

# メタファーを認知行動的視点から捉える

## —その概要と臨床実践の視点から—

渡辺 克徳

仁愛大学人間学部

### Understanding a Metaphor Based on a Cognitive-Behavioral Approach : From the Perspective of Its Outline and Clinical Practice

Kstsunori WATANABE

Faculty of Human Studies, Jin-ai University

メタファー (metaphor) とは何か? 言葉を道具として扱う心理療法の世界においてもメタファーは重要である。しかし、心理実践におけるメタファー研究、特に実証的研究を見つけることは難しい。そこで本研究では、メタファーを臨床行動分析の視点から捉えることにより、これまでとは全く異なった認識ができること、臨床活動に有効であること、メタファーを実践的に用いるための研究や、その歴史、概観をわかりやすく述べることを目的とした。本論の中心となる関係フレーム理論(RFT)を理解することにより、メタファーに対する分析が容易になり、臨床で活かす視点が明瞭になるよう論じた。RFTの視点からメタファーを臨床で活かすポイントを5つに絞り、その解説を、一般に入手可能な認知行動療法のケース記録に対応させて考察した。本論でRFTとメタファーについてすべてを語ることはできなかったが、心理療法のコアな部分の解明と臨床に役立つ視点が提供された。

キーワード：メタファー，心理療法，関係フレーム理論，臨床行動分析

## 1. はじめに

### 1-1. メタファーの研究

メタファー (metaphor) とは、何であろうか? 一般的にメタファーとは、喩えのことであり、抽象的でわかりにくい概念や、説明しにくい物事を、具体的にイメージし易い言葉に置き換えた表現といえる。メタファーの研究は、言語学に関する様々な領域で研究されているのだが、ここでは鍋島 (2002) の認知言語学の視点から、例文を引用し参考にした。鍋島 (2002) は「理論は、建物である」というメタファーを用いてメタファーを概観している。認知言語学の枠組みのメタファー研究では、メタファーを定義する場合に、「mapping」という用語が使用されている。

mapping とは写像あるいは関数を指すとし、日本語では、メタファーの定義を「メタファーとは領域間の写像である」としている。このことは先の例文の「理論」について「建物」を喩えに用いて説明していることが当てはまる。建物は、基礎が大事であり、しっかり支えあっていないと揺れたり崩れたりするという性質を持っている。この性質を「建物の領域」と考える。この性質・領域が、「X理論の土台はがたがただ」とか「例の理論の基本的な枠がまだ完成していない」「その理論は骨組みから立て直さなければならない」「Y理論は三つの支柱からなっている」など「理論側の領域」に置き換えて用いられることが日常的にもよく見られる。この領域の対応を表1に示す。

表1 建物と理論の領域間の対応

理論	←	建物
理論の基礎となる部分、前提的考え方	←	土台
理論の概要	←	骨組み
理論の説得力が失われる	←	崩れる

注) 鍋島 (2002) を筆者が表にしたものである

メタファーの語源は、古代ギリシャ語の「メタ (～) + フェレイン (運ぶ・移す) (meta+pherein)」であり、メタファーを用いると、まさに一方から他方へと意味を移し、その意味や特徴を際立たせることができる (瀬口, 2022)。確かに普段、我われは日常的に言葉を用いるときに知らず知らずのうちにメタファーを用いている。「お腹が減る」や「頭が空っぽだ」「チームが総崩れだ」などもメタファー表現である。人間どうしが対話をすれば、ごく自然に、あらゆる場面でメタファーを使っている。こうしたことは、昔から哲学者や学者も不思議に思っていたようで、メタファーがどのような作用をするのか、もっと広く言語一般とどう関連するのかについての問いは、古くから存在し、アリストテレスの時代から分析されている (e.g. Törneke, 2017)。メタファーを研究する場合、その性質や構造、使用分類などに注目していくことが考えられる。この方法論が認知言語学である。本論では全てを扱わないが、メタファーを分類する場合には、メトニム (換喩)、シネクドキ (提喩)、シミリ (直喩)、アナロジー (類推) という用語が用いられている (森・高橋, 2013)。つまり、ここで言いたいことは、日常的に意識するしないにかかわらず用いているメタファーであるが、それを上手く利用したり理論的に解明したりすることは、なかなか困難を伴うこと。また、アリストテレスの時代からの研究課題であり、現代の認知言語学の主要テーマの一つであり続けていることである。

### 1-2. 心理療法におけるメタファー

心理療法においてメタファーは、重要な役割を果たしている。言葉を用いた心理療法はもちろん、言葉を用いない非言語的アプローチでの心理療法においてもメタファーは頻繁に用いられている。言葉の使い方に注力しない治療モデルを使うセラピストでさえ、ク

ライエントの心理的問題や臨床実践を説明するときなどに比喩表現、メタファーを用いている。精神分析家なら「潜在意識」と言ったり、「超自我」と呼ばれるものについて話したりしている。つまり、ここで起こっている現象のいくつかを、他よりも上 (超) または下 (潜在) にあると表現している (e.g. Törneke, 2017)。

また、メタファーを心理療法に用いて、後の心理療法の世界に多大な影響を与えた臨床家として Milton H. Erickson がいる。Erickson 催眠と呼ばれる彼の臨床エピソードは「魔術師」と呼ばれるほど、示唆に富み言葉の持てる力、メタファーの力を生かす臨床知を残している (e.g. David G, 1978. Rosen.S, 1982)。Rosen によってまとめられた Erickson の物語は臨床的メタファーを研究するには必読のものであろう。検証が必要とされる科学的な心理療法が求められる現代においてもメタファーの重要性は変わらない。それは認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy : CBT) や精神分析といった心理療法の流派を問わない。CBT においてもメタファーは多用されるものであり、治療因子そのものではないかとも考えられる (e.g. 渡辺, 2016)。筆者はメタファーに関する論文査読時に「メタファーのない心理療法はない」、自明のことを論じるなどのご指摘を受けた経験がある。これほど臨床家の中では、当然のごとく用いられている重要なものであり、このことに異論はないであろう。しかし、心理実践におけるメタファーに関する研究、特に実証的研究は見つけることが難しい。この部分を Hayes は、Törneke (2017) の序文「自分が手にしている最も重要な臨床的な道具について、私たちはほとんど何も知らない」の一文で次のように表現している。

