

令和 2 年 6 月 9 日現在

機関番号：35409

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K04476

研究課題名(和文) アクセプタンスの獲得を用いたストレスマネジメントに関する臨床心理学的研究

研究課題名(英文) The studies on acceptance technique for stress management

研究代表者

松本 明生 (MATSUMOTO, Akio)

福山大学・人間文化学部・准教授

研究者番号：30406897

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は大学生を対象として体験の回避とコーピング、認知的評価がストレス反応に及ぼす影響を検討することで、ストレスマネジメントに体験の回避への介入を導入する意義について検討することであった。1年目と2年目で調査研究を実施し、体験の回避はストレス反応を予測する独自の変数であることを示した。3年目の介入研究では、大学生を対象として介入研究を実施し、体験の回避を低減させる技法がストレス反応を低減させることを示した。これらの研究からは、体験の回避を低減することは大学生の日常ストレスマネジメントに有効であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

3年間の研究において、体験の回避という変数が大学生の日常のストレス反応を説明する独自の説明率を持ったものであること、また3年目で行った介入研究では、通常の心理相談でも容易に用いることが可能な介入手法が日常のストレス反応の低減をもたらすことが分かった。今回の研究では5名の大学生を対象とした介入研究であったため、統制条件がより厳密なRCTによる効果比較が今後の課題として残されたが、コストも大きくかからない介入技法の提案につながったことは、今後、基礎的・臨床的研究にも導入され、より多角的な検証が期待できるものである。

研究成果の概要(英文)：The present study examined the relations between experiential avoidance and stress coping and appraisal, and the role of experiential avoidance in predicting and controlling psychological stress responses. In the first and second year, two studies were conducted on university students. Results indicated that the scores of experiential avoidance predicted scores on stress responses. These results suggest that the concept of experiential avoidance is different from that of stress appraisal and coping, and that experiential avoidance is related to the psychological stress responses. In the third year, five undergraduates with high stress responses were participated. Each student participated in baseline and treatment sessions. The results indicated that the scores of stress responses at post-test were decreased compared to baseline. These present researches suggest that acceptance technique may be effective for stress management.

研究分野：臨床心理学

キーワード：行動分析学 学生相談 臨床心理学 ストレスマネジメント

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) は、研究・実践が進んでいる行動分析の哲学や実験的知見を基にした臨床心理学的介入法であり、臨床的介入技法としてのエビデンスは確立されていくと考えられている (Kazantzis, Reinecke, & Freeman, 2010)。また ACT に関する研究は、介入の効果研究だけでなく、介入プロセスの構成要素に関する研究も進められている。例えば ACT には、価値や認知的フュージョンといった複数の介入プロセス (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) があるが、その中でも体験の回避への介入、すなわちアクセプタンスの獲得はクライアントの治療・変化のための重要なプロセスとして位置づけられている (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)。

体験の回避は「人が特定の内的な私的出来事 (身体感覚や情動、思考、記憶、イメージ、行動傾向) を体験することを嫌悪し、その私的出来事の頻度や形態、またそれが生じる文脈を変えようとする」と定義されている。また ACT では体験の回避とアクセプタンスはそれぞれ、同一次元上の両端にある概念としての位置づけがなされており (Hayes et al., 1996)、アクセプタンスは「私的出来事をそのまま体験するプロセス」 (増田・武藤, 2006) として理解されていることから、アクセプタンスが増大することによって体験の回避は低減すると考えられている。

これまで、体験の回避に介入することによる臨床的效果を示唆する実証的研究が多く行われてきたが、それらを大別すると、1) 実験的ストレス場面における体験の回避とストレス反応との関連、2) Acceptance and Action Questionnaire (AAQ; Hayes et al., 2004) という体験の回避を測定する尺度の得点と精神障害症状との関連を検討した研究に分けられる (松本, 2014; 2017)。しかし、体験の回避に関する実験的研究では、物理的ストレス刺激が多く用いられており、社会生活での主たるストレス源である対人的および日常のストレスをターゲットとした研究がほとんどなく、また非臨床群を対象とした心理的健康に関する基礎的研究も少ないのが現状である。

これまで研究代表者は、本邦においても体験の回避に関する実証的研究が行えるように、まず、体験の回避を測定する尺度である日本語版 AAQ を作成し、その信頼性と妥当性を検証した (松本・大河内, 2012)。さらにその AAQ を用いて、健常な大学生を対象として、対人ストレスの 1 つであるスピーチ不安反応 (人前で話す際に生じる強い不安反応) と体験の回避との関連について、調査と実験、介入研究 (松本, 2013; 2014; 2017) という観点から研究を進め、実際のスピーチ場面で体験の回避をやめさせるという介入、すなわち、アクセプタンスの獲得がスピーチ不安の低減につながることを示した。また体験の回避は、一般的なストレスコーピング方略とは異なる性質を持つものでありながらも、それらが不安や抑うつといった心理的なストレス反応との関連があることを示してきた。こうした研究動向をふまえ、本研究の実施を申請した。

