

## 自己教示の効果をめぐる研究

根 建 金 男\* 豊 川 輝\*\*

### Studies with Respect to the Effects of Self-Instruction

Kaneo Nedate\* and Teru Toyokawa\*\*

Self-instruction is one of the most popular cognitive behavior modification techniques. The self-instruction training developed by Meichenbaum and Goodman (1971) is systematic and the essence of this technique has been widely applied to various other methods, such as "stress inoculation training" (Meichenbaum, 1977, 1985) and "systematic rational restructuring" (Goldfried, 1974). This paper briefly reviewed early studies and the recent trends in self-instruction. Next studies with respect to the application of this technique were overviewed from a broader point of view. This paper also referred to several factors, especially the effects of the statement contents upon the efficacy of self-instruction. Finally, some recent approaches to the assessment of the cognitive process, especially those studies focusing on the measurement of self-statements made in stressful or anxiety-provoking situations were reviewed. The authors suggested some directions which are to be studied in the future concerning the effects of self-instruction.

#### はじめに

行動療法において認知行動変容に関する研究が昨今盛んになってきた(坂野・根建, 1988)。認知行動変容の技法としてさまざまなものが多くの研究者によって考案されているが、そのひとつに自己教示法があげられる。自己教示法は、体系的な訓練(Meichenbaum & Goodman, 1971)として用いられる一方で、他の技法の一部として用いられている場合も少なくない。

自己教示に関しては、既に坂野(1978)や中沢・鶴沢(1985)により諸研究が展望されている。本論文では、まず、自己教示訓練の体系化までの経緯に簡単に触れる。次に、近年多くみられるよう

になってきた不安・恐怖の低減のための自己教示の適用を概観する。ここでは、情動や行動、認知のコントロールを目的とした自分自身への言葉の言い聞かせというより広い意味で自己教示を捉え、そうした自己教示の手続きを取り入れている諸技法を用いた研究を含めて概観する。さらに、自己教示の効果の要因に触れ、要因分析的研究の必要性を述べるとともに、その中で教示内容の要因に関する研究を取り上げる。それと関連して、認知行動変容の研究全般における大きな課題とも言える、認知過程の把握に関する研究について言及し、教示内容の抽出について検討する。最後に全体を振り返り、自己教示に関する今後の研究課題に言及する。

---

\*人間基礎科学科

\*\*早稲田大学大学院文学研究科

\* *Department of Basic Human Sciences*

\*\* *Department of Psychology, School of Letters*

### 自己教示とは何か

認知行動変容は、これまで行動療法が外顯的行動とその結果に重点を置いてきたのに対し、昨今めざましい成果を挙げてきた認知心理学の知見を取り入れ、人間の内潜的、認知的な活動を外顯的行動と同じように考え、そうした認知的活動に働きかけることによって人間の行動を変容させようとするものである。認知行動変容の技法に関しては、認知行動変容自体の共通の定義がないため、研究者間で見解が分かれるところではあるが、主な技法で、かつある程度評価が定まったものとしては、カベラント、内潜条件づけ、論理情動療法、認知療法、問題解決療法、認知行動変容（ストレス免疫訓練）、多様式行動療法といったものがあげられる（根建・石川，1990）。本論文で取り上げる自己教示も、認知行動変容の技法の一つと考えられる。自己教示とは、自らの言葉で自分自身に教示を与えることにより、それが刺激となって自己の行動を変容させる方法である。Meichenbaum（1977）は、分裂病患者に対する発話形成のオペラント訓練の中からヒントを得て、言語による行動の自己統制に注目し、Luria（1961）やVygotsky（1962）らの言語による行動調整や制御に関する研究と、Bandura（1971）のモデリングに関する研究とを統合する形で自己教示訓練を開発した。そして、子どもの衝動性の統制に関する研究で自己教示訓練を用いて成果をあげた。

彼らが開発した自己教示訓練の手続きは次の通りである（Meichenbaum，1985 a）。

1. <認知モデリング> 訓練者は、声に出して話しながら課題を遂行する（あるいは、ビデオテープを使うときには大げさな声を出す）。
2. <外顯的な外的誘導> 学習者は、モデルの教示に導かれて訓練者が遂行したのと同じ課題を遂行する。
3. <外顯的な自己誘導> 学習者は、自分自身に声に出して教示を与えながら課題を遂行する。
4. <フェーディングされた外顯的な自己誘導> 学習者は、自分自身にささやき声で教示を与えながら課題を遂行する。
5. <内潜的な自己教示> 学習者は、心の中でつ

ぶやきながら課題を遂行する。

通常はこうした5段階の手続きを経るが、学習者によってはある段階を飛び越えて、次の段階へ進んでも構わない。

Meichenbaumらにより開発された自己教示訓練以前にも、LuriaやVygotskyらの研究の流れを汲む、幼児の運動反応に及ぼす言語の調整機能に関する研究が続けられてきていた（Bem，1967；Higa，Tharp，& Calkins，1978；Meichenbaum & Goodman，1969 a，1969 b；Palkes，Stewart & Kahana，1968）。しかし、彼らの研究以後、自己教示法の効果を検討するための多くの研究が、幼児を対象とした衝動性のコントロールに関して進められるようになった（Bender，1976；Bornstein & Quevillon，1976；Kendall & Finch，1976；Kendall & Wilcox，1980；中沢・金子，1980；Nelson & Birkimer，1978；佐藤・佐藤，1986；Ziffle & Romney，1985）。

