

<原 著>

## 社交不安傾向によるスピーチ場面でのパフォーマンス低下に関する検討

岩田 彩香\* 川井 智理\*\* 齋藤 順一\* 嶋 大樹\*  
熊野 宏昭\*\*\*

### 要 約

本研究では、SADにおいて最も不安を喚起するスピーチ場面を設定し、社交不安傾向者において、内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避がどのように関連してスピーチパフォーマンスの低下に影響しているのかについて検討することを目的とした。社交不安傾向者である22名の大学生を対象に実験を行い、各尺度間の関連を検討した結果、体験の回避を行っている程度が高い場合において、内潜在的・外顕的な回避行動は、スピーチパフォーマンスの低下につながる機能を持つ可能性が示された。一方で、体験の回避を行っている程度が低い場合には、内潜在的・外顕的な回避行動は、必ずしもスピーチパフォーマンスの低下につながるわけではないという可能性が考えられる。本実験では人数が十分ではなく有意な結果がほとんど得られなかったため、今後は本実験で見られた関連について、参加人数を増やして再検討することが必要である。

**キーワード**：社交不安障害、体験の回避、回避行動、スピーチパフォーマンス

### 問題と目的

社交不安障害 (Social Anxiety Disorder: 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 [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様々な症状を示すため (Clark & Wells, 1995)、恐れる社会的状況においては、不安を和らげるために様々な回避行動を行っているが、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 (APA, 2000)。SAD患者が行う回避行動には、社会的場面の種類によって様々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としては、社交不安場面において生じる不安やそれに伴う考えを避けようと意図して行う内潜在的な行動であり、不安を考えないようにするという思考抑制が代表的である。思考抑制とは、様々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。つまり、思考抑制を代表とする内潜在的な回避行動は、SAD患者が恐れている社会的状況において生じる感情や思考が減少すると信じて行っている行動であ

\* 早稲田大学大学院人間科学研究科

\*\* 新潟学園

\*\*\* 早稲田大学人間科学学術院

り、その結果実際に減少するのかどうかについては注目していないと考えられる。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とする、逆に不快な感情が高まり (Wegner & Erber, 1992)、長期的には望まない思考の頻度を増や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、思考抑制は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、外顕的な回避行動としては、恐怖場面内での安全確保行動が注目されている (Salkovskis, 1991)。これは、恐れている社会的場面にいつづけながら、破局的な結果が起こらないように行う行動のことである (岡島・金井, 2007)。不安を感じていることが他の人に気づかれないように不安症状を隠す、または恥をかいたり、恥ず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)。

アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy: ACT) では、内潜在的行動 (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 (行動的プロセス) 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)、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、短期的に見ると一時的に問題を解決するように思えるが、長期的には行動レパートリーの縮小につながるためである (Harris, 2009)。つまり、体験の回避は、否定的に評価された私的出来事を避けようと試みた結果、一時的に精神的苦痛が和らぐ行動的プロセスであるといえる。さらに、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様々な行動連鎖の形態をとらうと考えられている (Luoma et al., 2009)。そのため、先述した内潜在的回避行動、および外顕的な回避行動は、体験の回避の形態に含まれると考えられる。特に、内潜在的回避行動は、恐怖場面での思考や感情を消去しようとして行っているため体験の回避と共通点が大きいが、その結果実際に減少していたかについては注目していないと考えられる点からは、体験の回避と区別されると考える。

回避行動は社会的場面によって異なり、また個人差もあるが、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, Baird, & Walker, 1996)。スピーチ場面における思考抑制もしくは安全確保行動は、スピーチパフォーマンスの低下につながる要因であることが明らかにされており (大月・松下・井手原・中本・田中・杉山, 2008; 野村・嶋田, 2007)、内潜在的・外顕的な回避行動はスピーチパフォーマンスの低下と関連すると考えられる。また、SAD の維持・悪化の要因であり、内潜在的・外顕的な回避行動に共通する行動的プロセスである体験の回避もスピーチパフォーマンスの低下に影響していると考えられるが、従来の研究で示されているスピーチ場面における内潜在的・外顕的な回避行動との関

連、およびスピーチパフォーマンスの低下にどのように影響しているのかについては、十分に明らかにされていない。そのため、本研究では、従来の研究においてスピーチ場面でスピーチパフォーマンスの低下につながるとされる内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避との関連に注目して検討することを考えた。SADにおいて、スピーチパフォーマンスの低下につながる上記の要因について、その関係性を明らかにすることで、よりパフォーマンスの向上につながる効果的な介入が出来ると考えられる。

