その他

関係フレーム理論からみたメタファー

Metaphors from the perspective of relational frame theory

鳴 大樹1

Taiki SHIMA

要 約

本稿の目的は、関係フレーム理論の観点からメタファーを分析し、臨床場面での使用法を整理することであった。まず、関係フレーム理論と、メタファーと関連の深いアナロジーについて解説した。続いて、メタファーとは既有の知識と未知の出来事を関係づけることであり、それによる後者の機能変容が核心であることを解説した。最後に、臨床場面においてメタファーを使いこなすための留意点について整理した。

キーワード:メタファー,アナロジー,関係フレーム理論,恣意的に適用可能な関係反応

はじめに

多くの心理療法は言葉のやり取りで展開していく。そこでは、「Bをしてください」というような教示や、「BをしたらCになる」というような随伴性を記述した言語刺激である"ルール"が提供されたり、メタファーが用いられたりする。教示やルールの効果については数多くの実験的分析があるが、メタファーについても、その有用性が指摘、分析されている(e.g., Angus & Rennie、1988;Levitt, Korman、& Angus、2000;遠山、1995)。

メタファー (metaphor: 隠喩) とは, 既知のわかりやすい事柄によって未知のわかりにくい事柄を説明する方法である(瀬戸,2017, p.161)。その語源はギリシア語の metaphorá であり, meta が "over", phero が "to carry" を意味

する (Törneke, 2017)。つまり, 既有の知識 を複雑で微細な別領域に対して拡張する (Villatte, Villatte, & Hayes, 2016) ことを指す。

伝統的に教示やルールを多用してきた認知行動的アプローチにおいても、実は陰に陽にメタファーが用いられてきた(渡辺・東、2014)。また、Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012 武藤・三田村・大月監訳 2014)など、最近の行動療法においても、意図的かつ系統的にメタファーが使用されるようになっており(Törneke, 2017)、具体例をまとめた書籍も出版されている(Stoddard & Afari, 2014)。

このように、メタファーが心理療法において 果たす役割が評価され、その実例が広く紹介さ れるようになってきている。とくに、近年では ACT の理論的基盤である関係フレーム理論 (Relational Frame Theory: RFT; Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001) の観点から、 メタファーの分析や支援場面での使用法の考察

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

が積極的に進められており (e.g., Foody et al., 2014; Törneke, 2017; Villatte et al., 2016), 基礎と臨床の連携が図られつつある。

しかし、本邦における RFT の観点からみたメタファーに関する資料は限られている。そこで本稿では、RFT の観点に基づくメタファーの分析と、臨床場面での活用法の整理を目的とする²。RFT はヒトの言語と認知に関する基礎理論であり、当該理論に基づくメタファーの分析は、ACT 以外の心理療法にも関連するものである(Foody et al., 2014)。したがって、多くの実践家に有用な情報を提供することができると考える。

関係フレーム理論

関係フレーム理論 (RFT) とは、ヒトの言語 と認知に関する理論および研究プログラムであ る (Hayes et al., 2001)。RFT における分析 の単位は "関係反応 (relational responding)" であり、それは刺激間の関係に基づいて反応す ることである (Hughes & Barnes-Holmes, 2016a)。

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(nonarbitrarily 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³。RFT の観点からは、AARR がヒトの言語の中核であり(Törneke, 2017)、"派生 的 関 係 反 応 (derived relational responding)" とも呼ばれる(Törneke, 2010 武藤・熊野監訳 2013)。

AARR として定義される行動は、以下の性 質を有する (Hughes & Barnes-Holmes, 2016a; Stewart, 2016)。それは、(a) 相互的 内包 (mutual entailment) や複合的 (相互的) 内包 (combinatorial [mutual] entailment) などの内包関係と, (b) 刺激機能の変換 (transformation of stimulus functions) である。相互的内包とは、@<\という関係を 直接訓練によって学んだときに、 ¥>@という 派生的刺激関係を訓練なしに派生させることで ある4。つぎに複合的内包とは、@<\と\< &という関係を直接訓練によって学んだときに, @<&であり、かつ&>@であるという派生的 刺激関係を訓練なしに派生させることである。 最後に刺激機能の変換とは,派生的刺激関係の 確立によって刺激が有していた機能が変容する ことである。たとえば, 前述の¥に恐怖反応を 条件づけたとする。すると,直接訓練なしに@に は¥よりも弱い恐怖反応を惹起させる機能が, &には¥よりも強い恐怖反応を惹起させる機能 が確立される (Dougher, Hamilton, Fink, & Harrington, 2007)。以上のような AARR が

² メタファーと関連の深い用語に、時空間的な隣接関係に基づいて指示が"横すべり"するメトニミー(換喩;ナベの"火"を止めてほしいときの「ナベを止めて!」)、カテゴリの包摂関係に基づいて指示が"横すべり"するシネクドキ(提喩;飲酒できない人の「飲めないんです」)、メタファーの膨張系であるシミリー(直喩・明喩;「彼女の笑顔は太陽のようだ」)などがある(瀬戸,2017)。ただし、本稿では臨床上の有用性に基づいた議論をするという目的上、それらを区別しない。

