

# ビリーフの形成・変容に関する一考察

## ——クリスティーナ・ホール博士の手法を中心として——

加 藤 雄 士

### 要 旨

本稿では、ビリーフの形成と変容について考察する。まず論理療法、認知行動療法、NLP（神経言語プログラミング）におけるビリーフの概念について考察した後で、NLPのクリスティーナ・ホール博士のリビング・システムのモデルを使い、ビリーフ形成のプロセスについて考察する。また、認知行動療法などを活用して対話と質問でビリーフや自動思考の変容を促す手法と、クリスティーナ・ホールのNLPの手法を活用してビリーフの変容を促す方法を考察する。最後にビリーフの6つの特徴からビリーフの変容の可能性について考察する。ビリーフは、人の可能性を狭める境界線を設定することもある。また、自己の実証性や反証性などの特徴をもっており、その変容を促す手法は人材開発の場面で有用性が高い。

## I はじめに

本稿では、ビリーフの形成と、ビリーフを変容させる人材開発手法について考察することを目的としている。ビリーフの概念については、アルバート・エリスの論理療法における「イラショナル・ビリーフ」を初めとして、認知行動療法でも主要なテーマとして取り上げられている。また、NLP（神経言語プログラミング）でも、ビリーフを修正するアプローチが提唱されている。本稿では、クリスティーナ・ホール（Christina Hall）博士のNLPの手法<sup>1)</sup>を中心に認知行動療法の手法と比較しながら考察していく。なお、本稿でとりあげる事例は、「人材開発論」の講義<sup>2)</sup>における取組みである。

## II ビリーフの概念

本章では、論理療法、認知行動療法、NLPにおけるビリーフの概念について考察する。

### 1 論理療法とビリーフ

アルバート・エリス（Albert Ellis）が1955年頃から提唱した論理療法（rational therapy）

は、論理的 (rational, あるいは合理的) な思考が心理に影響を及ぼすことを重視している。つまり、心理的問題や生理的反応は、出来事や刺激そのものではなく、それをどのように受け取ったかという「認知」を媒介として生じるものと考えて、通俗的にABC理論といっている。略述すれば次のようになる<sup>3)</sup>。

- ・ A : Activating event (出来事)
- ・ B : Belief system (考え方, 受けとり方, 信念体系, 文章記述)
- ・ C : Consequence (結果の意, 感情, 悩み)

出来事 (A) があって結果 (C) があるのではなく、間に信念体系 (B) による解釈をはさんで、結果 (C) である、感情や行動の反応、すなわち、不安や怒り、不適応な行動が生じる。つまり、AがCを生むのではなく、BがCを生む。しかし、人は、原因はBではなくAであると信じているので、あきらめてしまいがちである。この受け止め方に含まれている非論理的な信念を「イラショナル・ビリーフ」と呼び、それが論理的に非合理的であることを理解して粉砕することを目的とする。このような過程が論駁 (D : Dispute) である。論理療法では、自分の非論理的な文章記述を意識化したら、それを粉砕して論理的な文章記述にしなければならない。そこで、セラピストは洗脳者 (説得者) になる<sup>4)</sup>。これが成功すると行動が変容する。これがE (Effect, 効果) である。したがって、正確には論理療法はABCDE理論が骨子であるということになる<sup>5)</sup>。

## 2 認知行動療法とビリーフ

### (1) 自動思考

アーロン・バック (Aaron T. Beck) が1960年代に構築した認知行動療法 (現在「認知療法」とほぼ同義に用いられている) は、認知と行動を変えることで、つらい感情を軽減する心理療法であり、つらい感情を引き起こす原因はつらいできごとや状況そのものではなく、頭の中にある「認知」というフィルターであるとする<sup>6)</sup>。その認知には、「自動思考」と「スキーマ」がある (このスキーマが「ビリーフ」に相当する)。

たとえば、今、気持ちがひどく落ち込んだり動揺していたりするとすると、自動思考 (automatic thought) (心の中にポンと浮かんでくるような思考) が生じる。たとえば「私は何ひとつちゃんとできない」といった思考である。そのような自動思考は、悲しみ (感情) やベッドに引きこもる (行動) といった、特定の反応を誘発する。しかしそのような自動思考の妥当性を検討し、それが物事を過度に一般化した思考であったことに気づけば、再び物事にうまく対処することができるようになる。新たな視点から自分の体験を眺められるようになれば、ネガティブな感情は和らぎ、より機能的な行動が取れるようになる<sup>7)</sup>。

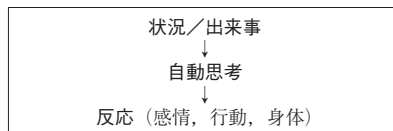
## (2) ビリーフ（信念）

さらに患者の気分や行動の改善をより確実なものにするために、認知行動療法の治療者は、患者の認知のより深い面に焦点を当てる。それは、患者の自分自身、自分を取り巻く世界、そして他者に対する基本的な信念（belief）である。背景にある非機能的な信念を修正することができれば、患者の治療的变化はより確実なものとなる。たとえば、人が自分の能力を常に過小評価しているとしたら、おそらく「自分は無能である」といった信念が存在すると思われる。このような一般化された信念を修正することができれば（すなわち、自分自身について、長所と短所の両面から現実的に見ることができるようになれば）、日常生活における個々の状況における感じ方も変わってくるだろう。「私は何ひとつちゃんとしてできない」といった自動思考が頻発することはなくなり、たとえ何かうまくいかないことがあったとしても、「私はこの課題が得意ではない」といったぐらいの思考に留まるようになるだろう。

## (3) 中核信念と媒介信念

このように、認知行動療法は、認知モデル（cognitive model）に基づく。認知モデルとは、人の感情や行動、そして身体が、その人の出来事に対する理解の仕方によって影響を受ける、という仮説である。

図表1 認知モデル



では、自動思考はいったいどこから生じるのか？ある人のある状況に対する見方が、別のある人と異なる場合、何がその違いを生み出すのか？一人の人間が、時と場合により、同一の出来事に対して異なる見方をするのは、どうしてなのか？これらの問いに深く関係するのが、信念という、より永続的な認知的現象である。

人は幼少期のかなり早い段階で、自分自身について、他者について、そして自分を取りまく世界について、一定の信念を持つようになる。なかでも最も重要な中核信念（コアビリーフ）は、あまりにも深く基底層にある持続的信念であるため、ほとんどの人は、自分自身の中核信念を明確化することはない。

中核信念は、信念の中でも最も基底層にあり、包括的かつ固定的で、過度に一般化されている。それに対し自動思考は、特定の場面で頭に浮かぶ言葉やイメージそのものであり、最も表層的なレベルにある認知である。さらに中核信念と自動思考の間に想定され

