

<原 著>

## 日常生活場面における先行条件と体験の回避の関連の検討

本田 暉\* 嶋 大樹\* 齋藤 順一\* 岩田 彩香\*  
高橋 徹\* 熊野 宏昭\*\*

### 要 約

本研究では、ACTにおいて病理的な行動のプロセスの中心とされている体験の回避が、どのような先行条件のもとで生じやすいのかについて、探索的に検討することを目的とした。大学生を対象に10日間、日常生活場面において携帯端末を用いたEcological Momentary Assessmentによる調査を実施し、最終的に440回の回答データを解析対象とした。その結果、1人であるときが、家族といるときよりも体験の回避が有意傾向で高いことが示された。考え事をしているときが、休憩、趣味・遊び、飲食・料理をしているときよりも体験の回避が有意に高いことが示された。認知的フュージョンの特性の差による検討では、勉強・仕事をしているときに認知的フュージョン高群が低群よりも、体験の回避得点が高い傾向にあることが示された。行動は先行刺激と結果の影響をうけるため、先行刺激を特定することで体験の回避に影響を与えることができる可能性がある。

**キーワード**：アクセプタンス&コミットメント・セラピー、体験の回避、認知的フュージョン、三項随伴性、Ecological Momentary Assessment

### 問 題

アクセプタンス&コミットメント・セラピー(Acceptance & Commitment Therapy: ACT)では、精神病理の維持・悪化プロセスの中心となる行動のプロセスとして体験の回避と認知的フュージョンを想定している。体験の回避とは、ある人が否定的に評価された身体感覚、感情、思考、心配、記憶などの特定の私的出来事を避けたり、抑制したり、もしくは、それらの私的出来事やそれを引き起こす文脈の形態や頻度を変えようとする試みや努力のことを指す(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996)。また、認知的フュージョンは、自分の思考と現実の出来事とを混同してしまい、言語

による行動制御が優勢になってしまう行動のプロセスのことであり、認知的フュージョンによって現実と私的出来事を混同した結果への対処法として、体験の回避が用いられる(Hayes et al., 1996)。体験の回避は、精神的苦痛・不快感を増大させ、時に治療の妨げとなることが報告されている(Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003)。これは、望まない私的出来事を回避、抑制、または除去しようとする試みには、本質的なパラドックスが伴っており(Wegner, 1994)、それらを試みることで、避けようとしている当の体験の頻度と強度を急激に高めてしまうからである。体験の回避は、短期的に有用ではあるとしても、長期的には悪循環をもたらすことから、人間の心理のプロセスの中でも、最も有害なもの1つとして考えられている(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)。

\* 早稲田大学大学院人間科学研究科

\*\* 早稲田大学人間科学学術院

ACTでは、ACTが基盤としている行動分析学が重視する「文脈」を踏まえて、クライアントの日常生活場面での体験の回避を中心とした不適応行動に対して行動変容を図ることを目的としているが、これまでの体験の回避に関する研究は、実験室といった「場面を統制した」環境下で行われてきた (Luciano, Molina, Gutiérrez-Martinez, Barnes-Holmes, Valdivia-Salas, Cabello, Barnes-Holmes, Rodriguez-Valverde, & Wilson, 2010)。上述した「文脈」とは、行動の結果と先行刺激を指すが、日常生活場面でデータを収集することができれば、「文脈」を含めたデータを、記憶などのバイアスの少ない状態で収集することが可能となる。日常生活場面で生じる現象を評価し、データを収集する方法の1つに、Ecological Momentary Assessment (EMA; Stone & Shiffman, 1994) があげられる。EMAは、日常生活場面で生じる現象をその場で記録するため、記憶想起によるバイアスを最小限にとどめ、生態学的妥当性を最大化することができる (久保木, 2007)。EMAが実用化されるまでの日常生活場面における調査には、日記法が使用されてきた。しかし、この手段では、体験したことをその場で記録せず、あとでまとめて記録するフェイクコンプライアンスが存在することが報告されている。ACTに関連する研究においてもEMAは用いられており、Udachina, Thewssen, Myin-Germeys, Fitzpatrick, O'kane, & Bentall (2009) は、EMAが有する測定のリアルタイム性という特徴をいかすことで、日常生活場面における体験の回避と、自尊心の欠如および妄想症的な考え方との関連を示した。