³ 物理的性質に基づく反応である NAARR とは、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円玉を選ぶことである。一方で、AARR の場合、"より大きい" 硬貨を選択するように 指示された際に、その貨幣価値に基づいて50円玉を選ぶことである。NAARR のように物理的性質やそれらの関係性に関する過去の経験によって関係づけることは、直接的関係づけ (direct relations) と呼ばれる。そして、そのようなタイプの関係は直接関係 (direct relations) と称される。一方で、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 relations) となる (Törneke, 2017)。

⁴ 自明のことに感じられるかもしれないが、ヒト以外の動物における直接訓練なしの派生的刺激関係の成立について、説得力のある証拠は示されていない(Hayes, 1989)。

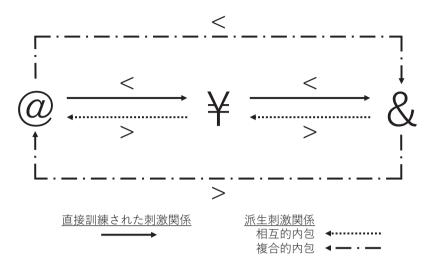


Figure 1 AARR の全体像

有する性質の全体像を Figure 1に示す。

このような AARR は恣意的に"適用可能" だが、実際には非恣意的に適用される。つまり、 社会/言語的コミュニティによって共有される 文脈手がかり (contextual cue) によって, AARR は制御されている (Hughes & Barnes-Holmes, 2016a)。文脈手がかりには2 つの種類がある。ひとつはどのように刺激が関 係づけられるかを指定, つまり刺激関係を制御 する "relational cues (Cre)" である (¥と@は 同じ、¥のせいで@が起こるなど)。Crel によっ て、さまざまな関係フレームが指定される。た とえば, 等位, 反対, 相違, 比較, 空間, 時間, 直示, 階層, 因果などのフレームがある (Hughes & Barnes-Holmes, 2016a; Stewart, 2016) 5. もうひとつは関係を通して変換される心理的性 質を指定、つまり刺激機能を制御する"functional cues (C_{func})"である(りんごの味を思い浮か べて、りんごの質感を表現してなど)。 $C_{ ext{func}}$ に よって, ある刺激が有するさまざまな刺激機能 (りんごであれば、見た目、味、肌触り、食感、 香りなど)のうち、指定された特定の機能が優 勢になる。

このように、AARR によって出来事を恣意 的に関係づけることは、さまざまな出来事が我々 の行動に及ぼす影響を制御する。つまり,関係づけの仕方によって環境が我々に与える影響が変容される(Törneke,2017)。たとえば,今まで何気なく使っていたバッグが,希少価値が高いものであると突然知らされたとする。すると,バッグ=貴重という等位の関係フレームが確立され,バッグが有する刺激機能は変容される。すなわち,これまでにはなかった丁寧に扱ったり,厳重に保管したりする行動が生じるようになるかもしれない。また,あるラーメン屋Dが気に入ったため,ジム帰りに週2回の頻度で通っているとする。そして,新しくできたJというラーメン店がDと似ていると教えられたとする。すると,直接Jのラーメンを経験するこ

⁵ 写真を写真立てに入れるように、刺激をいろいろなフレーム (等位、反対、比較など)に入れることができる (Ramnerö & Törneke, 2008 武藤・米山監訳 2009) と考えるとわかりやすい。なお、"フレーム"という言葉は、心的構造や脳のプロセスなどを表す用語ではなく、まさにメタファーである (Hayes et al., 2001)。以降本稿では階層フレームについて触れることが多いが、これは「~の一部/~のメンバーである/~に属する」などの文脈手がかりによって制御されるフレームである (Hughes & Barnes-Holmes, 2016a)。たとえば、「ACT は心理療法のひとつ (一部)だ」という文章では、心理療法というグループにACT が含まれるという階層的な関係づけがなされている。

となしに、Jに行く確率が高まるかもしれない。 このような AARR の性質を踏まえると、セラ ピー内の言語的なやり取りが大きな影響を持つ ことが理解できる。

では、AARR の性質を概観したところで、 これらの性質や RFT の視点から、メタファー はどのように理解されるのかについて検討して いく。

RFT からみるアナロジーとメタファー⁶

メタファーについて考える前に、まずはアナロジーを扱う。アナロジーとメタファーは交換可能な語として扱われたり(Foody et al., 2014)、メタファーをアナロジーのサブクラスとして位置づけたりする(Hughes & Barnes-Holmes, 2016b)ように、両者には共通性や類似性がある。しかし、十分な区別はモデル化されていないものの、RFT の観点から両者の差異を指摘できる(Foody et al., 2014;Hughes & Barnes-Holmes, 2016b;Stewart & Barnes-Holmes, 2001)。

アナロジー

アナロジーは、2つの基本要素から構成される。 ひとつめは未知の事柄としての"ターゲット (target)"であり、ふたつめは既知の事柄と しての"ソース (source;ヴィークル [vehicle] もしくはベース [base] とも呼ばれる)"である(楠見・松原、1993; Törneke、2010 武藤・ 熊野監訳 2013; Törneke、2017)。一般的に、 ソースとなるものはひとつ以上の性質などにつ いて、より知られている物事や現象であり、ター ゲットはその性質が転移される対象であるとさ RFT においてアナロジーは、ある恣意的に適用可能な関係のセット(関係ネットワーク⁷と呼ぶ)を、もうひとつのそれと関係づける行動として概念化される(Foody et al., 2014;Stewart, 2016;Törneke, 2017)。それは等位一等位反応(もしくは関係)(coordination-coordination responding [or relation]) 8 と呼ばれるものであり、Figure 2 に前述のアナロジーを用いてその概要を示す(以下の説明はHughes & Barnes-Holmes,[2016b],Foody et al. [2014] および Törneke [2017] を参考にした)。

