

令和元年6月21日現在

機関番号：24201

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K17293

研究課題名(和文) 飲酒・喫煙習慣にセルフコントロールが促進・抑止の両面から作用するメカニズムの解明

研究課題名(英文) Understanding the mechanism how self-control changes the drinking and smoking habits in both increasing and decreasing ways

研究代表者

後藤 崇志 (GOTO, Takayuki)

滋賀県立大学・人間文化学部・助教

研究者番号：70758424

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：セルフコントロールは、一般的には、過剰な飲酒や喫煙といった依存的な習慣の抑止に有効な要因と考えられてきた。一方で、近年では他者との良好な関係を築くためにセルフコントロールを働かせることにより、依存的な行動が獲得されるという可能性も指摘される。本研究では、セルフコントロールの個人差が、飲酒や喫煙行動への規範的な影響を調整し、習慣を促進・抑止する働きを持つことを示した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

近年、セルフコントロールの個人差は育成すべき非認知能力のひとつとして注目されている。本研究の結果からは、環境によってはセルフコントロールの得意な個人ほど、リスクのある行動習慣を身に付けやすい可能性があることが示唆される。セルフコントロールを望ましい特性としてではなく、価値中立的な視点から捉える必要があることを示した点に学術的な意義があると考えている。また、好ましい行動習慣の形成には、能力の育成のみでなく周囲の環境への働きかけも重要であることを示した点に社会的な意義があるとも考えている。

研究成果の概要(英文)：Self-control is generally considered as an effective barrier to forming addictive habits, such as over drinking or smoking. However, some researchers argue that individuals can also use self-control to enact addictive behaviors as they aim to be socially accepted by others. The present research revealed that individual differences in self-control can moderate the normative influence on drinking and smoking behaviors in both increasing and decreasing ways.

研究分野：社会心理学

キーワード：セルフコントロール 飲酒 喫煙 規範 経験サンプリング法

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

セルフコントロールとは、長期的で望ましい行動をとるべく、対抗する短期的で望ましくない衝動を抑える処理を指す。例えば、「健康を維持する」目標のために「飲酒したい」「喫煙したい」といった欲望を抑えることはセルフコントロールの一例である。実際に多くの研究において、セルフコントロールの個人差は、飲酒・喫煙の頻度や量と負に関連することが示されている。ゆえに、セルフコントロールの個人差はアルコール依存や、過剰な喫煙の抑止に重要な要因と言える。

一方で、セルフコントロールは「飲酒・喫煙習慣を持つ他者との関係の構築・維持」という目標のために「苦い」「臭い」といった不快感を抑え、飲酒・喫煙の欲望を促進するようにも働く可能性が指摘されている。実際に、飲酒・喫煙習慣のある友人の獲得や、周囲の他者の飲酒・喫煙習慣についての規範は、個人の飲酒・喫煙習慣の増加と正の関連を示すことも知られている。

このように、セルフコントロールは飲酒・喫煙習慣の獲得に対して促進・抑止の両側面からの影響が考えられる。しかしながら、上述のように特性セルフコントロールの個人差と飲酒・喫煙の頻度や量との間には多くの調査で負の関連が示され、セルフコントロールが飲酒・喫煙習慣の獲得に促進的に作用することについての実証的な知見が不足していた。そのために、飲酒・喫煙習慣の獲得において、セルフコントロールによる促進・抑止の両側面からの作用がどのように生じているかは明らかでない。

### 2. 研究の目的

本研究では、セルフコントロールが飲酒・喫煙習慣の獲得に促進・抑止の両側面から作用するメカニズムの解明を目的としていた。特に、周囲の他者の飲酒・喫煙についての規範から影響を受ける過程に着目し、セルフコントロールに関わる個人差は、飲酒・喫煙習慣の獲得・維持に関わる規範的影響の効果を調整することで、促進・抑止の両側面から関わっているという仮説について検討を行った。

### 3. 研究の方法

成人を対象にしたインターネット調査(研究1)、大学生を対象にした質問紙調査(研究2)、成人を対象にした経験サンプリング調査(研究3)を行い、セルフコントロールに関わる個人差、規範の認知、飲酒・喫煙の習慣との関連について検討を行った。

### 4. 研究成果

(研究1)成人を対象としたインターネット調査を行い、特性セルフコントロール、飲酒・喫煙習慣に関する規範の認知、飲酒・喫煙習慣の関連について検討した。「頻繁に関わりのある他者は高い頻度で飲酒している」という飲酒についての記述的規範の認知が高い人は飲酒頻度が高いという関係がみられた。また、この関係は特性セルフコントロールによって調整されており、特性セルフコントロールが高いほど記述的規範と飲酒頻度の関係は強かった。一方で、喫煙に関しては、こうした関連は見られなかった。飲酒と喫煙で異なる結果が得られた理由としては、飲酒習慣と喫煙習慣の頻度について同じ選択肢で尋ねていたが、飲酒と喫煙では回答の分布が大きく異なっており、喫煙習慣の頻度については適切に捉えられていなかったことが考えられた。以上より、飲酒習慣については仮説を支持する結果が得られたものの、飲酒と喫煙では性質が大きく異なるため、両者の共通点・相違点を考慮する必要があることも示唆された。

(研究2A)大学生を対象とした質問紙調査を行い、特性セルフコントロール、飲酒習慣に関する規範の認知、飲酒習慣の関連について検討した。成人を対象とした研究1と同様に「頻繁に関わりのある他者は高い頻度で飲酒している」という記述的規範の認知が高い人は飲酒頻度が高いという関係がみられた。一方で、成人を対象とした調査とは異なり、特性セルフコントロールによる調整効果は見られなかった。ただし、特性セルフコントロールが高い人では「頻繁に関わりのある他者には、高い頻度で飲酒している人は受け入れられない」という規範意識が高いほど飲酒頻度が抑制されているという結果は得られた。以上より、仮説を支持する結果は得られず、大学生と就労者の間にある年代や社会的属性による違いを検討する必要があることが示唆された。

