

令和元年6月18日現在

機関番号：13601

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K17328

研究課題名(和文)完全主義認知に配慮した効果的な介入法選択に関する研究

研究課題名(英文) Research on selection of effective intervention method corresponding to perfectionism

研究代表者

清水 健司 (Shimizu, Kenji)

信州大学・学術研究院人文科学系・准教授

研究者番号：60508282

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、調査・実験・介入研究といった様々な手法から完全主義認知における不安増強・低減プロセスの検証を行うことである。調査研究においては、完全主義認知を強く持ちながらも、自己の失敗を肯定的に捉えられる信念を持っていることが、ネガティブ指標の低減およびポジティブ指標の増強につながることを示唆された。実験研究では、完全主義的認知が強い人々においては、失敗経験後における対処方法として不安をそのままにしておく自己教示方法がよりフィットしているとの示唆が得られた。ただ一方で介入研究では明確な効果は得られず、本研究全体を通して完全主義認知の変化には多様かつ継続的な支援が必要になることが推測された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、特定の疾患に対して画一的な立場を取るアプローチではなく、個人特性と介入法における適性処遇交互作用の可能性について実証的な検討を行う。仮に望むような成果が得られた場合、完全主義認知のアセスメントが比較的平易であることを含めると、認知様式に応じて適切な介入法に振り分けることが可能になり、治療からのドロップアウト率の低下が望める。これは、健常群へのピンポイント予防策の提供、臨床群への治療反応率の向上への糸口ともなり、学術的・社会的要請にも十分に応え得る研究だと思われる。

研究成果の概要(英文)：This study is to verify the process of anxiety amplification and reduction for perfectionists from various methods such as survey, experiment and intervention study. Research studies suggest that having a positive attitude toward own failure, even those with perfectionists, may lead to a reduction in negative indexes and an increase in positive indexes. Experimental studies have suggested that self-instruction methods, which weakened anxiety as an effective coping method after failure experiences, are better fit in people with perfectionism. However, no clear effect was founded in the intervention study, and it was speculated that changes in perfectionism would require diverse and continuous support.

研究分野：臨床心理学

キーワード：完全主義 認知行動療法 強迫傾向 認知バイアス 反すう 省察

1. 研究開始当初の背景

認知行動療法(以下, CBT)は、抑うつ障害や不安症などに有効な心理学的介入法であるが、治療反応率に目を移すと、抑うつ障害では約 50% (Cooper, 2008)、強迫症で 75%、社交不安症で 70%、全般不安症では 57% (Salkovskis, 2002) となっている。これらの数値は、治療エビデンスとしての有効性を実証する反面、30~40%のクライアントには十分な支援がゆきわっていないとは言えない状況を示すものとも考えられる。

これまでは、例えば抑うつ障害を持つグループに何らかの同一介入プログラムを実施し、未治療群との評価指標による比較検討、もしくはグループ全体のうち何割に効いたのかに焦点を当てる研究方法が主流であったように思われる。しかし、同じ抑うつ障害の集団であっても、各人には多様な個人差が存在しており、個々のパーソナリティ特性、あるいは治療に対する期待度の違い等がこれに該当している。ただ、これらはいずれも誤差変動として扱われてきた経緯もあり、各疾患グループ内における主要な個人差要因を精査した実証研究は充実しているとは言いがたい。CBT に適さなかった人々の割合が一定数存在していることを踏まえると、治療反応率の向上に資する重要な個人差要因の特定は、心理学的介入におけるパラダイムシフトとして不可欠であると考えられる。

