

< 原 著 >

自己関連行動クラスの保有パターンと 体験の回避及び行動活性化との関連性の検討

柳原 茉美佳* 川井 智理* 嶋 大樹* 熊野 宏昭**

要 約

本研究では、ACTやRFTが唱える3つの自己に含まれる自己関連行動クラス(「アクティブ」・「概念化」・「視点取り」・「今この瞬間」)の保有パターンと、「体験の回避」・「行動活性化」との関連を検討した。クラスター分析を行い分類された自己関連行動クラスの4つの保有パターンを独立変数とし、「体験の回避」・「行動活性化」を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、それぞれ群の主効果が示された。また、多重比較の結果、「概念化」を低く保有する2つのクラスターで「体験の回避」が最も抑制され、「概念化」の低さと同時に「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」の高さを特徴とするクラスターで「行動活性化」が最も促進されることが示唆された。

キーワード: 3つの自己, 体験の回避, 行動活性化

背景・目的

第3世代の認知行動療法の1つであるアクセプタンス&コミットメントセラピー(Acceptance & Commitment Therapy; 以下ACTと略記)や、その基盤とされる関係フレーム理論(Relational Frame Theory; 以下RFTと略記)は、自己の体験(sense of self)として「概念化された自己」・「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」の3つを挙げている(Foody, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2012)。

「概念化された自己」によって、自己に関する要約・概念が提供され、アイデンティティの確立やコミュニケーションの促進が可能となる(Bach & Moran, 2008 武藤・吉岡・石川・熊野訳, 2009)。しかし、その一方で人間がその要約・概念に縛られるとき、人間は自分で作り出した

私的出来事(思考や感情, 記憶, 身体感覚)を現実と見なし, 自己と同一視する(武藤, 2011)。それは評価的な内容を含む私的出来事に関して特に問題となり, 痛みを伴う否定的な評価内容と自己を同一視することで, 自分自身をも否定的に見なしてしまい, 精神的苦痛が生まれる(Luciano & Wilson, 2008)。自己概念は, それが自分にとって不快なものであっても強固に守られる傾向があるため(Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001), 現実の回避へとつながり, 行動の選択肢が喪失される。このように, 「概念化された自己」は私的出来事が自分にとって脅威的な存在となるときに問題となる。これに対し, 「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」は, 私的出来事に対する過剰反応の減少と精神的苦痛からの解放に役立つ(武藤, 2011)。前者によって, “今, この瞬間”に存在するものへの気づきが得られ, 判断や評価を加えずにそれらを観察することで私的出来事に振り回されなくなる(Luoma, Hayes, & Walser, 2007 熊野・高

*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

橋・武藤訳, 2009)。さらに、後者によって私的出来事をありのままに観察する視点が習得され (Törneke, 2010), その執着から解放される (Bach & Moran, 2008 武藤他訳, 2009)。つまり、「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」によって私的出来事と自己との弁別が促進され、行動抑制を弱めることが可能となるのである。また、これら3つの自己の体験には、「アクティブかつ柔軟に環境に働きかける行動クラス」・「概念化された自己行動クラス」・「自分自身の私的出来事と距離をとる視点取り行動クラス」・「今、この瞬間を感じ取る行動クラス」の4つの行動クラス(同じ機能を持った行動の集まり; 以下自己関連行動クラスと表記)が含まれることが明らかになっている(柳原・川井・熊野, 2013)。

さらに、ACT では向社会的行動の抑制と促進に関わるそれぞれ6つの行動的プロセスに注目しており、「概念化された自己」は前者に、「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」は後者に含まれる。そして、ACT は「概念化された自己」と同様に、私的出来事が向社会的行動を抑制するプロセスとして「体験の回避」を挙げている(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Syrosahl, 1996)。「体験の回避」とは、私的出来事の形態や頻度、状況に対する感受性をコントロールしようとする試みを指す (Hayes et al., 1996)。不快な私的出来事を回避しようとするその試みは一見自然なものだが、長期的な目で見ると、その試みは日常の生活において不快な私的出来事の出現を減らすどころかむしろ増やしてしまうことが知られている(及川, 2011)。そして「体験の回避」は、結果的に個人が価値づけした方向や活動からそれることへとつながっていく(Luoma et al., 熊野他訳, 2009)。そこで、ACT による介入においては、私的出来事の文脈や機能を変えることで、自由に選択された人生の価値へのコミットメントを促進することを目的としている(McHugh, 2011)。つまり、嫌悪的

