

認知療法における認知変容に伴うクライアントの 反応観察チェックリストの作成

—「腑に落ちる理解」に着目して—

重 松 潤
(2020年10月5日受理)

Development of the Checklist for Observing Client Responses to Cognitive Change
in Cognitive Therapy
— Focusing on “sense making” —

Jun Shigematsu

Abstract: “Sense-making” has been proposed as a perspective through which to understand clients’ cognitive changes in cognitive therapy. Until now, sense-making has been measured through subjective verbal reports; however, we considered it important to measure sense-making through nonverbal responses. In the present study, we developed a checklist of nonverbal responses that were thought to indicate “sense-making” and examined whether checklist scores predicted behavioral change. In Study 1, the checklist items were scrutinized through a survey of clinical psychologists. In Study 2, we examined whether the checklist predicted behavioral change. The results showed that the checklist did in fact predict behavioral changes. The results showed that the checklist predicted behavioral changes. The present study provided a valid non-verbal indicator of “sense-making”, but further investigation of the detailed checklist items and its clinical application is warranted in future research.

Key words: nonverbal reaction, cognitive change, sense making
キーワード：非言語反応, 認知変容, 「腑に落ちる理解」

問題・目的

うつや不安などの精神的な問題に有効な心理療法のひとつに認知療法がある (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979 坂野監訳 1992)。認知療法は、認知の変容を目指しており、認知の変容においては、クライアントが自分の考え方について振り返り、自ら適応的な考え方を導き出すプロセスを重視してい

る (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2011 下山監訳 2012)。しかし、これまで、認知療法に関する研究の多くは、セラピストがクライアントにどのような技法を適用して認知変容を促進させるかという視点で検討された技法の効果や実施方法に関する研究 (e.g., Cebrián & Elvia, 2017) であり、認知変容時のクライアントの体験や、クライアントが自らの適応的な考え方を導き出すプロセスに関する研究は少ない。クライアントの体験に着目した研究が少ない理由の一つとして、認知変容が、考え方の内容の修正や認知機能の修正、自身の思考から距離を取るスキルの涵養などの様々な意味を持ち、具体的にセラピー中のクライアントのどのような体験から認知変容が導かれるものな

本論文は、課程博士候補論文を構成する論文の一部として、以下の審査委員により審査を受けた。

審査委員：尾形明子 (主任指導教員)、中條和光、
服巻 豊、宮谷真人

のか明確にされていないことが挙げられる。そのため、クライアントのどのような反応に着目して認知変容のプロセスを検討すればよいか明らかでない。一方、認知療法では、クライアントの認知に直接介入し認知変容を起こすことで、行動の変容を促すことが重要 (Beck et al., 1979 坂野監訳 1992) とされており、認知変容をもたらす結果については、なにかしらのクライアントの認知的変化がポジティブな行動変容につながるとされている。行動変容が起きた時のクライアントの認知的変化の体験に注目することでクライアントの認知変容のプロセスを捉える手がかりになると考えられる。

行動変容に影響する認知的な変化に関する基礎的知見では、行動変容を阻害する状況そのものを解釈し直す「再評価」が行動変容に有用であることが指摘されている (Gross, 1998)。伊藤 (2009) は、「再評価」の効果が発揮されるときとそうでないときの違いについて検討を行った。具体的には、冷水にできるだけ長く手を浸すコールドプレッサー課題を参加者に行ってもらった際に、冷水に手を浸す行動を促す情報を提示し、「情報に心から納得しましたか?」と尋ねた。その結果、心から納得したと回答した参加者においてのみ、冷水に手を浸す時間が上昇していたことを示した。伊藤 (2009) は、状況を再解釈する情報が提示されても、理性的 / 論理的に情報を「頭で理解した」再評価ではなく、理解した上で心から納得する「腑に落ちた」再評価をすることが行動変容に必要だとした。また、永田・久貝・伊藤 (2011) は、伊藤 (2009) の「腑に落ちた」再評価と「頭で理解した」再評価の違いは、日常的な物事理解にも当てはめられるとし、前者を「腑に落ちた理解」、後者を「頭での理解」と言い換えた。そして、永田他 (2011) は、心理教育場面における「腑に落ちた理解」の効果について検討するため、苦痛に耐える行動の増大に有効とされるマインドフルネストレーニングの心理教育および練習を参加者に行い、心理教育やトレーニングの効果に対する「腑に落ちた理解」を「納得感の有無」で測定した。その結果、マインドフルネストレーニングに対して納得感があつたと回答した者のほうが、納得感がなかったと回答した者よりも、苦痛に耐える行動の増大がみられ、心理教育や介入に対して腑に落ちることが行動変容には重要であることが示唆された。

