

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 18 日現在

機関番号：32414

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21730564

研究課題名（和文） 青年期の社会不安に対する集団介入プログラムの開発

研究課題名（英文） Development of a group intervention program for adolescents with social anxiety

研究代表者

笹川 智子（SASAGAWA SATOKO）

目白大学・人間学部・講師

研究者番号：20454077

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、日本人青年において対人緊張を低減する行動を明らかにし、その行動の頻度を増やすことによって、対人交流場面での不安に対処するための介入プログラムを開発することであった。対象者には、「視線を合わせる」、「あいづちをうつ」などの行動を行うように教示し、集団での会話場面に参加するよう求めた。作成されたプログラムは社会不安の低減に効果的であり、1か月後にもその効果は維持されていた。

研究成果の概要（英文）：The purpose of the present study was to identify behaviors that are helpful in attenuating social anxiety in Japanese adolescents, and to develop a program to reduce social interaction anxiety by increasing the frequency of these behaviors. Participants were asked to cooperate in a group conversation while engaging in prosocial behaviors such as making eye contact and giving supportive response. The program was effective in reducing social anxiety, and intervention gains were maintained at a 1-month follow-up.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,300,000	390,000	1,690,000
2010年度	800,000	240,000	1,040,000
2011年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
総計	3,100,000	930,000	4,030,000

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：社会不安, 対人不安, 対人交流場面, 社会的スキル, 行動評定, 集団介入

## 1. 研究開始当初の背景

社交不安障害（Social Anxiety Disorder: SAD）は生涯有病率が非常に高く、全人口の7～10人に1人が一生のうちどこかで罹患すると報告されている。また、一度かかってしまうと慢性的な経過をたどり、日常生活を深刻に阻害するため、早期介入・予防の強く望まれる疾患である。

従来の SAD 研究では、一次予防の観点から、学級ベースの認知行動的介入が行われることが多かった（例えば Aune & Stiles, 2009）。しかし、一次予防は個人の持つリスクの高さにかかわらず、すべての人を対象とするため、費用対効果が低く、本当に介入を必要としている人に十分なケアが行き届かないという問題点が指摘されて

いた (Barrett & Turner, 2004)。

また、SAD の治療研究では、不安を低減させるためのエクスポージャーや認知的再体制化などの技法が中心となってきたのに対して、予防研究の特徴は、社会的な場への対処スキルを高めるための介入に力点が置かれることであった。だが、これまでのスキル研究の多くは、欧米圏で得られた知見に基づくものであったため、日本の実情には合わないことが示唆されてきた。

これらの課題を解消するためには、日本人青年において、不安を低減する機能を持った行動を特定した上で、よりリスクの高い個人に対して、小集団の取り出し形式で、高密度の介入を行う必要があると考えられる。そこで、本研究ではわが国の青年期の現状に即した、社会不安に対する集団介入プログラムを作成し、その効果を検討した。

## 2. 研究の目的

本研究では、大きく以下の3点について検討することを目的とした。

- (1) 社会不安を低減する機能を有する行動の特定
- (2) 選定された行動への介入がもたらす社会不安の変化の記述
- (3) 社会不安に対する集団介入プログラムの開発と効果検討

上記の点を明らかにすることを通じて、本邦の青年の社会不安を低減する行動を特定し、その頻度を高めるための介入プログラムの構築を目指した。

## 3. 研究の方法

**【研究1】** 社会不安を低減する機能を有する行動に関する実験的検討

社会不安低減のために有効な介入方法を明らかにするため、会話場面を用いた実験的な検討を行った。都内の私立大学に在籍する大学生20名を対象に、Social Interaction Anxiety Scale (SIAS: 金井ら, 2004) を実施し、平均値+0.5SD以上を高群、平均値-0.5SD以下を低群、それ以外を中群に分類した。3群それぞれの実験参加者に対して、5分間の準備期の後、初対面の実験補助者と15分程度の会話を続ける課題を呈示した。その際、2.5分間隔で主観的な不安の程度 (SUD)

を0から100で報告するよう求め、相互作用の様子をビデオ録画した。実験終了後に、心理学を専攻する2名の大学生が、行動評定尺度によって参加者のパフォーマンスを評価した。

