

<原 著>

## スピーチ場面における体験の回避を測定する尺度の作成

岩田 彩香\* 川井 智理\*\* 熊野 宏昭\*\*\*

### 要 約

本研究では、SAD の維持・悪化につながるとされる体験の回避について、特定の社交不安場面において実際に生じた体験の回避を測定する尺度を作成し、その妥当性、信頼性を実験的に検討することを目的とした。実際の社交不安場面における体験の回避を測定する際に、その行動の形態だけではなく、機能にも注目することで、より効果的な介入につながると考えられる。26名の大学生を対象に実験を行った結果、スピーチ中の体験の回避は6項目の尺度となり、体験の回避をしやすい特性を測定するAAQ-II、社交不安症状を測定するSPS、LSAS-Jとの間にいずれも中程度の正の相関を示し、基準関連妥当性および予測的妥当性が確認された。一方で、信頼性は尺度全体で $\alpha=.73$ という値であり、十分とは言えない結果だった。今回は比較的少人数による検討であったため、今後さらに人数を増やして、信頼性、妥当性の再検討を進める必要がある。

**キーワード**：体験の回避、社交不安障害、回避行動

### 問題と目的

社交不安障害 (Social Anxiety Disorder: 以下 SAD) は「恥ずかしい思いをするかもしれない社会的場面または行為場面に対する顕著で持続的な恐怖」として特徴づけられる疾患である (American Psychiatric Association, 2000)。SAD 患者は、恐れている社会的場面では、ほとんどいつも発汗や動悸などの不安症状を経験しており、典型的には恐怖を感じる場面を避けている (APA, 2000)。SAD 患者は恐怖状況に直面したり、そのような状況をイメージしたりするとさまざまな症状を示す (Clark & Wells, 1995) ため、恐れる社会的状況においては、不安を和らげるためにさまざまな回避行動を行っている

と考えられるが、こうした回避行動を行う程度が増えることはSADを助長する要因となることが示されている。SAD 患者が恐れる社会的状況の種類として重視されるのがパフォーマンス状況と対人交流状況である (Stein & Deusch, 2003)。SAD 患者が行う回避行動は、社会的場面の種類によってさまざまな行動が見られるが、その内容から主に内潜在的な行動と外顕的な行動に分類できると考えられる。

内潜在的な回避行動は、不安を考えないようにするという思考抑制が主な形態となっていると考えられる。思考抑制とは、さまざまな事柄に対して自分の思考や感情を制御しようとし、その時の自分の状況に対して不適切な思考や感情を消去しようとする行動を指す。しかし、不快な感情についての思考を積極的に抑制しようすると、逆に不快な感情が高まることが分かっており (Wegner & Erber, 1992)、思考抑制は、

\*早稲田大学大学院人間科学研究科

\*\*新潟市教育相談センター

\*\*\*早稲田大学人間科学学術院

長期的には望んでいない思考の頻度を増してしまうことが多く、有効ではない (Beevers, Wenzlaff, Hayes & Scott, 1999; Wegner, Schneider, Carter & White, 1987)。そのため、多くの精神疾患の発症、維持との関連が示唆されている (Marcks & Woods, 2007)。

一方、外顕的な回避行動は、恐怖場面内での安全確保行動が主な形態となっていると考えられ、これは、恐れている社会的場面にいつづけながら、破局的な結果が起らないように行う行動のことである (岡島・金井, 2007)。これはしばしば、不安を十分に軽減できるとSAD患者が信じている行動であり、不安を感じていることが他の人に気づかれぬように不安症状を隠す、または恥をかいたり、恥づかしい思いをしたりすることを避けるために用いられる (Clark & Wells, 1995)。こうした安全確保行動が、SADを維持する要因となっていることがこれまでに指摘されている (Clark & Wells, 1995; Wells, Clark, Salkovskis, Ludgate, Hackmann, & Gelder, 1995)。

このように、SAD患者が恐れる社会的状況において行う回避行動についてはさまざまな研究がされているが、ほとんどが回避行動の形態に着目しており、その行動の機能については十分に検討されていない。回避行動は社会的場面によって異なり、また個人差もあることから、形態ではなく機能に着目することで、SAD患者に対してより効率的な介入を行うことが出来ると考えられる。

