

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 4 日現在

機関番号：34310

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2009～2014

課題番号：21330162

研究課題名(和文) 安心感に基づく生活習慣変容プログラムの策定

研究課題名(英文) The construction of the program to change lifestyle habits based on the feelings of security

研究代表者

佐藤 豪 (Sato, Suguru)

同志社大学・同志社大学・心理学部・教授

研究者番号：90150557

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 14,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では生活習慣の変容を促進し、また従来から問題とされているせっかく新しい生活習慣を身につけてもそれが逆戻りしてしまう現象について、基本的に無理をして生活習慣の変容を行っても、その後その効果が持続しない、そこには安心感というものがベースになっていないためであるということを検討してきた。このような点の検討を行うために、喫煙者と非喫煙者との性格特性や身体的な感覚の相違などについての分析を行い、これについての知見を得た。それに基づいて、生活習慣変容のためのプログラムを策定し、それをWEB上で展開するという研究を行った。

研究成果の概要(英文)：In this study, it was intended to change lifestyle habits which may cause diseases. There are some problems to change the lifestyle habits, the difficulties to master new lifestyle habits and to prevent to return to the old habits. The researcher has planned to change lifestyle habits based on the feelings of security, because sometimes tension and anxiety accompanied with strives to change lifestyle habits would have been impeded the changes of lifestyle habits. The studies were done to detect the psychological differences between smokers and non-smokers. Based on the results of these studies, the program to change lifestyle habits was constructed. The program to change the lifestyle habits has been built in website. This program has been revised to use easily by participants. This program is effective to record and analyze the features of each participant and to facilitate the change the lifestyle habits.

研究分野：臨床心理学

キーワード：安心感 生活習慣 セルフ・コントロール ラケット感情 アローワー

1. 研究開始当初の背景

臨床心理学あるいは、健康心理学の立場から生活習慣病の治療に関して大きな問題となるのは、最終的に治療プログラムから離脱してしまう人と、治療プログラムの終了後に元に戻ってしまう人が多いということである(佐藤ら(2006)による禁煙者のフォローアップ研究から)。そこで本研究では、以下のような点に焦点を当てて研究を行った。生活習慣病やメタボリック・シンドロームは認知行動療法では十分にコントロールできない面を持っている：認知行動療法は現在脚光を浴びている心理療法であり、生活習慣病の治療(禁煙、食事、運動などのコントロール)にも導入されている。本研究でも生活習慣病に対して認知行動療法を主とした心理治療を行っている。このプログラムは Evidence Based という点でも大変評価の高い治療法である。しかし禁煙外来受診経験者のフォローアップ研究(佐藤ら(2006))あるいは肥満外来、糖尿病外来で必ずしもその治療効果が持続しているとはいえない現状がある。その理由は認知行動療法が精緻に構築されたものでありながら、そのプログラムの目指すもの(例えば禁煙)を離脱させる精神力動に対応できていない点があり、この精神力動において主な役割を果たすのが交流分析というその個人固有の不快感情である。

このような不快感情や性格的な特徴の違いを禁煙者と喫煙継続者、肥満者と健康な体重を維持している人との間で検討する必要があると考えた。また、前述したように不快感情に支配され、せっかく禁煙やダイエットの生活習慣を身につけようとしながらそれに挫折し、あるいはその習慣が、一度形成されても、また逆戻りしてしまう人たちの特徴を検討し、そのような健康な生活習慣の形成を阻む要因を明らかにした上で、それに対処できるようなプログラムを作成することが必要であると考えた。

2. 研究の目的

本研究は、生活習慣病を含め、生活習慣の変容を妨げるネガティブ感情の作用メカニズムを明確にし、生活習慣変容プログラムからの離脱や終了後の逆戻りを防止するための臨床心理学的プログラム策定を目指すものである。認知行動療法では「逆戻り防止」の技法があるが、治療プログラムの終了後にはあまり役に立っていない。

本研究ではこの原因を分析し、治療プログラム自体が非常に精緻に出来たものであっても、安心感に基づかないものは患者にネガティブ感情が喚起されて、プログラムの中断あるいは終了後の逆戻りが起こることを推測した。