社交不安に関連した従来の研究の多くで一般の大学生を対象としており、SAD患者を対象とした研究と同様の結果を得られていることから（笹川・金井・陳・坂野，2013），本研究では一般大学生における社交不安傾向者を対象とすることとした。よって、本研究では、スピーチ場面を設定し、社交不安傾向者において、内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避がどのように関連してスピーチパフォーマンスの低下に影響しているのかについて、実験的に検討することを目的とする。

## 仮説

本研究では、以下の仮説を検証することとする。

仮説 a：内潜在的な回避行動、外顕的な回避行動、体験の回避は相互に関連があり、内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避のそれぞれがスピーチパフォーマンスの低下に影響している。

仮説 b：内潜在的・外顕的な回避行動は、体験の回避と共通する機能を持つ場合の方がその機能を持たない場合よりも、スピーチパフォーマンスの低下につながる。

## 方法

### 実験参加者

早稲田大学に通学する学生において実験参加者を募集し、実験参加の同意が得られた26名（男性9名、女性16名、年齢 $19.96 \pm 1.28$ 歳）を実験参加者とした。

### 測度

① 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る。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。得点が高い程、社交不安傾向が高いことを表す。

② スピーチ中の体験の回避を測定する尺度（岩田・川井・熊野，2014）：文献をもとに、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、ACTを専門とする教員・大学院生・大学生複数名によって項目を整理した質問紙である。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して意図して実行した程度と、その直後に該当の私的出来事の影響性が減少した程度を測定する。「形態」と「機能」の下位尺度から構成される6項目の尺度である。「形態」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」下位尺度は、そ

の結果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。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。尺度得点が高い程、スピーチ中に行っていた体験の回避の程度が高いことを表す。

③ 内潜在的な回避行動を測定する尺度：先行研究で、社交不安傾向が高い人においてスピーチ中によく見られる内潜在的な行動をもとに、予備実験での内省報告をふまえて項目を作成した。項目について、ACTを専門とする教員・大学院生・大学生複数名によって内容的妥当性を検討した、自己報告式の質問紙である。スピーチ中に感じる不安が下がると信じて不安を避けるために行っている行動の程度を測定しており、その行動によって不安が変化したかについては評価していない。4項目から構成されており、1（まったくない）～7（とても多い）の7件法で回答を求めた。得点が高い程、スピーチ中に行っていた内潜在的な回避行動が多いことを表す。項目内容を Table 1 に示した。

④ 外顕的な回避行動を測定する尺度：岡島・金井（2006）の研究をもとに、恐怖場面内での安全確保行動のうちスピーチ中に見られると考えられる行動から項目を作成し、ACTを専門

とする教員・大学院生・大学生複数名によって内容的妥当性を検討した尺度である。スピーチ場面を録画したビデオをもとに他者評定で評価する。評定は3名で行い、その平均を得点とした。5項目から構成されており、1（まったくない）～7（とても多い）の7件法で回答を求めた。得点が高い程、スピーチ中に行っていた外顕的な回避行動が多いことを表す。項目内容を Table 1 に示した。

⑤ 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。得点が高い程、測定時の不安または緊張が高いことを表す。実験前とスピーチ前に測定し、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。

⑥ Behavior Assessment of Speech Anxiety 日本語版 (BASA：根建，1989)：スピーチ場面での不安の程度を録画したビデオをもとに行動的側面から他者評定する。スピーチ課題中の被験者の状態に関する15項目から構成されており、-5～+5の11件法で回答を求めた。得点が低い程、行動的側面から評価するスピーチ中の不安が高いことを表す。本研究では、スピーチパフォーマンスを測定する指標として用いた。評定は3名で行い、その平均を尺度得点とした。

Table 1 本研究における内潜在的・外顕的な回避行動の尺度項目

内潜在的な回避行動	外顕的な回避行動
1 スピーチを楽しもうとした。	下を向いて話すようにする。
2 スピーチ（自分が話している内容）に集中した。	ビデオに視線を合わせないようにする。
3 不安に目を向けずに、心を落ち着かせようとした。	早口で話す。
4 楽しいことなど、何か他のことを考えた。	顔やお腹など、体の一部を触る。
5 -	体を揺らしたり、手や足などを動かす。

## 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、現在の主観的な不安感をVASによって測定し (Base), LSAS-J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によって測定し (Pre), 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、内潜在的な回避行動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。

