

令和 6 年 6 月 10 日現在

機関番号：34315

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2020～2023

課題番号：20K03427

研究課題名(和文) 就学前の子をもつ夫婦を対象にしたアサーション・トレーニングのプログラム開発

研究課題名(英文) Development of an assertiveness training program for couples with preschool children

研究代表者

三田村 仰 (Mitamura, Takashi)

立命館大学・総合心理学部・准教授

研究者番号：20709563

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：この研究では、関係性の維持・向上を希望する夫婦/カップルを対象に2セッションからなる「文脈的カップルセラピー(CCT)」の効果に関して、予備的な検討をおこないました。参加カップルはランダム(特別な意図のないよう)に、CCT群(8組)と待機群(10組)とに振り分けられました。カップル関係の質の高さについて、CCT実施前後で比較するとCCT群において待機群と比べて向上する傾向が示されました。この結果から、日本でもカップルセラピーの導入は可能であり、CCTは日本のカップル関係の質の向上に寄与していることが示唆されました。

研究成果の学術的意義や社会的意義

この研究では日本のカップルに対しても適したカップルセラピーのプログラムとして「文脈的カップルセラピー(CCT)」を開発しました。カップルセラピーは通常8から30セッション程度を要しますが、CCTの場合、2セッションである程度の効果を示すことが今回確認できました。また、この研究は国内最初のカップルセラピーについての効果研究です。参加者数の少なさや、セラピストがまだ一名しかいないといった限界もありつつ、エビデンスに基づく日本でのカップル関係支援の発展を大きく後押しする研究だと考えられます。

研究成果の概要(英文)：In this study, a preliminary investigation was conducted into the effectiveness of a two-session Contextual Couples Therapy (CCT) program for couples who wished to maintain or improve their relationship. Participating couples were randomly (with no specific intention) assigned to a CCT group (eight couples) or a waiting group (ten couples). A comparison of the quality of couple relationships before and after CCT showed a trend towards improvement in the CCT group compared to the wait-list group. The results suggest that introducing couple therapy is feasible in Japan and that CCT can improve the quality of couple relationships in Japan.

研究分野：臨床心理学

キーワード：カップルセラピー 親への移行期 夫婦関係 カップル関係

### 1. 研究開始当初の背景

夫婦は一般的にお互いを愛し合い、その後の人生を共に生きていくという二人の宣言からはじまります。つまり、夫婦にとって離婚とは、想定していなかったもしくは、そうはなっただけではなかった結末だと言えます。しかし、実際には北米では半数以上の夫婦が離婚し、日本でも推定で3組に1組が離婚に至ります。これまで日本では「離婚」とは個人と個人のプライベートな問題であるとみなされ、心理学的な支援の対象とはあまりみなされてきませんでした。北米においては高い離婚率が社会的な問題だと見做され、心理学的支援の対象となっています。

この研究開始時点においては、カップル関係を改善するためのアイデアとして、自分も相手も尊重する自己表現である「アサーション」が有効であると想定していました。また、カップルを対象としたアサーション・トレーニングが有効であると想定していました。しかし、実際に調査を進めていく中で、アサーションは理想ではあるものの、カップル関係の改善のためにはカップルセラピーの実施が必要であるという結論に達しました。

### 2. 研究の目的

この研究の目的は、夫婦を代表とした、パートナーと共に生きていきたいと望んだカップルが、お互いとのより健康的で豊かな関係を育み、場合によっては傷ついた関係性を回復できるよう支援する心理学的なプログラムを開発することでした。今回の研究では特に「親への移行期」(子供をもった時期)にある夫婦がどのように関係性の質の低下を経験し、またそこから回復しうるかを明らかにすることも目的としました。

### 3. 研究の方法

まず、いわゆる「産後クライシス」を経験した4名の女性の方々にインタビュー調査をおこないました。その結果、それぞれの女性は、出産前まではパートナーである夫と概して良好な関係を築いていたものの、出産を機に二人の間には埋められない溝が生じているようでした。特に、女性の側が心理的・生物学的・社会的に大きな変化を否応なしに経験するのに対し、夫側はそれまでと変わらない態度や振る舞いを維持する傾向があるようであり、二人で一緒に子育てをしていくという関係性を築きにくく、最終的に妻側が夫側から理解を得ることを諦めていくというプロセスが示されました。

さらに、同じ4名の女性はそういった産後の危機を乗り越えた方々でもありました。それぞれの女性は夫との関係において、なんども「修羅場」を経験し、それを夫婦で乗り越えることで二人の関係性の再構築にたどり着いていました。それぞれの夫婦は自力で関係性の再生を図っていましたが、現実的には、夫婦だけの力で関係を改善することは一般的にはかなり困難であるようにも思われました。

カップル関係を支援するうえでどのような方法が有効であるかを検討するには、カップル関係の質の高さについての評価尺度が必要になります。この研究では、海外でカップルセラピーの効果測定に用いられている「カップル満足度尺度(CSI)」について、日本語版を作成することとしました。