左側の縦線は"ジャイアンツ"と"タイガース"の等位関係を示している。ここでの C_{rel} は"に対する"であり、プロ野球チームというカテゴリの一員であるという点で等位関係にある。

れる。したがって、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)。たとえば、プロ 野球をよく知らない京都の学生に対して「ジャ イアンツに対するタイガースは、R大に対する D大のようなものだ」と説明する場合、ここで のターゲットは「ジャイアンツに対するタイガー ス」であり、ソースは「R大に対するD大」と なる。聞き手にとって、ソースとなる「R大に 対するD大」の関係性が既知の事柄であるなら ば(その蓋然性が高いが故に当該ソースは選択 される), ターゲットにはソースが有する性質(ラ イバル関係)が転移される。また,京都の大学 事情をよく知らないプロ野球ファンに対しては 「R大に対するD大は、ジャイアンツに対する タイガースのようなものだ」と、ソースとター ゲットを反転させて説明することもできる。こ の場合にも、機能は上述の例と同様である。

⁶ Skinner (1957) では、メタファーは拡張タクト (extended tact) の一種として扱われている。本稿ではRFT の枠組からメタファーを概観することを目的とするため、拡張タクトに関する解説については成書 (e.g., Cooper, Heron, & Heward, 2007 中野訳 2013; Cooper, Heron, & Heward, 2019; Skinner, 1957; 杉山・島宗・佐藤・マロット・マロット, 1998; Törneke, 2017) を参照のこと。

⁷ 関係ネットワークという実体を想定しているわけでは なく、これもメタファーである。

^{*} 本文中のアナロジーで用いた"ジャイアンツ"と"タイガース"は、プロ野球チームという共有する性質では等価だが、本拠地やチームカラーといった他の性質は異なる。このような実態をふまえて、Foody et al. (2014)に倣い、等価(equivalence)ではなく、等位(coordination)を用いる。

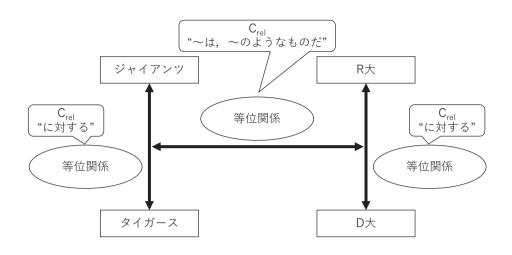


Figure 2 RFT によるアナロジーの分析

対する右側の縦線は "R大"と "D大"の等位 関係を示す。ここでの C_{rel} は左側の縦線と同様 であり,大学というカテゴリの一員であるとい う点で等位関係にある。次に,中央の横線であ るが,これは左右2つの等位関係同士の等位関 係を示している。ここでの C_{rel} は "~は,~の ようなものだ"である。したがって,前述のア ナロジーは,「ジャイアンツに対するタイガー ス(等位関係)は,R大に対するD大(等位関 係)のようなものだ(2つの等位関係同士の等 位関係)」と記述できる。

このように、アナロジーでは、関係ネットワーク同士は等位に関係づけられることになる (Foody et al., 2014; Hughes & Barnes-Holmes, 2016b; Törneke, 2017)。したがって、 片方の関係ネットワークを制御する (Figure 2 における縦方向の) C_{rel} は、常にもう片方の関係ネットワークを制御する (片方が等位であればもう一方も等位となる)。ただし、その C_{rel} は等位に限定される必要はない (Foody et al., 2014; Hughes & Barnes-Holmes, 2016b)。たとえば、「晴れに対する雨は、幸せに対する不幸せだ」というアナロジーの場合、それぞれの関係の C_{rel} は "反対" であり、その関係ネットワーク同士が等位に関係づけられる

ということになる。

以上がRFTから見たアナロジーの概要である。 以降はRFTから分析したメタファーについて 概観していく。

メタファー

RFT の観点からは、メタファーはアナロジー と同様に関係ネットワーク同士を関係づけるこ とである(Törneke, 2017)。しかし、アナロジー はソースとターゲット間の物理的特性に基づか なくても成立するが、メタファーの心理的効果 はおもにそれらの間の物理的特性に基づくこと が差異として挙げられる (Hughes & Barnes-Holmes, 2016b; Stewart & Barnes-Holmes. 2001)。また、メタファーは"ひとつ以上の方 法で他のものを表す、もしくは具体化する刺激 や出来事" (Foody et al., 2014), "ある出来 事(ソース)において非常に明白な特徴が、別 の出来事 (ターゲット) に速やかに転移するこ と" (Hughes & Barnes-Holmes, 2016b) と 定義されることもあり、アナロジーよりも複雑 な関係であるとされる。これには、メタファー とアナロジーで関与するフレームが異なること が要因として挙げられる。アナロジーではソー スとターゲットが等位に関係づけられるため,