自己教示法の研究では、こうした衝動性のセルフコントロールが目標行動としてよくとりあげられてきたが、それ以外でも幅広く用いられており、幼児の誘惑抵抗の形成（Hartig & Kanfer，1973；Kanfer & Zich，1974；Patterson & Mischel，1976；Fry，1978；Fry & Patterson，1979；光富，1987）、攻撃性の抑制（Camp，1977）、教室での破壊行動のコントロール（Coats，1979）、精神遅滞児の注意散漫な行動の統制（Burgio，Whitman & Johnson，1980）多動児の行動のコントロール（Bugental，Whalen，& Henker，1977）などの研究の中でも見られる。さらに、非道徳的行動の変容（O'Leary，1968）、書字訓練（Robin，Armel & O'Leary，1975）、運動反応（鏡映描写）課題（鶴沢，1984）などにも用いられている。また、中沢・鶴沢（1985）は、自己教示法の、より具体的な教育場面への応用の例として、教室での不適切行動の減少や適切行動の獲得、特定の学科目のスキルの獲得を目的とした自己教示法の研究を展望している。

### 不安・恐怖の治療への自己教示法の適用

ところで、自己教示による行動変容の手続きに

は、(1)自己教示訓練を挿入し、訓練後の行動変容を促進させようとする方法、(2)特別な訓練は行わず、その時点での被験者自身の反応や行動を細かに言語化させるという方法の2つがある(坂野, 1978)。前者は、これまでの研究の中では、自己教示訓練という体系的な訓練を適用し、衝動性のコントロールや誘惑抵抗の形成、その他の運動反応を必要とする課題の成績向上を目的に採られることが多かった。確かに、自己教示法は衝動性や多動など、幼児の運動反応の自己制御を研究対象として発展してきた技法であるが、近年、自己教示訓練という、Meichenbaumの開発した手続きを採らないまでも、自己教示のエッセンスとも言える、自己の行動や情動の自己統制のための自分自身に対する言葉かけが、他のさまざまな技法の中で取り入れられている。また、適応対象も不安や恐怖反応の治療といったものに用いられることが多くなってきた。これは上述の自己教示による行動の変容の手続きの後者にあたると考えられる。そうした技法の代表的なものは、ストレス免疫訓練(Meichenbaum, 1985b)、認知的再体制化(Meichenbaum, 1977)、系統的論理的再体制化(Goldfried, Decentecio, & Weinberg, 1974)、自己陳述修正法(Dowd, 1985)などである。これらの技法の中では、自己教示(self-instruction)、対処的自己陳述(coping self-statement)、自己言語化(self-verbalization)、独り言(self-speech)など、研究者の間でさまざまな用語が用いられており、混乱を招く観がある。しかしながら、いずれもが自分自身に言い聞かせる言葉や陳述を指しており、広い意味での自己教示法と考えてよいだろう。こうした研究について、次に概観する。

Granziano, DeGiovanni, & Garcia (1979)は、子どものさまざまな恐怖に対する行動療法的治療に関する展望の中で、子どもの恐怖の低減に対して自己教示法を用いた研究としては、Kanfer, Karoly, & Newman (1975)の、幼児の暗闇に対する恐怖の低減に自己教示法を用いた研究のみをあげている。そして、認知の言語修正的アプローチは期待されるものの、未だ十分研究がなされていないことを指適している。

しかし、その後不安や恐怖を対象とした自己教

示法の適応に関する研究は数を増し、歯科治療に対する恐怖の低減に関する研究(Moses & Hollandsworth, 1985; Prins, 1988; Siegel & Pater-son, 1980)、夜間恐怖の治療への適用(Graziano & Mooney, 1980)や、学校での評価的状况における不安低減への自己教示法の効果に関する研究(Fox & Houston, 1981)など、子どもの各種の不安や恐怖に対する治療への適用がある。

こうした不安や恐怖の低減のための自己教示法の適用は、子どもを対象としたものばかりではない。成人を対象とした、さまざまな不安や恐怖の低減のための技法の中に、自己教示は用いられている。その中で特に多いものは、いわゆるパフォーマンス不安と呼ばれる、スピーチ不安(Karst & Trexler, 1970; Meichenbaum, Gilmore, & Fedoravicius, 1971; Trexler, & Karst, 1972; Weissberg, 1975, 1977; Weissberg, & Lamb, 1978)や音楽パフォーマンス不安(Kendrick, Craig, Lawson, & Davidson, 1982; Sweeney, & Horan, 1982)、テスト不安(Bruch, 1978; Finger, & Galassi, 1977; Goldfried, Linehan, & Smith, 1978; Holroyd, 1976; Hussian, & Lawrence, 1978; Meichenbaum, 1972)の低減を対象とした研究である。また、その他には空間恐怖(Emmelkamp, Kuipers, & Eggeraat, 1978)、飛行機恐怖(Girodo, & Roehl, 1978)、コミュニケーション不安(Glogower, Fremouw, & McCroskey, 1978)、異性との交際への不安(Glass, Gottman, & Shmurak, 1976)、ネズミ恐怖(坂野・田川・内山, 1982; 田川・坂野・内山, 1982)などといった、種々の情緒的問題への対処法として自己教示法が適用されている。

#### 自己教示法の効果に関する要因

自己教示法に関する研究は以上に述べてきたように、多様な適用が試みられてきているが、研究の多くは、効果性の検証にとどまっており、要因分析的検討は十分なされていない。

自己教示法の効果に関する要因は、坂野(1978)や中沢・鶴沢(1985)により既に指摘されている。

体系的な訓練としての自己教示を考えた場合、訓練にはモデリング、自己強化、外言・内言リハー

サル、プロンプティング、フィードバック、社会的強化といった、さまざまな成分が含まれており(鶴沢, 1984), こうした構成成分は自己教示法の効果に影響する重要な要因と考えられる。自己教示訓練において、モデリングが果たしている役割は大きく、モデリングの有無が、訓練の効果にどう影響を及ぼすかは重要な要因になろう。また、外言から内言へのフェーディングは自己教示訓練におけるひとつの大きな特徴と言えるが、フェーディングの各段階が果たしている役割や、さらには、外言から内言へとどのように変化してゆくのかということとは明らかにされておらず(坂野, 1978), こうした問題も自己教示訓練を考えていく上で検討されねばならないだろう。

