

論文内容の要旨

放送大学大学院文化科学研究科
文化科学専攻人間科学プログラム
2020年度入学

ふりがな たまい ひとし
(氏名) 玉井 仁

1. 論文題目

インナーチャイルドによる心理療法の広がり
—認知行動療法を中心として—

2. 論文要旨

本研究の目的は、認知行動療法におけるスキーマ変容を促すために、インナーチャイルドという概念を導入することで心理臨床の実践及び人間についての理解をわかりやすく示すことである。

本論文において取り上げているインナーチャイルドという概念は、幼少時における欲求が満たされなかった体験が心の内に残り、現在の自己像に深く影響しているものとされている。日本では Bradshaw (1990/2001) による著書『インナーチャイルド』の翻訳により広く知られるようになった。その後その概念は、クライアントが訴える課題の一因が子ども時代の体験にあり、介入を目指すものとしてその体験が取り上げられる場合に、分かりやすい説明の言葉として心理臨床場面においても用いられている。一方、その概念に触れた先行研究を概観すると、それを自明かつ普遍的なものと捉えており、この概念の意義や妥当性を改めて掘り下げる研究は見当たらない。実際に、臨床心理学の中では過去の体験が如何に現在に影響するかの考察が深められていたり、介入技法としてそれに接近するためのイメージワークが実践されていたりするものの、インナーチャイルドという用語自体は曖昧なままに残されてきたのが実情である。それを反映するように、インナーチャイルドの取り組みというと、現在の日本では占いを主とするスピリチュアル系の影響が強いセルフケアの1技法として思い浮かべる人も少なくない。

本論文のもう1つの柱として、認知行動療法がある。近年、認知行動療法の中で、イメージを用いて過去の体験の変容を促そうとするイメージ書き直し (Imagery Rescripting) というアプローチが注目されつつある。それは、過去の否定的な感覚に影響されて変容が滞りがちになっているネガティブ・スキーマの変容に効果があるという報告が出てきている。イメージを用いて過去の体

験に介入をするその手続きは、現在の課題と繋がりが感じられる過去の体験を想起し、当時は実際には得られなかった支援を届けたり、新しい情報を提供することでイメージの中の自分の感情をなだめ、癒していくといった修正体験を促すものであり、過去に対する新しい意味付けを見出すように構成されている。認知行動療法では、インナーチャイルドという曖昧な概念は用いられてはいないが、そのイメージを用いたイメージワークとイメージ書き直しを比較すると、重なるところが多く、その概念を用いたアプローチはイメージ書き直しに包摂されると考えられる。

これらの現状を踏まえ、本論文ではインナーチャイルドという概念を整理したうえで掘り下げ、認知行動療法におけるイメージ書き直しとの比較研究を行った上で、事例研究を行った。またその概念の理解を深めるべく、複数の学術理論を通してそれがどのように説明されるのかを示した。更に認知行動療法において、その概念により照らし返される形で示される心理療法の過程や追及される到達点について考察を進めた。

論文の構造は、1章ではインナーチャイルドという概念の前史から現代までの流れを概観した。心理療法の研究の中で、精神分析以後の中で明らかにされてきた過去の体験が現在の問題に影響を及ぼしているという視点が、その概念の土台となったことが確かめられた。更にはその概念を用いたアプローチが、その分かりやすさから一般のセルフケア技法として広がっていく過程も明らかにした。それらを踏まえ、インナーチャイルドの定義を、「過ぎ去った子ども時代の経験に基づく自らの内に現れるイメージであり、しばしば未解決の課題を持つが、それらが解決されていく中で自らのリソースともなる心的存在」とした。