そこで本研究では、治療過程に起こるネガティブ感情の分析とそれを打ち消すことの出来る安心感に焦点を当て、行動変容を継続させるプログラムの策定を目指すもので

ある。

本研究では安心感に焦点を当て、それによって生活習慣を変容させるプログラムの実行を阻むものに対して、その働きを抑制しようとするものである。安心感の重要性は近年特に注目されているが、本研究ではそれをアローワーという交流分析の概念と True Colors というパーソナリティ類型論を用いて操作的に定義し、それを用いて介入研究を行うとするものである。本研究では携帯電話のメール機能による簡便なセルフ・モニタリング技法に安心感の増大という操作を加えることによって治療からの脱落や逆戻りを防ぐことの出来る生活習慣の変容プログラムを作成しようとするものである。本研究は基本的に生活習慣などのセルフ・コントロールを目指すための一連の心理療法、特に認知行動療法によってもなかなか克服できない、治療効果の持続という点に関して今まで全く着目されてこなかったラケット感情に焦点を当て、その働きを実証的に検討し、ラケット感情の働きによって生活習慣のセルフ・コントロールが阻まれる過程を明らかにする。そしてそれに対処するための安心感増大プログラムを認知行動療法に組み入れ、無理なく生活習慣変容に取り組めるプログラムの策定を目指すものである。

喫煙や肥満の原因となっている心理的な問題について改めて検討をすると同時に、これらの問題に関する治療プログラムが適切に機能しない人達についての心理的な問題を明確にすることを試みた。

3. 研究の方法

(1) 喫煙者と非喫煙者との心理行動特徴を検討するために、臨床心理学あるいは心身医学的な側面からの調査を行う。特にここでは、自分の感情を適切に表現することが出来ないアレキシサイミアと呼ばれる特徴と自分の身体感覚を適切に感じる事が出来ないアレキシソミアと呼ばれる特徴を中心として、両群の特徴について検討することとした。

(2) 禁煙外来で禁煙指導を受け、禁煙の生活習慣が、確立されたであろう人を対象にその後の喫煙についての特徴を検討することとした。

(3) 以上のような研究の結果に基づいて、特に喫煙行動に関しては、どのような心理的な特徴を持つことによって禁煙を継続することが可能であるのか、また禁煙を継続するためにどのような行動が喫煙行動の代替行動として、重要であるかについて検討することとした。

(4) 喫煙者に対して、各人の喫煙のパターンを記録し、またフィードバックするためのプログラム開発を行う。この記録をもとにしてどのような状態のときに喫煙が起こるのか、また、そのような状態のときに、安心感の欠如といったことがどのように作用しているのかを分析することを試みる。禁煙行動

に関わる要因の検討を行うことから、禁煙行動を妨げる要因を把握し、それらに基づいて、生活習慣の変容を促進する臨床心理学的なプログラムの策定を行い、これによって、生活習慣全般のコントロールの基礎となる安心感をベースにした行動変容プログラムを作成する。このプログラムは、基本的に喫煙行動を記録し、各参加者が自分自身の喫煙のパターン、どのような場面で喫煙を行っているかなどを自分自身が理解し、その上で、喫煙行動のコントロールに向けていく方法論を取るものである。

4. 研究成果

(1) 喫煙者と非喫煙者との心理行動特徴を検討するために自分の感情を適切に表現することが出来ないアレキシサイミアと呼ばれる特徴と自分の身体感覚を適切に感じる事が出来ないアレキシソミアと呼ばれる特徴を質問紙によってデータを収集した。

喫煙者と非喫煙者についてまず一般生活状況調査の項目について検討したところ、「あなたの毎日の生活は規則正しいですか」では喫煙者の方が不規則な生活の人が多く($p < 0.001$)、「運動をどのくらいしますか」では喫煙者において月 1 回以下が多かった($p < 0.05$)。「お酒をどのくらい飲みますか」では喫煙者がほぼ毎日飲む人が多く($p < 0.05$)、「食事は規則正しいですか」では喫煙者が不規則な食事であることが多かった($p < 0.001$)。「栄養のバランスを考えていますか」では喫煙者の方が無関心である方が多い傾向があり($p < 0.10$)、「朝食はどうですか」については喫煙者の方が朝食を食べていない人が多かった($p < 0.001$)。「コーヒー・紅茶・日本茶などをどのくらい飲みますか」については喫煙者の方が 1 日に 5 杯以上飲む人が多かった($p < 0.01$)。これらのことは全般的に喫煙者の方が一般生活状況としては不健康な状態にあることを示している。

喫煙者の喫煙歴を男女別に調べたところ男性では平均 20.16 年 ($SD=14.02$ 年)、女性では 20.10 年 ($SD=12.80$ 年) で差は見られなかった。またファーストニコチン依存度にも男女差は見られなかった。

