

平成 22 年 6 月 14 日現在

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2007 ～ 2009

課題番号：19730437

研究課題名（和文）応用行動分析学によるアクセプタンス技法の効果検証

研究課題名（英文） Effects of Acceptance strategy
that was based on Applied Behavior Analysis

研究代表者：高橋 稔（TAKAHASHI MINORU）

目白大学：人間学部・准教授

研究者番号：10341231

研究成果の概要：

Acceptance and Commitment Therapy (ACT ; Hayes ら , 1999) は、アクセプタンスと、日常生活の行動変化を促すことを目標としている。その方法として、独特のメタファーやエクササイズといった技法が提案されている。特に本研究では、アクセプタンスを獲得するための技法（以下、「アクセプタンス技法」とする）の効果について検討することが主たる目的である。

本研究では、大きく 4 つの研究に分けて実施した。その結果、アクセプタンス方略は抑制方略と比較すると効果的である（第 1、3 研究）。また アクセプタンス方略は注意逸らし方略と比較すると差異が認められなかった（第 2 研究）。これは ACT の中で短期的影響と長期的影響との観点で、効果の違いを検討する必要があると考えられる。さらに より臨床的場面では、知識の変化が態度の変化を優先すること明らかになった（第 4 研究）。これは ACT の勤める態度と逆の方向性が示されており、運用の危険性が示唆される。本研究では、臨床群に対する効果を確認しておらず、今後の課題として残された。また言語による行動の影響（からの脱却）という点では、応用行動分析学をはじめ他の心理学的研究においても、示唆的な視点を提案している。臨床技法として急速に広がっていた半面、基礎理論（関係性理論やルール支配行動）上の検討が必要であると考えられる。

交付額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007 年度	800,000	0	800,000
2008 年度	1,600,000	480,000	2,080,000
2009 年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,900,000	630,000	3,530,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：臨床行動分析、アクセプタンス、思考抑制、痛み

1. 研究開始当初の背景

認知行動療法で重視されているセルフエフィカシーや自動思考、歪んだ認知等は、応用行動分析学の立場では内的事象(private events)として捉える。この内的事象に関する研究は、1980年代以降ルール支配行動、刺激等価性・関係フレーム理論、言行一致訓練といった概念とともに、言語行動に関する研究の中で盛んに行われてきた。この流れの中で心理臨床のための新しい介入方法が提唱されて、そのひとつに Acceptance and Commitment Therapy(ACT; Hayesら, 1999)がある。

ACTは認知行動療法と同様に、いわゆる「認知」が問題と大きく関係し、かつ「認知」を変化させる必要がある点では共通した見解をもっている。しかし、認知行動療法で推奨する「認知の代替」のための努力が、むしろ問題を悪循環させると考える。そこで ACT では、適切な「認知の代替」ではなく、「認知機能の変容」を図る点で介入手続き上、大きな違いがある。ACTでは、「今、ここで」経験している不安や恐怖、痛みといった経験に対して統制や抑圧しようとする方略を捨て、まずはあるがままの形で受け入れることを推奨する。これをアクセプタンス(acceptance)という。

また他領域においても ACT の理論を支持するような研究が同時期に行われていた。これは、“Ironic Process”(Wegnerら, 1994)というモデルである。Ironic Processとは、不安や恐怖といった心的事象を意図的に統制(セルフコントロール)しようすると、むしろ意図とは逆に悪化してしまうという状態を指摘したものである。この現象については、行動分析学の概念からも十分説明できる内容であり、ACTの病理モデルを支えている。一方、こうした現象に対して、行動療法の新しい概念として「マインドフルネス」が強調され始めている。マインドフルネスはアクセプタンスと同様に、体験に対してあるがままの姿勢を推し進めており、第三の行動療法として新たな流れを築いている。

2. 研究の目的

ACTでは、上記のようなアクセプタンスの段階と、日常生活の行動変化を促す過程との2段階に分けられ、メタファーやエクササイズといった独特の技法を提案している。特に本研究では、アクセプタンスを獲得するための技法(以下、「アクセプタンス技法」とする)の効果について検討することが主たる目的である。

ACTの理論研究や、認知行動療法については刺激に対するセルフコントロールとして抑圧や自己教示を用いている。一方で、Ironic Processの流れを汲む研究を振り返ると、気そらし(注意を他の刺激に向ける方略)が提案されている。これに対しアクセプタンス技法は、これらと比較して、刺激に対して統制をすることを止め、あるがままに経験することを提案している。そこで、本研究ではこうした方略と比較し、ACT技法の効果について、検討する。