自己教示訓練における被験者特性も大切な要因のひとつである。Copeland, & Hammel (1981) は、Porteus 迷路テストを問題解決課題として用い、自己教示訓練の被験者変数に関する研究をおこなっている。また、自己教示法の中では、言語は重要な役割を果たしており、この点で、被験者の言語発達レベルは技法の適用においては考慮されなければならないであろう。その他にも、認知発達レベルや認知型、帰属、年齢、人種などがあげられている。

さらに、自己教示法に用いられる教示内容は最も重要な要因のひとつと考えられる。教示文に関しては、何に対する自己教示をおこなうのか、教示に自己強化の言葉を入れるか否か、教示文の適切な長さやスタイルはどのようなものかなど、教示の内容をめぐる、検討の必要なさまざまな要因が考えられる。また、最近では、ストレス免疫訓練のように、不安や、恐怖への対処的な自己陳述の例をいくつか示し、それを参考に自己教示を行うといった手続きがとられているが、こうした場合、選ばれた教示文が、日常場面での不安や恐怖の対処に適したものであることが望ましい。しかしながら、これまでのところ、教示文は研究者各自の直観で決定され、用いられている。教示文の内容に関するより実証的な研究が必要であり、そうした研究の結果を踏まえて応用することが望まれる。以下に、自己教示法における、教示内容に関する研究をいくつかとりあげる。

### 自己教示法の教示内容の効果に関する研究

自己教示法は、不適応行動の改善や不安・恐怖の低減のための方法として多方面で用いられ、多くの研究がなされているが、こうした教育的、あるいは臨床的場面で用いられる自己教示法の中で、より効果的に行動の変容や、不安や恐怖の低減を可能にするために、教示内容は、自己教示法の効果の研究における重要な要因のひとつと考えられる。

教示内容に関する研究で取りあげられている問題の一つは、ある訓練課題やパフォーマンスにのみ焦点づけされた特殊な(具体的な)教示と、様々な課題や状況に应用可能な一般的(概念的)教示とではどちらが般化が容易かという比較である。Schleser, Meyers, & Cohen (1981) は、幼児を被験者として、訓練課題(MFFテスト)と般化課題の二つの課題を用意して、訓練課題に対応した特定の自己教示を行う群と、より一般的な問題解決の方略を示した自己教示を行う統制群との比較をした。結果は、訓練課題に対応した特定の自己教示のみ行った群は、一般的教示を行った群よりも訓練課題において優れ、一般的問題解決の方略に関する内容の自己教示のみの群は、般化課題において、他の群より優れていた。

Kendall & Wilcox (1980) は、セルフコントロールに欠けた衝動的な子どもを対象に、認知行動的治療群と注意プラセボ群の効果の比較を行った。治療群には、目下の訓練課題にのみに適した具体的アプローチを示した教示と広範囲な問題解決事態に関連した概念的アプローチを示した教示の2つが用意された。結果は、概念的アプローチを示した教示文を用いた群の方が、具体的アプローチを示した教示文を用いた群よりも、教師の評定によるセルフコントロール行動の改善において効果が大きかった。

Hartig & Kanfer (1973) は、誘惑抵抗事態における幼児のセルフコントロールとしての自己教示の効果を検討した。幼児は約束違反に対する肯定的な結果や逆に、否定的な結果に言及した教示、単に約束違反をしないように告げた教示、課題と無関係な教示、そして統制群の5群に分けられ誘

惑への抵抗を測定された。約束違反に対しなんらかの教示を行った群は、他の群に比べ有意に抵抗時間が長かった。しかし、約束違反に関し教示を行った群間では有意な差はなかった。

Kanfer, Karoly, & Newman (1975) は、自己教示の内容の違いが幼児の暗闇に対する不安に及ぼす効果について検討した。Kanfer らは、幼児にセルフコントロールの能力を強調した教示文、暗闇状況の刺激価の減少を目的とした教示文、中性的教示文を3群に分かれた幼児にリハーサルさせたのち、実験場面での暗闇の中での耐性を調べた。結果は、セルフコントロールを強調した群が他の群に比べ有意に優れていた。

Hussian & Lawrence (1978) は、高いテスト不安を示す学生に対し、テスト場面に特定のストレス免疫訓練と一般的ストレス免疫訓練を実施し、統制群との比較を行った。結果は、テスト場面に特定の訓練を行った群の学生は、統制群と比較してテスト不安、および特性不安が低減し、一般的訓練をしたものは、ウェイティングリスト群との比較でテスト不安が低減した。

Nelson & Birkimer (1978) は、衝動的な反応スタイルに関する自己教示の効果を、自己教示のみの群と自己教示と自己強化の組み合わせの群との比較により検討した。Nelson らは、衝動型の黒人の幼児に2回のMFFテストを施行し、その間にトリートメントを行った。結果は、自己教示と自己強化の組み合わせ群のみが、ポストテストにおいて、有意なテストの誤答数の減少と反応潜時の増加を示した。

Patterson & Mischel (1976) は、誘惑抵抗での子どものパフォーマンスに関する2種類の自己教示プランの効果を比較した。Patterson らは、ともに課題関連的なものではあるが、一方は誘惑抑制的プランであり、他方は課題促進的プランの2つの実験群を用意し、その効果を比較した。結果は、被験児のパフォーマンスは、誘惑抑制的な自己教示プラン群において有意な向上がみられた。

Prins (1988) は、子どもの歯科治療恐怖の低減のための、自己教示訓練の効果を検討した。Prins は、第1実験で、8~12才の30人の児童を3つの実験群、すなわち、脅威に関連した言語対処反応

訓練群、コンピテンスに関連した言語反応訓練群、および情動・イメージ手続き群と、プラセボ、非治療の2つの統制条件群に振り分けその効果を比較した。その結果、すべての群で有意な不安低減がみられ、各群の間に違いはなかった。この結果は、プリテストにおいて実際の刺激にさらされたことによる(exposure-in-vivo)、慣れの効果が影響したと考えられる。第2実験では、29人の児童をコンピテンス群、情動・イメージ群及び非治療統制群に分け、治療の効果をみたが、不安低減はどの群にもみられなかった。これらの結果は、子どもの深刻な恐怖低減のための方法としての自己教示訓練の効果に関して、今後の検討の必要性を示唆した。