これらの与えられた情報に対する納得が行動変容に影響を与えることを示した先行研究をもとに、認知療法におけるクライアントの体験について重松他 (2017) は、クライアントはセラピー中に「腑に落ちる理解」¹ を体験し、自ら適応的な認知を活性化させ、行動変容

を起こしていると仮定している。つまり、この「腑に落ちる理解」とは、クライアントがセラピー中に提示された適応的な行動を導く情報に対して、情報の内容が理解できた上で心からの納得が生じることであり、それにより適応的な行動が生じると考えられる。そして重松他 (2017) は、認知療法における「腑に落ちる理解」を「情報が個体に入力された後に起き、情報から導き出される行動の生起頻度を上げる認知的操作」と定義している。また、唐木・甲田・伊藤 (2018) は、一般成人の「腑に落ちる理解」をしたときの主観的な体験についてインタビュー調査をした。その結果、「腑に落ちる理解」は、スッキリ感や嬉しさといった、情動反応も随伴することが示され、さらに『ハッ』という「気づき」が伴うことが多く Aha 体験や洞察との類似性が示唆された。

以上のことから、認知療法におけるクライアントの認知変容のプロセスには、適応的な行動を促す情報に対する「腑に落ちる理解」が生じていると考えられ、「腑に落ちる理解」は認知変容時のクライアントの体験を明らかにする手がかりになると考えられる。しかし、これまで認知療法時の「腑に落ちる理解」の妥当な測定法が確立されていないことが課題として残っている。これまで「腑に落ちる」再評価や「腑に落ちる理解」は主観的な言語報告を中心に測定されてきた。しかし、セラピーにおいて、クライアントは緊張や不安を感じたり、セラピストに都合のよいようにふるまうといった社会的望ましさを発現したりと、様々な要因のため正確な言語報告をしないことがあるため、言語報告のみでクライアントの心理状態を判断しないほうがよいことが指摘されている (菅野, 1987; 井上・熊野, 2018)。心理療法において自身の心理状態や問題がどうして起きているのか、どのように対処したらよいのかといった内容について言語的に理解した発言があつたとしても、常に、実際の問題解決的な行動への変容や情緒的な問題の改善につながるとは限らない (伊藤, 2009)。そのため、客観的に観察できる非言語的な側面からもクライアントの心理状態や、行動や情動の変容をセラピストがどのように把握したり予測したりすることができるのか検討する必要がある。

「腑に落ちる理解」の客観的な測定については、唐木他 (2018) が「腑に落ちる理解」が生じた際の一般成人の主観的な報告を整理し、唐木・甲田・伊藤 (2020) の研究において「腑に落ちる理解」時の反応をチェックリスト形式で測定することで、「腑に落ちる理解」を客観的に測定することを試みた。しかし、唐木他 (2020) のチェックリストは、一般成人の日常生活の中での「腑に落ちる理解」についての主観的な

内省報告によって項目が作成されているため、認知療法実施時におけるクライアントの「腑に落ちる理解」の反応のチェックリストとして妥当とは言い難い。そこで、Shigematsu & Ogata (2019) は、認知療法を実施している専門家を対象に調査を行い、「腑に落ちる理解」の生起時のクライアントの反応を明らかにした。Shigematsu & Ogata (2019) の結果からチェックリストを作成することで、認知療法時のクライアントの「腑に落ちる理解」の反応を客観的に測定するチェックリストが作成できると考えられる。