2章ではインナーチャイルドという概念が臨床の中で扱われる方法、イメージについて整理し、その種類、特性、変容過程などについて検討した。心理療法の中でイメージに取り組むとき、その変容が促されるためにはイメージが持つ特性に従い、イメージとの適切な体験距離が調整されるような能動的な姿勢をクライアントが身に着けていき、繰り返しイメージに触れていくことが重要なことを確認した。更に、その変容は他者の存在があることで促進されやすくなることも示した。また、催眠療法以後のイメージまたはインナーチャイルドと類似、または重なるところのある心理的アプローチを概観した。各流派の中で、過去の体験を内包することが多い心の中に広がるイメージにどのように接触しその変化が進められていくのか、様々な視点を並列して示すことで、それが分かりやすくも幅広い概念として心理臨床の中に位置づけられるものであることを示した。

3章では認知行動療法においてイメージを用いた過去との接触、イメージ書き直し技法とインナーチャイルドを用いたイメージワークとの異同を整理した。その中では認知行動療法のアプローチを確認したうえで、認知行動療法におけるイメージと思考の区分が曖昧のままに留まってきたことを明らかにした。イメージ書き直しにおいて扱われているイメージ、つまりインナーチャイルドの

イメージが自律的イメージ（福留， 2016）となっていくことも示した。イメージ書き直しとインナーチャイルドのイメージワークの手続きをそれぞれ整理し，それらの比較検討を行うことで通して，インナーチャイルドの概念を用いたアプローチはイメージ書き直しに包摂されることを示した。また，それぞれが持つ理論的な背景や扱われ方など，それぞれの中で積み重ねられてきた知見をお互いに参照することができるようになり，双方にとって有益な結果をもたらすことを示した。

4章と5章は，筆者の実践事例である。4章では，事例の中でインナーチャイルド・ワークというイメージを扱う技法に取り組んだ4事例を示している。それらの取り組みは，過去の欲求が満たされなかった体験に対して修正体験を持つことで，抱えていた課題が解消していったものである。これらの事例を通し，実際にそのイメージを用いたアプローチがどのように展開するのかを示している。5章における3事例では，インナーチャイルド・ワークは実際には行っていないものの，その概念を用いて考察した。それらの検討からは，その概念やイメージを通じた過去の体験への接近が直接に行われても，そうでない場合にも，その概念がケースフォーミュレーションに役立つことを示すとともに，事例を通して浮かび上がるインナーチャイルドを検討することでそれ自体の理解が深まることを示した。

6章は，インナーチャイルドという概念を複数の学術理論を通してそれがどのように説明されるのかを示した。まず，その概念の中に2種類の異なるものがあることを示した。1つは経験を通して心の中で分化していく部分である。もう1つは Whitfield (1987/1997) により Horney (1942/1961) が提唱した真我 (real self) という概念と同じものとしたものであり，生まれながらに持っていた生命の中心とも言えるところである。それらのイメージについて，イメージを用いたアプローチを主にする Jung (1949/1983) が提唱した分析心理学との比較を進め，イメージが展開される枠組みについて検討・整理して示すことができた。また，認知神経科学という実証性が重視される研究を踏まえ，その概念について，そしてそれを利用した心理介入が行う取り組みについて整理した。更にそれはトラウマ治療の理論的整理と繋がっており，そのような状態を示すクライアントの支援として取り組まれるインナーチャイルドの実践へと繋がりがああることを示した。

7章は総合考察として，心理臨床の中で扱われるインナーチャイルドというイメージがどのように人の中に現われ，感じられ，それとの関わりと変化が進むのか，事例も踏まえながら検討を進めている。心理臨床の中で，インナーチャイルドとしてクライアントが出会い，体験されるものは，必ずしも真我と呼ばれるところではなく，成長していく過程における様々な体験により分化獲得していった部分であり，過去の体験を表している。それが，過去の体験を踏まえながら怒りや抑うつを抱える形でどのように分化していくのか，その分化した1つの