#### 教示内容の抽出に関する研究

自己教示をはじめとした認知行動変容の技法は、不安や恐怖の治療に昨今盛んに用いられるようになってきた。認知的アプローチを用いた技法間の共通点は、クライアントの不適切な行動や情動は、クライアント自身の不合理な信念や否定的なものの考え方に原因があるとしていることである。治療者はクライアントがそうした不合理な信念や否定的な自己陳述に気づき、それをより肯定的なものに修正できるよう援助する。認知的アプローチが、不安や恐怖の治療に効果があることは多くの研究で示されているが、そうした認知的アプローチによる治療の研究の方法論的弱点も指摘されている(Leary, 1983; Glass, Merluzzi, Biever, & Larsen, 1982)。第一に、認知的技法の効果の研究において、しばしば他の(行動的・情動的)技法が混在しているため、認知の修正の効果それ自体を評価することが難しいことである。第二に、認知の変化の測定を行っている研究が少ないことである。治療的な行動変容のための認知的アプローチの効果がここ数年強調されている観があるが、その中心的な仮説は心理的問題は人々の、周囲の世界の解釈の仕方によるというものである。認知を基礎とした研究結果の多くは、対人不安やパフォーマンス不安の基に、不合理な信念、否定的自己陳述といった要因を指摘しており、そうした認知を修正することによりこれらの不安を低減する

のに成功した、という報告は多い。だが、これらの研究で、認知の変化を測定した研究はなく、治療の成功と認知的側面との関連を強調し過ぎることは誤りであろう (Glass, Merluzzi, Biever, & Larsen, 1982; Cacioppo, Glass, & Merluzzi, 1979)。認知の歪みが不適応行動や不安に影響を及ぼし、それを修正することにより治療が成功するということができるためには、治療の前後で認知の歪曲の修正が行われたことを明確にしなければならない。また、それ以前に、異なる強さの不安や恐怖を持つ人々の間で、彼らが不安場面に直面した際の自己陳述に違いがあるのかどうかを実証しなければならないだろう。こうした認知行動変容の方法論の弱点の指摘に対し、実験室での不安場面における人々の思考を評定するためのパラダイムを提唱する研究も行われてきている。そこで、以下に、認知過程の評価に関する研究を概観する。

不安場面での思考の評価は、実験事態で不安喚起場面を呈示し、その直後に質問紙 (Bruck, Juster & Kaflowits, 1983; Galassi, Frierson, & Sharer, 1981; Zatz, & Chassin, 1983) や自由記述の手続き (Cacioppo, Glass, & Merluzzi, 1979; Davison, Robins, & Johson; 1983)、半構成的面接 (Prins, 1985, 1986)、自然観察 (Copeland, Reiner, & Jirkovsky, 1984) などによっておこなわれている。

Galassi ら (1981) は、テスト場面での集中力やパフォーマンスに影響すると思われる、肯定的および否定的項目からなるチェックリストによって、テスト不安のレベルと思考の内容、およびその割合を調べた。肯定的項目に関しては、高不安群は、中不安群、および低不安群に比べて肯定的思考の数が多かったが、中不安群と低不安群との間に有意な差はなかった。また、内容に関しては、上位の項目は各群に共通していたがその割合は不安が高くなるにしたがって減少した。否定的項目に関しては、不安が高くなるにしたがって、否定的思考の数が多くなった。内容に関しては、肯定的項目同様、上位の項目は各群共通していたが、その割合は、不安が高くなるにしたがって増加した。

Bruch, Juster, & Kaflowitz (1983) は、自己陳述とテストのパフォーマンスの予測度を検討し

た。Bruch らは、Galassi ら (1981) が用いた思考に関する質問紙を修正した、インベントリー形式の内潜的思考質問紙 (covert thoughts questionnaire; CTQ) を用いて、大学生を対象に、テスト不安のレベルと思考の肯定度・否定度を調べた結果、自己陳述は、Galassi らの結果と類似したものとなったが、テストパフォーマンスを予測するものとはならなかった。また、CTQ はテストパフォーマンスよりも一般的不安レベルと有意に相関があった。

Zatz, & Chassin (1983) は、テスト場面における不安の高さと認知との関係を検討した。Zatz らは、小学生の被験児をテスト不安の高さで3群に分け、テスト課題終了後、児童用認知評価質問紙 (children's cognitive assessment questionnaire; CCAQ) に各々回答させた。結果は、高テスト不安群は、中・低テスト不安群に比べ有意に多くの課題妨害的 (task-debilitating) 認知を報告した。また、高テスト不安群は、低テスト不安群よりも肯定的評価が少なかった。しかし、中テスト不安群は、他の2群と比べて、有意な差はみられなかった。また、高・中テスト不安群は、低テスト不安群よりも有意に多くの課題関連的思考を報告した。

Lohr, & Rea (1981) は、大学生を対象にスピーチ不安と不合理な信念との関係を質問紙による自己報告を用いて検討した結果、不合理な信念の中で、受容欲求 (demand for approval) のみがスピーチ不安と正の相関を示した。しかし、スピーチ不安の自己報告得点で分けた、高スピーチ不安群と低スピーチ不安群との間での比較では、受容欲求得点に有意な差はみられなかった。

こうした質問紙形式に対し、不安喚起場面での個人の思考をより自由な形で捉えようとする研究もある。Cacioppo, Glass, & Merluzzi (1979) は、異性との対人不安が自己陳述、および自己評価に及ぼす影響を検討した。Cacioppo らは、男性被験者に対して見知らぬ女性との対面を予告し、それを待つ間に浮かぶ思考をリストアップする手続きで回答するよう求めた。高不安者は低不安者よりも多くの否定的自己陳述を報告し、否定的自己陳述は自己評価と有意に関連があった。また、思考