両者の位置を逆転させても意味は変わらない(双方向的)。しかし、メタファーでは等位だけでなく階層フレームも関与するため、ソースとターゲットの位置を逆転させると意味が変わる(一方向的)と考えられている(Hughes & Barnes-Holmes, 2016b; Stewart & Barnes-Holmes, 2001)。

では、「人生とは旅のようなものだ」という メタファーを例に、その一方向的な性質につい て説明していく。このメタファーにおいて,ター ゲットである「人生」は、たとえば"長く続く" と等位であり、ソースである「旅」は、たとえ ば"長く続く"、"予期せぬ出来事が起こる"な どと等位の関係にあるかもしれない。そうなる と, この場合の Crel である "のような" によっ て、人生は"長く続く"もので"予期せぬ出来 事が起こる"ものとなる。さて、アナロジーの 場合, 双方向的な特徴によって, ソースとター ゲットの位置を入れ替えても機能は変わらない。 しかしながら, このメタファーでその順序を入 れ替えると「旅は人生のようなものだ」となり、 メタファーとしての意味が(わからなくもない が) 伝わりづらくなる。このように、「TはS のようだ」「SみたいなT」という形式のメタ ファーでは、両者が共通の性質を有しており、 かつターゲット(T)よりもソース(S)にお いてそれがより明瞭であったりステレオタイプ 的であったりすることが求められる (Hughes & Barnes-Holmes, 2016b; Törneke, 2017; Villatte et al., 2016)。「人生とは旅のような ものだ」の場合、旅の持つ"長く続く"、"予期 せぬ出来事が起こる"という性質は人生が持つ それよりも明瞭である。そして、当該順序で呈 示されることによってのみ, 人生という言語刺 激におけるその性質は増幅される。このような, ターゲットが有する性質の増幅効果を生み出す 一方向性と, その基盤となる階層性が, メタ ファーとアナロジーを区別する特徴になる (Stewart & Barnes-Holmes, 2001).

ここで RFT の用語でメタファーを再整理すると、以下の4つの基本要素にまとめられる。

それは、(A)2つの独立した等位関係の確立、(B) それらの関係間における等位関係の派生、(C) 等位一等位関係を媒介した形態的/非恣意的関係(formal/nonarbitrary relation)の弁別、

(D) 当該形態的関係に基づく刺激機能の変換である。これらのうち、(A) と(B) は、メタファーとアナロジーが共有する要素であり、(C) と(D) はメタファー独自の要素である(Foody et al., 2014; Stewart & Barnes-

(Foody et al., 2014; Stewart & Barnes-Holmes, 2001)。なお、前述の通り(A)は等位以外の関係も可能であり、(B)はメタファーでは反対や相違関係も可能である(Villatte et al., 2016)。Figure 3に臨床場面で用いられるメタファーのRFTによる分析を示す。

例に用いたのは、「不安にもがくのは、底な し沼でもがくようなものだ」というメタファー である。この場合の核となる関係は、 因果であ る (ただしここでは結果は明示されていない)。 ソースは「底なし沼でもがく(と沈溺する)」 であり、ターゲットは「不安にもがく(とパニッ クになる)」である(A)。前者の因果関係⁹は よく知られており、少なくとも容易に想像でき るものである。一方で、後者の(長期的)結果 はクライエント (Cl.) にとって明示的には理 解されていないことが多い。したがって、ソー スはターゲットよりも、もがくことの結果とい う観点では明瞭性が高い。そして、ふたつの関 係ネットワークは等位関係におかれる (B)。 そこで両者の形態的関係("もがく"という"共 通の要素")が弁別され(C)、不安にもがくこ とがパニック(や悪い結果)につながるという 機能が確立する (D)。ここで、ターゲットで ある「不安にもがく」には、さまざまな行動 (Figure 3の左上はごく一部の例) が等位の 関係におかれている。つまり、それらの行動は 「もがく」と等位になり、それらの機能も変容 する可能性がある。

なお, Törneke (2017) でもメタファー作

⁹ Foody et al. (2014) では、(A) は等位関係と記述されている。

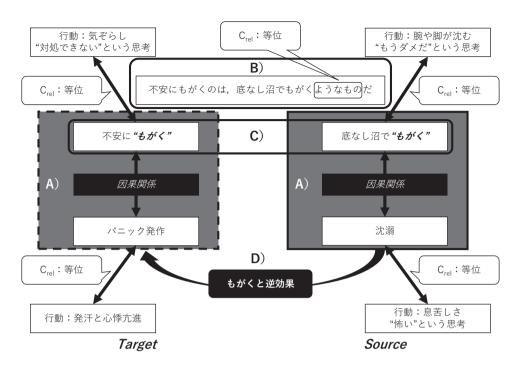


Figure 3 RFT による底なし沼のメタファーの分析。Foody et al. (2014) の Figure 3. および Stewart & Barnes-Holmes (2001) の Figure 1. を基に一部改変して作成。メタファーの 内容を一部変更し、RFT からみたメタファーに含まれる4要素についての表現を加えた。

