
目次

第9章 行動分析学の発展(1)関係フレーム理論

- 9.1. はじめに
- 9.2. 関係反応とは？
- 9.3. 物理量に依存した比較反応
- 9.4. 文脈と関係反応
- 9.5. 恣意的に確立された比較反応
 - 9.5.1 恣意的とは？
 - 9.5.2. マスコットキャラに恣意的な大小関係を設定する
 - 9.5.3. 比較反応の派生
- 9.6. モノに名前をつける関係反応
 - 9.6.1. 名前の発声
 - 9.6.2. 名前をつける反応の派生
- 9.7. 関係フレーム（その1）相互的内包と複合的相互的内包
- 以下がこのファイル「第9章その2」の内容-----
- 9.8 関係フレーム（その2）刺激機能の変換
- 9.9. 関係フレームはなぜ重要なのか
 - 9.9.1. あらゆる事象を関係づけられることの利点
 - 9.9.2. あらゆる苦悩はどこから来るか（関係フレーム理論の臨床的適用）
- 9.10. まとめ
- 9.11. 引用文献

-----以上がこのファイル「第9章その2」の内容-----

第9章の発展学習

9.8. 関係フレーム(その2)刺激機能の変換

「関係フレームづけ（ひとまとまりの派生的関係反応の起こり方）」には、上述の「相互的内包」、「複合的相互的内包（複合的内包）」に加えて、「刺激機能の変換」という重要な特性が想定されています。

ここで刺激機能というのは、一口で言えば、刺激が生活体に何らかの影響を与えるような働きをすることであり、「反応を誘発する機能」、「弁別刺激としての機能」、「行動を強化する機能」などがあります。刺激機能の変換というのは、それまで何の影響も及ぼさなかった刺激が、関係フレームづけを通じて新たな機能を獲得すること（その刺激によって

反応が引き起こされたり、その刺激が強化刺激になったりすること)を意味します。

ちなみに、「刺激機能」というのは、環境が生活体に影響を与える内容を環境側を無生物主語として記述する概念です。刺激そのものが「機能」という化学物質やエネルギーを蓄えているわけではありません。このような見方に立つということは、行動分析学や関係フレーム理論が機能主義(より正確には機能的文脈主義*1)の立場に立っていることを意味しています。

まず刺激機能の変換としては、以下のような具体例が挙げられます。

(1) イヌという音声への恐怖反応

- ・ある子どもに、「実物の犬の写真→イヌという音声」の対応づけ訓練をする。この時点では「イヌ」という音声は何の反応も引き起こさない。
- ・ある時、その子どもは犬に噛まれてしまった。
- ・その後、「イヌがいる」という音声を聞いただけで、怖がってその場から逃げだそうとした。

(2) コップへの嫌悪

- ・Aさんは、職場でコーヒーを飲む時に、白、黒、茶色のコップを特に区別することなく使っていた。
- ・Aさんは、同じ職場のBさんのことをとても嫌っていた。
- ・ある時、Aさんは、「Bさんはいつも茶色のコップを使っている」という話を耳にした。
- ・その後、Aさんは、コーヒーを飲む時に茶色のコップを使うのを止めた。

上記の2つの例では、「イヌ」という音声や「茶色のコップ」に対する直接的な条件づけは行われていません。にも拘わらず、それらを怖がったり嫌ったりするようになったとすると、これは、それぞれ「実物の犬と、音声のイヌ」、「Bさんと、茶色のコップ」がそれぞれ相互に対応づけられたことと同時に、実物の犬やBさんが持っていた刺激機能が、音声のイヌや茶色のコップにそれぞれ変換されたと言えます。

要するに、直接的な条件づけを経験しなくても、刺激機能の変換が行われることによって何かを怖がったり、嫌いになったりすることがありうるということです。これは臨床心理学的な諸問題を解決する大きな糸口となります。

対応づけがそうであったのと同様、刺激機能の変換もまた文脈により制御されています。上記の2つの例において、

- (1) テレビの画面の中に犬を見つけた時に「イヌ」と声を上げても、テレビから遠ざかることはない。

* 1

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%A9%9F%E8%83%BD%E7%9A%84%E6%96%87%E8%84%88%E4%B8%BB%E7%BE%A9#%E6%A9%9F%E8%83%BD%E7%9A%84%E6%96%87%E8%84%88%E4%B8%BB%E7%BE%A9>