2. 研究の目的

今回、以下の 4 つの課題、1) 体験の回避と心理的ストレス反応との関連について、松本 (2013) では一時的な心理的ストレス反応のみを指標としたため、身体的・行動的な反応も含めたストレス反応全般との関連について検討すること、2) 体験の回避とストレス反応との関連は、予測的な観点、つまりプロスペクティブ研究 (前向き研究) によって実証されることが望ましいこと、3) アクセプタンスはストレスコーピングとは異なる方略であることが示されたが、体験の回避は認知や行動、感情といった主観的反応に対する全般的な回避行動であり、その回避をやめさせるアクセプタンスの獲得によって、ストレスコーピングおよびストレスとなる出来事や自身の対処能力に関する認知的評価が変化する可能性も考えられる。この関連を検証するため、アクセプタンスと認知的評価およびストレス対処方略との関連性を検討すること、4) 研究代表者のこれまでのスピーチ不安に関する研究において、現実のスピーチ場面でアクセプタンス方略を試みることがアクセプタンスの獲得に有効であることが示唆されたが、参加者が抱えるさまざまなストレス場面においても、体験の回避の低減方略を試してもらうような関わりをしてもらうことで、ストレス反応全般を低減させるかについての検証を行うこと、についての検討を行いたいと考えた。

3. 研究の方法

3年間の研究期間を設定した。まず、健常な大学生のストレス反応と体験の回避が関連しているかについて、1年目では2回の調査を実施して、体験の回避が1か月後のストレス反応を予測できるかについて前向き研究を実施した。2年目は体験の回避がストレス反応と認知的評価および対処方略に及ぼす影響について調査研究を行った。3年目は、体験の回避への介入法として考えている「参加者個々人が感じているストレス場面で、アクセプタンス方略を適用してもらい、それを面接場面でフィードバックしてもらう」という方法に関する効果を検証するための介入研究を実施した。これらの研究によって、体験の回避とストレス反応との関連、そしてその関連を基にしたストレスマネジメント法の開発に資する研究を行った。

4. 研究成果

(1) 1年目は体験の回避がストレス反応に及ぼす影響について、プロスペクティブな(予測的)観点からの調査研究を行った。対象は大学生であり、1回目の調査(Time1)では体験の回避を測定する質問紙である日本語版 AAQ と大学生用ストレス自己評価尺度のストレス反応尺度への回

答を求めた。次に、同一サンプルを対象に、Time1 から 1 か月後に、2 回目の調査 (Time2) として研究 1 で用いたストレス反応尺度と大学生用日常生活ストレス尺度への回答を求めた。本研究では Time1 と 2 に回答し、かつ不備のある回答を除いた 208 名のデータを分析の対象とした。

Time2 における 7 つのストレス反応尺度下位尺度得点を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。Step1 では性別と年齢を投入した。Step2 では Time1 におけるストレス反応尺度の合計得点とストレス尺度の合計得点を投入した。Step3 では日本語版 AAQ の 2 つの下位尺度得点を投入した。すべての下位尺度の Step1 では標準偏回帰係数も説明率・説明率の変化も有意でなかったが、Step2 ではストレスとストレス反応尺度得点のそれらは有意であった。Step3 では抑うつ、不安と怒り、身体的疲労感尺度において 2 つの下位尺度得点の標準偏回帰係数と説明率・説明率の変化も有意であった。情緒的反応と引きこもり尺度においては Action 尺度の標準偏回帰係数と説明率・説明率の変化が有意であった。また自律神経系の活動性亢進尺度の説明率の変化は有意でなかった。以上の 1 年目の研究結果は、ストレスと Time1 のストレス反応を統制した際に、体験の回避が Time2 のストレス反応を予測することを示唆するものであり、これは体験の回避がストレス反応の増悪に影響する要因であることを裏づける結果であった。

