

エビデンスに基づいた臨床心理学教育：教養教育への示唆

杉浦 義典

杉浦 知子

人文学部

内線：7137

ysugiur@shinshu-u.ac.jp

要旨

近年、個人的な経験や直感ではなく、科学的・客観的な研究知見の蓄積をもとに介入を行うエビデンス（実証）に基づいた臨床心理学が盛んである。臨床心理学やカウンセリングは多くの学生が興味をもつテーマであるが、エビデンス・ベイストの考えを導入することで、臨床心理学を手掛かりに、統計的思考法、批判的思考力、自己観察のスキルなどを磨く機会になると期待できる。臨床心理学教育というと、大学院レベルでの専門職の養成に焦点がおかれる場合が多い。それに対して、筆者の所属する信州大学の人文学部では、（専門職の養成を直接には目指さない）学部レベルの教育と、教養教育レベルが中心になる。そこで、幅広い学生を対象とした一般教養レベルにおける筆者の実践を紹介したい。

キーワード：エビデンス・ベイスト、臨床心理学、統計的思考法、批判的思考、観察能力

1. 教養教育の中での臨床心理学

心の問題への関心の高さは久しく続いており、臨床心理学やカウンセリングは大学の人気科目の一つである。臨床心理学教育を論ずる場合、主として大学院レベルにおける援助専門職養成プログラムに焦点があたることが多い。しかし、筆者の所属する信州大学人文学部では、学生数や授業数から見ても、教養教育と学部教育の比重が大きい。このような条件では、専門職養成のカリキュラムとは、重視すべき点が異なってくる。むしろ、臨床心理学を通じてものごとを探求する姿勢や問題解決力といった基礎的な能力をどう養成するか、が課題になる。

心の問題についてはだれもが一家言を持ち得るものである。また、マスコミでも多くの評論がされている。そこをあえて、それらの見方は正しいのかと問うことは、批判的な思考力を磨く格好の機会となる。また、心の問題は複雑で捉えにくいがゆえに、それにアプローチするための方法は、現代社会を生き抜く強力な武器になるだろう。本論では、このような教育課題を踏まえたうえで、教養教育における臨床心理学教育について考察する。

2. エビデンス・ベイスト

臨床心理学教育を考えると、まず突き当たる困難は、何をもって臨床心理学とするか、というコンセンサスが難しい点がある。ひたすら教員個人の臨床経験を語る場合もあれば、歴史

のある特定の一派（例．精神分析など）に基づいた教育を行うこともある。

このような「混乱」に対して、昨今登場して来た考え方が、エビデンス・ベイスト（実証に基づく）臨床心理学である（杉浦 2003b, 2004）。実証に基づく臨床心理学は、医療の分野における「実証に基づく医療」という発想を背景に登場した、臨床心理学の新しいパラダイムである。エビデンス・ベイストには、2つの柱がある。(1)標準化されたアセスメント技法を用いて、対象者の変化を客観的に評価しながら臨床実践を行う。(2)治療効果研究によって臨床技法を吟味する。さらに、その結果（エビデンス）を系統的に収集・統合して配信する。エビデンス・ベイストという言葉には、従来の臨床心理学が勘と経験のみに頼り過ぎていたという批判が込められている。これまでは、臨床的な技能はひとえに長年の経験によるものだと考えられてきた。それがゆえに、(1)簡単には伝達出来ない、(2)経験のある人の意見や治療成果をあえて吟味することはない、という独特の文化があった。

それに対して、エビデンス・ベイストでは、素人が心について素朴な思い込みを抱くというのみでなく、長年の経験を積んだ専門家も時にひどい勘違いをするかもしれないと認識したうえで、個人的な経験を鵜呑みにするのではなく、あえて一步距離をおいて吟味することを重視している。さらに、そのように客観的な検討の結果を系統的に伝達することも重視する。つまり、情報の扱い方と吟味の仕方のルールを明確化したものといえる。このような批判的な思考法は、大学教育で必要とされる技能そのものといえる。例えば、信州大学人文学部では「自明とされる事柄に対し、深くその根拠を問い直し新たな認識を構築できる思索力」が教育理念の冒頭に掲げられている。臨床心理学はこのような「思索力」を鍛える格好の教材と考えられるのである。