成時に必要となる要素がまとめられている。そ れは、(a) 2つの関係ネットワーク、(b) それ ら2つのネットワーク間の等位関係、(c) ソー スの側面/直接的関係/特性が、ターゲットの それよりも明瞭もしくは明らか、(d) それに よるターゲットの重要性や機能の変化である。 Foody et al. (2014) および Stewart & Barnes-Holmes (2001) による分類と内容的 には重なるが、Törneke (2017) の説明は上 述の Villatte et al. (2016) の指摘を含んだも のとなっており、より理解が容易かもしれない。 ここまで、RFT の観点からメタファーとア ナロジーを整理してきた。しかし, 実際の臨床 においては,両者を区別することにそれほど意 味はない。そのため、以降はアナロジーも含め てメタファーという語を使用し, その活用法に ついて検討していく。

臨床場面におけるメタファー

セラピーにおけるメタファーの有効性

セラピーにおける問題が、単なる知識の不足 であれば、ルールや教示によって解決すること が多い。しかし、多くの臨床的問題がそうであ るように、知識が文脈に依存したり、複雑であっ たり、反直感的であったりする場合には、ルー ルや教示では不十分である。とくに, 認知行動 的なセラピーでは教示やルールが多用されるが, それはセラピスト (Th.) の視点から Cl. 自身 の体験を見るように促すこととなり (Villatte et al., 2016), それらへの過度の追従は心理的 な問題の中核となりうる (Törneke, Luciano, & Valdavia-Salas, 2008)。しかし、メタファー の場合、字義通りの言葉よりも意味や内容は正 確ではないため、ただ"言われた通りにする" ことはできない。より直接的な随伴性について 注意深くならなければならないため、上述のよ

うな言語的トラップに巻き込まれる確率を低減 する可能性がある(Törneke, Luciano, Barnes-Holmes, & Bond, 2015)。

また、メタファーによって、時空間的に限定され、日常生活へのアクセスが制限されるセラピー場面において、状況を仮想的に探索したり、出来事を観察したり、新しい行動を案出したりといった、さまざまな体験をもたらすことができる(Villatte et al., 2016)。このようなメタファーは、短く簡単なものであるが、想起しやすく、多くの情報を伝達できるという利点を有する(Törneke et al., 2015)。

臨床的に問題となる行動の多くが共通の機能を有する複数の行動の集合(行動クラス)であることや、セラピーの目的が面接室外の行動変容(Ramnerö & Törneke、2008 武藤・米山監訳 2009)であることをふまえると、直接的な随伴性に目を向けさせ、日常生活下においても想起されやすいメタファーは、有用なツールであると言える。では、そのような利点を有するメタファーをどのように活用すればよいだろうか。以下に、RFT の観点からみたメタファーの使いこなし方について整理していく。

メタファーを使いこなす

Villatte et al. (2016) によると,メタファーを選択/創造する際には,以下の点への留意が必要となる(記載順は順序を示すわけではない)。

- (a) 適切な機能を標的とする:変容したいター ゲットの機能によく合致するソースを選択 する。
- (b) ソースの主要な特徴と臨床的問題を対応させる: 臨床的問題の機能とソースは, 強力かつ感覚的な点で関連があることが望ましい。
- (c) ソースの主要な特徴は、標的となる臨床的 問題には欠落している:一方、ソースで記 述される状況においては、Cl. に気づいて ほしい性質は明瞭である。
- (d) Cl. の背景と合致している:実際に体験したことがなかったとしても,当該 Cl. が容

- 易に想像できる(映画や小説で頻出する, 一般によく知られている,文化的に馴染み があるなど)ソースを参照する必要がある。
- (e) 体験から逆算してメタファーを創造する: 初めに問題に内在する体験や機能を明らか にし、その後1)から4)を満たすソースを 直感的(考えすぎず)に選択する。

また、Törneke(2017)は、効果的なメタファー の創造について、以下の3原則を挙げている。

- (a) メタファーのターゲットを個々の Cl. に とって重要な機能を持つ現象にする:当該 メタファーを用いる目的と変容したい行動 の機能を分析し、それに対応するターゲッ トを選択する。
- (b) メタファーのソースの特徴をターゲットの 重要な特徴と対応させる:おもに上記2) と対応。
- (c) メタファーのソースがターゲットよりも明 瞭な機能の性質を有するようにする:おも に上記3) と対応。

さらに、選択/創造されたメタファーは、体験的な方法を採用することでより機能するとされる。 Villatte et al. (2016) は、以下のような提示の仕方を提案している 10 。

- (a) ロールプレイを用いる: Th. からの明示的 な介入を最小限にして, Cl. が出来事の一 連の流れを直接体験できるようにする。
- (b) 現在形を用いる:仮定法(e.g.,「底なし沼にはまって,沈みかけているとしたらどうでしょうか」)を使用すると観察する距離が開きすぎてしまい,ソースの明瞭性が失われる。現在形(e.g.,「今,底なし沼にはまって,沈みかけています」)を用いて,"今,ここ"での出来事として扱うことで,明瞭性を高める。
- (c) 体験的手がかりを用いて直接観察を確立する:ソースの具体的状況に気づくには,自身の心理的反応に直接注意を払う必要があ

¹⁰ 関連する内容は Hayes et al. (2012 武藤他監訳 2014) の第6章を参照のこと。

る。そのために、Th. はメタファーの最中に観察、記述、出来事の流れの追跡(tracking)を促す(どんな状況/感覚か、短期/長期的に何が起こるか、次に何をするかなどを、逐一言語化させる)。