専門職としてメタファーが必要で、クライアントが使うのを日々見ている、しかも臨床でいつも使っていたとしても、自分たちがメタファーを使って、いったい何をしているのかなんて、理解しているとは言いがたい。むしろ、たいてい理解していないだろう。

セラピーで使う道具はほとんどが言語的で、そのことがまた、事をやっかいにしている。もちろん、

人間の言語だからこそ、誰もがこれまでに聞き続け、話し続けてきたので、直感的に理解している部分がある。だから、すっかり理解していると思いで、心地よく納得している。ところが、その普通の感覚が、実は幻想にすぎない。

Steven C.Hayes (Törneke, 2017 / 武藤, 大月, 坂野 (監訳) 2021, P.7, L.13-21.)

Hayes は、この幻想にすぎないことを検証する方法として「ことば」とは何かを喩えを使わずに(分析的な知識を例に置き換えるのはごまかしでしかないから)専門的に説明してほしいと問えばよいとしている。循環論に陥るのを避けるためと考えられる。

これほどメタファーを研究対象として扱うことは困難を伴うのである。それはメタファーを定義し、メタファーの果たす役割、機能などを明らかにすることを伴うからである。メタファーを一般的な「隠喩」として扱えば、言語的・非言語的なかわりすべてがメタファーと言えるかもしれない。言葉は、物事の表象であるし、非言語的なかわりが含む意味といえるものも、これまでに学習されたものの表象である。例えば、「リング」という言葉は事物・リングそのものを直接示すものではなく、単なる音刺激や視覚刺激でしかない。間接的な例えでしかありえないのである。また、怒りの表情(顔)や声のトーンなど非言語的なものも、これまでに経験し学習してきたものの表象であるということである。つまり、人とかかわりすべてがメタファーと言い換えることもできるわけである。厳密な定義が出来ないと、いわゆる科学的研究の対象とすることが難しいということである。

### 1-3. 筆者のメタファーに関する認識と本研究の目的

筆者は、医療領域を中心にカウンセリング・心理療法を行っている。世の中には様々な心理療法が存在するが、実際の現場では自分が理解し実施可能な理論や技法を折衷的に扱っている。そのような中で、筆者の理論と技法の中心にあるのは認知療法・認知行動療法(Cognitive Therapy・Cognitive Behavioral Therapy)である。筆者の研究テーマ、関心ごとのひとつは、心理療法の何が効いているのかである。心理療法の統合・

折衷的考えでは、共通要因アプローチの捉え方である(e.g. 東, 2011)。端的に述べると、心理療法の流派に拠らず、結果の良好な心理療法には、共通部分、共通要因があるという考え方である。この考え方で心理療法をとらえると筆者は、効果的な心理療法には何らかのメタファーが含まれていると考えているのである。その研究のひとつとして渡辺(2016)では、認知行動療法の治療プロセスにもメタファーは重要な役割を果たし、かつ、治療要因そのものではないかとも述べている。海外文献では、Richard Stott et al (2010)のMetaphors in CBTで、認知行動療法においてメタファーが効果的に用いられている例が障害・疾病別に論じられている。残念ながら邦訳は出版されていないが、そこには言語的・文化的なメタファーならではの問題が孕んでいると考えられる。

このようにメタファーは心理療法において有効であるが、研究の対象としたり、普遍性を持った技法として用いたりするには不向きであると著者も考えていた。つまり、他の臨床家が用いた物語やたとえ話を筆者が用いたとして、症状の改善がみられるかどうかはわからないということである。人が違えば、みな違うという感じであり、クライアントとセラピスト、場所(病院・クリニック・学校など)なども異なる。「あの時、あの場所で、こうであった」ではなく「今、ここで、どうする？」をどう実践するかが課題でありつづけた。

このような認識でいた筆者であったが、「メタファー —心理療法に『ことばの科学』を取り入れる」Törneke, 2017 / 武藤, 大月, 坂野 (監訳) (2021)を手にする事で、メタファーを臨床で用いる場合の、新たな視点を得ることができた。Törneke は、認知療法家の訓練を受けた後、臨床行動分析のAcceptance and Commitment Therapy; ACT を実践している臨床家兼研究者である。本研究では、メタファーを臨床行動分析の視点からとらえることにより、これまでとは全く違った認識ができること。そのことが臨床活動に有効であることを示したい。本邦では、メタファーを実践的に用いるための研究や、その歴史、概要をわかりやすく述べたものも少ない。また、認知と行動、そして言葉について大学生や大学院生にとっても学びやすい研究資料が必要と考えたからである。

