

博士（人間科学）学位論文

大学生のシャイネスに対する
構成主義的な認知療法の効果とその要因
**Outcome and Dismantling Studies of
Constructive Cognitive Psychotherapies for Students with Shyness**

2005年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

長江 信和

NAGAE, Nobukazu

研究指導教員： 門前 進 教授

目次

はしがき

第1章 構成主義的な認知療法の概念	P. 1
1. 認知療法の定義	
2. 構成主義の定義	
3. 合理主義的認知療法に対する構成主義的認知療法の定義	
4. 認知療法の発展と危機	
5. 問題点の指摘	
第2章 構成主義的な認知理論, 認知療法と査定法の実際	P. 5
1. パーソナル・コンストラクト理論の解説	
2. 役割固定法の解説と先行研究	
3. レポートリー・グリッド法の解説と先行研究	
4. 問題点の指摘	
第3章 シャイネスの概念	P. 9
1. シャイネスの定義と問題性	
2. シャイネスに対する認知療法の効果	
3. シャイネスを対象としたレポートリー・グリッド法による研究	
4. 問題点の指摘	
第4章 本研究の目的	P. 13
1. 問題点の整理	
2. 本研究の目的	
3. 本研究の構成	
第5章 社会不安/シャイネスの問題性と構成主義的認知療法の有効性	P. 15
1. 大学生に見られる自覚的シャイネスの存在率調査 (調査1)	P. 15
2. レプ・テストの尺度化と社会不安の分析 (調査2)	P. 24
3. 大学生の社会不安に対する構成主義的認知療法と合理主義的認知療法の効果: 準ランダム化比較試験 (実験1)	P. 34
4. 大学生のシャイネスに対する役割固定法と自己教示訓練の効果: ランダム化比較試験 (実験2)	P. 43
第6章 役割固定法の要因分析研究と改良型役割固定法の効果研究	P. 51
1. 自己概念に及ぶ自己描写法の効果の検証 (実験3)	P. 51
2. 上演法による遂行行動の変化と持ち越し効果の検証 (実験4)	P. 57
3. 大学生のシャイネスに対する修正型役割固定法の効果: ランダム化比較試験 (実験5)	P. 63
第7章 総括的考察	P. 72
1. 本研究の成果	
2. 本研究の意義	
3. 今後の課題	

引用文献

あとがき

資料

はしがき

本論文は、大学生のシャイネスに対する構成主義的な認知療法の効果と要因分析に関する研究の成果を報告したものである。

近年、認知（行動）療法家の間には、実証主義的な研究志向と、構成主義的な臨床志向との乖離が広がっている。認知療法は、かつて、科学者・実践家モデルを実現することで、代表的な心理療法の一つに数えられるようになったが、その利点が、今、失われようとしている。

幸い、筆者が研修を受けた機関の一つ、ペンシルバニア大学の不安障害治療・研究センター（Center for the treatment and study of anxiety）では、効果研究を接点として、研究と臨床の統合が意識的に試みられていた。研究志向の強い者は、臨床家の行う援助の効果機序をモデル化すると同時に、実験や調査を通して仮説的モデルの洗練化を図っていた。臨床志向の強い者は、臨床活動の経験とともに、実証に基づくモデルに配慮しながら、臨床実践の洗練化を試みていた。

認知療法とは、本来、臨床、研究（そして教育）のシステムであったように思う。本論文でも、このような視点をベースにして、根拠に基づく心理療法と構成主義的心理療法の乖離を埋める努力を行っている。修士課程と博士課程の数年間に行った、数例の研究をまとめたものである。萌芽的な研究であったかもしれない。しかしながら、本論文をまとめた時点で振り返ってみると、臨床・研究・教育を統合する、一つのスタイルの展望が示せたのではないかと考えている。

第1章 構成主義的な認知療法

第1章では、認知療法 (Cognitive psychotherapies) と構成主義 (Constructivism) の定義を提示し、構成主義的な認知療法について解説を加える。認知療法の発展と危機を歴史的に概観し、問題点の指摘を行う。

第1節 認知療法の定義

認知療法は、行動理論と認知理論に基づく心理療法の体系である。行動理論とは、学習理論とほぼ同義であり、オペラント条件付けやレスポナント条件付けにより人間の行動を説明する理論である (祐宗・春木・小林, 1984)。認知理論とは、パーソナル・コンストラクト理論 (Kelly, 1955) やスキーマ理論 (Beck, 1979)、ABC理論 (Ellis & Harper, 1975) に代表されるものであり、認識の成り立ちと行動や感情との関わりを説明する理論である。認知療法は、行動理論を基盤とする行動療法の発展型として生まれた。通称、認知行動療法 (Cognitive behavioral therapy; CBT) とも呼ばれるが、本論文では、特に認知理論の役割を重視するため、CBTではなく、認知療法の言葉を用いている。また、認知療法という訳語は、Cognitive therapyの一般的な訳語と重なるが、Cognitive therapyを指す場合には、Aaron Beckの認知療法と訳して区別している。

認知療法では、伝統的に、認知モデルが重視される。すなわち、人間の認知は、感情や行動と相互作用して一つのシステムを形成しており、それぞれが査定や介入の対象となる。したがって、認知療法では、様々な査定法や介入法を駆使しながら、認知、感情、行動の問題解決が行われる。代表的な技法群としては、George Kellyのパーソナル・コンストラクト療法、Albert Ellisの論理情動行動療法、Aaron Beckの認知療法、Donald Meichenbaumの認知行動変容などがある (Table 1-1-1 参照)。それぞれの技法は、パッケージングされ、折衷的な介入として臨床適用されるのが通例となっている。

Table 1-1-1 現在の認知療法

1	パーソナル・コンストラクト療法 (Kelly, 1955)
2	ロゴセラピー (Frankl, 1959)
3	論理情動療法 (RET; Ellis, 1962)
4	認知療法 (Beck, 1970, 1976)
5	多面的療法 (Lazarus, 1971, 1976)
6	問題解決療法 (D'Zurilla & Goldfried, 1971; Spivack & Sure, 1974; D'Zurilla, 1987)
7	合理的行動訓練 (Goodman & Maultsby, 1974; Maultsby, 1984)
8	認知行動変容 (Meichenbaum, 1977)
9	合理的志向性療法 (Tosi & Eshbough, 1980)
10	運動進化療法 (Burrell, 1983)
11	統合認知行動療法 (Wessler, 1984)
12	認知発達療法 (Mahoney, 1980; 1985, 1991)
13	構成主義的認知療法 (Guidano, 1984, 1991; Guidano & Liotti, 1983, 1985)
14	素朴認識療法 (Kruglanski & Jaffe, 1983)
15	ピアジェ派療法 (Leva, 1984; Rosen, 1985; Weiner, 1975)
16	認知実験療法 (Weiner, 1985)
17	新認知療法 (Suarez, 1985)

注) Mahoney & Gabriel (2002) より転載。ただし、引用文献は最新の情報に改めている。

第2節 構成主義の定義

構成の英単語 (construct) は、ラテン語の“con-struere”をその語源としている。接頭辞は“together”，語根は“pile up”の現代語に相当する。構成という単語が、心理療法の領域で特別に用いられる場合には、絶え間ない構成の対象である現実とその主体である人間の性質が、ともに強調されている (Mahoney, 2003, p.211)。

構成主義は、用語の成り立ちからして、様々な定義を許容する学説である。ただし、構成主義の特徴

は、現実が個人において構成される、という思想に集約される。認知療法の創始者の一人である Michel Mahoney は、構成主義者としての立場を明確に表し、伝統的な認知療法に潜む合理主義に対して、構成主義の特徴を指摘した (Table 1-2-1 参照)。Mahoney の分類によると、伝統的な合理主義では、実在論的な存在論と合理主義的な認識論が認められる。現実には、客観的に、個人の外部に存在するものである。感覚に対する論理や理性の働きにより、認識と客観的実在の一致、妥当性が明らかになる、と考えている。これに対して、構成主義では、相対論的な存在論、構成主義的な認識論が採用されている。現実には、多元的なものであり、個々人の能動的な現実構成の所産である。社会や環境との相互作用により、その有用性、生存可能性が定まる、と考えられている。さらに、Mahoney の指摘によると、人間の経験を説明する場合、構成主義では、経験における 5 つの作用—能動性、秩序化、自己同一性、社会・象徴性、生涯発達—が重視されるという (Mahoney, 2003)。

Table 1-2-1 認知療法における合理主義と構成主義の哲学的・理論的差異

問題や領域	合理主義の視点	構成主義の視点
存在論 (現実の性質)	実在論: 現実の一つであり、不変であり、個人の外部に存在している。	相対論: 現実人は人それぞれである。経験における秩序を集めて構成したものである。
認識論 (認識の仮説)	合理主義: 論理や理性によって知識の妥当性 (validity) が保証される。現実には感覚機能を通じて明らかとなる。	構成主義: 認識は、認知的であると同時に、行動的、感情的なものでもある。知識の妥当性ではなく、生存可能性 (viability) が重視される。知覚は能動的なものである。
因果関係のプロセス (原因結果や変化の理論)	連合主義: 学習や変化は、個別の原因と結果が直線的に連鎖したものである。	構造的分化: 学習や発達には、自己組織化のプロセスの洗練や変容がふくまれる。
ヒトの神経系の 基本的な性質	妥当な心的表象を介して、行動と感情を支配し、方向づけている。	生存可能性の高い自己組織化のプロセスを通じて、経験の秩序化と組織化を行う。
心的表象の性質	表象は正確なコピーである。「現実」世界に一致している。	表象は秩序の構成である。おもに潜在的に、かつ、積極的にはたらく。行動のプランを方向づけるが、具体化はしない。
脳と身体の関係	大脳至上主義: 脳が主で、身体が従の関係にある。	心身一如: 身体と脳の関係は不可分であり、相互依存的でもある。
認知・感情・行動の関係	理性至上主義: 「高度な」知的プロセスが、感情や行動を支配する。	全体論: 認知、感情、行動は、構造的、機能的に不可分である。
情動の性質	やっかいなもの: ネガティブで強烈な感情は、支配され、除去されなければならない。	根源的で力強い認識プロセス: 混乱や激しい感情は、発達に伴う自然な要素である。

注) Mahoney(1991, pp.241-244)より抜粋

第3節 合理主義的認知療法に対する構成主義的認知療法の定義

構成主義的認知療法とは、文字通り、構成主義に基づく認知療法のことである。構成主義の思想は、17-18 世紀の Giambattista Vico や Immanuel Kant, 19 世紀の Hans Vaihinger の哲学思想に端を発し、20 世紀の George Kelly の心理学を経由して、認知療法の成立を導いたと考えられる。行動療法からの発展を促した思想であり、認知療法の指導者である Aaron Beck, Albert Ellis, Donald Meichenbaum, Michel Mahoney らの理論構築に、現在でも、大きな影響をもたらしている。

一般的に、技法の観点からは、比較的、Kelly(1955), Mahoney(1980; 1985), Guidano (1984) の介入法が構成主義的であり、初期の Ellis(1962), Beck(1970), Meichenbaum(1977)の介入法が合理主義的であると分類される (Mahoney, 1988a; Neimeyer, R. A., 1993a)。

しかしながら、Neimeyer(2002)は、伝統的な合理主義に基づく認知療法と構成主義的な認知療法の実践上の違いについて、Table 1-2-2 のように対比している。合理主義的な認知療法は、論理的な推論、理性を駆使して、現実の正しい認識、認識の妥当性の向上を促す手続きである。不合理な信念や認知のゆがみをただし、矯正、教育的な介入が行われるという。これに対して、構成主義的な認知療法は、

理性や情動や行動を駆使して、新しい現実の構成、認識の有用性の向上を促す手続きである。ある目的に沿った機能的な構築のあり方を探る、探索的、創造的な介入が行われるという。

Table 1-2-2 従来の認知療法と構成主義的心理療法の実践的な差異

特徴	従来の認知療法	構成主義的療法
診断の重点	疾患に特異的	包括的, 一般的
介入と査定焦点	孤立した自動思考や不合理な信念	構成システム, 私的な物語
時間の焦点	現在	現在, ただし, 比較的, 発達に比重を置く
セラピーの目標	修正的, 障害の除去	創造的, 発達の促進
セラピーの形式	非常に指示的, 心理教育的	比較的, 構造化せず, 探索的
セラピストの役割	説得, 分析, 技術指導	反射, 詳述化, 非常に個人を尊重する
クライアントがもつ信念の適切さの判定	論理と客観的妥当性	内的整合性, 社会的同意, 個人にとっての生存可能性
クライアントの意味の解釈	事実そのまま, 普遍的	比喩的, 個性記述的
情動の解釈	否定的情動は, ゆがんだ思考の表れであり, 制御すべき問題を示している	否定的情動は, 既存の構成が脅威にさらされている証であり, 意味のあるものとして尊重すべきもの
クライアントがしめす「抵抗」の理解	モチベーションの欠如, 機能不全の傾向	中核的な秩序化のプロセスを守ろうとする試み

注) Neimeyer(1995; p.171)から抜粋。

構成主義と合理主義の認知療法には、形式的な技法の違いよりも、実践的な手続き（プロトコル）の違いを認めることができる。仮に同一の介入法を使用する場合でも、プロトコルには援助者の思想的態度が反映される。具体例として、Beck 流の認知療法には“Guided discovery”という質問技法がある。伝統的な合理主義的な進め方では、（セラピストにとって既知の）考えのゆがみに気づかせる誘導的なガイドが行われるが、構成主義的な進め方では、（セラピストにとっても未知の）機能的な認知を見出す発見に対話の焦点が置かれる。合理主義的な介入では、認識の妥当性に関する基準（例：認知のゆがみ、不合理な信念のリスト）があり、矯正的な指導が行われるのに対して、構成主義的な介入では、現実の再構成が促され、結果的に有用な認識の探索が行われる。同じ技法でも、考えを正す手続きと、機能的な考えを探る手続きの違いが生じるのである。プロトコルの違いは、技法の適用対象や、クライアントの抵抗の強さを左右するものであるだろう。構成主義的認知療法は、援助者の構成主義的な態度が反映された、実践的なプロトコルとして理解するのが妥当である。

第4節 認知療法の発展と危機

認知療法は、1960年代後半に普及しはじめた比較的新しいアプローチである。当時、興隆を極めた精神分析は、長期の治療に対する効用が不明瞭であり、従来の行動療法は、実際の適用範囲が外顯的な行動に限られる難点があった。その頃、進行した認知革命の影響も受けながら、行動理論と認知理論に依拠する認知療法が構築されるようになった。認知療法は、人々の期待を担う新しい心理療法として、急速な成長を遂げることになる。

旧来の心理療法と比較して、認知療法の特徴の一つは、実証研究を重視した点にあった。Michael Mahoney らによる“Cognitive Research and Therapy”の創刊（1977年）以来、基礎研究や効果研究の遂行が推奨され、実践と研究の双方を重んじる、科学者・実践家モデル（Raimy, 1950）の実現が志向されてきた。その結果、認知療法は、米国心理学会臨床心理学部会の支持を得るようになった。1993

年には特別委員会で、つづく 1997 年には専門の下位組織で、実証に裏付けされた介入法のリストが公開されたが、十分に確立されていると認められた介入法の大半は、認知療法であった (Chambless, Baker, Baucom, Beutler, Calhoun, Crits-Christoph, Daiuto, DeRubeis, Detweiler, Haaga, Bennett, McCurry, Mueser, Pope, Sanderson, Shoham, Stickle, Williams, & Woody, 1998; Crits-Christoph, Frank, Chambless, Brody, & Karp, 1995)。ガイドラインに基づく教育は全米の大学院に推奨されており、時代の主役は力動的心理療法から認知療法に移行したとさえいわれている (Nathan, Stuart, & Doran, 2000)。同様の傾向は、英国の精神保健領域にも顕著にあてはまる (Parry & Richardson, 1996)。認知療法の発展は、実証主義的な研究を重視する特性によりもたらされたといえる。

1980 年代から 90 年代にはいると、認知療法にはもう一つの顕著な特徴が現れるようになった。構成主義的運動の高まりである (根建・長江, 2001)。極端な合理主義への傾倒に対して、構成主義的思想が影響力を増してきた。具体的には、Mahoney & Gabriel (1987) が、合理主義対構成主義の区分を提唱した。従来の認知療法を合理主義的と規定し、その代替として、構成主義的な認知療法の可能性を指摘したのである (Mahoney & Gabriel, 1987; Mahoney & Lyddon, 1988)。Mahoney らの主張は、認知療法家の間に大きな波紋を投げかけた。特に、合理主義に分類された認知療法家の強い反発を招いた (e.g., Ellis, 1988b, 1991, 1994, 1996a, 1996b, 1996c, 1999)。しかしながら、その反発は、構成主義の否定ではなく、合理主義のレッテルに対して向けられた。Aaron Beck も Albert Ellis も、Kelly (1955) の影響をあらためて強調することで、自らの介入法が構成主義的であることを主張したのである (Ellis, 1999; Weishaar, 1993)。結果として、1990 年代には、認知療法の創設者の多くが構成主義への支持を表明することになった (Ellis, 1999; Mahoney, 1991; Meichenbaum, 1995; Weishaar, 1993)。思想界のポストモダン化や心理学領域における行動主義の衰えに応じて、認知療法家も構成主義の影響を受けるようになったのかもしれない。

しかしながら、概して、臨床家に比べ、研究者に対する構成主義の影響は比較的弱いようであった。研究者に特徴的な合理主義、実証主義へのこだわりは、当然のことながら、構成主義的運動に対する批判を生み出すことになった。構成主義的心理療法は、実証的な治療的根拠に欠けると指摘されている (Clark, 1992)。最近の状況では、構成主義の立場を重視する者と合理主義の立場をとる者が混在し、特に臨床家と研究者の乖離が懸念されるようになった (Dobson & Dozois, 2001; Neimeyer & Raskin, 2001)。現在の認知療法は危機的な状況を迎えている。

第 5 節 問題点の指摘

認知療法家は、科学者・実践家モデルを採用することで、短期間のうちに、高い社会的評価を得るようになった。心理療法の領域でも、独自の地位を確立するに至った。

しかし、従来の認知療法家が依拠する合理主義に対しては批判が生じ、結果として、構成主義の重要性が強調されるようになった。

ところが、構成主義の優位性は、実際には形而上学的な比較によるものである。そして、構成主義的認知療法の評価は、認知療法家の思想的な嗜好に支えられているところが大きい。実際、構成主義的認知療法と合理主義的認知療法の効果の比較対照試験は、ほとんど行われていない (Neimeyer & Raskin, 2001)。構成主義者は、認識の妥当性ではなく、有用性を重視するのが一般的である。しかし、構成主義的認知療法それ自体については、効果に関する有用性の検討が疎かにされている。構成主義者は、自らの立場を相対化し、その生存可能性を量る必要があるといえるだろう。

有用性を測る手段としては、やはり実証主義的な手続きが依然として有力であると考えられる。ただし、実証研究の手続きを取ることは、必ずしも合理主義の支持には結びつかない。真理の追究ではなく、社会的な同意を得るための手続きと考えれば、構成主義的な立場においても、矛盾なく実証研究を行うことができる。一般的に、実証的根拠を生み出す研究デザインには、厳密さの強弱が設定されている (古川, 2000)。その基準に沿った研究を行えば、構成主義的認知療法の有用性に関する社会的同意を得ることができるだろう。米国、英国の精神保健領域では、実証的な根拠に基づく心理療法の提供が社会的に求められており、実証的根拠に基づかないアプローチの存続は危ぶまれている (Winter, 2003)。認知療法家は、デザインを厳密にした実証的效果研究を行うことで、構成主義的な手続きの有用性、生存可能性を探る必要があるといえる。

第2章 構成主義的な認知理論, 認知療法と査定法の実際

第2章では, 認知療法が依拠する構成主義的認知理論の典型例として, パーソナル・コンストラクト理論を紹介する。また, その適用例として, 介入法である役割固定法と査定法であるレプ・テストの理論, 方法, 効果について解説し, 先行研究の問題点について指摘を行う。

第1節 パーソナル・コンストラクト理論の解説

パーソナル・コンストラクトの心理学 (Kelly, 1955; 1991) では, パーソナル・コンストラクト理論 (Personal construct theory; PCT) が紹介されている。PCT は, 認知療法の形成に多大な影響を及ぼしただけでなく, パーソナル・コンストラクト療法 (Personal construct psychotherapy; PCP) という独自の認知療法も生み出している。

PCT の基本は, 構成的代替主義を中心原理として, 一つの公理と 11 の系に要約される。構成主義的代替主義は, 相対論的な実在論と構成主義的な認識論を支持するものであり, PCT の構成主義的な性質を示すものである (Table 2-1-1 参照)。

そして, PCT の適用例である PCP も, 構成主義的認知療法として高い評価を受けている。PCP では, “Man-the-scientist”モデルに基づき, 個人を一種の科学者と見なしている。科学者である個人は, コンストラクトを通じて, 現実を能動的に構成し, 日常的な振る舞いを行っている。コンストラクトとは, あかるいーくらい, うるさいーしずか, おいしいーまずい, よいーわるい, というような, 二極性の参照軸のことである。人間の構成システムは, 不断の構成を重ねるなかで, 現実の予測可能性や制御可能性に応じて洗練されていく。PCP は, 現実の予測と制御を可能にする, 生存可能性の高い構成システムの追求を目指すものである。典型的な援助技法としては, 役割固定法が, コンストラクトの査定法としては役割構成レポーター・グリッド法がよく知られている (Fransella, 2003)。

Table 2-1-1 パーソナル・コンストラクト理論の基礎理論

構成的代替主義:	個人は「客観的現実」に直接触れることができない。現実の構成のしかたは、個性的なものであり、常に変化を強いられている。
基本的公理:	個人の変化 (process) は、その人が物事をどう予測するかによって心理的に方向づけられている。
(1) 構成の命題:	個人は、物事の複製を構成することで、物事を予測している。
(2) 個性の命題:	物事の構成の仕方は、個人によって異なる。
(3) 組織の命題:	個人々は、物事をうまく予測するために、構成システムを個性的に進化させる。構成システムにはコンストラクト同士の階層関係がある。
(4) 二項対立の命題:	個人の構成システムは、有限数の、二項対立するコンストラクトからなる。
(5) 選択の命題:	人間は、二分したコンストラクトのうち、どちらか一方をみずから選び取る。構成システムの明確化と拡大について、より大きな可能性を予測させる方である。
(6) 適応範囲の命題:	あるコンストラクトは、もっぱら限られた範囲の物事を予測することに役立つ。
(7) 経験の命題:	個人の構成システムは、物事の複製を構成し続けるなかで、変化する。
(8) 調整の命題:	個人の構成システムは、コンストラクトの浸透性 (可変性) の制限を受け、その適用範囲内で変化することができる。
(9) 断片化の命題:	個人は、論理的に相矛盾するものであっても、さまざまな構成のサブシステムを相次いで適用することができる。
(10) 共通性の命題:	経験の構成の仕方が他者と類似している場合、その程度に応じて、その者に類似した心理的な変化 (psychological process) が生じる。
(11) 社会性の命題:	他者の構成の変化 (construction process) を構成する場合、その程度に応じて、その他者を含む社会的状況のなかで、ある役割を演じることができる。

注) Kelly(1955/1991)より転載

第2節 役割固定法の解説と先行研究

(1) 役割固定法の理論

役割固定法 (Fixed role therapy; FRT) は、George A. Kelly とその同僚が考案した援助技法である (Kelly, 1955)。役者に及ぼされる演劇の持続的効果に関心を抱いていた Kelly が、一般意味論 (Korzybski, 1933) やサイコドラマの理論 (Moreno, 1937) を参考にしながら、開発を進めたものである。実際には、日常生活のなかで数週間、架空の人物の役割を演じることで、自己や世界の構成の仕方を変化させる技法である。FRT は、特定の状態に導く治療技法というよりも、問題解決を促す実験的な試みである (Kelly, 1973, p. 64)。クライアントは、自覚的な科学者として、現実の再構成が可能であることを経験し、現実の予測や制御に役立つ構成を選別するすべを学ぶ。この手続きには、構成的代替主義の認識論や、基本的な公理、社会性の命題の応用が見られる。FRT は、PCT を忠実に反映した PCP の一つであり (Kelly, 1955; Winter, 1992)、構成主義的な認知療法の一例としても高く評価されている (Mahoney, 1988a; Neimeyer, R. A., 1993b; Raskin, 2002)。

(2) 役割固定法の進め方

FRT は、比較的柔軟に適用されているが (Epting & Nazario, 1987)、Kelly の方法が標準的に用いられている (Kelly, 1995; 1991, p.268-334, Kelly, 1973; Neimeyer, Ray, Hardison, Raina, Kelley & Krantz, 2003)。面接は、週に2~3回、2~3週間かけて行われる。数名のグループ形式で行うこともあるが、クライアントとセラピストの一对一の場面で計画されるのが一般的である。面接は構造化されており、基本的に、以下のステップに沿って進められる。(a)自己描写法 (Self-characterization) : クライアントAは、共感的で深い理解のある友人を思い浮かべ、その友人になったつもりで、Aの性格に

ついて文章をまとめる。(b)演技シナリオ (enactment sketch) の構築 : セラピストは、Aの自己描写を分析した後、Aと似てはいるものの、構成システムの中核的要素や、名前が異なっている人物Bの自己描写を準備する。(c)演技シナリオの受け入れ確認 : セラピストは、クライアントにBの自己描写を提示し、2週間の間、日常生活でBの役割を演じることを提案する。その際、Bが本物の人物に思えるか、Bのことを知りたいと思うかどうかについて尋ね、問題がなければ即座に演技を開始する。(d)リハーサル : 演技の開始直後から、セラピストはクライアントをAではなくBとして扱い、ごっこ遊びをはじめ。面接が進むにつれて、上司や教師、同僚や友人、パートナーや異性の友人、両親との相互作用や、宗教観や人生観の話し合いなど、順番にロールプレイを進め、日常生活での演技を促進する。(e)上演法 (enactment) : クライアントは、演技シナリオを自分なりに解釈しながら、別人のBとして、日常生活を送っていく。長期休暇に出たAのかわりに生活を営むという設定だが、セラピスト以外の他人には内証にしなければならない。(e)演技の終了 : 最終面接では演技を打ち切り、Aを休暇から呼び寄せる。クライアントは、セラピストとともに、過去数週間の経験を振り返り、自らの行為と世界の関係について話し合い、今後の役割を自主的に選択して、面接を終える。

初回面接は自己描写法、第2回目の面接は演技シナリオの受け入れ確認と演技の開始、第3回目以降はリハーサルで、最終面接は体験の振り返りと今後の展望に費やされる。以上が、FRTの標準的な方法である。

(3) 役割固定法の効果

FRTは、問題解決のための援助方法とされるが、具体的にはどのような問題に適用されているのだろうか。FRTの効果と適用範囲を調べるため、代表的なデータベースを用いて系統的なレビューを行った。まず、PubMed(1966-2004/10)を用いて検索を行ったところ、“fixed-role therapy AND clinical trial[pt]”の検索語では、1件の効果研究のみが見つかった(Karst & Trexler, 1970)。役割固定法は学生相談の環境で開発されたせい、医学領域ではほとんど研究が認められない。つづいて、PsycINFOの1972年以降のデータベース(2004年9月27日検索)をもとに、“fixed-role therapy”の検索式で検索を行ったところ、22件の先行研究が見つかった。18才以上の成人(adulthood)を対象とした、英語の一般雑誌に掲載された実証研究を選択すると、先行研究は4件に絞り込まれた(Beail & Parker, 1991; Neimeyer *et al.*, 2003; Skene, 1973; Woodward, 1998)。PubMedとPsycINFOの検索結果をまとめると、FRTは、社会不安への集団療法(Beail & Parker, 1991)、スピーチ不安への介入(Karst & Trexler, 1970)、構成主義的心理療法の大学院教育(Neimeyer *et al.*, 2003)、同性愛の傾向をもつ19歳男性の対人関係(Skene, 1973)、患者役のロールプレイ(Woodward, 1998)に適用されている。FRT研究は、手続きの紹介やレビューが大勢を占めており、残りの実証研究も、Karst & Trexler(1970)のをぞき、記述的研究(症例研究、ケースシリーズ研究)が大勢を占めていた。

第3節 レポートリー・グリッド法の解説と先行研究

(1) レポートリー・グリッド法の理論

レポートリー・グリッド法は、Kelly(1955)によって紹介された心理学的査定法である。現在では、原法的方法的な煩雑さや解析上の問題に対応した、様々なバリエーションが用いられている。もともとの名称は役割構成レポートリー・テスト(role construct repertory test)であるが、後世では、技法全体を表すレポートリー・グリッド法(repertory grid technique)、査定法としてのレポートリー・テスト(repertory test; Rep test)、査定用具を示すレポートリー・グリッド(repertory grid; Rep grid)などの用語が好まれるようになった。本論文では、査定用具を示すときにはレプ・グリッド、査定法を示すときにはレプ・テストの略語をおもに用いることにする。

レプ・テストは、PCTと密接な関係を持つ査定法である。基本的公理、二極性の命題によれば、個人は二極性を持ったコンストラクトを通じて、現実(エレメント)を予測・構成し、自らの行動を選択している。また、コンストラクトは、階層的なシステムに発展している(組織性の命題)。レプ・テストは、まさに個人のコンストラクトと構成システム(コンストラクトの階層的セット)を探る方法である。すなわち、対象となるエレメント、コンストラクトを抽出し、エレメントとコンストラクトの関連性を探る方法である(Bell, 2003)。現実構成の意味的な側面を把握しうる、構成主義的な査定法と考えられている。

(2) レプ・テストの手続き

実証研究でよく用いられるレプ・テストの手続きは、コンストラクトを両極性の評定尺度に用いるものである (cf. Fransella et al., Bell & Bannister, 2003)。具体的には、以下の4つのステップで査定が進められる。(a)エレメントの抽出：構成の対象はエレメントといわれる。エレメントに制限はないが、例えば、クライアントの対人関係の構成の仕方に興味がある場合、身近な人物の名を複数挙げてもらう。(b)コンストラクトの抽出：対象となる人物、エレメントのなかから、任意の3名を取り上げ、似ている2人の類似点と残り1人が似ていない点を述べてもらう(三つ組法)。(c)抽出した両極性のコンストラクトを、両極性の評定尺度と見なし、例えば7件法で、各エレメントについて評定してもらう。(d)複数回(b)と(c)の手続きを繰り返す。以上の手続きによって、身近な人物を構成するコンストラクトが明らかにされ、コンストラクトの評定値をもとにして、コンストラクトの階層性が明らかにされる。

レプ・テストには、質的分析から量的分析まで、様々な分析と解釈の方法があり、柔軟な解釈の可能性と解釈の難しさが共存している。質的分析では、抽出されたエレメントやコンストラクトの内容が吟味できる。量的分析では、おもにコンストラクトにおける共通性とエレメントにおける差異が問題となる。例えば、コンストラクトの共通性については、エレメントに対するコンストラクトの適用範囲(例：評定値の分布)から相関分析や因子分析などが適用され、コンストラクトのまとまりや階層構造が明らかにされる。エレメントの差異については、例えば、自己と理想自己、他者などを対象とした場合、評定値の差により自尊心や疎外感の指標を得ることができる。エレメント、コンストラクトの内容は質的に吟味し、エレメントとコンストラクトの関連性は統計的に処理されるのが一般的である。

(3) レプ・テストの適用範囲

レプ・テストは、Kelly(1955)の研究以来、様々な領域、形式で用いられている。英国においては、統合失調症の思考障害の研究(Bannister & Fransella, 1967)に採用され、精神医学研究所では年間1万例のテスト結果の採点サービスが行われていたという(Slater, 1976)。1980年代に入ると、PCを用いた採点ソフトの普及とともに、米国でも評価が高まり、研究論文の数は1980年代にピークを迎えた(Bell, 2003)、2004年9月現在では、PsycINFO(1972年-2004年9月)で検索した場合、975件の関連研究が見出された(検索式：“repertory grid OR repertory test OR repgrid OR reptest”)。レプ・テストの適用範囲は、Fransella et al.(2003)によると、広範囲にわたる。臨床場面では、虐待、拒食、過食、肥満、ボディ・イメージ、抑うつ、自殺や自傷行為、強迫行動、各種の恐怖、統合失調症の思考障害、学習障害、対人関係、依存性、物質障害などの調査に適用されており、介入法としての効果や自己の探求などにも用いられている。さらに、看護、教育、産業、法医学、市場調査、政治学の領域でも応用されている。現在、レプ・テストは、PCPでの利用にとどまらず、構成主義的な査定法としても、代表例の一つに数え上げられている(Bell, 2003; Neimeyer, G. J., 1993b)。

第4節 問題点の指摘

FRTは、PCTの応用例であり、構成主義的認知療法の典型例として、理論的な評価を受けている。しかしながら、実証研究の面では、厳密な研究デザインを適用した効果研究が不足している。構成主義的認知療法としての効果や、適用範囲を明確に知るためには、良質な効果研究を進めることが不可欠であるように思われる。

また、レプ・テストは、構成主義的認知療法の独自の効果を明らかにすることが期待されるが、先行研究の量に比較して、その指標の信頼性、妥当性の検討が豊富であるとはいえない(e.g., Feixas, Moliner, Montes, Mari & Neimeyer, 1992; Spengler & Strohmmer, 1994)。レパートリー・グリッドには様々な形式があり、しかも、その原因として背景にあるPCTの特殊性が指摘されるが(Fransella, 1995)、現在、尺度作成を行う際には、テスト理論に依拠することが標準的である。パーソナル・コンストラクト療法家のなかでも、将来、信頼性と妥当性の検討された指標しか採用されなくなる、と予測する論者もいる(Feixas et al., 1992; Sewell, Mitterer, Adams-Webber & Cromwell, 1991)。

FRTの効果もレプ・テストで検証した先行研究は、未だ行われていない。実証的な手続きに基づき、FRTの構成主義的な効果を検討することは、非常に有意義な課題であるといえるだろう。

第3章 シャイネスの概念

第3章では、シャイネスの定義を行い、シャイネスに対する認知療法の効果と、レブ・テスト上に見られる特徴について述べる。さらに、シャイネス研究に関する課題を指摘する。

第1節 シャイネスの定義と問題性

シャイという言葉は元来、性格特性を表す日常用語であった。成人のシャイネス（シャイであること）を初めて研究対象とした Zimbardo(1977)は、調査の折り、特別な定義をせずに「あなたは自分がシャイであると思いますか」と対象者に尋ねた。当時の米国の大学生は42%が慢性的なシャイネスを、73%がその過去の経験を報告したという。他方、岸本らが1980年代末に行った調査では、対象者（大学生）の約9割がシャイの意味を理解し、大部分が内気や恥ずかしがりやに相当すると答えていた。当時、シャイネスの自覚がある者は79.2%、過去の経験がある者は92.7%であったという（岸本, 1994）。シャイという現象は、日米の傾向差が見られるとしても、多くの若者に共有される経験であったといえる。

一般的にシャイネスは、社会不安の一形態であり、極度のシャイネスが社会恐怖であると考えられている（American Psychiatric Association, 2000; 関口・長江・伊藤・宮田・根建, 1999）。シャイネスを心理学の立場から理解する場合、本人の自覚がもっとも重視されるが、その経験は対人的状況で生じる特徴的な認知、感情、行動の症候群として把握することができる（関口ら, 1999）。権威者、異性、見知らぬ人とのやりとりや、集団内部で個性的に振る舞う状況などにおいて（Henderson & Zimbardo, 1998）、シャイネスの状態にある者には、特徴的な認知（公的自己意識の鋭敏化、自己非難的思考、否定的評価への怖れなど）、感情（情動覚醒の自覚、胃のむかつき、動悸など）、行動（ごこちなさ、目をそらすこと、社会的スキルの欠如など）のいずれかが認められる（3要素モデル; Cheek & Melchior, 1990）。以上のモデルは、精神医学の疾病単位とは異なるが、多種多様な自覚症状を整理し、各要素の相互作用を理解するのに有用である（Cheek & Watson, 1989; 関口ら, 1999）。シャイネスは、本人の自覚を前提とした、特徴的な認知、感情、行動の症候群（自覚的シャイネス）として理解することができる。

自覚的シャイネスは、果たして援助の対象となる現象なのだろうか。シャイネスの症状は、個人の幸福や社会的成功を脅かすものと考えられており、米国のみならず、日本でも障害となる可能性が指摘されている（関口ら, 1999）。しかしながら、日本の若者の間では、むしろシャイでないの方が少数派であり、伝統的にもシャイネスが許容されていた（岸本, 1994）。米国では自らがシャイであると述べた者のうち約67%がシャイネスを個人的な問題としていたが、1980年代の日本では、シャイネスを好ましいとする学生とそうでないとする学生の率は拮抗していた（男子30.7% vs. 58.3%; 女子48.8% vs. 41.8%; 岸本, 1988; 1994; 1999）。男女差は認められるものの、シャイネスを問題視する傾向と、美德と考える傾向が両立していたのである。シャイネスは、個人差が著しい症候群である（関口ら, 1999）。シャイネスの問題性は、一般的なものではなく、個人の自覚や症状の性質に左右されるものと理解することができる。

第2節 シャイネスに対する認知療法の効果

シャイネスの問題性が明らかとなった場合、どのような介入が適切とされるのだろうか。アメリカ心理学会（臨床心理学部会）のガイドラインによると、社会恐怖、社会不安、スピーチ不安に対しては、認知療法（行動療法を含む）の効果がおそらく期待できるという（Chambless *et al.*, 1998.）。現時点で最良の根拠に基づくとき、成人の社会不安/シャイネスに対して、認知療法の効果は、統制条件よりも、症状改善に優れているといえるのだろうか。シャイネスは、主に心理学領域で扱われる概念であるため、PsycINFO（1972年－2004年9月）のデータベースにより効果研究のレビューを行った。“(Social Anxiety OR Shyness OR Shy) And (cognitive behavior therapy OR cognitive-behavioral therapy OR cognitive therapy)”の検索式で、成人（18才以上）を対象とした研究に限定する検索を行ったところ、検索結果は113件であり、上記の臨床的疑問に答える英語/日本語の論文は7件見つかった。ただし、ここからは調査3を公表したもの（Nagae & Nedate, 2001）や統制条件のない研究を除外している。

まず、参照すべきランダム化比較試験は4件であった。Schelver & Gutsch (1983)は、社会不安に対するセルフヘルプ技法の効果を検証している。社会不安に悩む大学生を対象とした5週間の介入実験であった。ボランティア学生45名は、RETによるセルフヘルプ、ロゴセラピーによるセルフヘルプ、統

制条件に無作為に割り当てられた。RETでは「論理療法」(Ellis & Harper, 1975), ロゴセラピーでは「夜と霧」(Frankl, 1963)の読書が求められた。ポストテストにおいて, RET群では, 統制条件よりも, 社会不安(FNE & SADS)や特性不安などに改善が見られたという。

RETのセルフヘルプ(読書療法)による効果はVestre & Judge(1989)が追試をしている。心理学入門を受講し, ボランティアとして応募した大学生に対する5週間の介入実験が行われた。被験者81名は, 集団形式の心理教育群(20名), 最小限の援助とセルフヘルプ群(21名), セルフヘルプ群(20名), 統制群(20名)に無作為に割り当てられた。ポストテストにおいて, 実験群では統制群よりも社会不安(FNE)に改善が認められた。ポストテスト, 4-5ヶ月後のフォローアップでは, 心理教育群と最小限の援助とセルフヘルプ群のみに神経症症状の改善と寛解が見られた。RETは, 様々な形式で効果を発揮していた。

また, Haynes-Clements & Avery(1984)は, 社会不安に対する社会的スキル訓練(SST)の効果を検討している。ボランティアの大学生24名は, SST(12名)かウェイティング・リスト統制条件(12名)に無作為に割り当てられた。ポストテストにおいて, SST群では, 統制群と比べて, 自己記述尺度に現れる社会不安(SADS)が軽減し, 否定的な自己陳述が減り, 対人的状況に対する自己効力感が向上したことがわかった。

さらに, DiGiuseppe, McGowan, Simon, & Gardner(1990)は, 社会不安に対する複数の認知療法(行動療法を含む)の効果を検証している。某大学施設において, 新聞・ラジオ広告に応募した一般成人を対象とする, 10週間の介入実験を行った。被験者79名は, RET, 認知療法, SIT, 対人認知的問題解決スキル訓練, 主張訓練, ウェイティング・リスト条件のいずれかに無作為に割り当てられた(それぞれ15, 13, 14, 12, 14, 11名)。その結果, 社会不安尺度(FNEとSADS)について, 実験群では, 統制群よりも改善が示されていた。社会不安については, どの認知療法も優れて効果的であることが判明した。

つづいて, 準ランダム化比較試験は2件見つかった。日本において, 長江・根建・関口(1999)がシャイネスに対するSITの効果を検討している。早稲田大学の授業で行った調査結果に基づき, 特性シャイネス尺度の得点が比較的高い大学生に実験協力を依頼した。協力に同意したボランティアの学生は, 認知の改善を目指すSIT群(7名), 行動の改善を目指すSIT群(8名), ウェイティング・リスト統制条件群(7名)に振り分けられた。プリテスト, ポストテストでは初対面の相手との会話課題が設定され, 行動観察と自己報告尺度による査定が行われた。その結果, 介入から2週間後のポストテストにおいて, 実験群では, 過度の受容欲求と自己期待(会話直前の認知)が改善され, 会話中のシャイな印象も抑えられていた。6ヶ月後のフォローアップにおいては, SIT群のみの追跡であったが, 特性シャイネスの得点がプリテストと比べて改善していた。シャイネスに対して, SITの有効性が実証された研究であった。

さらに, Frisch(1982)は, 成人男性の精神科外来患者に対する社会的スキル訓練(SST)の効果を検証している。患者は, SST群, SST+ストレス管理訓練群, 統制群に振り分けられた。ポストテストでは, 実験群では, 行動的な社会的スキルに改善が認められ, その効果が4週間後のフォローアップにも維持されていた。自己報告尺度には効果は認められなかったが, Haynes-Clements & Avery(1984)と同様, SSTの一定の効果が示されていた。

なお, PsycINFOの検索結果には含まれなかったものの, 第2章2節にあげたKarst & Trexler(1970)の研究は先駆的なものである。大学生のスピーチ不安に対するFRTとRETの効果を比較したランダム化比較試験であった。テンプル大学の授業中に参加者が募集され, 大学構内の一室で実験が行われた。学生ボランティア22名は, FRT(8名), RET(8名), 統制条件(6名)に無作為に割り当てられた。実験群には3回の面接が行われた。介入の前後には, 自己記述式の尺度と4分間のスピーチ場面における行動評定が施行された。結果として, 行動評定値には群間の差が見られなかったが, FRT群とRCT群は, 統制群よりも, スピーチ前の不安, 一般的なスピーチ不安, スピーチの自信に改善が認められた。そして, スピーチ前の不安改善については, FRT群がRCT群よりも優れていた。全般的には, FRT, RCTは, ともにスピーチ不安に対する改善効果を示したといえる。

先行研究では, 成人の社会不安/シャイネスに対する認知療法の有効性が示されていた。なかでも社会不安に特有な認知の矯正を目指す合理主義的な認知療法の効果が多く認められた。RETの効果は複数の研究で検証され, SITの効果は日本人の大学生に対して実証されている。全般的に見れば, 認知療法

の効果研究は、その数が限られており、その研究デザインも、米国心理学会が推奨するガイドライン (the Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT) guidelines; Dittman, 2004; Moher, Schulz, & Altman, 2001) に照らせば、厳密なものとはいえないかもしれない。しかしながら、現時点の実証的根拠に基づく判断を行えば、認知療法、特に合理主義的介入の治療的効果を予想することができる。

第3節 シャイネスを対象としたレパートリー・グリッドによる研究

構成主義的な査定法を利用するとき、シャイネスにはどのような特徴が認められるのだろうか。PCTでは、社会不安は、対人的な出来事が構成システムの適用外にあると自覚されたときに生じるものと理解されている (Sanz, Avia & Sánchez-Bernardos, 1996)。PsycINFO (1972–2004年9月) をもとに実証研究を探したところ、”(repertory grid OR repertory test OR repgrid) AND (social anxiety OR shyness OR shy)”の検索式では、2件の先行研究が見つかった。

McKain, Glass, & Arnkoff(1988)は、シャイネスに対する認知療法の効果研究のデータを利用して、構成システムとシャイネスの関係、構成システムによる治療の効果の予測可能性について検討している。対象者は、新聞広告に応募した、社会不安傾向の高い一般成人 (平均年齢 37.2 才) 47 名であった。8 週間の介入では、SST と認知的再体制化技法による集団療法が行われた。プリテスト、ポストテストでは、15 (コンストラクト) ×15 (身近な人物) のレプ・テストが施行され、コンストラクトの独立性や分化の程度を示す Functionally Independent Construct (FIC), 構成システムの統合性を示す Ordination, 現在の自己とシャイでなくなった自己の乖離を示す implications-of-change (implications) が算出された。また、自己記述尺度では、シャイネス尺度、社会不安尺度 (FNE & SAD), 孤独感尺度、(公的・私的) 自己意識尺度、自己主張尺度が施行された。

