

# 自己肯定感の高め方 ～REBT(論理療法)の視点から～

松蔭大学  
菅沼憲治



# 目次

- 0. はじめに
- 1. 提唱者：アルバート・エリス
- 2. REBTの目標
- 3. 心理的健康の12の指標
- 4. REBTの原理
- 5. A-B-C-D-E理論
- 6. 3種類のIBとその特徴
- 7. REBTの哲学とその解決
- 8. セルフ・ヘルプフォームの活用
- 9. 事例～恐怖症の場合～
- 10. NPO法人日本人生哲学感情心理学会の歩み
- 11. まとめ

# 0. はじめに

## 【「自己肯定感」の由来・定義】

この言葉は、1994年に立命館大学の名誉教授で、臨床心理学者の高垣忠一郎氏により提唱された。

その定義は、  
「他人と共にありながら自分は自分であって大丈夫だ」  
という、他者に対する信頼と自分に対する信頼である。

## 【「自尊心」の意味・定義】

この言葉は、自分の人格を大切にすること  
である。

また、自分の思想や言動などに自信を持ち、  
他からの干渉を排除する態度である。  
別名、プライドとも言う。

# 2つの「幸福度」調査報告

## 👑 子どもの幸福度ランキング

総合順位	精神的な健康度	身体的な健康度
1 オランダ	1 オランダ	1 日本
2 デンマーク	2 ポルトガル	2 フランス
3 フランス	3 デンマーク	3 デンマーク
...	...	...
14 日本	...	...
...	...	...
27 韓国	32 日本	28 韓国
...	...	...
35 トルコ	34 韓国	...
36 チリ	35 トルコ	...
...	...	...
...	36 ニュージーランド	38 米国
...	...	...
...	...	40 チリ
...	...	41 メキシコ

※ユニセフ報告書による。データが不十分な国が複数あり、「総合順位」と「精神的な健康度」は36カ国、「身体的な健康度」は41カ国がランク付けされた

(引用：図はYahoo! JA KYODO,2025/5/14より)

# 2つの「幸福度」調査報告

「グローバル幸福度調査」

(Global Flourishing Study)

- 1位はインドネシア、最下位は日本

- 若い人の幸福度が低い傾向。

\* 「フラーリッシュ (flourish, 持続的幸福)」

という概念

(引用：NATIONAL GEOGRAPHIC, 2025/5/8より)

# 1. 提唱者：アルバート・エリス (Albert Ellis)

- ①. 1913年～2007年・・・93歳で死去  
米国（ニューヨーク）の臨床心理学者。
- ②. 1955年：Rational Therapyを提唱
- ③. 1993年：：人生哲学感情心理療法  
(感情の問題解決援助)

Rational Emotive Behavior Therapy

\* REBT・・・理性と情動と行動の療法



*Albert Ellis Ph.D*

## 2. REBTの目標



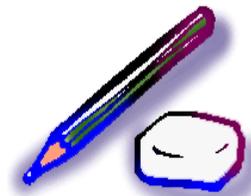
\* “健康な人間” になること！

① エンジョイ・・・人生を楽しむこと

② サバイバル・・・生き抜く（長生きする）こと。



心理的健康の指針・・・



### 3. 心理的健康の12の指針



①自己受容～他者と比べない

②自己指向～自己決定が重要

③共同体感覚～自利自他の実践

④危険を冒す～挑戦する冒険心

⑤高い欲求不満耐性～耐性

⑥不確かさの受容  
～世界には、絶対的なものはない

⑦柔軟性～柔軟に思考する

⑧創造的仕事への献身

⑨科学的思考

⑩長期的快樂主義  
～即物的な快樂主義ではない

⑪現実的な努力  
～努力と時間を惜しまない



⑫自己惑乱に対する責任  
～身の周りに起きている出来事は、自分が関与して起こしているもの。

## 4. REBTの原理

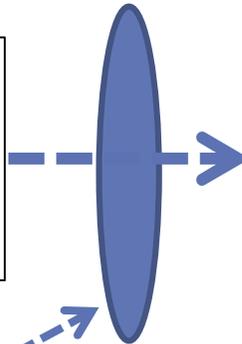
- ① 認知は、（ ）を決定する。
- ② 痛みを伴う思考が、悩みを生む。
- ③ 悩みを解決するには、（ ）を変える。
- ④ 痛みの伴う思考(Irrational Belief:不健康な考え方)は、諸々の要因が係わって出来上がる。
- ⑤ 悩みは I B (Irrational Belief ) を自分が自己説得していることに由来する。
- ⑥ 故に I B (Irrational Belief ) は、変えることができる。