## 2. メタファーを研究することの難しさ —とりあえずの定義—

ここで本研究におけるメタファーの定義をしたい。一般的には、研究の対象を定義しなければ、その対象を扱うことができない。重ねて説明すれば、対象が明確でなければ、その研究自体が何を扱っているのか不明瞭となり、研究自体が意味をなさないということである。メタファーという用語は、「隠喩・暗喩・比喩技法の一つ。」(広辞苑第5版;新山,1998)となっているが、これでは実態を捉えることは困難である。また、コリンズ英語辞典によると、メタファーは「その中の語や句が類似していることを仄めかす目的で、字義通りでない、事物やアクションを適用する言語の一形態である」と定義している(Barker 1985 / 堀・石川訳 1996)。このように、具体像を把握し定義することが難しい語句であることを認めた上で、本研究では「彼は戦闘中のライオンである」のような言語的な比喩表現だけではなく、以下のようなものもメタファーによる表現とみなして扱うこととした(Barker 1985)。例えば、数学で $n$ 次元の関数を学習する場合の「黒板の図表」は、その関数の対応する値を単に表す数的字義に加え、 $n$ 次元関数のグラフを理解するうえでの視覚的なイメージ・非言語的なものを伴っている。「子供の戦場ごっこのためのブロック玩具」の場合は、実際のブロック自体の含意ではなく、子供の遊びの中での意味、例えば、岩やレンガ、家などが付加され、多様な意義を持つようになる。「役者のつり上がった眉」などは、単に眉が上がっているのではなく、怒りや困難など、言葉で表せないような事象を直接的に伝えることを可能にする表現である。これらも、メタファーであるとした。 「ことば」を用いることで、ことばである「メタファー」を定義することができるのかは、厳密に考えれば難しいところであるが、とりあえずの定義としたい。なお、この定義は、渡辺(2014)の定義と同様にしている。

## 3. 応用行動分析と徹底的行動主義

### 3-1. 応用行動分析と臨床行動分析

応用行動分析(Applied Behavior Analysis)とは「時には仮説的な行動の原理を特定の行動の改善の

ために適用し同時にそこで生じた変化が確かにその原理を適用したためのものかを確認する過程」である(日本認知・行動療法学会,2019,認知行動療法事典p254.)。どのような行動でも応用行動分析では共通の枠組み(随伴性や行動の機能)を使って分析,介入を行う。随伴性(contingency)は時間的な関係性の中で環境の出来事と行動を記述したものである。随伴性の分析は先行事象(antecedent event) —行動(behavior) —結果事象(consequent event)を記述することでABC分析と呼ばれる。随伴性は正の強化あるいは強化子出現による強化(positive reinforcement),負の強化あるいは弱体化子消失による強化(negative reinforcement),消去あるいは強化子消失による弱体化(extinction),罰あるいは弱体化子出現による弱体化(punishment)に分類される。行動と環境との相互作用は随伴性の記述に基づいて機能的に分析される。人間の行動には顕在的な行動(overt behavior)だけでなく認知や感情などの直接観察できない行動(covert behavior)も含まれる。認知や感情もまた随伴性に基づいて記述,分析される(日本認知・行動療法学会,2019,認知行動療法事典p254.)。この応用行動分析を臨床的に応用するのが臨床行動分析である。本邦では行動変容が望まれる,いわゆる発達障害に関しては応用行動分析的介入が有効であるとの認識が定着しつつあると思われる。臨床行動分析は,行動に加え,より不安や抑うつといった認知・感情がかかわる問題も対象とし,より臨床志向性の高い介入法といえる。また,応用行動分析の心理療法として用いられる部分を臨床行動分析と呼ぶこともある。本論では,臨床的な問題の改善にメタファーを用い,そこで生じた変化が確かにその原理を適用したのかを確認する過程であるとした。

### 3-2. Skinnerの心理学と徹底的行動主義

応用行動分析は,Skinner,B.F.の徹底的行動主義(radical behaviorism)に基づく心理学の体系である。行動主義にもいろいろなタイプがあるが,Watson,J.B.の方法論的行動主義(methodological behaviorism)とSkinnerの徹底的行動主義の対立について触れておきたい。理由は,二人の間では,いわ

ゆる認知の扱い方が異なるからである。方法論的行動主義では主観と主観の間で一致 (intersubjectively verified) が得られることのみが科学として許されるとしている。すなわち「主観と主観の間で」(2人の間で)「一致が得られる」(それがそれだとわかる)とは公共的情報、すなわち2人以上の人間が知覚できる情報のみが科学に貢献するという意味である。認知、思考、信念、感情、痛覚などは主観と主観の間での一致が得られない。Watson, J.B.によると、こうしたものは科学としての心理学に何の役にも立たないとしている (William O.D. & Kyle E.F, 2001)。Skinner はこれに同意せず、「客観性強調の心理学」(科学の一部として正当だとする為にはあなたが知覚したものを別の人も同じ様に知覚する必要があるという意味に対しても否定的だった)。Skinner は、「徹底的行動主義は、主観と主観の一致が得られることによって真実だと主張するものではなく、皮膚の内側の個人的世界の中で生じている事象も考えようとする事である。皮膚の内側の世界を観察不可能な事象とは呼ばず、主観的だと排除するものではない。観察された対象や観察の信頼度に疑問を抱くだけである」と述べている (William O.D. & Kyle E.F, 2001)。Skinner は、認知を研究の対象として排除しないとしている。ただし、認知は、別の行動を説明するためのものではなく、説明されるべき行動と見なしている。言い換えれば、認知は従属変数であり、独立変数たりえないという主張である。

また、もうひとつ Skinner について触れておく必要があるのが、言語行動についてである。Skinner によれば、人類が言語行動を自発するようになったので、動物種に君臨するまでになったというのである (William O.D. & Kyle E.F, 2001)。言語行動は、オペラント行動であるということである。

実は、このオペラント行動とは、行動主体と環境との相互作用が重要ということである。人間の場合、環境との相互作用とは、その多くが対人関係である。言語行動が確立されるには、他者からの随伴性が必要ということである。赤ん坊の発声 (例えば、ママ) に対して、環境からの随伴性 (母親が、微笑んだり、抱っこしたりする。父親は、微笑んでいるが、抱っこはし