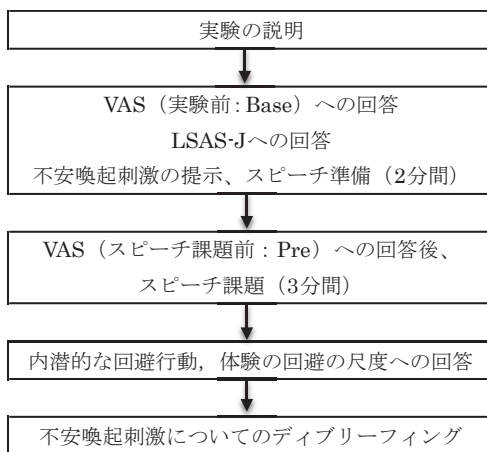


Figure1 実験の手続き

## 倫理的配慮

実験にあたり、一時的に不快感を伴う可能性があること、個人情報の取り扱いに配慮すること、いつでも実験を中断し辞退できることについて説明し、実験参加への同意を得た。なお、

本実験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」へ申請し、承認を得た上で実施した (承認番号 2013-052)。

## 分析方法

内潜在的な回避行動を測定する尺度、外顕的な回避行動を測定する尺度、スピーチ中の体験の回避を測定する尺度、BASAの各尺度間のスピーアマンの順位相関を検討した。また、各尺度間の相関に体験の回避の程度が関連しているかどうかを検討するため、体験の回避の得点によって高群・低群に群分けし、各群における各尺度間の順位相関を検討した。

## 結果

対象者を社交不安傾向者としたことから、実験参加者のうち、LSAS-Jの得点が30点未満であった4名を除外し、22名 (男性8名、女性14名、年齢  $19.68 \pm 0.99$  歳) を対象に分析を行った。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。

さらに、分析において、スピーチ中の体験の回避を測定する尺度の得点が平均  $+0.5SD$  だった者 (男性2名、女性5名、年齢  $19.86 \pm 1.07$  歳) を体験の回避の高群、得点が平均  $-0.5SD$  だった者 (男性3名、女性4名、年齢  $19.14 \pm 0.69$  歳) を低群とした。体験の回避を測定する尺度の高群・低群における各変数の平均値、標準偏差を Table 2 に示した。

## 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、不安喚起ができていたかを確認するため、不安感・緊張感をそれぞれ従属変数、時期 (Base・Pre) を独立変数とする対応のある  $t$  検定を行った。その結果、不安感 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:  $t(21) = 6.45, p < .001$ , 緊張感:  $t(21)$

= 7.84,  $p < .001$ )。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。

### 各尺度間の相関の検討

スピーチ中の体験の回避を測定する尺度、内潜在的な回避行動を測定する尺度、外顕的な回避行動を測定する尺度、および BASA において、各尺度間の関連を検討するため、スピアマンの順位相関係数を算出した (Table 3)。

その結果、BASA は外顕的な回避行動 ( $r = -.43, p < .05$ ) との間に有意な中程度の負の相関を示した。その他の尺度は、BASA とは有意な

相関を示さなかった。また、体験の回避は、内潜在的な回避行動との間に有意ではないものの弱い負の相関を示したが ( $r = -.33, n. s.$ )、外顕的な回避行動との間には相関は示されなかった ( $r = -.11, n. s.$ )。内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動との間にも、相関は示されなかった ( $r = .02, n. s.$ )。

### 体験の回避の高群・低群における相関の検討

次に、各尺度間の相関に体験の回避の程度が関連しているかどうかを検討するため、スピーチ中の体験の回避を測定する尺度の高群、低群ごとに各尺度間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。

Table 2 各変数の平均値, 標準偏差

	全データ (N= 22)		体験の回避の高群 (N=7)		体験の回避の低群 (N=7)	
	M	SD	M	SD	M	SD
LSAS-J	57.59	16.40	63.71	20.61	52.17	16.94
体験の回避	15.68	7.78	24.57	3.51	6.57	2.64
内潜在的な回避行動	13.05	3.08	12.57	4.08	14.33	1.86
外顕的な回避行動	18.64	3.10	17.05	3.09	18.72	2.24
BASA	3.12	18.23	3.90	18.28	8.94	18.14
VAS 不安感	25.82	21.69	30.14	19.14	24.50	31.54
VAS(不安感)Pre	57.00	25.94	58.29	23.96	46.50	29.98
VAS 緊張感	27.05	20.62	35.57	17.83	13.17	13.29
VAS 緊張感(Pre)	61.38	24.89	72.86	17.78	44.00	32.14