- (d) ソースとターゲットの語彙を混ぜて使用し、 両者の明白な比較を限定する:ソースと ターゲットの等位関係を直接説明すると、 メタファーは単なるルールになってしまう。 C1. 自身がそれらの関連を定式化できるよ うに、観察、記述、追跡のガイドをする程 度に留める。また、ソースの語彙を用いて ターゲットを表現すると、両者の等位関係 は強固になり、明瞭性が増大する。
- (e) 効果的なルール抽出を引き出す: Cl. が行動変容につながるルールをメタファーから抽出できるように、観察、記述、追跡を後押しする。

また, 使用する単語や表現の選択によっては, 「底なし沼のメタファー (Figure 3)」のよう な "生きたメタファー (living metaphor; 馴 染みのない比喩表現や比喩であることが明らか な表現など)"の使用と類似の効果を有する場 合もある。これは、使い古されてしまい、比喩 表現であることが意識されづらくなった"凍結 メタファー (frozen metaphor)"の使用によっ て生じうる (Törneke, 2017; Villatte et al., 201611)。たとえば、不快な心理的内容を「感じ る」よりも「抱いておく」方が自発的で優しい 印象を与える可能性があり、ターゲットとの等 位関係がより明瞭になるかもしれない。セラピー の多くの時間は言葉のやり取りで進むため、丁 寧な単語や表現の選択を

意識することが、一言 一言を行動変容のきっかけとして機能させるこ とにつながる。

さらに,特定のターゲットに対して複数ソー

スに基づくメタファーを用いる(複数の範例に よる訓練)ことで、機能変容が生じやすくなる 可能性がある (Törneke, 2017; ただし, Criollo, Díaz-Muelle, Ruiz, & García-Martín [2018] では、複数の範例による訓練 の効果は示されず、後述する共通の物理特性の 効果のみが認められている)。たとえば、不快 な体験を回避することが悪循環となっている場 合に、「底なし沼でもがくと溺れる」や「虫に 刺された部位を掻くことでより痒くなる」など の, 悪循環や状況の悪化をもたらす行動例を複 数関係づけることが相当する。また、特定のソー スに基づくメタファーを複数ターゲットに対し て援用することは、さまざまなターゲットを等 位関係におくことになり、効率的な機能変容を もたらすかもしれない。たとえば、社交不安症 の Cl. における, 同一機能を有すると想定され る個々の回避行動 (e.g., 発表を避ける, マス クを着ける, 友人からの誘いを断る) に対して 「底なし沼」のメタファーを関係づけることが 相当する。

上述したように,有効なメタファーには,ター ゲットとソースが類似していることや、ソース が見慣れたものであり、その特徴が理解されて いることが重要である(Villatte et al., 2016)。 その他にメタファーの効果に影響する変数とし て、ソースとターゲット間の"共通の物理特性" が指摘されている (Criollo et al., 2018; Sierra, Ruiz, Flórez, Riaño-Hernández, & Luciano, 2016)。たとえば、鉛様麻痺によっ て活動性が落ちている Cl. に対して,「重い荷 物を引きずっているようですね」と伝えること が該当するだろう。ただし、Pendrous、 Hulbert-Williams, Hochard, & Hulbert-Williams (2020) による追試では、その効果 は再現されておらず、さらなる検討が待たれる。 ここで注意を要することは、メタファーの機 能は文脈のなかで決定されるということである (Törneke, 2017)。 つまり Th. には、所与の 文脈を見極めて、目的の達成に当該メタファー が寄与するかを判断することが求められる。た

¹¹ 凍結メタファーは死んだメタファー (dead metaphor) とも呼ばれ、生きたメタファーとは区別されることもある (Villatte et al., 2016)。ただし、臨床的には両者の区別は不要である (Törneke, 2017)。

とえば、関係フレームづけは我々が学ぶスキルではあるが、なかにはそれが十分に身についていない Cl. もいる。その場合には、関係フレームづけが前提となるメタファーの使用は不適切かもしれないし、追加の訓練が必要となるかもしれない。また、同じメタファーでも文化や個人の学習歴によって効果が変わりうるという事実も、文脈が関わる問題である。この場合には、Cl. 自身の体験を直接用いることが有効である(Villatte et al., 2016)ため、Cl. の文脈の理解が欠かせない。Th. は、メタファーを用いる文脈に細心の注意を払い、目的の達成の役に立つかどうかを常に意識する必要がある。

以上がメタファー使用に関する全般的な留意 点である。以降に,臨床上有用と思われる活用 法をまとめる。

メタファーと直示的(deictic)フレーム

メタファーはある種省略して発せられる(「彼は機械だ」は、正しくは「彼と関わることは機械と関わるようだ」となる)。ここで、話し手は、聞き手との間にソースに関する経験の共有があることを想定してメタファーを発することになり、他者視点を取るスキルが求められる(Törneke, 2017)。これには、直示的フレームが関わる。

直示的フレームとは、発話される文脈によって指示内容が決定されるフレームであり、人称、場所、時間、社会的関係などが該当する。たとえば"私"から見た"ここ"は"あなた"から見た"あそこ"となる。また、"あの時"は"今"とは違う時間を指す。