てくれない) を伴うことにより、「ママ」という赤ん坊の言語行動 (この場合だと弁別) が確立していくのである。Skinner は、言語行動を「話し手」の行動分析と「聞き手」の行動分析を通して、言語行動の原理を確かめる研究を行っている。

## 4. 応用行動分析から見たメタファー

### 4-1. 認知言語学と応用行動分析の視点の違い

先述の認知言語学でのメタファーの定義は、「メタファーとは領域間の写像である」であった。「写像」という言葉自体がすでにメタファー (漢字の場合は特に) として考えられるが、その示す内容は、数学の一分野である集合論に含まれるもので、2つの集合が与えられたときに、一方の集合の各元に対し、他方の集合のただひとつの元を指定して結びつける対応のことである。全射、単射、全単射などがあり、ほぼ、関数と同じ意味合いで用いられている。Oxford Languages (web 版) によれば、「数集合 M の任意の要素に対し、集合 N の一つの要素を対応させる規則を M から N への写像という。物体から出た光が鏡やレンズで反射・屈折されたのち、集まってできる像」となっている。表1が写像を表しているのも頷けるし、またレンズやガラスで屈折する光も物理現象として理解しやすい。

詳細を論じることは筆者にはできないが、認知言語学では、発話された・用いられたメタファーを見れば、根底に構造があることを示していて、その根底こそ分析の中心としなければならないと考えている。概念メタファー (ここでは根源的なメタファーとして扱う。例えば、我われは「上が良くて、下は悪い」というメタファーを根源的に備えているとする) は、認知理論家たちが用いる「スキーマ」または「心的表象」と呼ぶものと同義と考えられる。

ここに大きな主義・主張の違いが生じる。認知理論家は、認知や感情などの直接観察できない行動を説明するためには、観察不可能な仮説構成体を想定する方が合理的で、必要だということである。記憶の内容は直接観察できないが、そのような概念は行動の説明に有効であり必要だと主張する。筆者の立場は、認知理論を用いる派である。

一方、Skinnerの批判も論理的である。認知というのはわれわれの社会文化になじみやすい。人の行動は、認知が支配しているので、何をどう考えているかが重要だと常々、教えられている。だが、通俗的になじみやすいということと、それが事実かどうかは別の問題である。認知は通常、行動に先行して生じるので、タイミングとしては、行為に対する原因を示しているように見える。先行事象が後続事象の原因だと決めつける、そうした考えはまさに、「その後でこうなったんだからそれが原因だ」という論理の典型的な誤謬であると述べている。Skinnerの認知の位置づけは明らかに人々の主観的、感覚的認識に逆行するが、科学は、しばしばわれわれに納得しにくい結論を押しつけてくる(William O.D. & Kyle E.F, 2001)。論理の典型的な誤謬は日常茶飯事である。臨床場面において直感的に、ある先行事象を不登校やうつ症状などの不適応行動の原因と安易に同定することは、誤謬を生む。臨床が上手くいかない原因として実際よくある。例えば、不登校になった前日に給食を残していたので、不登校になったのは給食が原因だと決めつけることなどである。

Skinnerの認知の扱いは、認知という変数は直接の操作ができず、原因結果関係を適切に推定するには、独立変数としての操作が必須条件なので、認知は科学における原因結果関係に直接関与するものではない。他方、操作可能な環境変数は従属変数としての認知を大幅にコントロールできるが、認知という変数は、原因として操作できないとしている(William O.D. & Kyle E.F, 2001)。Skinnerは、個人の内的状態を無視することはできない。内的情報を知ることは行動の予測に対して副次的情報として利用することができる。すなわち、もしある内的状態が特定の行動に曖昧ながらもある程度相関するならば、その情報は、行動予測を助けるものとして利用しうるとも述べている。言い換えれば、Skinnerは、行動の原因結果関係に関して、認知を重視していないが、認知を実態のある原因として含めている。

ここで筆者が言いたいことは、認知言語学では、言語そのものが記憶や認知といった仮説構成体を想定している。であるから、記憶や認知そのものも研究対象とならざるを得ない。本論で扱うメタファーを研究す

る場合、その研究が構成概念を説明するために新たな構成概念を用いるという循環論に陥っていないかという視点である。Skinnerは、認知そのものが研究の対象となることは認めている。ただ、認知は行動を説明するための独立変数にはなりえず、従属変数でしかないという点である。この点に関して現在では、「認知の機能」に注目するという方法論が考えられ発展している。

#### 4-2. 関係フレーム理論とルール支配行動

本邦で臨床に関するメタファー論文を検索すると、関係フレーム理論(Relational Frame Theory: RFT)から論じたものが少数ではあるがヒットするようになってきた。嶋(2020)は、関係フレーム理論からみたメタファーをわかり易く分析し、臨床場面においてメタファーを使いこなす留意点について整理している。関係フレーム理論とは人間の言語と認知を分析するための理論であり、研究プログラムでもあり、ここ30年ほどの間で開発されてきた。膨大な量の実験研究を基盤にして、その基本原理は科学的にしっかり裏づけられているとしている。Harris(2009)の序文でHayesは、関係フレーム理論を体系化したAcceptance and Commitment Therapyの本が完成したのは、開発されてから20年が経ったことと書いている。このプロセス(検証の過程)は、まさに行動分析の流れを汲むものである。Törnekeも2009年に、「Learning RFT, 日本では、関係フレーム理論(RFT)を学ぶ 言語行動理論・ACT入門」を出版してから、メタファーについて臨床的にまとめた次作まで8年の歳月をかけている。

RFTにおいて、関係反応は2つのクラスに分類される。ひとつは(a)非恣意的に適用可能な関係反応(nonarbitrary applicable relational responding; NAARR)であり、もうひとつは、(b)恣意的に適用可能な関係反応(arbitrarily applicable relational responding; AARR)である。前者は物理的性質(長さ, 重さ, 速さなど)に基づいて反応することであり、後者は(a)物理的性質を基盤とせず、(b)直接訓練されていない刺激同士を間接的に関係づけることである(e.g. Törneke, 2013. 嶋, 2020)。嶋は、NAARRと

AARR を理解するものとして、10 円玉と 50 円玉の比較、選択行為を例として注釈で挙げている。10 円玉と 50 円玉のうち「より大きい」硬貨を選択するように指示された際、10 円玉を選ぶ行動が NAARR である。大きさという物理的性質に基づいて反応している (direct relating)。これに対して、同じ「より大きい」硬貨を選択するように指示された際、50 円玉を選ぶ行動が AARR である。AARR に基づいて非物理的性質に基づいて関係づけることは、間接的関係づけ (indirect relating) であり、そのような関係は間接的関係 (indirect relations) となる。

こうしてつくる間接的関係は、一般的には象徴的と呼ばれるもので、人間特有の「象徴化 (symbolization)」を可能にする (Törneke, 2017)。10 玉と 50 円玉の選択で 50 円玉を選んだ場合、物理的性質ではなく、価値 (AARR: 恣意的に関係づけられた反応) に従った行動ということである。価値という象徴化である。人間はありとあらゆるものに対して、そしてどのような仕方でも関係づけることができるのである。AARR を示す別な用語が「関係的にフレームづける」であり、それを関係フレーム理論: RFT と呼ぶ。

このように対象や現象を恣意的な文脈手がかりを通して関係づけられる力は、RFT によると、人間の言語のまさしく基盤である。言語を使った結果ではなく、言語の礎石そのものと理解しなければならない。それを学ぶことこそが幼児期の言語獲得の中心にあり、その力が身につくのはじめて、意味のある発言ができ、他の人の発言を理解できるようになる (Törneke, 2017)。

ここで関係フレーム理論の背景となるルール支配行動についても触れておきたい。Skinner によると「外で待っていてください。すぐ行きますから」との発言の後に、聞き手が、その話し手が来るのを待つために外に出たとしたら、その発言、先行事象は、ルールとして機能しているという。それは、行動と結果を特定しているからである。彼が強調したのは、そのようなルールによって支配されている行動と、実際に起きた結果を直接に経験することによって支配されている行動との違いである。Skinner は、後者の行動を随伴性形成行動 (contingency-shaped behavior) と呼んだ

(Törneke, 2009)。先の 10 円と 50 円玉の例の場合だと、実際に何回も買い物をして 50 円玉の方が多くの品物と交換することを経験していた場合は、随伴性形成行動であろうし、500 円を一度も使ったことがないにも関わらず、50 円よりも 500 円玉が大きいと選択・判断したとすれば、これはルール支配行動ということになる。

関係フレーム理論とルール支配行動は、人間の言語行動を美しく解明していると筆者は考えている。

#### 4-3. 関係フレーム理論とメタファー

メタファーを隠喩、アナロジーを類推と捉えた場合、メタファーは、アナロジーのサブクラスとして位置づけられるのは理解できよう (厳密に言えば階層関係である)。そこで、まずはアナロジーについて解説する。

アナロジーは、2つの基本要素から構成される。ひとつ目は未知の事柄としての「ターゲット (target)」であり、ふたつ目は既知の事柄としての「ソース (source)」である。ソースは実体的で具体的なものであり、ターゲットは抽象的で不明瞭なものである。Törneke (2017) の例を用いると、「ピーターとルイズは、さやに収まった豆粒2つのようだ」は、ピーターとルイズのことをよく知らない人に、同じさやに収まった2つの豆という既知の事柄 (ソース) この場合はよく似ている、瓜ふたつという類似の関係を、ピーターとルイズの関係に当てはめることを話し手は期待して発言する (図1)。特に、類似の場合はアナロジー (~のようだ) と呼ばれるが、これらの行動は、関係どうしを関係づけているのである。

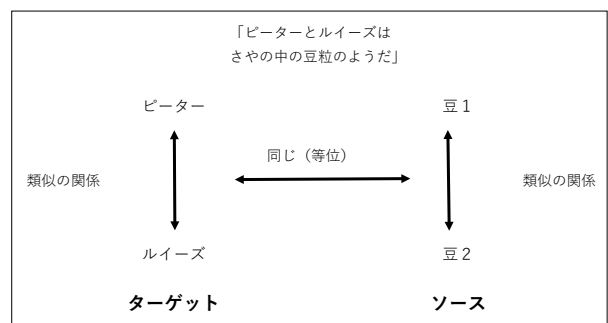


図1 Törneke N (2017) P.73 より作成

同様に、図2では、2人の関係を、夜と昼の性質、相違の関係に当てはめて発言している。これは恣意的に適用可能な関係反応であり、2人の関係性を知らない人には、既知の昼と夜の性質のように正反対な様々な情報を2人の関係に関係づけることができる。

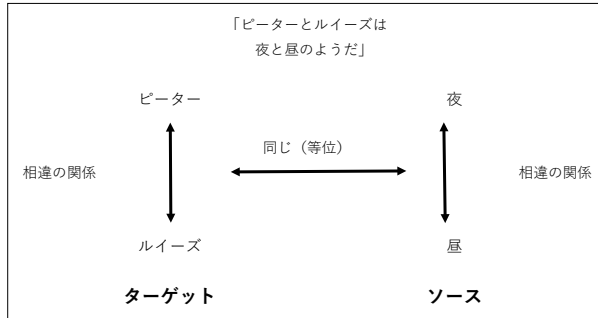


図2 Törneke N (2017) P.75 より作成

RFTによると、この分析・図式化がアナロジーやメタファーを使うときに何を理解するときの中心になる。つまり、関係どうしを関係づけているのである。一般的に、関係づけられる関係が、他にも多くの関係で構成されているので、関係ネットワークを関係づけるともいえる。先の豆の類似の場合、ピーターとルイーズが似ているのであれば、ピーターとそっくりなピーターの父とも似ているという類似の関係が同時に関係づけられるということである。加えると、ピーターと似ていないジョンは、ルイーズともルイーズの父とも似ていないという関係が同時に関係づけられる。Törneke (2017) も注釈で述べているが、関係ネットワークという用語は、実際に存在する何かを意味するのではなく、複雑な方法で関係づけるわれわれの能力を意味していることに注意したい。筆者は、ヒトのこの能力にこそ創造性が関与しており、心理療法における新たな「気づき」をもたらす本質であると考えている。

これまで行動分析の綿密な研究成果をかなり省いて論じているため理解し辛いかもしれない。ここでわかり易くまとめておきたい。つまり、スキナーの徹底的行動主義による言語行動の枠組みで、ことばを科学的に分析すると、ルール支配行動や随伴性形成行動が発見されることとなった。さらに言語行動には、2つの関係性に様々な関係に関係づけるという関係フレー

ム理論が登場し、近年では、関係ネットワークという人間が複雑な関係性を関係づける過程も上手く理論的に説明できるようになったと言える。メタファーの性質や内容に注目し研究を重ねるのではなく、関係性という外枠、フレームに注目することにより、言語行動の理解を深めていると言える。

## 5. 関係フレーム理論から臨床でメタファーを活かす視点を得る

心理療法においてメタファーがとても役立つことは、心理学のさまざまな分野において意見が一致している。ただ、なぜ治療効果が示されるのか、どうしたら治療道具として使いこなせるようになるのかなどの疑問には、それほど答えられていないのが現状である。少なくとも科学的な答えは導き出されていない(Törneke, 2017)。臨床現場では、経験に頼るといった認識となっている。この現状を打破するために研究が存在する。Törneke (2017) がこれまでの研究成果をまとめている。その中から、筆者がポイントを絞ると以下ようになる。

- (1) セラピー中に使われたメタファーの数は、治療効果を予測する重要な指標にはならない。
- (2) セラピストとクライアントの協力的なメタファーの使用は、良い治療結果やプロセス変数と相関していそうである。両者が一緒にさらに作り上げていく(発展させて繰り返し使う)類のメタファーの使用である。これは誰が先に取り入れたかはそれほど関係ない。両者には、治療同盟が形成されており、特に治療目標が共有されていると治療効果を発揮しやすい。
- (3) クライアントがメタファーを使ったら、セラピストはそのメタファーを重点的に掘り下げ、メタファーから連想されるものやメタファーが暗に示すものを調べて、その後の対話でもそのメタファーを積極的に使い続けるべきだということができる。
- (4) 効果があったセラピーを、それほどなかったセラピーと比べると、前者に中心的な「メタファーのテーマ」がはっきりあるのがわかる。
- (5) セラピストがあえてメタファーを使うと、クラ



イベントにとってセラピストが言った内容を覚えやすくなる。

筆者がポイントを絞っているのは、なるほど納得するのは当然であるが、いくらか解説を加えなければならぬであろう。参考に実際の CBT 事例からメタファーを分析した渡辺・東 (2014) から適切なメタファーの部分抜き出して説明したい。これは CBT の 25 事例を集めたケースブック (井上, 2003) を分析したものである。以下で示す事例の番号は、ケースブックの事例番号である。まず (1) に関しては、数打てば良いというものではないということである。量より質ということであろうか。(2) は、まさにメタファーを用いることで治療関係が深まり、さらに治療効果も高めるという臨床的意義のある側面である。一見、難しい介入のように思われるが、上手くいったケースの多くの場合、このようなやり取りが多いであろう。事例 8 (永田, 2003), クライアント 25 歳女性, 神経性過食症, 初回時体重 35.3kg。CBT で介入を行い、体重も 37.5kg になり改善が見られた 9 回目の場面。クライアントは、体重が少し増えただけで、体が楽になったという。そこで「体が楽になったら、自分自身の気持ちのサイズも大きくなったでしょう」と自己評価の改善にも結びついていることを示唆したとある。セラピストがメタファーを意識していたかどうかは分からないが、これを RFT で分析すると図 3 のようになる。

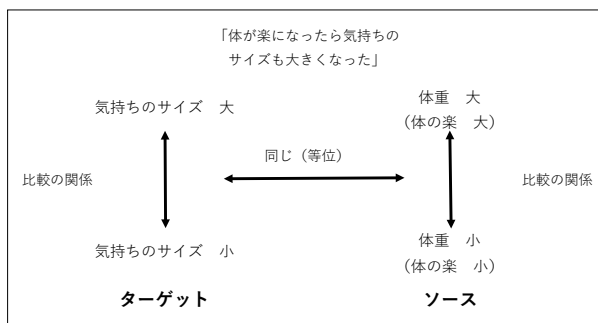


図 3 神経性過食症のメタファー

「体が楽」というのは内的反応で直接観察できない行動 (covert behavior) である。だが、RFT では、体重が物理的性質をとめない大小の比較関係にある。体重が体の状態 (楽) に関係ネットワークで関係づけられ

ていたと考えられる。これがソースとなる。これが「気持ちのサイズ」という比較関係に関係づけられて、新たな関係ネットワークが形成されている。もちろん身体医学的には、体重の回復 (増加) が治療目標であり、心理学的には、気持ちの余裕や自分で抱え込まないで他人を頼るなどの行動・認知変容も治療目標に含まれている。これらが、このメタファーのやり取りの中で関係づけることが可能となり、セラピストとクライアントの両者が、このメタファーを共有することで、治療同盟、治療目標、治療効果を高めることが理解できる。ちなみに、この事例は 4 週間後、10 回目の面接時に体重 38kg, 過食は 2 週間に 1 回に減少、「生理が始まってしんどい」「もう、過食が気にならなくなった」「過食しても、そんなに必死に吐かなくても良くなった」と治療の目星がたったと報告を終えている。

臨床的に重要なポイントなのでもう 1 事例分析したい。事例 15 (遊佐・安部・三ケ木, 2003) がわかりやすい。クライアント 18 歳女性, 境界性人格障害, 自傷行為を繰り返す。入院治療にて CBT の認知再構成法を実施。面接 10 回目に、「死ぬほど努力しても認めてもらえない, 死んだって認めてもらえないんだ」という絶望感も語るが同時にスタッフに声をかけてはしゃいでみせるなど、発言と行動の不釣り合いな様子がみられていた。内省を伴う認知再構成法時に、「こんなんじゃ、難しいからできない」「どうせ私は、馬鹿だから」と弱気になった場面で、セラピストが糸だまの比喻を用いて介入している。これを RFT で分析すると図 4 のようになる。

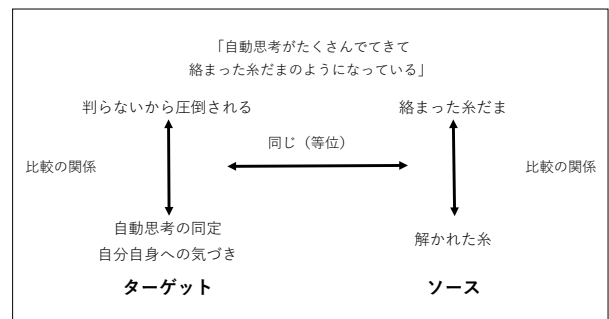


図 4 境界性人格障害のメタファー

セラピストは、「頭が悪いのではなく、逆に頭の回転が速いので、自動思考がたくさん出てきて、絡まっ

た糸だまのようにになっている。だから一つひとつの自動思考がわからなくなってしまうし、わからないから急に強烈な感情に圧倒されて、どうしてよいのかわからないうちに行動化してしまう。それだけに、一つひとつの糸を解いて理解する練習が必要」と説明している。解かれた糸の状態と絡まった糸だま（絡まっている糸は、様々な用途があるが、絡まった糸はどうしようもない。最終的には切って捨てるしかないなどの関係ネットワークも含まれている）の状態の比較を、クライアントの思考の混乱、自動思考が一つひとつ同定され自己理解が高まった状態と自動思考が同定できず感情に圧倒されてしまった状態の関係を関係づけていることが理解できる。このメタファーを用いることにより、クライアントの問題の把握と解決・介入方法、治療の共同関係など様々な関係が関係づけられていることも同時に理解できる。

次に(3)については、事例17、沢宮(2003)を分析したい。クライアントは、チック症状を示す6歳の男児の母親。子どもの不安や緊張に焦点を当て、間接技法である「親へのカウンセリング」を行うことで、チックの軽減をはかっている。見立ては集団場面において症状が現れるというより、むしろ集団場面を離れた長期休暇に起こっている。よって家庭環境、親の要因を改善することと捉えていた。一般的に親が子どもに何も言わないでいることは難しい。それは、そのことが親にとって無責任で愛情不足のように感じられるためである。そこを認めながら、いわゆる支持的なかかわりをしながら4回目の面接時に、クライアントは、「こんなに丁寧に話を聞いてもらったことはなかった」と述べ、「私、鬼のように怒るときがあるんです」とつけ加えている。5回目では、鬼のように怒るときの話をして、「このような性格は変えられるのか。できたら何とか変えたい」というクライアントに対し「考え方のクセを変える」という方針で対応している。その後も、CBTが行われ11回目には、「今まで子どもをしっかりさせなきゃと般若のような顔になっていたと思う」と続けた。妹の出産で入院するとき「いい子にしているね」と言ったら、子どもがベソをかきながら「うん」と頷いたときのことなどを思い返しながらか、「今になってみるとこの子もまだまだ甘えたいのに必

死にがんばっていたんだと思う」とクライアントは過去を振り返っている。その後、12回目でチック症状は「ほとんど気にならない」程度に改善されている。

RFTで分析すると、「仏と鬼」の既知の関係(ソース)が未知の「母親のほほえみの様相と怒りの様相」の関係(ターゲット)に関係づけられている。子どもの環境、家庭環境を整えることが治療目標であり、そのための問題の共有、共同関係などが介入の進展と共に関係ネットワークにより関係づけられている。

(4)については、これまでの分析から明らかであるように思われる。「気持ちのサイズ」「絡まった糸だま」「鬼のように怒る」などのメタファーは、テーマがはっきりしている。

最後に(5)については、混乱の中にあるクライアントに「絡まった糸だま」の喩えを用いて介入した事例15が象徴的であろう。多くのクライアントは、何が問題なのか、どうしたらいいの分からない。よって、霧を払ってくれるような、このようなメタファーが用いられた場合、クライアントが理解を示すのは想像に易い。

事後の解釈であるが、実際の事例を図のようなモデルに当てはめてメタファーを分析することにより、その理解が深まる。また、この関係を関係づける原理がわかっていれば、心理面接で有効なメタファーを創造することがし易くなることが理解できる。

