。そして多くの神経症患者は、断行行動に欠けていることから、相当数の患者に他の治療方法と併用して断行訓練を実施している。

この患者の場合、Wolpe 博士は系統的脱感作を主たる治療法として使うことになるが、その実施以前にすでに断行訓練をはじめていることは注目すべきことであろう。

なお、治療方法の選択に必要な資料として、この面接記録にあげられているように、3つのアンケート式のテストが重要な働きを演じている。次にあげた恐怖調査表 (Fear Inventory) はこの患者のものである。

恐 怖 調 査 表 (Fear Inventory)

これは恐怖心を起こしたりいやな感じを受ける事項または経験についての調査表の項目です。現在どの程度、あなたが障害を受けているかを、各項目の欄にその番号で書き込んで下さい。

		全 然 な い	少 し あ る	か な り あ る	相 当 あ る	非 常 に
1	電気掃除機の音	○				
2	開いた傷口					○
3	ひとりぼっちでいる	○				
4	初めての場所		○			
5	大きな声					
6	死んだ人					○
7	人の前で話をする					○
8	通りを横切る	○				
9	気の狂ったような人				○	
10	落ちること	○				
11	自動車	○				
12	からかわれること		○			
13	歯医者				○	
14	雷	○				
15	サイレン				○	
16	失敗	○				
17	すでに他の人がいる部屋に入る			○		

		全 然 い	少 あ し る	か な り あ る	相 あ 当 る	非 常 に
18	地上の高い所	○				
19	高い建物から見おろす	○				
20	うじ虫	○				
21	想像上の怪物	○				
22	見知らぬ人		○			
23	注射をされること					○
24	こうもり	○				
25	汽車旅行			○		
26	バス旅行				○	
27	自動車旅行	○				
28	怒りを覚える	○				
29	権威のある人		○			
30	飛んでいる虫	○				
31	注射されている人を見る				○	
32	突然の物音		○			
33	くもり空		○			○
34	人混み					
35	とても広い場所	○				
63	猫	○				
37	人が誰かをいじめている				○	
38	タフにみえる人		○			
39	鳥	○				
40	深い所を見る	○				
41	仕事をしているのを見られる		○			
42	死んだ動物					○
43	武器					○
44	汚物	○				
45	違って虫	○				
46	けんかしているのを見る	○			○	
47	醜い人					
48	火事			○		
49	病人					○
50	犬					
51	人から批判される		○			
52	見なれない形のもの	○				
53	エレベーターに乗っている			○		
54	外科手術を見る					○
55	怒っている人たち				○	
56	ねずみ				○	
57	血 a 人間の b 動物の					○ ○
58	友達と別れる			○		
59	密閉された場所					○
60	外科手術の予定					○
61	他人から排斥されたと感ずる		○			
62	飛行機					
63	薬品において				○	
64	認めてもらえないと感ずる				○	
65	毒のないヘビ					

		全 然 な い	少 あ る	か な り あ る	相 当 あ る	非 常 に
66	墓 地		○		○	
67	無視される			○		
68	暗やみ	○				
69	脈が乱れる (結滞する)	○				
70	裸体の男 a			○		
	裸体の女 b			○		
71	いなずま	○				
72	医 師		○			
73	身体障害者		○			
74	失敗をする		○			
75	愚かなようにみられる		○			
76	自制心を失う		○			
77	気を失う					○
78	吐気がする	○				
79	蜘蛛	○				
80	物ごとを決定する立場におかれる		○			
81	ナイフあるいは鋭利なものを見る	○				
82	精神病になること			○		
83	異性といっしょにいること	○				
84	筆記試験を受ける		○			
85	他人からさわられる	○				
86	他人とちがっていると感ずる		○			
87	会話がとぎれる		○			