ACTでは、思考によって行動の柔軟性が損なわれている状態から、思考を観察し、柔軟に行動できる状態(心理的柔軟性)を目指す。これはRFTの観点からみると、自己(self)と(思考を含む)心理的内容が等位に関係づけられている状態から、それらが相違もしくは階層に関係づけられるように変換することである(Foody et al., 2014)。前者は内容としての自己(self as content)やプロセスとしての自己(self

as process) と呼ばれるプロセスに¹²,後者は 文脈としての自己 (self as context) と呼ばれるプロセスに関係する (Foody, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2012)。とくに,心理的内容を自己との階層関係においたり,それらを観察する距離を取れるようになったりすることは,心理的柔軟性の核となるスキルであり, Th.は Cl. がそのスキルを身につけられるように支援する (Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & Luciano, 2013; Törneke, 2017)。

支援ツールのひとつであるメタファーでは、自己の感覚("私" [I])と心理的内容の関係を等位から階層へと変化させることで、心理的内容の機能を変容させる(Foody et al., 2014)。この場合、心理的内容と"私"が同一視されている状態、すなわち心理的内容が後続する行動に大きな影響を与えている状態から、心理的内容は"私"の一部、"私"が有する反応の一部として、脱同一化された状態におかれることになる。そして、後者の視点を取ることで、行動的に柔軟になるとされる(Foody et al., 2014;Törneke et al., 2015)。

以上より、直示的フレームとの関連では、メタファーは少なくとも2つの活用法が想定できる。ひとつは視点取りの訓練、もうひとつは心理的柔軟性を高める訓練である。したがってTh.には、前者を目的とする場合には、Cl. ーTh.間で共有できるメタファーを創造するサポートを意識し、後者の場合には、Cl. の自己と心理的内容間の直示的フレームの変容を意識することが求められる。

メタファーと共感

メタファーが十分に機能するには、ターゲットにおける実際の体験と、ソースのいくつかの 側面(たとえば、パニック発作と沈溺における

¹² プロセスとしての自己の場合,それらの体験の進行的な性質により、自己と心理的内容の等位関係は弱い(Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Rai, & Luciano, 2015)。

命を脅かされる感覚)の類似性(等位関係の明瞭性)が重要である。とくに、感情的側面の類似性が高いほど望ましい。それができることは、Cl. の体験を十分に理解できていることを意味する。つまり、機能するメタファーの副次的効果として、Cl. が共感されていると感じる蓋然性が高まることになる(Foody et al., 2014)。

それを実現するには、Cl. のおかれた文脈や体験について、十分に理解している必要がある。適切な機能分析に基づくメタファー使用のためにも、背景情報の丁寧なアセスメントが前提となる。十分なアセスメントなしにメタファーを使用した場合、意図しない関係を派生させてしまい、効果が低減したり逆効果になってしまったりする可能性があるため、注意を要する(Foody et al., 2014)。

メタファーが意図した効果を示さない場合, Cl. の語りに含まれる体験を十分に理解できていない,もしくは引き出せていない可能性がある (Angus & Rennie, 1988; Foody et al., 2014)。それは Cl. に「話を聞いてもらえていない」と思わせる要因となり、治療関係を損ないかねない (Foody et al., 2014)。したがって、そうならないような丁寧な事前アセスメントはもちろんのこと、もしメタファーが"スべった"場合¹³には、これまでの関わり方やアセスメントを修正する契機としなければならない。

このように、メタファーは Cl. の行動変容の ためだけでなく、Th. の振る舞いとその機能を モニタリングするためのツールとしても使用可 能かもしれない。

メタファーを共同して創造(cocreate)する

Cl. と Th. が共同して創造/使用するメタファーは、良いアウトカムと関連する (Angus & Rennie, 1988)。またメタファーには、Cl.

の体験,問題の記述,解決への試みなどが反映されており (Törneke, 2017), セラピーが進展すると,その内容は変化する (Levitt et al., 2000)。さらに, Cl. のメタファーに含まれる体験に注意を払い, Cl. 自身がその意味を理解できるように支援することの有用性が示唆されている (Levitt et al., 2000; Törneke, 2017)。

以上のことは、メタファーを Cl. と一緒に創造し、Cl. から引き出すことの有用性を示唆する。 "ハマる" メタファーに固執して非柔軟になるのではなく、Cl. とメタファーを楽しむような遊び心が重要になるかもしれない。

終わりに

本稿ではメタファーのRFTによる分析、有用性、使い方についてまとめた。その基本構造はソースとターゲット間の等位関係の確立であり、前者の主要な特徴が後者に転移することによる機能の変換がその核心であることが整理された。そして、効果的に機能させるための留意点や有用性を記述するなかで、メタファーの意識的な使用の臨床的意義が改めて整理された。

メタファーは行動変容を引き起こすための道 具であり、Cl. の行動の柔軟性や生活の質の向 上に寄与して初めてその目的が果たされる。 RFT による分析を基にメタファーを使いこな すことができれば、教科書に掲載されているも のをただ使用するよりも効果的にセラピーを進 められるだろう。ただし、本稿で紹介した内容 の多くは理論的な考察に基づくものであり、デー タによる裏づけがないものや検討が不十分なも のもある。今後、上述の点を実証的に検討し、 さらに精緻化をしていくことが求められる。