の自己評定では、高不安者も低不安者もともに自己の思考を同じくらい好意的に評価し、自己の思考に対する合理性を個々人が客観的に評価しにくいことが示唆された。

Glass, Merluzzi, Biever, & Larsen (1982) は、こうした思考のリストアップの手続きにより抽出した自己陳述を基に、自己陳述テストの開発と、その信頼性、妥当性に関する研究を行った。Glassらは対人不安場面に直面したときの認知的評価(肯定的/否定的自己陳述の頻度の測定)のための社会的対人関係自己陳述テスト (social interaction self-statement test; SISST)の作成を目的に、まず、異性との対面場면을イメージしてもらい、そのときの思考を列挙してもらった。次に、それらの思考を肯定的・否定的・中性的の3つのカテゴリーに分類し、その中から典型的な肯定的、否定的項目各15ずつを選び出し、計30項目から構成される質問紙を作成した。女性の被験者にこの質問紙へ回答してもらい、信頼性と妥当性の検討、および高社会不安者と低社会不安者の弁別を行っている。

Davison, Robins, & Johnson (1983) も、実験者により統制された高度に構成的な場面において起こる思考に関する情報を提供できるパラダイムの可能性について検討した。Davisonらは、程度の異なるストレスを喚起させるテープを被験者に聴かせ、その状況をイメージさせ、30秒毎のテープのポーズの間にその時起こる被験者の思考や感情をマイクロフォンを通して収録するという形で抽出、分析し、彼らの方法が、さまざまな状況下での異なる人々の認知を直接的に評価する方法を提供できるパラダイムであると結論している。

対象が子どもであるときは、自由回答での思考の記述が困難な場合がある。Prins (1985, 1986) は、歯科治療や、プールでの飛び込みといった、不安を喚起させる場面に直面した子どもの自己制御的レパトリーに関して、自己制御の性質や機能を独り言の内容、自己制御の使い方とその性質、独り言や自己制御と、恐怖の高さ、あるいは年齢との関係を評価するための半構造化された質問を用いて、面接形式で検討をおこなった。歯科治療場面を用いた実験 (Prins, 1985) では、子どもを

高不安群と低不安群とに分け、自発的な独り言および認知的、あるいは行動的自己制御的活動を評価したところ、被験児の3分の2が独り言を報告した。また、報告された独り言の内容に関しては、高不安群の被験児には、低不安群の被験児と比べ、否定的な自己陳述が多くみられた。しかし、不安のレベルと、自己制御的活動との関係は明確ではなかった。また、Prins (1986) は、プールにおける飛び込み課題 (異なる強さの恐怖を喚起させる3課題) に直面した子どもの不安の高さ (拒否 (= 高不安) 群・躊躇 (= 中不安) 群・飛び込み (= 低不安) 群) と独り言、および自己制御の自発的使用とそのタイプを、先述の実験と同様の方法で評価した。結果は、独り言の数は、課題の特性によって異っていた。すなわち、最も強い恐怖を喚起させる課題では、約半数の被験児が、また最も弱い恐怖を喚起させる課題では、およそ3分の2の被験児が、そして、その中間の課題では、3分の1の被験児のみが独り言を報告した。内容に関しては、高不安群は他の2群と比較し、より多くの否定的な独り言を報告したが、中不安群と低不安群では、独り言に明確なタイプの違いは特に見られなかった。

Acton & Fischer (1988) は、スピーチ場面での被験者の自己陳述がどのようなカテゴリーに分類されるかについての検討を行った。Actonらは、スピーチ終了直後に、録画された自分自身のスピーチの様子を見せながらその時の思考や感情を面接形式で被験者に尋ね、そこで録音された思考や感情の内容をのちに分析するという、ビデオテープ再構成法によりスピーチ場面での話し手の自己陳述を抽出した。抽出された自己陳述は、5つのカテゴリー、すなわち、効果的課題関連思考、非効果的課題関連思考、課題外思考、肯定的自己評価、否定的自己評価に各々分類された。それらを因子分析にかけた結果、パフォーマンスに関連した思考と課題外思考という2つの因子が抽出された。

自然観察によるものでは、子どもの遊戯場面での独り言を分析した研究がある。Copland, Reiner, & Jirkovsky (1984) は、多動、あるいは衝動的な子どもに見られる独り言の使用は、衝動的でな

い子どものものと比べて時期や内容の点で異なるものである、という前提を支持する経験的基礎がほとんどないことを指摘し、活動性と独り言の質・量との関係を学習障害児を対象に研究した。その結果、子どもたちは概して、制御的な言葉や情緒的な言葉よりも、空想的／ロールプレイ的スピーチをより多く用いた。また、多動でない児童は、多動児と比較し、このカテゴリーの言葉を用いていた。多動の諸要因のうち、自己教示訓練で最も頻繁に注目される衝動性に関して、独り言のタイプの検討がなされた。衝動的児童と熟慮的児童では、衝動的児童の方がより多くの空想的な独り言を用いた。また、独り言と活動性のレベルの間には有意な相関がみられた。すなわち、活動性の高い児童には、低い児童に比べてより頻繁な独り言の発現がみられた。また、より活動的な児童は、活動性の低い児童と比べてより多くの情緒的、および空想的／ロールプレイ的独り言を用いていた。

こうした不安や恐怖場面での認知プロセスに関する研究は、自己教示法や自己陳述修正法をはじめとした、認知行動変容の諸技法の効果を検討してゆく上で欠かせないものといえる。

## 考 察

本論文で取り上げた自己教示法は、このように各種の方法に取り入れられ、幅広い適応が試みられていることからわかるように、今後、認知行動変容の技法の中で、期待される技法のひとつと言えよう。以下に、自己教示の研究における今後の課題と方向性について述べる。

幼児の運動反応の調整や衝動性の統制を目的に用いられてきた自己教示法が、多くの認知行動変容の方法の中に取り入れられ、さまざまな対象に応用されるようになってきた。認知行動変容は、多様な方法や理論の見解を含む体系であり、どの方法でも、人間のさまざまな問題を扱う上で、行動、情動、認知の3つの側面からの統合的なアプローチをとっている(根建・石川, 1990)。それゆえ、各々の方法の効果を高めるために、これら3つの側面に対処しうる諸技法が、それぞれの特徴を生かして適用されている。自己教示は、こうした統合的アプローチに立脚する認知行動変容の各