プリテストの各指標の相関を調べると、Ordination では、FNE (-.27, $p<.10$), 私的自己意識 (-.28, $p<.10$) との間に逆相関が示された。implications では、シャイネス (.35, $p<.05$), 孤独感 (.38, $p<.05$), SAD (.26, $p<.10$) との間に相関が示され、自己主張 (-.44, $p<.01$) との間に逆相関が示された。FIC はどの尺度とも相関が認められなかった。

つづいて、ポストテストの得点を予測する重回帰分析を行ったところ、FIC は FNE の高さを、implications は SAD と孤独感の高さ、自己主張の低さを、有意に予測することがわかった。また、FIC と Ordination の交互作用が、自己主張、私的自己意識、孤独感を有意に予測し、低 FIC+低 Ordinations, 高 FIC+高 Ordinations, 低 FIC+高 Ordinations, 高 FIC+低 Ordinations の状態の順に、自己主張、私的自己意識、孤独感の改善が予想されると解釈された。

以上の結果から、構成システムが統合されない個人は、コンストラクトを利用した他者の構成が散漫となり、評価不安や私的自己意識が高まる可能性が示された。また、現在の自己と治療後のイメージとの隔たりが著しい場合には、シャイネス、孤独感、回避行動の程度が高く自己主張の程度が低いことも判明した。Ordination や implication の高さがシャイネスに特有なものであったのかどうかについては、統制群が設定されなかったため、明らかにならなかった。そして、治療後のイメージとの隔たりが大きいと、回避行動や孤独感、自己主張の改善が妨げられることもわかった。シャイネスの改善が抜本的な構成システムの変化を必要とする場合には、治療抵抗が導かれやすいことが考えられた。

Sanz *et al.* (1996)は、社会不安における構成システムの特徴を調べている。対象者はスペインの大学生であった (平均年齢 22.22 才)。大学の授業の場で自己記述式尺度とレプ・テストによる調査が行われた。対象者は、社会不安と抑うつを合併を考慮し、SAD と BDI の結果から、高社会不安 (高社会不安+低うつ) 群 (15 名), 混合 (高社会不安+高うつ) 群 (12 名), 統制 (低社会不安+低うつ) 群 (86 名) に群分けされた。自己報告尺度の施行から 2 週間後、McKain *et al.*(1988)と同様の 12×12 のレプ・テストが施行され、コンストラクトの分化を示す FIC と VAR1F (コンストラクトの主成分分析による第一因子の累積寄与率)、構成システムの統合性を示す New Ordination が算出された。PCT に従えば、社会不安が高いと、他者を予測するコンストラクトが未分化で (分化の欠如)、コンストラクトの適用も不適切であること (統合の欠如) が考えられた。

各群におけるレプ・テストの得点について分散分析を行ったところ、FIC に群間差は認められなかった。VAR1F と New Ordination については、混合群が統制群よりも高く ($p<.05$), 社会不安群と混合群、統制群との間には有意差が認められなかった。

つづいて、対象者を群ごとに弁別し、高 VAR1F+低 Ordination, 低 VAR1F+低 Ordination, 高 VAR1F

+高 Ordination, 低 VAR1F+高 Ordination の分布ごとにクロス集計した。 χ^2 検定により人数の偏りを調べた結果, 全体の偏りは有意であったものの, 社会不安群では人数の偏りが見られなかった。混合群では, 高 VAR1F+低 Ordination の人数が多く, 統制群では低 VAR1F+高 Ordination の人数が多かった。

この研究では, 社会不安単独の特徴は認められず, 社会不安にうつが合併した場合に, 構成システムの分化と統合が高まる結果が示された。当初, 社会不安は構成システムの分化が進み, 統合がゆるむ状態と予想されたが, PCT の予想通りにはならなかった。同様に, 高 VAR1F+低 Ordination, 低 VAR1F+高 Ordination の機能の高さが予想されていたが, 統制群の状態はそれに一致するものではなかった。

McKain *et al.*(1988)と Sanz *et al.* (1996)によると, シャイネスと構成システムとの関係は判然としない。前者では, Ordination や implications とシャイネスの関連症状との逆相関が示唆されるが, 後者は, 社会不安単独の特徴は示されていない。対象者の属性の違いや, 使用する尺度の違いの影響も考えられるが, PCT の予測通りの結果が得られているとは言い難い。構成システムから見たシャイネスの特徴については, 実証的な再検討が必要であるといえる。

第4節 問題点の指摘

シャイネスを研究対象としてとらえた場合, いくつかの興味深い課題を見つけることができる。Zimbardo(1977)や岸本(1988)の調査以降, すでに長い年月が経過しているが, 最近の米国では自覚的シャイネスの増加が指摘されている(Carducci, 2000)。時代の推移とともに, 日本でも自覚的シャイネスの存在率や問題性にも変化が生じていることが予想される。

シャイネスは, 援助の対象となる可能性が強く指摘されているが, 個人差の多いものである(関口ら, 1999)。援助の際には, 本人の主訴や障害の程度に応じた, タイプ別の援助を考える必要がある。

また, シャイネスに対しては, 認知療法の効果が有望視されるが, 確立した介入法は認められていない。合理主義的な介入による治療的効果が予想されるものの, シャイネスの問題は症状のみならず, 症状や対人関係のとらえかたの問題でもある。そのため, 現実構成の変化をうながす構成主義的な介入の効果もまた期待することができる。比較的厳密な研究デザインによる効果研究を行い, 認知療法の可能性を追求する意義は十分あるといえる。

さらに, 効果研究を進めるためには, 尺度の信頼性・妥当性検討を事前に行う必要がある。また, 社会不安を対象とした研究を行うことで, その構成システム上の特徴も明らかにすることが期待される。日本人の社会不安を対象としたレプ・テストの研究は従来行われておらず, そうした研究には先駆的な意義を見出すことができるだろう。

第4章 本論文の目的

本章では、前章までに指摘した構成主義的な認知療法と査定法、そして、日本人の若者のシャイネスに関する研究課題をまとめながら、本論文の目的について述べる。

第1節 問題点の整理

シャイネスは日本の青年に多く見られる現象といわれるが、大学生における分布の程度、症状や障害の個人差について、最新の情報が得られていない。援助の必要性についても、個人差に応じた検討を加える必要がある。また、援助を要する者に対しては、認知療法の有効性が示唆されるものの、具体的な援助方法の確立が求められている。

シャイネスは、日常的な問題であることが多いので、症状に特異的な治療ではなく、心理的な発達を促す援助もまた有効であると考えられる。その点では、合理主義的な認知療法だけでなく、構成主義的な認知療法にもまた効果が認められると予想される。もっとも、構成主義的認知療法には、有効性を支持する効果研究が認められない。合理主義的認知療法に対する効果の特殊性が期待されるが、両者の比較研究も行われていない。シャイネスに対する認知療法の効果は、デザインの厳密な比較対照試験において実証されるべきである。

実証的效果研究においては、テスト理論による尺度作成、プロトコルの整備や、面接法の構造化が求められる。構成主義的な介入法の効果を確認するためには、レプ・テストの手続きの標準化と、信頼性・妥当性の検討が必要と考えられる。つぎに、構成主義的認知療法に関するプロトコルの作成が必要となる。プロトコルは、マニュアル化を進める一方で、構成主義的理論的検討、効果研究、基礎的な要因分析の研究により改良を重ねることができる。効果研究に当たっては、研究デザインを整備するとともに、尺度やプロトコルの整備を行うべきと考えられる。

以上の論点をふまえて、本論文では、大学生のシャイネスの問題性と援助可能性を探る。援助者に対しては、役割固定法を中核とした構成主義的認知療法の確立を目指し、適切な研究デザインによる実証的な効果判定と、効果研究や技法の要因分析研究による援助技法の洗練化を行っていく。具体的には、次節で述べる目的について、実証研究を進める。

第2節 本論文の目的

(1) シャイネスの分布と問題性の把握

第1の目的は、日本の大学生におけるシャイネスの分布とその問題点、および援助の必要性を、横断的な調査研究により明らかにすることである（第5章－1節）。

(2) 構成主義的な査定法の開発と知見の提示

第2の目的は、構成システムの把握が期待されるレプ・テストの開発と、社会不安の高い学生を対象とした場合のレプ・テスト（構造的指標）の信頼性と妥当性を検討することである。また、大学生における社会不安の特徴を明らかにすることである（第5章－2節）。

(3) シャイネスに対する構成主義的認知療法の効果の検証

シャイネスや社会不安の問題性を把握し、レプ・テストの尺度化を試みた後、第3の目的としては、シャイネスの上位概念とされる社会不安を対象として、構成主義的認知療法と合理主義的認知療法の効果を比較検討することである（第5章－3節）。検証仮説として、(a)大学生の社会不安に対して、構成主義的認知療法と合理主義的認知療法は、統制条件よりも優れた効果を発揮する。また、(b)両者を比較した場合、構成主義的認知療法はレプ・テストの構造的指標に著しい変化をもたらす、合理主義的認知療法は不合理な信念の修正に優れた効果をもたらす、ということが予想された。

第4の目的は、対象と介入法を限定し、大学生のシャイネスに対する役割固定法（FRT）の効果を詳細に検討することである（第5章－4節）。対照条件には、日本人学生への有効性が示された自己教示訓練（SIT）を設定した。(a)FRTとSITは、統制条件よりも有意にシャイネスを軽減し、(b)FRTは、合理主義的なSITとは異なる効果を示す、という検証仮説が立てられた。

(4) 役割固定法の効果をもたらす要因の検討

第6の目的は、FRTの主要な要素である自己描写法が、自己概念や気分状態に及ぼすと予想される効果を、実験的に明らかにすることである（第6章－1節）。自己描写法の手順は、シャイネス傾向の高い被験者に肯定的な自己評価をもたらす、その気分状態を和らげることが予想された。(a)自己描写を

共感的な友人の立場から行えば、自分の立場から行う場合と比べて、肯定的な自己評価が生じる。そして、(b)共感的な他者の観点から行う自己描写は、シャイネスに悩む学生の気分状態を改善させる、という仮説を検証する。

第7の目的は、同じく FRT の主要素である演技法が、客観的な遂行行動に変化をもたらし、自己呈示後の自己概念を変化させるものであるかどうかを検証することであった（第6章－2節）。検証仮説としては、(a)実験者が提示するシナリオに応じて被験者の遂行行動に変化が生じる、そして、(b)被験者の自己概念はシナリオの役割通りに変化する、という予想が立てられた。

(5) 修正型の役割固定法の開発とシャイネスに対する効果の検討

本論文の最後の目的は、上記の基礎研究の知見を生かして、FRT のさらなる構成主義化を図ることであった（第6章－3節）。修正型の FRT、標準型の FRT、統制条件の効果を、シャイネスを対象としたランダム化比較試験にて検証した。検証仮説は、(a)FRT は、統制条件と比べて、4週間の介入により、WSS 総得点を有意に軽減させる。また、(b)構成主義的な修正を加えた FRT は、標準型 FRT と比較して、優れた改善効果をもたらす、というものであった。

第3節 本論文の構成

本論文は、**Figure 4-3-1** のように構成している。第1章では、構成主義的な認知療法について解説した。第2章では、認知療法と密接な関係を持つパーソナル・コンストラクト理論とその応用（介入法と査定法）について述べた。第3章では、日本人の大学生に多く見られるシャイネスの現象について論じ、認知療法の効果とレプ・テストの先行研究について展望を行った。本章では、構成主義的認知療法やシャイネスの研究に見られる研究課題を指摘し、本論文の目的を提示した。第5章は、社会不安やシャイネスの問題性を明らかにし、構成主義的な介入法の有効性を実証的に明らかにした。第6章では、構成主義的な介入法の効果をもたらす要因を分析し、改良を試みた役割固定法のシャイネスに対する効果を検討した。第7章では、理論的な考察と実証研究の知見をあわせて、本論文の総括を行った。

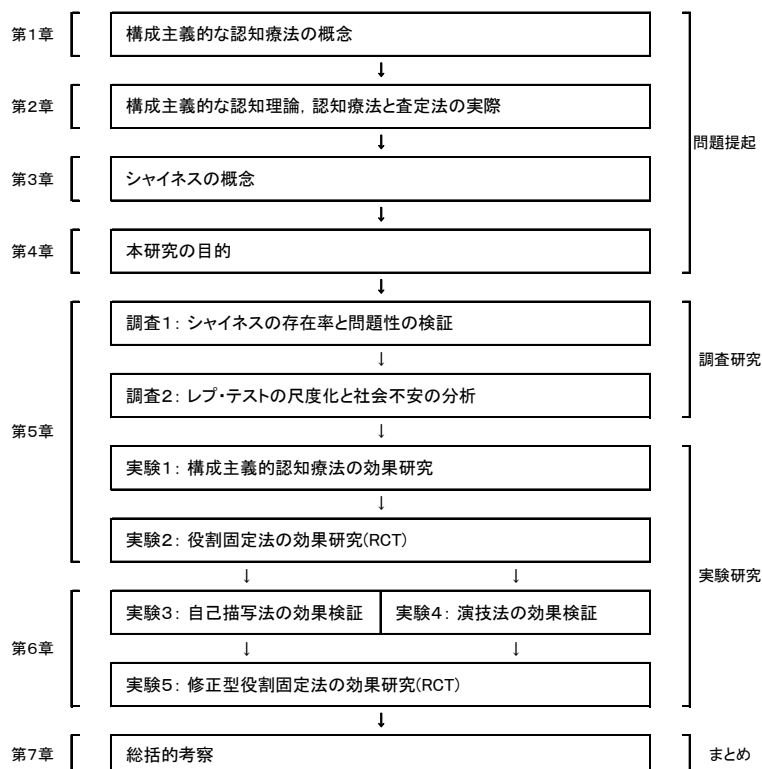


Figure 4-3-1 本論文の構成

第5章 社会不安／シャイネスの問題性と構成主義的認知療法の有効性

第5章では、大学生におけるシャイネスの存在率調査と問題性の把握、レプ・テストの尺度化と社会不安の特徴を分析する調査、社会不安とシャイネスに対する構成主義的認知療法の効果研究について、それぞれの研究成果を報告する。

本章の第1の目的は、日本の大学生におけるシャイネスの分布とその問題点、および援助の必要性を、横断的な調査研究により明らかにすることである（第5章第1節）。

本章の第2の目的は、構成システムの把握が期待されるレプ・テストの開発と、社会不安の高い学生を対象とした場合のレプ・テスト（構造的指標）の信頼性と妥当性を検討することである。また、大学生における社会不安の特徴を明らかにすることである（第5章第2節）。

シャイネスや社会不安の問題性を把握し、レプ・テストの尺度化を試みた後、第3の目的としては、シャイネスの上位概念とされる社会不安を対象として、構成主義的認知療法と合理主義的認知療法の効果を比較検討することである（第5章第3節）。検証仮説として、(a)大学生の社会不安に対して、構成主義的認知療法と合理主義的認知療法は、統制条件よりも優れた効果を発揮する。また、(b)両者を比較した場合、構成主義的認知療法はレプ・テストの構造的指標に著しい変化をもたらし、合理主義的認知療法は不合理な信念の修正に優れた効果をもたらすことが予想された。

そして、本章の第4の目的は、介入の対象と介入技法を限定し、大学生のシャイネスに対する役割固定法の効果を詳細に検討することである（第5章第4節）。(a)役割固定法と自己教示訓練は、統制条件よりも有意にシャイネスを軽減し、(b)役割固定法は、合理主義的な自己教示訓練とは異なる効果を示す、という検証仮説が立てられた。

第1節 大学生に見られる自覚的シャイネスの存在率調査（調査1）

目的

シャイネスは、日本の若者に比較的多く自覚される性格傾向といわれるが、その存在率（prevalence rate）はどれほどか、そして、米国と同様に日本でも望ましくない症候としてとらえられているのか、という点に関して、最近の実証的なデータが得られていない。そこで、調査1では、大学生を対象とした横断的調査を行い、(a)自覚的シャイネスの存在率を調査し、(b)シャイネスの問題性について検討を加える。

なお、“prevalence rate”は、精神疾患を対象とした場合、「有病率」と訳されることが多いが、本研究ではシャイネスを精神疾患ととらえてはいない。そのため、もう一つの訳語である「存在率」を採用している（Last, 1995）。

方法

対象者：

早稲田大学の学部生を対象とした標本調査を行った。調査期間は、2002年5～6月の約1ヶ月間であった。大学の講義要項と予定表をもとに、全9学部から講義を数カ所ずつ抽出し、各担当教員の立ち会いのもとで調査を実施した。

今回の目標母集団は日本の大学生であり、調査対象母集団は早稲田大学学部授業の正規の受講者と定義した。今回の調査では、満遍なく全9学部において調査を行った。調査結果の一般化可能性については慎重であるべきだが、現実の実施可能性を考慮すれば、適切な調査場所、調査対象を選択したといえる。

なお、調査に先立ち、調査対象母集団における回答比率の推定に必要なサンプル数を見積もった。もっとも関心があったのは、シャイネスの自覚の有無を2件法で尋ねる質問項目であった（項目26）。そこで、目標となる標本の大きさは、以下の計算式で推定した。

$$n \geq \frac{N}{\left(\frac{e}{k}\right)^2 \frac{N-1}{P(1-P)} + 1}$$

ここで必要な標本の大きさを n 、調査対象母集団の大きさを N 、目標精度（最大誤差）を e 、予想される母集団の肯定率（ハイの比率）を P とする。 $N=36,159$ (2002年4月末日の学部生総数;早稲田大学, 2003), $P=.5$ と推定し, $e=.05$, 信頼率 95% の $k=1.96$ とした場合, $n=384.17$ となる。つまり, 384 のサンプル数を確保すれば, 95% の信頼率と 5% の誤差で, 調査対象母集団の肯定率を推測できることが予想された。

調査担当者：

調査担当者は, 筆者を含む, 心理学専攻の大学院生 9 名であった。各講義の担当教員への連絡, 教場調査の教示, 調査用紙の配布と回収, データ入力などを分担して行った。

質問紙：

調査 1 では, A4 サイズで 2 枚の質問紙を用いた。フェイスシートに加えて, シャイネス尺度とシャイネスの個人的な経験を問う質問項目を用意した。

(1) フェイスシート

A4 の質問紙の表紙には, 協力はボランティアであること, プライバシーは遵守されること, 調査結果は後日返却されることを明記した。また, 基本属性 (年齢, 性別) や喫煙経験の有無, 学年を問う質問を提示した。

(2) シャイネス尺度

早稲田シャイネス尺度を提示した (Waseda Shyness Scales, WSS; 鈴木ら, 1997) は, シャイネスの認知面, 感情面, 行動面を網羅した 3 要素モデル (Cheek & Melchior, 1990) に対応した特性尺度である。再検査信頼法, α 係数が高く, 十分な妥当性も保証されている (宮本, 2001)。下位尺度には, 消極性 (行動), 緊張 (感情), 過敏さ (感情), 自信のなさ (認知), 不合理的な思考 (認知) が含まれている (Table 5-1-1 参照)。25 項目からなり, 日頃の対人関係について, (1) まったく当てはまらない～ (5) ぴったり当てはまる, の 5 件法で回答を促すものであった。

Table 5-1-1 早稲田シャイネス尺度(鈴木ら, 1997)の項目内容

下位尺度 ^a	項目 ^b	項目内容
消極性 (行動)	8	知らない人と知り合いになるチャンスは生かすようにしている。
	14	自分から進んで友達をつくることが多い。
	18	私は人と広くつきあう方だ。
	20	初めての場面でもすぐうちつけられる。
	21	私は異性とよく話す。
緊張 (感情)	2	対人的な場面で赤面するようなことはほとんどない。
	4	私は社会的な場面でもいつも落ち着いてくつろいでいられる。
	6	人前に出てても冷静でいられる。
	7	対人的な場面で緊張し、心臓がドキドキすることが多い。
	25	評価されるような場面で手や足がふるえることはほとんどない。
過敏さ (感情)	5	個人的な質問をされるとうまく答えられず、声をつまらせてしまうことがある。
	10	人と会話していて神経過敏になることがよくある。
	16	対人的な場面で自分自身のことに過度に注意が向くことが多い。
	19	気楽な集まりでも異性があると神経過敏になったり、緊張したりすることがよくある。
自信のなさ (認知)	1	他の人は私と一緒にいては不愉快にちがいない。
	11	私が内気なのは持って生まれた性格だから変えられない。
	12	他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない。
	3	会話などで話題がとぎれてしまうのは、いつも自分の方に責任がある。
	17	私には人に好かれるような魅力がほとんどない。
不合理な信念 (認知)	9	初対面の人とうまく会話できなくても問題ではない。
	13	デートの申し込みのように人に何かをたのんだ時、断られるのはみっともないことである。
	15	私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない。
	22	人に自分の欠点を見つけれられるのは、恐ろしいことだ。
23	私は会う人すべてから好かれ、受け入れられなければならない。	

注) ^a 括弧内は3要素モデルでの位置づけ。^b 項目2, 4, 6, 8, 9, 14, 18, 20, 21, 25は逆転項目。

(3) シャイネスの個人的な経験を問う項目

シャイネスの自覚と症状評価を尋ねる単項目の評定尺度を用意し、ハイカイエの2件法で尋ねた。WSSの25項目に引き続き、シャイネスの自覚を問う項目26、対人関係の苦痛を問う項目27、身近な社会的資源を問う項目28、専門家の利用経験を問う項目29、人づきあいの自己効力感を問う項目30、シャイネスの過去の経験を問う項目31を順番に提示した。

結果

サンプル数と有効回答率：

大学学部の授業の出席者3152名が対象となった。調査担当者が教場で調査の趣旨を説明し、質問紙への回答を求めた。白紙のまま返却された214票と、基本属性(年齢・性別)の欠損や不適切な回答(項目26-31が無回答)がある303票を除外したところ、有効回答数は2635票(有効回答率は83.65%)となった。したがって、最大の関心事である項目26への回答については、95%の信頼率と5%の誤差で、早稲田大学の学部生(調査対象母集団)の回答を推測するのに十分なサンプル数を確保できたといえる。

基本的属性とシャイネス傾向：

回答者の属性は以下の通りである。平均年齢は20.25歳(SD 2.52; 95%信頼区間[confidence interval: CI], 20.16-20.35)。学年別に見ると、1年生653名(24.8%)、2年生862名(32.7%)、3年生607名(23.0%)、4年生292名(11.1%)、5年生以上が221名(8.4%)であった。授業の出席者を対象としたため、必修教科の多い下級生が過半数を占め、20歳前後の学生が対象となった。

性別は、男性が1539名(58%)、女性が1096名(42%)であり、比較的、女性の割合が多かった。参考として、早大の在学生総数(学部)では、男性が23,440名(65%)、女性が12,719名(35%)であった(2002年4月末日現在; 早稲田大学, 2003)。女性の比率が42%にもものぼったことは、女性の出席率の高さ、あるいは、調査に協力的な傾向を示す結果であったのかもしれない。

喫煙習慣がある学生は414名(15.7%)、喫煙習慣のない学生は2120名(80%)、不明は101名であった。

対象者の大学生には、WSS への回答を求めた。その結果、総合点の平均値は 70.82 点 (SD 13.73; 95%CI, 70.29-71.35) であった。下位尺度の平均については、消極性; 15.07 点 (SD 4.43; 95%CI, 14.90-15.24), 緊張; 15.88 点 (SD 3.85; 95%CI, 15.73-16.03), 過敏さ; 13.89 点 (SD 3.52; 95%CI, 13.75-14.02), 自信のなさ; 12.72 点 (SD 3.70; 95%CI, 12.58-12.87), 不合理な信念; 13.26 点 (SD 3.76; 95%CI, 13.11-13.41), であった。

シャイネスの個人的経験:

WSS の質問項目の直後には、シャイネスの個人的な経験についての回答を促した (Table 5-1-2 参照)。その結果、対象者の大学生においては、現在、シャイネスを自覚している者は 67.5% (1779 名) であり、過去に自覚した経験のある者は 70.7% (1862 名) であった。76.5% (2016 名) の学生には人づきあいに苦痛を感じた経験が認められたが、77.1% (2031 名) には身近な相談者が存在し、82.7% (2179 名) は人づきあいに高い自己効力感を抱いていた。専門家への相談を考えた経験のある学生は 24.4% (644 名) であった。

Table 5-1-2 シャイネスに関する大学生の自己評価

	ハイ	イイエ	$\chi^2(1)$
「現在自分はシャイだと思う」	1779	856	323.31**
「以前、自分はシャイであったと思う」	1862	773	450.06**
「人とのつきあいで苦痛を感じることはない」	619	2016	740.64**
「対人関係の悩みを相談できる人がいる」	2031	604	772.80**
「カウンセラーや医師に相談したいと思ったことがある (したことがある)」	644	1991	688.58**
「その気になればまわりとうまくやっていく自信がある」	2179	456	1126.65**

注) ハイ・イイエは回答者の人数 (未記入者は除く)
** $p < .01$

つづいて、各質問項目の回答の偏り (ハイ・イイエの度数) について検定を行った。その際、各セルの度数の多さを考慮し、正確確率検定 (Fisher's exact test) ではなく、 χ^2 検定を代用した。その結果、すべての項目で人数の偏りが有意であった (いずれも $p < .01$)。

シャイネスを自覚する者とそうでない者は、その間に有意な人数の偏りが見られたため、同等に扱われるべきではないと判断された。そこで、自覚的なシャイネス経験の有無によって対象者を 2 群に弁別し、各質問項目への回答結果をクロス集計でまとめ直した。Table 5-1-3 から 5-1-6 は、質問項目の 27 から 31 について、群 (自覚的なシャイネス群と非シャイネス群) と回答 (ハイ・イイエ) に関連があるかどうかを検定した結果である。

Table 5-1-3 自覚的シャイネス群と非シャイネス群の対人関係：
人とのつきあいで苦痛を感じることはないか？

	ハイ	イエ	$\chi^2(1)$
自覚的シャイネス群	301 (-11.47**)	1478 (11.47**)	131.59**
非シャイネス群	318 (11.47**)	538 (-11.47**)	

注)括弧内は残差
** $p < .01$

項目 27「人とのつきあいで苦痛を感じることはない」に対して、自覚的シャイネス群ではハイが 301 名 (16.9%)、イエが 1478 名 (83.1%) であった。非シャイネス群ではハイが 318 名 (37.1%)、イエが 538 名 (62.9%) であった。 χ^2 検定の結果、人数の偏りが有意であった ($\chi^2(1)=131.59, p < .01$)。さらに、有意性に貢献したセルを判定する残差分析 (Haberman, 1974; 田中・山極, 1992) を行ったところ、非シャイネス群では対人関係に苦痛を経験した人が少ないが、自覚的シャイネス群では有意に多いことが判明した。シャイネスを自覚する大学生は、対人関係な苦痛を覚える傾向が強いといえる。

Table 5-1-4 自覚的シャイネス群と非シャイネス群の対人関係：
対人関係の悩みを相談できる人がいるか？

	ハイ	イエ	$\chi^2(1)$
自覚的シャイネス群	1286 (-8.43**)	493 (8.43**)	71.11**
非シャイネス群	745 (8.43**)	111 (-8.43**)	

注)括弧内は残差
** $p < .01$

項目 28「対人関係の悩みを相談できる人がいる」に対して、自覚的シャイネス群では、ハイが 1286 名 (72.3%)、イエが 493 名 (27.7%) であった。非シャイネス群ではハイが 745 名 (87.0%)、イエが 111 名 (13.0%) であった。 χ^2 検定の結果、人数の偏りが有意であった ($\chi^2(1)=71.11, p < .01$)。残差分析を行うと、自覚的シャイネス群では、対人関係上の悩みを他人に相談できる人が有意に少ないということが判明した。非シャイネス群では、他人に相談できる人が有意に多かった。シャイネスを自覚する学生は、対人関係について他人に相談できない者が多いといえる。

Table 5-1-5 自覚的シャイネス群と非シャイネス群の対人関係：
カウンセラーや医師に相談したいと思ったことがある(したことがある)か？

	ハイ	イエ	$\chi^2(1)$
自覚的シャイネス群	448	1331	1.63 ns
非シャイネス群	196	660	

ns=non significance

項目 29「カウンセラーや医師に相談したいと思ったことがある（したことがある）」に対して、自覚的シャイネス群ではハイが 448 名 (25.2%)、イイエが 1331 名 (74.8%) であった。非シャイネス群ではハイが 196 名 (22.9%)、イイエが 660 名 (77.1%) であった。 χ^2 検定を行ったが、人数の偏りは有意でなかった ($\chi^2(1)=1.63$, n. s.)。そこで、各群のセルを結合して、 1×2 の χ^2 検定を行った。その結果、回答の偏りが有意であった ($\chi^2(1)=688.58$, $p<.01$)。つまり、シャイネスを自覚するかどうかに関わらず、専門家への相談を考えたことのない者の方が有意に多かった。シャイネスを自覚したからといって、特別に専門家への受診を考えるわけではないようであった。

Table 5-1-6 自覚的シャイネス群と非シャイネス群の対人関係:
その気になればまわりとうまくやっていく自信があるか?

	ハイ	イイエ	$\chi^2(1)$
自覚的シャイネス群	1403 (-7.49**)	376 (7.49**)	56.13**
非シャイネス群	776 (7.49**)	80 (-7.49**)	

注) 括弧内は残差
** $p<.01$

項目 30「その気になればまわりとうまくやっていく自信がある」に対して、自覚的シャイネス群ではハイが 1403 名 (78.9%)、イイエが 376 名 (21.1%) であった。非シャイネス群ではハイが 776 名 (90.7%)、イイエが 80 名 (9.3%) であった。 χ^2 検定の結果、人数の偏りが有意であった ($\chi^2(1)=56.13$, $p<.01$)。残差分析を行ってみると、自覚的シャイネス群では対人関係に自信を持っていない者が有意に多く、非シャイネス群では対人関係に自己効力感を示す人が有意に多かった。シャイネスを自覚する学生は、対人関係に自信の持てない者が多いといえる。

最後に、自覚的シャイネス群と非シャイネス群の対象者の基本属性、および、WSS の得点を比較した (Table 5-1-7; 5-1-8)。

Table 5-1-7 自覚的シャイネス群と非シャイネス群の年齢、性別、飲酒習慣

指標と測定段階	群 ^a		統計量
	自覚的シャイネス群	非シャイネス群	
年齢(SD)	20.31 (2.58)	20.22 (6.20)	$t(2633)=.85$, ns
性別			
男性	1135 (8.10**)	404 (-8.10**)	$\chi^2(1)=65.69$ **
女性	644 (-8.10**)	452 (8.10**)	
喫煙習慣			
あり	258 (-2.37*)	156 (2.37*)	$\chi^2(1)=5.63$ *
なし	1448 (2.37*)	672 (-2.37*)	

注)^a n=2635であるが、喫煙習慣の項目に関しては欠損値101を除外している。
ns=non significance, * $p<.05$, ** $p<.01$

両群の年齢について t 検定を行ったところ、有意差は認められず、年齢差があるとはいえなかったが、性別について χ^2 検定を行ったところ、人数の偏りが有意であった ($\chi^2(1)=65.59, p<.01$)。残差分析の結果、自覚的シャイネス群では男性が多く、非シャイネス群では女性が多いことが判明した ($p<.01$)。つまり、男子学生の方が、シャイネスを自覚する人の数が多かった。自覚的シャイネスの特徴的な性差をしめす結果であるといえる。

同様に、喫煙習慣についても人数の偏りが有意であった ($\chi^2(1)=5.63, p<.05$)。残差分析の結果、非シャイネス群では喫煙習慣のある者が多く、自覚的シャイネス群では喫煙習慣のない者が多かった ($p<.05$)。シャイネスを自覚する者は喫煙の傾向が低いといえる。

Table 5-1-8 自覚的シャイネス群と非シャイネス群における早稲田シャイネス尺度の得点比較

	自覚的シャイネス群		非シャイネス群		$t(2569)$
	M	SD	M	SD	
早稲田シャイネス尺度(合計点)	75.35 [75.93-74.77]	12.25	61.40 [60.60-62.20]	11.72	$t(2554)=-27.34***$
消極性(行動)	16.37 [16.19-16.56]	3.96	12.36 [12.08-12.64]	4.12	$t(2620)=-23.86***$
緊張(感情)	16.89 [16.72-17.05]	3.54	13.79 [13.54-14.03]	3.62	$t(2608)=-20.59***$
過敏さ(感情)	14.67 [14.51-14.83]	3.38	12.25 [12.03-12.46]	3.21	$t(2615)=-17.14***$
自信のなさ(認知)	13.72 [13.89-13.56]	3.52	10.65 [10.43-10.86]	3.17	$t(2613)=-21.71***$
不合理な思考(認知)	13.69 [13.51-13.87]	3.78	12.36 [12.12-12.60]	3.56	$t(2613)=-21.71***$

注) []内は95%信頼区間
*** $p < .001$.

また、WSS の総合点と下位尺度について t 検定を行ったところ、いずれの尺度においても、非シャイネス群と比べて、自覚的シャイネス群の方が有意に高い得点を示していた。シャイネスを自覚することは、認知面の症状に限らず、シャイネスのすべての症状と実際に対応していることがわかった。

考察

調査1の目的は、横断的調査によって、(a)最近の日本の学生における自覚的シャイネスの存在率と、(b)シャイネスの問題性を明らかにすることであった。

大学生における自覚的シャイネスの存在率：

最近の大学生にとっても、シャイネスの自覚や対人関係上の苦痛はごくありふれた経験であった。自覚的シャイネスの現在の存在率は 67.5%、生涯の存在率は 70.7%であった。シャイネスを自覚する学生には、実際に多くの症状と対人関係上の障害が示唆されたものの、そのうちの7割を超える学生には、身近な相談相手があり、人づきあいにも一定の自己効力感が示されていた。専門家への相談を考えた経験のある者は3割にも満たなかった。シャイな学生は、必ずしも症状を病的にはとらえていない。人づきあいに苦痛を感じる場合があっても、既存の社会的資源を活用しつつ対処している。シャイネスは、一般的には、正常範囲の自己概念、性格特性として広く認められている様子であった。

シャイネスの分布には、調査開始時点の予想通り、時代や文化による違いを認めることができた。岸

本らの調査では、当時の存在率は79.2%であったが(岸本, 1994; 増田・岸本, 1989), 本調査では67.5%であった。単純な比較が許されるならば、約15年の間に約10%の低下が生じたことになる。その一方で、Zimbardo(1977)の調査では、シャイネスの存在率は42%であったが、岸本らとほぼ同時代に行われた追試調査では、約50%に上昇していたという(Henderson & Zimbardo, 1987)。大学生を対象とした日米の調査結果をまとめると、日本では、依然として自覚的シャイネスが高率に認められるが、最近は減少傾向にあり、米国では、日本よりは低率なものの、増加傾向にあるといえる。

存在率の推移をもたらした一因としては、社会の極度な情報化による影響を指摘することができる。日本では、近年、対人関係の軽薄さが増し、行動規範としての恥が以前ほどは機能しなくなったといわれる。つまり、受容欲求や評価不安を感じるような、重要な対人的状況が減ってきたのかもしれない。それに対して、米国社会では、効率的で迅速な人づきあいや強烈な個性が求められ、他者を受容する寛容さが失われつつある(Carducci, 2000)。シャイな人々は、社会に取り残され、症状を意識せざるを得ない状況に追い込まれているのかもしれない。一般的に過ぎる議論であることは念頭に置くべきであるが、シャイネスの自覚には、文化や社会の影響を想定することができる。

調査1では、大学生における自覚的シャイネスと性差、喫煙率の関連も明らかとなった。先行研究の指摘通り(岸本, 1994)、男子学生の方がシャイネスを自覚する率が高かった。生物学的素因の差以外にも、男性のシャイネスは否定的に評価される機会が多い(岸本, 1994)。男性は症状を意識せざるを得ないという、社会文化的な性差が反映されたのかもしれない。また、喫煙習慣については、自覚的シャイネス群の喫煙率が低かった。喫煙行動は外向性との関連が示唆され、シャイネスは内向性との関連が指摘されている(岸本, 1994; Briggs, 1988)。シャイネス自体にも、新奇なものを警戒する適応上の機能が備わっており(岸本, 1994)、喫煙行動の抑制は、シャイネスや関連する性格特性が機能した結果であると解釈できる。

なお、存在率が著しく高い、という自覚的シャイネスの特徴は、類似した症候群とシャイネスとの異同を論じるのにも役立つと考えられる。毛利・丹野(2001)は、東京大学の学生300名に対して、対人不安の苦痛や困難の有無を尋ねた。対人不安の有病率を直接調べたものではないが、対人不安による困難・苦痛を経験している者は、全体の40%であった。しかし、本研究では、自覚的シャイネス群のうち、人づきあいに苦痛を感じた経験のある者は、全体の56.1%(1478名)を占めていた。毛利・丹野(2001)では、対人不安の経験者(現在)はそうでない者と比べて有意に少ないが($\chi^2(1)=11.21, p<.01$), 本研究では、シャイで苦痛を感じている者はそれ以外の者よりも有意に多かったのである($\chi^2(1)=325.46, p<.01$)。自覚的な対人不安とシャイネスは、分布の様子が明らかに異なっていた。もちろん各大学の学生の特徴が現れた可能性も否めないが、調査はほぼ同時期に首都圏で行われたものであり、時代差も地域差も少ない。仮に大学生における有病率、存在率の違いとして解釈すれば、素人理論では、対人不安は病理的なもの、シャイネスは性格的なもの、として区別されていたのかもしれない。本研究では、関口ら(1999)にならい、シャイネスを対人不安(社会不安)の下位概念に位置づけているが、両者の関係については、今後、同一の調査対象母集団を対象とした検証作業を行うことが望ましいといえる。

シャイネスは専門的援助の対象となるか：

性格特性としてのシャイネスは、専門的援助の対象となるものではないのだろうか。シャイネスを自覚する学生は、特別に専門的援助を求める傾向をみせないものの、比較的、多くの症状を抱えていた。人づきあいに苦しみ、自信が持てず、そうした悩みを他者に打ち明けられない者の割合が多かった。

専門的援助の要不要については、自覚的シャイネスの有無に加えて、障害の程度や本人の潜在的な主訴を考慮する必要があるだろう。援助者の観点から、シャイネスの障害程度は3つに分類できるかもしれない。第1は、肯定的なシャイネスである(タイプIシャイネス)。シャイネスを自覚する学生のなかでも、16.9%(1779名中301名)は人づきあいに苦痛を感じていなかった。伝統的な日本文化の特徴通り(岸本, 1994)、男性の一部や多くの女性にとっては、シャイネスが謙虚さや対人的魅力の現れとして、適応的に機能しているのかもしれない。

第2は、障害程度の軽いシャイネスである(タイプIIシャイネス)。社会恐怖などの精神疾患と比べれば、障害の程度が低い。苦手な対人場面があっても、回避行動を駆使したり、緊張感に耐えたりして、何とか対処することができている。社会生活の質は損なわれているが、専門家に相談するほどの症状であるとは見なされていない。大学生一般の存在率の高さを考慮すれば、このタイプが大勢を占めると考えられる。

最後のタイプは、障害の著しいシャイネスである（タイプⅢシャイネス）。一部のシャイな学生には、シャイであるために対人関係上の悩みが相談できない、という悩みがある。大学生活に従事せず、引きこもる傾向が強い。深い病理を伴う場合には、社会恐怖や対人恐怖の診断が下される例も少なくないようである（Heisser *et al.*, 2003）。

大学生のシャイネスは、一般的には、正常な経験であるが、障害程度や潜在的な主訴に応じた専門的援助の可能性を考えることができる。シャイネスのタイプごとに援助方法を考えてみると、タイプⅠでは治療的な援助は必要とされない。むしろ、健康増進が望まれる場合には、社会生活に役立つ症状／特徴を指摘し、戦略的な印象呈示の手助けとすることはできるかもしれない。タイプⅡにおいては、症状の改善にとどまらず、幸福の獲得や社会適応、職業上の成功（Jones, Cheek & Briggs, 1986）への支援が中心的に求められる。カウンセリング的、健康心理学的な援助が中心となるだろう。そして、タイプⅢに対しては、治療的な関わりが必要となる。この場合は、シャイネスといえども、精神科治療を第一選択として勧めるべきである。なお、援助の際には、本人の主訴に対する特別な配慮が必要となる。自己開示が困難であるシャイネスの心性を見越して、援助者側が積極的なアウトリーチを行ったり（長江ら, 1999）、電子メディアを介した非侵襲的な援助を工夫したりすることが有効である（坂元・磯貝・木村・塚本・春日・坂元, 2000）。シャイネスをタイプ別に見た場合、専門的な援助の対象とすることには十分な必然性があり、本人の主訴と問題性を勘案した積極的な援助が有用と考えられる。

調査1の意義と課題：

調査1では、早稲田大学の学生を対象として大規模な横断的調査を行い、(a)最近の大学生における自覚的シャイネスの存在率（現在）が67.5%にのぼること、(b)自覚的シャイネスは正常範囲の性格特性として分布しているが、本人の主訴と障害程度によっては専門的援助が必要になること、の2点を明らかにした。また、派生的な知見として、自覚的シャイネスと性差、喫煙率との関連も明らかにした。実証的な根拠に基づきながら、自覚的シャイネスの時代差、文化差を明らかにし、対人不安との相違点や専門的援助の必要性についても、考察を加えることができた。最近の大学生におけるシャイネスの一般性とその問題性を明示できた点が、本調査の最大の特色である。

しかしながら、調査1にはいくつかの課題も見出せる。まず、本調査のデータは、解釈上、注意が必要である。自覚的シャイネスの時代差・文化差や対人不安との弁別に関する議論は、同一の目標母集団（日本の大学生）を想定した議論を行っている。調査対象母集団（早稲田大学の学部生）の特殊性を考えれば、この議論はあくまで仮説的なものであり、各大学における追試によって再検証されることが理想である。また、素人理論を尊重し、本人の自覚をもってシャイネスをとらえているが、類似する他の精神疾患との異同を明確にするためには、本人の自覚と限定的な症状の両面からシャイネスを定義するやり方もまたありえたであろう。最後に、本研究では、シャイネスの自覚やシャイネス特性のメカニズム（発生、維持、増悪、解消の仕組み）について追求することはしなかった。自覚的シャイネスの分布と問題性を明確化することが、第一の目的であったからである。シャイネスの症状だけを取り上げても、症状の分布パターンには精神健康度の違いをもたらす個人差があり（三輪・三浦・上里, 1999）、シャイネス症状の各要素（例えば、認知、感情、行動）は、シャイネスの自覚や症状全体の予後に異なる影響をもたらす可能性がある。シャイネスの構造をモデル化して把握することができれば、障害程度による分類にとどまらず、症状を一律に同等に扱う場合よりも、シャイネスの個別的理解や、異文化間の比較にも便利であるかもしれない。社会不安の維持要因については、調査2で一部取り扱うことになるが、シャイネスが成立するメカニズムについては今後の探求が望まれる。

本調査では、日本の大学生にとって、シャイネスが一般的な経験であると同時に、生活の障害となる可能性を明らかにした。文化社会的背景との関連や、類似する精神疾患との弁別、成立メカニズムの解明、そして、援助技法の開発など、シャイネス研究にはさらなる発展が期待される。次節以降では、社会不安全般に関する研究を経た後、大学生のシャイネス（タイプⅡ/Ⅲ）に対する援助技法の開発研究に焦点を当てていく。

第2節 レプ・テストの尺度化と社会不安の分析（調査2）

目的

構成主義的認知療法による介入を検討するとき、その効果の特徴はどのような点に見出せるのだろうか。構成主義的介入の特殊性は、合理主義的介入とは異なる効果が発揮されるときにもっとも際だつと考えられる。そのような特殊な効果を検証するためには、症状を測定する従来の尺度とは異なる指標を用意することが必要であろう。役割構成レパートリー・テスト、すなわち、レプ・テストは、PCT に由来する、心理査定法の一つである (Kelly, 1955)。レプ・テストは、個人において現実が構成される過程を測定する手段であり、構成主義的な人間理解を可能にするものといわれる。したがって、構成主義的認知療法の効果測定に関しても、適合性が高いと考えられる。調査2では、レプ・テストを採用し、その量的指標の代表例である構造的指標の尺度化に取り組む。

なお、調査2は、後述する実験1と同様、社会不安全般を対象としている。社会不安およびシャイネスを効果研究の対象とし、その変化を把握するためには、症状や維持要因の特徴を事前に把握することが望ましい。しかし、構成主義的な観点から、社会不安の特徴をとらえた調査は、欧米でも数例にとどまり (McKain *et al.*, 1988; Sanz *et al.*, 1996)、筆者の知る限り、日本人の社会不安を対象とした研究は未だ行われていない。社会不安はシャイネスの上位概念と考えられているため、その知見は、シャイネスの理解に関しても一定の有効性をもつことが期待できる。