第三世代の認知行動療法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) では、内潜的行動 (言語行動) と外顕的行動の相互関連に注目しており、その両者に関わる体験の回避がSADの維持・悪化につながるとしている (Luoma, Hayes & Wasler, 2009)。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)。ACTは、体験の回避の実用性、特に長期的効果に疑問を投げかけており (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)、さまざまな心理臨床分野で、体験の回避が精神的苦痛、不快感を増大させ、時に治療の妨げとなると報告されている (Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003)。これは、体験の回避が、短期的に見るならば一時的に問題を解決するように思えるが、長期的に見れば結局はひどい苦しみにつながる (Russ, 2009) ためである。また、ACTでは体験の回避を「抑圧」、「状況の逃避・回避」に大別している (Hayes, Bissett, Roget, Padilla, Kohlenberg, Fisher, Masuda, Pistorello, Rye, Berry & Niccolls, 2004)。「抑圧」は今現在体験している私的出来事を制御、除去、抑制しようとする試みで、「状況の逃避・回避」は不安、悩みが起りそうな状況をあらかじめ回避する試みである。つまり、体験の回避は、外顕的な行動、内的な言語行動、あるいはこの2つの組み合わせなどの多くの行動の形態をとりうると考えられるため (Luoma et al., 2009)、体験の回避をその機能を含めて測定できれば、外顕的・内潜的回避行動に共通する病理的な機能を捉えることができると考えられる。そして、実際の社交不安場面においても、回避行動という行動の形態ではなく、両回避行動に共通する体験の回避の機能に注目し、介入することが最も効果的ではないかと考える。

しかし、特定の社交不安場面において実際に生じた体験の回避の程度について検討した研究は少なく、詳細に把握されていない。その理由として、第一に従来の研究では、社交不安場面において内潜的な回避行動や外顕的な回避行動を検討した研究が多く、体験の回避に注目した研究が少ないことが挙げられる。第二に、これ

まで特定の社交不安場面において、実際に生じた体験の回避の程度をその機能まで含めて測定する尺度は作成されていないことが挙げられる。

そこで、本研究では、特定の社交不安場面において実際に生じた体験の回避を測定する尺度を作成し、その妥当性・信頼性を実験的に検討することを目的とする。SAD 患者が恐れているさまざまな社会的場面において、そうした場面に直面した際にSAD 患者が行う回避行動は社会的場面によって異なり、また個人差もあると思われる。そのため、特定の社交不安場面に限定して検討することで、実際に生じた体験の回避をより正確に測定できると考えられる。SAD において最も不安を喚起する社会的状況として、スピーチ場面が報告されている (Stein, M. B., Baird, A. & Walker, 1996) ことから、本研究ではスピーチ場面に限定して検討することとする。

## 方法

### 実験参加者

私立大学に通学する学生において教場での呼びかけにより実験参加者を募集し、実験参加の同意が得られた 26 名を実験参加者とした。

### 測度

① スピーチ中の体験の回避を測定する尺度：本研究において作成した尺度である。7 項目のスピーチ中に生じると考えられる否定的に評価された私的出来事について、その私的出来事を避けようとする意図とその結果直後にそうした私的出来事が減った程度を測定する。質問紙では、スピーチ中に生じることの多い状態について、それらの状態をスピーチ中に生じなかった場合には 0 と回答し、生じた場合はその項目についてさらに「形態」と「機能」の下位尺度に回答してもらうように教示した。「形態」の下位尺度は、スピーチ中にそれらの状態をどの程度感じないように避けようとしたかについて、1 (全くない) ~4 (非常に多く避けようとした[割合 2/3

以上、または 100%]) の 4 件法、「機能」の下位尺度は、その結果その時にそうした状態がどの程度減ったかについて、1 (全くない) ~4 (非常に多く減った[割合 2/3 以上、または 100%]) の 4 件法で回答を求めた。得点化の方法については、個々の項目について両下位尺度の合計を項目得点とし、全項目の項目得点の合計を尺度得点とした。