ところに囚われることがどのように人の状態に影響を及ぼすのかを示し、それを内包するイメージへの介入が有効であることを明らかにした。またそのイメージ変化に際しては、中動的な態度がクライアントの中に育まれることの大切さが示され、その獲得はセラピストとの関係を土台として進むこと、それらの検討を通して認知行動療法の実践を整理して描き出せることも示した。また、インナーチャイルドの受け止められ方について時間性の構造を踏まえた検討を進め、それがどのように感じられているのかという実存的視点を示すことで、その適用や限界も含め広く考察した。これらのインナーチャイルドを通じた取り組みは、認知行動療法による思考の柔軟性を取り戻すことに留まらず、スキーマという人の心の深い領域における固定されたパターンの変容に効果を発揮することを考察した。

インナーチャイルドを用いたイメージワーク、つまりイメージ書き直しは過去からの未解決に留まっている体験を修正することで、自己の成長・成熟を促す取り組みであることは当初から示されていた。本論文の検討を経て、その取り組みはそのような自己の分化した部分の柔軟な変化を促進するのみならず、生命の本源に迫っていくような働きを併せ持つことを示すことができた。つまりそれらは、現実の中で適応を高めていこうとする側面と、心の奥深くに分け入りそこに穏やかな領域が広がっていることを見出そうとする側面の2つである。それらの2つの動きは共に心の深いスキーマ領域に根差し、異なる方向性を持つが、それは Winnicott (1971/2015) が指摘した第三の領域、自由な遊び(学び)が展開される場において展開されること、つまりプレイフルな接し方が役立つことを考察した。この研究を通して、インナーチャイルドという概念について臨床心理学の領域の中で考察を進めた。更には、その変容に関する検討は心理療法の見立てに繋がること、そして人がそれに対して抱く感じ方の違いも明らかにしており、心理臨床における有益かつわかりやすい知見を見出すことができた。また、認知行動療法における人間理解、変化が進む1つの道筋を描き出すことができたものとして、更なる発展に少なからず寄与すると考える。

Abstract

The School of Graduate Studies,
The Open University of Japan

Name Hitoshi TAMAI

Expanding psychotherapy with the inner child
: Focus on cognitive behavioral therapy

The purpose of this study is to introduce the concept of the inner child to promote schema transformation in cognitive behavioral therapy. It could also demystify psychotherapy practice and understanding of humans.

In this study, the concept of the “inner child” is discussed. It refers to how unmet childhood needs can still have a significant impact on how people view themselves today. In Japan, the concept became widely known after Bradshaw's book “Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child” was translated. The concept has since been used in clinical psychology as an easy-to-understand descriptive term when childhood experiences are a contributing factor to the issues that clients complain about, and when these experiences are taken up as a target for intervention. However, a review of earlier studies that addressed that idea reveals that it is self-evident and widely applicable, and no new research has been found that explores the significance and applicability of this concept. The term itself has been left vague, although clinical psychology has deepened its consideration of how past experiences influence the present and has practiced imagery work to approach it as an intervention technique. In light of this, many Japanese people consider inner child work to be a form of self-care with a strong spiritual component, primarily in the form of divination.

Another pillar of this paper is cognitive behavioral therapy. Cognitive behavioral therapy has recently become interested in an approach known as Imagery Rescripting, which employs images to encourage the transformation of prior experiences. It has been reported that the approach is effective in

transforming negative schemas, which are influenced by negative sensations from the past and tend to stall growth. The procedure, which relies on imagery, involves recalling past experiences that are connected to current issues, soothing and healing one's feelings in the imagery by providing support and new information that was not available at the time. It is then structured in such a way that a corrective experience is encouraged and new meanings are found for the past. The vague concept of the inner child is not utilized in cognitive behavioral therapy, but when Imagery Rescripting and imagery using these inner children are compared, there is much overlap and the method seems to be covered by Imagery Rescripting.

In light of these current conditions, this paper delves into the inner child concept in an organized approach, and using several case studies, it conducts a comparative study with Imagery Rescripting in cognitive behavioral therapy. To deepen our understanding of the concept, the article shows how it is explained through several academic theories. Furthermore, the process of psychotherapy in cognitive behavioral therapy, as illuminated by the inner child concept as well as the attainments pursued, is discussed.