な私的出来事を回避せず、それに十分な気づきを向けることで生活場面での行動レパトリーを増大させ、自分の価値に向かって行動を起こす「行動活性化」の促進が目指されているのである(熊野, 2012)。これは「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」と同様に、向社会的行動を促進するプロセスである。

以上より、言語行動が望ましい外顕的行動の促進や抑制に関わる際に中心的な役割を果たすとされる「概念化された自己」・「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」の3つの自己に含まれる自己関連行動クラスは、「体験の回避」・「行動活性化」と関連し、それが精神的苦痛の促進・緩和、さらには意義深い人生の実現へと繋がっている可能性がある。しかしながら、3つの自己とACTが重視する他の行動的プロセスの関連の詳細は明らかにされていない。さらに、自己関連行動クラスは、それぞれが単体で保有されるものではないと考えられる。そこで本研究では、個人における自己関連行動クラスの保有パターンと「体験の回避」・「行動活性化」との関連を明らかにすることを目的とする。

方法

対象者と手続き

早稲田大学に通う学生233名を対象に調査を行った。2012年10月、早稲田大学所沢キャンパスの講義後の教室と調査者が所属するサークル団体において、質問紙を配布した。質問紙配布前に調査の趣旨を説明し、調査への協力は任意であることを伝え、同意を得たものから回答を得た。

調査材料

- 1)フェイスシート：回答者の学年・年齢・性別を尋ねた。
- 2)3つの自己尺度(柳原・川井・熊野, 2013)：ACTの唱える3つの自己に含まれる行動クラス

を測定する尺度。「アクティブかつ柔軟に環境に働きかける行動クラス」・「概念化された自己行動クラス」・「自分自身の私的出来事と距離をとる視点取り行動クラス」・「今、この瞬間を感じる行動クラス」の4下位尺度から構成される(以下「アクティブ」・「概念化」・「視点取り」・「今この瞬間」と略記)。「概念化」は「概念化された自己」, 「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」は「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」にあたる行動クラスである。得点が高いほど、それぞれの行動クラスに従い行動する傾向にあることを示す。23項目7件法で回答を求めた。

3) 日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II (嶋・柳原・川井・熊野, 2013; 以下 AAQ-II と略記): 望まない思考や感情に対する「体験の回避」を測定する尺度である。得点が高いほど、体験の回避が高い傾向にあることを示す。7項目7件法で回答を求めた。

4) 日本語版 Behavioral Activation for Depression Scale (高垣・岡島・国里・中島・金井・石川・坂野, 2010; 以下 BADS と略記): 「活性化」・「回避と反芻」・「仕事や学校での機能障害」・「社会場面での機能障害」の4下位尺度から成る「行動活性化」を測定する尺度であり、本研究では「活性化」を用いた。得点が高いほど、行動活性化が高い傾向にあることを示す。7項目7件法で回答を求めた。

分析方法

3つの自己尺度の「アクティブ」・「概念化」・「視点取り」・「今この瞬間」は、単体で保有されるものではないと考えられる。Luoma et al.(2007)は、「視点としての自己」は「プロセスとしての自己」に付随すると指摘しており、「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」は「視点としての自己」・「プロセスとしての自己」に含まれるものであることから、これら3つの自己関連行動クラスは共有される可能性が高い。

また、「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」の増減に伴い、「視点としての自己」・「プロセスとしての自己」と対極にある「概念化された自己」に含まれる「概念化」が保有される程度は異なると考えられる。以上より、クラスター分析を行い個人におけるそれらの保有パターンを検討した。分析には、各下位尺度の得点について平均が0、標準偏差が1となるよう標準化したものを用い、得点が0より低い者を低群、高い者を高群として検討した。