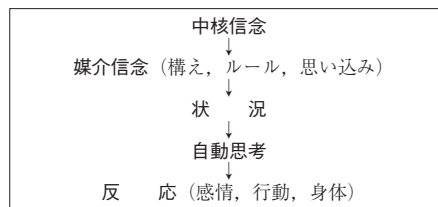
る、いくつかの媒介信念が存在する。

中核信念は、中間層の信念の形成に影響を与える。それを媒介信念 (intermediate belief) と呼び、媒介信念は、構え (attitude)、ルール (rule)、そして思い込み (assumption) から構成される。

では、中核信念や媒介信念は、どのようにして形成されるのか？我々人間は、発達の初期段階から、自らをとりまく環境を理解しようとする。我々が適応的に機能するためには、自らの経験を一貫したやり方で組織化する必要がある。世界や他者と交流するなかで、そしてもちろん遺伝的素因の影響もあるが、我々は自分なりの理解、学習、信念を作り上げていく。

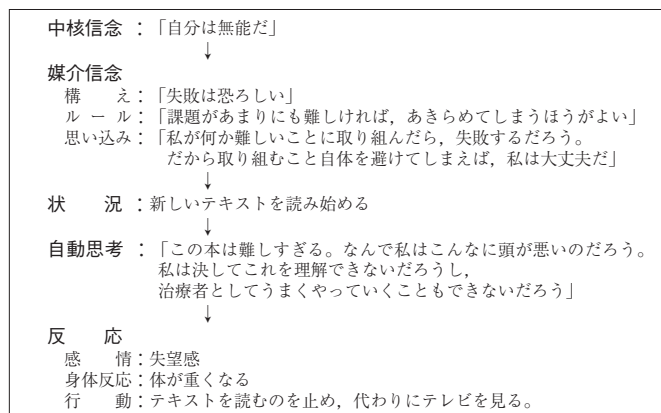
認知の階層を図示すると、以下のようになる。

図表 2 認知の階層



具体例にすると以下のようになる。

図表 3 認知の階層の具体例



### 3 NLP (クリスティーナ・ホール) とビリーフ

NLPは1970年代にジョン・グリンダーとリチャード・バンドラーが開発したもので、その開発プロセスにかかわったクリスティーナ・ホール (2008) は、ビリーフについて次のように説明している<sup>8)</sup>。

ビリーフとは、私たちがこの世の中を生きていくときにどのように自分自身をケアし守

るかというものである。ひとつひとつのビリーフは学習の結果であり、ひとつひとつのビリーフがそこに選択肢を提供している。ビリーフを作り上げることによって、私たちは「体験の意味づけ」をする。ある状況において、こういうことをすると人は普通こんな反応をするものだ、というようなことに気づく。そして、ビリーフには、その人の信じるところのものへと人を行動に駆り立てていく。また、脳は、すべてを保存していくアーカイブになっているので、本当の意味ではビリーフを捨てることはできないが、ビリーフを再組織化して例えば5年前のその人ではなく、現在のその人にフィットするような形にすることはできる。

#### 4 本章の考察

論理療法は、ABC理論（あるいはABCDE理論）と呼ばれるが、そのうち「B」がビリーフに相当する。また、認知行動療法では、認知には自動思考とスキーマが存在するというが、スキーマがビリーフに相当し、ビリーフを中核信念と媒介信念とに分けて詳しく説明している。NLPでもビリーフを扱い、例えば、クリスティーナ・ホールは、ビリーフを再組織化して、過去のその人ではなく、現在のその人にフィットするような形にすることができるという。

### III クリスティーナ・ホールのリビング・システムとビリーフの形成プロセス

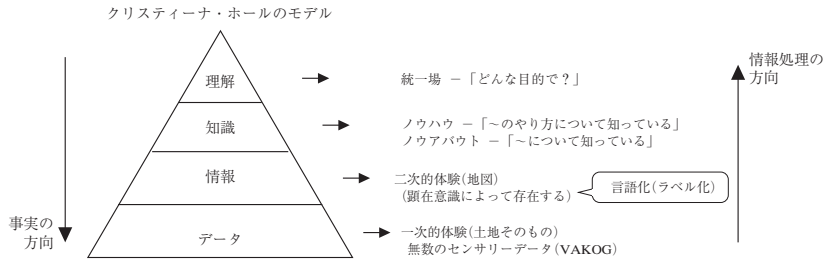
本章では、クリスティーナ・ホールのリビング・システム（認識論）のモデルを活用して、ビリーフがどのように形成されるのかを考察する。

#### 1 クリスティーナ・ホールのリビング・システム（認識論）

クリスティーナ・ホール（2008）は、認識のプロセスを、データ、情報、知識、理解という4つの概念を使い、以下のように説明している<sup>9)</sup>。

私たちは感覚的なデータを感じる。つまり、見たり、聞いたり、感じたり、臭いを感じたり、味わったりという一次的なデータである。このことを一次的体験（プライマリー・エクスペリエンス）と呼ぶ。このレベルの体験は、私たちの意識とは独立して存在している。たとえば、この部屋の中で、同時にたくさんの感覚データ（センサー・データ）が起きている。しかし、私たちは、そのデータすべてを自覚することはできず、ただ受け取るだけである。それらは意味を持たず、削除・批判・評価もない。このレベルの体験は「まだラベリングされていない気づき」である。それにラベリングすることによって意味を与える。このレベルの経験を、二次的体験（セカンダリー・エクスペリエンス）と呼ぶ。

図表4 クリスティーナ・ホールのリビング・システム



ここで言語が入ってくる。意識があるからこそ、このレベルの経験が存在し、経験に「ラベルづけ」することができ、「意味」をつけることができる。このラベルは、基本的に言語（「言語がラベル」）である。ラベルとは、「全体性を説明していくための、ある特定（一部分）の現実」で、例えば、机の上のコップを「コップ」とも「容器」とも「ホルダー」とも呼ぶことができる。呼び名によって私たちがどのように反応するか、どのように使うのが変わってくる。

そして、単なる情報を組織化し、アウトカムを達成するための行動へと翻訳していく段階が「知識」（ノウハウ，ノウアバウト）である。さらに、アウトカム達成に向けて行動する「理由」、つまり、より大きな文脈の中でより深いレベルの目的とつながる段階が「理解」（場を統合，「どんな目的で？」）である。

## 2 一次的体験，二次的体験の特徴とピラード

クリスティーナ・ホールは、一次的体験と二次的体験についてセミナーで以下のように板書（図表5）し、説明した。

一次的体験には、批判（否定形）も解釈（判断・評価）もなく、感覚的なものだけがある。時間的な区別（動詞の時制がない）もない。気分，ムード（感情，情動）に関する特定（同一視）がない。感情的な意味が固定化していたとしたら変えることはできないが、それらは一次的体験の解釈によって特定される。一次的体験のこれらの特徴があるからこそ「NLP」（例えばピラードの変容）が可能になる。つまり、一次的体験には、どのようなラベルづけも可能（無限）である。したがって、感情の選択もその人次第ということに

