



増刊号

更生刻々

法務省東京矯正管区更生支援企画課

☎048-600-1560 (直通)

✉ 1.toukyoukyousei.j7u@i.moj.go.jp

ホームページ

http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei08_00101.html



令和4年7月29日発行

「関東更生支援ネットワーク」第2回再犯防止・更生支援セミナー特集

ぐっと接近 認知行動療法

東京矯正管区
佐伯由佳第一部次長あいさつ

犯罪を減らして、安全・安心に暮らせる社会を構築するためには、再犯をいかに防止するかが大きな課題となっております。毎年7月は、再犯防止推進法で「再犯防止啓発月間」とされており、本セミナーもその一環としての開催です。「関東更生支援ネットワーク」の会員の皆様のほか、たくさんの方に参加していただくことができました。地方自治体からも、再犯防止施策を担当されている職員の方にご出席をいただいております。

セミナーでは、千葉大学社会精神保健教育研究センター特任講師の東本愛香先生に、「刑務所における認知行動療法」について、ご講演を頂戴します。「認知行動療法」とは、心理療法の一つであり、矯正施設や保護観察所において、性犯罪事犯者や薬物事犯者などに行っている指導プログラムは、この「認知行動療法」を基本的な枠組みとして採用しております。東本先生には、刑務所などで効果的にプログラムが行われるよう、専門家としてご助言ご協力をいただいております。

東本先生のお力をお借りして、出所者が再犯をしないためには、どのような支援が有効なのか、皆様と一緒に考えてまいりたいと思います。

「第2回再犯防止・更生支援セミナー」を7月13日、さいたま新都心合同庁舎2号館で開催しました。「刑務所における認知行動療法」をテーマに、千葉大学社会精神保健教育研究センター特任講師の東本愛香氏に講演いただきました。

刑務所や保護観察所でのプログラムに関わってこられた東本氏は、例え上手。犯罪に向かいやすい考え方や行動パターンを変えていくメニューを「定食名・認知行動療法」と表現。マインドフルネスなどの「小鉢」も豊富とアピールされ、人の成長を支えるという要点を巧みなイメージでお伝えされていました。また、対象者に接する態度を名付けて「なるほど星人」とするなど、東本ワールド全開の楽しくて深い講演となりました。今回は76人が参加されました。ありがとうございました。

千葉大学社会精神保健教育研究センター特任講師 東本愛香氏講演

講演 要旨

■ 認知行動療法とは

自身における出来事や物事に対する認知（ものの見方や考え方）・行動・感情のそれぞれで何が起きているかを一歩ひいて眺めて、柔軟に考える練習をしたり、いつもとは違う方法を試す練習をすることです。再犯につながるようなリスクを減らし、安定した、生産的で充実した生活の創造を助けるために、適切な行動や行動の選択（認知）を増やしていただくのです。

■ 雨を減らし傘を大きく

リスク要因を「雨」、保護要因を「傘」に例えると、雨の量を減らし、傘を大きくすることをイメージします。雨の量がなかなか減らない場合も、傘を大きくして濡れるのを防ごうという取り組みをします。

望ましくない問題の発生には、思い込みや強がり、発達上の問題などから考え方（認知）の問題が大きいのです。さまざまな認知的要因を想定し、それらが情緒や行動に影響を及ぼしていないかどうか、探ることを重視します。問題行動に陥る「負のループ」のパターンを探り、自身が健全な状態に戻るための選択肢を多



く考え出すことが大切です。対処策を考える時には質より量を増やすことを試すことも大事です。重要なのは、結果を変えるような認知を選ぶこと。対象者と対話の中で「共感的な姿勢を示しながら質問をし、一緒に目を向けていくやりとりがあると良いです。ここでいう「共感」とは、対象者と同じ気持ちになるということではなく「そう考えていたらそうなるだろう。なるほど。」と対象者自身の中で起きていることに対し、思いをはせることだと考えます。

■ 適切な選択肢の増やし方

適切な選択を増やしていく（充実

した生活を送る）ためには、「他者に危害や損害を与えないことを大事にしたいと思えること」が重要です。

そのためには日常生活の「価値」を高めること。価値を高めるとは「生活レベル」を上げることではありません。日々、当たり前として行っていることに、価値や喜びを与え、意識できるようにすることです。