そして、4つの自己関連行動クラスをどのように保有することが、臨床上重要とされる「体験の回避」・「行動活性化」に関連するのかを検討するため、クラスター分析によって得られた自己関連行動クラスの保有パターン(独立変数)と「体験の回避」・「行動活性化」(従属変数)の関連性を調べる一要因の分散分析を行った。

結果

回答のなかったもの、欠損値のあったものを除き、①クラスター分析、②一要因の分散分析(体験の回避)については164名分のデータ(男性70名, 女性87名, 不明7名, 平均年齢20.49±1.37歳)、③一要因の分散分析(行動活性化)については161名分のデータ(男性68名, 女性86名, 不明7名, 平均年齢20.51±1.37歳)を分析の対象とした。②と③で用いたAAQ-IIとBADSの変数ごとの記述統計量をTable1に示す。

Table 1 AAQ-II・BADSの記述統計量

使用測度(下位尺度)	M	SD	N
AAQ-II	25.77	7.59	164
BADS 活性化	17.66	7.83	161

① クラスター分析

3つの自己尺度の4下位尺度「アクティブ」・「概念化」・「視点取り」・「今この瞬間」の得点に関し、標準化したものを用いてクラスター分析を実行した。デンドログラムより、クラスター2から16で検討を行った結果、4クラスターが最適であると判断した。第1クラスターは「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」が低群、「概念化」が高群であった(N=27)。第2クラスターは4つの行動クラス全てが高群であった(N=61)。第3クラスターは4つの行動クラス

全てが低群であった(N=67)。第4クラスターは「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」が高群、「概念化」が低群であった(N=9)。以上の結果より、第1クラスターを「概念化された自己高群」、第2クラスターを「自己関連行動クラス低群」、第4クラスターを「概念化された自己低群」と名付けた(以下それぞれ「概念高群」・「自己高群」・「自己低群」・「概念低群」と略記)。それぞれのクラスターの違いをFigure1に示す。