(研究2B)大学生を対象とした質問紙調査を行い、特性セルフコントロール、価値割引の個人差、飲酒習慣に関する規範の認知、飲酒習慣の関連について検討した。研究1、研究2Aと同様に、「頻繁に関わりのある他者は高い頻度で飲酒している」という記述的規範の認知が高い人は飲酒頻度が高いという関係がみられた。また、遅延報酬課題によって測定された価値割引による調整効果が見られ、価値割引の小さい人ほど記述的規範の認知が高いと飲酒頻度の関係が強かった。研究2Aに引き続き、成人を対象とした研究1において見られていた特性セルフコントロールによる調整効果は、研究2Bでも見られなかった。以上より、個人差として価値割引に着目することで、仮説を支持するような結果が得られた。近年、特性セルフコントロールのように質問紙尺度で測定されるセルフコントロールの個人差と、課題によって測定される実行機能や価値割引の個人差とはセルフコントロールの異なる側面を反映していることを指摘する研究知見が得られている。今後の研究では、記述的規範の認知と飲酒習慣の頻度との関連を調整

するものとして、なぜ大学生と就労者とはセルフコントロールの異なる側面が関わっていたのかを検討していく必要がある。

(研究3) 成人を対象とした経験サンプリング調査を行い、特性セルフコントロール、喫煙習慣に関する規範の認識といった個人レベルの変数と、他者の存在、喫煙行動といった状況レベルの変数との関連について検討した。飲酒は比較的夜にとられやすい習慣であるためにその頻度は質問紙によってもとらえやすいが、喫煙は一日を通じて様々な時間帯でとられやすい習慣である。そのため、喫煙習慣を適切に捉えるためには、日常的な状況や行動の報告を求める経験サンプリング調査を用いることが有効であろうと考えた。その結果、「職場の同僚は高い頻度で喫煙している」という規範の認識を持つ人ほど、喫煙者となる確率が高かった。また、特性セルフコントロールによる調整効果が見られ、特性セルフコントロールが高い人ほど規範と喫煙者である確率との関係は強かった。喫煙者に限定したうえで、特性セルフコントロールと喫煙行動をとる確率の関係を検討したところ、環境の変化によって喫煙に至るまでの心理プロセスが、特性セルフコントロールの高い喫煙者と特性セルフコントロールの低い喫煙者では異なっていることが示唆された。具体的には、特性セルフコントロールの低い喫煙者は喫煙規範の高い集団の成員といる状況では喫煙しやすくなっており、他者の存在によって衝動的な喫煙が喚起されていることが示唆された。一方で、特性セルフコントロールの高い喫煙者は喫煙規範の高い集団の成員といる状況か否かに関わらず喫煙確率はほぼ一定であり、内在化された喫煙規範に基づいた喫煙習慣をとっていることが示唆された。ただし、衝動的か内在化された規範にもとづくものか、といった解釈を直接的に裏付けるデータは得ておらず、特性セルフコントロールの高い人と低い人とで実際に異なるプロセスによって喫煙行動が生起しているかについては詳細な検討が必要である。

主な研究成果は以上の通りであるが、成人を対象としたインターネット調査を行い、セルフコントロールの個人差に関わる心理変数には、得られた情報について科学的に思考する傾向と関連するものや、年齢・学歴などと関連するものがあることが示唆された。また、大学生を対象とした心理学実験により、好ましくない行動をとるように求める要求を他者から受けた際に、要求に従った行動をとるか否かについて、セルフコントロールの個人差がどのように関わっているかを検討した。しかし、セルフコントロールの個人差と実験状況の中での行動や主観報告との間には明確な関連が示されなかった。研究2Bでもふれたように、セルフコントロールに関わる個人差には質問紙尺度で測定されるものや、課題で測定される価値割引、実行機能などさまざまなものがあるが、これらの個人差指標は異なる側面を捉えているという指摘もある。相互の共通点や相違点などについては検討が十分であるとは言えず、セルフコントロールの個人差についての概念整理を行い、共通要素と独自要素それぞれの特徴について、規範のような社会的情報の処理過程との関わりにも着目しつつ、体系的な検討を行うことが必要である。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 0 件)

〔学会発表〕(計 5 件)

後藤崇志・倉矢 匠・金子迪大・沓澤 岳・尾崎由佳 (2018. 9. 26) 喫煙習慣と規範の関連へのセルフコントロールの調整効果 経験サンプリング調査を用いた検討, 宮城.

後藤崇志 (2018. 8. 28) 大学生の飲酒と規範の関連へのセルフコントロールの調整効果(2) 飲酒についての態度と価値割引に着目した検討 日本社会心理学会第59回大会, 大阪.

後藤崇志 (2018. 8. 27) 大学生の飲酒と規範の関連へのセルフコントロールの調整効果(1) 飲酒頻度と特性セルフコントロールに着目した検討 日本パーソナリティ心理学会第27回大会, 大阪.

Goto, T. (2016. 9. 22). A role for trait self-control in social influence on alcohol use. International Workshop on Emotion & Self Regulation for Young Researchers, Reading, UK.

後藤崇志・楠見 孝 (2016. 9. 17) 嗜好品摂取と規範の関連に対するセルフコントロールの調整効果. 日本社会心理学会第57回大会, 兵庫.

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

取得状況(計 0 件)

〔その他〕  
ホームページ等  
なし

## 6．研究組織

(1)研究分担者  
なし

(2)研究協力者  
なし

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。