Chapter 1 provides an overview of the prehistory of the inner child concept. It is confirmed that the perspective that past experiences have influenced present problems has been one of the foundations for psychotherapy research, which has been studied in the post-psychoanalytic period. Due to its simplicity, the method using the concept has also come to be known as a general self-care technique. Based on these findings, the inner child was defined as “a mental entity that is imagery that emerges within oneself based on experiences of a bygone childhood and that often has unresolved issues but becomes a resource for oneself as they are resolved.”

Chapter 2 organizes the imagery, and the way the inner child concept is treated in clinical practice and examines its types, characteristics, and transformation processes. It is confirmed that when working with imagery in psychotherapy, it is important for the client to develop a medium attitude in which the appropriate experiential distance from the imagery is adjusted by its characteristics and to repeatedly come into contact with the imagery to facilitate its transformation. It was also demonstrated that the presence of others facilitates transformation. The article also described psychological strategies that are comparable to or overlap with an inner child imagery in the post-hypnotherapy period. In this paper, various viewpoints were presented in parallel on how to contact the imagery, and how the change proceeds. As a result, it was shown that the inner child can be placed in

clinical psychotherapy as a comprehensible but broad concept.

Chapter 3 summarizes the contact with the past through imagery in cognitive behavioral therapy, and the differences between the Imagery Rescripting and imagery work of the inner child. The methods of cognitive behavioral therapy were supported in this study, and it was made clear that the line between images and thoughts in this therapy was still ambiguous. It was also shown that the imagery handled in Imagery Rescripting, i.e., the imagery work of the inner child would become an autonomous image. Through a comparative examination of the procedures of Imagery Rescripting and imagery work of the inner child, it was shown that the approach using the inner child concept is subsumed in Imagery Rescripting. Additionally, it was demonstrated that the knowledge amassed in each of them, including the theoretical foundation and the method of handling them, could be referred to one another, producing favorable outcomes for both of them.

Chapters 4 and 5 are clinical cases of the author's practice. Chapter 4 presents four case studies that deal with the imagery work of the inner child. The issues that had been held were resolved in these efforts by having corrective experiences for earlier instances of unfulfilled desires. These examples demonstrated how the strategy utilizing that imagery could be developed in practice. In Chapter 5, three cases were discussed using the concept of the inner child, although the imagery work of the inner child work was not carried out in practice. These case studies can be used to demonstrate that the inner child concept can be applied to case formulation whether the experience is approached conceptually or visually, and the understanding is enhanced by examining the inner child that emerges through the case study.

Chapter 6 presents the inner child concept and how it is explained through several theories. First, it is shown that there are two different kinds of concepts: the part that is differentiated in the mind through experience, and the part we were born with, which Whitfield (1987/1997) equated with Horney's concept (1942/1961) of the "real self." The images were compared with Jung's (1949/1983) analytical psychology, which uses an imagery-based approach, and the framework in which the images are developed was examined and presented. In light of the research on cognitive neuroscience, which emphasizes its positiveness, the inner child concept and the efforts made by psychological interventions using it are summarized. Additionally, it demonstrated a connection to the inner child practice, which is addressed in support of clients who display such conditions, and the theoretical framework of trauma treatment.

With the case studies in mind, Chapter 7 examines how the imagery work of the inner child, which is dealt with in clinical psychology, appears and is felt in people, and how the relationship and changes with it progress. In psychotherapy, what a client encounters and experiences as their inner child is not necessarily their true selves, but rather the parts of themselves that have been differentiated and acquired through various experiences as they have grown and are symbolic of earlier experiences. It showed how this differentiates in the form of holding anger and depression based on past experiences, how being trapped in one of these differentiated places affects a person's condition, and how that interventions for that imagery are effective. The image change demonstrated the significance of helping the client adopt a mesophase attitude, the acquisition process progressed based on the relationship with the therapist, and the examination demonstrated that the application of cognitive behavioral therapy could be organized. In addition, the application and limitations of the inner child were widely considered by advancing the examination of how the inner child is perceived, based on a structure of the time system, and by presenting an existential perspective. It was theorized that by focusing on the inner child, cognitive behavioral therapy would not only help patients regain their mental flexibility but also change the fixed patterns ingrained in the person's deep-seated schema.