## 5. A-B-C-D-E理論 (別名)



A : Activating  
出来事



C : Consequence  
感情と行動



IB? :  
Belief  
ビリーフや認知

D : Dispute.  
介入論駁や反論

E : Effectiveness  
自己啓発・効果

F : Follow up ・ ・ 経過観察    G : Goal ・ ・ 目標  
H : Homework ・ ・ 宿題

## 6. 3種類の I B とその特徴

- ①自分に関する I B・・・例：「私は、失敗すべきではない」
- ②他者に関する I B・・・例「家族は、思い通りになるべきだ」
- ③状況（人生）に関する I B・・・例：「今回の研修会、私に最高の満足を与えるべきだ」

\*特 徴・・・文章化すると！？

「～ねば、べき（絶対的要求）」、「～なのは耐えられない」、  
「～なのは、価値がない、恐ろしい、もうおしまいだ」



## 7. REBTの哲学と、その解決



### ① 哲学 (Philosophy) = 愛智 (知を愛する)

西洋哲学・・・エピクテートス、 J. デューイ、 B、ラッセルなど

\* 「人間が惑乱するのは、出来事によってではなく、  
出来事の受け取り方による」 (エピクテートス)

東洋哲学・・・孔子、老子、孟子、仏教哲学など。

\* 「道の道とすべきは、常の道にあらず」 (老子)

### ② 優雅な解決 (洗練された解決) を大切にする

(elegant solution, philosophical solution.)



## 8. セルフ・ヘルプフォームの活用



- **目的：**

REBTが、初心者であっても活用できるよう工夫されている

- **意義：**

アルバート・エリス研究所の知的貢献として、もっとも価値ある教材である

- **活用：**

カウンセラーとクライアントが共に手元に持ち記入する



REBT SELF HELP FORM

論理療法 セルフヘルプ

Activating event 悩みのきっかけになっている出来事

**A**

Consequences 結果

主な不健康でネガティブな感情

主な自滅的な行動

あなたが最も感乱した状況を簡潔に要約する  
(あたかもカメラから覗いているかのように)  
 内界  外界  現実  想像  
 過去  現在  未来 のいずれかの出来事

不健康でネガティブな感情を探す  
 不安  鬱  激怒  非悪感  苦痛  
 嫉妬  羞恥 / 当惑  低い欲求不満耐性

Irrational Beliefs  
イラショナル・ビリーフス

**IB**

Disputing IB  
IBへの介入

**D**

Effective  
New Philosophies  
効果的な新しい哲学

**E**

New Effect  
効果

**E**

新たな健康的でネガティブな感情

新たな建設的行動

イラショナルな考え=IBを査定する

- 独断的要求  
(ねばならない! 絶対に~べきである!)
- おびえる  
(ひどい! 恐ろしい! 盛だ!)
- 低い欲求不満耐性  
(それに耐えられない!)
- 自己・他者評価  
(私/彼/彼女は馬鹿者で価値がない!)

自問自答し、イラショナルな考えを論駁する

- どこでこのBを身につけたのか? それは援助的Bか自己破壊的Bか?
- 自分のIBは証拠がどこにあるのか? 現実的か?
- 自分のBは論理的か? 自分に役立つBか?
- それは自分が考えるほどひどい事なのか?
- 自分は本当にそれに耐えられないのか?

ラショナルな考えに変えるように努力する

- 独断的でない選択  
(願望、要求、希望)
- 悪い事象へのほどよい評価  
(それは悪いことだが自分にとって不運なだけだ)
- 高い欲求不満耐性  
(自分はそれが嫌いだ、しかしなんとか耐えられる)
- 自己/他者を一括で評価しない  
(私も他人も過ちを犯しやすい人間である)

