

平成 22 年 6 月 1 日現在

研究種目：若手研究 (B)

研究期間：2008～2009

課題番号：20730452

研究課題名 (和文) 自己教示によるアクセプタンス獲得に関する臨床心理学的研究

研究課題名 (英文) Effects of self-instructions on increasing acceptance : A experimental clinical studies

研究代表者

松本明生 (MATSUMOTO AKIO)

北里大学・獣医学部・講師

研究者番号：30406897

研究成果の概要 (和文) : 本研究では、2種類の自己教示 (アクセプタンス自己教示と対処的自己教示) が、大学生の社会不安傾向とアクセプタンスに及ぼす効果について検討した。研究1では、3名の社会不安傾向の大学生を対象とした。参加者はアクセプタンス自己教示を用いた際、ベースライン時に比べて AAQ 得点と主観的な社会不安が改善していた。研究2では、18名の社会不安傾向の大学生を対象とした。参加者は対処的自己教示と、アクセプタンス自己教示を用いる条件にランダムに配置され、その効果を群間で比較検討した。その結果、対処的自己教示よりもアクセプタンス自己教示のほうが、AAQ 得点を向上させ、また、主観的な社会不安も低減させることを明らかにした。さらにその効果は6ヵ月後も部分的に維持され、本研究で用いた訓練が、特性的な社会不安の低減にも繋がりを示した。

研究成果の概要 (英文) : The present study aimed to examine the effects of two types of self-instructions (acceptance self-instructions and coping self-instructions) on alleviating social anxiety and improving acceptance in undergraduate students. In study one, three undergraduates served as participants who had mildly social anxiety. When participants use acceptance self-instructions, the AAQ score and subjective social-anxiety was improved compared to baseline. In study two, eighteen undergraduates served as participants who had mildly social anxiety. They were randomly assigned either to acceptance self-instructional training, or coping self-instructional training. The results indicated that acceptance self-instructions improved the AAQ score and reduced subjective anxiety compared to coping self-instructions. Also, the improvements were partially maintained for six months, and this training could lead to decreasing trait social anxiety.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	2,200,000	660,000	2,860,000
2009年度	700,000	210,000	910,000
年度			
年度			
年度			
総計	2,900,000	870,000	3,770,000

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：ACT、アクセプタンス・コミットメント療法、自己教示、実験臨床心理学、社会不安、大学生、臨床行動分析、行動分析

1. 研究開始当初の背景

近年の言語や認知事象に関する実験的人間行動分析の展開を背景にした、ACT と呼ばれるアクセプタンス・コミットメント療法 (acceptance and commitment therapy; Hayes et al., 1999) の発展が急速な進歩を見せている。ACT は体験の回避 (不快な私的出来事を制御、抑圧、除去しようとする事、また、不快な私的出来事が生じる場面を回避しようとする事) を低減させること、つまりアクセプタンスの増大を第 1 の目的としている (Bond & Bunce, 2004)。ところで ACT では、アクセプタンスを増大させる技法として、感情や認知を変えようとする事が無意味であることを暗喩しているメタファーや、無意味さを実感させるためのエキササイズなどを用いている (Hayes et al., 1999) が、他の方法でも、クライアントにアクセプタンスの獲得を行わせることが可能かもしれない。これまでの ACT に関するアナログ実験研究では、「感情や認知といった私的出来事を制御することは無益に終わること」を直接、被験者に教示することで、実験的にもたらされた痛みが低減することを示した研究がある (例えば、Keogh et al., 2005) が、もし教示でアクセプタンスの増大が可能なのであれば、クライアント自身が自分自身に発する「自己教示」によってもそれは可能かもしれない。事実、これまでの自己教示研究 (松本・大河内, 2002) では、教示と自己教示はほぼ同様の性質を持っていることが示されている。

2. 研究の目的

そこで本研究では、アクセプタンスとはどのような状態なのかを示した自己教示を用いることで、アクセプタンスが増大するかどうか、さらに、自己教示によるアクセプタ

スの増大によって、臨床的な効果を得ることが可能かどうかについて、社会不安傾向者を対象とした検討を行うことが目的である。

3. 研究の方法

<平成 20 年度>

平成 20 年度は、社会不安傾向の改善を目的とした予備的介入実験を行った。参加者は社会不安傾向が高い大学生 3 名であり、プレテストにおける FNE・SADS の平均値は、それぞれ 24.7 と 21.0 であった。実験はすべてシングルケースデザインで行われた。A をベースライン条件、B をアクセプタンス自己教示条件、C を気ぞらし自己教示条件とし、参加者 P1 と P2 は A→B、P3 は B→C→B の順で条件を導入してその効果を比較検討した。実験は 1 日 1 セッション、計 10 日間行った。実験では参加者に 1 日 10 分間のスピーチ課題を実施し、A 条件ではスピーチのみ、B および C 条件ではスピーチに先立ち、1 分間の自己教示セッションを導入した。

<平成 21 年度>

平成 21 年度は、平成 20 年度の予備研究のデータをもとに、グループデザイン (群間比較) によって上記の知見を確認することを目的とした。

(1) 実験参加者および実験計画

実験参加を希望した大学生 18 名をランダムにアクセプタンス自己教示条件と対比的自己教示条件に 9 人ずつ割り当てた。実験開始前に社会不安に関連する検査として FNE を実施し、各検査作成時の平均値より 0.5SD 以上の者を対象とした。実験計画は自己教示 2 条件×測定時期の 2 要因混合計画である。

(2) 測 度

①日本語版 AAQ (松本・大河内, 2005)・・・10 項目からなるアクセプタンス測定指標。Willingness 因子と Commitment 因子からなる。介入開始前と後、フォローアップで用いた。②FNE (石川他, 1992)・・・社会不安指標として介入開始前と後、フォローアップで用いた。③SUD (主観的不安感) および自己教示の達成度・・・各セッション終了後に、0-100 の値で回答を求めた。