本研究では、認知療法実施時に使用できる「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストを作成することを目的とする。これにより、認知療法時にクライアントが「腑に落ちる理解」を体験することが認知変容のプロセスにどのように影響を与えるのか検討することができるようになると考えられる。チェックリスト作成にあたって、チェックリストの項目の内容的妥当性を高めるために、項目作成の後、臨床家の経験的知見による項目の精査を行う(研究1)。また、チェックリストが、「腑に落ちる理解」の基準となる行動変容を予測するか実験的に検証する(研究2)。

研究 1

研究1では、チェックリストの項目の作成および臨床的観点からの精査を目的とする。また、チェックリストの内容的妥当性を担保するために、専門家を対象としたデルファイ調査法(Keeney, Hasson, & McKenna, 2011)を用いる。デルファイ調査法とは、1度目の調査の結果を調査対象者にフィードバックしたうえで、同様の調査を再度行い、意見の収束を測る調査法である。なお、内容的妥当性の検証にあたって、熟達した心理士による検証が望ましいと考えられる。そこで本研究では、新保(1999)に則り臨床歴が10年以上の者を熟達した心理士と定義し、調査対象とした。

方法

対象者

認知療法を専門とする心理士43名(男性20名、女性23名、平均年齢=42.02歳、標準偏差=8.85歳)を対象とした。対象者の臨床歴は平均14.95年(標準偏差=5.94)であった。対象者はスノーボールサンプリング法を用いて抽出された。

Table 1 「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの項目および調査結果

No	項目	例
1)	体の緩み	「肩の力が抜ける様子」, 「姿勢の崩れを伴う上半身や下半身(脚など)が緩む動作。など
2)	頷きの動作	1回, あるいは複数回の頷く動作
3)	表情の変化	「顔がハッと明るくなる」, 「笑顔になる」など
4)	驚きの表出	驚きの表情を浮かべる
5)	「あー」という発声	1回, あるいは複数回「あー」ということ。※「はい」, 「ふーん」, 「へえ」, 「ほー」は含めない。
6)	視線(目線)の変化	しばらく一点を見つめていた状態から, 急に顔や, 他の対象などに視線を移す。
7)	高い感情値の生起	「泣く」, 「笑う」, など
8)	理解した内容を外在化する行為	「周りの人に伝えようとする」, 「ノートや携帯電話あるいはその他の記録媒体に記録する。など
9)	余韻に浸る様子	「しばらく何かを考えるように余韻に浸る」, 「物思いに耽る」など
10)	話し方の変化	「話すテンポが速く(遅く)なる」 「声の大きさが大きく(小さく)なる」など
11)	ドキドキ	ドキドキ, わくわくしている様子

調査結果(数値は全て%)						
No	項目	重要である	やや重要である	どちらでもない	あまり重要でない	重要でない
1)	体の緩み	20.1	48.2	27.9	3.8	0
2)	頷きの動作	16.4	47.6	36.2	0	0
3)	表情の変化	56.2	43.7	0	0	0
4)	驚きの表出	27.9	64.2	7.9	0	0
5)	「あー」という発声	20.5	47.7	32.2	0	0
6)	視線(目線)の変化	16.7	52.5	31.3	0	0
7)	高い感情値の生起	27.6	27.5	24.0	0	0
8)	理解した内容を外在化する行為	28.2	27.8	19.9	4.0	0
9)	余韻に浸る様子	12.5	55.0	32.5	0	0
10)	話し方の変化	36.0	51.8	11.2	0	0
11)	ドキドキ	16.2	23.8	46.3	3.7	10.0

手続き

Shigematsu & Ogata (2019) の結果および、唐木他 (2020) のリスト項目を参照し、著者および臨床歴10年以上の臨床心理士2名と合議し、「腑に落ちる理解」の反応の観察に必要なと考えられるチェック項目を11項目作成した。その後、インターネット上のアンケートフォームを用いて、対象者にチェックリストの項目がどの程度「腑に落ちる理解」を捉えるチェックリストの指標として重要であるか、各項目に対して5件法(「重要でない」「あまり重要でない」「どちらともいえない」「やや重要である」「重要である」)で回答を求めた。1回目の調査終了後、調査結果を集計した結果をフィードバックシートにまとめた。2回目の調査時にフィードバックシートを提示し、1回目の調査結果を参考に2回目の調査に回答するように教示した。

なお、チェックリストの使用法については、「面接の中で、面接で狙う認知変容・行動変容に最も影響すると考えられる情報の入力(例:うつ病のクライアントが、「自分はこのように考えていたから落ち込んでいたんだ」と気づく)の場面(理解が得られたと考えられる場面)で、クライアントに観察された行動・反応や、自然な対話の中で得た情報に基づいて評価を行う」ということを前提として教示した。

倫理的配慮

本研究は、広島大学大学院教育学研究科倫理審査委員会の承認を得て実施した。

結果および考察

各項目に対する2回目の回答の結果をTable 1に示す。回答者の50%以上が「どちらともいえない」「あまり重要でない」「重要でない」を選択した項目が1項目(ドキドキ)あった。Shigematsu & Ogata (2019) や唐木他 (2020) において、「腑に落ちる理解」が得られた際、クライアントの発見的な気づきが得られた際の反応として、Aha体験の際の反応と類似して興奮が顕在化することが示唆されている。一方、本調査の結果、「ドキドキ」は過半数の臨床家が「どちらともいえない」～「重要でない」を示し、チェックリストの項目としての重要度に疑問を持つ結果となった。これらは、他の項目と比較して客観的な観察項目としての具体性に欠け、多義的であったことによると考えられる。本研究により、熟達した心理士の判定による項目精査が行われたことで、高い内容的妥当性があるチェックリストの項目が得られたと考えられる。

研究2

研究2では、研究1で作成された「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの基準関連妥当性を検証することを目的とする。方法は、伊藤(2009)を参考に、コールドプレッサー課題(高橋・武藤・多田・杉山, 2002)を用いて、苦痛耐性時間の変化を行動指標として用いる。チェックリストの評定値が高ければ、主観的な「腑に落ちる理解」によって行動変容が生じる、つまり苦痛耐性時間が長くなると考えられる。

方法

参加者

参加者は、日本語を母語とする大学生および大学院生43名(男性13名、女性30名、平均年齢 = 21.6歳、標準偏差 = 2.24歳)であった。参加者には謝金として1000円分のギフトカードを渡した。

課題

コールドプレッサー課題(以下CP課題)を用意した。この課題は、できるだけ長く手を冷水に浸す課題である。参加者は「冷水に手を手首まで入れて、できるだけ長く手を入れ続けてください」と教示された。入水時間を苦痛耐性時間とした。冷水の温度は9℃とした。課題は、計2回実施(試行①と試行②)した。実験環境の設定として、室内の温度は20℃～23℃を維持した。

なお、安全確認のため、試行の前後で血圧計(dretec BM-100)を用いて血圧および脈拍を測定した。また、気分状態の変化を口頭で確認した。本研究において、血圧・脈拍の変化及び気分の悪化を示す参加者はいなかった。

材料：冷水に手を浸す行動を促す偽の教示文

伊藤(2009)と同様に、「冷水に手を浸すことは若年性認知症の予防に効果がある」という冷水に手を浸す有用性について説明された偽の新聞記事を、苦痛耐性課題に対する再評価を促す材料として作成した。なお、教示直後に参加者に、新聞の内容が既知であるか確認したところ、すべての参加者が初めて知ったと回答した。本研究ではこの教示文を、参加者に初めて入力された苦痛耐性行動の増加を導く情報とした。

測定変数

- (1) 「腑に落ちる理解」反応観察チェックリスト(研究1)
- (2) 苦痛耐性時間の変化：行動変容の指標として、CP課題の試行①から試行②の苦痛耐性時間の増加量を用いた。