そこで、調査2では、レプ・テストや既存の症状尺度を用いて、社会不安傾向の高い大学生を対象とした調査を行う。(a)構造的指標の信頼性と妥当性を検討すると同時に、(b)社会不安の特徴について明らかにする。

予備調査

目的

大学生を対象として、社会不安の調査を行い、調査2の本調査の採用基準に合致する対象者リストを作成する。社会不安傾向の高い対象者と低い対象者を抽出する。

方法

対象者：

早稲田大学の学生を対象としたスクリーニング調査を行った。1999年6月23日から7月2日までの期間中、複数の学部で任意の授業を選択し、担当教員の指導のもとに質問紙の配布・回収を行った。

質問紙：

調査2では、A4サイズで3枚の質問紙を用いた。

(1) フェイスシート

A4の質問紙の表紙には、調査への参加はボランティアであること、プライバシーは遵守されること、後日、面接調査の依頼をする可能性がある旨を明記した。そして、協力者には基本属性（氏名、年齢、性別）や連絡先（電話番号）の記入を依頼した。

(2) 社会不安尺度

日本版 Fear of Negative Evaluation Scale & Social Avoidance and Distress Scale (FNE & SADS; 石川ら, 1992) を調査に用いた。FNEは30項目、SADS(SAD)は28項目からなり、いずれも、逆転項目を含む2件法（ハイ-イイエ）の自己報告尺度である。Watson & Friend(1969)が開発した社会不安の尺度を、石川ら(1992)が日本で標準化したものである。FNEは、他者からの否定的な評価に対する不安を、SADSは、社会的場面で生じる不安感や回避行動を測定する。2週間の再検査法による信頼性の検討が行われ、FNE($r=.76$, $p<.0001$)、SADS($r=.83$, $p<.0001$)ともに、安定性の高さが確認されている。また、因子的妥当性や臨床的妥当性などの検討も実施され、両尺度とも十分な妥当性を持つことが確認されている(石川ら, 1992)。予備調査では、高社会不安者と健常者を弁別するために用いた。

結果

大学学部の講義の出席者 868 名が対象となった。基本属性やテストの回答が不十分なものを除いた結果、有効回答数は 834 票（有効回答率は 96.08%）となった。対象者の基本属性は、平均年齢が 19.37 歳（SD 2.40; 95%CI, 19.19-19.51）であり、性別が男性 487 名（58%）、女性 355 名（42%）であった。そして、FNE の平均値は 15.79（SD 7.62; 95% CI, 15.27-16.31）、SADS の平均値は 12.10（SD 6.79; 95% CI, 11.63-12.56）であった。予備調査の対象者は、石川ら（1992）の基準にしたがい、高社会不安群と健常群に弁別した。つまり、日本版 FNE もしくは SADS で、臨床群の平均得点（FNE 21.97; SADS 17.50）以上の得点者を高社会不安者、大学生・一般成人の平均得点（FNE 13.81; SADS 8.76）以下の得点者を健常者とした。

本調査

目的

社会不安傾向の高い大学生を対象として、レプ・テストにおける構造的指標の信頼性と妥当性の検討を行う。また、構造的指標と社会不安の関連についても検討する。

方法

対象者：

予備調査で抽出した高社会不安群と健常群の大学生である。予備調査の質問紙に連絡を明記した学生に対して、面接調査への協力を電話で依頼した。

手続き：

調査 2 では、集団式の面接調査と郵送法による調査を組み合わせ、前向きコホート研究を行った。期間は、1999 年 9 月から 1999 年 12 月の 3 ヶ月間であった。第一回目（ベースライン）と第二回目（1 時間後）は、面接調査を行った。対象者を招いた場所は、早稲田大学西早稲田キャンパスの人間科学部分室、もしくは所沢キャンパスの 559 実験室であった。1 時間の途中休憩をはさみ、面接には 3 時間を費やした。第三回目（1 ヶ月後）・第四回目（3 ヶ月後）は、対象者の自宅に質問紙を郵送して、質問紙への個別回答を依頼した。対象者には、1 回の回答ごとに、謝礼として ¥500 の図書券を与えた。

指標：

第一回目の調査では、まず、社会不安尺度である日本版 FNE と SADS、不合理な信念を測る Japanese Irrational Beliefs Test (JIBT)、抑うつ症状を測る Beck Depression Inventory (BDI) を実施し、最後に、レプ・テストを施行した。なお、第二回目から第四回目までの調査では、レプ・テストへの回答のみを依頼した。以下、本調査で用いた尺度について説明する。

(1) 日本版 FNE と SADS

予備調査に用いたものと同一の社会不安尺度を用いた（石川ら、1992）。

(2) JIBT

JIBT は、松村（1991）が開発・標準化を試みた 70 項目、5 件法による自己報告尺度である。不適切な行動や感情を伴う、非生産的、非論理的で、現実と一致しない不合理な信念(irrational beliefs; Ellis & Harper, 1975) の程度を測る尺度である。7 つの下位尺度から構成され、それぞれの名称は、自己期待、問題回避、倫理的な非難、内的無力感、依存、協調主義、外的無力感とされている。JIBT の信頼性は、各因子の内的整合性($\alpha = .725 - .882$)により確認されている。妥当性に関しては、構造的妥当性が検討され、合計得点といくつかの尺度得点（自己期待、問題回避、内的無力感、依存、外的無力感）において健常者と神経症者（空間恐怖、対人恐怖など）との間に有意な差が見られている。不合理な信念は、認知の矯正を目指す合理主義的な認知療法の治療標的とされる（e.g., Dryden & DiGiuseppe, 1990）。本尺度は、社会不安および構成システム（構造的指標）との関連を確認するために採用した。

(3) BDI

BDI は、一般的な抑うつ症状を測る自己評価尺度である。Beck *et al.* (1961) が開発した尺度であり、症状評価や治療効果の判定のためによく用いられる (Dryden & Rentoul, 1991)。不安と抑うつは密接な関係を持つことが多いため、抑うつの影響を統制するために本尺度を採用した。調査 2 の本調査では、Williams による新改訂版の翻訳として作られた BDI を用いた (林・塚本, 1988)。21 項目からなる 4 件法の質問紙である。翻訳版の BDI は、日本人の大学生を対象として、因子論的妥当性の検証と折半法による信頼性 ($r = .764$) の確認が行われている (林・塚本, 1988)。

(4) レブ・テストと構造的指標

本調査のレブ・テストは、対象者の現実の構成の仕方を把握すると同時に、その内容を数量的に解釈するためのものであった。本調査では、レブ・テストの記入表として、10 (コンストラクト) × 8 (エレメント) のグリッドを提供した (Figure 5-2-1 参照)。自己記述式のグリッドであり、Feixas *et al.* (1992) の 12 × 8 のグリッドや Neimeyer & Neimeyer (1981) の 10 × 10 のグリッドを参考にしたものである。グリッドは、エレメントの行とコンストラクトの列からなっている。レブ・テストでは、それぞれのコンストラクトを両極性の尺度と見なし、任意のエレメントについて評定を行わせた。

説明を補足すると、エレメントとは、構成の対象を指している。今回のグリッドでは、特に対象者の対人関係の構成の仕方に注目するため、自分、母親、父親、兄弟姉妹、恋人／異性の友人、親友、嫌いな人、理想の自分、という人物像を対象とした (Feixas *et al.*, 1992)。対象者には、4 回の調査を通じて、同一のエレメント (人物) を思い描いてもらった。

また、コンストラクト (construct) とは、対象を構成する (construing) 方法、すなわち、対象を同一化すると同時に他の対象から異化する方法のことである (cf. Kelly, 1955, vol. 1, p. 74)。コンストラクトは、構成システムの要素であり、個人的な世界を構成する手段である。換言すれば、対象 (例えば他者) の個性的な意味づけを行うものである。操作的には、3 つの対象を提示した場合に、残りの 1 つとは重要な点で異なる 2 つの対象を選ぶことで明らかとなる (この手続きは三つ組み法 triad method とよばれる; Fransella & Bannister, 1977)。本調査では、2 人の人物の共通性と 3 人目の人物との差異を尋ねることで、二極性の性質を持つコンストラクトを抽出した。

具体的な手続きとしては、以下の順序でコンストラクトの抽出とエレメントの評定を促した (Figure 4-2-2-1 参照)。
① 3 名の人物 (エレメント) を具体的に想起させ、人物のイニシャルを記入し、似ている二人のマスに○をつけてもらう。
② 類似性の根拠 (似ていると思った点) をコラム 1 に、選んだ二人とは異なる残り一人の特徴をコラムの 2 に記入させる (e. g., 行動力がある vs. 人の意見を気にする)。
③ コラム 1 と 2 の特徴を尺度の両極と見なし、7 件法の尺度として、各エレメントの評定を行わせる (e. g., 2 点: “とても” 行動力がある)。レブ・テストでは、以上の①②③の作業を一セットとし、コンストラクトが 10 個そろそろまで作業を繰り返した。

<記入の手順>

- 1) 列I-Ⅹの括弧の中に該当する人物(一名)のイニシャルを記入して下さい(該当者なしの場合には、その存在に近い人物で結構です)。
- 2) 行①をご覧になり、灰色のマスで示された三人(自分・母親・理想の自分)の心理学的な特徴を比較して下さい。
「三人のなかで似ている二人を選び、その二人のマス(灰色)の中に大きくOをつけて下さい。そして、その二人に共通する特徴をコラム1に一言で記入して下さい。また、前の二人と似ていない残り一人の特徴をコラム2に一言で記入して下さい。」
- 3) 記入したコラム1とコラム2の特徴にしたがい、行①のすべての人物(自分～理想の自分)を1点から7点で採点し、各マス(灰色と白のマス)の中に得点を記入して下さい。
* 得点はコラムの特徴の程度を表します。例えば、コラム1に「社会的である」と記入した時、3点は「やや社会的である」を意味します。
- 4) 上記2・3と同様の作業を、残りのすべての行(②～⑩)でも繰り返して下さい。

		理想の自分(T.Y.)								
		嫌いな人(S.O.)								
		親友(R.M.)								
		恋人・異性の友人(A.F.)								
		兄弟姉妹(K.Y.)								
		父親(S.Y.)								
		母親(M.Y.)								
		自分(T.Y.)								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	Ⅷ	Ⅸ
		←コラム1							→コラム2	
		得点: 1(非常に) 2(とても) 3(やや) 4(どちらでもない) 5(やや) 6(とても) 7(非常に)								
①	②	6	2	3	6	2	2	②	行動力がある	人の意見を気にする
②	⑤	5	2	5	3	6	2	⑥	人生を悔いている	前向きである
③	⑤	3	2	2	3	5	5	⑥	物事が思い通りに進まない	物事が思い通りに進む
④	6	2	6	2	②	2	2	③	他人を受け入れる	他人を警戒する
⑤	6	5	3	3	3	①	2	②	体力がある	疲れやすい
⑥	⑤	2	2	5	3	5	1	⑥	しつこい性格をしている	さばさばしている
⑦	5	②	5	5	2	6	①	6	人の顔色をうかがう	マイペース
⑧	5	5	②	5	5	6	②	6	自分ばかり不幸だと感じている	今の状態に満足している
⑨	③	2	5	3	②	3	6	2	人に好かれる	人に嫌われる
⑩	③	3	5	3	3	②	6	2	人生を楽しんでいる	毎日がつらそう

Figure 5-2-1 10×8のレプ・グリッド

レプ・テストの回答については量的分析を行った。Feixas *et al.* (1992) にならい、Intensity, Percentage of Variance Accounted for by the First Factor(PVAFF), Cognitive Complexity(CC), Ordination, Extremity of Ratings(ER), Self-Ideal Discrepancy(SID), Self-Other Discrepancy(SOD) という、7種の構造的指標について検討を行った。Intensity, PVAFF, CCは、いずれも構成的システムの分化の度合い／認知的分化 (conceptual differentiation) の程度を測る指標とされる。Ordinationは構成の柔軟さ、ERは構成の極端さ、SIDは理想の自己との乖離、SODは他者との乖離を表す指標とされている。なお、分析のためのソフトウェアには、GRIDCOR(Windows2000用 version 3.1; Feixas & Cornejo, 2000) を用いた。

Intensity

構成システムとはコンストラクトが階層化されたものであるが、Intensityは、その構成システムの凝集性(tightness-looseness)をあらわす指標である。統合された構成システムによる堅い構成 (tight construing) では、現実に対する一貫した予測が行われるのに対して、分化した構成システムによるゆるい構成 (loose construing) では様々な予測が行われる。通常、個人の構成システムが十分に機能している状態では、堅い構成とゆるい構成が交互に繰り返される。これに対して、病的な状態では、例えば、統合失調症の思考障害のように、構成がゆるんだままの状態 (Intensityが低下したままの状態) が維持されるという(Bannister & Fransella, 1967)。

Intensity 得点は、すべてのコンストラクトについて全部の関係の値 ($\rho^2 \times 100$) を単に合計したものである (Fransella & Bannister, 1977)。つまり、すべてのペアについて算出した Pearson 積率相関係数を、それぞれ二乗して100をかけた後に、総計したものである。GRIDCOR (Feixas & Cornejo, 2000) では、さらに、その得点を平均化し、コンストラクト一つあたりの Intensity 得点を算出した。点数の高さは構成システムの統合性を示し、点数の低さはその分化をしめしている。

PVAFF

PVAFFは、認知的分化の程度の第2の指標とされる。コンストラクトの評定値を主成分分析した結果判明する、第1因子の累積寄与率のことである。寄与率が大きければ、それだけ構成システムが一次元的であることを意味する。高得点は、構成システムの統合性を示し、低い得点はその分化を示すといわれる。

CC

CC は、認知的分化の第3の指標である。CC は、対象を多くの側面から構成できる能力に相当するといわれる。コンストラクト同士の評定値をすべて一対比較して、評定値が一致した数を合計したものである (Bieri, 1955)。GRIDCORE では、合計した数を一対比較の合計回数で割った値に標準化した。得点が低ければ、構成システムの分化が進んでいる、ということになる。

Ordination

Ordination は、コンストラクトの階層性を測る指標として用いられる。一連のエレメントを構成する際の柔軟性、もしくは、弁別性に相当する。より極端な評定を行うほど、そのコンストラクトは階層的な上位に位置する可能性が高い、と評価される (Landfield & Barr, 1976)。あるコンストラクトの Ordination 得点は、評定値の最大値と最小値の差 (絶対値) に評定値の種類 (数) をかけあわせて算出する。そして、グリット全体の Ordination 得点は、すべてのコンストラクトの得点を合算する (Feixas *et al.*, 1992)。

Ordination は、FNE ($r = -.27, p < .10$) や私的自己意識 ($r = -.28, p < .10$) との関連が示唆されている (McKain *et al.*, 1988)。つまり、Ordination の程度が高まり、柔軟な構成がなされれば、他者からの否定的な評価に対する不安や私的自己意識が低下することが予測される。

ER

ER は、あるコンストラクトが主観的に重要であることを示すほか、評定者の厳格さや病理性もしくは不適応をあらわす指標になるといわれる。実際の得点については、グリット全体における極端な評定(両端の値)の割合 (%) を算出する。ER は、うつや自殺との関連が指摘されている (Hughes & Neimeyer, 1990; Neimeyer, 1985)。

SID

SID は、理想の自己を対立的にとらえる傾向であり、心理的苦悩や自尊心の低さを示すものと考えられる (Higgins, 1987)。SID 得点は、現在の自分と理想的な自己との距離(平均値)として算出する (Feixas *et al.*, 1992)。

McKain *et al.* (1988) では、SID とほぼ同一の概念として、implications-of-change score (シャイな自分とシャイでない自分の絶対的距離) が、SADS ($r = .26, p < .10$)、孤独感尺度 ($r = -.44, p < .01$)、主張性尺度 ($r = .38, p < .01$)、シャイネス尺度 ($r = .35, p < .05$) の各得点と相関することが報告されている。

SOD

SOD は、他者との一体感を表す一方で、対人的な孤独感を示す指標でもある。SOD 得点は、自分と他者 (エレメント) との差を平均して算出する (Feixas *et al.*, 1992)。

他者との同一化のしすぎや、不十分な同一化は、不適応状態によく見られる現象である (Jones, 1961)。うつ病患者は、自分と他人の主観的な距離が健常者よりも大きいという (Space & Cromwell, 1980)。なお、理想の状態と自分との不一致 (SID) が大きい人も、自他の距離がより不安定になる傾向が強いといわれる (Sperlinger, 1976)。

結果

対象者の基本属性：

初日の面接調査 (第一回目・二回目) に参加した学生は、高社会不安群が 20 名、健常群が 24 名であった。対象者の人口統計学的・臨床的特徴については、Table 5-2-1 に示したとおりである。高社会不安群と健常群は、年齢と性別の偏りに有意な違いが認められなかった。その一方で、FNE と SADS には有意差が認められており、社会不安の高低が明確に示されていることがわかった。また、うつ症状にも有意差が認められた。JIBT の下位尺度を見ると、自己期待に有意差傾向があり、問題回避と外的無力感では有意差が認められた。

Table 5-2-1 ベースラインにおける人口統計学的・臨床的特徴

	群		統計量
	高社会不安群 (n=20)	健常群 (n=24)	
年齢 (SD)	20.47 (2.50)	19.11 (1.66)	$t(42)=1.95, ns$
性別 (%)			
男性	6 (30)	7 (29)	$\chi^2(1)=.00, ns$
女性	14 (70)	17 (71)	
FNE (SD)	24.85 (4.67)	6.58 (3.28)	$t(42)=-15.22***$
SADS (SD) ^a	19.05 (5.53)	3.42 (2.69)	$t(26)=-11.56***$
BDI (SD) ^a	13.80 (7.01)	5.71 (4.33)	$t(30)=-4.46***$
JIBT (SD)			
自己期待	26.35 (7.09)	22.50 (7.08)	$t(42)=-1.80+$
問題回避	26.55 (5.86)	21.13 (5.62)	$t(42)=-3.13**$
倫理的避難	33.35 (5.71)	30.88 (4.53)	$t(42)=-1.60ns$
内的無力感	37.30 (36.96)	32.79 (4.08)	$t(42)=-.61ns$
依存	30.20 (6.77)	29.13 (4.99)	$t(42)=-.61ns$
協調主義	29.50 (6.55)	31.42 (5.03)	$t(42)=1.10ns$
外的無力感	28.30 (5.90)	21.46 (4.10)	$t(42)=-4.52***$

注) FNE = 他者からの否定的な評価に対する不安; SADS = 社会的場面で生じる不安感や回避行動; BDI = Beck Depression Inventory; JIBT = 日本版 Irrational Belief Test.

^a 等分散仮説が棄却されたため、ウェルチの法による t 検定を行った。
ns=non significance, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

構造的指標の安定性：

高社会不安群のデータについて、構造的指標の信頼性を検討するため、再検査法による信頼性係数の推定を行った。Table 4-2-2-2 は、テスト - 再テストの相関を示したものである。1 時間後、1 ヶ月後、3 ヶ月後の得点と初回の得点との級内相関係数を算出した。その結果、尺度の安定性は、尺度による違いが大きく現れた。1 時間後の得点を比較してみると、すべての指標で中程度以上の正の相関が認められた。1 ヶ月後、3 ヶ月後では、Ordination, ER, SID, SOD で中程度以上の相関が維持されていたのに対して、認知的分化の 3 つの指標 (Intensity, PVAFF & CC) では、1 ヶ月後の CC をのぞき、低い相関しか認められなかった。したがって、社会不安を対象とした場合、認知的分化の指標は構成システムの比較的变化しやすい側面を、Ordination, ER, SID, SOD は比較的变化しにくい側面を測る尺度として機能する可能性が示された。

Table 5-2-2 構造的指標の再検査法による信頼性係数の推定

構造的指標	追跡調査		
	1時間後 (n=20)	1ヶ月後 (n=18)	3ヶ月後 (n=15)
Intensity	.61**	.14ns	.22ns
PVAFF	.71***	.37ns	.18ns
CC	.81***	.67**	.41ns
Ordination	.92***	.90***	.83***
ER	.78***	.73***	.74**
SID	.91***	.49**	.63*
SOD	.88***	.58**	.61*

注)PVAFF=Percentage of Variance Accounted for by the First Factor, CC=Cognitive Complexity, ER=Extremity of Ratings, SID=Self-ideal Discrepancy, SOD=Self-other discrepancy.
ns=non significance, *p<.05, ** p<.01, *** p<.001.

構造的指標相互の関係：

同一の構成システムを測る構造的指標には、相互に関連が予想されるため、先行研究 (Feixas *et al.*, 1992) の分析にしたがい、Pearson 積率相関係数を算出した (Table 5-2-3 参照)。認知的分化の指標のうち、Intensity と PVAFF には強い相関が、PVAFF と CC には中程度の相関が見いだせた。Intensity と CC には有意な相関は認められなかった。Intensity と PVAFF は、ほぼ同一の指標であると考えられるが、CC は比較的異質であることが示された。

Ordination は、CC と中程度の負の相関を、ER、SOD とは正の相関を示した。Ordination は、柔軟な構成を行う傾向として、認知的分化 (CC) に対応していたが、不適応状態の指標とされる ER や SOD と対応していた。なお、Feixas *et al.* (1992) や MacKain *et al.* (1988) では、Ordination と SID との間に中程度の相関が認められたが、調査 2 では確認されなかった。Ordination は、柔軟な構成というよりも、極端な構成の指標であるのかもしれない。

ER は、Ordination に加えて、SOD とも正の相関を示していた。いずれも、極端な評定が示されやすい指標であるといえる。なお、Feixas *et al.* (1992) の結果では、ER はいずれの指標とも無相関であった。

SID は、SOD と中程度の相関をもっていた。自己を他の状態と弁別して構成する点、不適応状態が反映される点で、SID と SOD は共通していたと考えられる。

Table 5-2-3 構造的指標相互の相関

	Intensity	PVAFF	CC	Ordination	ER	SID
Intensity						
PVAFF	.88***					
CC	.29	.33*				
Ordination	.04	-.04	-.37*			
ER	.17	.12	.27	.38*		
SID	-.14	-.23	-.24	.25	.13	
SOD	-.02	-.13	-.37*	.71***	.29	.48***

注) Pearson 積率相関係数。
*p<.05, *** p<.001

構造的指標と社会不安との関連：

社会不安傾向の高さは、対人場面における特性的な不適応を示している。したがって、構造的指標の理論的位置づけをふまえると、高社会不安群では、他者に対する構成システムの統合（堅い構成すなわち Intensity, PVAFF & CC の低下）が示され、構成の柔軟性 (Ordination) も低く、不適応の度合い (ER, SID & SOD) が強く示されることが考えられる。この予測を検証するため、構造的指標と社会不安尺度との関連について検討を行った。

Table 5-2-4 は、構造的指標と社会不安尺度との偏相関係数を算出したものである。社会不安と構造的指標の関係に注目するため、抑うつ症状の効果をパーシャル・アウトした。その結果、SID と FNE, SADS の間には中程度の正の相関が認められた。

Table 5-2-4 構造的指標と社会不安との偏相関

	Intensity	PVAFF	CC	Ordination	ER	SID	SOD
FNE	.04	.08	-.15	.06	.08	.45**	.11
SADS	.03	-.03	-.15	.15	-.06	.56**	.19

注)BDIの得点を統制変数として除外している。
** p<.01

今度は、構造的指標について群別に比較するため、対応のない *t* 検定を行った (Table 5-2-5 参照)。その結果、高社会不安群は、健常群とくらべて、SID が有意に大きいということがわかった。SID 以外の指標については、有意差は認められなかった。

Table 5-2-5 ベースラインにおける対象者の構造的指標

構造的指標	群		<i>t</i> (42) 両側検定
	高社会不安群 (n=20)	健常群 (n=24)	
Intensity	.45 (.08)	.44 (.08)	ns
PVAFF	52.06 (8.69)	51.18 (9.46)	ns
Cognitive Complexity	.24 (.05)	.27 (.08)	ns
Ordination	2.71 (.88)	2.83 (.64)	ns
Extremity of Ratings	19.10 (11.64)	25.94 (16.34)	ns
Self-Ideal Discrepancy	2.59 (.94)	1.88 (.93)	-2.52*
Self-Other Discrepancy	1.97 (.46)	1.93 (.47)	ns

注)
ns=non significance, *p<.05.

SID では、理論的な予測を支持する結果が得られた。相関分析と有意差検定の結果から、一貫して SID と社会不安尺度との線形相関が示された。現在の自己と理想自己との乖離が大きい状態では、他者からの否定的な評価に対する不安や、社会的場面で生じる不安感や回避行動も著しいという特徴が示された。

考察

レプ・テストにおける構造的指標の信頼性と妥当性：

再検査法により信頼性係数を推定したところ、認知的分化の指標 (Intensity, PVAFF & CC) は、状態をとらえる尺度として機能し、Ordination, ER, SID, SOD は、特性をとらえる尺度として機能する可能性が示された。特に Intensity, PVAFF については、不安定な様子がかがえた。しかしながら、構成概念妥当性にも関わる問題であるが、測定対象となるコンストラクトは、構成と再構成（あるいは堅い構成とゆるい構成）を繰り返すのが通常であるといわれる (Kelly, 1955, p. 72)。レプ・テストの指標は性格特性を測る尺度と同一視されてはならないと考える論者もあり (Fransella & Bannister, 1977)、認知的分化の指標に見られた相関関係の減少は、そもそも測定対象の変化に由来していた可能性もある。各指標の性質を考慮すれば、それぞれ、許容しうる高さの安定性が示されたといえる。

つぎに、構成概念妥当性の評価では、SID においてのみ理論的予測にかなう結果が示された。SID は、心理的苦悩と自尊心の低さ (Feixas *et al.*, 1992) を示す指標とされているが、不適応状態を示す SOD と相関し、社会不安との関連も示されていた。その一方で、Intensity, PVAFF, CC, Ordination, ER, SOD では、構成概念妥当性を支持する積極的な証拠がほとんど認められなかった。

SID の構成概念妥当性はある程度支持されたが、それ以外の指標については、どのような構成概念を測っているのか、十分明確にはならなかった。測定対象となるコンストラクトが客観的基準をもたない仮説構成概念である以上、古典的テスト理論では構成概念妥当性を問題にすることしかできない (Carmines & Zeller, 1979)。そして、構成概念妥当性は、同様な条件下での検証を積み重ねなければ判断できないものである。SID 以外の構造的指標については、妥当性に疑問が残されたが、構成概念妥当性の検討については今後も継続して行われるべきであろう。

高社会不安者の特徴：

調査 2 では、高社会不安群と健常群を比較することで、社会不安のいくつかの特徴を明らかにすることができた。まず、高社会不安群では、比較的、自己期待が過剰な傾向にあり、問題回避と外的無力感が著しく、抑うつ傾向が高いという特徴が認められた。そして、構造的指標の観点から評価すると、SID が大学生の社会不安と密接な関係を持つことが明らかにされた。小此木 (1982) は、恥の心理の日本人的特徴の一つとして、自我理想が身近な他者の評価に依存しており、本当の自分がそれに至らないと考えることから、見知られることへの不安が生じるのではないかと述べている。依存的な恥の存在を考慮に入れば、理想の自己との乖離 (SID) は、他者からの否定的な評価に対する不安 (FNE) や社会的場面での不安感や回避行動 (SADS) に対して、一定の影響力を及ぼしていることが予想できる。なお、SID 以外の構造的指標においては、調査以前の予測に反して、社会不安の特徴を見出すことはできなかった。

以上をまとめると、社会不安の高い学生は、対人場面での自己に対する要求 (理想自己) が過剰である反面、現実の自己への評価が相対的に低く、他者からの否定的な評価を懸念する傾向がある。その結果、対人場面に対する回避行動の頻度が高まり、対人場面での無力感や抑うつ感を覚える傾向が強くなるのかもしれない。

先行研究との相違：

調査 2 の結果は、Feixas *et al.* (1992) の結果と大幅に異なっていた。例えば、Feixas, *et al.* (1992) は、1ヶ月後の再テストで、Intensity, PVAFF, CC, Ordination, ER, SID, SOD のすべての指標に中程度以上の有意な相関を見出している。本調査の構造的指標では、全体的に相関の程度が低く、Intensity, PVAFF については無相関が示されていた。指標の信頼性に大きな違いが認められた。

原因として考えられる第一の相違点は、対象者の文化差と属性の違いである。Feixas *et al.* (1992) では、一般の大学生 (米国人とカタロニア人) を対象としていたが、今回の対象者は、日本の大学生であり、かつ、社会不安傾向の高い集団であった。調査対象母集団の特徴が示されたと考えられる。

第二の相違点としては、グリッドのサイズや調査方法の違いがある。Feixas *et al.* (1992) では、12 (コンストラクト) × 8 (エレメント) を使用していたが、調査 2 では 10 × 8 のグリッドを採用していた。そして、前者は一貫して集団式の調査を行っていたが、本調査では、三回目、四回目の施行は郵送法にて行っていた。特に、グリッドのサイズが異なると、施行時間やデータにも変化が生じることが知られている。手続きの違いも、少なからず結果にも影響していたのかもしれない。

そして、第三の相違点として、コンストラクトの抽出とエレメントの評定方法も異なっていた。Feixas

et al. (1992)では、各指標の信頼性係数（一ヶ月間隔）が比較的高かったが ($r=.59-.94$, $p<.001$)、これは、コンストラクトを第一回目で抽出した内容に固定したためと考えられる。調査2では、エレメント（身近な人物）は初回に思いついた対象を一貫して用いたが、コンストラクトの内容（コラム1と2の記述）については、施行ごとに自由回答してもらった。エレメントを構成するコンストラクトの内容をあらかじめ固定しなかった理由は、構成システムが理論的に再構成を繰り返すものと考えたからである。SD法のように特定のコンストラクトを利用させるだけでは、私的なコンストラクトの変化を追うことは難しい。調査2では、パーソナル・コンストラクト理論に沿った尺度構成を行っても、ある程度の安定性を得ることができたが、回答手続きの違いにより、先行研究との相違が生じたのではないかと考えられる。

調査2の意義と課題：

調査2では、大学生の社会不安を対象とした場合、レプ・テストの構造的指標にある程度の信頼性が認められることが判明した。そして、特に、SIDには構成概念妥当性が示されることもわかった。また、大学生の社会不安には、SIDが比較的高いという構成システム上の特徴があり、関連症状としても、自己期待が過剰な傾向にあり、問題回避と外的無力感に関わる信念が強固で、抑うつ傾向が高いという特徴が示された。以上の知見は、先行研究に例を見ない、調査2独自の成果として評価することができる。

調査2に関する課題や問題点については、以下の通りである。まず、人的・物的資源の制限により、有意抽出による少数例の調査が行われた。結果の解釈については細心の注意が必要である。また、サンプル数の制限に関連して、社会不安に関連する要因相互の分析が十分ではない。SID、FNE、SADSや、不合理な信念尺度については、相関関係の検証にとどまり、相互作用や因果関係の追求には至っていない。社会不安のメカニズムは、時代や文化の影響を反映している可能性があり、多変量解析モデルを採用した今後の検証が期待される。特に、社会不安全般ではなく、自覚的シャイネスに焦点を絞った研究も求められている。そして、調査2では、実証研究との親和性が高い量的な指標のみを取り上げていた。レプ・テストの分析方法には、コンストラクトの構造を量的に分析する方法と、コンストラクトの内容を質的に検討する方法がある (Neimeyer, G. J., 1993b)。構成主義的な効果を追求するためには、質的な分析方法の整備も今後の課題である。

調査2を通じて、レプ・テスト自体の問題も浮き彫りとなった。レプ・テストの知見（特に認知的複雑性・認知的分化の概念）には一貫性のなさが指摘されている（坂元, 1993）。レプ・テストの施行には様々な自由度があり（グリッドのサイズ、エレメントの種類、評定手順や指標の算出方法など）、いずれも測定結果に大きな影響をもたらしている。臨床現場の使用では、柔軟に施行されるべきであるが、研究場面では、ある程度標準的な方法を確立する必要がある。また、レプ・グリッドには、量的データとしての性質にも難点がある。量的分析には大きなグリッドを要するが、グリッドが巨大化すると施行時間も飛躍的に延びるジレンマがある。例えば、Intensityの算出は、コンストラクト同士の相関係数を基礎としているが、10程度のサンプル数では十分な検出力を持って有意な相関係数を得ることは難しい ($\alpha=.05$, $\beta=.20$ としたとき、かろうじて.80の相関係数が見出せる程度である; Hulley, Cummings, Browner, Grady, Hearst, & Newman, 2001)。それに対して、今回抽出したコンストラクト数は10であったが、レプ・テストの施行には1回につき1時間以上を要した。有用な指標がSIDのみに限られるのであれば、今回作成したレプ・テストは、一般的な心理査定法としての費用便益が問われることになる。レプ・テストの施行方法については、さらなる洗練が必要であるように思われる。

調査2では、社会不安傾向の高い大学生を対象として、レプ・テストの構造的指標の信頼性・妥当性を確認することができた。構造的指標には、それぞれ、一定の安定性が示されたが、特にSIDの構成概念妥当性が示された。そして、社会不安には、構造的指標や不合理な信念の特徴的な傾向が示された。次節では、レプ・テストをはじめ社会不安の特徴を把握できる指標を採用し、構成主義的認知療法による介入の効果を詳細に検討する。

第3節 大学生の社会不安に対する構成主義的認知療法と合理主義的認知療法の効果：準ランダム化比較試験（実験1）

目的

認知療法の学派では、構成主義の重要性が強調されているが、構成主義的とされる介入法については、効果の独自性を示す実証研究が不足している。調査1では、大学生が自覚するシャイネスの一般性と問題性が明らかにされ、援助技法の開発の必要性が指摘された。実験1では、まず、シャイネスを含む社会不安全般を対象として、構成主義的認知療法の開発を行い、その効果の検討を行う。その際、従来型の認知療法である合理主義的な介入法や統制条件との効果の比較を行う。構成主義的認知療法と合理主義的認知療法では、社会不安に対する治療の効果のみならず、それぞれに特異的な効果（構成システムの変化と認知の合理化）が示されることが予想できる。実験1の検証仮説は以下の通りである：(a)大学生の社会不安に対して、構成主義的認知療法と合理主義的認知療法は、統制条件よりも優れた効果を発揮するだろう。また、(b)両者を比較した場合、構成主義的認知療法はレプ・テストの構造的指標に著しい変化をもたらし、合理主義的認知療法は不合理な信念の修正に優れた効果をもたらすだろう。

方法

被験者：

被験者の流れは Figure 5-3-1 に示した。1999年6月、早稲田大学の学部掲示板と学内向け Web site に「対人不安克服プログラム」と題した募集広告を掲載し、社会不安（対人不安）の解消を求める学生ボランティアを募集した。被験者の採用基準は、早稲田大学に所属する学生であること、対人関係上の悩みを主訴とすること、そして、初回面接において社会不安尺度の日本版 FNE と SADS で臨床群の平均値よりも高い値を示すこと（FNE が 22 点以上／SADS が 18 点以上；石川ら、1992）とした。比較的、広範囲の症状に対する効果を検討するため、除外基準は特にもうけなかった。

被験者は、応募の順番により 3 群に割り当てた。被験者募集の中止条件は定めず、期間内に受け入れられる限りの被験者を対象とした。構成主義的認知療法（Constructive Cognitive psychotherapy; CCP）群、合理主義的認知療法（Rational Cognitive psychotherapy; RCP）群、ウェイティング・リスト統制（Waiting List Control; WLC）群は、各群 10 名ずつとなった。なお、RCP 群の 2 名は、介入期間の中頃で脱落した。

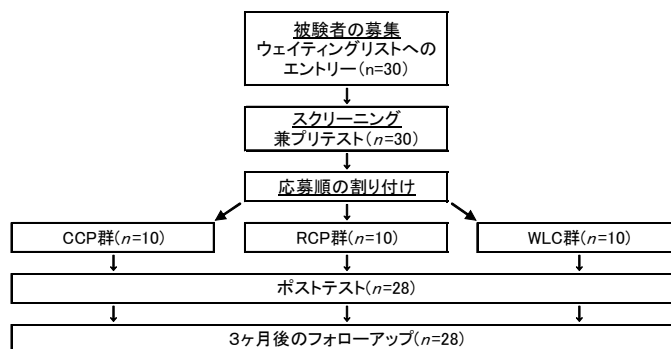


Figure 5-3-1 実験1の研究デザインのフローチャート

実験手続き：

筆者は、援助者として、被験者への介入をオープン・ラベルで行い、心理テストによる査定も行った。実験期間は1999年の7月～12月であった。CCP群、RCP群に対しては、被験者一名あたり、2週間に1

回ずつ、計4回（8週間）の面接を、早稲田大学西早稲田キャンパス構内の一室にて行った。プリテストからポストテストの期間中の統制群に対しては、心理テストのための面接以外には、面接を行わなかった。面接の初日と最終日には、プリテストとポストテストを対面式で行い、ポストテストの3ヶ月後にはフォローアップを郵送法で実施した。一回の面接時間は約50分間、テストの所要時間は約1時間であった。手続きの概略はFigure 5-3-2に示したとおりである。

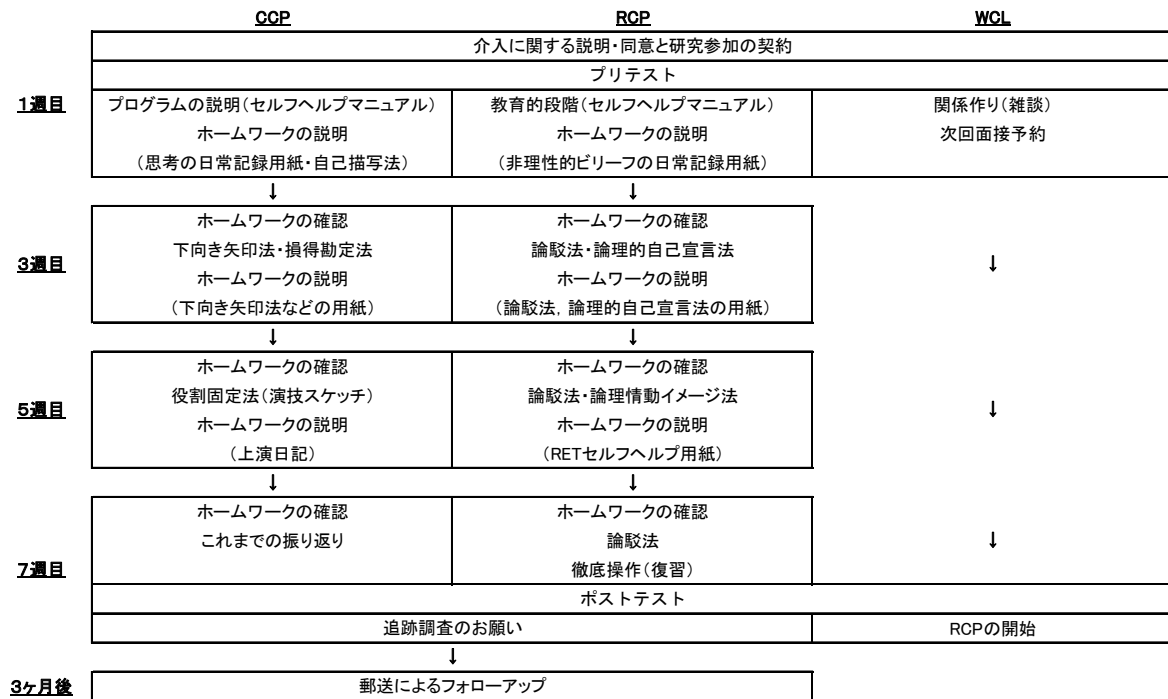


Figure 5-3-2 実験手続きの概略

介入法：

(1) 構成主義的認知療法 (CCP)

構成主義的認知療法 (CCP) として、構成主義的な認知療法の諸技法 (Neimeyer, R. A., 1993b) を中核とするプログラムを新たに作成した。パーソナル・コンストラクト療法と Beck の認知療法の諸技法を応用したものである。認識の正確さを問題とするよりも、行動実験により、認識の有用性を高める構成主義的なアプローチを目指した (資料2 (1) 参照)。

まず、下向き矢印法 (downward arrow technique; Burns, 1980, 1999) によって、対人不安に関わる自動思考の連鎖をたどり、現在の行動や感情に影響を及ぼしている認知を探った。すなわち、「～ならば～だろう」という、対人関係に関わる暗黙の仮定 (underlying assumptions) を抽出した (例：友達と電話で話したら、話がつまらないと思われるだろう)。つづいて、認知そのものの歪みを問うのではなく、その有用性について損得勘定法を行った (cost-benefit analysis; Burns, 1980, 1999)。つまり、暗黙の仮定を信じることから生じる実際の利益と不利益を被験者に比べてもらった。不利益が優ると判断された場合には、現在の認知に変わる新しい考え方を、仮説として数多く考え出してもらった (例：相手の興味を尋ねれば、それなりの会話はできるだろう)。仮説的な認知が有用なものであるかどうか、できる限り日常生活のなかで行動に移して検証してもらった。

さらに、実験行動 (例：友人に電話をかける) をうながすため、役割固定法 (Fixed role therapy; Kelly, 1955) を行った。自己描写法の結果を分析し、名前も性格も違う人物のシナリオ (演技スケッチ) を与えて、あたかも自分がその他人になったかのように、日常生活を演じてもらった。二週間後、演技した

体験を話し合い、生活の役に立つ考え方、振る舞い方について検討を加えた。

(2) 合理主義的認知療法 (RCP)

合理主義的認知療法 (RCP) として、RET (Ellis, 1988a; Dryden & DiGiuseppe, 1990) の論駁法を中核としたプログラムを新たに作成した。認知療法のなかでも、RET は、社会不安に対する効果がもっとも多く実証されている (第3章2節参照)。その一方で、RET は、援助者の指示的な関わりにより、被援助者の非現実的な信念を現実的なものに矯正する点で、合理主義的な介入法の典型例とされている (Mahoney & Gabriel, 1987; Neimeyer, 1985)。以上の性質から、対照条件の RCP のプログラムには、RET を採用した。教育的方法により、認識の誤りを指摘し、正しい認識の仕方を教授する合理主義的なアプローチを目指した (資料2 (1) 参照)。

実際の RCP では、感情障害と不合理な信念との因果関係を指摘し、信念を変容する技術的な教育指導を行い、適切な感情をもたらす現実的な認知の育成を促した。具体的には、普段の生活で頭に浮かぶ信念を用紙に記録してもらい、面接の場では、不適切でネガティブな感情を誘発する不合理な信念／ねばならない思考 (例: 絶対に相手に嫌われてはならない) を指摘した。その信念が現実と一致したもののか、論理的な判断に基づくものか、生活の役に立つものか、という3点から議論を行い (論駁法; disputing irrational beliefs)、不合理な信念の矯正と、合理的な信念を育成するための話し合いを行った。

論駁法の補強手段として、論理的自己宣言法 (rational coping statement) を併用した。不合理な信念に対抗して、合理的な信念を自らに何度も言い聞かせる手続きをとった (例: 「完璧に話すよりも、言いたいことが伝えられればいい」)。また、プログラムには、論理情動イメージ法 (rational-emotive imagery) も追加した。極端な対人不安を適切なものへと変えるイメージリハーサルを行った。苦手な対人場面をイメージするなかで、極端な状態 (例: 錯乱状態) から適切なもの (例: 軽い緊張感) へと気持ちを切り替えさせ、その際の認知のあり方が感情を大きく左右していることを体験的に理解してもらった。

(3) ウェイティング・リスト統制条件 (WLC)

プリテストからポストテストの期間中は、順番待ちという理由で、特別な介入を行わなかった。ポストテストが終了した時点で、RCP による介入を行った。フォローアップは行わなかった。

心理テスト:

調査2の結果によれば、社会不安と関連をもつ指標は、社会不安尺度に加えて、レプ・テストの構造的指標における SID と、JIBT における過剰な自己期待、問題回避、外的無力感であった。実験1では、派生的な変化を調べるため、その他の指標も採用した。

(1) 日本版 FNE と SADS

調査1, 2 で用いた社会不安尺度 (石川ら, 1992) を採用した。

(2) 課題特異的セルフ・エフィカシー

社会的場面での実際の行動を予測するため、課題特異的なセルフ・エフィカシー (SE) を測定した (cf. Bandura, 1977; 坂野・前田, 2002)。つまり、もっとも苦手な対人場面を具体的に想起させ、そこでの望ましい振る舞いについて、10%刻みの11段階スケールで被験者に自己効力感の強度を評定させた (例: サークルの先輩と世間話をする)。0%が「全くできないと思う」、100%が「確実にできると思う」であった。

(3) レポートリー・グリッドの構造的指標

被験者の個人的な構成システムを測定する指標として、調査2の研究対象とした構造的指標、すなわち、Intensity, PVAFF, CC (いずれも認知的分化の指標), Ordination, ER (いずれも構成の極端さ), SID (理想の自己との乖離), SOD (他者との乖離) を用いた。レプ・テストには、調査2で開発した10×8の自己記述式レプ・グリッドを用いた。エレメントはプリテストで想起した人物をその後も評価の対象としたが、コンストラクトは測定ごとに新たに抽出した。抽出の際は、自己同一形式 (Self-Identification Form) にしたがって、三つ組み法にて行った (cf. Fransella & Bannister, 1977)。構造的指標の各得点は、Windows 版 GRIDCOR ver. 3.1 (Feixas & Cornejo, 2000) を用いて算出した。

(4) JIBI

調査2で用いた JIBT を採用した (松村, 1991)。7つの下位尺度 (自己期待, 問題回避, 倫理的非難, 内的無力感, 依存, 協調主義, 外的無力感) を用いた。

統計解析：

統計解析は、脱落者を除外し、プリテスト、ポストテスト、フォローアップに協力した被験者のデータを対象として進めた。RCP、CCP、WLC 各群の介入前後の効果を比較検討するため、3（群）×2（段階）の分散分析を行った。また、RCP と CCP による効果の維持や遅延効果を調べるため、2（群）×3（段階）の分散分析も行った。下位検定（主効果や単純主効果の分析）として多重比較を行う際には、検定の多重性を考慮し、ボンフェローニ (Bonferroni) の不等式に基づく多重比較法を適用した ($\alpha=.05$)。

結果

被験者の基本属性：

実験 1 に参加した社会不安に悩む学生ボランティアは、平均年齢は 20.38 才 (SD 2.90)、男性が 17 名、女性が 13 名であった。各群の年齢と男女比には有意差は認められなかった (Table 5-3-1 参照)。

Table 5-3-1 プリテストにおける人口統計学的特徴

	群			統計量
	CCP群 (n=10)	RCP群 (n=8)	WLC群 (n=10)	
年齢(SD)	20.30 (2.41)	20.20 (1.55)	20.60 (3.10)	$F(2, 25)=.04, ns$
性別(%) ^a				
男性	5 (50)	3 (40)	8 (80)	$\chi^2(2)=3.52, ns$
女性	5 (50)	5 (60)	2 (20)	

注)

^a 期待度数が5を下回ったので、拡張した正確確率検定を行った。

ns=non significance.