**【研究2】** 選定された行動への介入がもたらす社会不安の変化

前年度に実施した実験の中で、社会不安の低減をもたらすことが示唆された行動の頻度を高めるような介入を行い、行動上の変化が社会不安の低減をもたらすかを検討することを目的とした。

都内の私立大学に在籍する大学生128名に対し、SIASを用いて集団式の調査を実施した。社会不安得点が特に高かった者 (平均値+0.5SD以上) に対して、実験への参加を呼びかけた。了承の得られた28名を各14名ずつ、実験群と統制群にランダムに割りつけた。実験参加者は、初対面の相手と2人1組で15分程度の会話を行うことを求められた。実験群に対しては、「視線を合わせる」「あいづちをうつ」「共感を示す」などの行動を行うよう、事前に心理教育を行った。統制群に対しては、普段通りの会話を行うように教示した。いずれの群の参加者にも、1.5分間隔で主観的な不安の程度 (SUD) を0から100で記録するよう求めた。また、SUDと同じ間隔で、心拍と血圧も測定した。課題終了後、実験参加者には自身のパフォーマンスを評定するよう求めた。また、相手役には、実験参加者がどの程度不安に見えたかを評定するよう教示した。

**【研究3】** 社会不安に対する集団介入プログラムの開発と効果検討

前年度までの実験で、社会不安を低減することが確認された行動の頻度を高めることで高社会不安傾向者の不安得点が下がり、その後も不安の低い状態が維持されるかを検討することを目的とした。

対象は、社会不安傾向を自覚する、都内の私立大学に在籍する学生30名であった。大学の学生相談室の協力のもと、プログラムの参加条件に合致する学生に、広く参加を呼びかけた。対象者を15名ずつ、ランダムに2群に割り付け、一方を介入群、一方をウェイトリングリスト群とした。プログラム実施前後でSIASを実施した。プログラム開始前の時点で

両群のSIAS得点には有意な差は見られなかった。

プログラムでは、「社会不安に対する適切な対処行動を学ぶ」という観点から心理教育を行い、集団での会話などのエクスポージャー課題を実施した。その際、参加者には先の「社会不安を低減する行動」の頻度を高める条件と、普段通りに課題に臨む条件のどちらも体験させ、両条件下での不安得点の変化を比較した。順序効果を避けるため、2条件のどちらを先に体験するかについては被験者間でカウンターバランスを取った。課題実施前に、「対処行動が効くと信じている度合い」と「対処行動をうまく使いこなせるという見通し」について、それぞれVisual Analogue Scaleによる評定を求めた。さらに、課題終了後、自身のパフォーマンスを評価するよう指示した。

プログラム実施の1か月後に、フォローアップ調査を行った。SIAS得点を再度測定した上で、介入群にはプログラムの主要な内容の復習を、ウェイトリフト群には介入群と同内容のプログラムを実施した。

#### 4. 研究成果

**【研究1】社会不安を低減する機能を有する行動に関する実験的検討**

準備期と、会話の前半7.5分(前期)・後半7.5分(後期)のSUD値の変化について、社会不安高・中・低の3群間で差が出るかを検討した。その結果、3群ともに前期のSUDが最も高く、後期のSUD最も低かったが、群間の差は見出されなかった。第3者による行動評定でも、「視線」、「声の質」、「会話の長さ」、「体の緊張感と振る舞い」、「表情の緊張感」、および「会話の流れ」において、3群ともに時期の主効果が見られたが、群との交互作用は見出されなかった。これらのことから、社会不安の高低によって、不安の高まる度合いやパフォーマンスに客観的な差は見出されないが、すべての群で不安が高まると視線が合わなくなり、声が小さくなり、体や表情が固くなり、会話の流れが障害されることが示唆された。

**【研究2】選定された行動への介入がもたらす社会不安の変化**

実験群・統制群のいずれにおいても、時間の経過とともに主観的不安の指標は減少す

る傾向が見られたが、実験群において不安の低減までの時間が有意に短いことが示された。また、パフォーマンスの自己評価も実験群の方が高く、会話を行った相手による不安の評価も低かった。内観報告では、「課題を与えられたことにより、(自分の内的な不安感覚ではなく)会話に集中できた」という意見が多く見られた。一方で、心拍や血圧の変化には有意な差は見られなかった。このことから、両群で生理的な覚醒状態には明確な差はなく、課題に対する評価や主観的成功確率への変化が不安の低下をもたらしたことが示唆された。