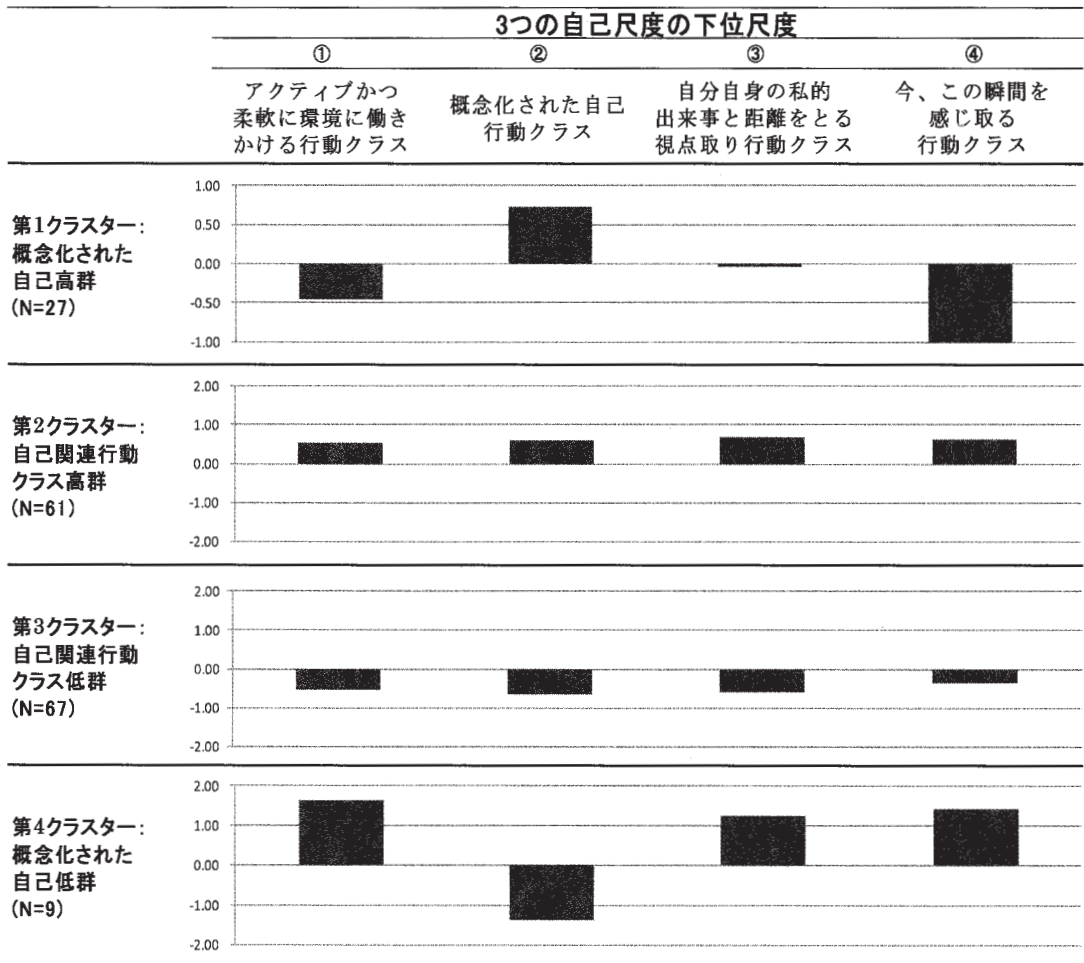


Figure 1 5つのクラスターの違い

②一要因の分散分析(体験の回避)

①のクラスター分析の結果明らかになった自己関連行動クラスの保有パターンを独立変数、体験の回避を測定する AAQ-II 得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、AAQ-II の得点について群の主効果が有意であった($F [3,160] = 8.51, p < .01$)。Tukey 法による多重比較の結果、「概念低群」と「概念高群」・「自己高群」、「自己低群」と「概念高群」・「自己高群」との各間で有意差が認められた($p < .05$)(Figure 2)。

③一要因の分散分析(行動活性化)

①のクラスター分析の結果明らかになった 4 つの自己関連行動クラス保有パターンを独立変数、行動活性化を測定する BADS の下位尺度「活性化」の得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、群の主効果が有意であ

った($F [3, 157] = 8.12, p < .01$)。Tukey 法による多重比較の結果、「概念高群」と「概念低群」、「自己高群」と「概念低群」、「自己低群」と「概念低群」の各間で有意差が認められた($p < .05$)(Figure 3)。

考 察

本研究の目的は、自己関連行動クラスの保有パターンと「体験の回避」・「行動活性化」との関連性を検討することであった。

クラスター分析の結果、個人における「アクティブ」・「概念化」・「視点取り」・「今この瞬間」の自己関連行動クラスの保有パターンには、「概念高群」・「自己高群」・「自己低群」・「概念低群」の 4 つが現れた。具体的には、「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」という向社会的行動を