図表5 一次的体験（VAKOG）と二次的体験（主観的意識）

一次的体験 VAKOG	二次的体験 主観的意識
<ul style="list-style-type: none"> <li>・否定形がない。</li> <li>・判断・評価などがない。</li> <li>・動詞の時制がない。</li> <li>・気分（感情）との同一視がない。</li> <li>・比喩的意味がない。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">主観を通して構築された 判断，評価，解釈</p>

なる。

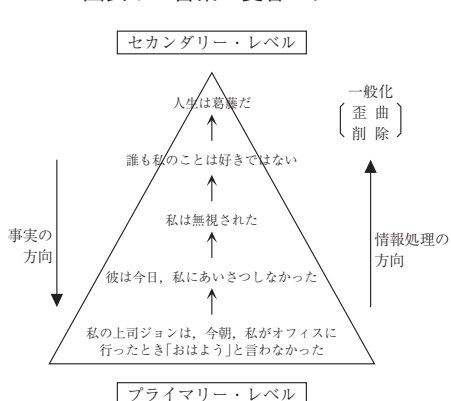
ビリーフは、二次的体験の領域に存在し、いくつものレベルで削除、歪曲、一般化が行われた結果である。見たり、聞いたり、感じたり、今思っている想念をもとにした主観的な意識の産物である。二次的体験は、全て主観的体験の中で作られており、主観的な経験についての学習といえる。NLPは主観的な経験の学びである。

### 3 クリスティーナ・ホルの「変容のモデル」によるビリーフ形成のプロセス

図表6は、「人生は葛藤だ」「誰も私のことは好きではない」といったビリーフがどのように形成されたかを図示したものである。また、図表7は、当該講義において、ある女子学生が口にした「私は間違えてはいけない。」というビリーフについてのセッションから、ビリーフの形成プロセスを表現したものである。

「私は間違えてはいけない。」と口にした受講生（図表7参照）に、筆者が、「特に何を間違えてはいけないのですか？」と質問すると、「仕事で間違えてはいけない。」と彼女は答えた。「あなたは仕事で間違えるのですか？」と質問すると、「私はいつも 仕事で間違いをする。」（下線は筆者が引いた。以下同じ）と答えた。筆者が「具体的にどんな仕事で間違いをするのですか？」と問うと、「事業部資料の作成でいつも計算間違いをする。」と答えたので、筆者は、「では、いつ間違えたのですか？」と質問すると、彼女は「今朝、事業部資料の作成で計算間違いをした。」と答えた。そこで筆者は、「今朝、どれくらいどの計算間違いをしましたか？」と問うと、「1点計算間違いをした。」と彼女は答えた。「他には？」と問うと、「1ヶ月前も、事業部資料で計算間違いをした。」と答えた。

図表6 言葉の変容モデル<sup>10)</sup>



図表7 変容のモデル メタモデル<sup>11)</sup>

変容のモデル	メタモデル
表面の言語学的表象 一般化	深層の言語学的表象
「私は間違えてはいけない。」	
削除 → 歪曲	
一般化	
「私は仕事で間違えてはいけない。」	
削除 → 歪曲	
一般化	
「私はいつも仕事で間違いをする。」	
削除 → 歪曲	
一般化	
「私は事業部資料の作成で間違えてはいけない。」	
削除 → 歪曲	
一般化	
「彼は事業部資料の作成でいつも計算間違いをする。」	
削除 → 歪曲	
一般化	
「私は、1ヶ月前も、事業部資料で計算間違いをした。」	
削除 → 歪曲	
一般化	
「私は今朝午前9時、企画部門の仕事である事業部の資料作成で1点、計算間違いをした。」	
削除 → 歪曲	
一次経験 (VAROG)	



このように、「今朝9時に1点計算間違いをしたということ、1ヶ月前にも計算間違いをしたという、たった2つの事実を、「いつも計算間違いをする。」と削除、歪曲、一般化したことがわかる。しかも、「いつも 仕事で間違いをする。」とさらに削除、歪曲、一般化した。結果として、「私は間違えてはいけない。」という過度の一般化（変形）をした。「私はいつも仕事で間違いをする。」「私は間違えてはいけない。」などの表現はビリーフとなり、その受講生の「現実」を再創造していくことになる。

#### 4 本章の考察

本章では、クリスティーナ・ホルのリビング・システムのモデルを活用し、人がいかに「ビリーフ」を形成するか考察した。ビリーフは一次的体験（データ）を削除、歪曲、一般化した産物（情報）であることが分かる。一次的体験は、解釈（判断・評価）がなく、二次的体験で主観を通した（削除・歪曲・一般化を経た）判断、評価、解釈が行われている。ビリーフは一次的体験の解釈（判断・評価）であるがゆえに変容が可能であり、現在のその人にフィットした形に変形することが望ましい。

### IV 対話と質問で自動思考の修正やビリーフの変容を促す手法

本章では、対話と質問によって「自動思考」を修正する手法と「ビリーフ」を変容する手法について考察していく。

#### 1 認知行動療法の技法

認知行動療法では、非機能的な信念に気づき、より現実的で適応的なものの見方ができるように手助けする。治療者は、これらの作業を「誘導的発見」と質問法（しばしば「ソクラテス的質問法」と呼ばれる）を通じて行う。「誘導的発見」とは、問題についての話

図表8 ソクラテス的質問法のリスト

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. この自動思考を支持する根拠は何か？<br/>この自動思考に反する根拠は何か？</li> <li>2. 何か別の見方はあるだろうか？</li> <li>3. 起こりうる最悪の結果は何だろうか？（もしまだそれを考えていなければ）<br/>もしそれが起きたら、どのように対処すればよいだろうか？<br/>起こりうる最良の結果は何だろうか？<br/>最も現実的な結果は何だろうか？</li> <li>4. この自動思考を信じることによって、どんな効果があるだろうか？<br/>この自動思考を修正すると、どんな効果があるだろうか？</li> <li>5. もし_____（具体的な友人や家族）が自分と同じ状況にいたら、<br/>私は、その友人に何と行ってあげるだろうか？</li> <li>6. この自動思考に対し、どんなことを行えばよいだろうか？</li> </ol> |
|--|



し合いから、治療者は患者の認知（自動思考、イメージ、信念）を引き出し、どの認知が患者に苦痛を与えているのかを突き止めていく。そして一連の質問を通じて、患者がそれらの認知に距離を置けるように手助けしていく。ソクラテス的質問法のリストは図表8を参照されたい<sup>12)</sup>。

## 2 認知行動療法による自動思考の修正方法（「7つのコラム」）

既述のように認知行動療法では、認知には「自動思考」と「ビリーフ」があるとすると。ビリーフは生まれながらの性質や過去の経験などの影響を受けて、形成されてきたものであり、幼少期に、両親からどのように育てられたかなども関係する。そのため意識しても簡単に変えられるものではないととらえて、まず非適応的な自動思考を適応的な自動思考に変えるトレーニングを認知行動療法では行う<sup>13)</sup>。