**【研究3】社会不安に対する集団介入プログラムの開発と効果検討**

対処行動を行ったか否かにかかわらず、時間とともに主観的不安の指標は減少する傾向が見られたが、パフォーマンスの自己評価や全般的な社会不安得点の低減率は、対処行動を行った場合に有意に高くなることが示された。また、対処行動が効くと信じており、それをうまく使いこなせるという見通しが高かった者は、そうでない者と比較して、課題開始前の不安が低いことが示された。プログラム終了後の社会不安得点は、介入群の方がウェイトリフト群よりも有意に低く、介入の効果はプログラム実施1か月後にも維持されていた。このことから、対処行動を用いることによって、社会的な場面に対する効力感が増し、社会不安が下がることが示唆された。

3年間の研究から、本邦の青年において社会不安を低減する行動が明らかになった。これらの多くは、社会的な場面でのパフォーマンスを向上させる、社会的スキルとしての機能を果たすとともに、安全確保行動を減少させ、対象者を社会的な場面での不安に正しくさらす役割をもつものであった。すなわち、本研究で得られた知見は、SADに社会的スキル訓練を適用する際の理論的枠組みを提供するだけでなく、安全確保行動と両立しない行動を導入し、エクスポージャーの精緻化をはかる際にも、基礎的な資料になるものであると考えられた。

本研究で扱った行動は、いずれも個人の意思で、比較的簡単に頻度を増やすことのできるもの(例えば、視線をあわせる)に限られていた。今後は、「相手の反応を適切に理解

する」, 「その場にあった話題を提供する」など, 相互作用の質の向上に焦点を当てた研究を行うことが課題である。

#### 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 20 件)

- ① Essau, C. A., 笹川智子, 石川信一, 岡島義, O' Callaghan, J., Bray, D. (印刷中). A Japanese form of social anxiety (Taijin Kyofusho): Frequency and correlates in two generations of the same family in Japan. *International Journal of Social Psychiatry* (査読有).
- ② Essau, C. A., Leung, P. W. L., Koydemir, S., 笹川智子, O' Callaghan, J., Bray D. (印刷中). The impact of self-construals and perceived social norms on social anxiety in young adults: A cross-cultural comparison. *International Journal of Culture and Mental Health* (査読有).
- ③ Essau, C. A., Conradt, J., 笹川智子, Ollendick, T. H. (2012). Prevention of anxiety symptoms in children: Results from a universal school-based trial. *Behavior Therapy*, **43**, 450-464 (査読有).
- ④ Essau, C. A., 笹川智子, 陳峻雯, 坂野雄二 (2012). Taijin Kyofusho and Social Phobia Symptoms in Young Adults in England and in Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **43**, 219-232 (査読有).
- ⑤ 笹川智子, 猪口浩伸 (2012). 賞賛獲得欲求と拒否回避欲求が対人不安に及ぼす影響 目白大学心理学研究, **8**, 15-32 (査読有).
- ⑥ 城月健太郎, 笹川智子, 野村忍 (2011). ビデオ観察と認知的介入からなるビデオフィードバックがスピーチ課題の自己評価に与える影響 認知療法研究, **4**, 37-45 (査読有).
- ⑦ Essau, C. A., 石川信一, 笹川智子 (2011). Early learning experience and adolescent anxiety: A cross-cultural comparison between Japan and England. *Journal of Child and Family Studies*, **20**, 196-204 (査読有).
- ⑧ Essau, C. A., 石川信一, 笹川智子, 佐藤寛, 岡島義, 大対香奈子, Georgiou, G. A., O' Callaghan, J., Michie, F. (2011). Anxiety symptoms among adolescents in Japan and England: Their relationship with self-construals and social support. *Depression and Anxiety*, **28**, 509-518 (査読有).
- ⑨ 金井嘉宏, 笹川智子, 陳峻雯, 坂野雄二 (2011). The effects of video and nonnegative social feedback on distorted appraisals of bodily sensations and social anxiety. *Psychological Reports*, **109**, 411-427 (査読有).
- ⑩ Essau, C. A., 笹川智子, Anastassiou-Hadjicharalambous, X., Olaya Guzmán, B., Ollendick, T.M. (2010). Psychometric properties of the Spence Child Anxiety Scale with adolescents from five European countries. *Journal of Anxiety Disorders*, **25**, 19-27 (査読有).
- ⑪ 笹川智子 (2010). 分離不安障害・社交不安障害への認知行動療法 児童心理, **64**, 28-33 (査読無).
- ⑫ 金井嘉宏, 笹川智子, 陳峻雯, 嶋田洋徳, 坂野雄二 (2010). Interpretation bias for ambiguous social behavior among individuals with high and low levels of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, **34**, 229-240 (査読有).
- ⑬ 城月健太郎, 笹川智子, 野村忍 (2010). コスト・予測バイアスが社会不安症状に影響するプロセス, 心理学研究, **81**, 381-387 (査読有).
- ⑭ 城月健太郎, 笹川智子, 野村忍