(3) 教示文の理解度：教示文を理解できたか確認するために、「全く理解していない」「あまり理解していない」「だいたい理解した」「十分理解した」からなる4件法で回答を求めた。

(4) 教示文の内容の有用度：教示文の内容をうけて、冷水に手を浸すことが有用であると参加者が判断しているか確認するために、「とてもそう思う」～「全くそう思わない」の1項目10件法で回答を求めた。

(5) 主観的な納得感の有無（伊藤，2009）：「教示文に心から納得していましたか？」の1項目，2件法。本実験では，伊藤(2009)において採用されている「カジュアルトーク」を用いて測定を行った。カジュアルトークとは，実験場面において参加者の社会的望ましさを等のバイアスを除くために，デブリーフィング後，紅茶などを提供しながら実験終了後のくだけた雰囲気の中で，参加者が実験中どのように感じていたか会話をするものである。その中で本実験の趣旨について説明し，回答を求めた。

手続き

まず，参加者に1回目のCP課題に取り組んでもらった。次に，冷水に手を浸す有用性についての偽の新聞記事の情報を紙面で示しながら教示し，参加者の感想を尋ね，質問がある場合は質問に応じた。教示後に冷水に手を浸すことの有用性の理解度を評定してもらった。そして，2回目のCP課題に取り組んでもらった。2回目のCP課題終了後，デブリーフィングを行った。続いて，カジュアルトークを行いながら，改めて教示文を提示された直後に感じた納得の有無を尋ねた。

「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストによる評定は，実験時の参加者の様子を撮ったビデオカメラの録画記録をもとに行われた。録画記録は5分～10分程度のものであった。動画には，参加者が偽の教示文の説明を受けて，感想を述べているときの様子が録画された。評定者2名が独立にチェックリストに基づき

評定を行った。また評定時には，普段の参加者の様子を参考にするために，実験冒頭に実験者が参加者に挨拶を行い，実験の流れを説明している5分～10分程度の様子も録画しておき，評価の直前に視聴した。分析には，評定者2名の平均値を用いた。評定者は臨床経験が2年程度の臨床心理士が行った。

分析

各変数の記述統計量を算出し，相関分析を行った。なお，相関分析は「納得感」のみ質的変数であったため，「納得感」を変数とする相関分析は相関比（ η ）を算出した。その他の変数間の相関分析は相関係数（ r ）を算出した。その後，客観的な反応をもとに評定された「腑に落ちる理解」が苦痛耐性時間の増加を予測するか検討するために，「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの得点を説明変数，苦痛耐性時間の増加量を目的変数とした単回帰分析を行った。分析は，HAD（清水，2016）を用いて行った。

倫理的配慮

本研究は，広島大学大学院教育学研究科倫理審査委員会の承認を得て実施した。

結果および考察

記述統計量を Table 2 に示した。なお，納得の有無については，あったと回答した人が18名，なかったと回答した人が25名であった。全ての参加者が教示文の内容への高い理解（平均値=3.69，標準偏差=0.46）と，冷水に手を浸すことを有用であると示した（平均値=7.02，標準偏差=2.12）。これより，参加者は教示文の内容を理解し，教示により2回目の苦痛耐性時間の増加が導かれる情報が参加者に入力されている状態であるとみなした。

次に，各変数間の相関分析を行った（Table 3）。苦痛耐性時間の増加量は，納得感および「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの得点と強い正の相関を

Table 2 記述統計量

変数名	平均値	標準偏差	最小値	最大値
苦痛耐性時間（試行①）（秒）	82.91	47.29	18	242
苦痛耐性時間（試行②）（秒）	88.07	59.83	21	280
苦痛耐性時間増加量（秒）	11.43	43.41	-60	160
教示文の理解度	3.69	0.47	3	4
教示文の内容の有用度	7.02	2.12	4	10
チェックリスト（総得点）	24.20	9.42	10	40.5