3. 研究の方法

(1)研究1 冷水課題への注意が耐久時間へ与える影響 「観察」教示と「抑圧」教示の比較
「観察」条件と「抑圧」条件によって、冷水課題の耐久時間に違いがあるかを検討した。冷水課題(0~2分)とは、冷たい水にできるだけ長い時間手を入れてもらう課題である。この際、アクセプタンス状態に相当する「観察」条件では、手の感覚やそれに伴い生じてくるさまざまな思考を、感覚を統制しようとするのではなくただ単に観察してもらうよう教示する。また、「抑圧」条件では、冷水課題中に起こる感覚を抑え込んだり、それを感じないように努めてもらうよう教示する条件である。また、耐久時間は180秒を上限とし、それ以上長い時間冷水に手を入れていたものは、実験の対象から外した。対象者は、34名であったが、耐久時間の条件を満たしたものは26名(観察群13名、抑圧群13名)となった。

(2)研究2 冷水課題への注意が耐久時間へ与える影響 「観察」教示と「注意そらし」教示の比較

「観察(アクセプタンス)」条件と「注意逸らし」条件によって、冷水課題の耐久時間に違いがあるか、を検討した。冷水課題では、研究1と同様にアクセプタンス状態に相当する「観察」条件では、手の感覚やそれに伴い生じてくるさまざまな思考を、感覚を統制しようとするのではなくただ単に観察してもらうよう教示する。また、「注意そらし」条件では、冷水課題中に起こる感覚から注意をそらすよう、簡単な計算問題(3つの数字を加算する)を提示した。耐久時間は180秒を上限とし、

それ以上長い時間冷水に手を入れていたものは、実験の対象から外した。対象者は、38名であったが、耐久時間の条件を満たしたものは30名（観察群15名、抑圧群12名）となった。

(3)研究3 痛み感覚に対する注意の違いが後の冷水課題に影響を与える影響「観察」教示と「抑圧」教示の比較

この研究では冷水課題を2回体験する。1回目は、「観察」条件と「抑圧」条件とし、条件によって異なるが、2回目の課題ではいずれも「観察」条件とし、1回目の課題への注意のあり方が、2回目の課題へどのように影響を与えるかを検討する。耐久時間は180秒を上限とし、それ以上長い時間冷水に手を入れていたものは、実験の対象から外した。対象者は、20名であったが、耐久時間の条件を満たしたものは15名（観察-観察群8名、抑圧-観察群7名）となった。

(4)研究4 ACTのワークショップによる態度の変容

初学者を対象にワークショップを応募し、参加希望者17名に対して開催した。実際のACTでは6つの構成要素でまとめられる。そのため研究1から3のように、アクセプタンス状態を単なる「観察」教示によりアクセプタンス状態を想定するのと比較すると、より複雑である。この研究では、ACTの推奨するメタファーやエクササイズを様々なものを用いることによって、参加者のどのような変化をもたらすのか態度、不安、行動指標を用いて検討した。ワークショップは、1日6時間で行った。これを大きく3時間のセッションに分け、中間で行動指標以外の質問紙は実施し、変化の過程もとらえることとした。また、効果を測定するために行動指標の測定のため、この研究への参加時間は1日半程度となった。

4. 研究成果

(1)研究1

各条件により課題中の状態で耐久時間に差があるのかをt検定により検討した。なお、課題前に評価した各群のアクセプタンスに関する態度を測定する尺度AAQ (Acceptance & Action Questionnaire)において差が認められず、重回帰分析においてもAAQの下位尺度得点が耐久時間に影響を与えなかったため、実験前の条件が等質であると考えられる。その結果、有意な差が認められなかった（観察群 $M = 48.64$, $SD = 24.77$ 、抑圧群 $M = 27.46$, $SD = 8.58$ ）。注意の向け方により耐久時間に違いが認められた (Fig.1)。

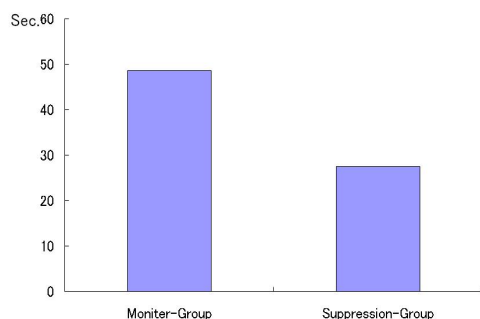


Fig. 1 The tolerance time

(2)研究 2

各条件により課題中の状態で耐久時間に差があるのかを t 検定により検討した。なお、課題前に評価した各群のアクセプタンスに関する態度を測定する尺度 AAQ (Acceptance & Action Questionnaire) において差が認められず、重回帰分析においても AAQ の下位尺度得点が耐久時間に影響を与えなかったため、実験前の条件が等質であると考えられる。その結果、有意な差が認められなかった (観察群 $M = 53.80$, $SD = 20.90$ 、注意そらし群 $M = 51.58$, $SD = 22.40$)。注意の向け方により耐久時間に違いがないことが分かった (Fig.2)。