そこで、本研究では重要な個人差要因として“ 厳しい自己評価を伴い、過剰に高い基準を設定し、その遂行を要求する傾向 ”(Frost, 1990) という「完全主義認知」に着目する。これは、課題への動機づけを増大させ、高水準のパフォーマンス維持に役買う反面、過度のプレッシャーで自己制御が困難になり、精神的健康および成績の低下を招く性質を持つ。完璧を求める態度は、様々な治療の行き詰まりに繋がるリスクが懸念されており (Blatt, 1998)、完全主義認知を持つ者がストレス事態に追い込まれた場合、思考抑制 (不安思考からの意図的な回避) で対処すると、反芻思考の増強 (抑うつ障害、社交不安症の維持に関与) に至ることなどが実証されている。これは、不安の完全なコントロールを目指し、不安思考について“考えないようにする”本人の懸命な努力が逆に仇となる皮肉な現象で、抑制の逆説的効果 (Wegner, 1994) を如実に表すものである。完全主義認知を持つことは、不安思考のコントロールが一筋縄では立ち行かず、疾病リスクの増大に繋がる危険性を孕むため、看過できない個人差要因として扱う必要がある。

また、完全主義認知は、精神的健康の低下・疾病リスクの増加に繋がる危険性を持つため、どのように上手くつき合っていくかが課題になる。しかし、心配思考のコントロールには、完全主義認知と認知的対処の一致ではない関連性に留意が必要となる。完全主義認知を持つ場合、論理的分析 (ネガティブ思考に対し、複数の解決策を産出できるスキル) では効果を示さず、破局的思考の緩和 (ネガティブ思考に対し、思考することをやめられるスキル) にのみ有効性が示されるとの知見がある。つまり、完全主義認知は、心配思考の統制が主題となる変容志向の介入法は向いておらず、受容志向の介入法に親和性を持つ可能性がある。

完全主義認知は、疾病リスクと密接に関連するパーソナリティ特性であり、「不安の変容」を目指す技法よりも、「不安の受容」を目指す技法に向いている可能性がある。もし仮に、「患者画一化神話」に従って全クライアントに変容志向介入を行った場合、完全主義認知低群は柔軟な代替思考の産出にて改善が見込まれる。しかし、完全主義認知高群では認知変容の完璧な達成に“とらわれ”てしまい、思考における抑制の逆説的効果の悪影響が懸念される。

一方、全クライアントに受容志向介入を行った場合、完全主義認知高群では目的的行動への没頭による不安暴露で、思考と距離が取れるスキルの習得が期待される。しかし、完全主義認知低群では課題に対する動機づけの低さから、不安に対する暴露が滞る可能性がある。

このように、完全主義認知のあり方を考慮せず画一的な介入法に終始すると、パーソナリティと介入方法の噛み合わせが良好でない場合が出てくる。そのため、適材適所の介入法選択に個人差の配慮は不可欠であると考えられる。

2. 研究の目的

CBT はエビデンスの蓄積により急速な拡大を見せるが、各疾患の治療反応率において守備範囲の限界が見て取れる。そのため、今後において治療反応率の安定・向上を視野に入れるのであれば、個人のパーソナリティ特性の違いを考慮した介入法選択が求められ、そのことによってこれまで十分に介入効果に浴せなかった人々をカバーできる可能性がある。

そのため、本研究は、特定の疾患に対して画一的な立場とは異なる別のアプローチを取り、個人特性と介入法における適性処遇交互作用の可能性について実証的な検討を行う。仮に望むような成果が得られた場合、完全主義認知のアセスメントが比較的平易であることを含めると、認知様式に応じて適切な介入法に振り分けることが可能になり、治療からのドロップアウト率の低下が望める。これは、健常群へのピンポイント予防策の提供、臨床群への治療反応率の向上への糸口ともなり、学術的・社会的要請にも十分に応え得る研究だと思われる。

3. 研究の方法

完全主義認知は、病理リスクと密接な関連を持つ上に、「不安の変容」を目指す介入法よりも、「不安の受容」を目指す介入法に親和性を持つ可能性が示唆されている。しかし、パネル調査、実験研究による支持もなく、介入研究による実証もなされていない段階では明確な因果関係にまでは言及できない。したがって本研究は、完全主義認知の有無によって介入法を使い分ける必然性について実証するものである。