(2010). 日本語版 Speech Perception Questionnaire の作成の試み, 健康心理学研究, 23, 75-84 (査読有).

- ⑮ 笹川智子 (2010). 自己洞察と対人関係能力をはぐくむ授業の取り組み—対人不安低減の観点から一人と教育 (目白大学教育研究所紀要), 4, 39-41 (査読無).

[学会発表] (計 11 件)

- ① 笹川智子, 深谷篤史 Post-event processing がスピーチ後の自己評価と見積りに与える影響の検討 日本心理学会 2011 年 9 月 15 日 日本大学
- ② 笹川智子, 石川信一, 岡島義, 佐藤寛, 大対香奈子, Essau, C. A. Child-parent correlates of Taijin Kyofusho symptoms in Japan 2011 年 7 月 15 日 The Catholic University of Korea
- ③ 笹川智子, 城月健太郎 会話場面における高社会不安特性者の行動的变化 日本心理学会 2010 年 9 月 21 日 大阪大学
- ④ 笹川智子, Essau, C. A., 城月健太郎 A cross-cultural study on the presentation of social anxiety in interaction situations World Congress of Behavior and Cognitive Therapies 2010 年 6 月 3 日 Boston University
- ⑤ 笹川智子, Essau, C. A., 陳峻雯, 坂野雄二 Social anxiety disorder in Eastern and Western cultures: Distinctive patterns in the manifestation of anxiety symptoms Association for Behavioral and Cognitive Therapies 2009 年 11 月 22 日 New York Marriott Marquis
- ⑥ 笹川智子 社会不安を喚起する場面に関する国際比較研究—日本とイギリスとの対照において— 日本心理学会 2009 年 8 月 27 日 立命館大学
- ⑦ 城月健太郎, 笹川智子, 野村忍 社会的状況における解釈バイアスと

パフォーマンスの自己評価との関係性 日本心理学会 2009 年 8 月 27 日 立命館大学

[図書] (計 3 件)

- ① 笹川智子 (2011). 子どもの不安障害 チャートでわかる カウンセリング・テクニックで高める「教師力」 第 9 章, 第 6 節 pp166-167 ぎょうせい
- ② Ederer-Fick, E., Essau, C. A., O' Callaghan, J., Bokszczanin, A., 笹川智子 (2010). Families and Societies in Transition: Proceedings of the 66th Annual Convention International Council of Psychologist 全 273 頁 Aachen: Shaker Verlag

[その他]

- ① 笹川智子 対人緊張・社交不安に対する認知行動療法入門 2011 年 7 月 30 日 目白大学心理カウンセリングセンター (研究成果に関するワークショップ)
- ② 笹川智子 不登校・ひきこもりの背景としての社交不安障害と認知行動療法による支援 2012 年 1 月 9 日 NPO 法人メンタルコミュニケーションリサーチ (一般市民向け公開講座)
- ③ 笹川智子 緊張や不安と上手につきあう—対人不安・対人緊張に対処する工夫— 2012 年 2 月 6 日 目白大学学生相談室 (研究成果に関するワークショップ)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

笹川 智子 (SASAGAWA SATOKO)

目白大学・人間学部・講師

研究者番号: 21730564

(2) 研究分担者

( )

研究者番号:

(3) 連携研究者

( )

研究者番号：