そこで本研究では、文脈の中でも先行研究による体験の回避との関連に関する調査が乏しい先行条件に注目して、どのような先行条件の下で体験の回避が生じやすいのか、探索的に検討することを目的とする。また、認知的フュージョンが体験の回避を助長するとされている

(Shima, Kawai, Yanagihara, & Kumano, 2013) ことから、特性的な認知的フュージョンの程度の違いによって、体験の回避が生じやすい先行条件に違いがあるのかについても探索的に検討していく。

## 方法

### 対象者

私立大学に通学する学生に対して教場での呼びかけにより調査参加者を募集し、調査参加の同意が得られた14名 (男性5名, 女性9名, 年齢 (平均  $\pm$  *SD*) 19.5  $\pm$  1.45 歳) に対して調査を実施した。

### 測定尺度

#### 1) フェイスシート

回答者の年齢・性別を尋ねた。

#### 2) 携帯端末を用いた質問項目

本研究において作成した質問項目である。**【場所】**・**【連れ合い】**・**【行動】**・**【考え】** から構成される先行条件と、その時の気分や考えとの関わり方としての体験の回避の程度を尋ねた。先行条件は、Villardaga, Hayes, Atkins Bresee, & Kambiz (2013), Killingsworth & Gilbert (2010), Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone (2004) を参照し、作成した。

また、気分や考えとの関わり方としての体験の回避の程度を測定する項目は、Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003), Psychological Inflexibility in Pain Scale (Wicksell, Renofalt, Olsson, Bond, & Melin, 2008) から項目候補をリストアップし、体験の回避を測定する尺度である Acceptance and Action Questionnaire-II (嶋・柳原・川井・熊野, 2013) と有意な中程度の相関が認められた2項目を使用した。全ての質問項目を Table 1 に示す。

Table 1 携帯端末を用いた質問項目

時間(*)	約何分前の出来事ですか	5分以内 10分以内 15分以内 30分以内 60分以内 それ以降
場所	いまどこにいますか	自由記述
連れ合い	誰と一緒にいましたか？	1人 家族 友人 その他
行動	いま何をしていますか	休憩 考え事 飲食・料理 仕事・勉強 趣味・遊び 健康関連 その他
考え(内容)	どんなことを考えていましたか？	嫌なこと 楽しいこと (**) 上述した内容以外のこと 特に何も考えていない その他
今の気分や考えへの関わり方について、以下の項目にどのくらい当てはまりますか。		
体験の回避	自分の悩みや感情をコントロールしようとする 思考に振り回されないように、思考を抑えつける	1(全く当てはまらない)- 7(かなり当てはまる)

(\*) 時間経過の質問は、不快時のみ回答を求めた

(\*\*) 分析時には、その他として換算

### 3) 認知的フュージョンを測定するための尺度

Cognitive Fusion Questionnaire-13 (CFQ-13; 嶋ら, 2014) : 思考と現実を混同する「認知的フュージョン」を測定する尺度である。「認知的フュージョン」と、認知的フュージョンから抜け出す行動的プロセスである「脱フュージョン」の2つの下位尺度からなる13項目から構成され、1(全くそうではない)～7(常にそうである)の7件法で回答を求めた。Chambell (2010) を参考に、第2下位尺度を逆転して算出した合計点が高いほど「認知的フュージョン」の程度が高いことを示す。

### 手続き

参加者は単独で実験室を訪れ、調査者は2名または1名で対応した。調査に関する十分な説明を行い、調査参加の同意が得られたのち、フェイスシートとCFQ-13への回答を求めた。フェイスシートでは、現在の体調に問題が無く、ACTに関する知識が無いことを確認した。

その後、日常生活場面における携帯端末を使用した調査研究の方法を、マニュアルを用いて説明した。この際、携帯端末を使用した調査を10日間行うこと、回答タイミングは2種類(定時・不快時)存在すること、定時は9時～13時・13時～17時・17時～21時の各セクショ

ンでランダムに1回ずつ送られるメールを合図に、1日3回回答すること、不快時は参加者が主観的に不快になった際に回答し、時間間隔・回答回数に制限がないことを説明した。また注意事項として、質問回答時の状況について回答すること、合図があった時に参加者が回答できず未回答の調査が2回以上ある場合、それぞれの回答の間隔を60分以上あけること、授業等に支障が出ない範囲でメール受信の合図がわかりやすい設定に変更してもらうこと（例えばバイブレーション設定など）を伝えた。さらに、本調査で使用する参加者のメールアドレスに、回答フォームのURLを記載したメールを送信し、フォームへのアクセス手順およびアンケートへの回答方法を説明した。またその際、質問項目に関する質問・疑問の確認を行ったが、参加者からの質問はなかった。