また、クライアントが自分自身の治療者となることを目指し、再発予防を重視する。そのために活用されるのが次に紹介する「7つのコラム」（図表9）<sup>14)</sup>である。これは、ある状況で自動思考したことに対してその根拠、反証の事実を書き出したうえで、しなやかに考え（適応的思考）させるためのものである。

図表9 7つのコラムとその記入例<sup>15)</sup>

		(記入例)
① 状況	どのようなことが起こりましたか？	旅行の計画をしているときに友達とケンカした。
② 気分(%)	どのような気持ちですか？	落ち込み(85%), 不安(70%)
③ 自動思考	どのような考えが頭に浮かびましたか？	友達が怒らせてしまった。 <u>もう仲直りできない。</u>
④ 根拠	考えを裏付ける事実は何ですか？	友達は怒った。しばらく連絡がない。
⑤ 反証	反対の事実がありますか？	友達は言いすぎたと言っていた。以前にケンカをしたときには、後で話し合っ、お互いの気持ちを伝えあうことができ、仲直りした。
⑥ 適応的思考	しなやかに考えると？	友達が怒ったのは事実だ。しかし、言いすぎたと言ってくれた。それに、以前には仲直りができた。だから、一方的に自分を責めなくてもいいし、もう仲直りできないというのは考えすぎだ。よく話し合っ、わかり合うきっかけにできると良いだろう。
⑦ いまの気分(%)	気分は変わりましたか？	落ち込み(30%), 不安(10%)

図表10は今回の講義で、具体的に3人の受講生が書いたシートである。このコラムを試した受講生たちの何人かはこの「7つのコラム」が認知の歪みを修正するのに大変役に立ったと話した。

この手法は、自分自身で気分が変化したことを数値化することにより、その変化を確認することができる。受講生たちのシートをみると、例えば受講生Wは、苛立ちが70%から30%に、悲しみが30%から0%に、受講生Nは悲しいが100%が50%に、つらいが70%が50%に下がったというように、自分で自分の気分の変化を認識している。

## 3 加藤（2016）モデルによるビリーフ変容のプロセス

前章で紹介した女子受講生の「私はいつも間違える。」というビリーフは、「私は間違え

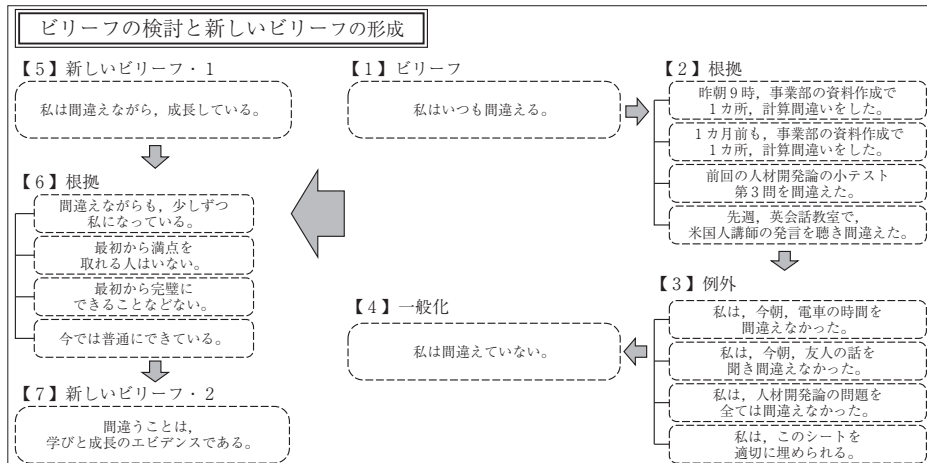
図表10 7つのコラムの具体例（受講生W, 受講生N, 受講生Sの例）

	受講生 W	受講生 N	受講生 S
① 状況	母親の「言い方」が気に入らなかった。	8時の約束が9時になった。そして謝罪の一言がない。	部下が「私は気分の起伏が激しい。機嫌の良い時を見計らって話しかけている」と訴え始めた。「自分のことを棚上げてよく言う」と笑って返したが、しつこくみんなの前で言われ、先輩にも「話しかけにくい雰囲気の時がある」と言われてしまった。
② 気分(%)	苛立ち(70%), 悲しみ(30%)	悲しい(100%), つらい(70%), 落胆(100%), ショック(80%)	自己嫌悪(80%), がっかり(30%)
③ 自動思考	言い方を変えてもらうことは、恐らく無理だろう…	私のことはどうでもいいのだ、やはり迷惑だったかもしれない、むしろ嫌いなのかも。	私は部下に嫌がられている(80%)。部下や先輩は、私の言動に注意を払い、それを面倒だと感じている(60%)。このままでは、私は昇進できる人として評価されない(95%)。もう部下にランチをご馳走したりしたくない(30%)。
④ 根拠	今まで、何度も「言い方」に対して注意してきたのになおらないから。	前までこんな対応ではなかった。	私は確かに、考え事をしている最中に、声を発したり、相手の名前を冒頭に言わずに話しかける癖がある。場を和ませよう、気を引き締めていこうと思うこともあり、相手の様子を伺うことなく、指示や確認を矢継ぎ早に出すこともある。
⑤ 反証	一言多い言い方は少し減ったかもしれない。	相手は仕事である。	しかし、相手も感情の起伏が激しいし、私はそれを見計らい、気遣いながら仕事に取り組むこともある。また、ミスに対しては原因と対策について、冷静に確認し、怒るようなことはほとんど無い。
⑥ 適応的思考	言い方が悪いことは事実である。しかし言い方によって、自分の気持ちやどのように変化したのかをきちんと伝えて、注意すれば、気に入らない言い方がなくなることはないと思うが、少しばかりでも数が減るかもしれない。「言葉選び」をすることで、お互いに「言葉選び」をすることで、今より良好な関係を築けるかもしれない。	本当に忙しいかもしれない。謝罪をするよりも、まず、状況の連絡をくれただけかもしれない。私が外で待たなくていいようにしてくれた。仕事にもかかわらず一報を入れてくれた。	仕事に集中している同僚や部下に、名前も呼びかけずに、急に話しかけるのは作業効率を低めてしまう。相手の側に立てば、気持ちの良いものではない。私の人格について嫌悪感を感じているというわけではなく、言動の傾向について指摘を受けただけである。お互いにとって気持ちよく仕事に取り組むことを望むなら、話しかける際には内容をまとめて、名前を呼びかけた上で、適切な時間と場所で行う方がより良い。
⑦ いまの気分(%)	苛立ち(30%), 悲しみ(0%), 勇気(80%)	悲しい(100%→50%), つらい(70%→50%), 落胆(100%→80%), ショック(80%→50%)	納得した(90%)