具体的には、(1) 完全主義認知を含めた不安増強・低減プロセスの理論的検証（調査研究）、(2) 自己教示訓練による心配思考の増減現象の確認（実験研究）、(3-1) 不安に対する変容志向介入と受容志向介入の簡易プログラム策定、(3-2) 完全主義認知と介入法の適性処遇交互作用の関連を実証（介入研究）し、ピンポイント介入の必要性の提言を行う。

(1) 完全主義認知を含めた不安増強・低減プロセスの理論的検証（調査研究）

完全主義認知と認知的対処の関連に言及したこれまでの実証的研究は、ほとんどが一時点による調査に過ぎず、明確な因果関係には言及できていない。そこで、論理的分析と破局的思考の緩和以外の多面的なコーピング指標も含めて、精神的健康の低減・増幅に影響する対処要因を縦断的な手法によって検証する。

方法としては、一般青年 200 名程度を対象として準実験的なパネル調査を行う。完全主義認知と日常ストレスと様々な対処による交互作用項が、ネガティブ指標（心配、反芻、抑うつ等）およびポジティブ指標（Willingness、省察等）の変化量について、どう予測するかを 3 要因の階層的重回帰分析にて検討する。

(2) 自己教示訓練による心配思考の増減現象の確認（実験研究）

自分に対して自己教示を行うことで、その後のスピーチ課題に対して不安低減に一定の効果を見出した松本（2014）による方法論を参考にした。実験状況は完全主義認知の高群および低群において、何らかの失敗を経験した後、いずれの自己教示（変容志向的、もしくは受容志向的）を行うことが不安やパフォーマンスへの対応に効果を発揮するのかを明らかにすることを目的とする。自己教示は自分自身が自分に対して言語を用いて言い聞かせる作業であるため、比較的低コストで実施できる対処方法である。完全主義認知者にとって苦々しいはずの失敗経験を乗り越えるために必要かつ実施に負担がかからない対処を明確にすることは、彼らにとっての精神的健康の維持に重要な示唆を与えるものと期待される。

(3-1) 不安に対する変容志向的・受容的介入の簡易プログラムの策定（介入研究）

不安に対する変容志向介入と受容志向介入のプログラム策定を行う。前者では、介入の骨子を認知再構成とする認知療法、後者では完全主義の上手な活かし方・目的本位・恐怖突入を骨子とする森田療法を基盤とする。いずれも、調査研究および実験研究の成果を反映させつつ、両プログラムの内容密度を均等化する。また、介入期間は参加者にとって過度の負担とならないよう 2 週間に設定する。初日に 1 時間程度の内容レクチャーを行い、その後の 2 週間において自宅で継続できる簡便なホームワークを実施してもらうこと（低強度）を予定している。そのため、各介入法のレクチャー資料（介入初日のみ）・各介入法のホームワーク冊子、効果評価のための質問紙の作成が必要となる。

(3-2) 受容志向介入と変容志向介入におけるピンポイント介入の検証（介入研究）

完全主義認知高群には受容志向介入が有効だが、変容志向介入では、不安思考の変容を至上命題とするために「抑制の逆説的效果」にて効果は小さくなると予想される。完全主義認知低群では変容志向介入が有効だが、受容志向介入では課題に対する動機づけが相対的に低いため、効果はやや小さくなると推測される。

方法としては、あらかじめ完全主義認知尺度に回答を求め、尺度得点の平均値をもとに完全主義高群・低群に割り振る。そして介入研究への参加を希望した参加者のみについて、ランダムに割り当てられた完全主義認知高群 10 名、低群 10 名から成るユニットを 3 つ準備する。各ユニットを変容志向介入群、受容志向介入群、統制群に割り当て、3 時点（ベースライン Time1・介入効果 Time2・持続効果 Time3）にて心配・抑うつ・反芻等の変数で効果を測定する。介入(3)と完全主義認知(2)と時期(3)の 3 要因混合計画で、その効果を検証する。

