

臨床心理学概論

はじめに

臨床心理学は、個人・集団の適応上の問題に対して、心理学的知識、技法に基づいて測定・分析し、解決を援助することを目的とした心理学の一分野です。実際の社会の中で心の問題で苦しんでいる人たちの問題解決を図るのが目的なので、臨床心理学は実践活動が中心であり、その実践活動を研究することによって発展してきました。

世界におけるこの分野の活動は、20世紀初頭には、児童相談や青少年の問題への対応が主流でしたが、第1次世界大戦、第2次世界大戦時代には、兵士の選別や社会復帰援助などで成果を上げ、病院や企業における臨床心理活動が広がっていきました。

まずは大まかに臨床心理学の誕生から発展の経過をみていきましょう。

キーワード

- ゲシュタルト心理学
- 精神分析
- 行動主義
- 人間性心理学

臨床心理学の誕生

心についての考察は、人類の歴史が始まって以来行われ、ギリシャ時代の哲学者のプラトンやアリストテレスによっても行われています。臨床心理学の「臨床」とはギリシャ語のクリニコス (kilnikos) が語源であり、クリネ (kilne) は「床」という意味です。床に伏した病人に対して魂を癒す行為が「臨床」の始まりであり、心についての考察は哲学的な問題とされてきました。

科学としての心理学の誕生は1879年に心理学者ヴント (Wundt, W.) がドイツのライプチヒに実験心理学研究室を創設したことに始まります。ヴントは生理学者でもあり、感覚・知覚を中心に研究を進めたことから、ヴントの心理学は生理学的心理学とも呼ばれます。また、心的現象を内省 (内的観察) し、要素に分析する手法をとったことから要素心理学とも呼ばれました。ヴントの研究室で学んだアメリカの心理学者ウイトマー (Witmer, L.) は1896年に大学内に心理クリニックを開設し、「臨床心理学」という言葉を初めて用いました。

臨床心理学のその後の発展

その後、ヴェントを中心とした要素心理学への反論として、ヴェルトハイマー (Wertheimer, M.)、ケーラー (Köhler, W.)、コフカ (Koffka, K.) らにより、心的活動の全体性に重点を置くゲシュタルト心理学が提起されます。

一方、ワトソン (Watson, R.L.) やソーンドイク (Thorndike, R.L.) は内観ではなく観察可能な行動に焦点を当てて心理学研究を進めるべきであるという主張を展開し、主にアメリカで行動主義心理学が発達します。この流れはのちに行動療法につながっていきます。

また、フランスのビネー (Binet, A.) はビネー・シモン式知能検査を作成しました。その後ウェクスラー (Wechsler, D.) がウェクスラー式知能検査を考案し、知能に関してより詳細な結果が算出できるようになりました。

他方、フロイト (Freud, S.) が自由連想法により無意識を探求するという精神分析を創始し、ユング (Jung, C.)、アドラー (Adler, A.) らにより、夢や無意識といった領域を扱う心理療法の研究が進められました。

その後、1960年代からは人間性心理学の流れが登場しました。この人間性心理学は第1勢力の「行動主義」第2勢力の「精神分析」とならんで第3の勢力と呼ばれます。人間性心理学の提唱者であるマズロー (Maslow, A.) は、人間の究極の目的は「自己実現」であるとし、肯定的な人間観を提唱しました。ロジャース (Rogers, C.R.) は、治療者患者関係に重きを置いた「来談者中心療法」を発表し、その後のカウンセリングに大きな影響を与えました。

現在の臨床心理学

20世紀後半には「問題を有している人」のみではなく、その人が属している家族、職場などをシステムとして捉えて働きかけるシステム論が登場し、家族療法が発展しました。

またコンピューターの誕生や脳神経科学の発展の影響もあり、心的現象を情報処理モデルとして理論展開する認知心理学が誕生し、認知療法につながっていきます。

現在、心理療法の実践においては、1つの理論、技法に固執することなく、クライアントの状態、ニーズに合わせて、柔軟に工夫していく統合的アプローチが求められています。

また、実証的な医学からの影響を受け、心理療法においても EBA (証

拠に基づくアプローチ：エビデンス・ベースド・アプローチ) の考え方が求められています。もっとも有効な証拠は完全無作為比較等性試験(RCT)と呼ばれる実験手続きと複数のRCTの結果を用いたシステマティックレビューと呼ばれる研究です。このように、心理学は、哲学的な背景も大切にしながら、科学として発展してきています。

臨床心理学の主な理論

ここからは臨床心理学の主だった理論についてみていきましょう。

①精神分析の流れ

19世紀末にフロイトが創始した精神分析では無意識の心理過程を重要視します。彼は心は無意識、前意識、意識という3つの体系に分ける局所論と、イド(エス)、自我、超自我に分ける構造論を展開し、自我に受け入れられない欲動は抑圧され、抑圧された欲動が症状となってあらわれると考えました。よって神経症の治療として無意識を意識化することが重要とし、特に異性の親に対する性的な欲動(エディプスコンプレックス)に着目しました。そして、自由連想法を考案し、転移、逆転移などの基本的概念を明らかにしました。転移とは被分析者が幼少期の人間関係(特に親子関係)に由来した感情を分析者に向けること、逆転移とは分析者が同様の感情を被分析者に向けることを意味し、最近では治療者の感情や態度全般も意味するようになっていきます。