Table 3 各尺度の相関 (N= 22)

	体験の回避	内潜在的な回避行動	外顕的な回避行動	BASA
体験の回避	-	-.33	-.11	-.07
内潜在的な回避行動		-	-.02	.10
外顕的な回避行動			-	-.44*
BASA				-

\*  $p < .05$

Table 4 体験の回避（高群・低群）における各尺度間の相関

体験の回避高群 (N=7)			
	内潜在的な回避行動	外顕的な回避行動	BASA
内潜在的な回避行動	-	.20	-.43
外顕的な回避行動		-	-.41
BASA			-
体験の回避低群 (N=7)			
	内潜在的な回避行動	外顕的な回避行動	BASA
内潜在的な回避行動	-	-.66	.29
外顕的な回避行動		-	-.20
BASA			-

その結果、体験の回避の高群においては、BASAは有意ではないが、内潜在的な回避行動 ( $r = -.43, n. s.$ )、および外顕的な回避行動 ( $r = -.41, n. s.$ ) との間いずれも中程度の負の相関を示した。また、内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動との間にも、有意ではないが弱い正の相関が見られた ( $r = .20, n. s.$ )。一方、体験の回避の低群においては、BASAは有意ではないが、内潜在的な回避行動とは弱い正の相関 ( $r = .29, n. s.$ )、外顕的な回避行動とは弱い負の相関を示した ( $r = -.20, n. s.$ )。また、内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動の間には、有意ではないが中程度の負の相関 ( $r = -.66, n. s.$ ) を示した。

### 考察

本研究の目的は、スピーチ場面を設定し、社交不安傾向者において、内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避がどのように関連してスピーチパフォーマンスの低下に影響しているのかについて、実験的に検討することであった。具体的には、相関分析を用いて、内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避を測定する尺度、およびスピーチパフォーマンスの指標であるBASAとの関連を検討した。

### 各尺度間の相関の検討

実験参加者全体を対象に行った相関分析において、BASAは外顕的な回避行動とは有意な中程度の負の相関を示したが、体験の回避、内潜在的な回避行動との間には有意な相関は示されなかった。したがって、スピーチパフォーマンスの低下には、体験の回避や内潜在的な回避行動ではなく外顕的な回避行動のみが関連することが示唆された。上記結果は、内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避のそれぞれがスピーチパフォーマンスの低下に影響するという仮説aを支持しないものであった。本研究では、スピーチパフォーマンスを他者評定により評価したため、同じく他者評定で評価した外顕的な回避行動を測定する尺度とは、他の尺度と比べて高い相関を示した可能性が考えられる。また、内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動の間には有意な相関は認められず、仮説aの内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動は相互に関連があるという点についても、支持されない結果となった。さらに、体験の回避は内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動の間にも有意な相関が認められなかったことから、この点についても仮説に反する結果となった。

### 体験の回避の高群・低群における相関の検討

次に、体験の回避の程度が各尺度間の関連に影響している可能性を検討するため、体験の回避の得点によって高群・低群に群分けして相関分析を行った。その結果、有意ではなかったものの、高群では、BASAは外顕的な回避行動、内潜在的な回避行動のそれぞれと中程度の負の相関を示し、その値は低群と比べていずれも大きくなっていった。そのため、体験の回避の高群では、仮説bの「内潜在的・外顕的な回避行動は、体験の回避と共通する機能を持つ場合の方がその機能を持たない場合よりも、スピーチパフォーマンスの低下につながる」という点について、支持される可能性が示された。このことから、体験の回避の程度が、内潜在的・外顕的な回避行動とBASAとの関係性に影響している可能性が示唆された。つまり、体験の回避を行っている程度が高い場合には、内潜在的・外顕的な回避行動は、スピーチパフォーマンスの低下につながる機能を持つ可能性があると考えられる。一方で、体験の回避を行っている程度が低い場合には、内潜在的・外顕的な回避行動は、必ずしもスピーチパフォーマンスの低下につながるわけではないという可能性が考えられる。また、仮説bが支持される可能性が示されたことで、内潜在的・外顕的な回避行動は、体験の回避と共通する機能を持つ場合において、体験の回避と概念的な差異が不明瞭となっている可能性が挙げられる。本研究では、先行研究をもとにSAD傾向者においてスピーチ場面で見られた行動から内潜在的・外顕的な回避行動の尺度を作成しており、体験の回避と明確に区別することは目的としていなかったが、今後は内潜在的・外顕的な回避行動と体験の回避との差異についても注目し、検討する必要があると考えられる。