Note. チェックリスト：「腑に落ちる理解」反応観察チェックリスト

Table 3 相関分析

相関係数(<i>r</i>)						
変数名	苦痛耐性時間 (試行①)	苦痛耐性時間 (試行②)	苦痛耐性時間 増加量	教示文の 理解度	教示文の 内容の有用度	
苦痛耐性時間 (試行②)	.759 **					
苦痛耐性時間増加量	-.152	.455 +				
教示文の理解度	-.040	.111	.223			
教示文の内容の有用度	-.181	.021	.290	.160		
チェックリスト (総得点)	-.074	.207	.596 **	.441 **	.387 *	
相関比(η)						
変数名	苦痛耐性時間 (試行①)	苦痛耐性時間 (試行②)	苦痛耐性時間 増加量	教示文の 理解度	教示文の 内容の有用度	チェックリスト (総得点)
納得感	-.065	.287 +	.699 **	.402 **	.409 **	.916 **

Note. チェックリスト: 「腑に落ちる理解」反応観察チェックリスト。
納得感については質的変数であるため、他変数との相関は相関比を算出した。

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

示した(順に $\eta = .699, p < .01; r = .596, p < .01$)。また、「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの総得点と納得感の間に、強い正の相関が示された ($\eta = .916, p < .01$)。これより、チェックリストは参加者が感じていた納得感を非言語的な反応で測定できていたと考えられる。

「腑に落ちる理解」を示す客観的な反応が、情報の入力による行動変容を予測するか検討するために単回帰分析を実施した。具体的には、「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの総得点を説明変数に投入し、1回目から2回目の苦痛耐性時間の増加量を目的変数に投入した。その結果、チェックリストの総得点が有意に苦痛耐性時間の増加を予測していることが示された ($\beta = .596, R^2 = .355, p < .01$)。本研究の結果より、「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストは、行動変容を予測する指標としての妥当性が示されたと考えられる。チェックリストの妥当性が示されたことにより、認知療法において非言語的な「腑に落ちる理解」の反応に注目することでクライアントの行動変容を予測できる可能性が示された。

総合考察

本研究では、「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストの作成を行い、実際に行動の変容を予測するか検討を行った。研究1により、認知療法実施の「腑に落ちる理解」時の反応を観察する項目として高い内容の妥当性が得られたと考えられる。また、研究2によ

り、チェックリストが行動変容との基準関連妥当性を有し、「腑に落ちる理解」の指標として妥当であることが示された。

本研究で用いられたチェックリストは、研究1において日常的に「腑に落ちる理解」を得た人を観察している専門家の多様な視点を元に作成されている。研究2において主観的な納得感との間に高い相関が示されたことは、参加者が納得感を体験しているほど、そのときの反応がチェックリストの項目に当てはまっていたことを示しているため、チェックリストは「腑に落ちる理解」をした人の反応を十分に反映していたと考えられる。また、研究1の結果から、「腑に落ちる理解」には情動的な反応が付随していることが明らかとなった。研究2において、「腑に落ちる理解」の反応としての情動的な反応が反映されたチェックリストが行動変容を強く予測したことから、情動反応が「腑に落ちる理解」において重要な要因であると考えられる。

研究2では、社会的望ましき等のバイアスを実験場面で排除し「腑に落ちる理解」の主観的な報告の信頼性を高めるために、デブリーフィング後に納得感を測定する、カジュアルトークをするといった、参加者が本音を言いやすいようにする工夫を行った。しかし、認知療法時には、特にクライアントが理解しているかどうか重要となる場面で、実験場面と同様に本音が知りたいから理解したかどうか教えてほしいとセラピストがクライアントに直接伝えても、クライアントの本音が語られるとは限らないため、クライアントが「腑に落ちる理解」をしたかどうかについて常にクライ

エントの主観報告を採用することは難しいと考えられる。一方、非言語的な反応は意図的な操作が比較的困難であるため（吉田，2001），言語報告のみに頼る指標よりも非言語的な反応の客観的指標の方が行動変容の予測を正確にできる可能性があると考えられる。これより、非言語的な反応を項目化した本チェックリストは臨床的な場面で有用だと考えられる。