② Visual Analogue Scale (VAS) : 主観的な不安感を不安と緊張の両側面から測定する。不安または緊張をどの程度感じたかについて、0 から 100 点で得点化した。実験開始前とスピーチ開始前に測定し、不安喚起刺激が有効に働いていたかを確認するために用いる。

③ 基準関連妥当性を検討するための尺度

・日本語版 Acceptance and Action Questionnaire - II (AAQ-II : 嶋・柳原・川井・熊野, 2013) : 望まない思考や感情に対する体験の回避の特性を測定する。得点が高いほど体験の回避が高い傾向を示す。7 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。

AAQ-II は体験の回避をしやすい特性を測定する尺度であるため、スピーチ場面という特定の社交不安場面における体験の回避を測定する尺度である「スピーチ中の体験の回避」と関連があると考えられる。

④ 予測的妥当性を検討するための尺度

・Social Phobia Scale 日本語版 (SPS : 金井・笹川・陳・鈴木・嶋田・坂野, 2004) : 社交不安のうち、人前でのパフォーマンス状況に対する不安を測定する尺度で、20 項目から構成される。0 (まったく当てはまらない) ~4 (非常に当てはまる) の 5 件法で回答を求めた。

体験の回避は SAD の維持・悪化の要因であるため、社交不安、特に人前でのパフォーマンス状況に対する不安を測定する SPS は「スピーチ中の体験の回避」と関連があると考えられる。

・Liebowitz Social Anxiety Scale 日本語版

(LSAS-J:朝倉・井上・佐々木・佐々木・北川・井上・博田・伊藤・松原・小山, 2002): 社交不安の臨床症状を測定する。社交不安症状を呈しやすいとされる 24 の状況に対する「恐怖感/不安感」と「回避」の程度を測定する尺度であり, 48 項目から構成されている。「恐怖感/不安感」下位尺度は, 0 (まったく感じない) ~3 (非常に強く感じる) の 4 件法, 「回避」下位尺度は, 0 (まったく感じない) ~3 (回避する [確率 2/3 以上または 100%]) の 4 件法で回答を求めた。自己記入式も面接者評価と同様の高い信頼性と妥当性が確認されていることから, 本研究では自記式で実施した。

体験の回避は SAD の維持・悪化の要因であるため, 社交不安の臨床症状を測定する LSAS-J は「スピーチ中の体験の回避」と関連があると考えられる。

#### 実験手続き

参加者は単独で実験室を訪れ, 実験者は 1 名で行った。実験に関する十分な説明を行い, 実験参加の同意が確認されたのち, 質問紙を配布した。質問紙では, 現在の主観的な不安感を VAS (Base) によって測定し, 続いて SPS, LSAS-J, AAQ-II への回答を求めた。スピーチ内容の説明では, 不安喚起刺激として, テーマはスピーチの直前に伝えられること, スピーチ場面はビデオに録画され行動療法の権威に評価されること, ビデオに向かってスピーチすることを教示した後, 「自分自身の長所と短所について」というテーマを提示した。スピーチの準備時間として 2

分間設けた後, 現在の主観的な不安感を VAS (Pre) によって測定し, スピーチを行った。先行研究 (巢山・大月・伊藤, 2012) を参考にスピーチ時間は 3 分とした。スピーチ終了後, スピーチ中の体験の回避を測定する尺度への回答を求めた。実験の流れを Figure 1 に示した。

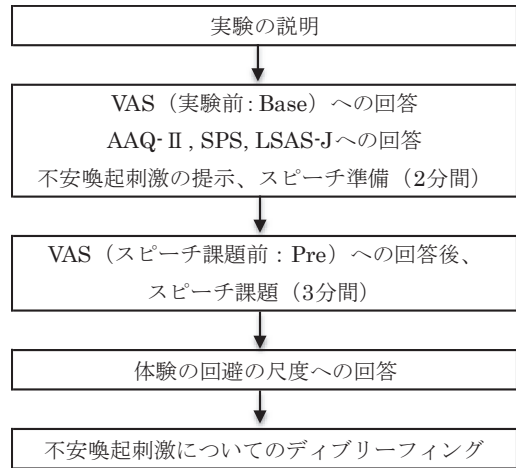


Figure1 実験の手続き

#### 倫理的配慮

実験にあたり, 一時的に不快感を伴う可能性, 個人情報の取り扱い, いつでも実験を中断し辞退できることについて説明を行い, 実験参加への同意が確認された。なお, 本実験は事前に早稲田大学人間科学学術院研究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 2013-052)。