(3) 手続き

実験は、参加者全員に実験に関する説明を行い、同意を得てから行った。実験は面接室で行われ、正面に設置されたビデオカメラに向かってスピーチを行うという課題を1日1セッション、計4セッション行った。4セッションのうち、最初の1セッションは介入を行わないベースライン (S1)、続く3セッションは自己教示による介入を行った (S2~4)。自己教示は、アクセプタンス自己教示条件、対処的自己教示条件ともに4つの文章を参加者に黙読してもらい、自分自身に言い聞かせるように教示した。スピーチ課題は5種類用意され、参加者は毎回、異なるスピーチ内容が割り当てられた。1回のセッションでは参加者はリラクゼーションチェアに着席し、まず、10分間安静にするよう教示された(安静フェイズ)。その後、ベースラインでは5分間のスピーチ準備時間、それに引き続いて10分間のスピーチという手続きで実験を進行した。介入期では安静フェイズの後、1分間自己教示を用いさせた後に、5分間のスピーチの準備、その後、10分間のスピーチを開始させた。スピーチ終了後、スピーチ中の SUD と自己教示の達成度の評定を求めた。また、上記の課題終了6ヵ月後に、再度ベースライン(フォローアップ; F.U.)を測定し、その効果の維持を検討した。

4. 研究成果

<平成20年度>

P1と2のスピーチ中の主観的不安感は、B条件を導入して以降、減少する傾向にあった。P3は、C条件よりもB条件のほうがより不安が低減する傾向にあった。また、アクセプタ

ンスの傾向を測定する日本語版 Acceptance and Action Questionnaire 得点は、3名ともに得点が増加していた。社会不安傾向についても、FNE・SADS 得点が3名ともに減少していた。これらの結果から、自己教示によるアクセプタンス獲得が可能であること、およびその臨床的有効性が示唆された。

<平成21年度>

SUD について、自己教示×セッション (5) の分散分析を行ったところ、自己教示×セッションの交互作用が有意であった ($F [1, 4]=2.9 ; p<.05$)。Ryan 法による単純主効果の検定の結果、S4において、対処的自己教示条件よりもアクセプタンス自己教示条件で SUD が低いこと、また、SUD の大きさは、対処的自己教示条件においては、 $S1>S4, F.U.$ 、アクセプタンス自己教示条件では、 $S1>S3, S4, F.U.$ 、 $S2>S4, F.U.$ 、 $S3>S4<F.U.$ となっていた(いずれも $p<.05$)。AAQ 得点について、自己教示×TEST (3) の分散分析を行ったところ、自己教示×TEST の交互作用が有意であった ($F [1, 2]=21.7 ; p<.01$)。単純主効果の検定の結果、AAQ の Willingness 得点は POST と F.U. でアクセプタンス自己教示条件のほうが対処的自己教示条件よりも得点が高いこと、そしてアクセプタンス自己教示条件での得点は、 $PRE<POST=F.U.$ となっていた ($p<.05$)。Commitment 得点についても、自己教示×TEST (3) の分散分析を行ったところ、自己教示×TEST の交互作用が有意であった ($F [1, 2]=11.9 ; p<.01$)。単純主効果の検定の結果、F.U. でアクセプタンス自己教示条件のほうが対処的自己教示条件よりも得点が高いこと、そしてアクセプタンス自己教示条件での得点は、 $PRE<POST=F.U.$ となっていた ($p<.05$)。FNE 得点についても、AAQ と同様の分散分析を行ったところ (Fig. 1)、自己教示×TEST の交互作用が有意であった ($F [1, 2]=7.7 ; p<.01$)。単純主効果の検定の結果、F.U. でアクセプタンス自己教示条件のほうが対処的自己教示条件よりも得点が高いこと、そしてアクセプタンス自己教示条件での得点は、 $PRE<POST=F.U.$ となっていた ($p<.05$)。

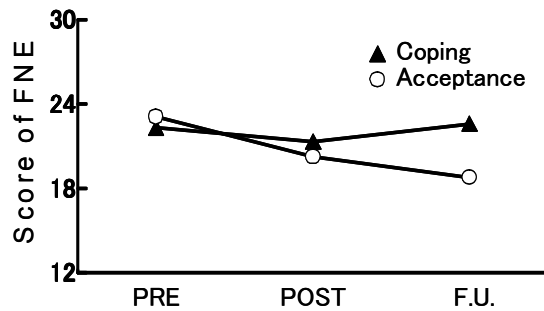


Fig.1 実験条件別にみたFNE得点の変化

以上のことから、アクセプタンスの状態を示した自己教示は、社会不安を対象とした場合にアクセプタンスおよびコミットメント増大に有効であり、またその効果も維持されることが示唆された。ただし、スピーチ場面での状態不安の改善は、フォローアップでは維持されていなかったが、特性的な評価不安には改善が見られたことから、自己教示を用いた介入も、エキササイズを用いたACTと同様の効果出現パターンを示すのかもしれない。今後、自己教示を吟味することや、他の臨床的ターゲットを対象とした検討も必要であろう。

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)

[学会発表] (計2件)

①松本明生 2009 自己教示を用いたアクセプタンスの獲得は可能か?—社会不安傾向者を対象とした自己教示による介入に関する予備的研究— 日本パーソナリティ心理学会第18回大会発表論文集, 114-115頁.

②松本明生 2008 言葉によって「アクセプタンス」を獲得できるか? 日本心理学会大会第72回大会発表論文集, W56

6. 研究組織

(1) 研究代表者

松本 明生 (MATSUMOTO AKIO)

北里大学・獣医学部・講師