(2) Bさんが眼鏡をかけていたとしても、茶色のコップが眼鏡をかけているように見えるわけではない。

このように、刺激機能の変換を制御する文脈は「機能的文脈」と呼ばれています。

刺激機能の変換は、人間に固有の現象であり、これにより未経験の出来事や将来を予測することができるようになります。またこれを応用して、「価値づけ」と呼ばれる、柔軟な行動レパートリーの拡大を支援することもできます。その反面、さまざまな臨床的問題の原因にもなります。詳細は、ACTの専門書をご覧ください。

9.8. 関係フレームはなぜ重要なのか

9.8.1. あらゆる事象を関係づけられることの利点

人間と人間以外の動物との決定的な違いは、「言葉を使えるかどうか」にあると言われています。しかし、しゃべり言葉を発するだけであればオウムでもできます。モノの名前に対応したボタンを押すことは訓練されたチンパンジーでもできます。では人間だけしかできないことは何か？ 関係フレーム理論では、関係フレーム理論によって再定義された言語行動の本質こそが、決定的な違いであると論じられています。

- ・RFT【関係フレーム理論】の観点からすると、関係フレームづけは言語と高次認知の中核だといえる。また、ある出来事が関係フレームに関与するがゆえに何らかの効果を持つ場合には、それは言語刺激（「シンボル」）と呼ばれる。【ヘイズほか，2014，頁】
- ・RFT【関係フレーム理論】によれば、言語行動とは、刺激（出来事）を関係の中に置き、結果として生じる関係に基づいて、刺激に対してアクションし、あるいはリアクションすることである。【トールネケ，2013】

要するに、関係フレーム理論によれば、人間と人間以外の動物の決定的違いは、さまざまな文脈において、任意の事象間に対応づけ（関係づけ）を行い、対応づけの結果に対してオペラント行動やレスポナント行動を派生させるという点にあります。言語行動というと、音声や文字（幾何学的な模様）を使うことがすぐに浮かびますが、その本質は、声や文字にあるのではなく、それらをモノや事象に恣意的な対応づけられること、そして、相互的内包や複合的相互的内包を通じて、無限のつながりを作り出せることにあるのです。

ここで試しに、全く関係のなさそうな言葉を2語思い浮かべ、別々のカードに書き出してみてください。どんな2語を選んでも必ず何らかの関係を見いだすことができるはずで。またそのカードを他の人に渡して、2語にどういう関係があるのかと尋ねてみます。しばらく戸惑うかもしれませんが、納得のいくつながりであれ、こじつけであれ、何らかの答えが返ってくることでしょう。

上記のゲームに関連しますが、『不思議の国のアリス』の物語の中に、有名な、「Why is a raven like a writing-desk?（大ガラスが書きもの机と似ているのはなぜ?）」というナゾナゾが登場します。大ガラスと書き物机には何の関係もなさそうに思えますが、ネットで検

索すると、おびただしい数図のさまざまな解答が寄せられていることが分かります。*2。

Why is a raven like a writing-desk?



以上述べたように、人間はどのような2つのモノ（あるいは事象）に対しても、何らかの関係を見出すことができます。仮に、いかなる方法によっても既知の事象と関係づけられない事象に遭遇したとしても、それを報告することはできないし、思考対象とすることができないでしょう。実際には、初めて遭遇したモノや現象は、既知の何かと「似ている」、「〇〇みたいだ」という形で関係づけられていきます。また、いかなる形でも関係づけることのできない概念は思い浮かべることさえもできません。人間が、過去や将来の出来事を思い浮かべることができるのは、恣意的に適用可能な関係反応を派生させることができるからです。逆に言えば、人間以外の動物はそのようなことができないので、常に「いま、ここ」を生きています。

但し、注意していただきたいのは、関係づけるというのはあくまで人間の行動であるという点です。モノや事象は、ある程度独立しているかもしれないし、相互に密接に影響を及ぼし合っているかもしれなし、一体化した現象の一部かもしれませぬ。それらの一部を切り取ってきて、恣意的に言葉を対応づけているのは人間の行動であって事物そのものに内在しているわけではありません。「関係」とは、人間がニーズに応じて対応づける（関係づける）という、行動そのものを意味しています。

あらゆる事物を恣意的に対応づけ（関係づけ）できるということは、関係のネットワークの構築を可能にします。また、初めて体験した出来事を、すでに体験した「当たり前の」出来事と関係づけることで、知識を増やしていくことができます。このことが環境世界の

*2

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%B8%BD%E5%AD%90%E5%B1%8B#%E5%B8%BD%E5%AD%90%E5%B1%8B%E3%81%AE%E3%81%AA%E3%81%9E%E3%81%AA%E3%81%9E>