### 倫理的配慮

本調査は事前に早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理委員会」への申請を行い、承認を得た上で実施した（承認番号2014-121）。

### 分析方法

本研究では、各参加者が複数回回答をした反復測定データを使用しているため、個人内と個人間におけるデータの階層性が想定される。そこで、はじめに、データの階層性を検討する目的で、被験者をレベル2、時期による反復回答をレベル1とした時の体験の回避得点の級内相関係数（intraclass correlation coefficient）を求めた。解析には、HAD（ver.12）を使用した。級内相関係数が有意である場合、一般線形モデルのような、従来の分析を行うと第1種の過誤を犯す確率が上がってしまうため（Ozeki, 2007）、マルチレベル解析をする必要がある。そして階層性を確認した上で、先行条件による体験の回避得点の差を検討するために、体験の回避得点

を従属変数、先行条件を独立変数としたマルチレベル分析によって検討した。また、先行条件が体験の回避得点に与える影響に、特性的な認知的フュージョンの程度の差が関連しているかを検討するために、体験の回避を従属変数、先行条件と認知的フュージョンの程度を独立変数として同様にマルチレベル分析を行った。この際、特性的な認知的フュージョンの明らかな高低群を構成するため、CFQ-13の平均点を基準として、基準値 $\pm 0.5SD$ （47.64 $\pm$ 3.49点）で高低群に分けた。なお、不快時回答において、想起バイアスを考慮して、不快事象発生から60分以上経過後に回答した4回のデータを分析から除外した。マルチレベル分析は、Sumathipala, Siribaddana, Abeysingha, Silva, Dewey, Prince, & Mann (2008), 石村・子島・石村 (2013) を参考に、SPSS (ver.21) によって実施した。

### 結果

本研究では、①データの階層性、②先行条件と体験の回避の関連に関して、14名（男性5名、女性9名、年齢（平均 $\pm SD$ ）19.5 $\pm$ 1.45歳）から得られた440回のデータ、③特性的な認知的フュージョンの程度の違いによる先行条件と体験の回避の関連に関して、CFQ-13の平均値 $\pm 0.5SD$ で高低群（高群5名、低群5名）に振り分け、上記14名から4名を除外した10名（男性3名、女性7名、年齢（平均 $\pm SD$ ）19.6 $\pm$ 1.35歳）から得られた320回のデータを最終的な分析対象とした。各先行条件の回答比率、各先行条件における最も多く認められた思考内容とその比率および体験の回避得点（2項目の合計点）の平均値と標準偏差に関する記述統計量をTable 2に示す。

#### ① データの階層性

本調査でサンプリングされた体験の回避に関するデータ（ $n = 440$ ）に階層性があるかを検討

Table 2 記述統計量 ( $n = 320$ )

	n	percentage	Thought	percentage
場所				
家	110	34.4%	特に何も	30.0%
学校	88	27.5%	特に何も	33.0%
乗り物	56	17.5%	不快	35.7%
駅	30	9.4%	楽しい	43.3%
連れ合い				
1人	194	60.6%	不快	37.6%
友人・恋人	76	23.8%	楽しい	50.0%
家族	35	10.9%	特に何も	40.0%
行動				
休憩	73	22.8%	特に何も	38.4%
考え事	66	20.6%	不快	53.0%
飲食・料理	29	9.1%	楽しい	51.7%
仕事・勉強	77	24.1%	特に何も	36.4%
趣味・遊び	40	12.5%	楽しい	50.0%
健康	4	1.3%	不快	50.0%
考え				
楽しい	86	26.9%		
不快(注)	95	29.7%		
特に何も	86	26.9%		
体験の回避	$M = 6.78$ $SD = 2.85$			

(注)不快時回答は、考えを“不快”として換算

する目的で、被験者をレベル2、時期による反復回答をレベル1とした時の体験の回避得点の級内相関係数 (intraclass correlation coefficient) を算出した。その結果、 $p = .27$  ( $p < .01$ ) という有意な係数を得た。このことから、データに階層性があるため、マルチレベル分析を行う必要があることが示された。