では、具体的にどのような能力・技能を伝えることが出来るのだろうか。狭義のエビデンス・ベイストは「〇〇障害には□□療法が効果的である」といった効果研究を中心とするが、広義には不安やうつがなぜ生じるのかという基礎研究も含める（Salkovskis, 2002）。さらに、臨床的な疾患をもつ対象者に限らず、一般の大学生などを対象に、不安傾向の個人差などを検討し、臨床介入へのヒントを得る研究（アナログ研究）も盛んである（杉浦, 2003a, 2003c）。そこで多用される技法は次のようなものである。

- ・心の現象の法則性を探るための統計的方法
- ・既存の情報の妥当性を検討する方法
- ・主観的体験を観察する方法

以下では、これらの技能をどのように教養課程の学生に伝えられるかについて述べ、筆者の実践についても簡単に触れたい。

3. 教養教育におけるエビデンス・ベイスト臨床心理学

心理テストを用いて統計的思考を育てる

統計的思考法の重要性 人の心が分かるとはどういうことだろうか。一般の人からは「心理学を勉強してるって？じゃあ私の心が読めるの？」という反応をうけることが多い。心理学で

は人の行動に法則性を見いだし、さらにそのメカニズムを探ろうと試みている。しかし、それは「Aさんは今日確実に〇〇する」というほどの確実なものではない。あくまで、人はこのような状況でこのような行動をする傾向がある、というレベルである。これを聞くと「結局、何も分からないのでは」と落胆する人もいる。しかし、心理学の理解の基本は確率的・統計的なものである。このような理解の仕方（つまり、「すべてが分からなければ無意味だ」と断じないこと）を身につけてもらうことは心理学を学ぶ意義の一つである。

例えば攻撃的な性格傾向に男女差が見られたとしても、すべての男性が女性よりも攻撃的だという意味ではない。そうではなくて、他の情報がないときに、男性がより攻撃的な確率は、全くの偶然よりは高いというに過ぎない。ここで「完全に分からなければ意味がない」と断じてしまっては困るのである。不確実な状況の下で、得られる範囲の情報からどれだけ意味のある判断が出来るか、という発想に転換してもらうことは、大学での学習に留まらず、現代社会を生き抜くためにも重要な技能といえる（Gilovich, 1991）。

統計的思考を磨く道具としての心理テストの利用 心理学の授業では、学生の興味を喚起するために心理テストを用いるのは定石である。しかし、心理テストは実際の心理学研究の重要な道具であるため教室に居ながらにして研究の現場を体験してもらうという意義がある。その意味では、心理テストをユーザーとして受けるのみでなく、その裏側で研究者が何をしているのかを見てももらうことが重要だろう。通常「裏側」では、統計的な処理によって人の行動の法則性を見いだす努力がなされているのである。

学生を含む一般の人は、心理テストに対して、両極端な素朴な信念を抱きがちである（例。こんなもので何も分かるはずはない vs 心理テストで自分の奥底が見透かされるような気がする）。心理テストの仕組みを理解することで、このような両極端な考え方を克服し、統計的な思考法を身につけてもらうことが目標である。

実践への示唆 多くの心理テストは相関分析に基づいて構成されている。つまり、(1)項目（小問題）をその相互相関関係から分類して合計点を算出する（因子分析）、(2)ある心理テストの合計点と他の変数（心理テスト、性別など）との相関を分析することで、心の仕組みを探る、という手順である。授業では単にブラックボックス的に得点を算出して「当たった、当たらない」と一喜一憂することは避け、高度な数学的な議論を必要としない範囲で統計的な発想を伝えることを試みている。

- (1) 手作業で自分が受けた心理テストの項目を分類してカテゴリーを発見してみる実習。
- (2) 上記の結果と、因子分析の結果（分析は教員が行う）の比較。
- (3) テスト得点と他の変数の相関分析（教員が統計解析の上、図表で提示する）。