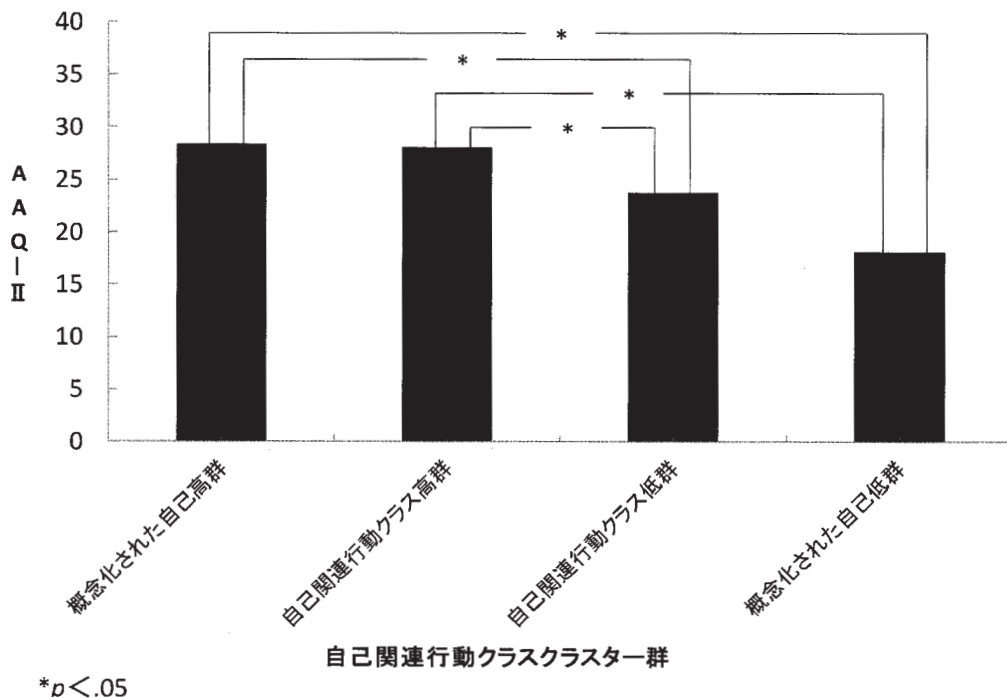


Figure 2 自己関連行動クラスクラスター群における AAQ - II (体験の回避)得点

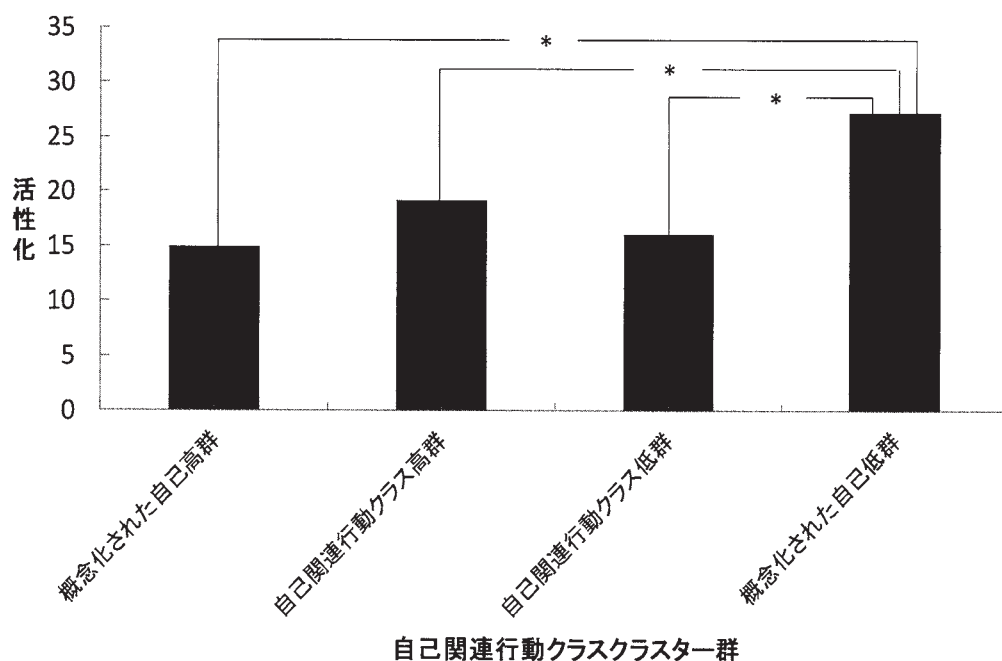
* $p < .05$

Figure 3 自己関連行動クラスクラスター群における
BADS の下位尺度「活性化」得点

促進する機能を持つ行動クラスの高低と、「概念化」という向社会的行動を抑制する機能を持つ行動クラスの高低を組み合わせた4種類に分けられ、人数にも偏りがあることが明らかになった。そして、それぞれの人数では、上記の2つが逆方向に組み合わせられた「概念高群」・「概念低群」よりも、どちらが多いか少なくなる「自己高群」・「自己低群」の人数の方が多くなっていた。つまり、クラスター分析の結果現れた4つの保有パターンにおいて、向社会的行動の促進と抑制という対極にある機能を持つ自己関連行動クラスを、それぞれ高低で保有する(向社会的行動が抑制される「概念高群」と、促進される「概念低群」)よりも同程度に保有する(「自己高群」・「自己低群」)人数の方が多くなった。以上より、自己関連行動クラスの保有パターンには、向社会的行動の促進と抑制という機能だけでは説明できない部分がある