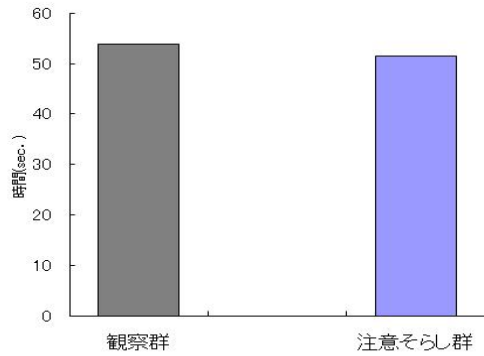


Fig.2 冷水課題中の耐性時間の比較

(3)研究 3

耐久時間について検討を行った結果、課題間の主効果と、交互作用が確認された。多重比較を行ったところ、抑圧群において、1 回目よりも 2 回目の課題のほうが、耐久時間が有意に長かった (Fig.3)。

課題後に体験している主観的痛み (終了直後、30 秒後、60 秒後) について痛みの強さ、苦痛の程度、不快さについて VAS で尋ねた。3 回の測定を合計し、課題後の痛み得点とした。その結果、痛みの強さについて課題後の主効果が見られたが、交互作用が確認されなかった。さらに、課題後について検討した結果、抑圧群が 2 回目の課題で高かった。

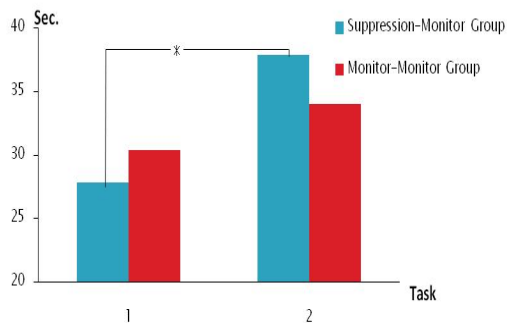


Fig.3 Tolerance Time at Cold Pressor Task

(4)研究 4

ワークショップの理解についての検討した結果、有意差傾向が認められた ($F(1,9) = 3.857$, $p < .10$)。その後の検定を行った結果、直前の評価に比べると、中間地点と終了後の得点が有意に高かった (Table1)。また、AAQ- 得点では、測定時期によって有意な差は認められなかった ($F(2,18) = 2.35$, n.s.) (Table1)。ワークショップの前後で測定した STAI については、状態不安において有意な差が認められた ($t(12) = 2.24$, $p < .05$) が、特性不安は有意差が認められなかった (Table1)。最後に、課題前後に行った冷水課題では、耐久時間に有意差が認められなかったが、課題について測定した主観的評価 (VAS) は、課題直後に行った評価について、ワークショップ前の前後で比較すると、有意に低下していることが分かった ($t(12) = 5.22$, $p < .05$)。そもそも ACT では知

識のようなルール支配行動をいったん排除する重要性を訴えており、回のような形態のワークショップでは、態度よりも先に知識を優先的に学習する可能性があり、留意が必要であることが示された。

Table 1 Results of Comprehension Test, AAQ-, and STAI

	Pre-Workshop		Half point of Workshop		Post-Workshop		F
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
Comprehension Test	5.90	1.66	6.40	1.43	6.50	1.43	3.86 †
AAQ (Acceptance & Action Questionnaire - in Japanese)	42.00	7.25	42.27	6.99	45.00	6.40	2.35
STAI							<i>f</i>
State Anxiety	42.23	7.41	-	-	37.31	2.28	2.24
Trait Anxiety	44.85	12.25	-	-	44.00	10.16	0.48

*... $p < .05$, †... $p < .10$

5. 主な発表論文等
(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計2件)

高橋稔、青年期の問題への適用、こころのりんしょう a・la・carte、28、145-150、2009、査読無

高橋稔・伊藤義徳、治療関係と ACT 治療者も患者も平等にトラップにはまる、こころのりんしょう a・la・carte、28、111-115、2009、査読無

[学会発表](計7件)

Takahashi Minoru、Pain acceptance and suppression strategies、世界認知行動療法学会、2007、審査あり、バルセロナ

高橋稔、臨床行動分析 アクセプタンスの文脈、日本心理学会ワークショップ話題提供、2007、東京

高橋稔、冷水課題の注意が痛み耐性に与える影響、日本行動療法学会第33回大会、2007、神戸
Minoru Takahashi、Acceptance of the pain during cold presser task、ACT Summer Institute IV、2008、シカゴ

高橋稔、ACT・臨床行動分析からの提案(自主シンポジウム話題提供)、日本行動療法学会第34回大会、東京

Minoru Takahashi、Effects of Pain Suppression in a Prior Task on Subsequent Performance、Association for Behavioral and Cognitive Therapies、2009、ニューヨーク

高橋稔、新旧の認知行動療法の共通性を探る(自主シンポジウム話題提供)、日本行動療法学会第35回大会、2009、東京

[図書](計0件)

[産業財産権]

出願状況(計0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：

出願年月日：
国内外の別：

取得状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

高橋稔 (TAKAHASHI MINORU)

目白大学・人間学部・専任講師

研究者番号：10341231

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし