

*** スキーマの5つの領域 ***

2021年12月10日(金)

子どもが育つ時、親などとの関係の中で満たされたいと願うごく当たり前の欲求のことを「**中核的感情欲求**」といいます。中核的感情欲求は、「**内なる子ども**」(inner child)と呼ばれることもあります。

この「内なる子ども」は、子どもから大人になる成長過程で「**ある程度満たされる必要**」があります。ある程度満たされると、その人は生き生きと生きていくことができます。しかし満たされなのまま大人になると、その満たされていない部分の「内なる子ども」を**無意識的に必死に満たそう**とします。人という生き物は、何歳になっても満たされていない「内なる子ども」を満たそうとし続ける動物なのです。そしてその満たされていない「内なる子ども」の部分が「心の傷」として残ることになります。この心の傷のことを「**早期不適応スキーマ**」ともいいます。つまり**早期不適応スキーマとは、子ども時代に満たされるべきものが、満たされないままの状態で大大人になり、その人を苦しめる原因となったスキーマのこと**です。言うならば「**過去から受け継いだ負の遺産**」です。

早期不適応スキーマには下記の5つの領域があると言われています。

<5つの領域の早期不適応スキーマ>

1. 「ひとりぼっち・つながれない」スキーマ
2. 「自信がない・一人じゃできない」スキーマ
3. 「他者優先」スキーマ
4. 「がんじがらめ」スキーマ
5. 「野放し」スキーマ

<関連のある思考・障害>

- 愛着障害
- 過度な依存欲求
- 過度な他者承認欲求
- 過度な抑うつ、白黒思考
- 歪曲した過度な自己愛

それでは各領域の早期不適応スキーマを詳しく見ていきましょう。

1. 「ひとりぼっち・つながれない」スキーマ (愛着障害)

- 1-1 見捨てられスキーマ
- 1-2 不信・虐待スキーマ
- 1-3 愛されない・わかってもらえないスキーマ
- 1-4 欠陥・恥スキーマ
- 1-5 孤立スキーマ

2. 「自信がない・一人じゃできない」スキーマ (過度な依存欲求) ⇒ 依存性人格障害

- 2-1 無能・依存スキーマ
- 2-2 この世は不安定で自分は無力スキーマ
- 2-3 巻き込まれスキーマ
- 2-4 失敗スキーマ

＊ ＊ スキーマの5つの領域 ＊ ＊

3. 他者優先スキーマ（過度な他者承認欲求）

- 3-1 服従スキーマ
- 3-2 自己犠牲スキーマ
- 3-3 褒められたい・評価されたいスキーマ

4. がんじがらめスキーマ（過度な抑うつ・白黒思考=完璧主義思考=二分割思考、べき思考）

- 4-1 否定・悲観スキーマ
- 4-2 感情抑制スキーマ
- 4-3 完璧主義スキーマ
- 4-4 罰スキーマ

5. 野放しスキーマ（歪曲した過度な自己愛）⇒ 自己愛性人格障害

- 5-1 オレ様・女王様スキーマ
- 5-2 自己コントロール不能スキーマ

<スキーマモード> . . . > モードとは「今この状態や反応」の自我状態のこと。

スキーマモードとは、不適応スキーマへの適切な対処法のことです。上記の18ヶの早期不適応スキーマの中に、今の自分にははまるものがあり、それが自分を苦しめていて、何とかしたいという場合はどうすればいいのでしょうか？それには5つの対処があります。この一つひとつのことを「モード」と呼びます。一言で「早期不適応スキーマ」と言っても、その時、その状況で出現する状況が異なります。それぞれの状況に合った対処をすることが大切です。

下記がその5つのモードです。

1. 傷ついた子どもモード

「内なる子ども」が悲しくなったり、怒ったり、寂しくなったり、不安になったりしている状態。

2. 傷つける大人モード

「傷ついた子ども」をさらに追い詰めるような叱責や罵りをしてしまう状態。

3. いただけない対処モード

追い詰められた「傷ついた子ども」が我慢の限度を超えて、怒りを爆発させたり、酒やギャンブル、薬物に依存したりする状態。

4. ヘルシーな大人モード

自分の中にある健康的な部分のこと。

5. 幸せな子どもモード

本来の子どもらしくのびのびとした状態。

<スキーマの持続と修復>

スキーマは、よほどスキーマの反証となる証拠でもない限り、維持されることとなります。なぜなら人は自分の体験の一貫性を保つために、スキーマに沿って物事を解釈しようとするからです。従って普通に日常生活を送っているだけでは、不適応スキーマが自然と修復されることはありません。

＊ ＊ スキーマの5つの領域 ＊ ＊

<不適応スキーマへの不適切な対処>

不適応スキーマの維持につながる対処法のことを「不適応的コーピング」といいます。コーピングとは、対処することを意味します。(cope: 対処する)

不適応スキーマを維持する不適応的コーピングには下記の3種類があります。

1. スキーマへの服従

スキーマの言いなりになること。

2. スキーマの回避

スキーマの影響を受けないように用心し、スキーマの活性化を防止すること。

3. スキーマへの過剰補償

スキーマと正反対のことが、あたかも真実であるかのように振る舞うこと。

例えば、服従スキーマを持っている人が、何がなんでもいうことをきかない等。

<スキーマ療法における4つの治療戦略>

1. 認知的技法

・ 認知再構成法

2. 体験的（感情的）技法

・ エンプティチェア、・サイコドラマ(心理劇)、・手紙療法

3. 行動的技法

・ 問題解決技法、・SST、・アサーショントレーニング

4. 治療関係の活用（・共感的直面化 ・治療的再養育法）

・ カウンセラー、セラピストによる再養育