受講生自身のデータに基づいているため、統計法について、具体的なイメージを伴った理解が促進されると思われる。(1)と(2)では多量の情報を扱うための統計手法（多変量解析）の便利さを実感してもらうことが出来る。実際やってみると、手作業の方では、人によって見いだすカテゴリーがかなり相違することが分かる。また、(3)では相関や予測という統計的な理解の重要性を理解してもらうことが目的である。

また、プライバシーや知的財産の管理ということを学んでももらうことも、心理テストを用い

た授業の副次的な効果である。プライバシーの管理は教員側の責任であるが、統計解析を行うときに、個人情報は一切分からないように行っていることなどを丁寧に説明する。アンケートは、色々な専攻分野や企業でも用いられるが、しばしばプライバシーへの配慮の欠けたものが散見される。また、心理テストは著作物であり、特に種明かしをすると意味がなくなってしまうため、厳重な管理が必要である。管理の重要性について説明するのみならず、例えば教室で配布したときの残部を放置しないことなどを指導することで、地道なところから情報の管理を身につけてもらうことを目指している。

心に関する情報の妥当性を検討する

情報を批判的に吟味する重要性 エビデンス・ベイストという言葉が普及したことが比較的最近であることから分かるように、臨床心理学の領域では、科学的根拠を欠いた言説が多く流布している。妥当性を欠く情報は、治療がうまくいかないという形で直接的に有害な影響を及ぼす危険がある。エビデンス・ベイストの先進国とされるアメリカでも、その普及が十分に進んでいないとする調査結果がある (Plante, Anderson & Boccaccini, 1999)。日本は欧米とは比較にならないレベルでエビデンス・ベイストの普及が遅れている (坂本・丹野・大野, 2005)。臨床心理学に関する情報は決して少ない訳ではない。心の問題に対する世間の関心の高さから、マスコミでもメンタルヘルスの問題が取り上げられることは多い。よって重要なのは、情報の妥当性を批判的に吟味することである。数ある情報の中から質の高いものを選ぶことは、まさにエビデンス・ベイストが目指してきたことである。

どのように情報を吟味するか しかし、情報を批判的に吟味することは難しい。特に、教養課程の学生であれば専門的な知識は期待出来ない。そこで、むしろ本質的でない情報に惑わされない技術を身につけることが目標になるだろう。つまり、なぜ信じてしまうのだろう、という疑問を持ち続けることである。菊池 (1999) は超常現象を題材に、人が直感的に思わず信じてしまう認知的な傾向に注意を促している。これを臨床心理学に応用する場合、超常現象と比較して難しい点がある。つまり、人は超常現象を信じがちではあるが、同時にそれが怪しいという社会的コンセンサスもあると思われる (例. 大学では「UFO学」など開講されない)。一方、臨床心理学の領域では、科学的根拠を欠いた言説が「トンデモ本」ではなく「まじめなアカデミックな文献」としていまだに流布しているのである。

それらをどう見抜くのか。Lohr, Fowler & Lilienfeld (2002) は科学哲学や社会心理学の社会的影響理論を引用しながら、十分な根拠に基づかずに説得力をもつような臨床心理学の「理論」の特徴を列挙している。①実現困難な大きな目標の設定 (例. 1回の治療で完治する)。②印象的で強烈なアピールの使用 (例. 劇的な少数の事例の強調)。③合理化の利用 (例. ある技法を学ぶために大きな費用を負担すると、参加者はその技法が有用であると考えて自分を納得させる)。④選民意識の利用 (例. トレーニングの参加者が、他の人が知らない知識を与えられたという誇りと、学習をともにしたグループへの帰属意識を感じるようになる)。Lohrらは科学的な批判力を身につけ、根拠のない説得や宣伝に注意するように促している。

実践への示唆 ここから、書籍や映像など様々なメディアで流通する「心理」に関する資料の妥当性を「なぜそれを信じて良いのか」という観点から吟味するという教育が考えられる。例えば、筆者の場合、映画やテレビ番組を視聴しながら、そこで扱われる内容の妥当性を信頼