ながら、成長している。」という別のビリーフに講義の中のセッションで変容した。その時のプロセスを図示したのが図表11のシートである。

「私はいつも間違える。」というビリーフ（図表11の【1】）の根拠（同【2】）を受講生に出してもらった後に、筆者は「間違えなかったことはないのか」と「例外」を聞いた。すると、例外（同【3】）がいくつもあがった。そこで筆者は「あなたは間違えていませ

図表11 ビリーフの検討と新しいビリーフの形成



んね。」(同【4】)と彼女に(彼女の表情を)確認し、「ということは、間違えることもあるし、間違えないこともありますね。」と話しかけた。さらに「私はいつも間違える。」に代わる新しいビリーフを思いつかないか質問したところ、「私は間違えながら、成長している。」(同【5】)と彼女は発言した。これらのプロセスを明示したのが図表11である。分かりやすくするために、根拠と例外にいくつか創作したものをつけ加えた。

このように、ビリーフに対する根拠と、逆にビリーフを反証する例外を聞きだし、それから新しいビリーフを形成した。このプロセスをシートにし、教室で受講生に解説した。

#### 4 本章の考察

本章では、認知行動療法の技法について説明した後で、自動思考とビリーフを変容させる試み(認知行動療法の「7つのモデル」と加藤のモデル)を、受講生の実践例もまじえて考察した。これらは、対話と質問を使って、非機能的な認知に気づき、より現実的で適応的なものを見方ができるように手助けする方法であった。具体的には、自動思考(またはビリーフ)の根拠と反証を考えさせた上で、自動思考を適応的思考に、ビリーフを現在のその人にフィットするものに変える方法を考察した。認知行動療法では、クライアントとの確固たる治療同盟、協同作業と治療への積極的関与を重視しており、対話と質問で認知の修正を手助けする。ソクラテス的質問法のリストや7つの質問で確認できるように「根拠は何か?」「別の見方はあるか?」「しなやかに考えると?」などとクライアントにも理解しやすい定型化された、論理的な質問をし、丁寧なプロセスを踏むのが特徴と考える。

ビリーフは、数少ない不確かな根拠をもとに形成され、一度形成されると、そのビリーフが新たな現実を創り出すことになる。人を制約し、好ましくないビリーフが形成されているとするならば、そのビリーフを変容する試みをするのが望ましい。

### V NLP を活用しビリーフの変容を促す手法

本章では、NLP を活用したセッションにより、一次的体験(「データ」レベル)にいったん戻らせ、ビリーフを変容させるアプローチを考察する。

#### 1 ビリーフの変容のためのセッション①

次に紹介するセッションはクリスティーナ・ホルのセミナーで紹介された事例を活用し、当該講義の中で試したものである<sup>16)</sup>。

このセッションでは、女性学生の「私は十分ではないんです。」という発話(「ビリーフ」)

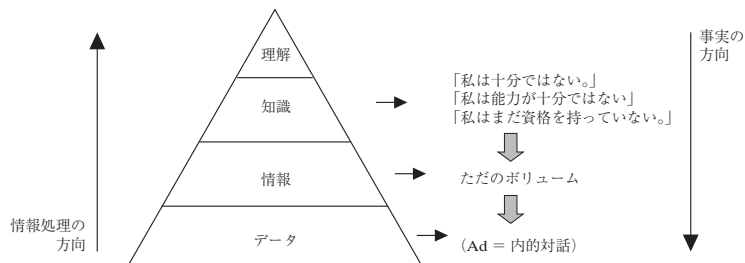
図表12 「データ」にバックトラックするセッション①

講師	： 限界（制限された状態）についてお話しください。
女性	： (Vr → Ad → K) 私は十分ではないんです。
講師	： あなたは、どのようにしてそれがわかるのですか？
女性	： 私は、能力が十分ではないと思うからです。
講師	： あなたは、今、十分であるようにみえますよ。
女性	： いえ、私はまだ資格も持っていませんし。
講師	： 「資格を持っていないこと」が「十分でない」と、どうやってわかるのですか？
女性	： わかりません。私は、ただそれを感じるんです。
講師	： あなたは、ただそれを感じる時であると、どうやってわかるのですか？ その直前に、何が起きるのですか？
女性	： (Vr → Ad) んー。
講師	： では、それはただボリュームなのですね。

に対して、講師は「あなたは、どのようにしてそれがわかるのですか？」と質問した。この質問には「十分ではない」とラベル化する前に何らかの反応があったという前提が入っており<sup>17)</sup>、彼女はバックトラックしなければならなくなる。一次的体験のデータに近づけば近づくほど、事実はいまいきになり、あいまいになればなるほど、ビリーフは変容（リフレーミング）しやすくなる<sup>18)</sup>。彼女が「能力が十分ではないと思うからです。」と答えたので、「あなたは、今、十分であるようにみえますよ。」と返すと、「いえ、私はまだ資格も持っていませんし。」と言った。そこで筆者は「『資格を持っていないこと』が『十分でない』とどうやってわかるのですか？」と問いかけた。このような質問をすることで、彼女は混乱におちいり、そこ（混乱のあいまいさ）から遠ざかろうとして、何かを探そうとしたものと考察できる。「わかりません、私は、ただそれを感じるんです。」という彼女の発言に対して、「ただそれを感じる時であるとどうやってわかるのですか？」とさらに質問すると、彼女は視線を左斜め上にもっていき、続いて右斜め下にもっていった。これは、女性が何か絵を見ようとした後で、内的対話をしているように観察できた<sup>19)</sup>。そこで、「では、それはただボリュームなのですね。」と彼女に問いかけた。これにより、「私は十分ではないんです。」というビリーフが、ただの「ボリューム」（内的対話の「音」、リビング・システムの「データ」）に対する「意味づけ」にすぎないことが明示された。

図表13は、このセッションの女性の発言を、クリスティーナ・ホールのリビング・システム（認識論）にあてはめて考察したものである。

図表13 クリスティーナ・ホールのモデルとセッションの発言



このセッションでは、「私は十分ではない。」というビリーフを、図中の下位階層に（データのところまで）下ろしていくことで、それが「ただのボリューム」（さらにいうと内的対話の「音」）に過ぎず、ビリーフはただの「データ」を意味づけして、変形してつくられたものであることを明示できた。