Table 1 スピーチ中の体験の回避を測定する尺度 (原項目)

1	鼓動が速くなる、汗をかく、身体がこわばるなどといった身体症状を感じた。
2	ビデオの前でスピーチすること、後で見られることなどに対する恐怖を感じた。
3	スピーチを行うこと、それをビデオに録画され後で見られることに対する不快な感情を感じた。
4	ビデオの前でスピーチを行うことに対する緊張を感じた。
5	後でどのように評価されるかなど、自分のスピーチがどう思われるかについて考えた。
6	上手に話せているかなど、自分のスピーチに関する不安や心配を感じた。
7	過去の失敗など、スピーチに関する不快な出来事を思い出した。

## 分析方法

スピーチ中の体験の回避を測定する尺度（原項目）の各項目について、関連があると想定される他尺度との相関分析を行い、妥当性を検討した。また、項目の検討によって作成した尺度について、類似した概念を測定すると考えられる AAQ-II との相関分析を実施して基準関連妥当性を検討した。さらに、スピーチ場面という社交不安場面を設定したため、社交不安症状を測定する尺度である SPS, LSAS-J との相関分析を実施して予測的妥当性を検討した。信頼性に関しては、Cronbach の  $\alpha$  係数によって、内的整合性を検討した。

## 結果

### 尺度項目の選定と新尺度の作成

尺度作成にあたり、さまざまな文献の中に登場する「体験の回避」の記述を、さまざまな社交不安場面において生じる体験の回避についての説明を中心にリストアップした。この作業においては、Luoma et al. (2009) , Bach & Moran (2009) , 武藤 (2011) などを用いた。次に、これらの記述をもとにして、体験の回避が起こりうるスピーチ場面と、そこで体験され回避の対象になる可能性の高い私的出来事をリストアップした。そして、ACT を専門とする教員・大学院生・大学生 8 名で、リストアップした私的出来事を共通する内容ごとにまとめ、理解しやすい表現を用いて項目内用として整理し、内容的妥当性を検討した。それによって、7 項目を原項目とした尺度が作成された。作成した項目を Table 1 に示す。

「スピーチ場面における体験の回避を測定する尺度」はスピーチ場面という社交不安場面において体験の回避を測定するために作成された質問紙であるため、質問項目の内容はスピーチ場面に限定して生じる否定的に評価された体験（私的出来事）とした。そして、項目内容であ

る否定的に評価された私的出来事について「避けようと意図して実行した程度」（形態）と、その結果、直後に「そうした私的出来事の影響性が減少した程度」（機能）の双方について、4 件法で回答を求め、それぞれの得点が高いほど、体験の回避が生じていると評価した。

### 作成した尺度における尺度得点の検討

実験参加者 26 名（平均年齢 19.96 歳,  $SD=1.28$ , 男性 9 名, 女性 16 名）において、分析を行った。本研究の実験で得られた各変数の平均値および標準偏差を Table 2 に示した。また、作成したスピーチ中の体験の回避を測定する尺度については、個々の項目得点の合計を尺度得点とし、項目得点の得点化の方法を複数検討した。具体的には、項目得点について、個々の項目における「形態」下位尺度と「結果」下位尺度の得点の和とする方法、両下位尺度の得点の積とする方法を検討した。原項目において、それぞれの方法で算出した項目得点の合計を尺度得点とし、AAQ-II との順位相関を求めて比較したところ、項目得点を両下位尺度の和 ( $r=.39, p<.05$ ) とした場合に、有意な中程度の正の相関が見られた。一方、項目得点を両下位尺度の積 ( $r=.34, n.s.$ ) とした場合は弱い正の相関が見られたが有意ではなかった。従って、個々の項目について両下位尺度得点の和を項目得点とし、項目得点の合計を尺度得点とした。