さらに、海外でのカップルセラピーについての文献を幅広く調べることで、日本でも実施可能なカップルセラピーのプログラム(「文脈的カップルセラピー:CCT」)の開発を試みました。また、このCCTの効果について小規模なランダム化比較試験という実験的な研究手法を用いて検証をおこないました。

### 4. 研究成果

この研究の主な成果として、日本においてもカップルセラピーが実施可能であること、また一定の介入手法(CCT)を用いることによって日本のカップルの関係性についても支援により向上しうることを明らかにしました。

具体的には、CCTについてのランダム化比較試験では、最初に8組のカップルが2セッションのCCTを受け、その後、10組のカップルが同じものを受けました。最初に受けたグループ(CCT群)と、まだ受けていない状態のグループ(待機群)とを比較したところ、最初に受けたグループにおいてまだ受けていないグループよりもCSIで測定したカップル関係の質が向上することが確認されました(図1)(なお、遅れてCCTを受けた待機群の場合には、関係性の向上の度合いにムラが認められました。)

これまで海外においてはカップルセラピーの有効性はすでに多くの研究によって実証されてきていました。しかし、わが国ではそのような研究はこれまでありませんでした。この研究はまだ小さな研究ではあるものの、日本で最初のカップルセラピーについての効果研究だと考えられます。また、国際的にみても2セッションのみのカップルセラピーをオンライン形式でおこない、その有効性を確認した研究は現段階では見当たりません(予防的なプログラムを除く)。本研究は世界的に見ても新たな試みとして、カップルセラピーのさらなる発展に寄与するものと期待できます。

また、この研究の過程で開発した CCT は、当初、「アサーション・トレーニング」として予定していたものを「カップルセラピー」へと方法論を切り替えることで作られたものでした。結果的に、この変更は適切であったものと考えられます。

今後の展望としては、CCT の効果が再現できるかの検討や、より効果的な CCT を実施するためのさらなる検討をおこなっていくことが重要だといえます。

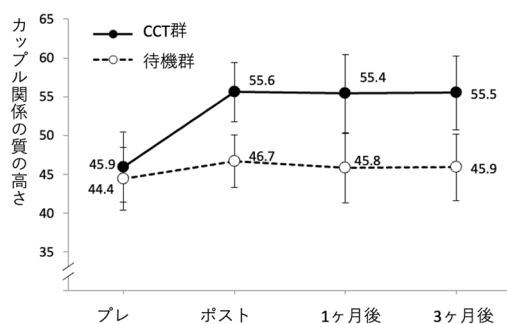


図 1 CCT 群と待機群でのカップル関係の質の変化の比較

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 三田村仰	4. 巻 21
2. 論文標題 アサーションの多元的世界へ	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 臨床心理学	6. 最初と最後の頁 147-156
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 三田村仰	4. 巻 21
2. 論文標題 普段使いの機能的アサーション--パートナーへの家事・育児の引き継ぎを例に	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 臨床心理学	6. 最初と最後の頁 185-189
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Mitamura Takashi、Tani Chisato、Liu Cheng、Shinsha Junko、Harada Azusa	4. 巻 32
2. 論文標題 Two-session contextual couples therapy via videoconferencing in Japan: A feasibility randomized controlled trial	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 Journal of Contextual Behavioral Science	6. 最初と最後の頁 100763 ~ 100763
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.jcbs.2024.100763	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 三田村仰・谷千聖・Liu Cheng・原田梓・新舎純子
2. 発表標題 3組の单身赴任夫婦に対する2セッション文脈的カップルセラピー(Two-CCT)の効果. ACT Japan 年次ミーティング2022. 早稲田大学, 3月18日. (ポスター発表)
3. 学会等名 ACT Japan 年次ミーティング2022
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 谷 千聖・Liu Cheng・新舎純子・原田 梓・三田村 仰
2. 発表標題 改まったの会話によってカップル関係に変化は起こるのか？：混合研究法を用いた検討
3. 学会等名 ACT Japan年次ミーティング2022
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 三田村 仰・新舎 純子・原田 梓・安田 裕子
2. 発表標題 親への移行期に妻側が体験する夫婦関係が危機に至るプロセス：4名の女性を対象とした半構造化インタビューによる質的分析
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会ポスター発表
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 三田村仰・原田梓・新舎純子・安田裕子
2. 発表標題 傷ついた夫婦関係を妻たちはいかにして修復させたのか？：複線径路等至性アプローチからみる4名の女性達の体験プロセス
3. 学会等名 2022年度人間科学研究所年次総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Mitamura, T., Hitokoto, H., Tuchiya, M., & Tani, C.
2. 発表標題 Development of the Couple Satisfaction Index Japanese version (CSI-J)
3. 学会等名 The ACBS World Conference 2022
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 三田村仰
2. 発表標題 ディスコース・ポライトネス理論からみた「(家事・育児)手伝おうか?」が生み出す夫婦間葛藤についての考察
3. 学会等名 社会言語科学会 第45回大会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------