また、外顕的な回避行動は、全体における相関分析でも、体験の回避によって群分けした場

合でもBASAとの間に弱い～中程度の負の相関（全体の分析のみで有意）が示された。さらに、体験の回避の低群では、外顕的な回避行動は内潜在的な回避行動との間に中程度の負の相関が認められた。したがって、今回取り上げた外顕的な回避行動とスピーチパフォーマンスとの関連は、体験の回避の高低によっては大きな影響を受けない可能性が考えられる。

一方、体験の回避の低群においては、有意ではなかったが、内潜在的な回避行動はBASAと弱い正の相関を示し、外顕的な回避行動はBASAと弱い負の相関を示し、内潜在的な回避行動と外顕的な回避行動の間に中程度の負の相関が示されたことから、内潜在的な回避行動は、スピーチパフォーマンスの低下とは関連のない機能を持っていた可能性が考えられる。つまり、内潜在的な回避行動は、体験の回避が高い場合には、スピーチパフォーマンスの低下につながる機能を持ち、体験の回避が低い場合には、スピーチパフォーマンスの低下とは関連のない、おそらく回避とは異なる機能を持つ可能性が示唆されたといえる。

### 今後の展望

本研究では、スピーチ場面におけるパフォーマンスの低下には体験の回避の程度が影響しており、体験の回避と共通する機能を持つ場合には、内潜在的な回避行動および外顕的な回避行動がスピーチパフォーマンスの低下につながる可能性が示唆された。しかし、本実験では人数が十分ではなかったこともあり、有意な結果がほとんど得られなかった。今後は本実験で見られた関連について、参加人数を増やして再検討することが望まれる。さらに、体験の回避が低い場合においては、内潜在的・外顕的な回避行動は異なる機能を持つ可能性が示唆されたが、その具体的な内容については、十分な結論を得られなかった。このことから、体験の回避、および内潜在的・外顕的な回避行動を測定する尺度につ



いて、今後さらに検討することが必要である。

## 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.
- Beevers, C. G., Wenzlaff, R. M., Hayes, A. M., & Scott, W. D. (1999). Depression 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 phobia. 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.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publication. (ハリス, R. 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)
- 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.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Wasler, R. D. (2009). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (ルオマ, J. B.・ヘイズ, S. C.・ウォルサー, R. D. 熊野宏昭・高橋史・武藤崇 (監訳) (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.
- 根建金男 (1989). スピーチ不安尺度の信頼性・妥当性の検討 日本行動療法学会第 15 回大会発表論文集, 64.
- 野村和孝・嶋田洋徳 (2007). スピーチ場面における社会不安傾向者の安全確保行動に関する検討 日本行動療法学会第 33 回大会発表論文集, 224-225.
- 大月友・松下正輝・井手原千恵・中本敦子・田中秀樹・杉山雅彦 (2008). 社会不安における潜在的連合に関する研究 行動療法研究, 34, 89-100.
- 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.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of  
behaviour in the maintenance of anxiety and  
panic: A cognitive account. *Behavioural  
Psychotherapy*, 19, 6-19.
- 笹川智子・金井嘉宏・陳峻雯・坂野雄二  
(2013). 高社交不安者に対する社会的スキ  
ル自己評価尺度短縮版作成の試み 行動療  
法研究, 39, 35-44.
- Stein, M. B., Baird, A., & Walker, J. R. (1996).  
Social phobia in adults with stuttering.  
*American Journal of Psychiatry*, 153, 278-  
280.
- 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.

## A study of speech performance degradation caused by social anxiety trend

Ayaka IWATA\*, Tomonori KAWAI\*\*, Junichi SAITO\*, Taiki SHIMA\*,  
Hiroaki KUMANO\*\*\*

\*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

\*\*Niigata Gakuen

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

### Abstract

In this study on social anxiety disorder (SAD), the relationship between experiential avoidance, external avoidance behavior, and internal avoidance behavior was examined. Moreover, we investigated how these behaviors affect the speech performance degradation. A sample of 26 university students with social anxiety trend was selected, and the association between each measure was examined. It was found that where experiential avoidance is high, external and internal avoidance behavior is likely to lead to a reduction in speech performance. Conversely, where the experiential avoidance is low, it is possible that external and internal avoidance behavior does not necessarily lead to a reduction in speech performance. In this study, the less number of people did not produce significant results because there was insufficient data. However, future studies should reconsider the relationships observed in this experiment by increasing the number of participants.

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