アレキシソミア傾向の質問項目 10 項目と、アレキシサイミア傾向の質問項目 13 項目の合計 23 項目の回答は、双対尺度法による強制分類法を用いた分析を行った。第 1 解の項目内容では、10 項目中 7 項目がアレキシソミア傾向の質問項目で、喫煙者のアレキシソミア傾向が示された。第 2 解の項目内容では、6 項目が全てアレキシサイミア傾向の質問項目で、喫煙者が対人関係などで感情を表出することが困難であることが示された。

一般的な生活習慣において喫煙者の方が不健康であることが明らかとなった。しかしそれ以上に心理的な問題としてのアレキシソミア傾向やアレキシサイミア傾向の分析では、非喫煙者は自分自身の身体感覚につい

て健全な感受性を持ち、それをコントロールする能力を持っていることが示された。これに対して喫煙者は身体感覚の乏しいアレキシソミア傾向を持つ者が多く、喫煙者の多くが身体感覚の乏しい状態にあることが示された。また喫煙者の方がアレキシサイミア傾向が強く、対人関係などでのコミュニケーション困難を持っていることが示された。以上から心身症の発症の原因となる心理的特徴が喫煙行動の維持にも寄与していることが示された。

(2) 禁煙外来で禁煙指導を受け、禁煙の生活習慣が、確立されたであろう人を対象にその後の喫煙についての特徴を検討した。

禁煙継続と失敗に関わる要因について、禁煙継続者と失敗者を比較したところ、禁煙継続者は禁煙中、禁煙のポジティブな側面に注意を向けることで、禁煙を持続していたのに対して、禁煙継続失敗者は禁煙のネガティブな側面に注意が集中してしまい、それが禁煙の継続を困難にしている可能性が示唆された。

禁煙継続の失敗に至るプロセスを検討したところ、喫煙再開については、ネガティブ感情を伴う喫煙再開群と、ネガティブ感情とは関係なく喫煙を再開してしまうネガティブ感情非関連喫煙再開群との存在が示され、本研究者が目的としているネガティブ感情が禁煙行動を阻害するという仮説が支持された。

さらに周囲に影響されて喫煙を再開してしまう対象者と基本的にタバコそのものに依存し喫煙によってポジティブな効果が得られているとする対象者の存在が見いだされた。

禁煙継続失敗者の特徴的なパターンとして、人に流され喫煙し、それを正当化する、あるいはそれをネガティブに感じることで喫煙を継続するパターンや、ネガティブ状態からの脱却を意図して喫煙しながら、そのことでさらにネガティブ感情を経験してしまい喫煙が習慣化してしまうパターンがあることが示された。今後の禁煙継続の援助では、このような対象者の失敗パターンを予測し、それに応じた介入の選択が必要であると考えられた。

(3) 以上のような研究の結果に基づいて、特に喫煙行動に関しては、どのような心理的な特徴を持つことによって禁煙を継続することが可能であるのかについて検討した。

喫煙再開者は禁煙継続者よりもストレスの程度が高い環境にいることが示唆され、ストレスを解消する必要性は喫煙再開者の方が大きかった。喫煙をストレス対処行動として利用している場合、喫煙再開者は禁煙行動がとれたとしてもその必要性から継続してゆくことが難しく禁煙継続者はストレスを解消する必要性が少ないことから禁煙行動を継続してゆくことはそれほど困難ではないと推測される。このことから

もストレスを緩和するための安心感を適切に得られる状況を作ることが、禁煙に向けての重要なポイントと考えられた。

(4) 喫煙者に対して、各人の喫煙のパターンを記録し、またフィードバックするためのプログラム開発を行った。

自分自身の喫煙のパターンを知り、どのようなきっかけで喫煙を始めるかということを理解することによってセルフ・コントロールへの第一歩を踏み出すことができることが示された。このプログラムの中では、安心感を優先させるようなセルフ・コントロールのあり方を検討し、それに基づくプログラムを策定してゆくことを企図しており、前述した研究結果から、このような方法論が適切であることは示されたが、この点に関しては、その効果を検証するための十分なデータを蓄積するところまでは至らなかった。

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 5 件)

中川明仁、木村穰、吉内佐和子、宮内拓史、松嶋典子、馬場天、佐藤豪、肥満治療へのチーム医療介入の意義およびフォーミュラ食使用者の心理的特徴 行動科学 査読有り 53 巻、2015、165-172