(2) 2 年目は体験の回避と認知的評価、ストレスコーピングとストレス反応との関連について調査研究を行った。対象は大学生であり、体験の回避を測定する質問紙である日本語版 AAQ と SRS-18 (ストレス反応尺度 SRS-18)、認知的評価尺度、TAC-24 (ストレスコーピング尺度) への回答を求めた。本研究では不備のある回答を除いた 243 名のデータを分析の対象とした。体験の回避と認知的評価およびストレスコーピングとの相関係数を求めたところ、認知的評価のうち、コントロール可能性が日本語版 AAQ の 2 つの下位尺度と有意な相関であったこと、さらにいくつかのコーピング下位尺度と有意であったことが示された。さらにこれら 3 つの変数がストレス反応を説明するかどうかについて、SRS-18 合計得点を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。Step1 では認知的評価尺度の 4 つの下位尺度得点を投入した。Step2 では TAC-24 の 8 つの下位尺度得点、Step3 では日本語版 AAQ の 2 つの下位尺度得点を投入した。これらの分析の結果、Step1 では脅威性とコントロール可能性の標準偏回帰係数 () が有意であり、説明率も有意であった。Step2 では上述の 2 つの認知的評価下位尺度とカタルシス、放棄・諦め、気晴らし、責任転嫁が有意な を示し、説明率およびその増分も有意であった。Step3 では日本語版 AAQ の 2 つの下位尺度得点の と説明率およびその増分が有意であった。以上の結果は、認知的評価とコーピングの影響を統制した際にも体験の回避が心理的ストレス反応を予測することを示すものであり、体験の回避への介入が認知的評価やストレスコーピングを変容させ、ストレス反応を低減させる可能性を示すものであった。

(3) 3 年目の研究は、これまでの 2 年間で行った体験の回避とストレス反応との関連の調査研究結果を元に、アクセプタンス方略が大学生の日常ストレス反応の低減に有効であるかを検証するための介入研究を行うことであった。研究手続きの大枠は、大学生を対象として合計 10 回の面接・トレーニングを行う研究参加への同意・説明の実施と、体験の回避に関する心理教育(体験の回避方略を用いることがストレス反応をもたらすことの説明)を行ったのち、参加者が経験しているストレス場面に対して、アクセプタンス方略適用の体験を面接場面で実施するというものであった。本研究では 3 つの質問紙をアセスメントツールとして使用した。1 つめは体験の回避を測定する 10 項目の心理尺度である。この尺度は「主観的な苦痛を体験しながらも、自己が持つ志向や価値に向かって行動する傾向」を示す Action 尺度と、「思考や感情などを制御・回避・変容しようとしめない傾向」を示す Willingness 尺度の 2 つで構成されている。2 つめは心理的ストレス反応尺度である。これは心理的ストレス反応を測定する 18 の質問項目からなりたっている。3 つめは短縮版大学生用日常生活ストレス尺度であり、大学生活で生じうるストレスとなる出来事を示す 23 項目からなっている。5 名の大学生が本研究に参加し、全員がすべての研究セッションに参加した。全体としての結果は介入を行わないベースラインと比較して、ポジティブな変化(体験の回避、ストレス反応、ストレスの低減)が見られたものの、その効果の大小は参加者間で異なっていた。本研究の結果は、体験の回避への介入アプローチがストレス関連指標の低減を示唆するものであった。

以上の 3 年間の研究で体験の回避は大学生の日常のストレス反応を説明する独自の説明率を持った介入変数であること、また 3 年目で行った介入研究では、通常の心理相談でも容易に用いることが可能な介入手法が日常のストレス反応の低減をもたらすことが分かった。今回の研究では、5 名の介入研究であったため、統制条件がより厳密な RCT による効果比較が今後の課題として残されたが、コストも大きくかからない介入技法の提案につながったことは、今後、基礎的・臨床的研究にも導入され、より多角的な検証が期待できるものである。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 松本明生	4. 巻 27
2. 論文標題 体験の回避はコーピングと区別される 情動制御方略としての独自性と心理的ストレス反応への影響の検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 パーソナリティ研究	6. 最初と最後の頁 12～20
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） doi.org/10.2132/personality.27.1.2	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 松本 明生	4. 巻 43
2. 論文標題 体験の回避がスピーチ時のストレス反応に及ぼす影響	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 行動療法研究	6. 最初と最後の頁 115～125
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24468/jjbt.14-096	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 松本明生
2. 発表標題 体験の回避とストレス反応との関連（2）： 認知的評価とコーピングの影響を統制した際の検討
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 松本明生
2. 発表標題 体験の回避とストレス反応との関連 予測的研究による検討
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計4件

1. 著者名 日本行動分析学会（編集），松本明生	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 768（332-335）
3. 書名 行動分析学事典（項目：II部 実験的行動分析，3章 刺激による制御 「言語行動と非言語行動」）	

1. 著者名 日本行動分析学会（編集），松本明生	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 768（336-339）
3. 書名 行動分析学事典（項目：II部 実験的行動分析，3章 刺激による制御 「ルール支配行動」）	

1. 著者名 日本行動分析学会（編集），松本明生	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 768（622-625）
3. 書名 行動分析学事典（項目：III部 応用行動分析，4章 プログラム/パッケージ/トリートメントモデル 「機能分析心理療法」）	

1. 著者名 日本認知・行動療法学会（編集），松本明生	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 828（54-55）
3. 書名 認知行動療法事典（項目：第2章 基礎研究：マウラーの2要因理論の基礎研究）	

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----