

日本人向けに KAIZEN

ニューヨーク発の、REBT=認知感情行動療法を、現代日本人向けに改善。

Susumu Harada

1996年 New York

一獲千金、超競争社会のニューヨーク。その中で、ディスカッションやディベートといった、異なる意見を正面からぶつけながら、より良いものを産み出すことが得意な、ニューヨーク一カリーに向いている。



2015年 REBT-Japan

REBTの、スピーディーでキレの良さは残したま、ディスカッションや、ディベートに圧迫感を持つ日本人に合わせて、15年かけて工夫した。ビシバシ論駁ではなく、対決を避けクライアントに寄り添いながら、質問という形でゆるくやっても、早く確実に気付き得られるようになっている。

改善点は3つあり、E（修正された新たな認知）をふくらませ、新たにG（ゴール）とH（ホームワーク）を加えた点にある。

E（修正された新たな認知）は、交流分析のシナリオの書き換えや、ナラティブセラピーをヒントにした。中でも大きな点は、家族療法やNLP等の新しい理論の核となっている、E3のリフレーミングにある。

G（ゴール）の、G2、G3はグラッサ一選択理論の、上質世界からヒントを得て加えた。特にG3はE3のリフレーミングと連動している。

H（ホームワーク）はREBT理論でも重要な要素であり、クライアントが自分で改善に向う第一歩としての行動療法の応用を具体化するために加えた。

REBT Self-Help Form

<p>A (ACTIVATING EVENTS OR ADVERSITIES)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div> <p><small>Briefly summarize the situation you are disturbed about (what would a camera see?)</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • An A can be internal or external, real or imagined. • An A can be an event in the past, present, or future. 	<p>C (CONSEQUENCES)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div> <p><small>Major unhealthy negative emotions:</small></p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div> <p><small>Major self-defeating behaviors::</small></p>		
<p>IB's (IRRATIONAL BELIEFS)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <p><small>To identify IB's, look for:</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • 'DOGMATIC DEMANDS' (musts, absolutes, shoulds) • 'AWFULIZING' (It's awful, terrible, horrible) • 'LOW FRUSTRATION TOLERANCE' (I can't stand it) • 'SELF/OTHER RATING' (I'm / he / she is bad, worthless) 	<p>D (DISPUTING IB'S)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <p><small>To dispute ask yourself:</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • Where is holding this belief getting me? Is it helpful or self-defeating? • Where is the evidence to support the existence of my irrational belief? Is it consistent with social reality? • Is my belief logical? • Does it follow from my preferences? • Is it really awful (as bad as it could be?) • Can I really not stand it? 	<p>E (EFFECTIVE NEW PHILOSOPHIES)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <p><small>To think more rationally, strive for:</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • 'NON-DOGMATIC PREFERENCES' (wishes, wants, desires) • 'EVALUATING BADNESS' (its bad, unfortunate) • 'HIGH FRUSTRATION TOLERANCE' (I don't like it, but I can stand it) • 'NOT GLOBALLY RATING SELF OR OTHERS' (I—and others—are fallible human beings) 	<p>E (EFFECTIVE EMOTIONS & BEHAVIORS)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <p><small>New healthy negative emotions:</small></p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div> <p><small>New constructive behaviors::</small></p>
		<p><small>Unhealthy negative emotions include:</small></p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Anxiety <li style="width: 50%;">• Depression <li style="width: 50%;">• Rage <li style="width: 50%;">• Low Frustration Tolerance <li style="width: 50%;">• Shame/Embarrassment <li style="width: 50%;">• Hurt <li style="width: 50%;">• Jealousy <li style="width: 50%;">• Guilt 	
		<p><small>Healthy negative emotions include:</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • Disappointment • Concern • Annoyance • Sadness • Regret • Frustration 	

© Windy Dryden & Jane Walker 1992. Revised by Albert Ellis, 1995.

日本REBT協会のフォーム

Rational Emotive Behavior Therapy 認知感情行動療法 アセスメンタルセラピー card REBT

年 月 日 時 回 クライアント カウンセラー

G

Goal **目標カード** 2分

G1 今日この場で

G2 中期的に

G3 将来の理想・未来の夢

A Activating Events or Adversity 何がありましたか?

5分

□ 事件・出来事・出来事・出来事

□ 現在・未来の出来事

確認カード

B Irrational Beliefs 非合理的な信念

A-C間のイラショナルビリーフは?

5分

□ 自分・他人・対社会

評価カード

C Consequences 不健康で否定的感情と不適切行動

その結果どうなりましたか?

5分

□ 不安 □ 怒り □ 悲しみ □ 悔しさ □ 罪悪感 □ 落ち込み □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感

反応カード

1

D Disputing Irrational Beliefs Bへの介入

は合理的な考え方はですか?

5分

□ アラシくなる考えですか?

□ 結論に達してどうですか?

□ 疑念に達してどうですか?

転視点カード

E Effective Rational Beliefs 新たな役に立つ考え

どう考えと案になりそうですか?

10分

□ 新たな考え方と生活方

結論カード

F Feelings & Behaviors 健康で否定的感情・効果

Cが変化しましたか? %で。

3分

□ 不安 □ 怒り □ 悲しみ □ 悔しさ □ 罪悪感 □ 落ち込み □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感

確認カード

2

E1 本音・本実なところがあったか。

E2 事実・しほしほの中は? 現実社会では? 人生は?

E3 リフレーミング: そうなったのも意味がある。

E4 勘違い・リソースと実績から、勘えられ乗り越えられる。

E5 新たな態度・今後このようにやってみよう。

G 行動・イメージ療法による自宅訓練

次回までにやる練習は?

10分

□ 行動・練習 (誰へも、練習する、スクリプトを書く)

□ テキスト・練習 (誰へも、練習する、スクリプトを書く)

□ 紙に書いて練習も自分が思い描く (言葉・記憶)

H Feelings & Behaviors 健康で否定的感情・効果

Cが変化しましたか? %で。

3分

□ 不安 □ 怒り □ 悲しみ □ 悔しさ □ 罪悪感 □ 落ち込み □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感

確認カード

3

D Disputing Irrational Beliefs Bへの介入

は合理的な考え方はですか?

5分

□ アラシくなる考えですか?

□ 結論に達してどうですか?

□ 疑念に達してどうですか?

転視点カード

E Effective Rational Beliefs 新たな役に立つ考え

どう考えと案になりそうですか?

10分

□ 新たな考え方と生活方

結論カード

F Feelings & Behaviors 健康で否定的感情・効果

Cが変化しましたか? %で。

3分

□ 不安 □ 怒り □ 悲しみ □ 悔しさ □ 罪悪感 □ 落ち込み □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感

確認カード

3

D Disputing Irrational Beliefs Bへの介入

は合理的な考え方はですか?

5分

□ アラシくなる考えですか?

□ 結論に達してどうですか?

□ 疑念に達してどうですか?

転視点カード

E Effective Rational Beliefs 新たな役に立つ考え

どう考えと案になりそうですか?

10分

□ 新たな考え方と生活方

結論カード

F Feelings & Behaviors 健康で否定的感情・効果

Cが変化しましたか? %で。

3分

□ 不安 □ 怒り □ 悲しみ □ 悔しさ □ 罪悪感 □ 落ち込み □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感 □ 無力感

確認カード

□ 効果は? □ 劇は?

*クライアント・練習用紙は別紙、心臓カナル・練習紙 (A3用紙) 参照