## 6. まとめと今後の課題

筆者は、心理療法におけるメタファーについて関心があった。心理療法の効果を検証してきたCBTにおいても、メタファーの使用は確認されていた。しかし、認知言語学のような言語学的理解をもって臨床的に分析するのは困難を伴い、研究を進めることができずにいた。そこに関係性を関係づける。認知をブラックボックスとして扱うことにより、条件づけの研究成果として解明し、メタファーについてもわかり易くモデル化した臨床行動分析の研究成果に出会った。認知行動療法の分野において、認知と行動をどのように扱うかでは、理論的には対極、水と油のような関係も存在する。しかし、理論的には異なるものでも、心理臨床で行っていることはほとんど同じと言えることもある。

認知に焦点を当てることの多い筆者も、行動分析のシンプルな言語行動の理論、そして実利性に魅了された。各図で示したメタファーの分析モデルを用いるためには、行動分析の背景を論じる必要があり、そこには多くの情報が必要であった。筆者の能力の問題もあるが、一部の文献が多用されているのは、それだけ資料の完成度が高いのだと理解してほしい。

また、臨床事例を恣意的に解釈し、多様な関係性を関係づけていることも厳密さに欠け問題である。本論文では、RFTではメタファーをどう捉えているかを論じることで精一杯となった。臨床でのメタファーは、聞き手と話し手の相互作用で機能するものである。今回は、文脈の視点や Törneke (2017) の示した臨床的に重要な領域、3つのコアとなる戦略について全く触れることができていない。実は、この領域間をつなぎ合わせる3つの原理の中に、第三世代のCBTと言われるマインドフルネスに関するものが含まれている。科学としての心理学、検証の過程を重視している行動分析がいかにマインドフルネスという曖昧なものを扱うようになったのか、触れることができていない。本論を土台として、メタファーやマインドフルネスなどの心理療法のコアな部分の解明と臨床に役立つ視点、プラグマティズムに根差した視点を今後さらに展開していきたい。

## 引用文献

東 齊彰 (2011) 認知療法の実践, 岩崎学術出版社.  
 Barker.P (1985)Using Metaphors in Psychotherapy. New York:Brunner/堀 恵, 石川 元訳 1996 精神療法におけるメタファー. 金剛出版, 21-22.  
 David G(1978)THERAPEUTIC METAPHORS Helping Other Through the Looking Glass, META PUBLICASHIONS / 浅田仁子訳 (2014) NLP メタファーの技法, 実務教育出版.  
 Harris R (2009) ACT Made Simple An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy, New Harbinger Publications. / 武藤 崇 (監訳) (2012) よくわかるACT 明日から使えるACT入門, 星和書店.  
 井上和臣編 (2003) 認知療法ケースブック, 星和書店.  
 森 雄一, 高橋英光 (2013) 認知言語学 基礎から最前線へ, くろしお出版.  
 永田利彦 (2003) 過食症への動機付けと認知行動療法. 井上

和臣編. 認知療法ケースブック, 星和書店, 56-63.  
 鍋島弘治朗 (2002) 「メタファーと意味の構造的性: プライマリー・メタファーおよびイメージ・スキーマとの関連から, 認知言語学論考, 関西大学学術リポジトリ.  
 新山 出 (編) (1998) 広辞苑 第五版 岩波書店.  
 日本認知・行動療法学会 (編) (2019) 認知行動療法事典, 丸善出版.  
 Rosen S (1982) MY VOICE WILL GO WITH YOU:THE TEACHING TALES OF MILTON H.ERICKSON,W. W.NORTON & COMPANY. / 中野善行, 青木省三 (監訳) (1996) 私の声はあなたとともに ミルトン・エリクソンのいやしのストーリー, 二瓶社.  
 Richard Stott , Warren Mansell , Paul Salkovskis , Anna Lavender ,Sam Cartwright Hatton(2010) Metaphors in CBT,Oxford University Press.  
 沢宮容子 (2003) . チック症状を示す児童の母親を対象とした認知療法的アプローチ. 井上和臣編. 認知療法ケースブック, 星和書店, 127-134.  
 Törneke N (2009) Learning RFT ;An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application / 山本淳一 (監修), 武藤 崇, 熊野宏昭 (監訳) (2013) 関係フレーム理論 (RFT) をまなぶ—言語行動理論・ACT入門—, 星和書店.  
 Törneke N (2017) Metaphor in Practice: A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy. / 武藤 崇, 大月 友, 坂野朝子 (監訳) (2021), メタファー: 心理療法に「ことばの科学」を取り入れる, 星和書店.  
 嶋 大樹 (2020) 関係フレーム理論からみたメタファー, 心理臨床科学, 同志社大学学術リポジトリ, 第10巻, 第1号, 39-52.  
 瀬口篤史 (2022) 言葉を創る メタファーの使用法, 臨床心理学 第22巻4号, 479-484.  
 William O.D. Kyle E.F (2001) The Psychology of B.F.Skinner, Sage Publications. / 佐久間徹 (監訳) 2005, スキナーの心理学 応用行動分析学 (ABA) の誕生, 二瓶社.  
 渡辺克徳・東 齊彰 (2014) . 認知行動療法と「メタファー」について —25の事例からその分類を試みる—, 広島国際大学心理臨床センター紀要, 13, 51-61.  
 渡辺克徳 (2016) : 認知行動療法における認知変容過程の分析と検証に関する研究 —メタ認知構造に注目して—, 関西学院大学博士学位論文.  
 遊佐安一郎・安部貴子・三ヶ木聡子 (2003) . 自傷行為を繰り返す境界性人格障害の入院認知療法. 井上和臣編. 認知療法ケースブック, 星和書店, 109-116.