種の方法に、イメージや認知的再体制化同様、認知に働きかける技法のひとつとして用いられている。Meichenbaumらによる運動反応の調整や、衝動性の統制に関する研究、あるいは、Velten(1968)の気分の変化に関する研究などを通し、言葉を自分に言い聞かせることによる行動や情動への効果を考えると、自己教示は、これらの両側面のコントロールに大きな効果の期待できる認知的技法と考えられ、さまざまな方法の中に取り入れられるのは適切なことであろう。

しかし、ここで問題となるのは、取り入れられた技法における自己教示法の位置づけである。本論文で展望した諸研究の中には、自己教示が、認知的再体制化で修正された自己陳述のリハーサルとほぼ同義に考えられるものも少なくない。このことは、自己教示が認知的再体制化の補助的な意味合いを持ち、認知的再体制化がその前提としてあることが望ましいことを示すものであるかも知れない。だが、この点を明らかにするためにはこれらの技法の効果に関するより細かな検討を必要とする。

これまで自己教示の単独、あるいは他の方法の組合せで用いた場合の効果性の検討は行われてきた。しかし、技法の手続きに不明瞭な点が多いため、自己教示自体の真の効果は明らかではない。今後必要とされることは、自己教示が取り入れられている認知行動変容の各方法の手続きを整理し、技法を構成する各要素を明確に定義した上で効果の検討をより細かく行なっていくことであろう。

自己教示法にせよ、他の技法同様それだけで人間の全ての問題に効果があるといった最良の方法ではない。だが、認知行動変容の各種の技法の長所を生かしながら、より短時間に効果をどうあげてゆくかを考える上で、近年頻繁に用いられるようになってきた自己教示に関する研究にあえて焦点を絞り、より細かな要因分析的研究が進められることが望まれる。そうした研究はわが国ではほとんど行われていないのが現状である。そこで、次に、今後の自己教示に関する研究の展開の中で、検討されるべきいくつかの要因についてあげてみたい。

自己教示の要因として、教示内容に関する研究



を取り上げた。これは、本文で既に述べたように、実際に自己教示で用いられている教示文の内容がどの様に決定されてきたかをもう一度見直す必要があると考えられるからである。本論文で展望した8つの研究を見ても明らかなように、教示文は、実験のために研究者が各々アプリオリに決定しており、半ば直観的な選択、決定の基に用いられている。また、Meichenbaumはその著書(Meichenbaum, 1985 b)の中で、対処的自己陳述の例をあげ、「能力とコントロールに関する自己陳述は、最も効くようである」と述べている。しかし、そこであげられた、彼の直観による自己陳述の例が的確なものでないにしろ、実際の日常でのストレス場面ですぐ効果のあるものなのかは、実証的には明らかにされていない。今後は、高いストレスや不安の場面で、人々がどのような言葉かけを実際に行っているのか、また、そうした場面で対処するためにどのような自己陳述を行っているのかということに関する、実証的な研究が望まれる。この点に関しては、昨今の、教示内容の抽出に関する研究が増えてきたことは必然的な動向であるかもしれない。これは、それまでの認知行動変容に関する研究全般の方法論に対する反省もあるだろう。ただ、これまでのところ、そうした研究の大半は、抽出された思考のカテゴリー化やそれらを用いての質問紙の作成にとどまり、それらを用いて、教示文を作り、その効果を検証する、といった研究は見あたらない。実験場面、さらには日常の場面で抽出された人々の自己陳述に関する研究の知見を踏まえた上で、自己教示の教示内容を決定し、実験でその効果を検討する必要があるだろう。

自己教示に関する他の重要な要因として、被験者の個人差要因があげられよう。認知行動変容の中では、Morley & Watkins (1974) が被験者の統制が外的か内的かによって論理情動療法の効果に差がでるかを検討した研究がある。自己教示に関する研究では、Copelandら(1981)の研究が被験者の個人特性を問題にした研究であったが、自己教示の研究でも、こうした一般的性格特性といった個人差と自己教示との関係を捉える研究が増えていってよいだろう。自己教示が最善の方法と

は言えないにせよ、個人の特性に合わせ、手続きを工夫することで、より多くの適用が試みられ、また短期間でのセッションでの効果も期待される。それは、たとえば、声に出さない内潜的な方法で教示文を繰り返すのか、声に出しての、外顯的なやり方がいいのか、また、声に出すにしても普段どおりの声の大きさで言うのか、つぶやいてもらうのかなどの選択を可能にするといったことである。

このように、自己教示法については、さまざまな適用が見られるにもかかわらず、研究上の問題点や、今後の課題は多い。技法の効果を高めていく上で、こうした問題点を踏まえ、これからの研究を展開していくことが望まれる。

#### 引用文献

- Acton, R.G., & Fischer, D.G. 1988 Factor analysis of self-statements. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 267-273.
- Bandura, A. 1971 Social learning theory. General Learning Corporation. (原野広太郎・福島脩美訳 人間行動の形成と自己制御—新しい社会的学習理論 金子書房)
- Bem, S.L. 1967 Verbal Self-control: The establishment of effective self-instruction. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 485-491.
- Bender, N.N. 1976 Self-verbalization versus tutor verbalization in modifying impulsivity. *Journal of Educational Psychology*, 68, 347-354.
- Bornstein, P.H., & Quevillon, R.P. 1976 The effects of a self-instructional package on overactive preschool boys.
- Bruch, M.A., Juster, R.H., & Kaflowits, N.G. 1983 Relationships of cognitive components of test anxiety to test performance: Implications for assessment and treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 527-536.
- Bugental, D.B., Whalen, C.K., & Henker, B. 1977 Causal attributions of hyperactive children and motivational assumptions of two behavior-change approaches: Evidence for an interactionist position. *Child Development*, 48, 874-884.
- Burgio, L.D., Whitman, T.L., & Johnson, M.R. 1980 A self-instructional package for increasing attending behavior in educable mentally retarded children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13, 443-459.
- Cacioppo, J.T., Glass, C.R., & Merluzzi, T.V.