## 2 ビリーフの変容のためのセッション②

次のセッションは、当該講義で男子学生を相手に行ったものである<sup>20)</sup>。

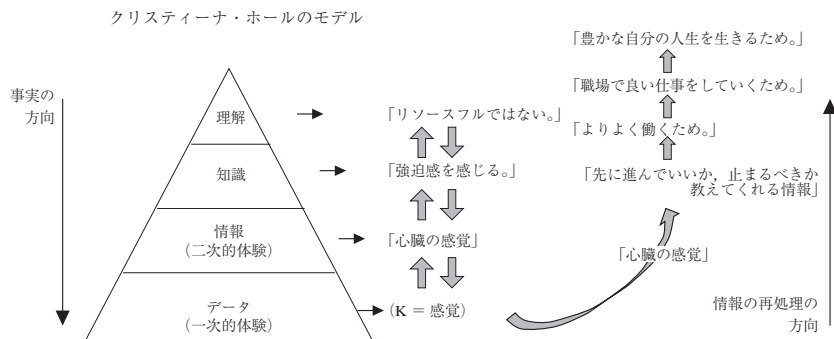
男性は、冒頭の「そのような例をひとつおもいつくことが…できますか。」までの長文の質問に「強迫感を感じる」と話した（ラベルを貼った）。この長文の質問には、「(すで

図表14 「データ」にバックトラックするセッション②

講師：「いままでに時々起きたなんらかの反応（例えば、ある気持ち）について考えてみてください。それはあなたが『リソースフルではない』と知覚してラベルを貼った（分類した）もので、多くの異なった視点から見て検討した時には、あなたがさらにもっと選択肢を作るだろうなとわかっているもの…さて、…そのような例をひとつおもいつくことが…できますか。」
男性：強迫感を感じる。
講師：あなたがその反応は「強迫感を感じる」のだと知覚した時には、どのようにしてわかるのでしょうか？
男性：それは感じるのです。
講師：あなたはそれを感じる時に、どのようにしてわかるのですか？
男性：左胸のあたり…心臓のあたりに感じます…。
講師：それでは、心臓の感覚だけなのですね…情報としては、情報は…何をするためのものなののでしょうか？
男性：先に進んでいいか…。
講師：先に進んでいいか…。
男性：先に進んでいいか…、止まるべきか…。
講師：先に進んでいいか、止まるべきか教えてくれる情報。
男性：はい…。
講師：何のために…何の目的で？
男性：先に進んでいいかを教えてくれる…。
講師：その感覚は、先に進んでいいか、止まるべきかを定めるプロセスとして区別するための情報、あの状況での、あなたのアウトカムのいくつかは、何なのでしょう？
男性：より良く働くということです。
講師：「より良く」とは、何を意味するのですか？
男性：職場で貢献するということです。
講師：何をするために…何の目的で？
男性：職場の後輩たちに教える、伝えること。
講師：何の目的で？
男性：職場で良い仕事をしていく。
講師：それでは、それらの感覚は、進んでいいか、止まるべきかを決めるプロセスとして区別するための情報であり、職場で貢献するためのものであり、職場の後輩たちに教え、伝えるためのものであり、職場で良い仕事をするため…そして、このすべては…何の目的のためですか？
男性：豊かな自分の人生を生きることに、生きることを楽しむことです。
講師：それでは、その感覚は、進んでいいか、止まるべきかを決めるプロセスとして区別するための情報であり、それは職場で貢献するためのもので、職場の後輩たちに教え、伝えるためのものであり、職場で良い仕事をするためであり、豊かな自分の人生を生きて、生きることを楽しむため…そしてこのすべては、…何の目的のためですか？
男性：自分の人生の生きがいのためです。
講師：それでは、これらの感覚は、進んでいくか、止まるべきかを決めるプロセスとして区別するための情報であり、それは職場で貢献するためのものであり、職場の後輩たちに教え、伝えるためのものであり、職場で良い仕事をするためであり、豊かな自分の人生を生きて、生きることを楽しむためのものであり、自分の人生の生きがいのため。

に選択肢はあり,) もっと選択肢を作ることができる」ということが含意されている。続く「あなたがその反応は『強迫感を感じる』のだと知覚した時には、どのようにしてわかるのでしょうか。」という質問に、彼は「感じるのです。」「心臓のあたりに感じます。」などと答えた。この質問では、『強迫感を感じるのだ』と知覚した」と表現することで、男性が「ラベルを貼った」ということが含意されている。筆者は「心臓の感覚だけなのですか。…情報としては。」と確認したうえで、「情報は…何をするためのもののでしょうか。」と質問した。意図的に「情報」という言葉を繰り返して強調している。彼の答えを「先に進んでいいか、止まるべきか教えてくれる情報」だと言い換えた上で、「何のために(何の目的で)」と5回繰り返して質問した。講師は男性の話した言葉を繰り返し、つなげながら目的を聞き続け、男性の回答をチャンクアップしていった。図表15は、このセッションの彼の発言を、クリスティーナ・ホルのリビング・システム(認識論)にあてはめて考察したものである。

図表15 セッションをクリスティーナ・ホルのモデルにあてはめる



このセッションで行われたことは以下のように説明できる。

この男性は、左胸のあたりに感じる「感覚」(データ)に、「強迫感を感じる」とラベリング(名札づけ)した。そのラベリングは、ビリーフの機能(後述の「自己の反射性」)を果たすことになる。例えば、外から受ける刺激(他人からの発言、視線など)を「強迫感を感じる」と捉えるため、外界(周囲)に対して攻撃的な反応を示すことが多くなるだろう。そこで、このセッションでは、そのラベルから左胸のあたりに感じる「感覚」まで戻し、その感覚に別のラベリングができることを体験させた。一次的体験(データ)のレベルは、意味があいまいなため、どのようにも意味づけができることを活用した。クリスティーナ・ホルは、こうしたセッションでの折り返し地点のことを「ヌル・ポイント」(単なる「データ」にたどりついたポイント)と呼び、ヌル・ポイントは、視覚(絵)もしくは聴覚(音)であると説明した。視覚と聴覚を使って体感覚をつくるため、体感覚はナル・ポイントにはならず、体感覚が出たときは、その前に戻った方が良く説明した。

このセッションも心臓の感覚からもう1つ前に戻した方がよかった。例えば、「それを感じる時であると、どうやってわかるのですか？」などと質問すればなおよかった。

### 3 本章の考察

既に紹介した2つのセッションの事例では、ビリーフとなった言葉から、下位階層（クリスティーナ・ホールのモデルの）に下りていき、最終的には、V（視覚）、A（聴覚）、K（体感覚）、などの五感の「データ」に戻して、再び別の言葉づけをしていくものであった。

女性とのセッションでは、「私は十分ではない」といったビリーフを、「ただのポリウム」と名付けたデータまで戻した。男性とのセッションでは、「強迫感を感じる。」というビリーフを、「心臓の感覚」と名付けたデータまで下ろした上で、もう一度、それを知識、理解（モデルの上位階層）へと上げていった。それにより、その「感覚」は、「よりよく働くため」、「職場で良い仕事をしていくため」、「豊かな自分の人生を生きる」ための知識、理解レベルの表現に変化した。同じ感覚に、全く違う意味付けが行われた。

セッションの過程では、受講生をあえて混乱させたり、「情報としては」「さらにもっと選択肢を作るだろうなとわかっているもの」などの前提を入れるなど、質問には様々な工夫がされている。これらの質問に代表されるようにNLPの手法は、クライアントがあえて論理的に考えることができないような質問をすることにより、短時間のセッションで一気にビリーフを変容させようとする手法である。