### 操作チェック

VAS によって測定した主観的な不安感において、不安喚起刺激が有効に働いていたかを確認するため、不安感・緊張感において時期 (Base・Pre) で対応のある t 検定を行った。その結果、不安感は Base に対して Pre で得点が有意に上がっており、緊張感も Base に対して Pre で得点が有意に上がっていた (不安感 :  $t(25)=-7.58, p<.001$ , 緊張感 :  $t(25)=-9.43, p<.001$ )。これらのことから、スピーチ課題前は、実験前と比較して有意に不安と緊張が高いことが確認されたため、不安喚起刺激は有効に働いていたと考え

られる。

### 作成した尺度の項目の検討

作成した「スピーチ中の体験の回避を測定する尺度」の原項目において各項目の妥当性を検討するため、SPS, LSAS-J, および AAQ-II との、スピーアマンの順位相関係数を求めた。算出した結果を Table 3 に示す。その結果、第 6 項目を除く他の項目においては、有意ではないものも認められたものの、SPS, LSAS-J, および AAQ-II との間に弱いもしくは中程度の正の相関を示した。第 6 項目においては、AAQ-II との間に弱い相関を示したが負の値であり ( $r = -.18$ , *n.s.*), LSAS-J ( $r = .00$ , *n.s.*), および SPS ( $r = -.09$ , *n.s.*) との間には相関は示されなかった。

以上より、第 6 項目のみが作成した「スピーチ中の体験の回避を測定する尺度」において、SPS, および LSAS-J と相関を示さず、また AAQ-II と有意ではなかったものの弱い負の相関を示したことから、第 6 項目を除外した全 6 項目の合計得点を「スピーチ中の体験の回避を測定する尺度」の尺度得点とした。第 6 項目を除外した尺度の平均値は 14.54, 標準偏差は 7.80 であった。

### 信頼性の検討

項目の検討によって作成した尺度において、内的整合性の検討を行ったところ、Cronbach の  $\alpha$  係数の値が .73 であった。

Table 2 各変数の平均値, 標準偏差 (N=26)

	<i>M</i>	<i>SD</i>
SPS	18.58	10.31
LSAS-J	51.54	21.04
AAQ-II	23.38	9.39
スピーチ中の体験の回避(原項目)	18.15	8.19
スピーチ中の体験の回避(項目6を除外)	14.54	7.80
VAS不安感(Base)	23.85	20.80
VAS不安感(Pre)	56.19	25.47
VAS緊張感(Base)	25.00	19.94
VAS緊張感(Pre)	60.77	23.79

Table 3 「スピーチ中の体験の回避を測定する尺度」の各項目との順位相関 (N=26)

	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	合計
SPS	0.258	.423*	0.284	0.246	0.218	-0.086	.446*	.419*
LSAS-J	0.323	.445*	.416*	.463*	0.223	0.001	0.3	.461*
AAQ-II	0.273	.426*	0.147	0.28	0.207	-0.178	.434*	.392*

\*  $p < .05$

Table 4 体の回避と各尺度との順位相関 (N=26)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	AAQ-II	SPS	LSAS-J
スピーチ中の体験の回避	14.54	7.80	.436*	.437*	.498**

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

## 妥当性の検討

基準関連妥当性を検討するため、類似した行動を取りやすい特性を測定すると考えられる AAQ-II とのスピアマンの順位相関係数を求めた。算出した結果を Table 4 に示す。その結果、作成した尺度は AAQ-II ( $r=.44, p<.05$ ) との間に有意な中程度の正の相関を示した。さらに、予測的妥当性を検討するため、社交不安の臨床症状を測定する SPS, LSAS-J とのスピアマンの順位相関係数を求めた。算出した結果を Table 4 に示す。その結果、SPS ( $r=.44, p<.05$ ), LSAS-J ( $r=.50, p<.01$ ) との間に有意な中程度の正の相関を示した。