現状、心理療法時の非言語的な反応を指標としたアセスメントツールは限られている。認知療法が適切に行われているかを評価する認知療法尺度などの尺度（Blackburn et al., 2001；Young & Beck, 1980；Vallis, Shaw, & Dobson, 1986；Wright, Basco, & Thase, 2006 大野監訳 2007）では、クライアントの非言語反応への注目をすることが勧められてはいるが、注目すべき反応が明確でない。一方、本研究で作成した「腑に落ちる理解」反応観察チェックリストは注目すべき反応が明確であり、本研究においても、評定者が特別に評定の訓練を行わずとも行動変容の予測がなされた点から、評定がしやすく利便性が高いと考えられる。以上のことから、本チェックリストは心理療法時のクライアントのどのような非言語的な反応に着目すればよいか示す指針になる可能性がある。例えば、厚生労働省（2009）の認知療法のマニュアルは、クライアントの反応を確認することが推奨されているものの、どのようなクライアントの反応からクライアントの状態を把握すればよいかは言及されていない。そのため、マニュアルに則るのみでは、クライアントの反応を捉えられず、効果的な介入が行われない可能性がある。このマニュアル（厚生労働省，2009）に加えて、本チェックリストを合わせて使用することにより、クライアントの体験に沿った柔軟な面接が展開でき、治療効果を促進することができるだろう。

最後に本研究の課題を述べる。本研究には課題が3つある。1点目は、心理療法時のクライアントの緊張状態など操作・統制できない要因を考慮していない点である。本チェックリストを臨床場面で適用する場合、臨床場面特有のクライアントの緊張状態等の要因が測定に影響を与えることが考えられる。また、研究2において主観的な「腑に落ちる理解」の測定を行ったが、デブリーフィングによる感情の生起等の心理的な影響も否定できない。「腑に落ちる理解」の測定において影響を与える要因について、今後検討が望まれる。

2点目は、チェックリストの予測する変数が苦痛耐性時間に限定されている点である。ネガティブ感情の生起は、痛みのみならず嫌悪や抑うつなども想定されるため、これらのネガティブ感情に関連する行動へ与える影響についても検討が望まれる。

3点目は、本研究で測定した行動変容は、あくまで実験室の時間内で測定された短期的なものである点である。特に心理療法においては長期的な行動変容が重要となるため（鈴木・神村，2013），短期的な行動変容のみならず長期的な行動変容を指標とした検証が必要である。例えば、認知療法のマニュアルと本チェックリストを併用した治療プロセスの研究を行うことにより、面接を通じて生じる長期的な行動変容や精神健康の改善を検証するなどして、本チェックリストを面接で使用する有効性について検証されることが期待される。

【注】

¹ 永田他（2011）では「腑に落ちた理解」と「腑に落ちる」の過去形が用語に用いられているが、重松他（2017）、唐木他（2018）や唐木他（2020）では「腑に落ちる理解」という用語が用いられている。両者の言葉が指している現象は同じだが、一般的な表現として「腑に落ちる」と現在形で用いられていることから（精選版日本国語大辞典，2005），本研究においては「腑に落ちる理解」という表記を採用することとした。

【引用文献】

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
（ベック，A. T.，ラッシュ，A. J.，ショウ，B. F.，& エメリイ，G. 坂野 雄二（監訳）（1992）. うつ病の認知療法 岩崎学術出版社）
- Blackburn, I., James, I. A., Milne, D. L., Baker, C., Standart, S., Garland, A., & Reichelt, F. K. (2001). The revised cognitive therapy scale (CTS-R) : Psychometric properties. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *29*, 431-446.
- Cebrián, R. P., & Elvira, A. C. (2017). Applying cognitive restructuring in therapy: The clinical reality in Spain. *Psychotherapy Research*, *29*, 198-212.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent - and response - focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224-237.
- 伊藤 義徳 (2009). 認知的再評価再考「わかるんだけど、なんだかなあ・・・」 第35回日本行動療法学会大