- 1979 Self-statements and self-evaluations : A cognitive-response analysis of heterosocial anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 1979, 249-262.
- Camp, B.W. 1977 Verbal mediation in young aggressive boys. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 145-153.
- Coats, K.I. 1979 Cognitive self-instructional training approach for reducing disruptive behavior of young children. *Psychological Reports*, 44, 127-134.
- Copeland, A.P., & Hammel, R. 1981 Subject variables in cognitive self-instructional training. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 405-420.
- Copeland, A.P., Reiner, E.M., & Jirkovsky, A.M. 1984 Examining a premise underlying self-instructional techniques. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 619-629.
- Davison, G.C., Robins, C., & Johnson, M.K. 1983 Articulated thoughts during simulated situations : A paradigm for studying cognition in emotion and behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 17-40.
- Dowd, E.T. 1985 Self-statement modification. In Bellack, A.S., & Hersen, M. (Eds.), *Dictionary of behavior therapy techniques*. New York : Pergamon Press. (山上敏子監訳 1987 行動療法事典 岩崎学術出版社)
- Emmelkamp, P.M.G., Kuipers, A.C.M., & Eggeraat, J.B. 1978 Cognitive modification versus prolonged exposure in vivo : A comparison with agoraphobics as subjects. *Behavior Research and Therapy*, 16, 33-41.
- Finger, R., & Galassi, J.P. 1977 Effects of modifying cognitive versus emotionality responses in the treatment of test anxiety. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 45, 280-287.
- Fox, J.E., & Houston, B.K. 1981 Efficacy of self-instructional training for reducing children's anxiety in an evaluative situation. *Behavior Research and Therapy*, 19, 509-515.
- Fremouw, W.J., & Zitter, R.E. 1978 A comparison of skills training and cognitive restructuring-relaxation for the treatment of speech anxiety. *Behavior Therapy*, 9, 248-259.
- Fry, P.S. 1978 Resistance to temptation as a function of the duration of self-verbalization. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 111-116.
- Fry, P.S., & Preston, J. 1979 Resistance to temptation as a function of internalization and three modes of self-verbalization. *Journal of Clinical Psychology*, 35, 121-129.
- Galassi, J.P., Frierson, H.T. Jr., & Sharer, R. 1981 Behavior of high, moderate, and low test anxious students during an actual test situation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 51-62.
- Girodo, M., & Roehl, J. 1978 Cognitive preparation and coping self-talk : Anxiety management during the stress of flying. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 978-989.
- Glass, C.R., Gottman, J.M., & Shmurak, S.H. 1976 Response acquisition and cognitive self-statement modification approaches to dating skills training. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 520-526.
- Glass, C.R., Merluzzi, T.V., Biever, J.L., & Larsen, K.H. Cognitive assessment of social anxiety : Development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 37-55.
- Glogower, F.D., Fremouw, W.J., & McCroskey, J.C. 1978 A component analysis of cognitive restructuring. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 209-223.
- Graziano, A.M., DeGiovanni, I.S., & Garcia, K.A. 1979 Behavioral treatment of children's fears : A review. *Psychological Bulletin*, 86, 804-830.
- Goldfried, M.R., Decenteceo, E.T., & Weinberg, L. 1974 Systematic rational restructuring as a self-control technique. *Behavior Therapy*, 5, 247-254.
- Goldfried, M.R., Linehan, M.M., & Smith, J.L. 1978 Reduction of test anxiety through cognitive restructuring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 32-39.
- Graziano, A.M., & Mooney, K.C. 1980 Family self-control instruction for children's nighttime fear reduction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 206-213.
- Hartig, M., & Kanfer, F. 1973 The role of verbal self-instructions in children's resistance to temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 250-267.
- Higa, W.R., Tharp, R.G., & Calkins, R.P. 1978 Developmental verbal control of behavior : Implications for self-instructional training. *Journal of Experimental Child Psychology*, 26, 489-497.
- Holroyd, K.A. 1975 Cognition and desensitization in the group treatment of test anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 991-1001.
- Hussian, R.A., & Lawrence, P.S. The reduction of