これまた、何でもかんでも関係づけることのできる人間の能力を示していると言ってよいでしょう。

体系的記述を可能にし、有用な科学理論や文化の創造をもたらしていると言えます*3。

9.8.2. あらゆる苦悩はどこから来るか(関係フレーム理論の臨床的適用)

「言葉が使える」ことで、人間は直接経験なしに他者の経験を学び、思考し、集団で一致した行動をとり、科学技術を飛躍的に進歩させ、豊かな文化を創造することができました。しかし、良いことばかりではありません。ハリス(2012, 10 頁)が、

... 言葉があるから嘘をつくし、人を操ったり、惑わせたりする。中傷や悪口、中途半端な知識を広める、憎悪、偏見、暴力を駆り立てる、殺人兵器や環境を汚染する工場を作るなどの行為も、言語を介してのものである。過去のつらい出来事を思い悩んだり「再体験」したりする、不吉な未来を想像して怯える、自分と他者を誰かと比較・判断・批判して責める、自分の人生を締めつけて台無しにするようなルールを作り出す、といったことも可能だ。

と指摘しているように、言語行動のネガティブな面（実際は、関係フレームづけする行動のネガティブな面）にも目を向けなければなりません。そもそも、苦痛と苦悩は違います*4。人間の苦悩の根源のかなりの部分は、言語行動、ルール支配行動、関係フレームに由来している可能性があります。

ヘイズ・ピストレッコ(2010, 79 ~ 80 頁)は、関係フレームが苦悩を生み出すしくみについて、次のようなプロセスを想定しています【意味を損なわない範囲で要約・改変】。

- ・単純な「等位フレーム」は、過去の苦痛な事象が、人間の思考に必要とされる最小限の手がかりのみにもとづいて、いかなる時点のいかなる状況の一部ともなりうることを意味する。
- ・「比較フレーム」は、非現実的な理想と比較することで、せっかく得られた現実の成果に対する不満足をもたらす。

*3 単語にいろいろな繋がりができることで違った小説ができるという例として、二次元の小説というのがあります。具体例は授業で紹介します。

*4 『大辞泉』では「苦痛」と「苦悩」は以下のように区別されています。

苦痛：からだや心に感じる苦しみや痛み。

苦悩：あれこれ苦しみ悩むこと。

このほかネット上では以下のように区別している記述もありました。

- ・苦痛は受け取るもの、苦悩はその人の中で勝手に生じるもの
- ・「苦痛とは、なんらかの刺激が“今ここ”にあって不快な状態」
- ・「苦悩とは、なんらかの刺激が“今ここ”にないのに不快な状態」

- ・「時間的フレーム」によって、起こりそうにない未来に恐怖を感じたり、未解決の過去ばかりに囚われたりする。

上記にも挙げられているように、「比較フレーム」は、自分と他者との比較、理想の自分像と現実の自分との比較、「もし〇〇していたら…」といった過去の選択についての比較など、さまざまな比較行動をもたらします。これは、ある時には切磋琢磨によるポジティブな効果をもたらすかもしれませんが、反面、さまざまな不満や後悔を作り出す原因となるでしょう。

関係フレームがもたらすダークサイドとしてはさらに、刺激機能の変換があります。ヘイズほか(2014、69～70頁)には以下のような具体例が挙げられています。

広場恐怖症に苦しむ人がショッピングモールで「身動きできなくなった」とき、初期段階のパニック発作に見舞われたと想像してみよう。今や、その人にとっては、発作が起きたショッピングモールについて話をするのは、…【略】…パニックの恐怖を呼び起こすきっかけとなる。さらに、ショッピングモールに直接関係するもの以外でも、「身動きできなくなる」ことに関連づけられた他の出来事までもが同じようにパニックの恐怖を引き起こすようになるのである。そして「身動きできなくなる」状況を招く可能性のあるものごとにはあまりにも広範囲におよぶため、もはや単純な形態的特徴に基づいてこのことを説明することはできない。何もない広場、橋、夫婦関係、電話で話すこと、映画を見ること、仕事をする事、あるいは自分自身の身体感覚さえも、そうしたきっかけとなりうる。つまりは、すべてが、パニックの原因となりえてしまうのである(その人が思い詰めていくほどそうなるだろう)。