- 会発表論文集, 210-211.
- 井上 和哉・熊野 宏明 (2018). Creative Hopelessness (創造的絶望) に関する研究の展望 早稲田大学臨床心理学研究, 18, 87-91.
- 唐木 瞬也・甲田 宗良・伊藤 義徳 (2018). 認知再構成のプロセスに関する研究～「腑に落ちる理解」についてのインタビュー調査～ 日本認知・行動療法学会第44回大会発表論文集, 438-439.
- 唐木 瞬也・甲田 宗良・伊藤 義徳 (2020). 「腑に落ちる場面」における反応チェックリストを用いて認知再構成を客観的に捉える試み 日本認知・行動療法学会第46回大会発表論文集, 153-154.
- Keeney, S., Hasson, F., & McKenna, H. (2011). The Delphi Technique in Nursing and Health Research, WILEY-BLACKWELL, 40-41.
- 厚生労働省 (2009). うつ病の認知療法・認知行動療法治療者用マニュアル 厚生労働省 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/dl/01.pdf> (2020年6月29日)
- 永田 祐矢・久貝 このみ・伊藤 義徳 (2011). マインドフルネストレーニングが苦痛耐性時間に及ぼす影響——心理教育とエクササイズへの「納得」の影響を重視して—— 第37回日本行動療法学会大会発表論文集, 460-461.
- 小学館国語辞典編集部 (編) (2005). 精選版日本国語大辞典 小学館
- 新保 幸洋 (1999). 心理面接場面におけるカウンセラーの意思決定過程に関する研究 (2) 一中堅者と熟練者との比較を通して— 大正大学臨床心理学専攻紀要, 2, 56-75.
- 重松 潤・伊藤 義徳・神谷 信輝・平仲 唯・木甲斐 智紀・尾形 明子 (2017). 「行き詰まり感」が問題解決過程における解決方略に対する「腑に落ちる理解」と Willingness に及ぼす影響 ストレス科学研究, 32, 63-70.
- Shigematsu, J., & Ogata, A. (2019). Examining cognitive restructuring based on the “total conviction” perspective: An analysis of interviews with psychologists practicing cognitive behavior therapy in japan. *Paper presented at world congress of behavioral and cognitive therapies 9th annual convention (Berlin, Germany), abstract book* 2, 228.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 菅野 純 (1987). 心理臨床におけるノンバーバル・コミュニケーション 春木 豊 (編) 心理臨床のノンバーバル・コミュニケーション 川島書店
- 鈴木 伸一・神村 栄一 (2013). レベルアップしたい実践家のための事例で学ぶ認知行動療法テクニックガイド 北大路書房
- 高橋 稔・武藤 崇・多田 昌代・杉山 雅彦 (2002). 痛み耐性の増大に及ぼす acceptance rationale の効果 — acceptance エクササイズと FEAR エクササイズの比較— 行動療法研究, 28, 35-45.
- Vallis, T. M., Shaw, B. F., & Dobson, K. S. (1986). The cognitive therapy scale: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 381-385.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). An introduction to Cognitive Behaviour Therapy Skills and Applications (2nd ed.), London: Sage Publications
(ウエストブルック, D., ケナリー, H., & カーク J. 下山晴彦 (監訳) 石丸 径一郎・小堀 彩子・高橋 美保他 (訳) (2012). 認知行動療法臨床ガイド 金剛出版)
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2006). Learning cognitive behavioral therapy, an illustrated guide. American Psychiatric Publishing, Arlington
(ライト, J. H., バスコ, M. R., & テーズ, M. E. 大野 裕 (監訳) 磯谷 さよ・入江 美帆・奥山 祐司・川崎 志保・工藤 寛子・齋藤 竹生・柴田 枝里子・森下 夏帆 (訳) (2007). 認知療法トレーニングブック 医学書院)
- 吉田 弘司 (2001). 顔の表情が会話内容の真意性評価に及ぼす効果 比治山大学現代文化学部紀要. 8, 155-161.
- Young, J. E., & Beck, A. T. (1980). Cognitive therapy scale: Rating manual. Unpublished Manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.