における文献で調べる、というゼミを行っている。例えば、精神的な疾患を患っている登場人物のいる映画であれば、その描写を精神医学的な診断基準や信頼におけるテキストに即して吟味して発表してもらう。一般教養レベルの授業であるため、信頼における文献は教員側で用意している (Davison & Neale, 1994 の「異常心理学」; Hare, 1991 の「診断名サイコパス」)。

本論の議論と関連して重要なのは、素材の選び方である。そのジャンル (教育番組か娯楽番組か、ノンフィクションか SF か、など) が妥当性の根拠にならないことを説明したうえで、選んでもらっている。情報番組に「専門家」が登場していても、その内容は実証に基づかないものかも知れない。逆に、SF 映画であっても、登場人物の病理の描写が適切である可能性もある。

これまで取り上げられた例では、映画「ランボー」では、ベトナム戦争の経験のフラッシュバック (外傷後ストレス障害の症状と考えられる) を経験する主人公の姿が登場する。また、「I S O L A 多重人格少女」は、死霊の憑依を扱ったホラーであるが、憑依された少女の描写は多重人格の特徴をよく表現していた。一方で、そこに登場する心理療法や心理テストは実証的うらづけの乏しいものであった。あくまで情報の吟味の入り口に過ぎないが、SF や娯楽映画というジャンルにとらわれずに、その心理的描写の妥当性を検討する姿勢が重要なのである。

主観的体験を観察する

主観的体験を観察する重要性 心理学は心という主観的な体験を如何に客観的に捉えるかに苦心してきた。昨今では脳科学が発展し、心の働きを物質レベルで解明しようとする機運が高まってきた。しかし、それもあくまで主観的体験と脳の生理学的な作用との関連を解明するものである。さらに、主観的体験を主観によって観察するという入り組んだ問題もある。

そのために、心理テストなどの方法が開発されてきた。例えば、患者さんが、治療を受けても不安が下がらないと訴える場合がある。しかし、不安の度合いを 0 - 100% で表現してもらうと、治療開始前は 98 だったのが、今では 80 程度かも知れない。どちらも言葉では「すごく不安」かも知れないが、数量化してみると徐々にではあるが不安が低下していることが分かるのである。これは、主観的な観察の精度を数量化によって向上させていることといえる。

主観的体験をどのように観察するか そもそも、自分の主観的体験を意識して観察する機会が日ごろあまりないかも知れない。例えば、瞑想は、自分の体験を観察するという営みを、体系的に追求する試みである。瞑想法をストレス低減に応用した先駆者である Jon Kabat-Zinn は、2005 年 6 月にスウェーデンで開催された International Congress of Cognitive Psychotherapy の場で、瞑想法の教育への応用について語り、「これまでのアメリカの教育は『考えること』に偏重していた。『気づくこと、意識すること』というこれまで重視されてこなかった側面を向上させるために、瞑想が有効なのである」と語った。「考えることに偏重した教育」という指摘は日本の実情とは合わないが、「気づくこと、意識すること」がこれまで手薄な領域であることは確実である。さらに重要なのは、心理テストなどで意識状態を客観化することで、瞑想のメカニズムの解明がさらに進んだことである (Sugiura, in press)。このように、瞑想法は主観的体験を観察する技法として非常に有効だと考えられる。

実践への示唆 瞑想法はトレーニングの方法が明確に定義されているため、授業の中に取り入れることが可能である。瞑想法にも色々な技法がある。例えば呼吸法では、特に深呼吸など

をせずに、自分の自然な呼吸に注意を向ける。空気が鼻や口から入り、肺に達し、また排出されるという過程をつぶさに観察するのである。自分の呼吸を数える（1回の呼気を1つとし、10まで達したら1に戻り繰り返す）方法もある。呼吸瞑想を体験すると分かるのは、我々の注意が実に簡単に対象からそれてしまうということである。自分の呼吸を観察していても、すぐに関係ないことに意識の流れは向いてしまう。自分の呼吸を10まで数える途中にも、いくつまで数えたか分からなくなったり、10を越えて20、30と数え続けてしまうこともある。つまり、(1)呼吸という当たり前のものに、あえて注意を向けてみることを、(2)それが相当に難しいことを体感すること、これが瞑想である。うまく数えられなかったり注意がそれたのに気づいたら、自己批判に陥る事なく、また注意を呼吸に戻す。つまり、意識をコントロールすることの難しさを、欠点や修正すべき問題と見るのではなく、あるがままに受け入れるのである (Hayes, Follette & Linehan, 2004)。