## VI クリスティーナ・ホールのビリーフの特徴からの考察

前章で紹介したビリーフ変容のための2つ目のセッションでは、1つの感覚から作り上げた「強迫感を感じる。」というビリーフを「豊かな自分の人生を生きるため」（の情報）というビリーフに変容できた。本章では、クリスティーナ・ホールの「ビリーフ」の特徴に関する説明を、本稿で紹介したビリーフの例を使いながら考察する。

### 1 クリスティーナ・ホールのビリーフの特徴

クリスティーナ・ホールは、ビリーフは情報によってできており、学習の結果であり、ある文脈においては適切だった学び<sup>21)</sup>を表しているという。また、言葉の使い方によって情報を再構築でき、別の結果につながるようにビリーフを再構築することができるという。そして、ビリーフの特徴として次の6つを挙げている<sup>22)</sup>。



- (1) 多くのレベルの削除と歪曲の結果としての一般化
- (2) 一連の前提からの一般化
- (3) 境界線の設定
- (4) 普遍性（通常は含意される）、確実性の感覚の特徴
- (5) 自己の実証性
- (6) 自己の反射性

#### (1) 多くのレベルの削除と歪曲の結果としての一般化

図表6、図表7で図示したように、ビリーフの半分は直接体験したこと（半分は人から言われたこと）から生まれ、モデルを上がっていく際に、深層構造で情報処理され、沢山の削除と歪曲が行われ、一般化も確実に行われる。人は出来事について話すとき、出来事そのものを説明することは少なく、出来事をどのように解釈したのかを説明している。また、全てのビリーフは、推量によって支えられており、それは単なる解釈にすぎない。

#### (2) 一連の前提からの一般化

ビリーフは、ロジックを表しており、因果関係によってできている。その人の行動には意味があるのだという一般化を表しており、「私は遅れた。なぜなら全て赤信号だったから。」という文章の中には、信号が赤でなければ時間内に来ることができたということが含意されている。図表12の「私は十分ではない。」というケースでは、「私は十分ではない、なぜなら私は資格をもっていないから。」ということが含意されている。

#### (3) 境界線の設定

人が制限があるというとき（例えば、「私は変わらない。」というとき）、自分の可能性を狭める「境界線」を作っている。逆に選択肢を広げる境界線もある。良いビリーフ、悪いビリーフというものはないが、人を制限するビリーフは境界線をゆるめたり、広げて、選択肢を広げることが望ましい。図表7、図表11のケースでは「私は間違えてはいけない。」という境界線をゆるめて、「私は間違えながら、成長している。」というように選択肢を広げた。

#### (4) 普遍性、確実性（通常は含意される）の感覚の特徴

ビリーフは、普遍性、確実性を持っている。人は「どんな時もそうなんだ。」「常に（いつも）こうなんだ。」という言い方をする。沢山の削除と歪曲を経てできたものがビリーフであり、深層構造で情報処理がされ、結果として到達したのがビリーフである。図表11

のケースでは「私はいつも間違える。」と普遍性・確実性が含意されている。

#### (5) 自己の実証性

全てのビリーフは、仮定していたことを証明するためにある。人はビリーフが正しいということの証拠を集めようとする。証明するプロセスは歪曲を通して行われ、ビリーフと合う形で情報を解釈する傾向がある。また、ビリーフはアイデンティティと結合していることが多いが、ビリーフがアイデンティティと離れば離れるほど、リフレーム（変容）しやすくなる。図表11のケースでは、「昨朝1カ所、計算間違いをしたこと」と「1ヶ月前も、計算間違いをしたこと」を、「私はいつも間違える。」というビリーフの根拠にしており、事実が歪曲されてビリーフが立証されている。また、「私は問題をもっている。」というのを「私は問題である。」というようなアイデンティティにくっつけ、普遍的なものにすればするほど、「問題のある自分のこと」を思うようになり、その証拠を集めようとする。

#### (6) 自己の反射性

ビリーフは、仮定していることを証明し、自ら確認し、有効化しようとする。これを自己の反射性という。どのようなビリーフも主観性を伴い、出来事ではなく、その人の内面的プロセスについて、物語っている。例えば図表12の「私は十分ではない。」というビリーフがあれば、人はそれを証明し、有効化しようとするだろう。

## 2 本章の考察

クリスティーナ・ホールによると、すべてのビリーフは推量に支えられており、単なる解釈にすぎない。本稿で紹介した「私は間違えてはいけない」、「私はいつも間違える」、「私は十分ではない」、「脅迫感を感じる」などのビリーフも推量に支えられており、主観を通して構築された解釈に過ぎない。推量であるがゆえに、その「確実性」を崩して、別の解釈に導き、ビリーフを変容することが可能になる。

また、ビリーフは一連の前提からの一般化である。「私はいつも間違える」というビリーフは、たった2つの前提をもとに構築されていた。また、「私は十分ではない」というビリーフは、「私は十分ではない。なぜなら資格をもっていないから。」という前提が含意されており、これらの前提をクライアントに問うことにより、ビリーフの一般化を崩すことが可能になる。

仮にビリーフが可能性を狭める境界線を作っているものであれば、それを広げるようなサポートが求められる。「私は間違えてはいけない」、「私は十分ではない」、「脅迫感を感じ

じる」といったビリーフはその人の可能性を狭めている。その境界線を緩めることにより、選択肢の幅を広げることが可能になる。

さらに、ビリーフには普遍性や確実性が含意されている。たとえば、「私はいつも間違える」や「私は十分ではない」というビリーフはそれを反証する事例を挙げることで、その普遍性や確実性の論駁が可能になる。

人は、ビリーフが仮定していることを証明するために、その証拠を集め、自ら確認し、有効化しようとする。「私はいつも間違える」というビリーフを持つ人は、仕事でも間違えやすくなるだろう。「脅迫感を感じる」というビリーフを持つ人は、常に外部からの刺激に脅迫感を感じるととらえて、身構えるようになるだろう。さらに、「私は十分ではない」というビリーフを持つ人は安心感を感じられる時間が減るだろう。仮にビリーフが、その人の可能性を狭める境界線を作っているのであれば、それをゆるめて選択肢を広げることが望ましい。また、ビリーフには自己の反射性という特徴があり、ビリーフが仮定していることを証明しようとするため、逆機能しているビリーフを変容すればその人の可能性を拓くことが期待できる。

## VII おわりに

本稿では、まずアルバート・エリスの論理療法、アーロン・ベックらの認知行動療法、クリスティーナ・ホールのNLP（神経言語プログラミング）におけるビリーフの概念について考察した。続いて、クリスティーナ・ホールのリビング・システム（認識論）のモデルと「変容のモデル」を紹介し、ビリーフがどのように形成されるかを考察した。