可能性が示唆され、その要因については、今後さらに検討を進めることが必要と考えられた。

続いて、自己関連行動クラスと「体験の回避」・「行動活性化」との関連性を検討するため、クラスター分析の結果明らかになった自己関連行動クラスの保有パターンを独立変数、「体験の回避」を測定する AAQ-II 得点、「行動活性化」を測定する BADS の下位尺度「活性化」の得点を従属変数として一要因の分散分析を行った。その結果、それぞれ群の主効果が有意であったことから、次のことが考えられる。

まず、「体験の回避」については、「概念高群」・「自己高群」が「自己低群」・「概念低群」と比べ有意にその得点が高いことから、「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」の高さに関わらず、「概念化」の高低によって「体験の回避」の高低が決まることが明らかになった。「体験の回避」は、嫌悪的な私的出来事の制御・除去・

抑制を試み、加えてそれらを引き起こす状況を回避する傾向を指す(武藤, 2011)。また、「概念化された自己」は自分に関する私的出来事の内容を自己そのものとして見てしまう自己の体験であり (Luoma et al., 熊野他訳, 2009)、「概念化」は「概念化された自己」にあたる行動クラスである(柳原他, 2013)。従って、「概念化」の保有によって自分で生み出した思考や感情を脅威的な存在と見なしてしまうことで、「体験の回避」の生起頻度が高まると考えられた。

次に、「活性化」については「概念低群」が「概念高群」・「自己高群」・「自己低群」と比べ有意にその得点が高かったことから、「活性化」が高まるためには、「概念化」が低く「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」が高いことの両方が必要であることが明らかになった。「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」は、「行動活性化」の促進を容易にすることが示唆されており(熊野, 2012)、「アクティブ」・「視点」・「今この瞬間」はこれらの自己にあたる行動クラスである(柳原他, 2013)。従って、「概念化」が低くなることで自分に関する私的出来事の内容を自己そのものとして見てしまう体験が減り、さらに「アクティブ」・「視点」・「今この瞬間」の保有により、自分自身の私的出来事に対する気づきと偏りのない視点が取得され、私的出来事による執着からの解放、価値づけされた方向に向かう行動選択が促進されると考えられた。

以上の結果より、「概念化」が高い2つの保有パターン（「概念高群」・「自己高群」）が最も精神的苦痛を促進し、「概念化」が低く「アクティブ」・「視点取り」・「今この瞬間」が高い保有パターン（「概念低群」）が最も精神的苦痛を緩和し向社会的行動を増やすものと考えられたが、「概念低群」は人数が一番少ないクラスターであることも明らかになった。

本研究において、自己関連行動クラスの保有パターンにより、異なる「体験の回避」・「行動活性化」の程度が示されることが明らかになっ

た。そして、3つの自己に注目し、「概念化された自己」にあたる行動クラスを弱めることによって「体験の回避」は弱められ、さらに「プロセスとしての自己」・「視点としての自己」にあたる行動クラスを促進させる取り組みを行うことによって「行動活性化」が促進されることが示唆された。今回の対象者の中に、「体験の回避」が低減され「行動活性化」が促進される保有パターンを持つクラスターの人数が少なかったことは、アクセプタンスとコミットメントの両者から構成される ACT を用いた介入によって改善が認められる余地の大きさを示していると考えられる。また、本研究は1大学の1学部に属する大学生を対象として行われたものであったことから、今後は、より多くの大学生や他の年代、そして臨床群を対象とした場合においても今回と同様なクラスターが認められるかどうか、そしてそれらのクラスターと「体験の回避」や「行動活性化」との間に同様な関係が認められるかどうかを確認する必要がある。