要するに、関係フレームに起因する恐怖や不安は、形がよく似た刺激によって引き起こされるレスポナント反応とは異なるため、消去の手法では解消できません。しかも、不安や後悔をもたらすような言語反応は、特定の文脈のもとでとめどもなく発生する性質があり、それを減らすために様々なコントロール戦略を試みても成功するとは限りません。そこで、より有効な方法として開発された体系的なセラピーが ACT(アクセプタンス&コミットメントセラピー、ヘイズほか、2014)*5 ということになります。

関係フレーム理論の視点が ACT にどのように活かされているのか、その詳細を述べることは入門レベルを超えますのでここではふれませんが、以下のような点を挙げる事ができます。

- (1) 関係フレーム理論の視点に立つことで、関係的文脈ではなく、機能的文脈を重視したセラピーが可能となる。
- (2) メタファーを活用したセラピーがなぜ有効なのかを説明できる。
- (3) 「認知」と呼ばれる仮説構成モデルを導入しなくても分析できる。
- (4) 「自己」や「視点取り」に関して新しい知見を提供できる。【発展学習参照】

*5<https://www.act-japan-acbs.jp/>

9.9. まとめ

- 関係反応とは、ある事象に、別の事象の観点から反応すること。
- 「関係」とは事物に絶対的に内在するものではなく、人間がニーズに応じて関係づけるという、行動そのものを意味している。
- 関係反応は、常に特定の文脈に依存して生じる。
- 関係反応には、物理的な特徴に依存した関係反応（非恣意的な関係反応）と、恣意的に適用可能な関係反応がある。大きさの比較は非恣意的、名前をつけるのは恣意的。
- 恣意的に設定された関係反応の訓練を受けると、いくつかの関係反応が勝手に派生するようになる（＝派生的関係反応）。これには、相互的内包と複合的相互的内包があり、「関係フレーム」と呼ばれている。
- 関係フレーム理論は、言語行動の本質を明らかにする上で重要であるばかりか、苦悩や不安や後悔が起こる仕組みを解き明かす可能性があるという点で、臨床心理学的にも重要な考え方を提唱している。
- 特定の文脈のもとで、恣意的に設定された関係づけの訓練を行うと、「相互的内包」、「複合的相互的内包（複合的内包）」というひとまとまりの反応が勝手に起こりやすくなる（「関係反応が派生される」）。
- 人間以外の動物では、（恣意的に適用可能な）派生的関係反応は確認されていない。
- 「関係フレームづけ」により、ある刺激の特定の機能が別の刺激に複写されることがある。これを「刺激機能の変換」と呼ぶ。レスポナント条件づけは、無条件刺激と中性刺激を接近させて提示することを不可欠とするが、刺激機能の変換は2つの刺激が接近しなくても起こりうる。
- 言語行動の本質は、発声や記号の使用にあるのではなく、それらをモノや事象に恣意的に対応づけられること、そして、相互的内包や複合的相互的内包を通じて、無限のつながりを作り出せることにある。
- 人間の苦悩の根源のかなりの部分は、言語行動、ルール支配行動、関係フレームに由来している可能性がある。
- 関係フレーム理論の視点に立つことで、関係的文脈ではなく、機能的文脈を重視したセラピーが可能となる。

9.10. 引用文献

- バツハ・モラン（著）武藤崇・吉岡昌子・石川健介・熊野宏昭（監訳）（2009）. ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）を实践する. 星和書店【Bach, P.A., & Moran, D. J. (2008). ACT in practice Case conceptualization in Acceptance & Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.】
- ハリス, R. (著) 武藤崇(監訳) (2012). よくわかる ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー). 星和書店.【Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, AC. New Harbinger Publications.】

- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S.C., Fox, E., Gifford, E. V, Wilson, K. C., Barnes-Holmes, D., & Healy, O. (2001). Derived relational responding as a learned behavior. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Eds.), (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. (pp.21-50). New York: Plenum Press.
- ヘイズ, S.C., ストローサル, K.D., & ウィルソン, K.G. 著 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(ACT) 第2版 -マインドフルネスな変化のためのプロセスと実践* - 星和書店. 【Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy 2nd ed.* Guilford Publications Inc.】
- ヘイズ, S.C., ピストレッロ, J. (著) 木下奈緒子(訳) (2009). ACTとRFTにおけるカッティング・エッジ(最先端)の探究. *ころのりんしょう à la carte*, 28(1), 77-86.
- Sidman, M. (1971). Reading and auditory-visual equivalences, *Journal of Speech and Hearing Research.*, 14, 5-13.
- トールネケ, N. (著) 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. (2010). *Learning RFT: An Introduction to relational frame theory and its clinical applications*. New Harbinger Publications.】