介入の効果：

Table 5-3-2 では、社会不安尺度の平均得点と分散分析の結果を示した。FNE 得点について、3×2の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 25)=3.83, p<.05$)。多重比較検定を行うと、ポストテストでは WLC 群よりも CCP 群・RCP 群の得点の方が低かった。さらに、2×3の分散分析の結果、段階の主効果が有意であり ($F(2, 32)=16.17, p<.01$)、多重比較検定を行うと、プリテストとポストテスト、プリテストとフォローアップの間に有意差が見られた。つまり、8週間が経過したのち、WLC 群には何の変化も認められなかったが、RCP 群、CCP 群では「他者からの否定的な評価に対する不安」が著しく解消されていた。しかも、その改善は3ヶ月後まで持続していた。

SADS 得点について、3×2の分散分析を行った結果、交互作用は有意傾向であった ($F(2, 25)=3.02, p<.10$)。多重比較検定を行ったが、ポストテストに群間差は認められなかった。2×3の分散分析の結果、段階の主効果のみが有意であった ($F(2, 32)=19.31, p<.01$)。多重比較検定によると、プリテストとポストテスト、プリテストとフォローアップの間に有意差が認められた。「社会的場面で生じる不安感や回避行動」はどの群でも低下したが、RCP 群、CCP 群では、その効果が3ヶ月後まで持続していた。

SE 得点について、3×2の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 25)=4.49, p<.01$)。多重比較検定を行うと、WLC 群よりも CCP 群の得点の方が高かった。さらに、2×3の分散分析の結果、段階の主効果が有意であり ($F(2, 32)=34.97, p<.01$)、プリテストとポストテスト、プリテストとフォローアップ、ポストテストとフォローアップの間に有意差が見られた。介入直後の CCP 群では「苦手な対人場面」でもうまく振る舞えるという自信が強まり、フォローアップでは CCP 群、RCP 群ともに、その自己効力感が向上していた。

Table 5-3-2 社会不安尺度における効果

指標 ^a と測定段階	群 ^a			群×段階
	CCP群 (n=10)	RCP群 (n=8)	WLC群 (n=10)	
FNE				
プリテスト	22.40 (5.91)	21.88 (5.99)	26.10 (4.61)	
ポストテスト	14.40a (7.60)	14.13a (7.04)	25.7b (3.62)	F(2, 25)=3.83*
フォローアップ	16.20 (8.04)	13.29 (5.12)	--	
SADS				
プリテスト	22.70 (3.06)	21.75 (4.65)	22.00 (5.37)	
ポストテスト	15.30 (6.34)	16.38 (4.96)	19.90 (5.09)	F(2, 25)=3.02+
フォローアップ	15.10 (7.34)	14.71 (4.98)	--	
SE				
プリテスト	12.00 (7.89)	20.00 (16.04)	16.00 (13.50)	
ポストテスト	47.00a (21.11)	43.75 (20.66)	22.00b (12.29)	F(2, 25)=4.49**
フォローアップ	58.00 (18.32)	63.75 (23.26)	--	

注)フォローアップのダッシュは、WLC群のデータがないことをしめしている(WLC群はポストテストの終了後に介入を受けたからである)。括弧内は標準偏差。

^a FNE = 他者からの否定的な評価に対する不安; SADS = 社会的場面で生じる不安感や回避行動; SE=課題特異的セルフ・エフィカシー

+<.10, *<.05, **<.01

Table 5-3-3 では、レブ・テストの7つの構造的指標の各平均点について記した。

3×2の分散分析の結果、Intensity, PVAFFの得点については、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。CCの得点については、群の主効果のみが有意であったが(F(2, 25)=3.41, $p < .05$)、群間差は特に認められなかった。Ordination, ER, SID, SODの各得点については、段階の主効果が有意であり(F(2, 25)=6.48, 6.58, 4.25, 4.56, それぞれ $p < .05$)、どの群でも平均得点が減少していた。

2×3の分散分析の結果、Intensity, PVAFF, CC, Ordination, ERの各得点については、主効果、交互作用ともに有意ではなかったが、SIDとSODの得点については、段階の主効果が認められた(F(1, 32)=4.11, 3.45, それぞれ $p < .05$)。多重比較検定の結果、SODでは有意差が見られなかったが、SIDについては、プリテストとフォローアップ間に有意差が認められた。

以上をまとめると、介入の結果、被験者の構成システムに関する認知的分化の程度(Intensity, PVAFF & CC)には有意な変化が生じなかった。現実を構成するコンストラクトの極端さ(Ordination & ER)、身近な他者や理想自己との乖離の自覚(SOD & SID)は、どの群でも収束していた。フォローアップでは、統制群との比較ができなかったものの、CCP群・RCP群において、理想自己との乖離(SID)が著しく収まっていることが判明した。

Table 5-3-3 レポートリー・グリッドに関する構造的指標の平均値と標準偏差

指標と測定段階	群 ^a			群 × 段階
	CCP群 (n=10)	RCP群 (n=8)	WLC群 (n=10)	
Intensity				
プリテスト	0.50 (0.09)	0.44 (0.13)	0.48 (0.09)	
ポストテスト	0.47 (0.05)	0.48 (0.12)	0.46 (0.09)	F(2, 25)=1.10n.s.
フォローアップ	0.48 (0.10)	0.50 (0.15)	—	
PVAFF ^b				
プリテスト	55.03 (11.00)	51.01 (16.23)	56.37 (9.68)	
ポストテスト	53.16 (6.83)	56.65 (14.91)	54.59 (10.26)	F(2, 25)=1.22n.s.
フォローアップ	54.99 (12.68)	59.94 (17.32)	—	
Cognitive Complexity				
プリテスト	0.28 (0.04)	0.24 (0.04)	0.23 (0.04)	
ポストテスト	0.27 (0.06)	0.23 (0.03)	0.23 (0.03)	F(2, 25)=.42n.s.
フォローアップ	0.24 (0.04)	0.25 (0.06)	—	
Ordination				
プリテスト	2.95 (0.61)	2.92 (0.62)	3.19 (0.37)	
ポストテスト	2.61 (0.59)	2.82 (0.91)	2.94 (0.41)	F(2, 25)=.54n.s.
フォローアップ	2.82 (0.57)	2.98 (0.76)	—	
Extremity of Ratings				
プリテスト	24.75 (16.17)	22.81 (19.60)	29.38 (11.96)	
ポストテスト	21.05 (18.09)	17.03 (15.92)	23.63 (13.64)	F(2, 25)=.13n.s.
フォローアップ	21.50 (13.79)	21.18 (13.32)	—	
Self-Ideal Discrepancy				
プリテスト	2.94 (1.04)	2.86 (0.72)	3.23 (0.67)	
ポストテスト	2.46 (0.76)	2.69 (0.55)	2.87 (1.34)	F(2, 25)=.28n.s.
フォローアップ	2.48 (0.82)	2.03 (1.00)	—	
Self-Others Discrepancy				
プリテスト	2.35 (0.52)	2.32 (0.70)	2.41 (0.37)	
ポストテスト	2.08 (0.45)	2.15 (0.73)	2.36 (0.48)	F(2, 25)=.72n.s.
フォローアップ	2.02 (0.39)	2.21 (0.57)	—	

注) フォローアップのダッシュはWLC群のデータがないことをしめしている。括弧内は標準偏差。

^a RCP群では2名が脱落したので、被験者数が8名となっている。

^b PVAFF = Percentage of variance accounted for by the first factor.

最後に、JIBT に関しては、7つの下位尺度の得点ごとに検定を行った (Table 5-3-4 参照)。自己期待については、3×2の分散分析の結果、交互作用が有意傾向であり (F(2, 25)=3.01, $p < .10$)、多重比較検定を行うと、ポストテストではWLC群よりもCCP群・RCP群の得点の方が低かった。2×3の分散分析の結果、段階の主効果が見られ (F(2, 32)=4.70, $p < .05$)、多重比較検定によるとプリテストとポストテストの間に有意差が認められた。介入直後のCCP群とRCP群では、過剰な自己期待が和らいだといえるかもしれない。

問題回避、内的無力感については、3×2、2×3の分散分析の結果、いずれも主効果、交互作用ともに有意ではなかった。また、倫理的な非難については、3×2の分散分析による交互作用が有意傾向であったが (F(2, 25)=2.76, $p < .10$)、ポストテストで群間差は認められなかった。2×3の分散分析でも、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。さらに、外的無力感では、3×2の分散分析の結果、段階の主効果が有意であった (F(1, 25)=5.24, $p < .05$)。2×3の分散分析の結果、主効果、交互作用に有意差は認められなかった。CCP群、RCP群では、問題回避の傾向や内的無力感、倫理的な非難、依存傾向、外的無力感に対する特別な影響は見られなかったといえる。

依存については、3×2の分散分析では交互作用が有意ではなかったが、2×3の分散分析の結果、交互作用が有意であった (F(2, 32)=3.70, $p < .05$)。プリテストの段階で群間に有意差が認められ、等質性が疑われたので、プリテストとポストテスト、および、プリテストとフォローアップの得点変化率を算出し、それぞれの平均についてt検定を行った。その結果、ポストテストでは群間差は見られなかったが ($t(16)=-.15$, n. s.), フォローアップではRCP群よりもCCP群の改善率が有意に大きかった ($t(16)=-2.77$, $p < .05$)。CCP群では、遅延効果として、他者への依存的な信念が軽減されたことがわか

った。

「協調主義」については、 3×2 の分散分析の結果、交互作用が有意傾向であった ($F(2, 25)=2.64, p<.10$)。ポストテストではWLC群よりもRCP群の得点の方が有意に低かった。 2×3 の分散分析では、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。介入直後のRCP群では、過度な協調主義が和らぐ傾向が示されたといえる。

Table 5-3-4 JIBTの下位尺度における効果

指標と測定段階	群			群 × 段階
	CCP群 (n=10)	RCP群 (n=8)	WLC群 (n=10)	
自己期待				
プリテスト	27.80 (8.05)	25.63 (4.75)	30.60 (7.99)	
ポストテスト	23.10a (4.48)	22.25a (3.37)	31.30b (8.27)	F(2, 25)=3.01+
フォローアップ	26.30 (7.27)	20.71 (3.53)	--	
問題回避				
プリテスト	30.60 (6.26)	27.88 (6.83)	29.00 (5.16)	
ポストテスト	26.70 (5.54)	26.00 (8.62)	29.10 (4.77)	F(2, 25)=1.62n.s.
フォローアップ	27.30 (5.12)	26.63 (7.09)	--	
倫理的非難				
プリテスト	32.10 (5.13)	28.75 (5.92)	30.80 (4.05)	
ポストテスト	29.20 (5.59)	28.88 (6.98)	33.30 (4.08)	F(2, 25)=2.76+
フォローアップ	30.20 (4.96)	24.63 (5.55)	--	
内的無力感				
プリテスト	37.80 (6.83)	32.75 (4.37)	36.50 (4.60)	
ポストテスト	34.80 (8.64)	31.50 (4.90)	37.10 (3.81)	F(2, 25)=1.34n.s.
フォローアップ	36.20 (6.86)	33.38 (5.10)	--	
依存				
プリテスト	32.40 (4.77)	26.13 (2.64)	28.50 (6.24)	
ポストテスト	30.90 (4.77)	25.25 (4.98)	28.30 (5.46)	F(2, 25)=.24n.s.
フォローアップ	29.10 (3.67)	27.25 (2.43)	--	
協調主義				
プリテスト	30.20 (4.80)	28.00 (3.16)	31.10 (4.80)	
ポストテスト	29.70 (4.22)	25.63a (5.01)	32.60b (4.60)	F(2, 25)=2.64+
フォローアップ	30.20 (5.41)	25.38 (3.96)	--	
外的無力感				
プリテスト	23.90 (6.05)	25.63 (3.38)	26.60 (5.21)	
ポストテスト	22.90 (6.31)	22.13 (4.42)	25.60 (4.14)	F(2, 25)=1.01n.s.
フォローアップ	23.20 (6.25)	23.75 (2.43)	--	

注)フォローアップのダッシュは、WLC群のデータがないことをしめしている。括弧内は標準偏差。
n.s.=non significance, +<.10, *<.05, **<.01

考察

実験1の検証仮説では、(a)大学生の社会不安に対して、CCPとRCPは、統制条件よりも優れた治療的効果をもたらすこと、そして、(b)CCPはレブ・テストの構造的指標に著しい変化をもたらし、RCPは不合理な信念の修正に優れた効果をもたらすことが予想された。

社会不安に対する有効性：

第1の仮説(a)は、部分的に検証されたといえる。仮説を支持する結果として、CCP群とRCP群では、WLC群と比較し、他者からの否定的な評価に対する不安(FNE)が改善されていた。介入の直後には、ほぼ健常群の水準(M=13.81; 石川ら, 1994)に迫るほど、優れた治療的効果が示されていた。また、CCP群では、苦手な対人場面に対する自己効力感が非常に高まってもいた。その一方で、対人場面で生じる不安感や回避行動(SADS)に関しては、WLC群を凌ぐ効果は認められなかった。介入直後のSADSは仮説

を支持するものではなかったが、3ヶ月後のフォローアップでは、FNE や SE の値と同様、優れた効果が示されていた。高社会不安者を対象とした尺度の信頼性（石川ら、1992）を考慮すると、WLC 群のフォローアップのデータが収集されていれば、CCP 群、RCP 群との間に SADS の値の群間差が認められていた可能性はある。実験1では、社会不安の操作的基準がやや曖昧であったため（採用基準を FNE「もしくは」SADS の基準点以上としたため）、仮説の検証がやや不明瞭なものとなったが、社会不安への効果については、CCP と RCP は同程度に効果的であった、といえるだろう。

CCP と RCP による効果の特異性：

第2の仮説(b)については、支持しない結果が大勢を占めていた。まず、レブ・テストの構造的指標について、CCP 群の効果を検討してみると、RCP 群や WLC 群との群間差はまったく認められなかった。フォローアップでは、理想の自己との乖離（SID）が縮小されていたが、この現象は RCP 群を込みにした場合の主効果であった。構造的指標に関しては、CCP 独自の効果は確認されなかった。

さらに、JIBT の下位尺度に対する RCP 群の効果を検討してみると、介入直後において、過剰な協調主義が和らいだことが判明した。協調主義については、RCP の即時的な効果が認められたといえる。また、過剰な自己期待については、CCP による効果と同等の改善効果が示された。しかしながら、問題回避や内的無力感、倫理的非難、依存傾向、外的無力感に関わる信念については、特別な改善効果が認められなかった。さらに、過度の依存について見ると、フォローアップにおける RCP 群では、CCP 群に比べて改善効果が劣っていた。協調主義に限定していえば、RCP の特別な効果が示されたといえるが、その他の6つの信念については、効果の優位性を認めることはできなかった。

CCP が構造的指標の変化を、RCP が JIBT の改善を特異的にもたらす、という仮説は、支持されなかったが、その原因として4つの問題が考えられる。すなわち、検定における検出力不足の問題、測定の問題、実際の介入法・手続きの問題、そして、仮説の妥当性の問題である。まず、各群のサンプル数は、10名以下と少数であり、しかも不揃いであった。実験ボランティアの応募者数が限られていたためであるが、有意差検定に関わる検出力が不十分であった可能性がある。次に、レブ・テストの構造的指標や不合理な信念の尺度が、それぞれ構成主義的介入の効果、合理主義的介入の効果を十分、特異的に抽出できるものではなかった可能性もある。SID を除き、構造的指標の妥当性は依然として不明であり（調査2）、JIBT の項目内容は、対人場面に限らず一般的な信念の項目が多い印象があった。そして、採用された介入の手続きが、十分に確立されたものではなかった点も指摘できる。CCP は、依然として、損得勘定法や認知の修正を促す合理主義的なアプローチを残しており、構成主義的介入法としての典型性については、議論の余地があるかもしれない。さらに、単純に、仮説が誤っていた可能性もある。合理主義と構成主義の違いは、理論的なものであり、治療的效果において独自性が発揮されることは少ない、ということも考えられる。以上の説明は、あくまで推測であるが、CCP/RCP の独自効果については、以上の課題を考慮しながら、追試を行う必要があると考えられる。

なお、CCP と RCP の効果の特異性に関連して、脱落率が一つの有効な指標になる可能性が示唆された。CCP 群の脱落者は0%であったが、RCP 群の脱落者は20%であった。サンプルが限られていたため、有意差が見出されることはなかったが、被験者の現実を尊重する CCP の方が抵抗を招きにくいのかもかもしれない。短期療法では比較の見落とされがちな点であるが、症状の改善や悪化にかかわらず、一定の関係を保ち続けることは臨床的には重要な課題である。CCP には、治療的效果の特異性よりも、優れた関係性を実現する効果が備わっている可能性がある。

治療的效果の要因：

CCP と RCP は、焦点となる社会不安（FNE）を改善することができたが、その効果はなぜ生じたのだろうか。般化指標における効果について比較検討すると、共通点と差異を認めることができる。治療的效果をもたらした要因について、手続きの違いを比べながら、考察を加えてみたい。

CCP のプログラムでは、社会不安に伴う暗黙の仮定（現実に対する個人の仮説）をとりだし、その有用性について検討を加え、実際の行動により仮説の検証を行う手続き（行動実験）を進めていた。これに対して、RCP では、社会不安を生み出す非合理的信念をとりだし、論理性、現実妥当性、有用性の観点から議論を行い、イメージの置き換えや自己暗示により信念の変容（合理化）を目指していた。

その結果、CCP 群では、対人場面の自己効力感が介入直後から上昇し、長期的には、依存的な信念も低減する、という優れた特徴が示された。その一方で、RCP 群では、介入直後に過度な協調主義が和らいでいた。RCP と CCP に共通した改善効果としては、介入直後に、過度な自己期待が収まり、他者から

の否定的な評価に対する不安が少なくなった。長期的には、苦手になっていた対人場面での振る舞いに対しても自信が生じ、理想の自己と現在の自己のギャップが埋まることになった。

CCP と RCP の共通性としては、それぞれが認知（暗黙の仮定／不合理な信念）の変容に取り組んだという点がある。調査 2 では、社会不安の特徴として、SID の著しさが指摘されていた。実験 1 の結果では、CCP、RCP とともに過剰な自己期待が収められ、統計的有意差は見られないものの、SID が減少したことから、評価不安の改善が示されたのかもしれない。両者には、質問中心か、議論中心か、という治療的手続きの違いに加えて、遂行行動を駆使した経験的なものか、言語やイメージによる象徴的なものか、という体験の促し方の違いがあった。特に、CCP の介入直後に見られた自己効力感の向上は、役割固定法による遂行行動の変化の結果であり、その後の依存心の解消は自発的な対人的行動の定着を示すものと解釈できる。また、RCP の介入直後に見られた協調主義の軽減は、論駁法による効果であると考えられ、その後の改善効果を促したのではないかと考えられる。つまり、CCP 群では、遂行行動の変化に伴い、症状の急激な改善がもたらされ、RCP 群では、認知の変化に伴い、症状の緩やかな改善がもたらされたことが推察できる。以上の推論については、症状成立のメカニズムをふまえた上で、介入法の要因分析的な研究により検証を進めることが求められる。

実験 1 の意義と課題：

実験 1 では、大学生の社会不安（特に FNE）に対する CCP と RCP の有効性が実証された。構造的指標に対する CCP、不合理な信念尺度に対する RCP の特異的な効果は見られなかったが、社会不安と関連症状（SID や過剰な自己期待）については、両者ともほぼ同等な効果が認められた。従来型の介入法である RCP の有効性は、実験開始時の予測通りであったが、CCP が同等の効果を持つということは、非常に興味深い発見であった。さらに、CCP では、被験者との関係も良好であり、脱落例は皆無であった。典型性には留保があるものの、構成主義的な認知療法の効果が本邦ではじめて実証されたことの意義は大きい。今後、国内において同種の効果研究を推進する際の根拠になるといえる。

もっとも、実験 1 における CCP の効果は、一定範囲のものであった。すべての被験者に改善が認められたわけではなく、健常群の水準までに改善した者も限られていた。統計的有意差は認められないものの、フォローアップでは FNE に若干のリバウンドが認められる。CCP の具体的な手続きには、今後も改善の余地があるといえるだろう。ただし、実験 1 では除外基準を設けず広範囲の社会不安を対象としていた。比較的困難なケースに対しては、必ずしも短期の心理療法に固執する必要はないのかもしれない。CCP の洗練と同時に、その適用範囲を明らかにし、長期のカウンセリングや精神科治療との使い分けを考えていくことも重要である。

研究デザイン上の問題については、内的・外的妥当性に関する課題がいくつか残された。まず、被験者の割り付けが準ランダム化により行われていた。また、実験者、援助者、テスターがすべて同一人物によって行われたことも問題といえる。一般に、割り付けが無作為ではない場合、割り付けが隠蔽されない場合には、効果研究における実験群の効果が歪められる傾向が強いといわれている（古川、2000）。被験者特性の偏りを排し、要求特性を統制し、介入条件を公平に保つためには、実験者、援助者、テスターなどの役割の分離が今後の課題となるだろう。脱落者のデータが分析の際に除外されたことも問題であった。限られた実験場面ではなく、一般の学生相談場面を考えた場合には、脱落は自然な現象であり、脱落例を含めた分析が外的妥当性を向上させると考えられる。また、ウェイティング・リスト統制群への早期の介入を試みたため、実験群と統制群のフォローアップにおける比較を行っていないこともある。長期的な効果を見る際には、データが不十分であったといえる。そして、サンプル数が少ないことも問題であった。サンプル数を増やし、検出力を高めた追試を行う必要がある。なお、以上の問題点は、後述する実験 2、実験 4 で順次、改善されることになる。

研究デザインに今後の課題を残したとはいえ、実験 1 で開発した CCP は、比較的重篤な社会不安に対する効果を十分に発揮することができた。比較的強力な研究デザインによる効果研究が望まれるが、構成主義的な介入法の効果を国内ではじめて実証できたことは、本研究の最大の収穫である。次節では、対象を社会不安全般からシャイネスに絞り、CCP の主要な構成要素である役割固定法を適用することで、構成主義的な介入法の効果をさらに詳しく検討していく。

第4節 大学生のシャイネスに対する役割固定法と自己教示訓練の効果：ランダム化比較試験（実験2）

目的

実験1では、社会不安に対する構成主義的認知療法の有効性が示唆されたが、研究デザインの厳格さ、構成主義的介入法としての典型性、効果をもたらした要因、シャイネスに対する有効性などについて、いくつかの課題が残された。そこで、実験2では、技法と対象の焦点を絞り、構成主義的認知療法のなかから役割固定法（Fixed role therapy; FRT）を取り上げ、シャイネスに対する効果を検証する。FRTは、パーソナル・コンストラクト療法の代表的技法であり（Kelly, 1955）、構成主義的な介入法の典型例として評価されている（Mahoney, 1988a, Neimeyer, R. A., 1993b）。しかしながら、その理論的評価とは対照的に、実際はどのような対象に適用できるのか、どのような効果が得られるのか、有用性を実証した研究は数例しか行われていない（Beail & Parker, 1991; Karst & Trexler, 1970）。実験2では、シャイネスに悩まされている大学生を対象として、FRT、自己教示訓練、ウェイティング・リスト統制条件による効果の比較を行う。自己教示訓練（self-instructional training; SIT）は、大学生のシャイネスに対する有効性が一連の準ランダム化比較試験により示されており（伊藤・根建・長江, 2000; 長江ら, 1999; 関口・根建, 1999）、従来型の認知療法として最適な対照条件と考えられた。検証仮説としては、実験1と先行研究の結果から、(a)FRTとSITは統制条件よりも有意にシャイネスを軽減する、そして、構成主義と合理主義の理論的比較から、(b)FRTはSITとは異なる効果を示す、ということが予想された。

方法

被験者：

シャイネスを自覚し、その改善を望む大学生を対象とした。2000年の12月初旬から2001年の2月中旬まで、早稲田大学の学部掲示板と学内向けWeb siteに「シャイネス改善プログラム」と題した募集広告を掲載し、ボランティアを募った。被験者の採用基準は、早稲田大学に所属する学生であること、シャイネスを自覚していること、そして、初回面接において早稲田シャイネス尺度（鈴木ら, 1997）で健常群の平均値68点以上を示すこと、とした。除外基準は、現在服薬中もしくは精神療法の適用を受けていること（短期の心理療法の適用外）、インフォームド・コンセントが取得できないこと、とした。

被験者は応募順に3名ずつ無作為に3群に割り当てた。割り付けは、置換ブロック法により行った。(a)FRT, (b)SIT, (c)WLCとした場合、割り付け順序は、(1)abc, (2)acb, (3)bac, (4)bca, (5)cab, (6)cbaの6種類がありうる。被験者の割り付けは、筆者がMS Excelにより疑似乱数を発生させ、1から6の割り付け順序を選択することにより決定した。被験者募集の中止条件は定めず、期間内に受け入れできる限りの被験者を対象とした。FRT群, SIT群, ウェイティング・リスト統制条件(WLC)群の各群10名ずつとした。実験期間中、脱落したケースはなかった。

実験者：

被験者の割り付けと介入は、臨床心理学を専攻する博士課程の大学院生（筆者）が行った。心理テストは、実験の仮説や被験者の割り付けについて盲検化された、心理学専攻の大学生1名（男性）が分担した。

実験手続き：

シャイネスの解消を求める大学生を対象として、FRT, SIT, WLCによる4週間の介入実験を行った。実験期間は、2001年1月13日～3月17日であった。FRT群とSIT群に対しては、被験者一人あたり、1週間に1回ずつの面接を、早稲田大学西早稲田キャンパス構内の一室にて行った。プリテストからフォローアップの期間中、WLC群には特別な面接を行わなかった。援助者とテスターは独立に作業を行った。プリテストとポストテストでは、心理テストを用いた面接を行い、その1ヶ月後にはフォローアップを郵送にて行った。心理テストには約90分間、各回の介入には約60分間を費やした。手続きの概略は、Figure 5-4-1に示したとおりである。

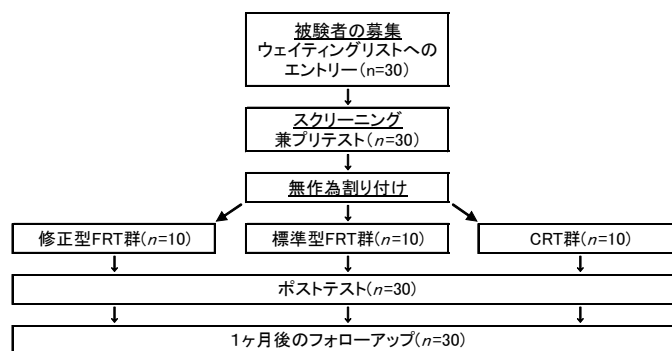


Figure 5-4-1 実験2の研究デザインのフローチャート

介入法：

(1) FRT

実験1で有効性を示した構成主義的認知療法の中心的要素である。Kelly(1955)の標準的な手続きに従った。初回面接でプリテストを終えた後、共感的な友人の観点から自己の特徴を文章化する自己描写法の宿題を与えた。第2回目の面接では、例外的な今回独自の試みとして、共感的な親友の身になって被験者の生育歴を語りなおすロールプレイを追加した。第3回目までの間に、実験者は自己描写法とレプ・テストの結果を参照しながら、被験者とは似て非なる架空の人物のシナリオを作成した。第3回目は、事前の予告通り、人物のシナリオを被験者に提示し、受け入れの確認を行った。それ以降、被験者は毎日その人物を演じ続けた。第4回目は、演技中の出来事について話し合った。第5回目は、ポストテストを行う前に、演技を終了し、それまでの体験の意義について話し合った。

(2) SIT

日本の大学生のシャイネスに対して有効性が示されているSITの手順に従った(長江ら, 1999; 資料2(2)参照)。自己教示文は、シャイネスの症状に対処する認知焦点型、行動焦点型、情動焦点型の教示文をそれぞれ6種類ずつ準備した。認知焦点型と行動焦点型は、長江ら(1999)で使用したものであり、情動焦点型は実験2のために準備したものであった。プリテスト終了後、教育的段階を設けて、認知モデルの説明を行った。対人場面でネガティブな感情を喚起する自己陳述を記述するホームワークを与えた。第2回目の面接では、シャイネス喚起場面を想起しながら、認知焦点型の自己教示を行った。この回以降、SITの記録用紙を毎回ホームワークとしてあてた。第3回目は、行動焦点型の自己教示を行い、第4回目は感情焦点型の自己教示をイメージ上で行った。第5回目は、以上の練習をふまえて、被験者なりの教示文を選定して自己教示を行ってもらった。その後、ポストテストを行った。

(3) WLC

プリテストの時点で、「個人差に合わせた介入を行うため何度か心理テストを行わせて欲しい」と提案した。ポストテストでは、3週間の生活について尋ね、アセスメントを行った。フォローアップのアセスメント終了後には、SITによる介入を行った。

心理テスト：

主要エンドポイントには、早稲田シャイネス尺度(WSS; 鈴木ら, 1997)の合計点を用いた。副次的エンドポイントとして、社会不安尺度であるFNEとSADS(石川ら, 1992)、もっとも苦手な対人場面に関する課題特異的セルフ・エフィカシーを問う質問項目(SE; 実験1参照)の各得点を用いた。さらに、日常生活全般に般化した自己効力感を測る一般的セルフ・エフィカシー尺度(GSES; 坂野・東條, 1986)、社会不安と密接に関わる自己意識(公的/私的の自己意識)と自尊心(非社会的/社会的自尊心)を測る尺度(黒沢, 1992)、そして、被験者の構成システムを測る、10×8のレプ・テストを採用した。なお、レプ・テストの構造的指標は、調査2、実験1と同様に、Intensity, PVAFF, CC(いずれも認知的分化の指標)、Ordination, ER(構成の柔軟さ)、SID(理想の自己との乖離)、SOD(他者との乖離)の7つを用いた。

統計解析：

各指標の結果については、3（群）×3（段階）の分散分析を行った。下位検定（主効果や群の単純主効果の分析）として多重比較を行う際には、検定の多重性を考慮し、ボンフェローニ（Bonferroni）の不等式に基づく多重比較法を適用した（ $\alpha = .05$ ）。

結果

被験者の基本属性：

被験者は、男性が12名、女性が18名、平均年齢は20.97才(SD, 1.94)であった (Table 5-4-1 参照)。各群の年齢差、男女比に、有意差は認められなかった。

Table 5-4-1 プリテストにおける人口統計学的特徴

	群 ^a			統計量
	FRT群	SIT群	WLC群	
年齢(SD)	21.20 (2.53)	21.30 (1.57)	20.40 (1.65)	F(2, 29)=.63, ns
性別(%)				
男性	4 (40)	4 (40)	4 (40)	$\chi^2(2)=3.52, ns$
女性	6 (60)	6 (60)	6 (60)	

注)

^a 各群の被験者は10名ずつ。

ns=non significance.

介入の効果：

Table 5-4-2 には、シャイネス尺度の平均得点と分散分析の結果を示した。

Table 5-4-2 シャイネス尺度における効果

指標 ^b と測定段階	群 ^a			群×段階 F(2, 54)
	FRT群	SIT群	WLC群	
WSS合計点				
プリテスト	84.00 (4.76)	80.50 (9.73)	83.00 (8.98)	
ポストテスト	70.60 (10.83)	72.20 (11.84)	81.70 (9.58)	
フォローアップ	66.60a (11.96)	67.40a (10.15)	80.70b (7.69)	3.94**
消極性(行動)				
プリテスト	18.50 (2.64)	16.20 (3.52)	16.30 (5.42)	
ポストテスト	14.90 (3.14)	16.50 (4.81)	17.40 (5.19)	
フォローアップ	13.40 (3.63)	14.30 (4.32)	16.90 (4.91)	4.61**
緊張(情動)				
プリテスト	18.60 (1.51)	17.80 (1.81)	16.40 (3.34)	
ポストテスト	16.00 (2.31)	16.10 (1.66)	16.10 (3.76)	
フォローアップ	15.90 (2.69)	15.10 (2.13)	16.50 (2.99)	1.97n.s.
過敏さ(情動)				
プリテスト	17.60 (1.84)	16.70 (2.11)	18.00 (2.40)	
ポストテスト	15.20 (3.52)	14.90 (3.14)	17.80 (1.62)	
フォローアップ	14.20 (3.62)	14.00 (2.67)	17.60 (1.84)	1.94n.s.
自信のなさ(認知)				
プリテスト	14.10 (2.18)	14.70 (4.06)	16.20 (3.08)	
ポストテスト	11.00 (3.62)	11.90 (4.56)	15.30 (3.71)	
フォローアップ	10.90 (3.38)	11.60 (3.13)	14.90 (3.45)	.96n.s.
不合理な思考(認知)				
プリテスト	15.20 (1.93)	15.10 (3.25)	16.10 (4.04)	
ポストテスト	13.50 (1.72)	12.80 (2.66)	15.10 (2.60)	
フォローアップ	12.20 (2.15)	12.40 (2.41)	14.80 (3.26)	1.09n.s.

注)括弧内は標準偏差。各測定段階において下付き文字の異なる平均値は、多重比較検定により有意差が認められたものである(p<.05)。

^a各群の被験者は10名ずつ。

^bWSS = 早稲田シャイネス尺度; FNE = 他者からの否定的な評価に対する不安; SADS = 社会的場面で生じる不安感や回避行動; SE = 課題特異的セルフ・エフィカシー

*<.05, **p<.01.

WSSの合計点について分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 54)=3.94, p<.01$)。1ヶ月後のフォローアップでは、WLC群よりもFRT群・SIT群の得点の方が低かった。FRT, SITともに、介入後しばらくして、シャイネス特性を改善することができたといえる。

シャイネスの改善を詳細に検討するため、探索的に、WSSの下位尺度ごとの分析を行った。消極性について分散分析を行ったところ、交互作用が有意であったが ($F(2, 54)=4.61, p<.01$)、多重比較検定の結果、群間差は認められなかった。また、緊張、過敏さ、自信のなさ、不合理な信念の各尺度についても、分散分析を行ったが、交互作用は認められなかった。おそらく、実験群では、特定の症状が改善するよりも、全体的なシャイネス傾向の改善が進んだものと思われる。

また、採用基準に用いたWSS総得点をもとにして介入の有効・無効を判別し、ポストテスト、フォローアップにおける3×2分割表を作成した (Figure 5-4-3; 5-4-4)。それぞれについて、正確確率検定による独立性の検定を行ったが、人数の偏りは有意でなかった。FRT群では、ポストテスト(50%)、フォローアップ(40%)でもっとも改善者の割合が高いように見えるが、サンプル数が少ないためか、統計的な群間差を認めることはできなかった。

Table 5-4-3 ポストテストにおけるシャイネス

群 ^a	効果性 ^b		$\chi^2(2)$
	非該当	該当	
FRT群	5	5	3.97n.s.
SIT群	2	8	
WLC群	1	9	

注) 拡張した正確確率検定。括弧内は残差。

^a 各群の人数は10名である。

^b WSS総合点が67点以下に改善した場合は「該当せず」、68点以上にどまっていた場合は「該当」とした。

n.s.=non significance

Table 5-4-4 フォローアップにおけるシャイネス

群 ^a	効果性 ^b		$\chi^2(2)$
	非該当	該当	
FRT群	4	6	4.76n.s.
SIT群	2	8	
WLC群	0	10	

注) 拡張した正確確率検定。括弧内は残差。

^a 脱落者を含めたため、各群の人数は10名である。

^b WSS総合点が67点以下に改善した場合は「該当せず」、68点以上にどまっていた場合は「該当」とした。

n.s.=non significance

さらに、ポストテスト、フォローアップにおける WSS 総合点のエフェクトサイズ (effect size; ES) を算出した。プリテストとポストテスト/フォローアップの平均値の差を、プールされた標準偏差で除したところ、プリテスト-ポストテスト間における FRT 群の ES=1.26, SIT 群の ES=.73, WLC 群の ES=.14 であり、プリテスト-フォローアップ間における FRT 群の ES=1.38, SIT 群の ES=1.11, WLC 群の ES=.28 であった。FRT 群, SIT 群ともに、非常に効果的であったが、FRT 群では即効性が示されていたといえる。

般化指標の結果については、Table 5-4-5 に示した。

Table 5-4-5 般化指標における効果

指標 ^b と測定段階	群 ^a			群×段階 F(2, 54)
	FRT群	SIT群	WLC群	
FNE				
ブリテスト	21.50 (5.52)	18.90 (7.26)	23.40 (5.30)	
ポストテスト	14.50a (5.80)	19.30 (8.11)	23.90b (4.07)	
フォローアップ	13.50a (8.48)	14.90a (6.92)	24.10b (4.41)	3.54**
SADS				
ブリテスト	21.70 (3.43)	17.80 (7.33)	18.90 (6.35)	
ポストテスト	14.30 (6.52)	11.90 (6.61)	19.50 (7.26)	
フォローアップ	12.30 (9.56)	12.50 (8.25)	20.30 (6.50)	3.88**
SE				
ブリテスト	33.00 (6.75)	31.00 (21.32)	25.00 (15.09)	
ポストテスト	65.00a (21.73)	67.00a (21.63)	26.00b (17.13)	
フォローアップ	70.00a (14.14)	70.00a (18.26)	36.00b (20.11)	4.64**
GSES				
ブリテスト	6.30 (2.95)	5.60 (2.80)	4.30 (2.11)	
ポストテスト	10.30a (3.86)	6.20b (3.55)	4.30b (2.63)	
フォローアップ	10.30a (3.62)	7.30 (4.11)	4.20b (2.30)	2.81*
公的自己意識				
ブリテスト	48.00 (8.55)	51.80 (7.51)	55.60 (9.01)	
ポストテスト	45.20 (6.46)	51.50 (8.03)	53.80 (7.70)	
フォローアップ	43.90a (8.03)	47.50a (12.93)	53.50b (9.02)	4.71**
私的自己意識				
ブリテスト	52.50 (11.71)	49.30 (11.42)	57.10 (7.42)	
ポストテスト	42.50 (8.22)	44.80 (7.63)	57.40 (6.45)	
フォローアップ	41.70 (9.02)	39.70 (7.38)	56.40 (7.92)	.56n.s.
自尊心				
ブリテスト	44.80 (9.58)	38.70 (8.64)	34.60 (9.17)	
ポストテスト	49.50 (8.13)	42.40 (9.17)	37.50 (8.06)	
フォローアップ	50.00 (8.14)	42.40 (10.60)	34.80 (8.42)	.52n.s.
社会的自尊心				
ブリテスト	25.10 (3.38)	29.40 (9.76)	25.40 (9.69)	
ポストテスト	36.70 (7.58)	35.80 (11.44)	30.00 (12.77)	
フォローアップ	41.90a (9.67)	39.00a (11.31)	26.50b (6.57)	3.49*

注) 括弧内は標準偏差。各測定段階において下付き文字の異なる平均値は、多重比較検定により有意差が認められたものである(p<.05)。

^a 各群の被験者は10名ずつ。

^b GSES = 一般的セルフ・エフィカシー尺度

n.s.= non significance, *<.05, **p<.01.

FNEについて分散分析を行った結果、交互作用は有意であった ($F(2, 54)=3.54, p<.05$)。ポストテストでは、FRT群とWLC群の間に、フォローアップではWLC群よりもFRT群・SIT群の得点の方が低かった。FRT群では、評価不安に対するおそれが即座に解消され、SIT群では比較的効果が遅延して現れたといえる。

SADSについて分散分析を行った結果、交互作用は有意であったが ($F(2, 54)=3.88, p<.05$)、どの段階でも群間差は認められなかった。実験群では、得点の低下が示唆されるものの、社会的場面で生じる不安感や回避行動の改善について、統制条件を有意に上回る効果を示すことはなかった。

課題特異的セルフ・エフィカシーの項目については、最も苦手とする場面に関するものを分析対象とした。分散分析の結果、交互作用が有意であった ($F(2, 54)=4.64, p<.01$)。ポストテスト、フォローアップでは、WLC群よりもFRT群・SIT群の得点の方が高かった。FRT群とSIT群では、苦手な対人場面での振る舞いに対する自己効力感が高まったといえる。

GSESについて、分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 54)=2.81, p<.05$)。ポストテストでは、FRT群と、SIT群・WLC群との間に、フォローアップでは、FRT群とWLC群との間に有意差が見られた ($p<.05$)。FRT群は、被験者の日常生活一般に対する自己効力感が特に高まったといえる。

公的自己意識について分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 54)=4.71, p<.01$)。

ポストテスト、フォローアップでは、WLC 群よりも FRT 群・SIT 群の得点の方が低かった。FRT 群と SIT 群では、公的自己意識が低減したといえる。

自己意識尺度の私的自己意識、自尊心尺度の非社会的自尊心について分散分析を行ったが、交互作用は有意でなかった。実験群では、特に私的自己意識や自尊心の変化が認められなかった。

社会的自尊心について分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 54)=3.49, p<.05$)。フォローアップでは、WLC 群よりも FRT 群・SIT 群の得点の方が高かった。FRT 群と SIT 群では、社会的な自尊心が高まったといえる。

最後に、レプ・テストの回答は Windows 版 GRIDCOR ver. 3.1(Feixas & Cornejo, 2000)を用いて構造的指標の各得点に換算し、集計を行った。Table 5-4-6 は、構造的指標のそれぞれの平均得点と分散分析の結果である。

Table 5-4-6 レプ・テストの構造的指標における効果

指標と測定段階	群 ^a			群 × 段階 $F(2, 54)$
	FRT群	SIT群	WLC群	
Intensity				
プリテスト	0.49 (0.15)	0.55 (0.07)	0.54 (0.12)	
ポストテスト	0.46 (0.17)	0.53 (0.13)	0.54 (0.12)	
フォローアップ	0.48 (0.14)	0.53 (0.05)	0.49 (0.06)	.83n.s.
PVAFF ^b				
プリテスト	55.31 (13.30)	59.47 (9.59)	61.64 (12.02)	
ポストテスト	54.72 (15.78)	61.56 (14.34)	58.85 (6.38)	
フォローアップ	52.17 (10.25)	57.53 (9.70)	56.47 (6.47)	.39n.s.
Cognitive Complexity				
プリテスト	0.23 (0.04)	0.26 (0.07)	0.29 (0.06)	
ポストテスト	0.29 (0.09)	0.27 (0.10)	0.27 (0.07)	
フォローアップ	0.28 (0.07)	0.32 (0.10)	0.30 (0.09)	2.98*
Ordination				
プリテスト	2.65 (0.38)	2.78 (0.56)	2.83 (0.43)	
ポストテスト	2.65 (0.53)	2.71 (0.59)	2.80 (0.54)	
フォローアップ	2.43 (0.57)	2.63 (0.37)	2.75 (0.61)	.15n.s.
Extremity of Ratings				
プリテスト	13.13 (6.33)	20.88 (13.87)	24.50 (21.52)	
ポストテスト	13.13 (8.06)	18.63 (12.37)	19.25 (14.97)	
フォローアップ	10.38 (7.12)	18.63 (18.70)	20.25 (18.97)	.22n.s.
Self-Ideal Discrepancy				
プリテスト	2.27 (0.96)	2.90 (0.78)	3.01 (0.72)	
ポストテスト	1.82 (0.66)	2.78 (1.02)	2.86 (0.91)	
フォローアップ	1.74 (0.68)	2.74 (0.95)	3.12 (0.71)	.75n.s.
Self-Others Discrepancy				
プリテスト	2.13 (0.37)	2.53 (0.43)	2.30 (0.51)	
ポストテスト	1.83 (0.19)	2.29 (0.46)	2.18 (0.46)	
フォローアップ	2.05 (0.28)	2.19 (0.29)	2.29 (0.58)	1.35n.s.