ユングは、無意識を2層に分け個人的無意識と集合的無意識からなるものとし、集合的無意識における元型の影響を重視し、自らの心理学を分析心理学と名づけました。

アドラーは、劣等感の概念を取り上げ、権力への意思を強調しました。彼の理論は社会的視点を重視し、より教育的な面をもち、個人心理学と呼ばれます。

さらに、防衛機制を整理したアンナフロイト(Freud, A.)に代表される自我心理学派、クライン(Klein, M.)に代表される対象関係学派、コフト(Kohut, H.)に代表される自己心理学派などが生まれました。精神分析的な発達論としては、ウィニコット(Winnicott, D.W.)やマラー(Mahler, M.S.)の研究が挙げられます。

また、最近では「一者心理学(one-person psychology)から二者心理学(two-person psychology)へ」「欲動モデルから関係性モデルへ」の言葉で表されるように、治療者と患者の双方向的交流に焦点が当てられるようになってきています。さらにアレンらによるメンタライジング(mentalizing - 行動がその人の心によって引き起こされている

と推測し理解すること)の概念も提唱され、新たな展開がみられています。

②行動主義心理学からの流れ

観察可能な行動のみを扱う行動主義的心理学の考えを受け継ぎ、実証的研究が繰り返し行われ、学習理論が発展しました。そして1950年代からアイゼンク (Eysenck, H.J) やウォルピ (Wolpe, J.) らによってその理論を応用して心理療法が展開されました。

行動療法の最大の特徴は、不適応行動や症状は、古典的条件づけやオペラント条件づけなどの学習原理によって形成されたものであると考えることにあります。よって治療は不適応な条件反応を消去し、望ましい条件反応を確立することとされます。

古典的条件づけとは、レスポデント条件づけとも呼ばれ、パブロフ (Pavlov, I.P.) が犬の唾液分泌実験から発見した学習モデルです。古典的条件づけの応用としては、不安反応がもたらされる場面においてリラクセーションなどの快適な反応を導入し不安反応を抑制する「逆制止法」や、その応用であるウォルピ (Wolpe, J.) による「系統的脱感作法」が挙げられます。

オペラント条件づけとは、道具的条件づけとも呼ばれ、スキナー (Skinner, B.F.) によって展開された学習理論です。ある行動に報酬を与えることによってその行動の頻度を高め、罰 (不快な刺激) を与えることによって、その行動を減少させる手続きがオペラント条件づけです。オペラント条件づけの応用としては、目標行動を幾つかのステップに分ける「シェーピング」や報酬としてトークン (代用貨幣) を与える「トークンエコノミー法」が挙げられます。

行動療法は観察・操作可能な行動や症状を対象としていましたが、1970年代に入ると、認知心理学からの影響を受け、行動療法においても認知の役割が重要視されるようになりました。その動きの中で不合理的な信念を論駁によって修正するエリス (Ellis, A.) の「論理情動療法」や偏った認知を適切なものに修正していくベック (Beck, A.T.) の「認知療法」が登場しました。これらの方法は行動的な技法も含まれ、認知療法と行動療法を組み合わせた「認知行動療法」として発展しています。認知行動療法はパニック障害や強迫性障害、うつ病を対象に盛んに行われています。最近ではカバットジン (Kabat-Zin, J.) の「マインドフルネス低減法」やそれを取り入れたリネハン (Linehan, M.M.) の「弁証法的行動療法」も注目されています。

③人間性心理学の流れ

人間性心理学は、ヒューマニスティック心理学とも呼ばれ、精神分析の流れ、そして行動療法の流れとも異なる、第3の流れとして1960年代に生まれました。その理論は人間の主体性、独自性、自己実現など人間に対する肯定的な視点に支えられています。

この流れには、「来談者中心療法」、「交流分析」、「フォーカシング」など多様な学派が含まれます。

ロジャース（Rogers, C.R.）の来談者中心療法では、来談者（クライアント）にはもともと成長に向かう力があるとし、来談者が自ら自分自身を理解し、意味ある生き方を自ら模索することが重視されています。よって治療者には、来談者がありのままの自分自身を表現できるよう、受容的な態度を維持することが大切であるとしています。ロジャースは治療者には「無条件の肯定的配慮」「共感的理解」「自己一致」が必要であると説きました。

この考え方は、その後の多くの心理療法に取り入れられ、今もなお大切な基本とされています。

まとめ

心理学は哲学の一部として生まれ、ヴェントの実験心理学研究室をもって科学的な心理学が誕生しました。臨床心理学は、その後ゲシュタルト心理学、精神分析、行動主義、人間性心理学の流れを経て発展してきました。現在はシステム論、認知心理学からも大きな影響を受け、統合的アプローチやエビデンス・ベースド・アプローチが重要視されてきています。