## ② 先行条件と体験の回避の関連

それぞれの先行条件 (【場所】・【連れ合い】・【行動】・【考え】) を独立変数、体験の回避を従属変数とするマルチレベル分析を行った。その結果、【連れ合い】においては、体験の回避得点に有意傾向で差が、【行動】・【考え】においては、体験の回避得点に有意な差が示された。多重比較を行った結果、【連れ合い】では、「1人」が「家族」よりも有意傾向で体験の回避得点が高いことが示された (体験の回避得点の

差: .99, 95%CI [-.87, 2.07],  $p < .10$ )。【行動】では、「考え事」が、「休憩」(体験の回避得点の差: 1.61, 95%CI [.50, 2.72],  $p < .01$ )、「趣味・遊び」(体験の回避得点の差: 2.03, 95%CI [.76, 3.30],  $p < .01$ )、「飲食・料理」(体験の回避得点の差: 1.68, 95%CI [.26, 3.10],  $p < .05$ ) よりも有意に体験の回避得点が高いことが示された。【考え】では、「不快な考え」が、「楽しい考え」(体験の回避得点の差: 2.45, 95%CI [1.65, 3.25],  $p < .01$ )、「特に何も」(体験の回避得点の差: 2.57, 95%CI [1.78, 3.35],  $p < .01$ )、よりも有意に体験の回避得点が高いことが示された。

## ③ 特性的な認知的フュージョンの程度の違いによる先行条件と体験の回避の関連

認知的フュージョンの程度 (高群・低群)、それぞれの先行条件 (場所・連れ合い・行動・

考え)を独立変数、体験の回避を従属変数とするマルチレベル分析を行った。その結果、【行動】と認知的フュージョンの程度で、交互作用が示された。多重比較の結果、「仕事・勉強」において認知的フュージョン高群が低群よりも有意傾向で体験の回避得点が高いことが示された(体験の回避得点の差:2.03, 95%CI [-.14, 4.20],  $p < .10$ )。

## 考 察

本研究は、(1)日常生活場面において携帯端末を使用した調査を行い、体験の回避と先行条件の関連を検討すること、(2)特性的な認知的フュージョンの程度の差による体験の回避と先行条件の関連について検討することの2点を目的とした。

先行条件と体験の回避との関連を検討した結果、【連れ合い】では、「家族」と居るときよりも、「1人」で居るときのほうが体験の回避得点に有意傾向で高いことが示された。【行動】では、「休憩」、「趣味・遊び」、「飲食・料理」をしているときよりも、「考え事」をしているときのほうが体験の回避得点に有意に高いことが示された。本研究において、【考え】の内容として、「楽しい」・「不快」・「特に何も」の3つを設けた。「考え事」をしているときの【考え】の比率として「不快な考え」が53.8%、「1人」でいるときの【考え】の比率として「不快な考え」が33.7%と他の【考え】の内容よりも比率が高かった(Table 2)。そして、【考え】において、「不快」・「楽しい」・「特に何も」の順に体験の回避得点が低くなることが示された。これらの結果は、体験の回避が否定的に評価された私的出来事への対処法であることを示している。しかし、現在遂行中の課題から注意が逸れ、無関係な事柄について思考が生起する状態であるマインドワンダリングの内容が、「不

快」・「中性」・「嬉しい」・「特に何も」の順に幸福感が低いという報告(Killingsworth & Gilbert, 2010)より、体験の回避が強くなるほど幸福感が低くなることが考えられる。

次に、認知的フュージョンの特性の差による体験の回避と先行条件の関連を検討した結果、【行動】では、仕事・勉強をしているとき、認知的フュージョン高群が低群に比べ、体験の回避得点が高いことが示された。大学生の精神的不適応の要因として、学業場面と人間関係場面が指摘されている(谷島, 2005)。今回の調査対象者が大学生であったことから、仕事・勉強をしているときという先行条件において、認知的フュージョン高群が低群に比べ体験の回避得点に有意に高かったのではないかと考えられる。

本研究では、【場所】と体験の回避といった単一の先行条件下による体験の回避得点の差を解析したため、先行条件を組み合わせた検討するには至らなかった。実際の日常生活場面では、先行条件は複雑に絡み合っているため、【場所】と【連れ合い】といったような、先行条件の組み合わせと体験の回避との関連を検討することによって、より日常生活場面における先行条件と体験の回避との詳細な検討が可能になると考えられる。今後は、体験の回避を含めたACTにおける行動的プロセスとその先行条件との関連を詳細に検討するために、データ数を増やし検討する必要があると考えられる。