注)括弧内は標準偏差。

a 各群の被験者は10名ずつ。

b PVAFF = Percentage of variance accounted for by the first factor.

n.s.=non significance, * $p<.05$

3 × 3 の分散分析を行ったが、Intensity, PVAFF, Ordination, ER, SOD, SID には、交互作用は認められなかった。Cognitive Complexity(CC)について、3 × 3 の分散分析の結果、交互作用が有意であったが ($F(2, 26)=3.34, p<.05$)。多重比較検定の結果、群間差を認めることはできなかった。

考察

実験2の検証仮説は、(a)FRTとSITは統制条件よりも有意にシャイネスを軽減し、さらに、(b)FRTはSITとは異なる効果を示す、というものであった。

FRTとSITの有効性と特異性：

仮説(a)は、実験結果により支持された。実験群では、主要エンドポイントであるシャイネス傾向(WSS合計点)が減少し、1ヶ月後のフォローアップではWLC群と比べて有意な軽減が示されていたのである。副次的な効果としても、比較的、介入の直後で、対人的振る舞いを含む生活全般に対する自己効力感が増し、フォローアップでは、社会不安(FNE)と公的自己意識、社会的自尊心の改善が示されていた。これに対して、WLC群ではシャイネスの自然回復はまったく認められなかった。シャイネスに対するFRTとSITの有効性が明らかになった。

また、仮説(b)も支持されたといえる。FRTとSITはどちらもシャイネス傾向を軽減することができたが、FRTのエフェクトサイズは介入直後から若干上まわっていた。そして、副次的効果には、明白な違いが現れていた。FRT群では、レプ・テストの構造的指標にこそ特別な効果は示されなかったものの、介入直後には、早くも社会不安(FNE)の改善が認められ、生活全般に対する自己効力感(GSES)はSIT群よりも有意に高い水準にあった。FRTは、比較的、般化を伴う即時的な効果を示すようであった。

治療の効果の要因：

高社会不安者の特徴(調査2)を参考にすると、実験群では、SIDの解消には至らなかったが、SIDに関わる否定的な評価への怖れ(FNE、公的自己意識、社会的自尊心)が優先的に解消されていた。FRTもSITも、内省(私的自己意識)を高めて自己評価(自尊心)を上げるというよりも、人目を気にしない状態を導く効果、ひいては、社交性を増す効果が強いようであった。

SITの効果は、先行研究から予測されるものであるが(長江ら,1999)、FRTの効果は何によってもたらされたのだろうか。FRTのプログラムにはおもに自己描写法と、シナリオを用いた上演法が含まれていた。自己描写法は、共感的な友人の立場から自己について記す筆記法であった。重要な個人的経験について筆記するという作業には、精神的・身体的健康を増進させる効果がある(Pennebaker & Seagal, 1999)。肯定的な観点から自己について筆記することで、自己概念の客体化と肯定的評価がもたらされたのかもしれない。それに加えて、演技法の強力な影響を考へることもできる。演技法は、日常生活のなかで、別人を演じることにより、一種の科学者として自らのコンストラクトを再検証する方法であった。「かのように」「as if」の仮面を身につけることで、他者の評価を括弧に入れ、探索行動を行うことが可能となる。他者の目を気にせず、社交性や生活全般の活動性を向上させたのかもしれない。FRTは、自己評価の肯定化、もしくは保留をもたらすと同時に、社会生活における探索行動を促す方法であると考えられる。

実験2の意義と課題：

実験2では、シャイネス傾向に対するFRTとSITの改善効果が見出された。さらに、FRTは、効果がすでに確立しているSITよりも、即時効果、般化効果を示していた。合理主義的な介入法を凌ぐ効果は、レプ・テストの構造的指標ではなく、般化尺度で認められた。研究上のデザインを実験1と比較した場合、実験2では、被験者の無作為割り付け、援助者とテストターの分離、1ヶ月後のフォローアップを実現することができた。比較的厳密な研究デザインを採用した上で、以上の知見が得られた意義は非常に大きいだろう。

しかしながら、研究デザイン上の問題は、なおも存在している。まず、サンプル数が1群10名であり、低い水準にとどまっていた。SADSやCCの分散分析で交互作用が見られたものの、群間差が見出されなかった例を考えると、検出力不足が疑われる。また、実験者と援助者が同じ、という問題点も残している。FRTやSITの手続きは、先行研究に負っているものの、詳細なプロトコルを準備するところまで至らなかった。理想的には、割り付けに対して盲検化された援助者に対して、治療プロトコルを提供すべきである。そして、フォローアップも、WLC群への早急な介入を予定していたため、1ヶ月の短期的な追跡しか行うことができなかった。実験2の研究デザインには、改善の余地があるといえる。

治療の手続きについては、いくつかの疑問点が残された。FRTに関して、演技スケッチの役柄は必ずしも本人の理想像ではないとされるが(Kelly, 1955)、理想像として機能してしまふことがありうる。つまり、対人的状況での演技は、戦略的な自己呈示となる。そして、自己呈示はキャリー・オーバー効果(carry-over effect)を発揮する可能性がある(Jones, Rhodewalt, Berglas, & Skelton, 1981)。シナリオを演じる被験者が演技を自覚していたとしても、自己呈示後の自己概念が呈示内容に一致する

ことがあるかもしれない。個々人の現実を尊重する構成主義の立場をとるならば、FRT には非常に指示的な側面があるともいえる。今後の研究では、標準的な手続き (Kelly, 1955) で割り当てられた役割が、処方箋 (prescription) となるものかどうか調べる必要があるだろう。そして、FRT の効果は、自己報告尺度において見出されたが、外顯的行動の変化をもたらしたのかどうか定かではない。実際に遂行行動が変化しているのかどうか、観察法を導入することで検証を試みることが望まれる。最後に、FRT は、すべての被験者に対して一様に効果をもたらすわけではなかった。効果の個人差はなぜ生じるのだろうか。FRT を構成する要素 (技法) の役割を明らかにすることで、技法自体の洗練化や、柔軟な臨床適用が可能となるだろう。

次章では、FRT のシャイネスに対する有効性を前提として、FRT の要因分析的研究と、その知見をもとに修正を加えた FRT の効果研究を進める。

第6章 役割固定法の要因分析研究と修正型役割固定法の効果研究

本章では、構成主義的認知療法である役割固定法（FRT）の効果を支える要因の分析研究と、その知見をもとに修正を加えたFRTに関わるランダム化比較試験の結果を報告する。

本章の第1の目的は、自己描写法が自己概念や気分状態に及ぼすと考えられる効果を実験的に明らかにすることである（第6章第1節）。自己描写法の手順は、シャイネス傾向の高い被験者に肯定的な自己評価をもたらす、その気分状態を和らげることが予想された。(a)自己描写を共感的な友人の立場から行えば、自分の立場から行う場合と比べて、肯定的な自己評価が生じる。そして、(b)共感的な他者の観点から行う自己描写は、シャイネスに悩む学生気分状態を改善させる、という仮説を検証する。

第2の目的は、演技法が客観的な遂行行動に変化をもたらす、自己呈示後の自己概念を変化させるものであるかどうかを検証することであった（第6章第2節）。検証仮説としては、(a)実験者が提示するシナリオに応じて被験者の遂行行動に変化が生じる、そして、(b)被験者の自己概念はシナリオの役割通りに変化する、という予想が立てられた。

本章の最後の目的は、上記の基礎研究の知見を生かして、FRTのさらなる構成主義化を図ることを目的とした研究を行う（第6章第3節）。修正型のFRT、標準型のFRT、統制条件の効果を、シャイネスを対象としたランダム化比較試験にて検証した。検証仮説は、(a)FRTは、統制条件と比べて、4週間の介入により、WSS総得点を有意に軽減させる。また、(b)構成主義的な修正を加えたFRTは、標準型FRTと比較して、優れた改善効果をもたらす、というものであった。

第1節 自己概念に及ぶ自己描写法の効果の検証（実験3）

目的

実験2では、FRTがシャイネスの改善に一定の効果をもたらすことが示された。しかし、FRTは、単独の技法ではなく、自己描写法と役割演技という比較的異なる技法群から成り立っている。各要素の役割が実証されれば、FRTの適用範囲を広げる要因が明らかとなるかも知れない。そこで、本研究では、親密な他者の観点から自己について筆記する自己描写法の効果を検討する。自己描写法は、共感的な友人の観点から、自己の性格について記述させる特別な手続きである。FRTの構成要素であることから、否定的な認知や感情の改善を予測することができる。検証仮説の第1は、(a)自己描写を共感的な友人の立場から行えば、自分の立場から行う場合と比べて、肯定的な自己評価が生じる、というものである。社会不安には、(内在化された)他者から受ける否定的評価の存在が仮定されているが(Rapee & Heimberg, 1997; 石川ら, 1992)、親和的な他者の観点を取得することにより、自己に対する否定的評価が和らぐかも知れない。また、第2の仮説は、(b)共感的な他者の観点から行う自己描写は、シャイネスに悩む学生気分状態を改善させる、というものである。FRTの効果を支える影響が見出されるだろう。

方法

実験期間と場所：

2002年6月6日から7月1日の期間中、早稲田大学所沢キャンパス構内の認知行動学実験室にて実験を行った。

対象者：

シャイネス傾向の高い大学生を対象とした。対象者は、調査1の対象者リストから選出した。現在の所属が早稲田大学人間科学部であり、WSS総合点が68点以上の学生に対して、実験への協力を依頼した。依頼は電話で行い、「文章を書くことが自己理解や気分状態の変化に影響を及ぼすかどうかを調べさせて欲しい」と説明した。謝礼は¥500とした。

72名の協力の約束を取り付けたが、実際に実験に参加した被験者は68名であった。被験者は、実験に協力を表明した直後に、無作為に3条件に割り当てられた。共感的な他者の観点から自己描写をはじめ、従来型のSelf characterization from a standpoint of significant other(SCO)群、自己の観点から自己描写をはじめSelf characterization from a standpoint of one's self(SCS)群、そして、新聞記事の感想のみを描写するControl(Ctrl)群に振り分けられた。

心理的指標：

(1) 自己概念

自己評価の変化が予想されるため、黒沢（1992）の自己意識尺度と自尊心尺度を用いた。自己意識尺度は、私的自己意識と公的自己意識を測る下位尺度にわかれている。いずれも 10 項目の尺度で、逆転項目を含んでいる。また、自尊心尺度は 11 項目の自尊心尺度と 10 項目の社会的自尊心尺度（非対人不安）から構成されている。

(2) 課題特異的セルフ・エフィカシー

実験 1・2 で用いた指標と同一である。シャイネスに関連した指標として、もっとも苦手な対人的状況における、望ましい行動について、自己効力感を尋ねた（11 件法）。状態的な指標であるが、自己に対する厳しい評価が和らぐことで、向上することが予想される。

(3) 気分状態

状態的な気分の変化を探るために、日本版 POMS (Profile of Mood State; 横山・荒記, 1994) を用いた。65 項目の気分について、今現在、全くない (0) ~ 非常に多くある (4) の 5 件法で回答する (7 つのダミー項目あり)。一時的な気分・感情の状態を測定する質問紙であり、下位尺度には、緊張-不安 (T-A)、抑うつ-落ち込み (D)、怒り-敵意 (A-H)、活気 (V)、疲労 (F)、そして、混乱 (C) が含まれている。ただし、得点の分布には男女差が認められているため、素点は偏差値に標準化した ($Z=10(z)+50$)。

計量言語的指標：

自己と他者という観点の違いが自己物語に実際に反映されているのかどうかについて、客観的に判断できる指標が必要である。実験 3 では、筆記内容の質的な分析によらず、量的な分析を試みた。指標としては、計量言語学的な観点から文章を数量化するため、分かち書きした文章の延べ語数 (total running words)、異なり語数 (total different words)、そして、見出し語平均度数を採用した (伊藤, 2002)。

実験装置・システム：

施行実験の教示 (心理テストの施行や、筆記方法の説明、時間の通知など) は、IC レコーダー (SONY 製 ICD-BP250) を介して行った。実験者による影響や実験条件を極力統制するためである。

統制群には、インターネット上の新聞記事を読ませるためにノートパソコンを用意した。

自己描写の内容を分析する際には、形態素解析システム茶筌 ver. 2.2.9 (松本・北内・山下・平野・松田・高岡・浅原, 2002) を利用して文章を分かち書きした。日本語は単語同士が区切られておらず、語彙を計量化する際には、意味のある単語の最小の単位、すなわち、形態素に分解しなければならない。茶筌は、入力した日本語文の分かち書きを自動的に行うソフトであった。

実験手続き：

実験には約 90 分間を要した。手続きの概略は、Figure 6-1-1 に示したとおりである。インフォームド・コンセントの取得 (実験参加承諾書への署名の受領)、テスト 1 の実施、20 分間の筆記、テスト 2 の実施を行った。実験群はさらに、10 分間の休憩 (環境音楽の再生) の後、20 分間の筆記をもう一度行った。つまり、Ctrl 群は、一度の筆記とポストテストで終了させたが、実験群に対しては、ポストテスト後に二度目の自己描写をうながし、一度目とは反対の視点から自己描写を行わせた。

なお、教示条件を統制するため、テスト 1 以降の教示は、ヘッドフォンを貸し出し、すべて IC レコーダーに録音済みの音声を再生することで行った。

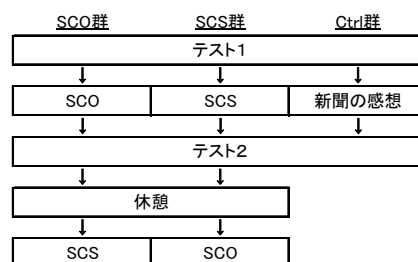


Figure 6-1-1 自己描写に関する実験手続き

各群の被験者には、A4 のレポート用紙 2 枚を手渡した（冒頭の 1 枚目は資料 2（3）を参照のこと）。1 枚目の冒頭には、各群共通の教示が記されていた：「以下の教示をよく読んでから課題に取りかかってください。制限時間は 20 分です。はじめの 5 分間は内容についてよく考えていただきます。5 分経過した後に筆記をはじめてください。その後、終了 5 分前と 1 分前に時間をお知らせします。できる限り多くの分量が書けるように努めてみてください。」

その後は、各群に特有な教示をおこなった。SCO 群では、Kelly (1955) の自己描写法の施行法に沿った教示を行った：「Xさんの性格について、あたかも劇の主演であるかのように、描写してもらいます。ある友人が筆者であるように記してもらいます。その友人はXさんのことをとても深く、とても共感的に理解してくれる人です。おそらく実際の誰よりもよく理解してくれる人です。Xさんの人物描写では、一人称ではなく、かならず三人称で記すようにしてください。たとえば、このように書き始めてください。“Xさんは…。彼女は…”」

SCO 群では、自己の観点から描写を行うように教示した：「Yさんの性格について、あたかも劇の主演であるかのように、描写してもらいます。Yさんの観点から記してもらいます。おそらくYさんは他の誰よりもご自分のことをよく理解しています。Yさんの人物描写では、かならず一人称で記すようにしてください。たとえば、このように書き始めてください。“私は…。自分は…”」

他方、Ctrl 群では、ノートパソコン上に朝日新聞の web site (<http://www.asahi.com>) を表示しながら、情報収集法と称して、以下の課題を課した：「インターネット上の新聞記事で、目についた出来事や事件について感想をまとめてもらいます。対象はお好きなものでかまいません。ある一つの事柄について、記事の簡単な要約と、それに対する感想を記してください。」

結果

被験者の基本属性：

被験者属性は Table 6-1-1 に示した通りである。男性 33 名、女性 35 名、平均年齢 20.49 才 (SD, 2.86) であった。WSS 総合点の平均は 81.12 点 (SD, 9.15) であった。

Table 6-1-1 プリテスト時における人口統計学的・臨床的特徴

	群		
	SCO群 (n=23)	SCS群 (n=24)	Ctrl群 (n=21)
年齢 (SD)	21.00 (3.50)	19.22 (1.72)	20.57 (3.12)
性別 (%)			
男性	12 (52.2)	10 (41.7)	11 (52.4)
女性	11 (47.8)	14 (58.3)	10 (47.6)
WSS (SD)	80.00 (10.62)	82.00 (8.86)	81.33 (7.98)

自己描写法の結果：

Table 6-1-2 は、心理的指標それぞれの平均と標準偏差をまとめたものである。心理テストの結果については、3（群）× 2（段階）の分散分析を行った。多重比較検定には、データ数の不一致から、Tukey-Kramer 法をもちいた（有意水準は 5%）。

Table 6-1-2 心理的指標に関する平均と標準偏差

指標 ^a と測定段階	群 ^b		
	SCO群 (n=23)	SCS群 (n=24)	Ctrl群 (n=21)
SE			
プリテスト	28.70 (17.66)	21.67 (14.35)	22.86 (17.07)
ポストテスト	28.70 (19.84)	28.33 (17.36)	26.67 (15.28)
POMS			
緊張-不安(T-A)			
プリテスト	56.68 (8.63)	52.70 (10.60)	49.22 (9.52)
ポストテスト	56.01 (13.13)	49.95 (11.40)	48.46 (10.24)
抑うつ-落ち込み(D)			
プリテスト	60.09 (11.03)	58.73 (10.21)	55.24 (10.98)
ポストテスト	58.15 (12.80)	58.32 (13.80)	54.02 (11.31)
怒り-敵意(A-H)			
プリテスト	50.17 (9.20)	50.09 (9.61)	49.08 (9.31)
ポストテスト	46.79 (9.63)	47.79 (8.78)	46.99 (9.99)
活気(V)			
プリテスト	44.87 (9.82)	40.44 (6.43)	46.95 (13.78)
ポストテスト	43.04 (12.26)	39.70 (7.28)	42.00 (8.84)
疲労(F)			
プリテスト	54.78 (9.59)	52.97 (10.44)	10.68 (10.68)
ポストテスト	53.42 (11.91)	51.38 (11.03)	10.51 (10.51)
混乱(C)			
プリテスト	58.82 (9.81)	53.43 (8.11)	54.56 (10.19)
ポストテスト	55.98 (10.90)	50.53 (11.34)	50.35 (10.94)
自己意識尺度			
私的自己意識			
プリテスト	48.39 (11.22)	54.04 (8.49)	50.29 (7.79)
ポストテスト	50.74 (8.64)	51.00 (7.60)	48.29 (10.15)
公的自己意識			
プリテスト	54.39 (7.11)	54.00 (11.41)	54.76 (7.94)
ポストテスト	53.78 (7.99)	53.75 (11.25)	54.57 (9.27)
自尊心尺度			
自尊心			
プリテスト	38.35 (8.94)	38.75 (8.09)	41.05 (8.39)
ポストテスト	38.17 (9.92)	38.83 (8.71)	40.86 (8.14)
社会的自尊心			
プリテスト	32.52 (10.06)	31.67 (9.31)	31.43 (6.15)
ポストテスト	31.61 (9.99)	31.54 (9.20)	31.24 (6.20)

注) 括弧内は標準偏差。

^a SE = 課題特異的セルフ・エフィカシー^b SCO/SCS=Self characterization from a standpoint of significant other/one's self

課題特異的セルフ・エフィカシー

SE について、 3×2 の分散分析を行った結果、段階の主効果に有意差がみられた ($F(1, 65)=5.25$, $p<.05$)。多重比較検定の結果、ポストテストでは SE が有意に上昇していることが判明した。筆記条件にかかわらず、3群ともにシャイネス喚起場面での振る舞いに対する自己効力感が上昇していた。

日本版 POMS

下位尺度ごとの結果をまとめると、T-A については、群の主効果のみが見られた ($F(2, 65)=3.27$, $p<.05$)。多重比較検定の結果、SCO 群の方が統制群よりも緊張-不安が高かった。ただし、プリテストの得点について1要因の分散分析で検討したところ、主効果に有意傾向が見られ ($F(2, 65)=2.63$, $p<.10$)、SCO 群と統制群の間に有意差が見られた ($p<.05$)。

D は、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。

A-H は、段階の主効果が見られた ($F(1, 65)=12.07$, $p<.01$)。多重比較検定の結果、ポストテストでは怒り-敵意が有意に低下していた。

V では、段階の主効果が見られた ($F(1, 65)=5.99$, $p<.05$)。多重比較検定の結果、ポストテストでは

活気が有意に低下していた。

Fは、段階の主効果が有意傾向であったが ($F(1, 65)=2.90, p<.10$)、プリテストとポストテストの間に有意差は認められなかった。

Cでは、段階の主効果が見られた ($F(1, 65)=16.62, p<.01$)。多重比較検定の結果、ポストテストでは混乱が有意に低下していた。

気分状態の結果をまとめると、群の違いにかかわらず、筆記の後には、活気が失われる一方で、当初の怒り-敵意が低減し、混乱が収まったといえる。SCO群では緊張-不安が比較的高いことが判明したが、この結果は、プリテストの等質性が損なわれていたためと考えられる。

自己概念

自己意識尺度と自尊心尺度については、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。1度の筆記を行った限りでは、公的自己意識と私的自己意識、自尊心と社会的自尊心には影響を及ぼすことがなかった。

計量言語学的分析

SCS条件の文章の一つは、教示内容に反した記述内容であったため（一人称ではなく三人称で記述してしまったもの）、欠損値として扱った。

描写内容については、形態素解析システム茶筌（松本ら，2002）を用いて、計量言語学的に数値化を施した。学校文法に基づき、文章の分ち書きをした後、延べ語数、異なり語数を算出した。見出し語平均度数は、異なり語1語あたりの延べ語数を算出したものである（Table 6-1-3 参照）。なお、本研究では、調査単位に自立語の名詞・動詞・形容詞・副詞・連体詞・接続詞・感動詞と付属語の助動詞・助詞を採用した。

Table 6-1-3 計量言語学的指標の平均値と標準偏差

指標と測定段階 ^b	自己描写の条件 ^a		t (45)
	SCO条件 (n=47)	SCS条件 (n=46)	
延べ語数	251.34 (90.53)	291.00 (116.65)	-3.60**
異なり語数(語彙数)	113.28 (30.82)	125.59 (38.42)	-3.34**
見出し語平均度数	2.18 (.32)	2.28 (.34)	-2.22*

注)括弧内は標準偏差。

^a SCS群、SCO群の被験者は、ポストテストの直後に、もう一方の観点の自己描写を行っている。ただし、SCSには、データの欠損が一つあった。

^b延べ語数とは数えられた単位語の総数のこと。異なり語数は異なる単位語の総数のこと。見出し語平均度数は延べ語数を異なり語数で割ったもの。

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

対応のある延べ語数、異なり語数、見出し語平均度数の各平均について、それぞれ t 検定を実施した。その結果、いずれも SCS 群の方が SCO 群よりも多いことが判明した（それぞれ $p<.01, p<.01, p<.05$ ）。他者視点と自己視点の自己描写では、産出される単語量や語彙の豊かさに有意差が見られ、しかも、他者視点の方がどれも低量であることがわかった。

考察

本研究の仮説は、(a) 自己描写を共感的な友人の立場から行えば、自分の立場から行う場合と比べて、肯定的な自己評価が生じ、しかも、(b) 共感的な他者の観点から行う自己描写は、シャイネスに悩む学生の気分状態を和らげる、というものであった。

自己評価の変化：

本実験の仮説1は、具体的には、SOC条件により肯定的な自己評価が生じる、というものであったが、この仮説は支持されなかった。共感的な友人の立場から自己描写を行う方法には、実際に、筆記内容の語彙に違いがもたらされていた。見出し語平均度数の減少が示すとおり、比較的限られた語彙で簡潔に自己物語を産出させる、という特徴が示されていた。ところが、自己概念の指標として用いた自己意識尺度、自尊心尺度については変化が見られなかったのである。

自己描写による気分状態の変化：

同様に、仮説の2も検証されなかった。共感的な他者の観点から行う自己描写が気分状態を改善させるというものであったが、気分状態の指標では、自己描写の条件間に差異は見出されなかった。

筆記作業自体は、活気の低下をもたらしたが、怒りや敵意を軽減させ、混乱を収めていた。被験者は、実験という新規場面に戸惑いながらも、構造化された実験を体験するにつれて、不安定な情動反応を鎮めたのかもしれない。状態的な尺度である課題特異的セルフ・エフィカシーが上昇したが、その変化は比較的落ち着いた状態での評価が影響したためと解釈できる。

実験3の意義と課題：

実験3の結果によると、自己描写を一度行わせても、その直後の気分状態や自己評価には変化がもたらされない可能性が示された。Kelly(1955)の手続きをほぼ再現したにもかかわらず、FRTに示されるような効果は再現されなかった。FRTにおける自己描写法との違いを見出すとすれば、自己描写に制限時間をもうけた影響は考えられる。熟考と推敲を重ねる自己描写は、20分間で行う自己描写とは、効果が違うものかもしれない。実験計画上、必要な制限であったが、制限時間は検討に値する問題であるだろう。また、実験3で採用した自己概念の尺度は、比較的特性的な尺度であり、自己評価の変化には敏感でなかった可能性もある。他者からの否定的な評価を測る状態尺度を採用すべきであったかもしれない。さらに、自己評価については、筆記された内容を量的・質的に、別の観点から分析を行えば、通常の自己描写とは異なる効果を発見できたかもしれない。こうした疑問点の追求は、今後の研究課題であろう。しかしながら、実験3の結論としては、Kelly(1955)の自己描写の手続きでは、自己物語の構造に量的な変化は導かれるが、自己評価や気分状態には即時的な効果は生じないという結論が導かれた。

第2節 上演法による遂行行動の変化と持ち越し効果の検証（実験4）

目的

FRT は、被験者に実生活内での演技を要請する技法であった。実験2の効果研究では、シャイネスに関する症状を改善させた。しかし、「かのように」振る舞う課題は、被験者の遂行行動に実際の変化をもたらしているのか、単に主観的な変化をもたらしたに過ぎないのではないか、という疑問を残した。その一方で、実験3では、認知や感情に対する自己描写法の即時的効果が示されなかったことから、FRTの効果は、演技法の影響によるところが多いとも考えられる。

本研究の第一の目的は、(a)実験者が提示するシナリオに応じて遂行行動に変化が生じる、という仮説を実験的に確かめることである。また、演技法の課題は、戦術的で主張的な自己呈示 (Tedeschi & Norman, 1985) としてとらえることができる。他者に対する自己呈示は、呈示後の自己概念を呈示した内容に一致させる可能性がある (carry-over effect; Jones *et al.*, 1981; Schlenker *et al.*, 1994; Tice, 1992)。実験者が作成したシナリオは、被験者の自己概念を操作するものであるかも知れない。セラピストによる操作の可能性だけを取り上げれば、FRT は、合理主義的な要素を持ち合わせているということもできる。そこで、第二の目的としては、(b)シナリオの役割通りに自己概念が変化する、という仮説を検証する。

方法

実験期間と場所：

2002年6月26日から7月22日。早稲田大学所沢キャンパス構内の認知行動学研究室にて実験を行った。

被験者：

シャイネス傾向の高い早稲田大学人間科学部の学生18名。調査1の対象者リストの中から候補者を抽出した。早稲田シャイネス尺度 (WSS) の総合得点が68点以上で、実験内容に同意し、シャイネスの改善を望んでいることが、採用基準であった。電話で依頼をし、シャイネスの理解に役立つ実験であることを説明した。謝礼は¥1000とした。実験の前には、対面してインフォームド・コンセントの取得を行ったが、採用基準に合致しない対象者には、実験参加を依頼しなかった。女性1名が実験内容に同意しなかった（その理由は演技がしたくないというものだった）。

主観的・客観的指標：

(1) 早稲田シャイネス尺度

調査1、実験2で採用したシャイネス尺度である。プリテストの際、被験者のシャイネス傾向を確認するために行った (WSS; 鈴木ら, 1997)。

(2) セルフ・グリッドによるレプ・テスト

実験4では、演技用のシナリオを作成し、実際の演技による自己概念の変化を確かめる必要がある。シナリオの素材となる理想の自己を明らかにし、自己概念を測定するためのレプ・テストを用意した。セルフ・グリッド (Selves grid) は、Higgins (1987) の6つの自己をエレメントにした、10 (コンストラクト) × 6 (エレメント) のレプ・グリッドである。調査2、実験1・2で用いた10×8のグリッドとは、エレメントが異なる。周囲の他者ではなく、自己の様々なあり方、すなわち、自分から見た現在の自己、理想自己、当為自己、また、重要な他者から見た現在の自己、理想自己、当為自己を構成の対象とするものである。コンストラクトの抽出は Self-Identification Form にしたがって、三つ組み法で行った (Fransella & Bannister, 1977)。ここでは、エレメントの比較の際、現在の自分を対象に入れながら、3つのエレメント (自己) の類似と相異を考慮してもらった (Figure 6-2-1 参照)。なお、実験4では同一のコンストラクトによる評定に注目するため、一度抽出したコンストラクトは、次回の測定以降も継続して評定に用いていた。

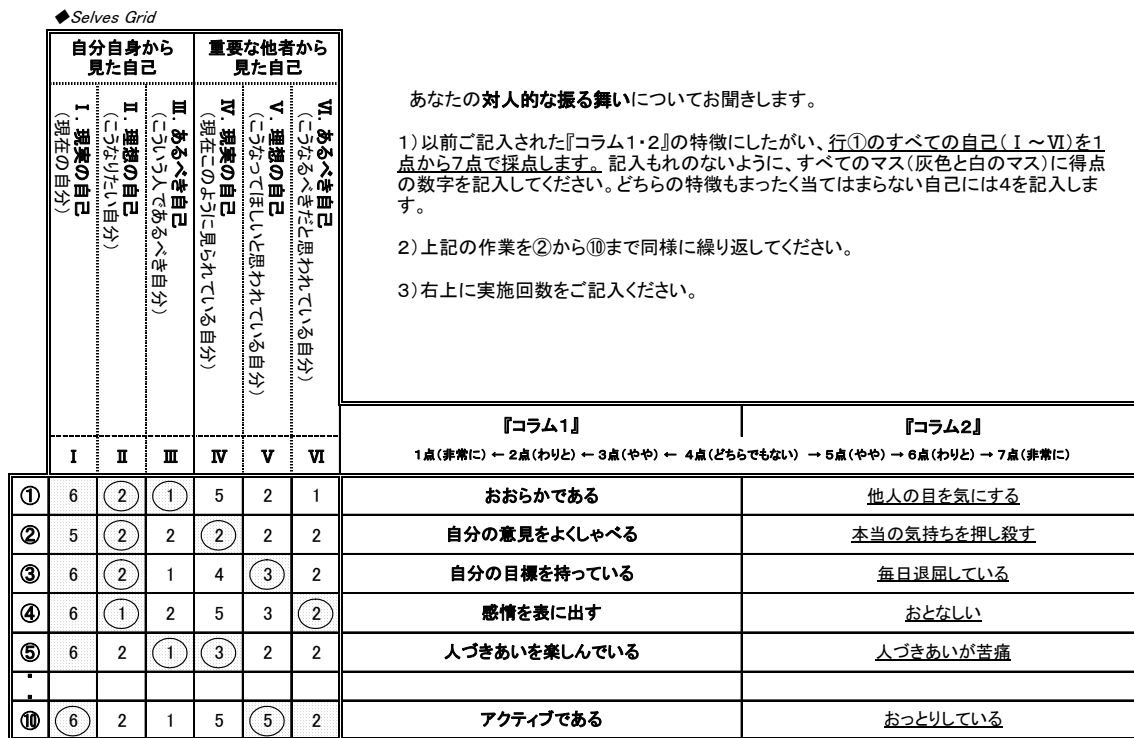


Figure 6-2-1 10(コンストラクト)×6(エレメント)のセルフ・グリッド

演技用のシナリオは、セルフ・グリッドにおける理想の自己(II)の特徴をもとに作成した。演技内容は、現在の自分にとっての理想の自己ということになる。ここで、「自分から見た現在の自己」と「自分から見た理想の自己」との乖離は、Self-Ideal Discrepancy(SID)として算出が可能である。SIDは、現在の自己と理想の自己との距離、すなわち、IとIIの差の平均値として計算した。シナリオの役割通りに自己概念が変化したか(理想自己に近づいたか)ということについては、演技前と後のSIDを比較することで検証可能となる。

(3) 日本版 POMS

演技後の気分状態の変化を探るために日本版 POMS (Profile of Mood State; 横山・荒記, 1994) を用いた。実験3と同様、緊張-不安 (T-A)、抑うつ-落ち込み (D)、怒り-敵意 (A-H)、活気 (V)、疲労 (F)、混乱 (C) の下位尺度の得点については、偏差値に換算した ($Z=10(z)+50$)。

(4) シャイネス行動印象評定尺度

実験4では、演技のシナリオ(理想の自己)と実際の遂行行動との対応関係を調べる必要がある。今回のレプ・テストは、被験者個人の自己理解を示すものであるだけに、他者評定のための指標として用いることは困難であった。そこで、シャイネス特有の遂行行動を測定できるシャイネス行動印象評定尺度 (SBIS; 仁木・伊藤・根建, 2001) を採用した。シャイネスの改善を希望する被験者を採用したことから、シャイな行動が失われた状態は、個別的な理想の自己と非常に近い状態であると考えられる。SBISは、ぎこちなさ、積極性の欠如という、2因子28項目からなる観察者評定尺度である。動作が落ち着かない、会話が續かない、などの項目について、全くそうでない(1)~非常にそうである(4)の4件法で評価するものであった。

手続き:

実験は一人につき2日かけて行った (Figure 6-2-2 参照)。初日は、実験に関するインフォームド・コンセントを取得し、WSSとセルフ・グリッドによる評定を行った。実験者は、セルフ・グリッドをもとに、後述する演技用のシナリオを作成した。

二日目は、初対面の人物(サクラ)と一対一で会話するという課題を設定した(10分間)。被験者の

第1の課題は、初対面の人物と知り合いになることとした。二回の面接のいずれも相手は初対面の大学院生だった。さらに、第2の課題として、どの被験者も、普段通りの振る舞い、理想の自己としての振る舞いを一度ずつ面接で試してもらった。ただし、呈示内容の順序効果を相殺するため、被験者は、「普段の振る舞いー理想の振る舞い」か「理想の振る舞いー普段の振る舞い」のいずれかの条件に割り当てた。

会話場面の直前には、会話をイメージする時間帯を10分間もうけた。普段の自己の条件では、普段通りの振る舞いを予想してもらったが、理想自己の条件では、シナリオを提示して役作りを行わせた。シナリオには、「鈴木さん」という架空の人物の行動特徴を示した。これは、被験者がセルフ・グリッドで「自分から見た理想の自己」の特徴としてあげたものである。すなわち、当該の理想自己について、レブ・テストで強調されていた特徴（“非常に”“わりと”の評価を受けていたコンストラクトの軸）をそのまま列挙したものである。会話場面では、理想的な「鈴木さん」を演じるように要請した。

なお、会話場面はデジタル・ビデオで録画した。心理テストによる測定は、ベースライン（テスト1）、第1回目の面接後（テスト2）、第2回目の面接後（テスト3）に行った。心理テストは冊子を作成し、すべての教示はICレコーダーの音声で行った。

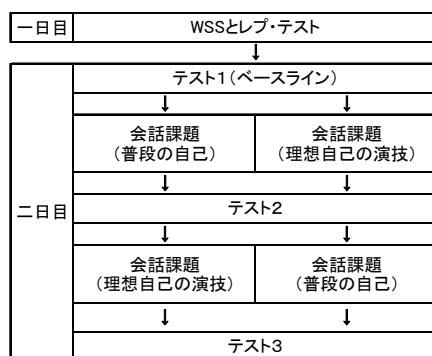


Figure 6-2-2 演技に関する実験手続き

結果

被験者の基本属性：

実験に参加した被験者の基本属性は、Table 6-2-1 の通りであった。

Table 6-2-1 プリテストでの人口統計学的・臨床的特徴

	M (SD)
年齢 (SD)	21.17 (3.43)
性別 (%)	
男性	12 (67)
女性	6 (33)
WSS (SD)	83.39 (9.37)

注) WSS = 早稲田シャイネス尺度

客観的な行動評定：

被験者の行動評定は、某総合病院精神科に勤務する臨床心理士（女性）一名が行った。評定者に提示したビデオ映像は、会話始発後5分より1分間の映像を抽出したものである。各被験者につき二種類の会話場面を連続して提示するものであったが、提示順序はランダムにした。なお、1週間の再検査法を施行し、評定の信頼性係数を推定した。級内相関係数（intraclass correlation coefficient; ICC）を算出したところ、SBISの第1因子（ぎこちなさ）については.72(95%CI, .39-.88)、第2因子（積極性の欠如）については.82(95%CI, .58-.93)、という高い再検査信頼性が示された。

SBISによる評定結果については、2つの下位尺度ごとに合計得点を算出した（Table 6-2-2 参照）。まず、「ぎこちなさ」について *t* 検定を行った結果、普段通りの振る舞いと理想の自己を装った振る舞いの間には、有意差は見られなかった（両側検定： $t(17)=.81$, ns）。しかし、「積極性の欠如」について *t* 検定を行ったところ、両条件の平均の差は有意であった（両側検定： $t(17)=2.34$, $p<.05$ ）。理想の自己を演じた際には、通常通りの振る舞いと比べて、積極的な印象を与えるようになったといえる。

Table 6-2-2 普段の振る舞い／理想の自己の遂行行動

尺度 ^a	現実の自己	理想の自己	<i>t</i> (17)
ぎこちなさ	38.17 (10.70)	35.06 (10.53)	.81
積極性の欠如	20.33 (6.09)	15.28 (5.05)	2.34*

注) 括弧内は標準偏差。

a シャイネス行動印象評定尺度(SBIS)の下位尺度である。

* $p<.05$.