馬場天信、佐藤豪、齋藤瞳、木村穰、中川明仁、肥満症患者の心理的特徴とチーム医療介入の実際 心身医学 査読有り 52 巻 2012、937-943

鵜澤悦子、佐藤豪、上里一郎、瀬戸正弘、禁煙行動に関わる要因の検討() 健康心理学研究 査読有り 24 巻 2011、12-24

鵜澤悦子、佐藤豪、上里一郎、瀬戸正弘、禁煙行動に関わる要因の検討() 健康心理学研究 査読有り 24 巻 2011、1-11

鵜澤悦子、佐藤豪、上里一郎、瀬戸正弘、禁煙継続者と喫煙再開者を区別する心理社会的要因の検索 心身医学 査読有り 51 巻 2011 61-71

[学会発表](計 16 件)

上西裕輝、佐藤豪、大学生の学業ストレスとレジリエンスを規定する要因の関連 -4 側面モデルからの検討- 日本健康心理学会第 79 回大会 沖縄 2014 年 11 月 1、2 日

藤井彩、佐藤豪、男子大学生の喫煙者と非喫煙者における心理的特徴の検討 -SIRI33、BAQ、P-F スタディを用いて- 日本心理学会第 78 回大会 京都 2014 年 9 月 10~12 日

佐藤瑞恵、佐藤豪、がん親和性パーソナリティと自律神経の関連及び課題に対する自律神経反応の違いについて 日

本心理学会第 78 回大会 京都 2014 年 9 月 10~12 日

中川明仁、佐藤豪、自己志向的完全主義、競争的達成動機および独断性との関連 日本心理学会第 77 回大会 北海道 2013 年 9 月 19~21 日

谷村昌美、佐藤豪、精神症状を呈する肥満患者に対してチーム医療が奏効した一例 日本心理学会第 77 回大会 北海道 2013 年 9 月 19~21 日

佐藤豪、喫煙者と非喫煙者の心理・行動特徴の検討 -生活習慣、アレキシソミア、アレキシサイミアについて- 日本健康心理学会第 26 回大会 北海道 2013 年 9 月 5、~7 日

齋藤瞳、佐藤豪 Effects of Homework Intervention based on Transactional Analysis and Cognitive Behavioral Therapy 日本交流分析学会第 38 回学術大会 大阪 2013 年 8 月 17~18 日

中川明仁、木村穰、吉内佐和子、宮内拓史、松嶋典子、馬場天、佐藤豪、減量時におけるフォーミュラ食使用者と非使用者の心理特性の比較検討 日本肥満治療学会学術集会第 31 回大会 東京都 2013 年 6 月 29~30 日

齋藤瞳、佐藤豪、交流分析理論に基づく自我状態と人格 5 因子論の関連 東京日本心理学会第 76 回大会 2012 年 9 月 11 日~13 日

Hitomi Saito, Suguru Sato, Kenjiro Aoyama and Yutaka Kimura The relationship between psychological factors and weight loss using Personal Health Record. 第 6 回アジア・オセアニア肥満学会議 フィリピン・マニラ 2011 年 8 月 31 日~9 月 2 日

齋藤瞳、佐藤豪、木村穰、認知行動療法によるチーム医療 心臓リハビリテーション学会大阪 2011 年 7 月 16 日~17 日

中川明仁、木村穰、田嶋佐和子、宮内拓史、馬場天信、齋藤瞳、佐藤豪、肥満度の違いから見た心理的特性の差異についての検討 京都 日本肥満症治療学会学術集会第 29 回大会 2011 年 6 月 10 日~11 日

高間和也、木村穰、中村夏子、宮内拓史、佐藤豪、認知行動療法的介入がペースメーカー植え込み手術後患者の減量に奏功した一例 日本循環器心身医学会第 68 回総会 東京 2011 年 11 月 26 日

齋藤瞳、佐藤豪、木村穰、認知行動療法におけるチーム医療 日本心臓リハビリテーション学会第 17 回学術集会 大阪 2011 年 7 月 16 日~17 日

土居里衣、佐藤豪、摂食障害傾向とボディイメージの歪みの関係性 -大学生を調査対象として- 日本健康心理学会第 23 回大会 東京 2010 年 9 月 11 日~12 日

日
馬場天信、佐藤豪、斎藤瞳、:減量プログラ
ム介入前後におけるアレキシサイミア
傾向の比較検討 日本心身医学会総会第
51回大会 仙台 2010年6月26日~27
日

6. 研究組織

(1)研究代表者

佐藤 豪 (SATO, Suguru)
同志社大学心理学部・教授
研究者番号：90150557

(3)連携研究者

木村 穰 (KIMURA, Yutaka)
関西医科大学医学部・教授
研究者番号：60298859

小崎 篤志 (KOSAKI, Atsusi)
摂南大学看護学部・教授
研究者番号：40330188