## 引用文献

- Chambell, L. (2010). *Test-rest reliability and further validity of the cognitive fusion questionnaire*. Unpublished doctoral dissertation. The University of Edinburgh, Old College, South Bridge, Edinburgh.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., &

- Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behavior Research and Therapy, 41*, 403-411.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1-25.
- 石村 貞夫・子島 潤・石村 友二郎 (2014). SPSS による線型混合モデルとその手順 第2版 東京図書.
- 久保木 富房 (2007). 東京大学心療内科の30年. 心身医学, 47, 25-31.
- Kahneman, D., Kurueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306*, 1776-1780.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T., (2010). A wondering mind is an unhappy mind. *Science, 330*, 932.
- Luciano, C., Molina, F., Gutiérrez-Martínez, O., Barnes-Holmes, D., Valdivia-Salas, S., Cabello, F., Barnes-Holmes, Y., Rodríguez-Valverde, M., & Wilson, K. G. (2010). The impact of acceptance-based versus avoidance-based protocols on discomfort. *Behavior Modification, 34*, 94-119.
- Ozeki, M. (2007). Analyzing Data Nested within Groups (2): Comparing ANOVA (Analysis of Variance) and HLM (Hierarchical Linear Model). *Psychology and Human Development Sciences, 54*, 119-125.
- Shima, T., Kawai, T., Yanagihara, M., & Kumano, H. (2013). Differential effects of cognitive fusion and experiential avoidance on behavioral activation. The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference Abstract Book, 81.
- 嶋 大樹・柳原 菜美佳・川井 智理・熊野 宏昭 (2014). Cognitive Fusion Questionnaire 日本語版の妥当性の検討 早稲田大学臨床心理学研究, 13, 99-108.
- 嶋 大樹・柳原 菜美佳・川井 智理・熊野 宏昭 (2013). 日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II 7項目版の検討 日本心理学会 第77会発表論文集, 271.
- Stone, A. A., & Shiffman, S. (1994). Ecological Momentary Assessment in behavioral medicine. *Annals of Behavioral Medicine, 16*, 199-202.
- Sumathipala, A., Siribaddana, S., Abeysingha, M. R. N., De Silva, P., Dewey, M., Prince, M., & Mann, A. H., (2008). Cognitive-behavioural therapy v. structured care for medically unexplained symptoms: randomized controlled trial. *The British Journal of Psychiatry, 193*, 51-59.
- 谷島 弘仁 (2005). 大学生における大学への適応に関する検討 人間科学研究 文京大学人間科学部 27, 19-22.

- Udachina, A., Thewissen, V., Myin-Germeys, I., Fitzpatrick, S., O' Kane, A., & Bentall, R. P. (2009). Understanding the relationships between self-esteem, experiential avoidance, and paranoia: Structural equation modeling and experience sampling studies. *Journal of Nervous and Mental Disease, 197*, 661-668.
- Vilardaga, R., Hayes, S. C., Atkins D. C., Bresee, C., & Kambiz, A. (2013). Comparing experiential acceptance and cognitive reappraisal as predictors of functional outcome in individuals with serious mental illness. *Behaviour Research and Therapy, 51*, 425-433.
- Wicksell, R. K., Renofalt, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., & Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion- Central components in pain relates disability? Development and preliminary validation of the psychological inflexibility in pain scale (PIPS). *European Journal of pain, 12*, 491-500.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*, 34-52.

## Search for Antecedents of Experiential Avoidance in Daily Life

Hikari HONDA\*, Taiki SHIMA\*, Junichi SAITO\*, Ayaka IWATA\*, Toru  
TAKAHASHI\* and Hiroaki KUMANO\*\*

\*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

\*\*Faculty of Human Sciences, Waseda University

### Abstract

This study comprises exploratory research examining the antecedents of experiential avoidance. Experiential avoidance is considered to be a core process in many forms of psychopathology. Using ecological momentary assessment, In total, 440 instances were collected from 14 participants. As a result of the analysis, an indication was provided that experiential avoidance occurred when “alone” rather than when partaking in “family” and when “thinking” rather than when partaking in “resting” or “leisure” or “cooking or eating.” Additionally, participants who demonstrated high levels of cognitive fusion were likely to participate in experiential avoidance when “working or studying.” Antecedents and consequences have effects on behavior. Therefore, it is possible to identify effects for experiential avoidance if we identify antecedents of it.

**Key words:** Acceptance and Commitment Therapy, Experiential Avoidance, Three-term Contingency, Ecological Momentary Assessment