読者の支援場面でのメタファー使用行動やメタファー研究行動が変容したとき、本稿はその機能を果たしたことになる。本稿が読者の行動変容の"燃料"となれば幸いである。

付記:本論文は,科学研究補助費(19K14461) の助成を受けて作成された。

¹³ メタファーが"スペった"かどうかは、その瞬間の反応のみからは判断できない。時間をおいて腑に落ちる場合もあるため、そのメタファーによって行動が変容するか、C1. が当該メタファーを使い続けるかといった点で評価する必要がある。

引用文献

- Angus, L. E., & Rennie, D. L. (1988). Therapist participation in metaphor generation: Collaborative and noncollaborative styles. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training,* 25, 552-560.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2007). *Applied behavior analysis* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Pearson. (クーパー, J. O.・ヘロン, T. E.・ヒュワード, W. L. 中野 良顯(訳) (2013). 応用行動分析学 明石書店)
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2019). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Hoboken, NJ: Pearson.
- Criollo, A. B., Díaz-Muelle, S., Ruiz, F. J., & García-Martín, M. B. (2018). Common physical properties improve metaphor effect even in the context of multiple examples. *The Psychological Record*, *68*, 513–523.
- Dougher, M. J., Hamilton, D. A., Fink, B. C., & Harrington, J. (2007). Transformation of the discriminative and eliciting functions of generalized relational stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 88, 179-197.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2012). The role of self in acceptance and commitment therapy (ACT). In: L. McHugh, & I. Stewart (Eds.), The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science (p.125-142). Oakland, CA: New Harbinger.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & Luciano, C. (2013). An empirical investigation of hierarchical

- versus distinction relations in a self-based ACT exercise. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 13,* 373–388.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Rai, L., & Luciano, C. (2015). An empirical investigation of the role of self, hierarchy, and distinction in a common ACT exercise. *The Psychological Record*, 65, 231-243.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Törneke, N., Luciano, C.,
 Stewart, I., & McEnteggart, C. (2014).
 RFT for clinical use: The example of metaphor. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 305-313.
- Hayes, S. C. (1989). Nonhumans have not yet shown stimulus equivalence.

 Journal of the Experimental Analysis of behavior, 51, 385-392.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). Relational Frame Theory: A post Skinnerian account of human language and cognition. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. New York: The Guilford Press.
 - (ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. 武藤 崇・三田村 仰・大月 友 (監訳) (2014). アクセプタンス &コミットメント・セラピー 第2版 星和書店)
- Hughes, S., & Barnes-Holmes, D. (2016a).

 Relational frame theory: The basic account. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.),

 The Wiley handbook of contextual

- behavioral science (p.129–178). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Hughes, S., & Barnes-Holmes, D. (2016b).

 Relational frame theory: Implications for study of human language and cognition. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), The Wiley handbook of contextual behavioral science (p.179-226). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- 楠見 孝・松原 仁 (1993). アナロジー: 2. 認 知心理学におけるアナロジー研究 情報処 理, 34, 536-546.
- Levitt, H., Korman, Y., & Angus, L. (2000).

 A metaphor analysis in treatments of depression: Metaphor as a marker of change. *Counselling Psychology Quarterly*, 13, 23–35.
- Pendrous, R., Hulbert-Williams, L., Hochard, K. D., & Hulbert-Williams, N. J. (2020). Appetitive augmental functions and common physical properties in a pain-tolerance metaphor: An extended replication. Iournal of Contextual **Behavioral** Science, 16, 17-24.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*.

 Oakland, CA: New Harbinger Publications.

 (ランメロ, J.・トールネケ, N. 武藤 崇・
 - 米山 直樹 (監訳) (2009). 臨床行動分析の ABC 日本評論社)
- 瀬戸 賢一 (2017). よくわかるメタファー 表現技法のしくみ ちくま学芸文庫
- Sierra, M. A., Ruiz, F. J., Flórez, C. L., Riaño-Hernández, D., & Luciano, C. (2016). The role of common physical properties and augmental functions

- in metaphor effect. *International* journal of psychology and psychological therapy, 16, 265-279.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Stewart, I. (2016). The fruits of a functional approach for psychological science. *International Journal of Psychology*, 51, 15–27.
- Stewart, I., & Barnes-Holmes, D. (2001). Understanding metaphor: A relational frame perspective. *The Behavior Analyst*, 24, 191–199.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 杉山 尚子・島 宗理・佐藤 方哉・マロット, R. W.・マロット, M. E. (1998). 行動分析 学入門 産業図書
- Törneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (トールネケ, N. 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.

 Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y., & Bond, F. W. (2015). RFT for clinical practice: Three core strategies in understanding and treating human suffering. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.),

- The Wiley handbook of contextual behavioral science (p.254-272). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Törneke, N., Luciano, C., & Valdavia-Salas, V. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 8, 141-156. 遠山 宜哉 (1995). 治療的面接におけるメタファーについて(試論) 弘前大学保健管
- 理概要, 17, 49-61.
- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2016). *Mastering the clinical conversation: Language as intervention.*New York: The Guilford Press.
- 渡辺 克徳・東 斉彰 (2015). 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.