

# 教職教養Training動画

教育心理

第6回

## 心理療法



講師：古川聡



---

月刊『教員養成セミナー』2019年2月号収録

# 悩みの解決法

## 心理療法

心理療法：悩みの本質を見極める → 症状を解消 → 解決へ！

行動療法：症状を消失させる → 気持ちの変化 → 解決へ！



# 精神分析療法とその流れ

**精神分析療法：フロイトが創始**

→ 自由連想法や夢分析によって無意識の意識化を図る

**遊戯療法（プレイセラピー）：アンナ・フロイト、アクスライン、クライ  
ンが創始**

→ 自由な空間で思いっきり遊ぶことを通してカタルシスを図る

**箱庭療法：ローエンフェルドが創始**

→ 箱の中にミニチュアの模型で作品を作らせる



# 我が国で創始された心理療法

## 森田療法：森田正馬が創始

- 神経症の治療法として効果的
- 絶対臥褥の後に、軽作業から始め、あるがままの自分を受け止める

## 内観療法：吉本伊信が創始

- 大切な人に「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」を時間を追って詳しく思い出させる
- 自己中心的であったことの認識に続いて感謝、報恩が生まれる



# 集団心理療法

サイコドラマ（心理劇）：モレノが創始

→ 即興劇を通して役割演技の仕方を体得できる

エンカウンターグループ：ロジャーズらが創始

→ 合宿形式で互いの自己開示を通して自己成長を目指す

構成的グループエンカウンター：國分康孝が創始

→ インストラクション、エクササイズ、シェアリングによる自己理解

アサーショントレーニング（主張訓練法）：ウォルピが創始

→ 自己の欲求も尊重しつつ適切な表現で自分の思いを伝える



# 行動療法

## 系統的脱感作法：ウォルピが創始

- 古典的条件づけを応用した技法
- 個別に作成した不安階層表にしたがって不安誘発場面に慣らしていく

## トークンエコノミー法

- オペラント条件づけを応用した技法
- 望ましい行動を自発したらトークンを与えて強化し生起頻度を高める



# 認知行動療法

認知行動療法 = 従来の行動療法に  
もとづく行動的な  
アプローチの仕方 + 認知療法にもとづ  
く認知的なアプロ  
ーチ

→ ベックが創始した認知療法

→ エリスが創始した合理情動行動療法（論理療法）



# その他の心理療法

**ゲシュタルト療法：パールズが創始**

- 「今ここで」の自分に目を向けさせる
- 全体的な関係の中での自己実現を目指す

**交流分析：バーンが創始**

- 対人関係をゲームとみなす
- 問題は不適切なゲームをしているからだ考える
- 新たな脚本をつくり新人生を歩む出すことが目標