心理尺度の効果：

SID

セルフ・グリッドについては、6つのエレメントのうち、「現実（現在）の自己」と「自分から見た理想の自己」を比較し、その差の絶対値を算出した（理想の自己との乖離：SID）。ベースライン、普段通りに振る舞った直後、理想の自己を演じた直後のSIDの平均値をそれぞれ算出した。

Table 6-2-3 は、3条件におけるSIDの平均と分散分析の結果である。SIDについて1要因の分散分析を行ったところ、条件の効果が有意であった（ $F(2, 358)=17.97$, $p<.0001$ ）。Tukey法による多重比較検定の結果、ベースラインと比べて普段通りに振る舞った後のSIDは軽減していた。さらに、理想の自己を装った場合には、ベースライン、通常の自己の条件よりも、SIDが有意に軽減していた（いずれも $p<.05$ ）。

Table 6-2-3 SIDの平均、標準偏差と分散分析の結果

指標	測定段階			ANOVA <i>F</i> (2, 358)
	ベースライン	現実の自己	理想の自己	
SID	3.62a (1.35)	3.29b (1.45)	3.01c (1.49)	17.97***

注) 下付の記号が異なる平均は、Tukey法による多重比較の結果有意差が生じたものである（ $p<.05$ ）。括弧内は標準偏差。

*** $p<.001$

POMS

Table 6-2-4 は、3条件におけるPOMSの値（T得点）と分散分析の結果である。緊張－不安について、1要因の分散分析を行ったが、条件の効果は有意でなかった（ $F(2, 34)=.72$, n. s.）。

抑うつ－落ち込みについて1要因の分散分析を行ったところ、条件の効果が有意であった（ $F(2,$

34)=5.03, $p<.05$)。Tukey 法による多重比較検定の結果、ベースラインと比較し、理想の自己を演じた後には、気分の落ち込みが有意に軽減していた ($p<.05$)。

怒り・敵意について1要因の分散分析を行ったところ、条件の効果が有意であった ($F(2, 34)=10.56$, $p<.001$)。Tukey 法によると、ベースラインと比較し、普段通りの自己、理想の自己の両条件ともに、怒り・敵意の感情が有意に低下していた (ともに $p<.05$)。

活気について、1要因の分散分析を行ったが、条件の効果は有意でなかった ($F(2, 34)=1.73$, n. s.)。

疲労について1要因の分散分析を行ったところ、条件の効果が有意であった ($F(2, 34)=5.32$, $p<.01$)。Tukey 法の結果、ベースラインと比較し、理想の自己条件では、疲労感が有意に低下していた ($p<.05$)。

最後に、混乱について1要因の分散分析を行ったところ、条件の効果が有意であった ($F(2, 34)=4.18$, $p<.05$)。Tukey 法の結果、ベースラインと比較し、理想の自己条件では、混乱の気持ちが有意に落ち着いていた ($p<.05$)。

Table 6-2-4 POMSのT得点に関する平均と標準偏差

指標 ^a	測定段階			ANOVA F (2, 34)
	ベースライン	現実の自己	理想の自己	
T-A	47.39 (5.84)	46.91 (7.64)	45.70 (6.75)	0.72 ns
D	49.94a (8.39)	48.34a,b (8.59)	46.74b (7.23)	5.03*
A-H	44.51a (6.83)	41.39b (6.17)	40.05b (4.96)	10.56***
V	39.93 (8.79)	40.46 (7.66)	42.58 (8.73)	1.73 ns
F	48.19a (9.98)	44.43a,b (6.48)	43.06b (6.94)	5.32**
C	47.54a (8.72)	44.27a,b (7.29)	43.94b (7.28)	4.18*

注) 下付の記号が異なる平均は、Tukey法による多重比較の結果有意差が生じたものである ($p<.05$)。括弧内は標準偏差。

^a T-A = 緊張・不安; D = 抑うつ・落ち込み; A-H = 怒り・敵意; V = 活気; F = 疲労; C = 混乱

ns=non significance, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

考察

実験4の検証仮説は、(a)実験者が提示するシナリオに応じて被験者の遂行行動に変化が生じ、また、(b)被験者の自己概念はシナリオの役割通りに変化する、というものであった。

シナリオと遂行行動は対応していたか：

仮説(a)は、支持された。普段の自分通りに振る舞った場合と、理想の自己を演じた場合を比較すると、外顯的な遂行行動に有意な差が見出された。理想の自己を演じた場合には、初対面の人物との会話場面においても、消極性が解消されたのである。ぎこちなさが残る対応ではあったが、理想の自己を演じながら、初対面の相手に積極的に働きかけていた。被験者は、シャイネス傾向の高い学生であり、しかも、シャイネスの改善を望む人達であった。個々人の理想的自己がとる行動と完全に一致しているかどうかはわからないが、理想通りの方向に行動が変化すると解釈するのが自然であろう。遂行行動はシナリオ通りに変化したといえる。

自己概念はシナリオ通りに変化したか：

仮説(b)も支持されたといえる。実験4では、セルフ・グリッドの理想自己にもとづき、シナリオを作成した。シナリオをもとに演技した結果、演技前とくらべて、演技後は理想自己の乖離が狭まっていた。しかも、現在の自己よりも、理想の自己を演じた方が、有意にその乖離が解消されていたのである。普段の自己として会話場面に臨んだ後でも理想の自己との乖離は狭められたが、理想の自己を演じた直後には、さらにその乖離が狭められていた。回避しがちな自己呈示場面に自らを曝すこと (exposure)

の効果指摘される一方で、理想自己の演技の効果はそれを上回るものであった。理想自己を演じる場合に限っては、演技後の自己概念が呈示内容に一致する持ち越し効果 (carry-over effect) が検証されたといえる。

実際の演技は、自己概念のみならず、気分状態にも大きな影響をもたらした。普段の自己通りに振る舞う条件では、怒り-敵意が解消されるにとどまっていたが、理想の自己を演じた場合には、怒り-敵意の改善に加えて、抑うつ気分と混乱気分が解消し、疲労感が軽減していた。理想の自己を演じた場合は、気分状態を大きく和らげることが判明した。

実験4の意義と課題：

実験4では、シナリオによる遂行行動の変化と、自己概念の変化が検証された。行動論的には、遂行行動の変化だけでは不安定であり、習慣的行動を形成する必要があるといえるが、行動の生存可能性 (viability) は、環境との接点において定まるものである。行動の適応度を考えた場合、初発の自発的行動を生起させるだけでも、非常に意義のあることである。融通の利かない一貫した行動を導くよりも、行動の柔軟性を高める方が適応度は高い。「かのように」振る舞う課題 (acting “as if”) は、認知療法でも有力な技法の一つとされている (Beck, 1995)。環境にフィットした行動であれば、そのまま行動の習慣化が見られるであろう。

しかし、シナリオ通りの変化が生じるとすると、援助者がシナリオを提供するという態度には問題が認められる。演技法を用いる FRT (Kelly, 1955) は、特定の変化を処方する方法ではないと論じられてはいるが (Neimeyer & Neimeyer, 1981)、実際には演技のシナリオは処方箋として機能している可能性が高い。これは、被援助者の試行錯誤を推奨する構成主義的な視点とは対極にある、合理主義的な関わりであるとはいえないだろうか。シナリオを誰が作成するのか、という要因は、役割演技法の効果を左右する、もう一つの大きな要因となっているように思える。

ところで、本実験では、概して、持ち越し効果が検証されたが、自己呈示の内容が本人にとって望ましくない場合はどうであろうか。例えば、グリッドに周囲の人々をエレメントに加えて、嫌いな人を演技内容に据えたとする。その場合にも、同様の変化が生じるのだろうか。本実験では、理想の自己の演技が遂行行動や自己概念の変化をもたらすことが実証されたが、一般論としては、演技自体の持ち越し効果を主張することは早計かもしれない。しかも、被験者一人一人の変化に目を向けると、気分や行動に大きな改善が見られた人と、そうでない人が混在していた。伝統的な日本人の理想自己は、自律的というよりも他律的であるといわれる (小此木, 1982)。実験4の操作では、セルフ・グリッドにより、自己の明確な区別を試みたが、被験者のなかには、自己と他者の観点による理想自己と当為自己の区別が難しいと感じる者もいた。他人からこうなるべきと思われる、自分でもそれが理想と考えているが、本当はそうなりたくない、と考えている例がある。そのような場合には、理想自己をシナリオの主人公としたとしても、演技が難しくなるのかもしれない。臨床現場での実践と検証が必要と考えられるが、理想自己が他律的な場合には、理想自己と当為自己の区別 (理想自己の構築) が重要になるのかもしれない。

次節では、シャイネスに対する FRT の効果を前提として、実験3, 4の知見をもとに、構成主義的な FRT の開発に取り組む。比較的厳密な研究デザインを採用して、修正型 FRT の効果研究を行う。

第3節 大学生のシャイネスに対する修正型役割固定法の効果：ランダム化比較試験（実験5）

目的

従来の標準的なFRTは、合理主義的な方法を残している。実験4の結果を根拠とすれば、援助者がFRTにおいて提供するシナリオは、処方箋として指示的に機能する可能性が高いからである。援助者の価値観が優先される合理主義的介入よりも、被援助者の現実を尊重する構成主義的介入を重視すれば、シナリオは援助者と被援助者が共同で構築する方が望ましい。実験5では、被援助者とともにシナリオを構築する修正型のFRTを提案し、シャイネスに対する介入の効果を検証する。実験5の検証仮説は以下の通りである：(a)FRTは、統制条件と比べて、4週間（週1回）の介入により、WSS合計点を有意に軽減させるだろう。また、(b)構成主義的な修正を加えたFRTは、標準型FRTと比較して、優れた改善効果をもたらすだろう。

方法

被験者：

被験者の流れは Figure 6-3-1 にしめした。シャイネスを自覚し、その改善を望む大学生を効果研究の対象とした。2002年6月1日～8月31日まで、早稲田大学の学部事務所の掲示板に、「シャイネス改善プログラム」と題する被験者募集広告を掲載した。E-mailによる問い合わせは51件であり、そのうち、44名の学生が被験者名簿にエントリーした。

選択基準・除外基準によるスクリーニングは、郵送調査を通じて行った。被験者の採用基準は、主訴がシャイネスの改善にあり、郵送によるプリテスト時のWSS総得点が健常群の平均値68点（鈴木ら、1997）以上であること、週1回、計4回の来談が可能であること（1回のみ変更可能）とした。除外基準は、短期の心理療法の適用外と考えられる者、すなわち、病院で精神障害の診断を受けている者（DSM-IV分類の第1軸・第2軸に合致する者）、および、精神科治療薬を服薬中の者とした。

スクリーニングの結果、服薬中の者2名が除外され、被験者は42名となった。被験者は、修正型のFRTを適用するModified Fixed-role therapy (MFRT)群、従来の標準的なFRTを行うClassical Fixed-role therapy (CFRT)群、期間中は何も行わないWait list control (WLC)群の3群に無作為に割り当てた。割り付け順序は、実験2同様、置換ブロック法により無作為に行った。来談が規定の4回に満たなかった場合、ポストテストの回答がなかった場合は脱落と見なした。MFRT群とCFRT群では、それぞれ1名ずつの脱落者が生じた。なお、脱落の理由は、面接者と面接日の調整がつかなかったため（MFRT群の1名）、所属先の部活動が多忙を極めたため（CFRT群の1名）ということであった。

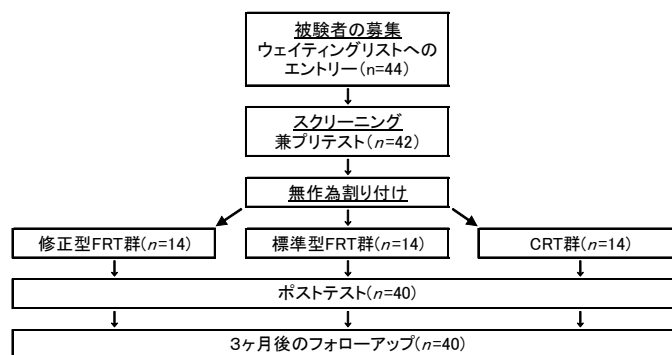


Figure 6-3-1 実験5の研究デザインのフローチャート

実験者：

実験5では、筆者（臨床心理学を専攻する博士課程の大学院生）のほか、援助者として4名の臨床心理士、統計的分析者として1名の大学院生（心理学専攻）が独立して研究に携わった。

筆者は、研究主任者として、実験の計画、援助者の研修や、被験者とのやりとり（心理テストの郵送調査や電話/E-mail 対応）、被験者の無作為割り付けなどを担当した。

援助者は、4名の臨床心理士が担当した。性別は男性1名、女性3名、平均年齢27.75歳、平均の臨床経験は5年であった。技法は無作為に割り当てられ、MFRT 群担当者が男女1名ずつ、CFRT 群担当者が女性2名となった。援助者は、2名ずつ条件別に、著者による2時間の研修を1度受けた。いずれの援助者も、FRT に関する事前の知識はなく、技法の条件による差は統制されていた。また、被験者の情報についても一切盲検化されており、プログラム期間中には、援助者同士で連絡を取り合うことはなかった。

結果の入力と解析については、心理学専攻の大学院生1名が独立に行った。

実験手続き：

シャイネスの解消を求める大学生を対象として、修正型 FRT、従来型 FRT、統制条件による4週間の介入実験を行った。実験参加承諾書とボランティアの募集広告は、資料2(4)に添付した。実験期間は、2002年8月7日から9月28日までであった。研究主任、援助者、統計分析者は独立に作業を行った。MFRT 群と CFRT 群に対しては、被験者一人あたり、1週間に1回ずつの面接を、早稲田大学西早稲田キャンパス構内の一室にて行った。各回の介入には約60分間を費やした。プリテストから3ヶ月後のフォローアップの期間中、WLC 群には特別な面接を行わなかった。心理テストはすべて郵送法にて行った。手続きの概略は、Figure 6-3-2 に示したとおりである。

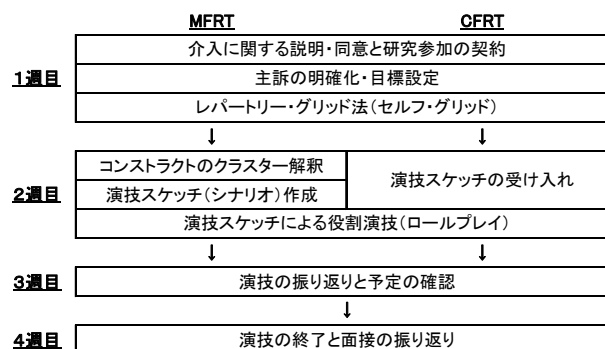


Figure 6-3-2 役割固定法の介入手続き

実験群では、介入に関するインフォームド・コンセントを取得した後、主訴の明確化と面接目標の設定、実験4のセルフ・グリッドを用いたレプ・テスト、演技スケッチの作成と役割演技を行った。ただし、MFRT の条件では、援助者と被援助者がシナリオを共同で作成した。援助者がコンストラクトの評定にクラスター分析を加えたもの、すなわち、コンストラクトのデンドログラムを紹介し、被験者がクラスター（上位のコンストラクト）に命名し、変化させたいコンストラクト、残しておきたいコンストラクトを指定し、援助者がそれを要約することで演技用のシナリオを共同作成した。CFRT の条件では、援助者がセルフ・グリッドと自己描写の内容に分析を加えて演技用のシナリオを作成し、被験者に提示した。それぞれの手続きの詳細については、援助者用のプロトコルに記載している（資料2(4)参照）。なお、介入の期間中、WLC 群には、面接や連絡を行わなかった。

初回面接の1週間前（プリテスト）と第4回面接の直後（ポストテスト）、面接終了から3ヶ月後（フォローアップ）では、効果測定のための自己記述式の心理テストを行った（郵送法）。心理テストの結果は援助者に見せないことを伝え、自宅での率直な回答をうながした。

心理テスト：

主要エンドポイントには、早稲田シャイネス尺度（WSS；鈴木ら，1997）の合計点を用いた。副次的エンドポイントには、社会不安尺度の日本版 FNE と SADS（石川ら，1992），自己意識と自尊心尺度（黒沢，1992），一般的セルフ・エフィカシー尺度（GSES；坂野・東條，1986）の得点を用いた。以上は、大学生のサンプルを対象として標準化された自己報告尺度であり、実験2で用いたものである。

なお、レプ・テストの構造的指標は採用しなかった。実験1，2の結果より、構造的指標が構成主義的認知療法の特異的な改善効果を示すことはないと考えられたためである。

統計解析：

基本的に、介入の効果については、3（群）×3（段階）の分散分析を行い、下位検定（主効果や群の単純主効果の分析）として多重比較を行う際には、検定の多重性を考慮し、ボンフェローニ（Bonferroni）の不等式に基づく多重比較法を適用した（ $\alpha = .05$ ）。

なお、すべての統計解析では、intention-to-treat（ITT）分析を worst case scenario 法により行った。臨床疫学では、効力（efficacy）と効用（effectiveness）を区別している（Fletcher, Fletcher, Wagner, 1982）。前者は理想的な状況での効果，例えば、プログラムを最後まで忠実に遂行した場合の結果である。後者は、実践場面での効果，例えば、コンプライアンス（compliance）の問題（脱落など）を考慮に入れた場合の成果である。実験5では、特殊な実験場面の効力（efficacy）に限らず、脱落の生じうる一般の学生相談場面における効用を推定するため、実験群における脱落者2名のデータは除外せずに解析を進めた。また、被験者の少ないサンプル数を活かすため、ポストテストとフォローアップの欠損データに対しては、last observation carried forward（LOCF）法に基づき、プリテスト時の得点を充当した。

結果

被験者の基本属性：

各群の割り付けはランダムに行ったが、主要な属性について検定を行った場合でも、各群で平均年齢、男女比、喫煙習慣や飲酒習慣の有無の比に有意差は認められなかった（Table 6-3-1 参照）。

Table 6-3-1 プリテスト時における人口統計学的特徴

	群			統計量 ^a
	MFRT群 (n=14)	CFRT群 (n=14)	WLC群 (n=14)	
年齢(SD)	20.57 (1.50)	21.21 (3.91)	20.57 (1.45)	F(2, 41)=30, n.s.
性別(%)				
男性	6 (42.9)	6 (42.9)	6 (42.9)	$\chi^2(2)=.00$, n.s.
女性	8 (57.1)	8 (57.1)	8 (57.1)	
喫煙習慣(%)				
あり	2 (14.3)	0 (0)	2 (14.3)	$\chi^2(2)=2.21$, n.s.
なし	12 (85.7)	14 (100)	12 (85.7)	
飲酒習慣(%)				
あり	5 (35.7)	2 (14.3)	4 (28.6)	$\chi^2(2)=1.72$, n.s.
なし	9 (64.3)	12 (85.7)	10 (71.4)	

注)

^a χ^2 検定で期待度数が5を下回った場合は、拡張した正確確率検定を行った。
n.s.=non significance.

介入の効果：

シャイネス尺度の平均得点と分散分析の結果は、Table 6-3-2 に示したとおりである。

Table 6-3-2 シャイネス尺度における効果

指標 ^a と測定段階	群			群×段階 F(2, 78)
	MFRT群 (n=14)	CFRT群 (n=14)	WLC群 (n=14)	
WSS				
プリテスト	83.36 (10.62)	84.00 (12.24)	83.00 (8.27)	
ポストテスト	80.07a (8.33)	71.21b (10.30)	81.64a (7.97)	
フォローアップ	77.71 (8.74)	73.00a (11.83)	84.43b (8.16)	5.01**
消極性(行動)				
プリテスト	17.71 (4.29)	17.29 (5.01)	17.79 (3.58)	
ポストテスト	16.36 (3.90)	16.93 (4.63)	16.64 (2.74)	
フォローアップ	15.93 (3.97)	16.00 (5.20)	17.07 (3.56)	1.10n.s.
緊張(情動)				
プリテスト	16.29 (3.27)	16.71 (2.79)	16.86 (2.96)	
ポストテスト	16.36 (3.43)	15.36 (3.32)	17.00 (2.72)	
フォローアップ	16.64 (3.13)	15.36 (3.34)	17.21 (3.47)	1.97n.s.
過敏さ(情動)				
プリテスト	17.71 (2.09)	16.36 (3.05)	16.79 (2.81)	
ポストテスト	17.58 (2.21)	15.93 (2.59)	17.43 (3.52)	
フォローアップ	16.43 (2.24)	15.71a (2.46)	18.5b (2.65)	3.50**
自信のなさ(認知)				
プリテスト	15.36 (4.31)	14.14 (4.26)	15.21 (3.75)	
ポストテスト	13.86 (3.28)	13.29 (3.71)	14.86 (3.26)	
フォローアップ	13.93 (3.79)	13.00 (4.06)	15.93 (3.50)	1.27n.s.
不合理な思考(認知)				
プリテスト	16.29 (3.54)	16.36 (2.93)	16.36 (3.41)	
ポストテスト	15.93 (3.10)	15.00 (2.99)	15.71 (3.29)	
フォローアップ	14.79 (3.02)	14.93 (3.32)	15.71 (2.43)	.52n.s.

注)各測定段階において下付き文字の異なる平均値は、多重比較検定により有意差が認められたものである(p<.05)。

^a WSS = 早稲田シャイネス尺度

n.s.=non significance. **p<.001.

WSS の合計点について 3 × 3 の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった (F(2, 78)=5.01, p<.01)。多重比較検定で群間の比較を行うと、プリテストでは差が見られないが、ポストテストでは CFRT 群が MFRT 群、Ctrl 群よりも有意に得点が低く、フォローアップでも CFRT 群は Ctrl 群よりも有意に低い得点を示していた。MFRT 群では効果が認められなかったが、CFRT 群では、介入の直後および 3 ヶ月後にシャイネスの症状が改善されていたことがわかった。

探索的な分析として、WSS の下位尺度の得点の推移も詳細に検討した。消極性、緊張、過敏さ、自信のなさ、不合理な思考の得点について、それぞれ分散分析を行ったところ、特に過敏さにおいて、交互作用が有意であった (F(2, 78)=3.50, p<.01)。多重比較検定の結果、フォローアップでは、WLC 群よりも CFRT 群の過敏さが著しく軽減していた。CFRT 群では、シャイネス傾向が全体的に軽減していたが、特に過敏な情動状態の改善が著しかったといえる。

また、採用基準に用いた WSS 総得点をもとにして介入の有効・無効を判別し、ポストテスト、フォローアップにおける 3 × 2 分割表を作成した (Figure 6-3-3; 6-3-4)。ポストテストに関する 3 × 2 分割表について、正確確率検定による独立性の検定を行った結果、人数の偏りは有意であった ($\chi^2(2)=11.50$, p<.01)。つづいて、有意性に貢献したセルを判定する残差分析を行うと、CFRT 群の有効数は期待度数よりも有意に多いことが判明した。これに対して、フォローアップに関する 3 × 2 分割表について正確確率検定を行ってみると、結果は有意でなかった。健常群の平均値を基準とした場合、CFRT 群では、介入の直後に比較的多くの人がシャイネスを解消していたようであった。

Table 6-3-3 ポストテストにおけるシャイネス

群 ^a	効果性 ^b		χ^2 (2)
	非該当	該当	
MFRT群	1 (-1.39ns)	13 (1.39ns)	11.50**
CFRT群	7 (3.61**)	7 (-3.61**)	
WLC群	0 (-2.22*)	14 (2.22*)	

注) 拡張した正確率検定。括弧内は残差。

a 脱落者を含めたため、各群の人数は14名である。

b WSS総合点が67点以下に改善した場合は「該当せず」、68点以上にどまっていた場合は「該当」とした。

** p < .01, * p < .05

Table 6-3-4 フォローアップにおけるシャイネス

群 ^a	効果性 ^b		χ^2 (2)
	非該当	該当	
MFRT群	2	12	4.45n.s.
CFRT群	4	10	
WLC群	0	14	

注) 拡張した正確率検定。括弧内は残差。

a 脱落者を含めたため、各群の人数は14名である。

b WSS総合点が67点以下に改善した場合は「該当せず」、68点以上にどまっていた場合は「該当」とした。

n.s.=non significance

なお、ここでは、鈴木ら (1999) の 68 点 (健常群の平均値) にもとづき、シャイネスの判定を操作的に試みているが、この値は通常精神科診断で用いられるような厳密なカット・オフ値ではない。実際、比較的適切な標本抽出を行った調査 1 では、WSS 合計点の平均値は 75.35 [95%CI: 75.93-74.77] と推定されている。したがって、67/68 点という区分は、あくまで任意の基準である。3 × 2 分割表による有効性の判定は参考程度にとどめた方がよいかもしれない (代案として Good end-state functioning を定義することもできたが、根拠となる基準が見あたらず、採用基準の一つである WSS の基準点に基づく方が比較的恣意性が少ないと判断された)。

さらに、ポストテスト、フォローアップにおける WSS 総合点のエフェクトサイズ (ES) を算出した (実験 1, 2 参照)。その結果、プリテスト-ポストテスト間の MFRT 群における ES=.35, CFRT 群の ES=.99, WLC 群の ES=.17 であり、プリテスト-フォローアップ間における MFRT 群の ES=.57, CFRT 群の ES=.84, WLC 群の ES=-.18 であった。MFRT 群の効果は中程度であるが、CFRT 群の効果は高いことが判明した。

なお、般化指標の結果については、Table 6-3-5 に示した。

Table 6-3-5 般化指標における効果

指標 ^a と測定段階	群			群×段階 F(2, 78)
	MFRT群 (n=14)	CFRT群 (n=14)	WLC群 (n=14)	
FNE				
プリテスト	24.21 (5.55)	25.21 (5.25)	23.07 (6.38)	
ポストテスト	22.93 (6.66)	17.43 (7.83)	23.50 (5.05)	
フォローアップ	22.07 (6.65)	17.93 (8.33)	23.36 (5.81)	5.95**
SADS				
プリテスト	22.36 (4.31)	19.00 (7.37)	19.86 (4.96)	
ポストテスト	18.79a (5.00)	12.57b (8.07)	19.71a (5.64)	
フォローアップ	17.36 (5.33)	14.00a (7.41)	20.21b (5.45)	4.02**
GSES				
プリテスト	6.07 (4.07)	5.93 (4.32)	4.57 (2.47)	
ポストテスト	6.86 (3.61)	5.64 (3.57)	4.64 (2.53)	
フォローアップ	6.43 (4.13)	6.57 (4.35)	4.29 (2.76)	.92n.s.
自己意識尺度				
公的自己意識				
プリテスト	56.86 (8.66)	56.71 (9.88)	54.14 (10.72)	
ポストテスト	53.71 (9.95)	54.57 (18.08)	52.64 (9.16)	
フォローアップ	52.57 (8.96)	52.14 (8.51)	55.21 (8.15)	.73n.s.
私的自己意識				
プリテスト	54.00 (9.56)	52.57 (6.49)	53.64 (7.60)	
ポストテスト	50.86 (10.78)	51.71 (5.47)	53.93 (7.60)	
フォローアップ	50.36 (10.74)	51.36 (6.95)	54.64 (8.16)	1.29n.s.
自尊心尺度				
自尊心				
プリテスト	41.14 (12.18)	37.43 (12.61)	37.36 (8.67)	
ポストテスト	41.14 (13.33)	39.64 (39.64)	35.14 (9.91)	
フォローアップ	42.00 (14.20)	41.71 (11.41)	35.21 (11.18)	1.84n.s.
社会的自尊心				
プリテスト	26.14 (7.80)	31.79 (12.03)	28.36 (8.02)	
ポストテスト	29.00 (7.21)	33.64 (8.56)	29.29 (8.25)	
フォローアップ	29.93 (7.10)	36.79 (10.65)	26.71 (9.08)	1.95n.s.

注) 各測定段階において下付き文字の異なる平均値は、多重比較検定により有意差が認められたものである(p<.05)。

^a WSS = 早稲田シャイネス尺度; FNE = 他者からの否定的な評価に対する不安; SADS = 社会的場面で生じる不安感や回避行動; GSES = 一般的セルフ・エフィカシー
n.s.=non significance. **p<.001.

FNE について 3 × 3 の分散分析を行った結果、交互作用が有意であったが (F(2, 78)=5.95, p<.01), いずれの段階でも、群間に有意差は認められなかった。他者からの評価不安については、FRT の効果を特別に見出すことはできなかった。

SADS について 3 × 3 の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった (F(2, 78)=4.02, p<.01)。多重比較検定を行うと、ポストテストでは CFRT 群が MFRT 群、Ctrl 群よりも有意に得点が低く、フォローアップでも CFRT 群は Ctrl 群よりも有意に低い得点を示していた。CFRT 群においてのみ、社会的場面で生じる不安感や回避行動が軽減されたといえる。

GSES (一般的セルフ・エフィカシー)、私的自己意識、公的自己意識、自尊心、社会的自尊心の得点について、それぞれ、3 × 3 の分散分析を行った結果、群の主効果、段階の主効果、交互作用のいずれも有意ではなかった。一般的な自己効力感、自己意識、自尊心については、FRT による顕著な効果を認めることができなかった。

考察

実験 5 では、(a)FRT は、統制条件と比べて、4 週間 (週 1 回) の介入により、WSS 総得点を有意に軽減させる。そして、(b)構成主義的な修正を加えた FRT は、標準的な FRT よりも優れた改善効果をもた

らす、という仮説が検証された。

FRTの有効性：

実験5では、仮説(a)が部分的に支持された。つまり、シャイネス傾向に対するMFRT群の改善効果は有意なものでなかったが、CFRT群の改善効果は、介入直後、3ヶ月後の段階で統制群よりも上回っていた。CFRTについては、シャイネス傾向に対する優れた有効性が実証されたといえる。また、対人不安感と回避行動(SADS)に対する効果も、同様であった。評価不安(FNE)、自己意識や自尊心、一般的セルフ・エフィカシーについては、どちらのFRTも効果を示すことができなかった。標準的なFRTには症状の改善効果が十分に認められたが、改良を加えたFRTには改善効果を認めることができなかった。

CFRTは、比較的厳しい研究デザインが採用されたにもかかわらず、シャイネス傾向の改善に著効を示し続けていた。もっとも、実験2の結果と比べた場合、若干の違いが見られた。WSS合計点に関するポストテスト/フォローアップ時の効果値を比較すると、どちらも高い水準ではあるが、実験2のES=1.26に対して、実験5ではES=.99にとどまっていた。フォローアップ期間には1ヶ月と3ヶ月の違いがあるが、実験2のES=1.38、実験5のES=.84であった。また、SADSを除き、実験5では、FNE、GSES、公的自己意識、社会的自尊心に関して、統制条件との差が見られなかった。研究デザインの厳密さを比較すれば、実験5で示された効果が妥当であると考えられる。副次的効果については、特に、実験1と2で認められたFNEの有意な効果が認められなかった。平均値の軽減と交互作用の存在、サンプル数の少なさをあわせて考慮すれば、検出力不足が疑われた。副次的効果については、他者評価を保留して活動性を向上させる、という効果機序仮説を支持する結果は得られなかったが、シャイネス傾向の改善については、CFRTの一貫した優れた効果が示されたといえる。

MFRTとCFRTの効果の比較：

今回、仮説(b)については、支持されなかった。シャイネス傾向に関するエフェクトサイズを見ると、MFRTは中程度の効果を示したものの(1ヶ月後でES=.35、3ヶ月後でES=.57)、シャイネス傾向に対する介入直後の効果は、CFRTよりも有意に劣っていた。この違いは何を意味するのであろうか。

まず、プロトコルと援助者の問題が影響した可能性がある。MFRTのプロトコルは、基礎的な実験3、4の結果をふまえて作成したものであり、臨床現場での適用により洗練されたものではなかった。臨床的実用性、手順、研修方法に関して洗練の余地があったといえる。

また、援助者の等質性やプロトコルの遵守に問題があった可能性もある。面接ではICレコーダーによる録音を試みたが、被験者による拒否や操作上の問題により、評価に十分な情報が集めることができなかった。コンストラクトの整理は、クラスター分析のデンドログラムをもとに行われ、演技スケッチも最終的には援助者がまとめていた。こうした作業は、制限時間内に行われており、被援助者との間に十分な対話が成立していなかった可能性もある。プロトコルや援助者の要因が、MFRTの効果に現れたのかもしれない。

さらに、MFRTのプロトコルは、あくまで構成主義的であり、かつ、その手続きが症状に対する「治療」としては機能しなかった可能性も考えられる。MFRTの条件では、援助者が被験者に変化すべきコンストラクトを選択させたが、その手続きは必ずしも自己の抜本的な変容を促すものではなかった。臨床場面の経験では、クライアントが演技を拒否するケース(「抵抗」を示すこと)は珍しくない。振る舞いの変化を促すことが時に脅威的、侵襲的な体験として受け取られ、被験者の選択の自由度が高い今回のような手続きでは、演技スケッチの内容が現在の自己を保存するものになった、と解釈することもできる。つまり、普段通りの振る舞いをあらためて強化したわけである。MFRTを受けた後の感想として、「症状は変わらなかったが、シャイネスを感じる自分を受け入れられるようになった」と述べた被験者がいた。MFRTの特異性を考えたとき、シャイネスの症状自体を取り除くよりも、症状に対するとらわれ(自覚)が解消されたのかもしれない。あるいは、自己を肯定する理想自己の自律化が促されたのかもしれない。今回の心理指標では、症状のみを測定していたが、シャイネスの自覚や、その望ましさについての指標をとれば、MFRTの有効性が示されていたとも考えられる。FRTは、もともと、治療技法ではなく、問題解決を促す実験的な試みであった(Kelly, 1973, p. 64)。援助者とのやりとりのなかで、自ら症状を抱える、症状をノーマライズする方法を選択したという意味では、被験者にとって有意義な結果であったといえるだろう。

実験5の意義と課題：

実験5では、強力な研究デザインのもとで、シャイネスに対するFRTの効果を検証することができた。

実験者・援助者・テストの分離と盲検化を行い、無作為割り付け、プロトコルと研修プログラムの準備、フォローアップの延長、サンプル数の増加、ITT 分析などを試みた。実験 3 に見られた研究デザイン上の課題は、必要サンプル数の確保を除いて、ほとんどが解消された。援助者は、1 時間半の研修、スーパーバイズなし、そして初めての適用という困難な条件下でも、十分な成果を示すことができた。

標準型 FRT の効果は、単なる効力にとどまらず、実用的な効用を示したといえる。実験 2、実験 5 で洗練を加えた CFRT のプロトコルは、一般の学生相談においても実用性を発揮するものと期待できる。

その一方で、MFRT には、十分な治療的効果は認められなかった。MFRT には、単なる症状の改善を超える効果が想定されるが、シャイネスの自覚や援助者との関係性に対する効果は、今後の研究課題として残された。

CFRT も、MFRT も、役割固定法の異なる形式に過ぎない。CFRT の効果は明らかであったが、実用性をさらに増すためには、プロトコルに改良を加えることができる。そのためには、本論文のように、実証的な基礎研究や効果研究を行うだけでは不十分であるのかもしれない。特に、実践的な対処の実績を積み上げ、技法と被援助者との相性を探り、効果的なプロトコルを作成するためには、実践的な臨床経験と症例研究が欠かせない。治療的エビデンスのなかでは、症例研究の報告が不当に軽視されているが(古川, 2000)、系統的な実践経験なくしては、効果的なプロトコルを作成することは難しいように思われる。

FRT は、非常に簡便な技法であり、一般の臨床家でも利用可能な、効果的な技法である。構成主義的認知療法的一种として、一定の治療的効果を持つと同時に、症状のとらえ方や、援助者との関係にも特殊な効果をもたらすことが予想される。今後は、臨床心理学的な基礎研究、効果研究に症例研究を組み合わせながら、FRT の洗練を継続していくことが強く望まれる。

第7章 総括的考察

本論文では、認知療法における構成主義の影響を概観し、既存の構成主義研究の問題点を指摘した。さらに、大学生のシャイネスに対する構成主義的認知療法の効果研究と要因分析に関する研究を実証的に進めた。社会不安やシャイネスを対象として、その問題点を明らかにし、構成主義的とされる査定法を整備し、従来型の合理主義的認知療法に対する構成主義的認知療法の有効性を検討した。つづいて、構成主義的認知療法である役割固定法（FRT）の要因分析研究を行い、FRTのさらなる構成主義化を試みた。本章では、本論文の成果と課題について、総括を加える。

1. 本論文の主な成果

本論文では、早稲田大学の学生を対象として、2つの調査と5つの実験を行い、主として以下の有用な知見を得ることができた。

(1) シャイネスの分布と問題性

調査1では、大規模な横断的調査を行い、最近の大学生における自覚的シャイネスの存在率（現在）が67.5%にのぼること、自覚的シャイネスは正常範囲の性格特性として分布しているが、本人の主訴と障害程度によっては専門的援助が必要になること、の2点を明らかにした。具体的に、タイプII（軽度）、タイプIII（重度）シャイネスに対しては、積極的で、非侵襲的な援助が有効であると考えられた。

(2) レブ・テストの尺度化と社会不安に対する適用

調査2では、大学生の社会不安を対象として、レブ・テストの尺度化を行った。その結果、構造的指標のSID（現在の自己と理想自己との乖離）については、特性尺度としての信頼性と妥当性を認めることができた。さらに、レブ・テストと不合理な信念尺度を適用した場合、社会不安の高い大学生では、SIDが著しく、自己期待が過剰な傾向が見られ、問題回避と外的無力感の信念が固く、抑うつ傾向が高い、という特徴を見出すことができた。

(3) 社会不安、シャイネスに対する構成主義的認知療法の効果

社会不安の改善を望む大学生を対象として、構成主義的認知療法（CCP）と合理主義的認知療法（RCP）の比較対照研究を行った（実験1）。その結果、社会不安（FNE）に対して、CCPにはRCPと同等の優れた効果があることが判明した。構造的指標と不合理な信念尺度には、CCPとRCPの特異的な効果を認めることができなかったが、脱落率の面では、CCPの優れた効果が示唆された。

実験2では、対象と技法の焦点を絞り、シャイネスに対するFRTの効果を検討した。シャイネス傾向（WSS）に対して、FRTは、ある程度確立されたSITの効果と同等以上の効果を示すことがわかった。FRTには、即時的効果（FNE）と般化効果（GSSES）の特徴を認めることができた。シャイネスに対する構成主義的認知療法（FRT）の有効性が確認されたといえる。

(4) 役割固定法の効果をもたらす要因

実験3では、効果的なFRTの要素を分割し、自己描写法による自己評価、気分状態への影響を検討した。その結果、自己物語の変化は促されるが、それが直ちに自己意識や自尊心、気分状態の変化につながるわけではないことが判明した。

同様に、演技法の効果を検討したところ（実験4）、実験者が提示するシナリオに応じて被験者の遂行行動が変化し、しかも、シナリオの役割通りに自己概念が変化する可能性も示された。演技法で理想自己を演じると、SIDの減少を伴う持ち越し効果が生じることが示された。

(5) 新しい役割固定法の開発とシャイネスに対する効果

演技法には持ち越し効果が懸念されることから、セラピストとクライアントがシナリオを共同で構築する、新たなFRTの開発に取り組んだ（実験5）。比較的厳密な研究デザインにより、大学生のシャイネスに対する2種類のFRTの効果を検証した。その結果、標準的なCFRTは、シャイネスの軽減に優れた効果を示すことがわかった。修正を加えたMFRTは、治療的な効果よりも、被験者の自己選択を促す効果が示唆された。従来型のFRTの効力があらためて検証され、CFRTの特殊な効果が示唆されたことが、実験5の成果であった。

2. 本論文の副次的な成果

さらに、研究を進める過程で、以下の成果を得ることもできた。Table 7-2-1は、本論文の各効果研究における研究デザインを示している。実験を進めるにつれて、対象が明確化し、手続きが洗練され、

効果測定の内容も厳密化したことがわかる。その結果、普及可能な、実践的な手続きの開発が進んだ。認知療法の訓練経験のない、比較的経験年数の浅い援助者にとっても修得の可能なプロトコルが構築されたといえる。心理療法がある問題に対して確立した技法と認められるためには、2つ以上の異なる研究グループによる検証が必要とされる (Chambless & Ollendick, 2001)。今回、追試可能な FRT の手続きが構築されたことの意義は、非常に大きいといえるだろう。

Table 7-2-1 効果研究の研究デザインによる比較

	実験1	実験2	実験4
対象	社会不安	シャイネス	シャイネス
被験者	大学生	大学生	大学生
介入法 ^a	CCP, RCP & WLC	FRT, SIT & WLC	MFRT, CFRT & WLC
割り付け	準ランダム化	ランダム化	ランダム化
盲検化/遮蔽化	なし(オープンラベル)	測定者	援助者・測定者・分析者
介入のプロトコル	半構造化	半構造化	構造化
介入期間(回数)	8週間(4回)	4週間(4回)	4週間(4回)
追跡調査	不完全	1ヶ月	3ヶ月
ITT分析 ^b	なし	実施	実施

注)

^a CCP=構成主義的認知療法, RCP=合理主義的認知療法, WLC=ウェイトンリスト統制条件, FRT=役割固定法, SIT=自己教示訓練, MFRT=修正型役割固定法, CFRT=標準的役割固定法

^b ITT分析=Intention to treat分析(割り付けた被験者のすべてを対象とした分析)

また、Table 7-2-2 では、各効果研究における技法のおもな効果値を提示した。CCP, FRT, CFRT の効果は、一貫して高いことがわかる。しかしながら、研究デザインの厳密化に応じて、若干の効果の低下を認めることもできる。研究デザインの限定が乏しい研究では、効果値が不当に高めに出る傾向が予想される (cf. 古川, 2000)。研究デザインの洗練化により、FRT の効果の慎重な予測が可能になったといえるだろう。比較的、厳密な研究デザインを採用したことの意義が示されたといえる。

Table 7-2-2 効果研究の効果値による比較

	実験1			実験2			実験4		
	CCP	RCP	WLC	FRT	SIT	WLC	MFRT	CFRT	WLC
WSS									
pretest-posttest	--	--	--	1.26	.73	.14	.35	.99	.17
pretest-follow up	--	--	--	1.38	1.11	.28	.57	.84	-.18
FNE									
pretest-posttest	1.03	1.04	.10	1.06	-.05	-.11	.21	1.02	-.08
pretest-follow up	.82	1.23	--	.99	.56	-.15	.37	.94	-.05
SADS									
pretest-posttest	1.30	1.43	.08	1.17	.79	-.09	.73	.78	.03
pretest-follow up	.92	1.45	--	1.11	.66	-.22	.93	.65	-.07

注) エフェクトサイズは、プリテストからポストテストまたはフォローアップの平均値の差をプールした標準偏差で除したものである。ダッシュはデータが取得されていないことを示す。

3. 今後の課題：

本論文は、いくつかの有用な成果を提示することができた。シャイネスに関する最新の知見を提示し、構成主義的な尺度や認知療法の有用性を探究することができた。大部分の研究は先駆的なものであり、今後の再検証や洗練が求められている。今後望まれる研究の課題、展望を示唆することで、本論文を終えることにしたい。

(1) シャイネス研究

今回の研究では、シャイネスの成立メカニズムの探求を押し進めることはしなかった。調査1の考察(P. 22)で指摘したとおり、シャイネス症状には個人差があり、各症状はシャイネスの自覚や症状全体の予後に異なる影響を及ぼすことが考えられる。本論文では、シャイネスに対する認知療法の効果が示されたが、シャイネス尺度と社会不安尺度の変化をのぞき、効果が一貫していなかった。したがって、シャイネスの構造にどのような変化がもたらされたのか、明確な推論を行うことができなかった。理想自己と現在の自己の乖離に対して他者の否定的な評価を予測するのか、それとも、他者からの評価に依存するあまり、理想自己が極端化して自己の評価が伴わないのか、シャイネスの内的な構造の変化には、様々な解釈を加えることができる。共分散構造モデルを用いて、シャイネスの構造を推定すれば、FRTがどのようなメカニズムで効果的だったのか、あるいは、さらに効果を高めるためにはどうすればよいのか、明らかにすることができたかもしれない。不合理な認知や構造的指標などを含めた、シャイネスの認知モデルを検討することが、今後の課題となるだろう。

(2) レブ・テスト研究

レブ・テストについては、構成主義的な指標としての特質が十分確認されたとはいえない。構成主義的認知療法の効果研究においても、構造的指標に特異的な効果は現れなかった。使用したグリッドのサイズが小さく、コンストラクトの数が不足したために、構造的指標の変化が見出されなかった可能性がある。また、量的な分析に偏った解釈を行ったことも、もう一つの原因として考えられる。本論文の効果研究では、治療の根拠の産出に比重を置いていたため、質的な分析よりも量的な分析を採用することになった。グリッドの整備や、質的な分析方法の開発は、今後のレブ・グリッド研究の重要な課題となるかもしれない。その際には、レブ・テストの費用対効果の問題を解決することも課題となるだろう。

(3) 構成主義的認知療法の効果研究

本論文の構成主義的認知療法は、社会不安、シャイネスに対する治療的效果を示すことができた。その点、心理療法としての構成主義的認知療法の有用性を、十分に示すことができたといえる。また、構成主義的介入法独自の効果についても、明確なものではないが、いくつかの可能性を認めることができた。後続の実験に一貫した傾向は認められないものの、実験1では、社会不安に対する即時効果のプロセスと般化効果が示されていた。症状以外の指標については、コンプライアンスの向上が認められた。有意なものではないが、実験1、2の構成主義的認知療法では、脱落例が一例も生じなかった。実験5の脱落者も、援助内容とは無関係な環境的要因によるものであった。構成主義的認知療法の目標の一つは、症状の改善よりも、発達を促進させることであった。般化効果や良好な援助関係は、仮説として、構成主義的認知療法の特異的な効果であったと考えることができる。もちろん、こうした仮説は、今後の研究で再検討されるべきものである。バイアスのかかった理論的な解釈にとどまるのであれば、認知療法における合理主義対構成主義の区分は、有用性を認められなくなるおそれがある。本論文では、FRTを中心的に取り上げたが、それ以外の構成主義的認知療法の効果を検証することも求められるだろう。残念なことに、一連の効果研究では、レブ・テストが構成主義的査定法として十分に機能せず、結果的に、治療的效果の測定に有利な指標ばかりが集まってしまった。構成主義的認知療法の特異的な効果を追求するのであれば、実証的な効果研究を重ねると同時に、治療的效果を測るもの以外の指標にも着目していく必要がある。

特異的な効果に関連して、本論文では、自覚的シャイネスの予後については、十分に追跡することができなかった。シャイネスの本質は、シャイネスの自覚にあると考えられるが、効果研究では、本人の自覚よりも症状の軽減に焦点を当てていた。もちろん、症状と自覚は密接に関連していることが予想されるが、介入の結果、本人の自覚がどうなったのか、そして、本人の自覚と症状変化にはどのような関係があるのか、という点についても明らかにすべきであった。この点の解明は、構成主義的認知療法の効果に関わる重要な研究課題である。

また、本論文では、効果研究の研究デザインの向上を試みたものの、一貫して、被験者不足の問題を抱えていた。一定期間ボランティアを募集し、限られた人数のなかから適確な被験者を選択する、という手続きを取っていたためである。しかし、サンプル不足によって、統計解析の研出力が低下し、構成主義的認知療法の効果の検出が妨げられた可能性は否定できない。FRT に関する将来の効果研究では、本論文の知見をもとに検出力検定 (power analysis) を行い、十分な研究期間とサンプル数を確保しながら検証を進めることが理想的と考えられる。

(4) プロトコルの開発研究

最後に、実験5の MFRT のプロトコルは、臨床実践よりも、実験3、4の知見をもとに開発したものであった。このプロトコルは、決定的で、修正不可能な手続きではない。シャイネスの自覚と症状の両面に対応するため、CFRT との統合を図ることも可能である。次なる段階、すなわち、プロトコルの洗練化については、基礎研究や効果研究の知見のみならず、日常の臨床経験を根拠にすることが必要となる。プロトコルの開発者が臨床経験を重ねることで、あるいは、熟練した臨床家を研究スタッフに加えることで、技法や手続きの洗練は、より現実味を増すものと考えられる。基礎研究と臨床実践は、相補的なものであり、プロトコルの開発という観点から評価すれば、序列をつけることは困難である。プロトコルの効率的な開発を進めるためには、統合的な研究・臨床システムを整えることが重要であろう。

引用文献

American Psychiatric Association. (1994, 2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition (DSM-IV, -TR). DC: American Psychiatric Association.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bannister, D. (1959). An application of personal construct theory (Kelly) to Schizoid Thinking. Unpublished PhD thesis, University of London.

Bannister, D. (1962). The nature and measurement of schizophrenic thought disorder. *Journal of Mental Science*, 108, 825-842.

Bannister, D. & Fransella, F. (1967). Grid Test of schizophrenic thought disorder. Barnstaple: Psychological Test Publications.

Beail, N. & Parker, S. (1991). Group fixed-role therapy: A clinical application. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 4, 85-95.

Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guildord. (伊藤絵美・神村栄一・藤澤大介 (訳) 2004 認知療法実践ガイド: 基礎から応用まで—ジュディス・ベックの認知療法テキスト— 星和書店)

Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1, 184-200.

Beck, A.T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry* 4, 561-571.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford. (坂野雄二 (監訳) 1992 うつ病の認知療法 岩崎学術出版社)

Bell, R. C. (2003). The repertory grid technique. In Fransella, F. (Ed.) (2003). *International handbook of personal construct psychology*. Chichester: Wiley.

Bieri, J. (1955). Cognitive complexity-simplicity and predictive behavior. *Journal of abnormal and social psychology*, 51, 263-286.

Briggs, S.R. (1988). Shyness: Introversion or neuroticism? *Journal of Research in Personality*, 22, 290-307.

Burns, D.D. (1980). *Feeling good - The new mood therapy*. New York: Avon Books. (野村総一郎・夏刈郁子・山岡功一・成瀬梨花 1990 いやな気分よ, さようなら - 自分で学ぶ「抑うつ」克服法 星和書店)

Burns, D.D. (1999). *The feeling good hand book(revised)*. New York: Plume.

Button, E. (1985). *Personal construct theory and mental health: theory, research and practice*. Worcester: Billing & Sons.

Carducci, B.J. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33, 38-40, 42-45 & 78.

Carmines, E.G. & Zeller, R.A. (1979). *Reliability and validity assessment*. London: SAGE.
(水野欽司・野嶋栄一郎 (訳) 1983 テストの信頼性と妥当性 朝倉書店)

Chambless, D. L., Baker, M. J., Baucom, D. H., Beutler, L. E., Calhoun, K. S., Crits-Christoph, P., Daiuto, A., DeRubeis, R., Detweiler, J., Haaga, D. A. F., Bennett Johnson, S., McCurry, S., Mueser, K. T., Pope, K. S., Sanderson, W. C., Shoham, V., Stickle, T., Williams, D. A., & Woody, S. R. (1998). Update on empirically validated therapies, II. *The Clinical Psychologist*, 51, 3 - 16.