引用文献

- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications. pp.213-252.
- (バツハ, P. A., モラン, D. J. 武藤崇・吉岡昌子・石川健介・熊野宏昭(監訳)(2009). ACT(アクセプタンス&コミットメントセラピー)を実践する—機能的なケース・フォーミュレーションにもとづく臨床行動分析的アプローチ 星和書店)
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., & Dymond, S. (2001) Self and self-directed rules. Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of*

- Human Language and Cognition*. Springer US. pp.119-140.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2012). The Role of Self in Acceptance & Commitment Therapy. In McHugh, L., Stewart, I. (Eds.), *The Self and Perspective Taking*. Oakland: Context Press. pp.125-142.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gilfford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **64**, 1152-1168.
- 熊野宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論社 pp.176-192.
(Kumano, H. (2012). *The third-generation cognitive and behavioral therapies*. Nippon Hyoron Sha Co., Ltd.)
- Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An experimental of a cognitive defusion exercise: coping with negative and positive self-statements. *The Psychological Record*, **58**, 623-640.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D.(2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. Oakland: New Harbinger Publication. pp.207-234.
(レオマ, J. B., ヘイズ, S. C., ウォルサー, R. D. 熊野宏昭・高橋史・武藤崇(訳)(2009). *ACTをまなぶ* 星和書店)
- McHugh, L. (2011). A new approach in psychotherapy: ACT (acceptance and commitment therapy). *The World Journal of Biological Psychiatry*, **12**, 76-79
- 武藤崇(2011). ACTにおける精神病理/健康論
武藤崇(編) ACT ハンドブック 星和書店 pp.105-122.
(Mutou, T. (2011). *The ACT Handbook in Japanese*. Seiwa Shoten Publishers.)
- 及川晴 (2011). 思考抑制の3要素モデル 風間書房 pp.6-50.
(Oikawa, H.)
- 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回大会発表論文集, 271
(Shima, T., Yanagihara, M., Kawai, T., Kumano, H.(2013). Validation of the Japanese Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II.)
- 高垣耕企・岡島義・国里愛彦・中島俊・金井嘉宏・石川信一・坂野雄二 (2010). Behavior Activation for Depression Scale (BADs)日本語版の作成 第23回日本サイコオンコロジー学会・第10回日本認知療法学会合同大会プログラム・抄録集, 140
(Takagaki, K., Okajima, I., Kunisato, Y., Nakajima, S., Kanai, Y., Ishikawa, S., Sakano, Y.)
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. Oakland: Context Press. pp.101-112.
- 柳原菜美佳・川井智理・熊野宏昭 (2013). ACTのプロセス尺度の整備① ~3つの自己尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討~ 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 220-221
(Yanagihara, M., Kawai, T., Kumano, H. (2013). Development of the Three Selves Questionnaire and Confirming Its Reliability and Validity.)

Relationship between the Showing Patterns of Self-Related Behavior Classes and Experiential Avoidance or Behavioral Activation

Mamika YANAGIHARA*, Tomonori KAWAI*, Taiki SHIMA*,
and Hiroaki KUMANO**

*Graduate School of Human Sciences, Waseda University,

**Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

This study examines the relationship between the showing patterns of self-related behavior classes and experiential avoidance/behavioral activation (self-related behavior classes: "acting flexibly and actively to circumstances", "conceptualized self", "distancing from the private events", "feeling the present moment"). On the basis of cluster analysis, the showing patterns of self-related behavior classes were classified into four subtypes. In addition, a one-way ANOVA was performed in which experiential avoidance/behavioral activation was utilized as a dependent variable and the four subtypes of the showing patterns of self-related behavior classes were applied as independent variables. The findings show that these four subtypes of the showing patterns of self-related behavior classes showed main effects on both "experiential avoidance" and "behavioral activation". As a result of multiple comparisons, the two showing patterns with low "conceptualized self" indicated the lowest "experiential avoidance", and the showing pattern with both low conceptualized self and high "acting flexibly and actively to circumstances", "distancing from the private events" and "feeling the present moment" indicated the highest "behavioral activation".

Key Words: Three Self, Experiential Avoidance, Behavioral Activation