

# 今月の1冊

## 『悩み・不安・怒りを 小さくするレッスン 「認知行動療法」入門』

中島美鈴／著

光文社 二〇一六年 七六〇円＋税

研修会等でよく紹介させていただく逸話があります。二〇年以上前の話ですが、教育相談を学び始めたばかりの若い男性教員A先生のことです。昼下がりの職員室に、A先生が顧問を務める部活動の一年生部員B君がやってきました。

「俺、背が低いじゃん」と、B君がいきなり切り出します。「うん、うん。B君は背が低いよね」。A先生、傾聴技法の教えに忠実です。「だから俺、女にもてないんだよ」とB君は続けます（さあどうするA先生）。聴き耳を立てていると、A先生「うん、うん。B君は女の子にもてないんだよね」。

本書の開幕は、出来事が感情を生み出すのではなく、その出来事の受けとめ方・とらえ方（認知）が介在していることの解説です。「B君は背が低いという『出来事』を、『背が低いともてない』と『認知』しているから落ち込んでいるんだ。この誤った『認知』（論理療法でいうとイラショナル・ビリーフ）を変

えてやればいいんだ」。本書読後ならこんなアドバイスができたかもしれません。

次の段階が「認知」の修正です。これは「認知」を直接修正しようとする認知的介入と、ロールプレイやソーシャルスキル訓練等の活用による行動療法的介入に大別されます。本書では、まず前者の例として「考え方のクセを修正する」方法と「行動実験」を取り上げています。「理由分析グラフ」「must→better法」等、すぐに使える手法が満載です。そしていよいよ「行動療法」の出番です。出来事によって生じる身体的反応や誤った行動そのものを変えようとするものです。本書ではリラクゼーション法（漸進的筋弛緩法、呼吸法）を取り入れた「系統的脱感作」が紹介されています。

副題は「認知行動療法」入門」で、執筆動機には「認知行動療法の考え方とその活かし方について、できるだけ分かりやすく解説すること」とあります。ここまでの説明で目的は十分達成されています。読者は幕が降ろされるのを待つだけ。

しかし、著者のサービス精神は衰えません。多くの人が悩み、傷つき、避けたがる「感情」として、「恐怖」「不安」「怒り」を取り上げ、それぞれパニック障害、社会性不安障害、アンガーマネジメントを事例に、アプローチの方法を解説します。

書名には「レッスン」とありますが、「猛」を冠したくなるくらいの重厚な内容です。A先生が本書を手にしたらスタンディングオベーションの先頭に立っていたでしょう。

神田外語大学教授 嶋崎政男