このような体験を通じて、自分の意識の働きが見えてくる。しかし、エビデンス・ベイストの観点からは、この体験をさらに表現したり、客観的に捉え直すことが重要である。そこで、(1)瞑想の体験中にどのようなことが生じたかを参加者の間で言語化して共有する、(2)瞑想の実習前後に気分状態を測る心理テストを行う、といったことを行い、主観を共有し、客観化することを試みている。

4. 結語

臨床心理学は直感で出来る学問。世間にはそのようなイメージがあるようである。エビデンス・ベイストはそのような風潮へのアンチテーゼとして生まれた。物理学や化学など、伝統のある自然科学の研究者からは、いくら頑張っても心理学の科学性など知れている、という批判を受けることもある。しかし、厳密な科学になりきれないところで、どのような妥当性を示すことが出来るか、という要請は心理学以外の専門分野や現実社会にも共通するリアルで生きた問題関心と言える。昨今、情報開示、自己責任、評価といった用語が世間を飛び交うが、やたら情報を与えられても、それを吟味する手段がなければかえって消費者、市民は苦しむことになる。心理学は人の心という曖昧な対象にアプローチして来たため、このような混乱に対処する強力な力になるだろう (杉浦, 2005)。

文献

- Davison, G. C., & Neale, J. M. 1994 *Abnormal psychology*. John Wiley and Sons. 村瀬孝雄 (監訳) 1998 異常心理学 誠信書房
- Gilovich, T. 1991 *How we know what isn't so: The fallibility of human reason in everyday life*. The Free Press. 守一雄・守秀子 (訳) 1993 人間この信じやすきもの: 迷信・誤信はどうして生まれるか 新曜社
- Hare, R. D. 1993 *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us*. Pocket Books. 小林宏明 (訳) 2000 診断名サイコパス—身近にひそむ異常人格者たち ハヤカワ文庫
- Hayes, S. C. , Follette, V. M. , & Linehan, M. M. (Eds.) 2004 *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford. 春木豊 (監修)・武藤崇・伊藤義徳・杉浦義典 (監訳) 2005 マインドフルネスアンドアクセプタンス プレーン出版
- 菊池聡 1999 超常現象の心理学—人はなぜオカルトにひかれるのか 平凡社
- Lohr, J. M., Fowler, K. A., & Lilienfeld, S. O. 2002 The dissemination and promotion of pseudoscience in clinical psychology: The challenge to legitimate clinical science. *The Clinical Psychologist*, 55, 4-10.
- Plante, T. G., Andersen, E. N., & Boccaccini, M. T. 1999 Empirically supported treatments and related contemporary changes in psychotherapy practice: What do clinical AABP think? *The Clinical Psychologist*, 52, 23-31.
- Salkovskis, P. M. 2002 Empirically grounded clinical interventions: Cognitive-behavioural therapy progresses through a multi-dimensional approach to clinical science. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, 3-9.
- 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編) 2005 抑うつ臨床心理学 東京大学出版会
- 杉浦義典 2003a アナログ研究 下山晴彦 (編) よくわかる臨床心理学 ミネルヴァ書房 Pp. 216-217.
- 杉浦義典 2003b エビデンスベイスト 下山晴彦 (編) よくわかる臨床心理学 ミネルヴァ書房 Pp. 28-29.
- 杉浦義典 2003c ストレス対処から見た心配の認知的メカニズム 風間書房
- 杉浦義典 2004 エビデンスベイスト・アプローチ 下山晴彦 (編) 臨床心理学の新しいかたち 誠信書房 Pp. 25-41.
- 杉浦義典 2005 学生による授業評価を理解するための個人差要因 信州大学高等教育システムセンター紀要, 1, 77-81.
- Sugiura, Y. in press. Correlates of mindfulness: The Big Five and attention control. In M. G. T. Kwee, K. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Progress in Buddhist Psychology*. New Mexico: Taos Institute Publications.