## 考察

本研究の目的は、スピーチ場面を設定し、特定の社交不安場面において実際に生じた体験の回避を測定する尺度を作成し、その妥当性を実験的に検討することであった。具体的には、文献をもとに内容的妥当性を検討して作成した尺度の項目について、相関分析を用いてその他の尺度との関連を検討し、尺度を作成した。さらに、作成した尺度について、相関分析を用いて、類似した行動や関連する症状を測定すると考えられる他尺度との基準関連妥当性、および予測的妥当性を検討した。

### 作成した尺度の項目についての検討

作成したスピーチ中の体験の回避を測定する尺度について行った相関分析において、第 6 項目を除くすべての項目において、SPS, LSAS-J, AAQ-II との間に、有意ではないものも認められたものの、弱いもしくは中程度の正の相関が示された。従って、作成される尺度の個々の項目は、類似した行動と関連する症状を測定すると考えられる他尺度との間に弱いもしくは中程度の有意な正の相関が示されるという予想は概ね支持される結果となった。第 6 項目において予想した結果が得られなかった理由として、この

項目が体験の回避とは異なる機能を持っていた可能性が挙げられる。項目内容は、スピーチ場面における「否定的に評価された私的出来事」を想定して作成したものであったが、肯定的に評価することも可能な内容となっていたために、仮説とは異なる結果となったのではないかと考えられる。つまり、第 6 項目においては、スピーチ場面における「否定的に評価された私的出来事」に相当しない内容となっており、体験の回避とは異なる機能を持つ項目となった可能性がある。また、その他の項目において有意な結果が得られなかった理由として、実験場面での検討であったため、人数が十分でなかった可能性が挙げられる。

### 信頼性の検討

信頼性の検討を行ったところ、項目の検討によって作成した尺度において、尺度全体の  $\alpha$  係数の値が .73 となり、十分ではないものの許容できる結果と考えられた。従って、項目の検討によって作成される尺度は、概ね十分な信頼性を持つことが示されたが、今後課題を残す結果となった。今回は解析対象人数が少なかったため、今後さらに人数を増やして再検証することで、十分な信頼性が確認される可能性もあると考えられる。

### 妥当性の検討

基準関連妥当性の検討を行ったところ、スピーチ中の体験の回避の尺度は、AAQ-II との間に有意な中程度の正の相関を示した。また、予測的妥当性の検討を行ったところ、スピーチ中の体験の回避の尺度は、SPS, LSAS-J との間に有意な中程度の正の相関を示した。従って、項目の検討によって作成される尺度は、類似した行動と関連する症状を測定すると考えられる他尺度と有意な中程度の正の相関を示すことが確認された。体験の回避の特性を測定する AAQ-II との間において有意な中程度の正の相関が見られたことから、作成した尺度は、十分な基準関連妥当性を持つと考えられる。さらに、社交

不安の臨床症状を測定する SPS, LSAS-J との間においても、有意な中程度の正の相関が見られたことから、本尺度は社交不安場面における体験の回避を測定しており、十分な予測的妥当性を持つと考えられる。以上のことから、本尺度は十分な妥当性を持つことが確認された。

### 今後の展望

本研究では、特定の社交不安場面において実際に生じた体験の回避を測定する尺度を作成し、実験的に検討することで、その信頼性と妥当性が部分的に示された。原項目から 1 項目を除外した尺度の全体得点においては、関連があると想定されていた社交不安症状や体験の回避の特性とも中程度の相関が示されたため、「スピーチ中の体験の回避」の機能を十分に測定できていたと考えられる。一方で、尺度全体の信頼性については許容できる範囲内ではあったが十分とは言えない値であった。本研究で作成した尺度は、実験場面で測定するためのものであったために、今回の研究だけでは十分な人数が得られなかった。今後さらに人数を増やして、信頼性、妥当性の再検討を進める必要がある。

また、原項目の第 6 項目において予想した結果が得られなかったことから、本研究で作成した尺度では、尺度項目を作成する際に項目内容の検討が十分でなかった可能性が考えられる。項目は文献をもとに整理して内容的妥当性を検討したが、スピーチ場面で実際に生じた体験の回避とは異なる機能を測定する内容も含まれていたことから、今後はより場面に即した体験の回避の機能を測定できる項目を検討する必要があると考える。

