



シンポジウム「失敗を教育に活かす」

心理臨床の視点から

高橋美保
東京大学大学院教育学研究科

2013シンポジウム『失敗を教育に活かす』高橋美保

1

臨床心理学における認知

- 心理療法における認知
 - フロイトの精神分析
 - ユングの分析心理学
 - ロジャースのクライエント中心療法
 - 家族療法

⇒ いずれもある意味の“**認知の転換**”が起こる

2013シンポジウム『失敗を教育に活かす』高橋美保

2

・認知行動療法の流れ

- 第1世代(1950年代): **行動療法**、学習理論に基づく
レスポナント、オペラント、モデリング
介入) 行動の変容
- 第2世代(1970年代): **認知療法**、情報処理理論に基づく
ABCモデルA
Activating event (きっかけ)
⇒ Belief (信念) ⇒ Consequence (結果)
介入) 認知の変容
- 第3世代(1990年代): **マインドフルネス、アクセプタンス**の導入
介入) 思考の内容ではなく思考との
かかわり方を変える

2013シンポジウム『失敗を教育に活かす』高橋美保

3

臨床心理学における失敗

- ・心理相談の多くは思うようにならないことについての悩み
- ⇒ はたして、それは失敗か？
失敗だとしても、ない方が良くないか？
- ⇒ 認知行動療法的アプローチから考える

2013シンポジウム『失敗を教育に活かす』高橋美保

4

第1世代の認知行動療法（行動）

・＜行動を扱う時＞

- ① **失敗しないような行動目標**を考える
⇒ スモールステップで成功体験を与える
- ② 万が一うまくいなくても、**失敗ではない** (trial & Error)
⇒ 行動目標の作り方の間違いである
- ③ セラピストとの**協働作業**
⇒ クライアントは悪くない

第2世代の認知行動療法（認知の内容の変容）

・＜認知や感情を扱う時＞

- ① **失敗と感じている事象に対する見方**を変える
⇒ e.g. 認知のバリエーションを広げる
別の見方を獲得する、リフレーミング
- ② 方法論: **図示** (コラム法、ケースフォーミュレーション)
認知の歪みの**提示**
ホームワーク

第3世代の認知行動療法（認知との関わりの変容）

・ <認知や感情を扱う時>

①アクセプタンス

“不快な感情を押しやったり、コントロールしたりすることで、
実際にはそれを維持させてしまう”



“成果を得るために一生懸命努力することを止めて、物事
あるがままに見つめ、受容する”＝**失敗の受容**

②コミットメント

自分の本来の価値観に沿った行動をする

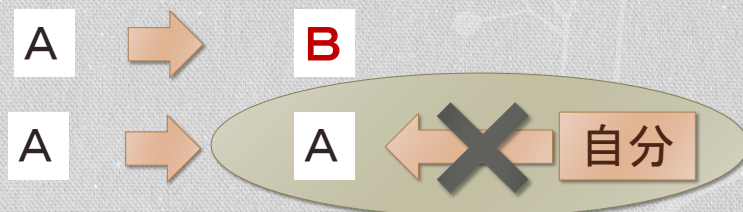
2013シンポジウム『失敗を教育に活かす』高橋美保

7

・ マインドフルネス

“体験に対して、意図的に、今この瞬間に、評価せずに注意を
向けることで現れる気づき”（Kabat-Zinn,2003）

⇒ 脱中心化、客観的事実の受容



・ 真の価値に向けて、必要な行動をする

⇒ **失敗してこそわかる事実を元に、新しい適応的な方略を
身につける。事実を受け止めるが、悪者探しをしない。**

2013シンポジウム『失敗を教育に活かす』高橋美保

8

- 臨床現場で失敗を活かすために

Acceptance ⇒ Reflection ⇒ Commitment



メタ認知

- Acceptanceの難しさ

⇒ 評価しない態度

しかし、教育に評価はつきもの！

即時的・絶対的評価(問題レベル)

⇒ 長期的・総合的評価(人格レベル)

つまり、プロセスと多軸性の重要性

テストで悪い点を取った
きっと私はだめな人間なんだ・・・
だからもう勉強なんてしない

①第2世代のアプローチ

それに対する別の見方を考える

②第3世代のアプローチ

悪い点自体は事実として評価なしで受け止める

どうしてそれをだめだと思うか

⇒もっとよくありたいと思っている

もっとよくなるためにできることをする(気分本位⇒行動本位)

③第1世代のアプローチ

具体的にできそうなことから着手して成功体験を得る

認知カウンセリングとの相違

・臨床実践の特徴

ゴールが**唯一絶対**ではない

⇒ “人生には、すべてに解、あるいは正しい解があるわけではない”

もし正しい解があったとしても、

“**正しいこと**”と“**役に立つこと**”は違う

方略も一つではない

問題解決志向だけでなく**プロセス志向**

認知だけでなく、**感情、行動、身体**も同時に扱う

失敗ではなく、“**challenge**”あるいは“**trial**”と位置付ける

学校教育の失敗体験の意義

・学校教育における失敗体験 ⇒ 人生への影響

画一化した価値観における低い**自己評価**

スキルの未獲得

悲観的な**価値観、人生観、世界観**に影響

悪循環

・学校教育の失敗を**その後の人生**で活かすために (人生レベルの教訓と転移?)

事実を受け入れる ⇒ プロセス志向の獲得

教科教育の価値は認めつつ、他の価値観も持てる

諦めない心、楽しめる意欲の醸成

生きる術、スキルの獲得

失敗を活かせる社会の土壌作り