考え方が変わったり選択肢が増えたりすることによって、気分や行動は変わるということを、対象者自身が繰り返し経験することを通して、「自身をコントロールすることができる」ことを期待し、自覚できるように促していくことが重要です。



ここが聞きたい
そこを
答えます

参加者からは、講演を受けて「ここが聞きたい」「これに答えて」という質問がたくさん寄せられました。東本氏は、「知的障害がある方への対応」「刑事施設でのプログラム」を中心に、要領よく答えられました。

・知的障がいがある方への対応

知的障がいのある方への対応などでは、認知の理解が難しいこともあります。どちらかというとな行動的な介入が多めになること、優先されることがあると思います。

知的や発達課題があったり、本人が「話したくなくなっている」場合などでは、個別の場合はできるだけ本人が興味を持てる話を聴くことがあります。

また、質問されることに「飽きている」こともあるので、同じくらいこちらでも話しをすることもあります。本人の経験、話せることから、できることを探っていくことが重要です。

グループの場合は、それぞれ知的能力が異なることもあるため、個々人の目標を作るよう進めていきます。また、それを本人と共有し、できそうな対策を一緒に考えていきます。

・刑事施設でのプログラム

刑事施設で行われているプログラムの始まりや終わり方ですが、関わりのあった、ある刑務所のプログラムを紹介します。最初は、事件の起こるプロセスについて理解し、事件が突然起きたわけではないことを

理解します。次に、思い込みが事件につながっていることなどを確認していきます。そして、共感というテーマで、被害者について考えます。中盤では一度、振り返りとして、自身の事件を考えます。後半は、人間関係などを含め、問題解決やアサーションといったことを含めて、練習します。どのように終わるかということについては、古い自分と新しい自分について、「なりたい」「ありたい」自分をテーマに考えていきます。その間にいるのが「今の自分だ」と考え、気づいたこと、学んだこと、生かしていくことを話していきます。

プログラムでは、最初は参加へのモチベーション、それから変化へのモチベーションになり、最後は変化した自分を維持したいというモチベーションになっていくようになるよう意識しています。

東本ワールド・キーワード

■「定食名・認知行動療法」メインデッシュの小鉢メニューとして、余計な考えに引っ張られすぎないように整える（マインドフルネス）、必要なときには溜め込みすぎず必要なことを言う（アサーティブ・トレーニング）、「願う」「断る」とときにはこういう風に言う（SST；社会技能訓練）、6秒待ったり、タイムをとろう（アンガーマネジメント）などがあります。望ましい自分をより強化していくときに、「小鉢」を自分で選択し、底上げエクササイズを練習し続けることも大切です。

■「なるほど星人」対象者との対話の中で、「なるほど、なるほど」と異星から来た人の如くうなずきまくりながら、質問を繰り返していく。「共感」的な姿勢はあふれるように示すが、対象者べったりにはならないところがコツ。

私たちは作戦チームのメンバー

講演終了後、東本氏にお話しをうかがいました。



講演のポイントは、出所・出院して踏ん張っているところまで、許可を得て、フォローしている点です。中でのことが、なかなか外では生かされないことが多いです。効果的に働いた例を、アップデートした形で紹介できました。私が抱いていたものを肉付けした形ですね。

話を聞くだけのカウンセリングのイメージとは違って、認知行動療法は、次の一手の作戦会議です。私たちは作戦会議チームのメンバーなのです。

熱気 ぎっしり

参加者アンケート 意見や感想

▼とても興味深い内容だった。療育手帳所持者の就労支援をしているが、性犯罪や窃盗を繰り返している方々がいる。面談をするとやはり認知のゆがみが感じられる。認知行動療法が有効であることがよく分かった。▼日常業務で知る機会が少ない専門的な内容を定期的に学べることは大変ありがたいと、今後もできる限り参加したい。（矯正施設職員）▼具体的な話が聞けて大変参考になった。特に「共感」のところ。私も「なるほど」星人になって話を聞き、こちらの話も聞いてもらいます。▼再犯防止だけでなく、防犯や普段の私たちの日々の中でも取り組める内容の話だと感じた。▼刑務所や少年院で行われているプログラムでの認知行動療法がよく分かった。分かっていると思っていたことを改めて学習した気持だった。▼社会生活を送るための色々な準備の必要性を常々感じていたが、共通することが多く何かほっとした。認知行動療法 良いですね。