Chambless D.L. & Ollendick T.H. (2001). Empirically supported psychological interventions: controversies and evidence. *Annual Review of Psychology*, 52: 685-716.

Cheek, J.M. & Melchior, L.A. (1990). Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In Leitenberg, H. (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press(pp. 47-82).

Cheek, J.M. & Watson, A.K. (1989). The definition of shyness: Psychological imperialism or construct validity? *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 85-95.

Crits-Christoph, P., Frank, E., Chambless, D.L., Brody, C., & Karp, J. (1995). Training in empirically-validated treatments: What are clinical psychology students learning? *Professional Psychology*, 26,514-522.

DiGiuseppe, R., McGowan, L., Simon, K.S., & Gardner, F. (1990). A comparative outcome study of four cognitive therapies in the treatment of social anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 8, 129-146.

Dittman, M. (2004). Guidelines seek to prevent bias in reporting of randomized trials. *Monitor on Psychology*, 35, 20.

Dobson, K. S. & Dozois, D. J. A. (2001). Historical and Philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford.

Dryden, W. & DiGiuseppe, R. (1990). *A primer on rational-emotive therapy*. Champaign, IL: Research Press. (菅沼憲治 訳 1997 実践論理療法入門 - カウンセリングを学ぶ人のために 岩崎学術出版社)

Dryden, W. & Rentoul, R. (1991). *Adult Clinical Problems: A cognitive-behavioral approach*. London: Routledge. (丹野義彦 監訳 1996 認知臨床心理学入門 - 認知行動アプローチの実践的理解のために 東京大学出版会)

Ellis, A. (1985). Expanding the ABC's of rational-emotive therapy. In M. J. Mahoney & A. Freeman(Eds.), *Cognition and psychotherapy*. New York: Plenum.

Ellis, A. (1988a). How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything - yes, anything! Secaucus, NJ: Lyle Stuart. (国分康孝・石隈利紀・国分久子 1996 どんなことがあっても自分をみじめにしないためには 川島書店)

Ellis, A. (1988b). Are there “rationalist” and “constructivist” camps of the cognitive therapies? A response to Michael Mahoney. *The Cognitive Behaviorist*, 10, 13-17.

Ellis, A. (1991). Using RET effectively: reflections and interview. In M.E. Bernard(Ed.), *Using rational-emotive therapy effectively*. New York: Plenum.

Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy. (Rev.ed.). New York: Birch Lane Press. (野口京子 (訳) 1999 理性感情行動療法 金子書房)

Ellis, A. (1996a). Better, deeper and more enduring brief therapy. New York: Bruner/Mazel.

Ellis, A. (1996b). Postmodernity or reality? A response to Allen E. Ivey, Don C. Locke, and Sandra Rigazio-DiGilio. *Counseling Today*, 39, 26-27.

Ellis, A. (1996c). A social constructionist position for mental health counseling: a response to Jeffrey T. Guterman. *Journal of Mental Health Counseling*, 18, 16-28.

Ellis, A. (1999). How rational emotive therapy belongs in the constructivist camp. In M.F. Hoyt (Ed.), *The handbook of constructive therapies: innovative approaches from leading practitioners*. San Francisco: Jossey-Bass.

Ellis, A., & Harper, R.A. (1975). *A new guide to rational living*. N.J.: Prentice Hall. (北見芳雄監訳 1981 論理療法 川島書店)

Epting, F. R., & Nazario, A. (1987). Designing a fixed role therapy: Issues, techniques, and modifications. In R. A. Neimeyer, & G. J. Neimeyer(Eds.), *Personal construct therapy casebook*. New York: Springer.

Feixas, G., Moliner, J.L., Montes, J.N., Mari, M.T., & Neimeyer, R.A. (1992). The stability of structural measures derived from repertory grids. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 5, 25-39.

Feixas, G. & Cornejo, J. M. (2000). GRIDCORE (version 3.1) [Computer software]. Barcelona: Authers.

Fletcher, RH, Fletcher, S.W., Wagner, E.H. (1982). *Clinical Epistemology: the essentials*. Williams & Wilkins. (久道茂・清水浩之・深尾彰 (訳) 1986 臨床のための疫学 医学書院)

Frankl, V.E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.

Fransella, F. (1972). *Personal change and reconstruction: research on a treatment of*

stuttering. London: Academic Press.

Fransella, F. (1995). *George Kelly*. London: SAGE.

Fransella, F. (Ed.) (2003). *International handbook of personal construct psychology*. Chichester: Wiley.

Fransella, F. & Bannister, D. (1977). *A manual for repertory grid technique*. London: Academic Press.

Fransella, F., Bell, R., & Bannister, D. (2003). *A manual for repertory grid technique*(2nd ed). Chichester: Wiley.

Frisch, M. B. (1982). Social skills and stress management training to enhance patients' interpersonal competencies. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19, 349-358.

古川壽亮 2000 エビデンス精神医療－EBPの基礎から臨床まで 医学書院

Green, D. (1997). An experiment in fixed-role therapy. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 2, 553-564.

Guidano, V. F. (1984). A constructivist outline of cognitive process. In M. A. Reda & M. J. Mahoney(Eds.), *Cognitive Psychotherapies: Recent development in theory, research, and practice*. Cambridge: Ballinger.

Guidano, V. F. (1991). *The self in process: toward a postrationalist cognitive therapy*. New York: Guilford Press.

林潔・塚本嘉寿 1988 Beck Depression Inventory (新改訂版) についての検討 埼玉大学紀要総合編 1988vol., 45-57.

Harberman, S.J. (1974). *The analysis of frequency data*. Chicago: Chicago University Press.

Haynes-Clements, L. A., & Avery, A. W. (1984). A cognitive-behavioral approach to social skills training with shy persons. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 710-713.

Heiser, N.A., Turner, S.M., & Beidel, D.C. (2003). Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behavior Research and Therapy*, 41(2), 209-221.

Henderson, L., & Zimbardo, P. (1997). Shyness. In H. S. Friedman(ed.), *Encyclopedia of Mental Health CA: Academic Press*.

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 3, 319-340.

Hinkle, D.N. (1965). *The change of personal constructs from the viewpoint of a theory of construct implications*. Unpublished PhD dissertation, Ohio State University.

Hughes, S.L. & Neimeyer, R.A. (1990). A cognitive model of suicidal behavior. In D. Lester(Ed.), Current concepts of suicide. Philadelphia: Charls Press.

Hulley, S.B., Cummings, S.R., Browner, W.S., Grady, D., Hearst, N., & Newman, T.B. (2001). Designing Clinical Research: An Epidemiologic Approach(2nd edition). PA: Lippincott Williams & Wilkins. (木原雅子・木原正博 (訳) 2004 医学的研究のデザインー研究の質を高める疫学的アプローチ メディカル・サイエンス・インターナショナル)

伊藤正光 2002 計量言語学入門 大修館書店

伊藤義徳・根建金男・長江信和 2000 シャイネスに対するタイプの異なる自己教示訓練の効果ー因子分析によって抽出された2種類の自己教示文からなるプログラム間の比較ー カウンセリング研究, 33, 156-167.

石川利江・佐々木和義・福井至 1992 社会不安尺度 FNE・SADS の日本語版標準化の試み 行動療法研究, 8, 10-17.

Jones, W. H., Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (Eds.) (1986). Shyness: Perspective on research and treatment. New York: Plenum.

Jones, E. E., Rhodewalt, F., Berglas, S. & Skelton, J. A. (1981). Effects of strategic self-presentation on subsequent self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 41, 407-421.

Jones, R. E. (1961). Identification in terms of personal constructs: Reconciling a paradox in theory. Journal of Consulting Psychology, 25, 276.

Karst, T. O. & Trexler, L. D. (1970). Initial study using fixed role and rational-emotive therapy in treating public speaking anxiety. Journal of Clinical and Counseling Psychology, 34, 360-366.

Kelly, G.A. (1955). The psychology of personal constructs (2 vols). New York: Norton.

Kelly, G.A. (1991). The psychology of personal constructs (2 vols). London: Routledge.

Kelly, G.A. (1973). Fixed role therapy. In Jurjevich, R.M(Ed.), Direct psychotherapy: 23 American originals. Florida: Coral Gables.

岸本陽一 1988 シャイネス (Shyness) に関する予備調査 日本心理学会第 52 回大会発表論文集, 803.

岸本陽一 1994 シャイネスの経験: 生理・認知・行動的側面 磯博行・杉岡幸三 (編) 情動・学習・脳 二瓶社

岸本陽一 1999 シャイネスの3要素理論とサブタイプ 行動科学, 39, 81-87.

Korzybski, A. (1933). Science and sanity: an introduction to non-Aristotelian systems and general semantics. Lakeville, CT: Institute of General Semantics.

Krieger, S. R., Epting, F. R. & Leitner, L. M. (1974). Personal constructs, threat, and attitudes towards death. *Omega*, 5, 229-310.

黒沢香 1992 自己意識尺度と自尊心尺度 千葉大学人文研究, 21, 79-122.

Landfield, A. W. & Barr, M. A. (1976). Ordination: a new measure of concept organization. Unpublished manuscript, University of Nebraska-Lincoln.

Last, J. M.(Ed) (1995). The dictionary of epidemiology (3rd edition). New York: Oxford University Press. (日本疫学会 (訳) 疫学辞典 2000 日本公衆衛生協会)

Mahoney, M. J. (1988a). Constructive metatheory: I. Basic features and historical foundations. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 1-35.

Mahoney, M. J. (1988b). Constructive metatheory: II. Implications for psychotherapy. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 299-315.

Mahoney, M. J. (1980). Psychotherapy and the structure of personal revolutions. In M. J. Mahoney(Ed.), *Psychotherapy process: Current issues and future directions*. New York: Plenum.

Mahoney, M. J. (1985). Psychotherapy and human change process. In M. J. Mahoney & A. Freeman(Eds.), *Cognition and psychotherapy*. New York: Plenum.

Mahoney, M. J. (1991). *Human change process: the scientific foundation of psychotherapy*. New York: Basic Books.

Mahoney, M. J. (2002). Self, other, and spirit: Boundaries of being and human development. Keynote Address at the Tenth Biennial Conference of the North American Personal Construct Network.

Mahoney, M. J. (2003). *Constructive Psychotherapy: A practical guide*. New York: Guilford.

Mahoney, M. J. & Gabriel, T. J. (1987). Psychotherapy and the cognitive sciences: an evolving alliance. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 39-59.

Mahoney, M. J. & Gabriel, T. J. (2002). Psychotherapy and the cognitive sciences: An evolving alliance. In R. L. Leahy & E. T. Dowd(Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy*. New York: Springer.

Mahoney, M. J. & Lyddon, W.J. (1988). Recent developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy. *The counseling psychology*, 16, 190-234.

Mancuso, J. C. & Handin, K.H. (1983). Prompting parents towards constructivist caregiving practices. In I.E. Sigel & L.M. Laosa(Eds.), *Changing families*. New York: Plenum.

増田公男・岸本陽一 1989 シャイネス (shyness) に関する研究 I 日本心理学会第 53 回大会発表論文集

松本裕治・北内啓・山下達雄・平野義隆・松田寛・高岡一馬・浅原正幸 2002 形態素解析シ

ステム茶筌 (version 2.2.9) [Computer software] 奈良：奈良先端科学技術大学院大学松本研究室

松村千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test(JIBT)開発に関する研究 心理学研究, 62, 2, 106-113.

McKain, T. L., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Sydnor-Greenberg, J. M., & Shea, C. A. (1988). Personal constructs and shyness: the relationship between rep grid data and therapy outcome. *International Journal of Construct Psychology*, 1, 151-167.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification*. New York: Plenum.

Meichenbaum, D. (1995). Changing conceptions of cognitive behavior modification: retrospect and prospect. In M. J. Mahoney(Ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies*. New York: Springer.

三輪雅子・三浦正江・上里一郎 1999 大学生のシャイネスと信頼感, および精神的健康の関連性の検討 ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 121-137.

宮本聡介 2001 感情・気分：孤独感・シャイネス 堀洋道（監修）山本眞理子（編）心理測定尺度集 I サイエンス社

Moher, D., Schulz, K. F., & Altman, D. G. (2001). The CONSORT statement: revised recommendations for improving the quality of reports of parallel-group randomised trials. *Lancet*, 357, 1191-1194.

Moreno, J. L. (1937). Inter-personal therapy and the psychopathology of inter personal relations. *Sociometry: a Journal of Inter-Personal Relations*, 1, 9-76.

毛利伊吹・丹野義彦 2001 大学生における対人不安の現状—その割合と開始年齢— 日本心理臨床学会第20回大会発表論文集（日本大学）

長江信和・根建金男・関口由香 1999 シャイネスに対する自己教示訓練の効果—対処的自己陳述の焦点化の違いによる変容の相違— カウンセリング研究, 32, 32-42.

Nagae, N. & Nedate, K. (2001). Comparison of Constructive Cognitive and Rational Cognitive Psychotherapies for Students with Social Anxiety. *Constructivism in Human Sciences*, 6, 41- 49.

長江信和・根建金男 投稿中 日本の大学生におけるシャイネスの存在率と問題性 カウンセリング研究

Nathan, P. E., Stuart, S. P., & Doran, S. L. (2000). Research on Psychotherapy Efficacy and Effectiveness: Between Scylla and Charybdis? *Psychological Bulletin*, 126, 964-1018.

根建金男・長江信和 2001 認知行動療法 小林重雄（監） 総説臨床心理学, 168-176. コレール社

Neimeyer, G. J. (1993a). *Constructivist assessment – A case book*. London: Sage.

Neimeyer, G. J. (1993b). The challenge of change: Reflections on constructivist psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 183-194.

Neimeyer, G. J. & Neimeyer, R.A. (1981). Personal construct perspectives on cognitive assessment. In T. Merluzzi, C. Glass, & M. Genest(Eds.), *Cognitive assessment*. New York: Guilford.

Neimeyer, R. A. (1985). Personal constructs in clinical practice. In P.C. Kendall(Ed.), *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*(vol.4, pp.275-339). New York: Academic Press.

Neimeyer, R. A. (1988). Integrative directions in personal construct therapy. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 283-297.

Neimeyer, R. A. (1993a). Constructivism and the cognitive psychotherapies: Some conceptual and strategic contrasts. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 159-171.

Neimeyer, R. A. (1993b). Constructivist approaches to the measurement of meaning. In G.J. Neimeyer. *Constructivist assessment: a case book*. London: SAGE.

Neimeyer, R. A. (1995). An appraisal of constructivist psychotherapies. In M. J. Mahoney(Ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice*. New York: Springer.

Neimeyer, R. A. (2002). Constructivism and the cognitive psychotherapies: Conceptual and strategic contrast. In R. L. Leahy & E. T. Dowd(Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy*. New York: Springer.

Neimeyer, R. A., Baker, K. D. & Neimeyer, G. J. (1990). The current status of personal construct theory: some scientometric data. In G.J. Neimeyer & R.A. Neimeyer(Eds.), *Advances in personal construct psychology*(vol.1, pp.2-22). Greenwich, CT: JIA.

Neimeyer, R. A., & Mahoney, M. J.(Eds.), (1995). *Constructivism in psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Neimeyer, R. A., & Raskin, J. D. (2001). Varieties of constructivism in psychotherapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford.

Neimeyer, R. A., Ray, L., Hardison, H., Raina, K., Kelley, R., & Krantz, J. (2003). Fixed role in a fishbowl: Construction-based fixed role therapy as a pedagogical technique. *Journal of Constructivist Psychology*, 16, 249-271.

仁木富美子・伊藤義徳・根建金男 2001 シャイネス行動印象評定尺度の作成とその検討 日本カウンセリング学会第34回大会発表論文集 (大阪教育大学)

小此木啓吾 1982 日本人の阿閩世コンプレックス 中公文庫

Parry, G., & Richardson, A. (1996). NHS psychotherapy services in England: Review of strategic policy. London: NHS Executive.

Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.

Raimy, V. (1950). *Training in clinical psychology*. New York: Prentice-Hall.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35, 741-756.

Raskin, J. D. (2002). Constructivism in psychology: Personal construct psychology, radical constructivism, and social constructionism. In J. D. Raskin & S. K. Bridges(Eds.), *Studies in meaning: Exploring constructivist psychology*. New York: Pace University Press.

坂元章 1993 「認知的複雑性」と「社会的知覚システムの進展」 風間書房

坂元章・磯貝奈津子・木村文香・塚本久仁佳・春日喬・坂元昂 2000 社会性訓練ツールとしてのインターネット 日本教育工学会論文誌, 24, 153-160.

坂野雄二・前田基成 2002 セルフ・エフィカシーの臨床心理学 北大路書房

坂野雄二・東條光彦 1986 一般的セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.

Sanz, J., Avia, M. D., Sánchez-Bernardos, M. L. (1996). The structure of the construct system in social anxiety? Qualifications due to affective confounding. *Journal of Constructivist Psychology*, 9, 201-212.

Schelver, S. R., & Gutsch, K. U. (1983). The effects of self-administered cognitive therapy on social-evaluative anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 39, 658-666.

関口由香・根建金男 1999 自己教示訓練が大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果—考え方の偏りの影響と認知変容のプロセスの検討— 行動療法研究, 25, 34-47.

関口由香・長江信和・伊藤義徳・宮田証・根建金男 1999 シャイネスの定義と測定法 カウンセリング研究 32, 212-226.

Schlenker, B. R., Dlugolecki, D. W., & Doherty, K. (1994). The impact of self presentations on self appraisals and behaviors: The power of public commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(1), 20-33.

Sewell, K. W., Mitterer, J., Adams-Webber, J. & Cromwell, R. L. (1991). OMNIGRID-PC: a new development in computerized repertory grids. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 4, 175-192.

祐宗省三・春木豊・小林重雄 1984 新版行動療法入門 川島書店

Skene, R. A. (1973). Construct shift in the treatment of a case of homosexuality. *British*

Journal of Medical Psychology, 46, 287-292.

Space, L. G. & Cromwell, R. L. (1980). Personal constructs among depressed patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 168, 150-158.

Spengler, P. M. & Strohmer, D. C. (1994). Stability of a 4×6 repertory grid for measuring cognitive complexity. *Journal of Constructivist Psychology*, 7, 137-145.

Sperlinger, D. J. (1976). Aspects of stability in the repertory grid. *British Journal of medical psychology*, 49, 341-347.

鈴木裕子・山口創・根建金男 1997 シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討 *カウンセリング研究*, 30, 245-254.

田中敏・山際勇一郎 1992 新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法 教育出版

丹野義彦 2001 エビデンス臨床心理学：認知行動理論の最前線 日本評論社

Tedeschi, J. T. & Norman, N. (1985). Social power, self-presentation, and the self. In B. R. Schlenker (Ed.), *The self and social life*(pp. 293-322). New York, NY: McGraw-Hill.

Tice, D. M. (1992). Self-concept change and self-presentation: The looking glass self is also a magnifying glass. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 435-451.

Vaihinger, H. (1991/1924). *The philosophy of "as if"*. London: Routledge & Kegan Paul.

Vestre, N. D., & Judge, T. J. (1989). Evaluation of self-administered rational emotive therapy programs for interpersonal anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 7, 141-154.

Watson, J. B., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluation anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

Weishaar, M. E. (1993). Aaron T. Beck. London: SAGE.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. New York: Routledge. (箱田裕司・津田彰・丹野義彦 (監訳) 2002 心理臨床の認知心理学＝感情障害の認知モデル 培風館)

Wessler, R. L. (1992). Constructivism and rational-emotive therapy: a critique. *Psychotherapy*, 29, 620-625.

Western, D., Morrison, K. (2001). A multi-dimensional meta-analysis of treatments for depression panic, and generalized anxiety disorder: An empirical examination of the status of empirically supported therapies. *Journal Counseling and Clinical Psychology*, 69, 841-845.

早稲田大学 2003 早稲田大学データブック 2002 年版 早稲田大学

Winter, D. A. (1992). Personal construct psychology in clinical practice-Theory, Research

and applications. London: Routledge.

Winter, D. A. (2003). The evidence base for personal construct psychotherapy. In F. Fransella(Ed.), International handbook of personal construct psychology. Chichester: Wiley.

Woodward, C. A. (1998). Standardized patients: A fixed-role therapy experience in normal individuals. *Journal of Constructivist Psychology*, 11, 133-148.

横山和仁・荒記俊一 1994 日本版 POMS 検査用紙 金子書房

Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What It is, What to Do about It*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company. (木村駿・小川和彦 1982 シャイネス 第I部内気な人々, 第II部 内気を克服するために 勁草書房)

あとがき

構成主義的認知療法の存在を知ったのは、1998年頃であった。Dr. Neimeyerの編著“Constructivist assessment: A case book”を修士1年の演習授業で輪読していた際、頻回に引用されていた名前—George Kelly—に目をとめたことが直接の契機となった。すぐさま、根建先生の本棚から“The psychology of personal constructs”の2巻本をお借りし、一連の研究をはじめることになった。

その後、2001年からは、Dr. PadeskyとDr. Mooneyのもとで定期的に、Cognitive therapistとしての臨床訓練を受けはじめた。Cognitive therapyの核心部分には、Kellyの考え方を随所に見出すことができる。特に、“Man-the-scientist”モデルは、協力的経験主義のエッセンスとして、Cognitive therapistの間に根づいていることがわかった。構成主義の知識は、訓練を受ける上でも非常に役に立ったと思う。

早い時期から構成主義の考えに触れられたことは、科学者・実践家の初学者としては、大変ユニークな経験であった。本論文には、学生時代の行動の軌跡が端的にあらわれている。本論文が博士論文としての評価を受けられるのであれば、おそらくそのユニークな点を評価して頂いたのではないかと思う。本論文は、萌芽的な研究を集めたものである。今後も、構成主義をキーワードとしながら、研究と臨床の乖離を少しでも埋めるような努力を継続していきたいと考えている。

資料

以下に、本論文の各研究で使用した質問紙と資料を添付した。ただし、日本版 Profile of Mood State 尺度 (POMS; 横山・荒記, 1994) は、著作権上の問題により実物は掲載しない。

1 質問紙 (pp.1-9)

- 早稲田シャイネス尺度 (WSS; 鈴木ら, 1997) とシャイネスの個人的な経験を問う項目 (長江・根建, 投稿中)
- 社会的不安尺度 (石川ら, 1992) の Fear of Negative Evaluation Scale(FNE) & Social Avoidance and Distress Scale(SADS/SAD)
- 日本版 Irrational Belief Test(JIBT; 松村, 1992)
- 新改訂版 Beck Depression Inventory(BDI; 林・塚本, 1988)
- 10×8 のレパートリー・グリッド (レプ・テスト; Nagae & Nedate, 2001)
- 課題特異的セルフ・エフィカシーの質問項目 (TSSES/SE; Nagae & Nedate, 2001) と一般的セルフ・エフィカシー尺度 (GESE; 坂野・東條, 1986)
- 公的／私的自己意識尺度と非社会的／社会的自尊心尺度 (SCSE; 黒沢, 1992)
- 10×6 のレパートリー・グリッド (セルフ・グリッド; 長江, 未発表)
- シャイネス行動印象評定尺度 (SBIS; 仁木ら, 2001)

なお、各研究では、以下の組み合わせで上記の質問紙を用いた：

調査 1 : WSS とシャイネスの個人的な経験を問う項目。

調査 2 : FNE と SADS, JIBT, BDI。

実験 1 : FNE と SADS, TSSES (SE), レプ・テスト, JIBT。

実験 2 : WSS, FNE と SADS, TSSES(SE), SCSE, レプ・テスト,

実験 3 : SCSE, TSSES(SE), POMS。

実験 4 : WSS, セルフ・グリッド, POMS, SBIS, 実験 5 : WSS, FNE, SADS, SCSE, GSES。

2. 各研究において開発／利用した資料

(1) 実験1

構成主義的認知療法 (CCP; pp.10-19)

- クライアント用セルフヘルプマニュアル
- 思考の日常記録用紙
- 下向き矢印法・損得勘定法の用紙 (見本)
- 役割固定法 (FRT) における自己描写法の用紙 (見本)
- FRT における演技スケッチ (見本)
- 上演日記

合理主義的認知療法 (RCP; pp.21-29)

- クライアント用セルフヘルプマニュアル
- 非理性的ビリーフの日常記録用紙
- 論駁法, 論理的自己宣言法の用紙
- 論駁の例

(2) 実験2の効果研究において開発／利用したもの 自己教示訓練 (SIT; pp.30-34)

- 自己陳述の日常記録用紙
- (感情焦点型) 自己教示訓練記録用紙
- (認知焦点型) 自己教示訓練記録用紙
- (行動焦点型) 自己教示訓練記録用紙
- 自己教示訓練記録用紙

(3) 実験3の基礎研究において開発／利用したもの (pp.35-37)

- 自己描写法の用紙 (共感的他者の観点: SCO)
- 自己描写法の用紙 (通常の自己の観点: SCS)
- 情報収集法の用紙 (統制条件の作業)

(4) 実験5の効果研究において開発／利用したもの (pp.38-39)

- ボランティア募集広告
- 実験参加承諾書

修正型役割固定法 (MFRT; pp.40-54)

- セラピスト用 MFRT プロトコル

従来型役割固定法 (CFRT; pp.55-73)

- セラピスト用 CFRT プロトコル

この質問紙には、あなた自身の日頃の対人関係に関することについて尋ねる項目が並んでいます。各項目について、まったくあてはまらない（1）～ぴったりあてはまる（5）まで自分の感じをよく表している数字に○をつけてください。あまり考え込まず、素早く全ての項目に回答してください。

まったくあてはまらない
あまりあてはまらない
どちらともいえない
だいたいあてはまる
ぴったりあてはまる

1	他の人は私と一緒にいては不愉快にちがいない。	1	2	3	4	5
2	対人的な場面で赤面するようなことはほとんどない。	1	2	3	4	5
3	会話などで話題がとぎれてしまうのは、いつも自分の方に責任がある。	1	2	3	4	5
4	私は社会的な場面でもいつも落ち着いてくつろいでいられる。	1	2	3	4	5
5	個人的な質問をされるとうまく答えられず、声をつまらせてしまうことがある。	1	2	3	4	5
6	人前でも冷静でいられる。	1	2	3	4	5
7	対人的な場面で緊張し、心臓がドキドキすることが多い。	1	2	3	4	5
8	知らない人と知り合いになるチャンスは生かすようにしている。	1	2	3	4	5
9	初対面の人とうまく会話できなくても問題ではない。	1	2	3	4	5
10	人と会話していて神経過敏になることがよくある。	1	2	3	4	5
11	私が内気なのは持って生まれた性格だから変えられない。	1	2	3	4	5
12	他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない。	1	2	3	4	5
13	デートの申し込みのように人に何かをたのんだ時、断られるのはみっともないことである。	1	2	3	4	5
14	自分から進んで友達をつくることが多い。	1	2	3	4	5
15	私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない。	1	2	3	4	5
16	対人的な場面で自分自身のことに過度に注意が向くことが多い。	1	2	3	4	5
17	私には人に好かれるような魅力がほとんどない。	1	2	3	4	5
18	私は人と広くつきあう方だ。	1	2	3	4	5
19	気楽な集まりでも異性があると神経過敏になったり、緊張したりすることがよくある。	1	2	3	4	5
20	初めての場面でもすぐうちとけられる。	1	2	3	4	5
21	私は異性とよく話す。	1	2	3	4	5
22	人に自分の欠点を見つけられるのは、恐ろしいことだ。	1	2	3	4	5
23	私は会う人すべてから好かれ、受け入れられなければならない。	1	2	3	4	5
24	人と話をしている気が散って考えがまとまらないことが多い。	1	2	3	4	5
25	評価されるような場面で手や足がふるえることはほとんどない。	1	2	3	4	5

以下の質問にはハイかイエでお答えください(いずれかに○をつけてください)。

26	現在、自分はシャイだと思う。	ハイ	イエ
27	人とのつきあいで苦痛を感じることはない。	ハイ	イエ
28	対人関係の悩みを相談できる人がいる。	ハイ	イエ
29	カウンセラーや医師に相談したいと思ったことがある(したことがある)。	ハイ	イエ
30	その気になればまわりとうまくやっていく自信がある。	ハイ	イエ
31	以前、自分はシャイであったと思う。	ハイ	イエ

日本版 FNE 回答用紙

この質問紙には、あなたの日頃の対人関係について尋ねる項目が並んでいます。各項目について、ハイかイエに をつけて下さい。直感的に、素早く、全ての項目に をつけて下さい。

1 人に馬鹿だと思われるのではないかと心配することは、ほとんどない。	ハイ	イエ
2 人がなんとと思うと、どうということはないとわかっていても、自分のことを人がどう思うか気になる。	ハイ	イエ
3 誰かが私のことを評価していることがわかると、緊張して神経過敏になる。	ハイ	イエ
4 人が私について良くない印象を持ちつつあるとわかっていても気にしない。	ハイ	イエ
5 人前で失敗するとひどくうたえてしまう。	ハイ	イエ
6 自分にとって大切な人たちが私をどう思うか不安になることはほとんどない。	ハイ	イエ
7 馬鹿げたように見えないかとか、馬鹿な真似をして物笑いにならないかとよく心配する。	ハイ	イエ
8 自分のことを、他の人が認めてくれないでもほとんど動じない。	ハイ	イエ
9 他の人が私の欠点に気づくのではないかとしばしば心配する。	ハイ	イエ
10 他の人が私のことを認めてくれないでも、あまり気にならない。	ハイ	イエ
11 誰かが私のことを評価していると、最悪の場合を予想しがちである。	ハイ	イエ
12 どんな印象を人に与えているか、ほとんど気にしない。	ハイ	イエ
13 他の人が私を認めてくれないのではないかと思う。	ハイ	イエ
14 人に自分の欠点を、みつけられるのではないかと心配だ。	ハイ	イエ
15 他の人が私をどう思うかが、私を左右することはない。	ハイ	イエ
16 人に気にいらなくても、必ずしもうたえたりはしない。	ハイ	イエ
17 誰かと話しているとき、その人が自分のことをどう思っているか心配だ。	ハイ	イエ
18 誰だって時には失敗をすることがあるのだから、私は失敗を気にする必要はないと思う。	ハイ	イエ
19 自分がどんな印象を与えているのかいつも気になる。	ハイ	イエ
20 自分の目上の人が私のことをどう思っているか、ひどく気になる。	ハイ	イエ
21 もし誰かが私のことを評価しているとわかって、私にはほとんど関係ない。	ハイ	イエ
22 他の人が私のことを価値がないと思うのではないかと心配だ。	ハイ	イエ
23 他の人が私のことをどう思うかはほとんど気にならない。	ハイ	イエ
24 他の人が私のことをどう思っているか、気にしすぎると思うことがときどきある。	ハイ	イエ
25 間違っただけを言ったり、したりするのはないかとしばしば心配になる。	ハイ	イエ
26 他の人が私をどう思っているか気にかけない方である。	ハイ	イエ
27 たいいの場合、他の人が私に対して良い印象を持つだろうという自信がある。	ハイ	イエ
28 私にとって大切な人が、私のことを気にかけてくれないのではないかと思うことが多い。	ハイ	イエ
29 私の友達が自分をどう思っているかをあれこれ考え込んでしまう。	ハイ	イエ
30 目上の人が私を評価してくれているとわかると緊張して神経過敏になる。	ハイ	イエ

日本版 SADS 回答用紙

この質問紙には、あなたの日頃の対人関係について尋ねる項目が並んでいます。各項目について、ハイかイエに をつけて下さい。直感的に、素早く、全ての項目に をつけて下さい。

1 慣れない社会的状況でもリラックスしている。	ハイ	イエ
2 非常に社会的にふるまわなければならないような状況は避けようとする。	ハイ	イエ
3 見知らぬ人と一緒にいても、容易にリラックスできる。	ハイ	イエ
4 人を避けたいとは特に思わない。	ハイ	イエ
5 私は社会的な場面でろくでもないことがよくある。	ハイ	イエ
6 私は社会的場面では、いつも落ち着いて、くろいでいられる。	ハイ	イエ
7 異性と話をしているときはいつも気楽にしていられる。	ハイ	イエ
8 よく知らない人とは話さないようにする。	ハイ	イエ
9 知らない人と知り合いになるチャンスは生かすようにしている。	ハイ	イエ
10 気楽な集まりでも異性があると神経過敏になったり、緊張したりすることがよくある。	ハイ	イエ
11 よく知らない人たちといると、いつも神経過敏になる。	ハイ	イエ
12 集団の中でも、いつもリラックスしている。	ハイ	イエ
13 人を避けたいと思うことがよくある。	ハイ	イエ
14 知らない人たちの中にいると、いつも居心地が悪い。	ハイ	イエ
15 初対面の人と会うときでも、いつもリラックスしていられる。	ハイ	イエ
16 人に紹介される時に、緊張し神経過敏になる。.....	ハイ	イエ
17 部屋の中に知らない人がいても、そこに入って行ける。	ハイ	イエ
18 大勢の集団に近づいて仲間入りするのは、避けようとする。	ハイ	イエ
19 目上の人から話しかけられても、気おくれせずに対応できる。	ハイ	イエ
20 集団の中にはいると、落ち着かなくなることが多い。	ハイ	イエ
21 私は引っ込み思案になりがちである。	ハイ	イエ
22 パーティーや集会で人と話すのは特に気にならない。	ハイ	イエ
23 大勢の集団の中では、めったにくろぐことがない。	ハイ	イエ
24 社会的な用向きを避けるために、いいわけを考えることがよくある。	ハイ	イエ
25 人を引き合わせるようなことは、それほど気にならない。	ハイ	イエ
26 公式の社会的場面を避けようとする。	ハイ	イエ
27 いったん決まった社会的用向きであれば、どのような場であれ、とにかくでかけていく。	ハイ	イエ
28 誰か他の人と一緒にいても、リラックスできる。	ハイ	イエ

最後に、記入漏れがないか、今一度ご確認下さい。

氏名: _____ / 回答日: 1999年 ____ 月 ____ 日

この質問紙はあなたの物事に対する信念をお聞きしています。正しい答えとか望ましい答えとかいうものはありませんので、素直にありのままお答え下さい。項目を順に読んであてはまるとする番号を○でかこんでください。

全く
そう
思う
だ
いた
い
そ
う
思
う
ど
ち
ら
で
も
な
い
あ
ま
り
そ
う
思
わ
な
い
全
く
そ
う
思
わ
な
い

- 1 自分の評判が落ちることなどあってはならない。..... 5 4 3 2 1
- 2 物事を決める時はつきり賛否を表さない方が無難だ。..... 5 4 3 2 1
- 3 重罪を犯した人は厳しく罰せられて当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 4 経験のないことはできないのが当たり前だ。..... 5 4 3 2 1
- 5 両親がいなければ生きていけない。..... 5 4 3 2 1
- 6 仲間はずれにされるということはあってはならない。..... 5 4 3 2 1
- 7 過去は現在や未来に対して絶対的な影響を持っている。..... 5 4 3 2 1
- 8 私はいつも頭が良く働かなくてはならない。..... 5 4 3 2 1
- 9 面倒がふりかからぬよう目立たないでいる方がいい。..... 5 4 3 2 1
- 10 殺人を犯した人は死刑に処せられるべきである。..... 5 4 3 2 1
- 11 何をやってもうまくいかない時にはすっかりやる気をなくして当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 12 大きな組織の中にいると安心していられる。..... 5 4 3 2 1
- 13 自分で考えるよりまず人に相談するべきだ。..... 5 4 3 2 1
- 14 飛行機は墜落の危険があるから乗らない。..... 5 4 3 2 1
- 15 私は常に業績を上げなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 16 自分でやるより人にやってもらう方が楽だ。..... 5 4 3 2 1
- 17 嘘をつくことは悪いことだから罰せられて当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 18 自分の愛する人を失うことは破滅的なことである。..... 5 4 3 2 1
- 19 頼れる友達がいなければやっていけない。..... 5 4 3 2 1
- 20 不公平は断じてあるべきではない。..... 5 4 3 2 1
- 21 かつてあることが自分の人生に大きな影響を与えた。..... 5 4 3 2 1
- 22 私はすべての点で有能でなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 23 危険や困難なことには近づかないことだ。..... 5 4 3 2 1
- 24 悪質な伝染病に感染したら私の人生はおしまいだ。..... 5 4 3 2 1
- 25 ゆうつや悲しみの感情はコントロール不可能だ。..... 5 4 3 2 1
- 26 常に指示してくれる人がいなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 27 人は倫理に反して行動すべきではない。..... 5 4 3 2 1
- 28 幼児期に形成された性格を変えることはできない。..... 5 4 3 2 1
- 29 私は欠点のない人間でなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 30 何もなくてよい状態が最上の幸福だ。..... 5 4 3 2 1

- 31 人を裏切るような人は罰を受けて当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 32 怒りや絶望の感情はコントロール不可能だ。..... 5 4 3 2 1
- 33 自分より有能な人に頼らなければうまくいかない。..... 5 4 3 2 1
- 34 家族が落ちこんでいたら自分も落ちこむのが当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 35 私の悩みの原因は社会的習慣の圧力のためだ。..... 5 4 3 2 1
- 36 たくさんの仕事を引き受けても立派にこなさなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 37 結果が同じなら、なるべく楽な道をとる方が利口だ。..... 5 4 3 2 1
- 38 不道德なことをする人は墮落した人間だ。..... 5 4 3 2 1
- 39 大切な仕事をしている時に邪魔されるのは我慢のならないことだ。..... 5 4 3 2 1
- 40 つかの間の快樂でも楽しまなければ損だ。..... 5 4 3 2 1
- 41 家族全員から愛されなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 42 大地震が起これば世界は終わりだ。..... 5 4 3 2 1
- 43 物事は完全無欠になし遂げなければならない。..... 5 4 3 2 1
- 44 自分で自分を鍛錬していくことなど不可能だ。..... 5 4 3 2 1
- 45 泥棒はこらしめられて当たり前だ。..... 5 4 3 2 1
- 46 大きな災難に出会ったら精神的に混乱するのが当たり前だ。..... 5 4 3 2 1
- 47 偉大な人に頼ってその恩恵をこうむらなければ損だ。..... 5 4 3 2 1
- 48 何事も現在より良くなるべきだ。..... 5 4 3 2 1
- 49 子供の頃の不幸せなできごとが今も尾をひいている。..... 5 4 3 2 1
- 50 いつも申し分ない行為をしなくてはならない。..... 5 4 3 2 1
- 51 リーダーなどを引き受けるとろくなことはない。..... 5 4 3 2 1
- 52 自分を不当に苦しめる人は復讐されて当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 53 批判されたり、文句を言われたりすると腹が立つのは当たり前だ。..... 5 4 3 2 1
- 54 いつも自分を引っ張っていつてくれる人が必要だ。..... 5 4 3 2 1
- 55 時間は有限であるから一瞬たりとも無駄にはできない。..... 5 4 3 2 1
- 56 一度の誤りが破局につながる。..... 5 4 3 2 1
- 57 知らないことがあるなんて我慢できない。..... 5 4 3 2 1
- 58 人と話をする時は差しさわりのないことだけを話した方がいい。..... 5 4 3 2 1
- 59 戦争が起こったら私の人生はおしまいだ。..... 5 4 3 2 1
- 60 ゆうつな気分は無意識的に生じるものだからどうすることもできない。..... 5 4 3 2 1
- 61 相談できる人が常にいないと困る。..... 5 4 3 2 1
- 62 友人の悩みは自分の悩みであるべきだ。..... 5 4 3 2 1
- 63 自動車事故にあって死ぬのではないかと恐ろしい。..... 5 4 3 2 1
- 64 いつも目覚ましい行いをしなくてはならない。..... 5 4 3 2 1
- 65 いざこざが起こった時には知らん顔をしているのにこしたことはない。..... 5 4 3 2 1
- 66 一度とりかかった仕事はどんなことがあっても最後までやり遂げるべきだ。..... 5 4 3 2 1
- 67 状況が思わしくない時は投げ出したくなって当然だ。..... 5 4 3 2 1
- 68 親の育て方によって子供の人生は決定される。..... 5 4 3 2 1
- 69 この世は親切と安らぎの場所であるべきだ。..... 5 4 3 2 1
- 70 いつも人が私を悩ませる。..... 5 4 3 2 1

氏名: _____ / 回答日: 1999年 月 日

次に、自分自身の状態についての、人々の感じ方、考え方についての文章があります。
質問項目は21あります。各質問項目から、一つの質問文を選択して下さい。
その現在のあなたの気持ちに最も合った質問文の番号に○をつけてください。
質問文に○をつける前に、21の質問の質問文を全部読んで下さい。

- 第1問** 0. 私は落ちこんではいない。
1. 私は憂うつだし、落ちこんでいる。
2a. 私はいつも憂うつだし、落ちこんでいるので、急に元気にはなれない。
2b. 私は落ちこんでいるし、不幸なのでつらい。
3. 私はがまんができないほど落ちこんでいるし不幸だ。
- 第2問** 0. 私の将来について、特に悲観もしていないし、失望もしていない。
1. 私の将来について失望している。
2a. 私の将来について、期待するものはない。
2b. 私は困難を乗り越えることなど、できないと思う。
3. 私の将来には希望がもてない。
- 第3問** 0. 私は自分が失敗するとは思わない。
1. 私は他の人よりは、失敗をしてきたと思う。
2a. 私はやりがいのあることや意義のある事を少しもしてこなかったと思う。
2b. 今までのことを振り返ると、失敗を繰り返してきたと思う。
3. 私は人間として全くだめだと思う。
- 第4問** 0. 私は特に不満に思うことはない。
1a. 私はいつも退屈している。
1b. 私は日常生活のできごとを楽しんではいない。
2. 私は何にも満足できない。
3. 私はどんなことにも満足できない。
- 第5問** 0. 私は特に罪悪感を感じてはいない。
1. 私は役に立たないし価値がない人間だと時々思っている。
2a. 私はかなり罪悪感を感じている。
2b. 私は役に立たないし価値がないと今ではずっと感じている。
3. 私は大変役に立たないし、価値がない人間だと感じている。
- 第6問** 0. 私は罰を受けている(いわば、罰が当たっている)とは思わない。
1. 私は自分に何か悪いことが起こるのではないかと思っている。
2. 私は罰を受けているか、罰を受けるだろうと思っている。
3a. 私は罰を受けてもしかたがないと思っている。
3b. 私は罰を受けたいと思っている。
- 第7問** 0. 私は自分自身に失望していない。
1a. 私は自分自身に失望している。
1b. 私は自分が好きではない。
2. 私は自分自身に嫌気がさしている。
3. 私は自分自身が嫌いだ。
- 第8問** 0. 私は他の人よりは良くないとは思わない。
1. 私は自分自身の弱さや失敗について、自分自身を責めている。
2. 私は自分の欠点をいつでも自分のせいにする。
3. 嫌なことが起こると、何でもそれを自分のせいにする。
- 第9問** 0. 自殺について考えたことはない。
1. 自殺について考えたことはあるが実行したことはない。
2a. 死んだ方がよいように思う。
2b. 家族は自分が死んだ方がよいと考えていると思う。
3a. 自殺についてははっきりした計画を持っている。
3b. 機会があれば自殺するだろう。
- 第10問** 0. 私はいつもより悲しい気持ちではない。
1. 私はいつもより悲しい気持ちでいる。
2. 私は今はいつもより悲しい気分にいるし、その気持ちを変えることができない。
3. 私は泣くことができたが、いまでは泣きたいと思うときでも涙も出ない。
- 第11問** 0. 私はこれまでのようにいららしない。
1. 私は今までよりは簡単に悩んでしまうし、いらいらする。
2. 私はいつまでもいらいらしている。
3. 私はいらいらすらも感じなくなった。
- 第12問** 0. 私は他の人に対する興味を失っていない。
1. 私は以前よりも他の人に興味を持たなくなった。
2. 私は他の人に対する興味を失ったし、他の人に無関心だ。
3. 私は他の人に対する興味を失ったし、かわわりを持ちたいとも思わない。
- 第13問** 0. 私は自分なりの判断力がある。
1. 私は物事の判断を遅らせようとする。
2. 私は物事の判断に困難を感じる。
3. 私は何も判断することができない。
- 第14問** 0. 私は自分の現実よりは悪くは見えない。
1. 私は年をとって、魅力が失って見えるのではないかと気になる。
2. 私の見かけがだんだんと変わってきており、魅力がなくなってきたと思う。
3. 私は自分が見苦しく、いとわしくなってきたと思う。
- 第15問** 0. 私は以前と同様に仕事ができる。
1a. 何かしようとする時、前よりも余分な努力をしなくてはならない。
1b. 以前と同じようには働けない。
2. 何かを始める時、うんとがんばらなくてはならない。
3. 私は何もしたくない。
- 第16問** 0. 私はいつものようによく眠れる。
1. 朝起きて、以前と違って疲れが残る。
2. 私は以前よりも1～2時間早く目がさめるし、それからはなかなか寝られない。
3. 私は毎日早く目がさめるし、5時間以上は眠れない。
- 第17問** 0. 私はいつもより特に疲れたりはしない。
1. 私は以前よりも簡単に疲れる。
2. 私は何をやっても疲れる。
3. 私はあまり疲れるので何もできない。
- 第18問** 0. 食欲は普通だ。
1. 以前よりは食欲がない。
2. 今は食欲がない。
3. 食欲が全くない。
- 第19問** 0. 最近大きな体重の減少はない。
1. 最近2キロ以上体重が減った。
2. 最近5キロ以上体重が減った。
3. 最近7キロ以上体重が減った。
- 第20問** 0. 私は健康について特に気にしない。
1. 私は胃のうずきや痛み、不調や便秘が気になる。
2. 私は身体のことが大変気になる。
3. 私は自分の身体のことだけを考えている。
- 第21問** 0. 性についての興味は特に変わっていない。
1. 以前よりは性に対する興味が減少した。
2. 今では性に対する興味が大変減少した。
3. 性に対する興味が全くなくなった。