健康でネガティブな感情を確認する

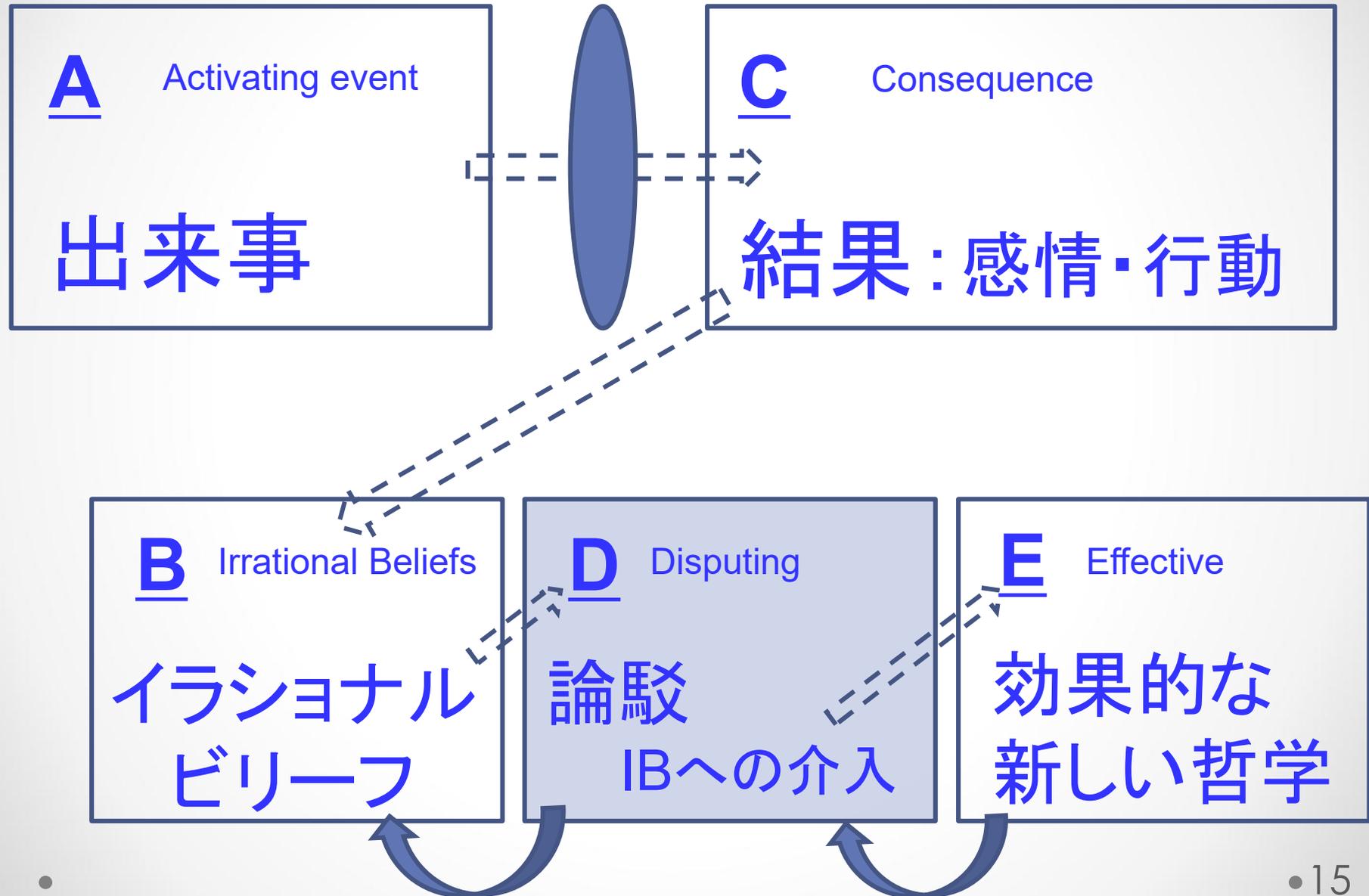
- 鬱念
- 悲しみ
- 苛立ち
- 自責
- 失望
- 養育しき
- 残念
- 欲求不満



日本論理療法学会

不許複製・1999年11月14日修正  
REBT アルバートエリス研究所作成

# REBT (ABCDE理論) セルフヘルプフォーム



## 9. 事例～恐怖症の場合～

REBT SELF HELP FORM

Activating event

悩みのきっかけになっている出来事

**A**

運転免許は取ったが、一度も運転をしていない。

ペーパードライバーである。今後運転をしたい。

Consequences

結果

**C**

恐怖

|

A' — B' — C'

情けない

Irrational Beliefs  
イラショナルビリーフ

**IB**

私は完全に、  
安全に運転し  
なければならない！！

Disputing IB  
IBへの介入

**D**

論駁法  
論 理 療 法 的 情  
動心像法(REI)  
行動療法的宿題

Effective  
New Philosophies  
効果的な新しい哲学

**E**

焦らなくても良い！  
もっと落ち着いて  
状況を良く見て、  
1つ1つ点検して  
段取りを追って行く。  
そうすれば、多分  
上手いく！！

New Effect  
効果

**E**

恐怖心の減少  
気楽に運転する

# 10. NPO法人 日本人生哲学感情心理学会の歩み

- 1996年 論理療法協会 設立
- 1999年 論理療法士 資格認定業務 開始
- 2000年 論理療法士補 資格認定業務 開始
- 2002年 日本論理療法学会 名称変更
- 2005年 日本論理療法士・士補会 設立
- 2009年 人生哲学感情心理学会（REBT）  
REBT心理士補、REBT心理士 名称変更
- 2011年 NPO法人 日本人生哲学感情心理学会



# 11. まとめ

- **USA**  
**(UNCONDITIONAL SELF ACCEPTANCE)**  
自分が、不完全であることを許す勇気である。
- **UOA**  
**(UNCONDITIONAL OTHER ACCEPTANCE)**  
他者が、不完全であることを許す勇気である。
- **ULA**  
**(UNCONDITIONAL LIFE ACCEPTANCE)**  
人生が、不完全であることを許す勇気である。

ご視聴いただきありがとうございます  
ございました。

...

ご質問等ありましたらご連絡ください。

連絡先 : [skenji@shoin-u.ac.jp](mailto:skenji@shoin-u.ac.jp)