さらに、対話と質問で自動思考の修正やビリーフの変容を促す手法と、NLPの手法でビリーフ変容を促す手法を考察した。前者については、認知行動療法の「7つのコラム」と筆者の事例を考察した。後者については、クリスティーナ・ホールのセッションを活用して行った筆者（と学生と）の2つのセッションの事例を紹介した。ビリーフは、一次的体験（クリスティーナ・ホールのモデルにおけるデータ）にラベリングしていくことで形成され、意味づけのないデータを削除・歪曲・一般化することで形成されたものである。そのため、ビリーフの根拠となったデータまでバックトラッキングすることにより、その変容が可能となる。

認知行動療法は、クライアントとの確固たる治療同盟、協同作業と治療への積極的関与を重視している。その対話と質問で認知の修正を促す方法は、クライアントにも理解しやすい定型化された、論理的な質問をし、丁寧なプロセスを踏む。それに対して、NLPの手法は、逆に論理的に考えることのできないような質問をすることで、短時間に一気にビ

リーフを変容させようとするアプローチである。両者のどちらかが優れているとかいう視点で論じられるのではなく、クライアントの状況、セラピストの技術などによって選択されるべきものとする。2つの技法を選択肢として比較できたことに、本稿の意義があるものとする。

ビリーフは、「私は変わらない。」というように自分の可能性を狭める境界線を作ることがある。さらに、人はビリーフが正しいということの証拠を集めようとし（自己の実証性）、ビリーフが仮定していることを証明しようとする（自己の反射性）特徴がある。これらの特徴から考察すると、人材開発論においてビリーフの変容を研究する価値は高いものといえる。

また、今回紹介したセッションの事例は、クリスティーナ・ホルの事例を参考に筆者が講義の中で行ったものである。セッションの説明の中でも少し考察したが、クライアントへの質問の言葉の使い方に様々な工夫がある。その点に関しては本稿では十分に説明し切れなかったため、今後の研究で考察を続けたいと考えている。

#### 注

- 1) クリスティーナ・ホルの「スライト・オブ・マウス」のセミナー（2016年6月9日～12日）で紹介された理論や手法を中心に考察している。
- 2) 関西学院大学経営戦略研究科で、2016年11月～2017年1月に行われ、筆者が講師を務めた。当該講義の質的な研究として加藤雄士（2017）がある。
- 3) A. エリス, R. A. ハーパー（1981）319-322頁。
- 4) 國分（1980）281頁。下線は筆者。
- 5) A. エリス, R. A. ハーパー（1981）322頁。
- 6) 貝谷, 福井（2012）18-19頁, 22-23頁。
- 7) 2(1)の2段落目, 2(2)は、ジュディス・S・ベック（2015）4頁。筆者が一部修正した（下線は筆者, 以下同じ）。2(3)および図表1, 2, 3は同42, 45頁, 48-51頁。
- 8) クリスティーナ・ホル（2008）55頁, 59頁, 60頁。同書では、「信念／観念」と訳されているが、本稿では「ビリーフ」とした。下線は筆者（加藤）。
- 9) クリスティーナ・ホル（2008）29-33頁, 169頁。筆者が各文章をつなげた。
- 10) クリスティーナ・ホル（2008）185頁。
- 11) クリスティーナ・ホルの「スライト・オブ・マウス」セミナーで紹介された「変容のモデル メタモデル」のシートに筆者の事例をあてはめた。
- 12) ジュディス・S・ベック（2015）236頁。図表8も同236頁。
- 13) 貝谷, 福井（2012）22-23頁。
- 14) 大野, 田中（2017）90-96頁。アーロン・ベックも根拠と反証を含まない「5つのコラム」を使っていたが、現実にも目を向けることを意識するために根拠と反証を入れた「7つのコラム」が作られた（同92頁）。

- 15) ストレスマネジメントセンター(株)「認知行動療法を使ってこころのスキルアップ」より。
- 16) クリスティーナ・ホールが「スライド・オブ・マウス」セミナーで紹介した「ポリ・コンテクスチュアル・マッピング TM(Poly-Contextual Mapping TM)」と題したセッションの事例(シート)を参考に筆者が講義の中で行ったセッションである。図表12の中にある記号は以下のとおりである。Vrは目の動く方向が左上(記憶されたイメージ), Adは左下(記憶された言葉と音, 内的対話), Kは右下(触運動覚)を表す。脚注19も参照されたい。
- 17) クリスティーナ・ホール(2008)105-106頁。
- 18) クリスティーナ・ホール(2008)105-106頁。
- 19) 「アイ・アクセシング・キュー」というNLPの技法を使った。これは質問を受けたときの相手の眼球の動きで, その人の内的活動を知ることができるというものである。
- 20) クリスティーナ・ホールの「スライド・オブ・マウス」セミナーで紹介された『「データ」にバックトラックする(Backtracking to “data”)」と題したセッションの事例(シート)を参考に, 筆者が講義の中で行ったセッションである。
- 21) 図表12の「私は十分ではない。」というビリーフも, 資格試験勉強に集中する(動機づける)ことには役に立つ。
- 22) クリスティーナ・ホールの「スライド・オブ・マウス」セミナーでの説明をもとに, 筆者が一部解釈を入れて加筆した。

#### (参 考 文 献)

- A. エリス, R. A. ハーパー著, 北見芳雄監修, 國分康孝, 伊藤順康訳(1981)『論理療法 自己説得のサイコセラピー』(有)川島書店
- 大野裕, 田中克俊著/監修(2017)『保健, 医療, 福祉, 教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル』ストレスマネジメントネットワーク(株), きずな出版
- 貝谷久宣, 福井至監修(2012)『図解 やさしくわかる認知行動療法』ナツメ社
- 加藤雄士(2016)「認識論のレビューに関する一考察 —人材開発の手法の理解に役立てるために—」『産研論集』第43号 関西学院大学
- 加藤雄士(2016)「認識論のレビューに関する一考察(2) —人材開発の手法の理解に役立てるために—」『ビジネス&アカウンティングレビュー』18号 関西学院大学経営戦略研究科
- 加藤雄士(2017)「TEAを活用したアクティブ・ラーニングに関する一考察(1) —人材開発論の講義におけるTEAの活用事例—」『ビジネス&アカウンティングレビュー』19号 関西学院大学経営戦略研究科
- クリスティーナ・ホール(2008)『クリスティーナ・ホール博士の言葉を変えると, 人生が変わる—NLPの言葉の使い方』(株)ヴォイス
- 國分康孝著(1980)『カウンセリングの理論』(株)誠信書房
- ジュディス・S・ベック(2015)『認知行動療法実践ガイド 基礎から応用まで 第2版 —ジュディス・ベックの認知行動療法テキスト—』(株)星和書店
- ストレスマネジメントセンター(株)「認知行動療法を使ってこころのスキルアップ」(リーフレット)