4. 研究成果

(1) 完全主義認知を含めた不安増強・低減プロセスの理論的検証（調査研究）

完全主義認知の不安増強・低減プロセスの明確化のため、パネル調査による調査研究を行った。これまでの先行研究の問題点として、完全主義認知と認知的対処の関連に言及した研究は一時点による調査に過ぎず、明確な因果関係には言及できないことがあげられている。また、具体的な対処方略の特定にもいまだ至っておらず、この点も課題を残す形となっている。

そこで本研究においては、完全主義認知が不安の増減に及ぼす影響関係において多面的なコーピング指標（論理的分析・破局的思考の緩和・思考抑制・失敗観など）を調整変数として設

定し、Time1 と Time2 のインターバル期間を 1 か月としたパネル調査を実施することで因果関係に言及することを目的とした。

その結果、独立変数としての完全主義認知と日常ストレスと失敗観が、従属変数としての反すう、省察に有意な交互作用項を示した。これは、完全主義認知を持つことだけが一元的にネガティブ指標の増強につながるとは限らず、むしろ完全主義認知を強く持ちながらも、自己の失敗を肯定的に捉えられる信念（失敗観）を強く持っていることが、ネガティブ指標の低減およびポジティブ指標の増強につながることを示唆されるものであった。

省察と反すうは、いずれも自分自身に意識を向ける行為でありながら、前者は抑うつと負の関連を持ち、自己に対して好奇心や冷静さを保ち続けながら分析できるなど適応的な側面が強いが、後者は抑うつと正の関連をもち、自己に対するネガティブ思考を増幅させるなど不適応的な側面が強いものである。そのため、反すうの増幅は疾病リスクに繋がる可能性を持ち、省察は紙一重ながらも自己洞察に近いものと推測できる。このことを踏まえ、たとえ強い完全主義認知を持っていても、失敗を己の糧になる貴重な経験だと捉えることができ、物事に積極的に取り組むことが可能であれば、自己の探求に資するという可能性が示唆されたことになる。

ただし、反すう及び省察に対して有意な関連を示したのは、数ある認知的コーピングのなかでは失敗観のみであり、認知的統制、思考抑制では有意な結果を得るには至らなかった。また、これらの知見はいずれも日常生活ストレスが低い場合に限定されるものであり、多くの苛立ち事が積み重なるストレス高群において同様の結果が見られなかった。この点については、今後における大きな検討課題であると言える。

(2) 自己教示訓練による心配思考の増減現象の確認（実験研究）

完全主義認知の不安増強・低減プロセスの明確化のため、実験研究を行った。これは完全主義認知を強く持つ個人が何らかの失敗経験をした場合（ストレス状況下）において、どのような対処をするのが有効なのかについて実証的に検討を行うことである。

本研究では、対処方略として自己教示を用いた。自己教示とは、自らの言葉で自分自身に教示を与えることにより、ルール支配行動の一環としてそれが刺激になって自らの行動を変容させる方法のことである。2 種類の自己教示的な対処方法を採用し、問題に積極的に取り組む自己教示方法（変容志向的）と、不安を敢えてそのままにしておく自己教示方法（受容志向的）を用意した。

まず、ベースラインとして従属変数（気分状態や状態自尊心や心理的ストレス反応など）を測定（Time1）し、次に暗算課題（練習）を行ってもらった。そして、課題の出来に関わらず参加者全員に「課題の出来が芳しくなく、より努力を要する」というネガティブなフィードバックを伝えた（失敗経験）。その後、気分・思考の落ち込みを確認するため従属変数を再び測定（Time2）した。そして、2 種類のいずれかの自己教示的対処を行ってもらった後、暗算課題（本試行）を再び行った。その後、従属変数（Time3）を測定して気分・思考が回復したかどうかを確認した。