本研究では、回避行動は社交不安場面によって違いや個人差が見られることからスピーチ場面において検討したため、限定された場面での検討となったことが本研究の限界であったといえる。SAD において最も不安を喚起する社会的状況としてスピーチ場面が報告されているものの、個々の患者によって不安を喚起される場面

は異なることから、その他の社交不安場面においても体験の回避を測定する項目を加える必要があると考えられる。今後は、SAD 患者が回避行動を行う他の社交不安場面についても再検討し、より汎用性の高い尺度を作成していくことが望まれる。

### 引用文献

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th ed., text revision (DSM-IV-TR)*. Washington DC: Author.
- 朝倉聡・井上誠士郎・佐々木史・佐々木幸哉・北川信樹・井上猛・博田健三・伊藤ますみ・松原良次・小山司 (2002). Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) 日本語版の信頼性および妥当性の検討 精神医学, 44, 1077-1084.
- Bach, P. A. & Moran, D. J. (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
- Beevers, C. G., Wenzlaff, R. M., Hayes, A. M., & Scott, W. D. (1999). Dpression and the ironic effects of thought suppression: Therapeutic strategies for improving mental control. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 133-148.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social pphobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.) *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press. Pp. 69-93.
- 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. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 403-411.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., Masuda, A., Pistorello, J., Rye, A. K., Berry, K., & Niccolls, R. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35, 821-835.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, 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.
- 金井嘉宏・笹川智子・陳峻雯・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 (2004). Social Phobia Scale と Social Interaction Anxiety Scale 日本語版の開発 心身医学, 44, 841-850.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Wasler, R. D. (2009). ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー) をまなぶ -セラピストのための機能的な臨床スキル・トレーニング・マニュアル 星和書店
- Marcks, B. A. & Woods, D. W. (2007). Role of thought-related beliefs and coping strategies in escalation of intrusive thoughts: An analog to obsessive-compulsive disorder. *Behaviour research and therapy*, 45,2640-2651.
- 武藤崇 (2011). ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー) ハンドブック-臨床行動分析によるマインドフルなアプローチ 星和書店
- 岡島義・金井嘉宏 (2007). 社交不安障害における恐怖場面内での回避行動の評価 -Avoidance Behavior In-Situation of Scale の開発 行動療法研究, 33, 1-12.
- Russ, H. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publication. □(ラス, H. 武藤崇 (監訳)(2012). よくわかる ACT:明日からつかえる ACT 入門 星和書店)
- 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
- Stein, M. B., Baird, A. & Walker, J. R. (1996). Social phobia in adults with stuttering. *American Journal of Psychiatry*, 153, 278-280.
- Stein, M. B. & Deutsch, R. (2003). In search of social phobia subtypes: Similarity of feared social situations. *Depression and Anxiety*, 17, 94-97.
- 巢山晴菜・大月友・伊藤大輔 (2012). 社交不安に対するビデオフィードバックの効果-パフォーマンスの解釈バイアスの観点からの検討 行動療法研究, 38, 35-45.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. III. & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53,

5-13.

Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26, 153-161.

## Development of the Experiential Avoidance in speech Scale

Ayaka IWATA\*, Tomonori KAWAI\*\*, Hiroaki KUMANO\*\*\*

\*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

\*\*Educational counseling center, Niigata City

\*\*\*Faculty of Human Sciences, Waseda University

### Abstract

In this study, a scale was created to measure the experiential avoidance that occurs with social anxiety disorder (SAD) and leads to its maintenance and deterioration. The reliability and validity of the scale were also measured. When measuring the experiential avoidance in social anxiety in real situations, the focus should be on the topography of avoidance behavior and its function that result in more effective interventions. A six-item scale of experiential avoidance in speech was tested on a sample of 26 university students. The findings indicated a positive correlation among the AAQ-II measuring characteristics of experiential avoidance, the LSAS-J, and the SPS measuring social anxiety symptoms. The reliability of the scale was not sufficient ( $\alpha = .73$ ), although tests of criterion-related validity and predictive validity indicated promise. Given that the sample size was small, future research with larger samples is needed to determine if the psychometric properties of the scale are sufficient.

**Key words:** experiential avoidance, social anxiety disorder, avoidance behavior