From the beginning, it has been shown that the imagery works of the inner child, i.e., Imagery Rescripting, is an effort to promote personal growth and maturity by correcting unresolved experiences from the past. The analysis of this paper demonstrated that the approach not only encourages adaptable changes in such distinctive parts of the self, but also functions in a way that brings one closer to the real source of life. In other words, there are two aspects: the aspect of trying to enhance adaptation in reality, and the aspect of trying to find out that there is a serene area that extends deep into the heart. While each of these two movements has a distinct direction and is based on a deep mental schema, they are both taking place in the third part of the life, as defined by Winnicott (1971/2015), where playful contact can be beneficial. Through this study, the inner child concept was examined within the field of clinical psychology. Furthermore, the study of the transformations led to the identification of psychotherapy and the differences in people's perception of it, which is useful in clinical psychology. Finally, it could be considered to contribute considerably to the further development of human understanding and change in cognitive behavioral therapy.

博士論文審査及び試験の結果の要旨

学位申請者

放送大学大学院文化科学研究科
文化科学専攻人間科学プログラム
氏名 玉井 仁

論文題目

インナーチャイルドによる心理療法の広がり—認知行動療法を中心として—

審査委員氏名

- ・主査（放送大学教授 博士（教育学）） 大山 泰宏
- ・副査（放送大学教授 博士（人間科学）） 橋本 朋広
- ・副査（放送大学特任教授 博士（文学）） 魚住 孝至
- ・副査（帝京大学講師 博士（医学）） 高梨 利恵子

論文審査及び試験の結果

本論文は、インナーチャイルドという概念、およびこれを通した人間理解の方法に省察を加え、内的イメージであるインナーチャイルドに働きかけ変容させ心理療法をおこなう「インナーチャイルド・ワーク」を「イメージ書き直し技法」と対比させつつ、認知行動療法の新たな展開について具体的に検討したものである。

インナーチャイルドという概念は、成人の心の中にある「子ども性」「子どもの部分」ということであるが、専門的な心理療法のみならず、自己啓発の大衆文化や精神世界（スピリチュアル系）等でも、広範囲にわたり使用されているが、心理学的な学術概念として正面から取り上げられ議論されることは少なかった。日本では Bradshaw, J. の著作の邦訳『インナーチャイルド—本当のあなたを取り戻す方法—』（2001年）により広く知られるようになり、過ぎ去った子ども時代の経験に基づく自らの内に現れるイメージとして考えられている。

玉井氏は第1章において、インナーチャイルドという概念が成立するまでの「子ども」にかかわる心理学的概念や理論を詳細に整理・検討し、インナーチャイルド概念自体がどのように出現し使用され始めたのか、そしてどのような発展・変質を伴い現在に至るのか、また本邦の臨床心理学においてどのような研究がなされてきたのかを、文献の詳細なレビューにより概観し、この概念の学術的

な意義について改めて定義しなおした。第2章では、内的なイメージに働きかけるイメージワークの一種としてインナーチャイルド・ワークを位置づけ、心理療法におけるイメージ概念の検討とイメージ技法の概観をおこない、イメージワークが成立する要件およびイメージへの関わり方の要諦を抽出した。それを踏まえ第3章では、認知行動療法におけるイメージの位置づけを整理し、イメージ書き直し技法とインナーチャイルド・ワークの比較検討が丁寧におこなわれ、この2つの技法のそれぞれの性質や方法論が明確化された。そして、認知行動療法においては、スキーマや思考とイメージとが十分に区別されないままであると指摘し、イメージの自律性がインナーチャイルド・ワークにおいて重要であることを示した。