得られた結果としては、完全主義的認知が高い人々においては、失敗経験後における対処方法として不安をそのままにしておく自己教示方法がよりフィットしているとの示唆が得られた。ただし、実験では気分状態（不快感・不安・緊張）や心理的ストレス反応においては明確な回復効果は見られず、課題のパフォーマンスにおいても各群で差異は認められなかった。自己教示は 5 分程度の時間を必要とするだけの比較的成本の低い有効な対処方法ではあるものの、不安そのものの変容には効果を持たないのかもしれない。今後は、自己教示が持つ効果の範囲および限界を含めて、様々な観点から検討を深める必要があると思われる。

(3-1) 不安に対する変容志向的・受容的介入の簡易プログラムの策定（介入研究）

(3-2) 受容志向介入と変容志向介入におけるピンポイント介入の検証（介入研究）

完全主義認知における効果的な心理学的介入方法の検討を目的とした。具体的な仮説としては、完全主義認知高群には受容志向的な介入方法（不安に抗うのではなく、受け入れる方略に関する心理教育）が不安低減に有効であるが、変容志向的介入（不安に関する思考の代替もしくは変容を試みる心理教育）では、不安思考の変容を目的とするため「抑制の逆説的效果」が作用する過程において効果は相殺されることが予想される。

その一方で、完全主義認知低群では不安に伴う思考の代替方法を学ぶことで思考レポーターが拡大し、変容志向的介入が有効であると考えられる。しかし、受容志向的介入においては、主体的な動機づけが相対的に低いと考えられるため、効果はやや小さくなるものと推測される。

方法としては、あらかじめ完全主義認知尺度に回答を求め、尺度得点の平均値をもとに完全主義認知高群と低群に割り振る。そして参加希望者を募り、参加を希望した参加者のみを対象として、待機群・受容志向的介入・変容志向的介入のいずれかに割り振り、介入前と心理教育後とフォローアップの 3 時点において効果を測定した。効果の測定指標については、自己の過去に生じたネガティブ事象を考え続ける「反すう」と自己の特性について興味を持ちながら冷静に分析することが可能な「省察」の 2 つを用いた。結果としては、完全主義認知と介入方法の関連において反すうおよび省察には明確な低減効果は見られなかった。この結果に関しては、研究の進捗状況から介入期間が十分に設定できず、短期間に限られたことが影響していると考えられた。

5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 2 件)

清水健司・清水寿代 自己愛傾向と安心さがしが友人関係における適応的側面に与える影響 信州大学人文科学論集 6号,83-93. 2019 査読なし

清水健司・清水寿代 思考抑制と曖昧さ耐性が強迫傾向に及ぼす影響 信州大学人文科学論集 4号,103-112. 2017 査読なし

〔学会発表〕(計 7 件)

清水健司・清水寿代 森田神経質と安心さがしが恋愛関係に及ぼす影響 日本心理学会第80回大会 2018

清水健司・清水寿代 失敗経験後の森田神経質者における有効な自己教示的対処 日本教育心理学会第60回総会 2018

清水健司・清水寿代 森田神経質と認知的コーピングが精神的健康に及ぼす影響 日本教育心理学会第59回総会 2017

清水健司・清水寿代 森田神経質における反すうと省察の増減要因 日本心理学会第79回大会 2017

Shimizu,K & Shimizu,H The influence of contingency of self-worth and achievement motivation on adaptation of undergraduate students. Hawaii International Conference on education2017 Hawaii International Conference on education. 2017

清水健司・清水寿代 自己価値の随伴性が大学生生活の意欲に及ぼす影響 -Acceptance and commitment therapy の視点を通して- 日本心理臨床学会第35回秋季大会 2016

清水健司・清水寿代 自己価値の随伴性と他者操作が抑うつに及ぼす影響 日本教育心理学会第58回総会 2016

6 . 研究組織