- test, state, and trait anxiety by test-specific and generalized stress inoculation training. *Cognitive Therapy and Research*, 1978, 25-37.
- Kanfer, F.H., & Zich, J. 1974 Self-control training: The effects of external control on children's resistance to temptation. *Developmental Psychology*, 10, 108-115.
- Kanfer, F.H., Karoly, P., & Newman, A. 1975 Reduction of children's fear of the dark by competence-related and situational threat-related verbal cues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 251-258.
- Karst, T., & Trexler, L. 1970 Initial study using fixed role and rational emotive therapy in treating public speaking anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1970, 34, 360-366.
- Kendall, P.C., & Finch, A.J. Jr. 1976 A cognitive-behavioral treatment for impulse control: A case study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 852-857.
- Kendall, P.C., & Wilcox, L.E. 1980 Cognitive-behavioral treatment for impulsivity: Concrete versus conceptual training in nonself-controlled problem children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 80-91.
- Kendrick, M.J. Craig, K.D., Lawson, D.W., & Davidson, P.O. 1982 Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 353-362.
- Leary, M.R. 1983 *Understanding social anxiety*. California: Sage Publications, Inc. (生和秀敏監訳 1990 対人不安 北大路書房)
- Lohr, J.M., & Rrea, R.G. 1981 A disconfirmation of the relationship between fear of public speaking and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 48, 795-798.
- Luria, A.R. 1961 *The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior*. Oxford: Pergamon.
- Meichenbaum, D.H. 1972 Cognitive modification of test anxious college students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 370-380.
- Meichenbaum, D.H. 1977 *Cognitive-behavior modification*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D.H. 1985a Self-instruction training. In Bellack, A.S., & Hersen, M. (Eds.), *Dictionary of behavior therapy techniques*. New York: Pergamon Press. (山上敏子監訳 1987 行動療法事典 岩崎学術出版社)
- Meichenbaum, D.H. 1985b *Stress inoculation training*. New York: Plenum. (上里一郎監訳 1989 ストレス免疫訓練 岩崎学術出版社)
- Meichenbaum, D.H., Gilmore, J.B., & Fedoravicius, A. 1971 Group insight versus group desensitization in treating speech anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1971, 410-421.
- Meichenbaum, D.H., & Goodman, J. 1969a The development control of operant motor responding by verbal operants. *Journal of Experimental Child Psychology*, 7, 553-565.
- Meichenbaum, D.H., & Goodman, J. 1969b Reflection-impulsivity and verbal control of motor behavior. *Child Development*, 40, 785-797.
- Meichenbaum, D.H., & Goodman, J. 1971 Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 115-126.
- 光富 隆 1987 自己教示方略の有効性に関する知識がその方略の維持に及ぼす効果 行動療法研究, 13, 18-28.
- Morley, E.L., & Watkins, J.T. 1974 Locus of control and effectiveness of two rational-emotive therapy styles. *Rational Living*, 9, 22-24.
- Moses, A.N., & Hollandsworth, J.G. 1985 Relative effectiveness of education alone versus stress inoculation training in the treatment of dental phobia. *Behavior Therapy*, 16, 531-537.
- 中沢潤・金子龍太郎 1980 熟慮型—衝動型幼児の行動制御に及ぼす自己教示—外的教示の効果 行動療法研究, 6, 11-16.
- 中沢潤・鶴沢明美 1985 自己教示技法に関する研究動向—学業遂行への適用を中心に— 千葉大学教育学部研究紀要, 34, 283-303.
- 根建金男・石川利江 1990 認知行動変容再考 早稲田大学人間科学研究, 3, 147-159.
- Nelson, W.J. Jr., & Birkimer, J.C. 1978 Role of self-instruction and self-reinforcement in the modification of impulsivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 183.
- O'Leary, K.D. 1968 The effects of self-instruction on immoral behavior. *Journal of Experimental Child Psychology*, 6, 297-301.
- Palkes, H, Stewart, M., & Kahana, B. 1968 Porteus maze performance of hyperactive boys after training in self-directed verbal commands. *Child Development*, 39, 817-826.
- Patterson, C.J., & Mischel, W. 1976 Effects of temptation-inhibiting and task-facilitating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 209-217.
- Prins, P.J.M. 1985 Self-speech and self-regulation of high-and low anxious children in the dental situation: An interview study. *Behavior*

- Research and Therapy, 23, 641-650.
- Prins, P.J.M. 1986 Children's self-speech and self-regulation during a fear-provoking behavioral test. *Behavior Research and Therapy*, 24, 181-191.
- Prins, P.J.M. 1988 Efficacy of self-instructional training reducing children's dental fear. *Child and Family Behavior Therapy*, 10, 49-67.
- Robin, A.L., Armel, S., & O'Leary, K.D. 1975 The effects of self-instruction on writing deficiencies. *Behavior Therapy*, 6, 178-187.
- 坂野雄二 1978 社会的学習と行動療法—モデリング療法と自己教示に関する一考察— *心理学評論*, 21, 226-237.
- 坂野雄二・根建金男 1988 行動療法から認知的行動的介入へ 季刊精神療法, 14, 121-134.
- 坂野雄二・田川二照・内山喜久雄 1982 参加モデリングによる恐怖反応の消去に及ぼす自己教示の効果 (第1報) *行動療法研究*, 8, 19-27.
- 佐藤正二・佐藤容子 1986 幼児における自己教示訓練と方略転移 *教育心理学研究*, 34, 163-167.
- Schleser, R., Meyers, A.W., & Cohen, R. 1981 Generalization of self-instructions: Effects of general versus specific content, active rehearsal, and cognitive level. *Child Development*, 52, 335-340.
- Sharp, J.J., & Forman, S.G. 1985 A comparison of two approaches to anxiety management for teachers. *Behavior Therapy*, 16, 370-383.
- Siegel, L.J., & Peterson, L. 1980 Stress reduction in young dental patients through coping skills and sensory information. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 785-787.
- Sweeney, G.A., & Horan, J.J. 1982 Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 486-497.
- 田川二照・坂野雄二・内山喜久雄 1982 参加モデリングによる恐怖反応の消去に及ぼす自己教示の効果 (第2報) *行動療法研究*, 8, 28-35.
- Trexler, L.D., & Karst, T.O. 1972 Rational-emotive therapy, placebo, and no-treatment effects on public speaking anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 79, 60-67.
- 鶴沢明美 1984 自己教示技法が運動反応に及ぼす効果 *教育心理学研究*, 32, 52-58.
- Velten, E. 1968 A laboratory task for induction of mood states. *Behavior Research and Therapy*, 6, 473-482.
- Vygotsky, L.S. 1956 *Thought and language*. (柴田義松訳 1962 言語と思考 上下 明治図書)
- Weissberg, M. 1975 Anxiety-inhibiting statements and relaxation combined in two cases of speech anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 6, 163-164.
- Weissberg, M. 1977 A comparison of direct and vicarious treatments of speech anxiety: Desensitization, desensitization with coping imagery, and cognitive modification. *Behavior Therapy*, 8, 606-620.
- Weissberg, M., & Lamb, D. 1977 Comparative effects of cognitive modification, systematic desensitization, and speech preparation in the reduction of speech and general anxiety. *Communication Monographs*, 44, 27-36.
- Zatz, S., & Chassin, L. 1983 Cognitions of test anxious children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 526-534.
- Ziffle, T.H., & Romney, D.M. 1985 Comparison of self-instruction and relaxation training in reducing impulsive and inattentive behavior of learning disabled children on cognitive tasks. *Psychological Reports*, 57, 271-274.