第4章では、玉井氏の心理療法の実践事例のうち、インナーチャイルド・ワークを用いた4例について、インナーチャイルド・ワークの実際の展開についての具体的な例示が行われた。続く第5章で提示された3例は、インナーチャイルド・ワーク自体は用いられなかった事例であるが、インナーチャイルド概念を通して理解した場合、事例のフォーミュレーションやプロセスの理解が深化することが明確に示され、この概念の心理療法にとっての意義が確認された。

第6章では、インナーチャイルド概念を、精神分析、分析心理学、認知神経科学等の、心理療法にかかわる複数の学術理論の視座から捉え直し、この概念をさらに精緻化させるとともに、その内実や説明可能性について拡充するという意欲的な取り組みがなされた。トラウマ治療の理論への接合も詳細に示された。そして総合考察となる第7章では、第6章の議論の結果導出された2種類のインナーチャイルド、すなわち、人が成長していく中で体験の記憶から形成されたインナーチャイルドイメージ、そして、その人の生命性の中核として自律的であり自己治癒的・自己発展的な力をもつ本源的なインナーチャイルドという区別にもとづき、疾病論、治療論、イメージワークの方法論が再検討され、インナーチャイルドというキーワードの心理療法実践への可能性と意義がさらに明確化された。同時に、中動態の概念、木村敏の時間論を援用しつつ、そうした複数のインナーチャイルドをクライアントがどう生きているのかといった、クライアントの側からのインナーチャイルドへの視点を整理し、心理療法におけるセラピストの態度・あり方にも考察が展開された。

口頭試問では、本論文が玉井氏の長年にわたる臨床実践の豊富さに裏付けられつつ、心理療法の実践と理論、さらには根本概念の検討に至るまで実践と理論とをダイナミックかつ緊密に結びつけていることが、高く評価された。また特定の立場や理論に閉じることなく、広汎な学術領域を統合しようとした、意欲的で緊密な論文であることも高く評価された。特に、ややもすれば対立しがちな認知行動療法と力動的心理療法との橋渡しをする優れた論文であることは、特筆すべきであろう。

しかしながら、本論文はいくつか課題を残さないわけではない。認知行動療法を中心としたものでありながら、認知行動療法の中心的な概念や技法というものが、イメージワークやインナーチャイルド・ワークによって、どのように書き

直され発展していくのかといった、認知行動療法側からの考察にやや乏しいことが指摘された。また、紹介されている事例では、インナーチャイルドという概念がトップダウン的に用いられている印象を与え、実際の心理療法過程においてインナーチャイルド概念が発見的に生成されていくプロセスが見えにくいことも指摘された。また、第7章の時間論との関連の議論においては、木村敏の論に拠って、時間相の優位による3つのタイプ論的に把握することが中心となっており、クライアントの実存論的時間性の構造とその様態変化をもたらすインナーチャイルド・ワークの実存論的時間性への作用の仕方まで踏み込んだ考察が十分にはなされていない、という指摘もあった。また経験によって構成されたインナーチャイルドと本源的なインナーチャイルドの2つを区別した上で、本源的なインナーチャイルドを記述し説明する際に、認知・行動の方へ分化する方向と、より深層の「真我」へと向かう動きがある内容をもう少し論じてほしいという要望も出された。さらに、本論文ではインナーチャイルド・ワークを、個人的、心理的に考察しているが、Bradshawの著書にもあるグループワークの場で身体的に他者を感じし相互に認め合うことで変わることもあるのではないかと、なども指摘された。

しかしながら、こうした指摘は、本論文が到達した学術的地平があるからこそ、はじめて可能となるものであり、今後の玉井氏の研究の発展性を示唆するものではあれ、本論文の価値を否定するものではない。口頭試問においても、これらの点に関して、審査員と玉井氏とのあいだで学術的な発展性のある議論がおこなわれた。

よって審査委員は全員一致で、本論文を博士学位学術論文として相応しいものと判断し、合格とした。