◆ REPERTORY GRID

<< 質問紙REPERTORY GRIDへの答え方 >>

理想の自分() VIII	嫌いな人() VII	親友() VI	恋人／異性の友人() V	兄弟姉妹() IV	父親() III	母親() II	自分() I
---------------	-------------	----------	---------------	------------	-----------	----------	---------

- STEP1: 列 I ～ VIII 上の括弧内に、該当する人物一名のイニシャルを記入する(該当者なしの場合には、その存在に近い人物を記入)。
- ↓
- STEP2: 行①を見ながら、灰色のマスで示された三人の特徴をくらべる。三人のなかから、他の二人とは違った特徴をもつ人を一人選び、その人のマス(灰色)に大きく○を記入する。そして、○をつけた人の特徴を『コラム1』に一言で記入する(形容詞か副詞で)。また、その人とは似ていない残りの二人に共通する特徴を『コラム2』に一言で記入する。
- ↓
- STEP3: 記入したコラム1とコラム2の特徴にしたがい、行①のすべての人物(自分～理想の自分)を1点から7点で採点する。記入もれないように、すべてのマス(灰色と白のマス)の中に得点の数字を記入する*。ただし、どちらの特徴もまったく当てはまらない人物には4を記入する。
- ↓
- * 得点はコラムの特徴の程度を表す。例えば、『コラム2』に「社会的である」と記入した場合、6点は「とても社会的である」を意味する。
- STEP4: STEP2・3と同様の作業を、残りすべての行(②～⑩)でも繰り返す。最後にすべてのマスに得点を記入したかどうかを確認する。

	『コラム1』(○をつけた人の特徴)							『コラム2』(二人に共通する特徴)						
	1点(非常に)		2点(わりに)		3点(少し)		4点(どちらでもない)		5点(少し)		6点(わりに)		7点(非常に)	
①														
②														
③														
④														
⑤														
⑥														
⑦														
⑧														
⑨														
⑩														

お名前: _____

回答日: 年 月 日

TSSSES

<< 質問紙SEへの答え方 >>

STEP1: うまく対処できるようになりたいと思っているが、現在は**苦手な対人場面**を3つ思い浮かべてください。

STEP2: "苦手な場面"と"望ましい振る舞い"を、各空欄(No.1~3)に具体的に記入してみましょう。

例) サークルの集まりで(対人場面)、自分の意見をはっきりと口に出す(振る舞い)。

STEP3: 各空欄(No.1~3)に記した**対人場面**をそれぞれ鮮明に想像してみましょう。今その場面にいると仮定します。あなたは今、それぞれの**振る舞い**を**不安を感じずにどれほどの確率で行えると思いますか?**No.1から順に、0%(まったくできないと思う)~100%(確実にできると思う)の**適当な数字に印をつけてください。**

全くできないと思う

確実にできると思う

No.1	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
No.2	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
No.3	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

GSES

<< 質問紙GSESへの答え方 >>

各項目(1~16)を読んで、今の自分に当てはまるかどうかを判断してください。右の選択肢のなかから、当てはまる場合には『Yes』に、当てはまらない場合には『No』に印をつけてください。どちらかより今の自分に近いと思う方に印をつけてください。

1	何か仕事をするときには、自信を持ってやる方である。	Yes	No
2	過去に犯した失敗やいやな経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある。	Yes	No
3	友人よりすぐれた能力がある。	Yes	No
4	仕事を終えた後、失敗したと感じることのほうが多い。	Yes	No
5	人と比べて心配性なほうである。	Yes	No
6	何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである。	Yes	No
7	なにかをするとき、うまくゆかないのではないかと不安になることが多い。	Yes	No
8	引っ込み思案なほうだと思う。	Yes	No
9	人より記憶力がよいほうである。	Yes	No
10	結果の見とおしがつかない仕事でも、積極的に取り組んでゆくほうだと思う。	Yes	No
11	どうやったらよいか決心がつかずに仕事に取りかかれないことがよくある。	Yes	No
12	友人よりも特にすぐれた知識を持っている分野がある。	Yes	No
13	どんなことでも積極的にこなすほうである。	Yes	No
14	小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである。	Yes	No
15	積極的に活動するのは、苦手なほうである。	Yes	No
16	世の中に貢献できる力があると思う。	Yes	No

SCSE

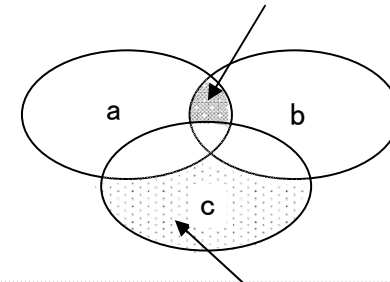
各項目(1~43)には、学生や学生生活に関連の深いものがあげられています。各項目に正確に答えることによって、自分自身を、できるだけうまく描き出してください。**回答の際には、1から7のなかから最も適切だと思える数字にをつけてください。**どの項目にも、正しい答え、間違った答えはないので、自分でいちばん自然に思えるような数字にをつけてください。一つ一つの項目に時間をかけず、あまり深く考えないで感じたまま答えてください。どうしても判断がつかない場合には、4にをつけてください(ただし、4を選ぶのはできるだけ避けた方がよいです)

	全く、あてはまらないと思う	ほとんど、あてはまらないと思う	あまり、あてはまらないと思う	どちらともいえない	少し、あてはまると思う	かなり、あてはまると思う	非常に、あてはまると思う
1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	3	4	5	6	7
3	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	1	2	3	4	5	6	7
8	1	2	3	4	5	6	7
9	1	2	3	4	5	6	7
10	1	2	3	4	5	6	7
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	1	2	3	4	5	6	7
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	1	2	3	4	5	6	7
18	1	2	3	4	5	6	7
19	1	2	3	4	5	6	7
20	1	2	3	4	5	6	7
21	1	2	3	4	5	6	7
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	1	2	3	4	5	6	7
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	1	2	3	4	5	6	7
32	1	2	3	4	5	6	7
33	1	2	3	4	5	6	7
34	1	2	3	4	5	6	7
35	1	2	3	4	5	6	7
36	1	2	3	4	5	6	7
37	1	2	3	4	5	6	7
38	1	2	3	4	5	6	7
39	1	2	3	4	5	6	7
40	1	2	3	4	5	6	7
41	1	2	3	4	5	6	7
42	1	2	3	4	5	6	7
43	1	2	3	4	5	6	7

◆ Selves Grid

お名前：
実施日：2002年 月 日（回目）

自己aとbの共通性→コラム1に記載



自己a&bと異なるcの特徴→コラム2に記載

あなたの対人的な振る舞いについてお聞きします。

1) 左記に示されている自分から見た自己 I, II, III, 重要な他者*から見た自己 IV, V, VIを想像してみてください。
*パートナー、親友、親など。

2) 行①をご覧ください。灰色のマスで示された3つの自己の行動的特徴を比べます。3つの中から、他の1つとは違うと思う自己を2つ選び、その自己のマス(灰色)に○を記入します。そして、○をつけた自己に共通する特徴を『コラム1』に一言で記入します(形容詞か副詞で)。また、その自己とは異なる残り1つの特徴を『コラム2』に一言で記入します。

3) 記入した『コラム1・2』の特徴にしたがい、行①のすべての自己(I~VI)を1点から7点で採点します。記入もれのないように、すべてのマス(灰色と白のマス)に得点の数字を記入してください。どちらの特徴もまったく当てはまらない自己には4を記入します。

4) 上記2と3の作業を②から⑩まで同様に繰り返してください。

『コラム1』

『コラム2』

1点(非常に) ← 2点(わりと) ← 3点(やや) ← 4点(どちらでもない) → 5点(やや) → 6点(わりと) → 7点(非常に)

	I	II	III	IV	V	VI	『コラム1』	『コラム2』
①								
②								
③								
④								
⑤								
⑥								
⑦								
⑧								
⑨								
⑩								

シャイネス行動印象評定尺度(仁木ら, 2001)

被験者ID :

評定者名 :

	全く そうでない	比較的 そうでない	比較的 そうである	非常に そうである
1. 話題があちこちに飛ぶ	1	2	3	4
2. 動作が不自然でぎこちない	1	2	3	4
3. 会話が続かない	1	2	3	4
4. 動作が落ち着かない	1	2	3	4
5. 間を作るまいとして無理して話しすぎる	1	2	3	4
6. 身体をくねらせたり、貧乏ゆすりをするなど 無駄だと思われる身体の動きがある . . .	1	2	3	4
7. 話す時に『えーと』とか、『うんーと』とかが入る	1	2	3	4
8. 汗をかいている	1	2	3	4
9. 話し方がしどろもどろである	1	2	3	4
10. 話をそらそうとする	1	2	3	4
11. 自分から話を切り出さない	1	2	3	4
12. 相手を上目遣いでみる	1	2	3	4
13. 話の内容がまとまっておらず、 何を言いたいのか要点が分からない話をする . . .	1	2	3	4
14. 表情が乏しい	1	2	3	4
15. 話の内容が表面的である	1	2	3	4
16. 口数が少ない	1	2	3	4
17. 必要最低限の事しか話さない	1	2	3	4
18. 相槌が多い	1	2	3	4
19. 声が上ずっている	1	2	3	4
20. 相手に対して距離を置いている (物理的に)	1	2	3	4
21. どもっている	1	2	3	4
22. 視線が定まらない	1	2	3	4
23. 口ごもっていて言葉がはっきりしない	1	2	3	4
24. 顔が赤くなっている	1	2	3	4

構成主義的認知療法

Constructive Cognitive Psychotherapy

セルフ ヘルプマニュアル

「私たちの観点によれば、この世のものはすべて、何らかのかたちで再構築を促される。
これは希望であり、構成的代替主義がすべての人に想定するものである」 – **George Kelly**

構成主義的認知行動療法(CCP)の考え方

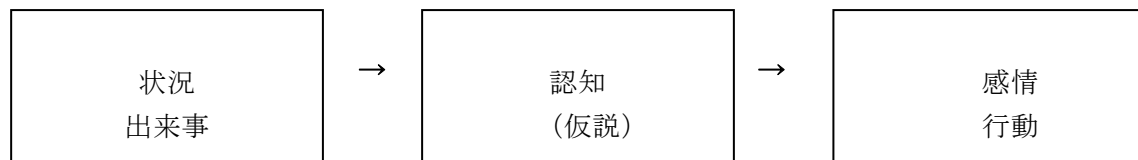
CCPには、理論的な側面と実践的な側面があります。理論編では、プログラムを進める上で参考となる、いくつかの基礎知識についてまとめてみました。CCPの効果を高めるためにも必要不可欠なものです。十分理解した上で、あたかも「科学者」のように振る舞ってみてください。

①科学者モデル

あらゆる人を「科学者」として見なすことは、不自然なことでしょうか。「科学者」とは、不可知の現実に対して様々な仮説を立て、それを検証しながら、現象の記述・説明、予測、制御を目指す人々のことを指します。「科学者」と言えば、普通は物理学者などごく限られた人々のことを想像するかもしれませんが、しかし、よく考えてみると、一般の人でも、自分が経験する様々な出来事を理解し、予測し、コントロールしようとしています。自分独自の価値観や思想をもちながら、そこから判断した事柄を実際の行動で確かめようとしています。現実に対する態度としては、一般の人と物理学者の間にそれほど大きな違いはないでしょう。CCPでは、あらゆる人が「科学者」である、というメタファーを採用します。そして、CCPは、日常生活という「実験」を営む、あなたの「仮説検証作業」のお手伝いをします。

②「仮説」の役割

臨床心理学の認知行動モデルでは、私たちの考え方、感じ方、振る舞いが、現実をどう捉えるかいうこと（仮説）によって大きく影響されている、と仮定しています。これをごく簡略化して示すと、以下の図のようになります。



出来事そのものではなく、個人的な世界の捉え方が感情・行動を左右する。

<認知モデル>

唯一絶対の現実というものは、存在しません。出来事の捉え方には、様々なものがあり、基本的に個人的なものでしかあり得ないからです。ある感情や行動は、出来事そのものから生じるのではなく、個人的な捉え方・仮説の違いによって影響づけられています。不安や抑うつ感を感じたり、問題行動が生じるときには、その「仮説」に何らかの無理が生じたと考えることができます。CCPは、不適切な「仮説」を明らかにし、必要であれば、経験に合致する適切な仮説を創り出す手助けをしていきます。

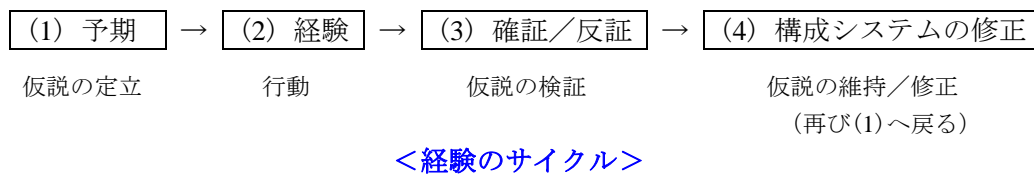
③不適切な「仮説」の例

現実の捉え方には、意識的なものから無意識的なものまで様々なレベルがあります。最も深層に位置するものは、認知構造（スキーマ・信念・暗黙の仮定）と呼ばれるもので、幼少期から培われた、人生に対する基本的なルールの体系です。これは、比較的表層のレベルでは、思考やイメージの形を取ります。問題となるのは、非機能的な思考パターンとしてよく知られるもので、

不安や抑うつを招きやすく、不適応行動を促しやすいといわれるものです。「仮説」に問題が生じたときは、まず表層的なものから検証していきます。認知の歪みと呼ばれるこの思考パターンについては、冊子の最後に代表的なものを六つ挙げておきます。

④CCPの目標

全く何の問題もない状態では、私たちは、「科学者」として、日常生活の様々な出来事を理解し、予測し、思い通りにしようとしています。「仮説」を実際の経験で確かめ、それに修正を加えていくということを自然に行っています。しかし、不安や抑うつ感到に悩まされるような状態では、そうした「実験」のサイクルのどこかに障害が生じてしまっているのです。つまり、「仮説」が実際の経験にそぐわないにも関わらず、それに固執してしまっている状態です。CCPは、あなたが抱えている「仮説」を明らかにし、必要とあらば修正する機会を設け、あなたが再び良い「科学者」として再出発できるようにします。あなたの感情的な問題の解決を図るだけでなく、心理的な発達を促していきます。



○参考：認知の歪みリスト

非機能的な考え方（認知の歪み）を大きく六つに分類しました。次のような考え方に固執すると、必ずというわけではありませんが、不安や抑うつ感情にとられる危険性が大きくなります。不快な感情を避けるためだけではなく、**非機能的でない考え方（新しい仮説）**を探るためにも、これらのリストは参考になるでしょう。

1) 恣意的推論 (arbitrary inference)

①感情的決めつけ (emotional reasoning)

物事が実際にそうであることの証拠として、自分の感情を引き合いに出すこと。「自分の問題は解決できない。絶望的だから。」「やる気がでない。ベッドに寝ているしかない。」「緊張感を感じる。だから、自分は人付き合いが下手なんだ。」

②結論の飛躍 (jumping to conclusions)

事実とは異なる悲観的な結論を独断的に導き出すこと。

(a) 読心術 (mind reading)

心の読みすぎ。自分がまわりの人の考えを頭から決めてかかること。「知り合いの人とさっきすれ違った。あの人は、自分のことが嫌いなんだな。だから、挨拶もしなかったんだ。」

(b) 先読みの誤り (the fortune teller error)

何か悪いことが起こりそうだと予測し、たとえ非現実的なものであっても、それを事実だと考えてしまうこと。「発表の壇上にあがったら、汗が吹き出て、身体がふるえ出すに違いない。声もうわずって、ついには卒倒してしまうかもしれない。」

2) 選択的抽出化 (selective abstraction)

①心のフィルター (mental filtering)

ネガティブな出来事ばかりを選択的に見つけて強調すること。「今日は最悪の一日。面接試験はうまくいかなかったし、彼氏の電話も通じないし。」

②マイナス化思考 (disqualifying the positive)

何でもないことや良い出来事でさえも、ネガティブなものへとすり替えてしまうこと。「このまえのコンパでは、うまくしゃべれたような気がする。でも、周りの人たちが気を使ってくれたのかな。酒が入っていたのもあるし。たまたましゃべっただけだな。」「あの授業でAがとれたなんて。でも、単なるまぐれだろう。先生も甘くつけてくれたのかもしれない。私の実力じゃない。」

3) 一般化のしすぎ (overgeneralization)

①レッテル張り (labeling and mislabeling)

ある一部の欠点や失敗から、自分のすべてに対する否定的な自己像を作り上げてしまうこと。「異性と話すときには共通の話題を探すのに困ってしまう。自分は社会性の乏しい人間だ。」「デートを申し込んだが断られた。自分とデートしてくれる人なんてこの先もいやしないだろう。」

②すべし思考 (should statements)

絶対的なルールにしたがって自分を動機づけたり、他人を評価したりする。「目上の人に接するときは絶対に失礼のないようにすべきだ。」「人に弱みを見せてはならない。」

4) 拡大解釈 (破滅化) と過小評価 (magnification (catastrophizing) and minimization)

自分の失敗や欠点を大げさに捉えて、成功や長所を過小評価する。逆に、他人の長所や才能を必要以上に評価し、欠点などには目もくれない。「隣にいた人はしっかりと志望動機を主張していた。それに引き替え、自分は緊張してうまくしゃべれなかった。面接官の評価も低かっただろう。」

5) 個人化(personalization)

何か良くないことが起こったとき、自分が原因ではないにも関わらず、自分に関連づけて考えてしまう。「また渋滞だ。僕が急いでいるときには、いつもそうなんだ。」「遊びの約束をキャンセルされてしまった。何か気にさわることをしてしまったのだろうか。」

6) 二分法思考・全か無か思考(dichotomous thinking / all-or-nothing thinking)

ものごとを白か黒かで判断する考え方。完全でなければ、すべて不完全だとみなしてしまう。「ひどいことをする奴は、人間ではない。」「テストにすべて答えることができなかった。全然ダメだ。」

1)思考の日常記録用紙

現実もしくは想像上の対人場面で、不快な「感情」を経験したら、その時に頭に浮かぶ考えに注目してみましょう。
 その考えとは、不快な感情を伴うような非機能的な思考のことです(感情的な言葉や感嘆詞ではありません)。
 不快な感情の度合いについては、1がごくわずか、100が極度とします。

日付	出来事	感情		思考
	不快な感情のきっかけとなる対人場面(想像・現実)	悲哀／不安／怒りなど	感情の度合い (1-100%)	不快な感情を伴う非機能的な思考

STEP 1) 下向き矢印法

(1) 不快な感情のもとになった対人場面（現実／想像）

「思考の日常記録用紙」にある出来事を記してください。

バイト先のスタッフミーティングが催されたとき、突然上司から頼まれて、その会の司会進行役を務めることになった。

(2) 感情と行動

その対人場面での感情(強さ;1-100%)と振る舞いを記してください。

焦り(40%)。 不安(60%)。
そわそわして落ち着かない。 はっきりと話せない。

(3) 推論の連鎖

不快さを伴う非機能的な思考を一つ取り上げ、下向きの矢印を記入しながら自問します：「もしこの考えが本当だとしたら、どうして動揺させられるのだろう？この考えは私にとってどんな意味があるんだろう？」。思いついた連想の内容を記して下さい。再び下向きの矢印を記入し、同様の作業を、答えられなくなるまで繰り返します。

(なぜ動揺させられるのか?)

「うまく出来るかどうかわからないな。」

↓ (うまくできないとしたら、なぜ動揺するのか?)

「司会なんて基本的なこともできなければ、
大人としての常識を疑われるだろう！」

↓ (疑われたとしたら、どんな意味があるのか?)

「若造だと馬鹿にされるだろう！」

↓ (それがどんな意味があるのか?)

「今まで3年もこの仕事を続けてきたが、
専門家としての技能すらも疑われるかもしれない。」

↓ (もしそうだとしたら?)

「この仕事を続ける自信を失うだろう。」

↓ (もしそうだとしたら?)

「これ以上、この職場に居続けることが出来ない。
大変だ！」

(4) 暗黙の仮定（生活に対する私的なルール）

あなたは幸せや自尊心の土台として基本的に何を仮定しているのでしょうか？推論の連鎖に隠れている基本的な仮定を、「もし～だったら…」の形に要約して書き込んで下さい（複数可）。

①大人として働く以上、些細なミスも犯してはならない。

②他人に自分の仕事を評価してもらえないと、価値を見いだせなくなる。

STEP 2) 損得勘定法

(1) 利益と不利益の比較

明らかにした「暗黙の仮定」について、そう信じることの利益 (Benefit) と不利益 (Cost) を書き出してみましょう。

(2) 利益・不利益の大きさの比較

利益と不利益にそれぞれ点数 (1 ~ 100) を記してみましょう。その仮定は、変える必要がありますか？それとも、そのままとっておく必要がありますか？不利益の方が大きいと思う場合には、STEP 3 に進んで下さい。

①について

利益 (30)

- ・慎重に仕事を進めることが出来る。
- ・仕事の質が高まる。

不利益 (70)

- ・細かいところまで常に気を配っていなくてはならないから、非常に疲れる。
- ・自由に仕事が出来ない。型どおりのことしかできない。
- ・自分にも他人にも厳しくなるだろう。

②について

利益 (50)

- ・サボることなく地道に努力を積み重ねる。
- ・一定の質の仕事の続けることが出来る。

不利益 (70)

- ・頑張っても自分ひとりでは満足できない。
- ・常に人の評価が気になってしまう。
- ・素晴らしい出来映えでないと、評価を受けることが難しい。

STEP 3) CPCサイクル(新たな仮説の選択)

(1)新しい仮説の定立

問題となる出来事に対して、これまでとは別の解釈を考えてみましょう。自由な発想で、しかも出来るだけ数多くの「仮説」を考えてみます。

- ・他ならぬ自分が司会に選ばれるなんて、光栄じゃないか。
 - ・滅多にない機会だ。自分の苦手なスキルを伸ばすことが出来る。
 - ・それなりの出来だと思える人もあれば、経験のない若造だと思える人もいるだろう。完璧にこなすなんて無理な相談なのだから、人がどう思うか気にしすぎる必要はない。出来る限りのことをやればいい。
 - ・多少失敗したからと言って、それだけで大人としての常識が疑われるはずはない。それに、会話の技術と仕事の専門性とは全く別の話だ。
 - ・突然司会を任されたけど、それなりにうまくこなしている。心配するほどのことはない。
 - ・自分の名前を知らしめる良いチャンスだ。
 - ・コメンテーターよりはましだな。
- etc...

(2)仮説の検証作業

いくつかの新しい「仮説」が本当であるかのように振る舞い、実際の対人場面で役に立つかどうか試してみましょう。あるいは、実際の場면을想像し、結果を予測してみましょう。感情の種類や強さ(%)は変化しましたか？振る舞いはどうでしたか？

不安(20%)。緊張(20%)。
必要な発言はすることが出来た。落ち着きがでた。

自己描写法 (Self-characterization)

◆以下の教示をじっくりとよく読んでから始めて下さい。

■■■さんの性格の概要を以下に記してもらいます。ちょうどあたかも劇の主人公であるかのようにです。■■■さんの性格の概要を、ある友人によって書かれたように、記してもらいます。彼女のことをとても深く、とても共感的に理解している友人です。おそらく、彼女のことを実際に知っているどんな人よりも、よく理解してる友人です。■■■さんについては、一人称ではなく、必ず三人称で記すようにして下さい。たとえば、こう書き始めて下さい。“■■■さんは、…です。彼女は…”

「　　さんは、一見、つんつんしていて、話しかけにくい雰囲気があります。実際、話しかけてくれる人もあまりおらず、友達はとても少ないそうです。　　さんは、一対一であればよくしゃべる人ですが、集団の中に入ると急に黙りこんでしまいます。そのため、場の雰囲気を壊すことが多く、自己嫌悪になることが多いようです。また、自分に自信がないせいか、会話の中に自分を卑下する言葉が多く、考え方が悲観的なために、親しくなりかけた人も彼女からすぐに離れていってしまいます。　　劣等感やねたみ、コンプレックスが強く、金、権力、喜び、悲しみ、美しさ、派手さ、などに強い憧れを抱くと同時に、逆にその憧れに憎しみさえ併せ持っているようです。彼女自身は、その憧れの正反対に位置し、これからも一歩も近づくことがないと考えているようで、「自分から近づく努力をすれば良いのだ」とアドバイスしても、「いや、私にはその資格がないのだ」と答えます。　　また、自意識過剰な面が強いのではないかと思います。　　さんは、人前で失敗することを非常に恐れていて、例えばカラオケに行っても、歌おうとしません。無理に盛り上げて歌わせようとする、むっつりとした顔をして拒否するなど、頑固な面があります。

　　さんには、自分に厳しすぎるどころがあり、少しでも自分の思い通りに事を運ぶことができなければ、そのことひとつで自分を強く責めます。　　同様に、他人に対しても厳しく責める時があります。たいていは、他人の行動には無関心なのですが、偶然自分の気に入らないことをした人がいると、その人を徹底的に非難し、信用しなくなります。

　　さんはとても臆病で、自分より年上の人、きれいな人、カッコいい人、学校の先生、初対面の人に話しかけることができず、話しかけられてもまごついてしまいます。そして、そういう自分に対し、自己嫌悪に陥るようです。スポーツや遊びにしても、新しいことで自分にできそうもないことには一切手を出そうとしません。そのために、人間関係においても趣味においても行動範囲が狭く、いつも自分の中にとじこもり、自分を完全に受け入れてくれるのだという確証のある相手にしか心を開きません。自分の世界を広げたいと願っているようですが、その方法がわからないと言っていてよく嘆いています。　　さんはよく、大学生になってから自分が崩れた、と言っています。やらなくてはならないことから逃げようとし、世間には全く関心がなく、いつもぼーっと座っているか眠っています。努力する気力や意欲がなくなったとも言っています。大学の授業にも興味が持てず、ここに来たことを後悔しつづけている人で、とてもマイナス思考です。自分はこの世間にそぐわない人間だと思い、どこかへ逃げてしまいたい、就職するより出家したい、とよく言っています」。

演技シナリオ(Enactment sketch)

◆以下は、「岩井かおるさん」の自己描写です。

「岩井さんは、とっても自分に正直な人だと思います。喜怒哀楽をストレートに表現できる人です。そばにいる人は、心にうつりゆく様々な感情をじかに感じ取ることができるでしょう。彼女は、自分の自然なところ、素直なところがとても気に入っていると言います。

彼女は、本当に人なつっこい人です。一人でいるのは退屈だと言います。暇さえあれば、友人や知り合いのもとへと出かけていきます。家にいても電話でおしゃべりすることが多いそうです。就職活動で、多くの人と出会えるチャンスが訪れるときには、嬉しくてついしゃぎ過ぎてしまうと言います。とても素直な人なので、敬遠する人もいますが、多くの人は彼女の裏表のなさに惹かれて彼女とのつながりを大事にするそうです。

その一方で、彼女には、かなり負けず嫌いなところもあります。友達と話していて、自分の知らない話題が出てきたりすると、悔しく感じるのだそうです。珍しく一人でいるなと思いながら見ていると、テレビや本などでこっそりと情報を仕入れています。あとで、同じ話題が振られても大丈夫なようにと準備しているんでしょう。また、ちょっと自信過剰なところもあります。自分と同じくらいきれいな人を見つけたり、優秀な人を見つけると、別にケンカを仕掛けるわけではないのですが、すぐに張り合いたくなってしまうと言います。そして、彼女は、ときには大胆な行動を示したりして、まわりをビックリさせることもあります。失敗を恐れる気持ちよりも、向上心の方が勝っているからなのかもしれません。

彼女には、ナチュラルという言葉が一番似合います。そのままの人です。彼女に会う人は誰でも、ああこの人は付き合いやすそうな人だなあと感じることでしょう」。

Fixed-role diary. (上演日記)

スケッチにそって演じた結果（気付いたこと・振る舞い・気持ち・相手の反応など）を、日記風に簡単に記して下さい（二日に一度くらいのペースです）。

以下の状況は、難易度別の対人関係を記しています。試した状況があれば、数字を記入して下さい。

- (1) 職場や学校
- (2) 同性の仲間との日常的な状況
- (3) 配偶者や異性の友人がいる状況
- (4) 両親がいる状況

氏名： _____

_____ 月 _____ 日（状況； _____）

_____ 月 _____ 日（状況； _____）

_____ 月 _____ 日（状況； _____）

_____ 月 _____ 日（状況； _____）

論理情動療法 (合理的認知療法)

Rational Emotive Therapy

(Rational Cognitive Psychotherapy)

セルフヘルプ マニュアル

「人々は、物事によってではなく、それをどうとらえるか
その見方によって、心をみだされる。」 - **Epictetus**

論理情動行動療法(RET)を理解しよう

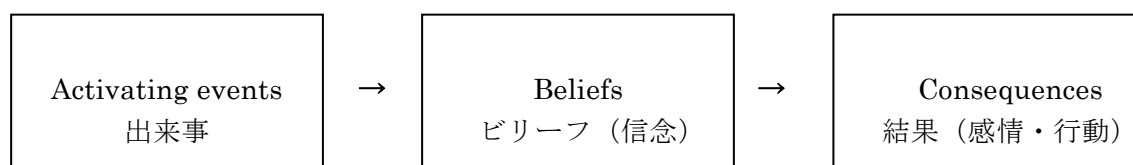
- ・RETのプログラムは、理論修得の段階と技法実践の段階に分かれています。
- ・理論編では、対人不安を克服する上で参考となる、五つの基礎知識について学びます。
- ・実践編では、RETの本質ともいえる論駁法に加え、論理情動イメージ法、論理的自己宣言法を修得します。
- ・RETの五つの基礎知識は、技法の効果を高めるためには欠かすことのできないものです。十分理解した上で、日々の実践に役立てるようにして下さい。

- 理論編 -

論理情動療法(RET)の五つの基礎知識

①「ABCモデル」

RETの根底を支える最も重要な理論的枠組みを指します。ABCモデルのうち、Aは、生じる出来事(Activating events；外面的な出来事や内面的な推論・感情など)を示します。Bは、ビリーフ(Beliefs；世界に対する固定的な見方・人生哲学)を表しています。そして、Cは、結果(Consequences；感情・行動など)を意味します。ABCモデルを図示すると、次のようになります。



出来事そのものではなく、ビリーフが感情・行動を左右する。

<ABCモデル>

ABCモデルによれば、ある感情や行動(C)は、出来事そのもの(A)から生じるわけではありません。一般的には、自分の目標や願望を妨げる出来事(A)が生じたから、不快な感情(C)が生まれたのだと結論づけることが多いでしょう。しかし、実際のところ、AはCの直接の原因ではない

のです。結果的な感情や行動(C)は、Aよりもむしろ、個人に特有なビリーフ(B)によって、主に決定づけられています。同じ出来事(A)に対しても、ビリーフ(B)が異なれば、その結果(C)は自ずと異なってくるのです。

②「感情の適切さと不適切さ」

RETは、感情を二種類に区別します。自分の目標や願望が妨げられた時、ビリーフのタイプによって、適切でネガティブな感情、もしくは不適切でネガティブな感情が生じます。

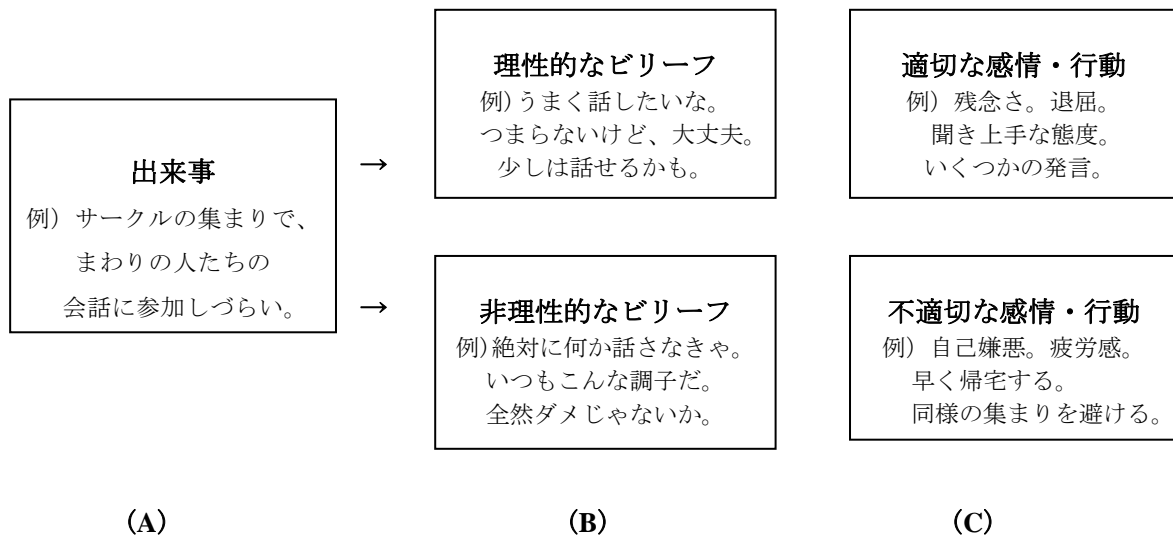
適切でネガティブな感情（気がかり・悲しみ・失望など）は、望まない出来事に耐えたり、問題の解決や建設的な努力を促したりします。不愉快な感情ではあるけれども、現実的で有益な反応だと考えることができます。

しかし、不適切でネガティブな感情（不安・抑うつ気分・絶望など）は、過剰な精神的苦痛をもたらし、自滅的行動に迫いやり、目標達成への努力を妨げるものばかりです。不愉快であるばかりか、幸福な人生に障害をもたらすような反応だといえます。

RETは、不適切でネガティブな感情を克服することができます。まずは、感情の適切性を明確に区別しましょう。その上で、適切な感情の獲得を目指すことが重要です。

③「ビリーフのタイプ」

RETでは、適切な感情や効果的な行動は、理性的なビリーフから生じると考えます。これに対して、不適切な感情や効果的でない行動は、非理性的なビリーフから生じると考えます。下の図のように、ビリーフが理性的であるか、非理性的であるかによって、その結果は大きく異なります。感情や行動を適切なものへと変えるためには、このビリーフを変化させる必要があります。



<ビリーフによる結果の違い>

非理性的なビリーフは、(1)自分自身に対する要求、(2)他人に対する要求、(3)世間・人生に対する要求において、「～ねばならない」という絶対的な基本形態をとります。また、(a)恐れおののく、(b)耐えられない、(c)ののしり、(d)いつも - 決してない、というような派生形態をとることもあります。非理性的なビリーフを抱えた状態では、絶対的な基本形態から独断的な派生形態が論理的に導き出されてしまいます。

これに対して、理性的なビリーフは、欲求、希望、必要性、願望というような温和な前提形態をとります。理性的なビリーフを持つときには、柔軟な結果を得ることができます。

★非理性的なビリーフのタイプ

三つの前提形態：

(1) 自分自身に対する要求：

私はどんなことがあっても絶対にうまく振る舞わなければならない！

(2) 他人に対する要求：

あなたはどんな状況においても、公平に思いやりを持って私に接しなければならない！

(3) 世間・人生に対する要求：

私の周りの世界はつねに私がそう望むようになっていなければならない！

四つの派生形態：

- (a) 恐怖視：この上なく、恐ろしいと思う・ひどいと考える。
- (b) 低い欲求不満耐性：もう決して耐えられないと思う。
- (c) ののしり：自分、他人、人生などに対して、過剰に批判的な考えをする。
- (d) いつも - 決してないという考え方：絶対・いつも・決して～ない、などと考える。

★理性的なビリーフのタイプ

前提形態： 欲求・希望・必要性・願望などの表現をとる。

派生形態：

- (a) 悪い事態に対する適度な評価：望ましくはないが、それほどひどいことではないと思う。
- (b) 耐性の表明：気に入らないけれども、我慢できると思う。
- (c) 誤りの受容：自分や他人の過ちを受け入れる。絶対的な評価を控える。
- (d) 頻度の許容：出来事が様々な頻度で生じることを認める。

対人不安は、不適切な感情であり、非理性的なビリーフから生じるものです。原因となる絶対的な基本形態と派生形態を明らかにし、その非理性的なビリーフに対して、積極的に働きかける必要があります。ふだんの生活で、上記したとおりの文章（ビリーフ）が頭に浮かぶことはまれですが、自分なりの言い方で、それに近い考えを自分に言い聞かせているはずですが、自分に対する絶対的な要求を注意深く探してみましょう。実践編では、論駁法を用いて、非理性的なものから理性的なものへとビリーフを変化させる試みをします。

④「基本的・生物学的傾向」

人間には、理性的なビリーフを非理性的なものへと簡単にエスカレートさせる性質があります。この性質は、ほとんどの人に存在する生物学的な傾向だといわれています。

その一方で、人間には、非理性的なビリーフを明らかにし、これに挑戦を加える理性的な力が

備わっています。非理性的なビリーフから完全に自由になることはできませんが、繰り返し論駁を加えることによって、その悪影響を避けることはできます。

どんな人でも非理性的なビリーフを完全に追い出すことなどできないのですから、あきらめてしまわずに、根気強く立ち向かっていくことが大切です。

⑤「変化の理論」

RET では、次のように考えます。過去や現在の出来事そのものが、感情的・行動的問題を引き起こすのではなく、それらに対するビリーフシステムが問題を引き起こすのである、と。ABC モデルが示すとおり、現在の自分のビリーフが感情的な混乱（不安・苦痛など）や不適応行動を引き起こしているのです。

RET では、理性的なビリーフの獲得が一番の目標となります。対人場面で経験する不適切でネガティブな感情を克服するためには、何よりもまず、非理性的なビリーフを見極めることが重要です（「ねばならない」「べきである」を探しましょう）。そして、非理性的なビリーフに挑戦し、繰り返し積極的に論駁を加えていく必要があります（詳しい方法については、実践編で学びます）。対人関係について、理性的に考えることができれば、ネガティブな感情や不適切な行動は徐々に解消していきます。

1)非理性的なビリーの日常記録用紙

現実もしくは想像上の対人場面で、不快な「感情」を経験したら、「ビリー(信念)」を見つけるようにしましょう。

そのとき自分が何を考えているか、気づいていましたか？どんな考えが頭をよぎっていましたか？自分にどんな要求を突きつけていましたか？

表面的な思考や感情ではなく、前提形態(～ねばならない・～すべき)や派生形態(恐れおののく・耐えられない・ののしり・いつも-絶対ない)に相当すると思われるビリーを書き出して下さい。

日付	状況	不適切な感情		非理性的なビリー
	不快な感情のもとになった出来事(内的・外的)	不適切でネガティブな感情 (悲哀・不安・激怒など)	感情の度合い (1-100%)	不適切でネガティブな感情を生み出す信念(前提形態・派生形態)

2)論駁法, 論理的自己宣言法の用紙

(A) 出来事 (Activating events; 内的／外的):

(C) 結果(Consequences; 不適切な感情／不適応行動):

(B) 非理性的なビリーフ (Irrational beliefs)	(D) 論駁 (DISPUTES)	(E) 理性的なビリーフ (Effective rational beliefs)
・三つの前提形態(絶対的的要求)と四つの派生形態(評価)に当てはめて考える。 例)「自分は完璧にこなさなければならない。」「完璧でなければダメ人間である。」 「私は大切な人から認められなければならない。」「人から拒絶されたら耐えられない。」 「世の中思い通りに進まなければならない。」「思い通りに生きられなければ最悪だ。」	・ビリーフに対して疑問を投げかける。 例)「なぜ？」 「どこにそう書いてあるのか？」 「その証拠はどこにあるのか？」	・論理的であるか、事実在即しているか、役に立つかどうかという観点から反論する。 例)「ダメな行動をしたからといって、人間としてダメであるわけではない。」 「～にこしたことはない。でも、絶対にそうでなければならない訳ではない。」 「～でなければならないという実際の証拠はない。」

(F) 理性的ビリーフに修正した後の適切な感情／適応行動 (Feelings & Behaviors):

★ 理性的なビリーフを自分に繰り返し言い聞かせて、今後は、自分を悩ませないようにし、効果的でない振る舞いを避けるようにしましょう。

論駁法の例

<例1>

(A)出来事：サークルのメンバー数人と喫茶店でお茶していた。

(C)結果：ほとんど黙っていた。

(B)非理性的なビリーフ：自分は本当にノリの悪いダメな奴だ。

(D)論駁：このビリーフは本当に正しいのだろうか？

(E)理性的なビリーフ：黙っていたからダメな奴だ、と決めつけるのは全く論理的ではない。色々と話せたら良かったと思う。残念ながら話せなかった。しかし、だからといって、自分の人間性すべてを否定する必要はない。過ちや欠点をもつのが人間なのだから。」

<例2>

(A)出来事：あまりよく知らないクラスメートに、連絡網の電話をしようとする。

(C)結果：緊張して、電話がかけられない。

(B)非理性的なビリーフ：こちらから電話をかけたのだから、うまく要件を伝えなければならぬ。沈黙などがあっては耐えられない。

(D)論駁：電話で絶対にうまく話さなければならないという根拠はどこにあるのか？沈黙に耐えられないというのは現実的か？

(E)理性的なビリーフ：電話でうまく話すべきだというルールなど、どこにも存在しない。だから、根拠はない。沈黙があった場合でも、受話器を握りながら、実際には耐えることができている。うまく話せるに越したことはないが、そうでなくとも、私は十分にそれに耐えられる。ただ、残念に思うだけだ。

<例3>

(A)出来事：ゼミ合宿の時、大勢の人の前で自己紹介をした。

(C)結果：頭が真っ白になった。一言二言で済ましてしまった。

(B)非理性的なビリーフ：みんなに良い印象を与えなければならない。いつも緊張してうまく話せないんだ。変に思われたら最悪だ。

(D)論駁：このビリーフは役に立つのだろうか？

(E)理性的なビリーフ：いいえ。とても困った結果になる。思い道理にならないのが現実であるから、いたずらに心を乱すことになる。もっと理性的に考えよう。すべての人に認めてもらうなど不可能だ。いつもではなく、時にはうまくいかないこともあった。話が下手だと思われたとしても、ただそれだけのことだ。自分が自己卑下しない限り、自分自身が変わるということはない。

自己陳述の日常記録用紙

現実もしくは想像上の対人場面で、不快な「感情」を経験したら、その時、**頭を横切っている考え**に気づくようにしましょう。

その考えとは、不快な感情を伴うような非機能的な**自己陳述**のことです(感情的な言葉や感嘆詞ではありません)。

不快な感情の強さについては、1がごくわずか、100が極度とします。自己陳述をどの程度信じていたのか(受け入れていたのか)についても、同様です。

日付	状況	不快な感情		自己陳述	自己陳述の確信度(1-100%)
		悲哀／不安／怒りなど	感情の強さ(1-100%)		
(記入例)	不快な感情のきっかけとなる対人場面(現実／想像) 事実としての出来事を記載する。	その時の気持ち		不快な感情を伴う非機能的な思考(頭に瞬時に浮かぶイメージや考え) 気持ちや感嘆詞ではなく心によぎるマイナス思考を記す	
6/15	大学のゼミの授業で、ゼミの学生と先生が	焦り	70%	なんとか良い意見を出さなければ。	90%
	専門的な議論をしていた。	悲しみ	60%	一言もしゃべれない。やっぱりあきらめよう。	80%

自己教示訓練 記録用紙

実施日：____月 ____日(____)

ステップ1

対人場面

--

ステップ2

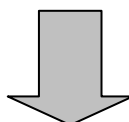
●不快な感情(強さ0-100点)

▲不適切な振る舞い(出現の確率0-100%)

●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%
◆1 ()%	
◆2 ()%	
◆3 ()%	

ステップ3

◆不適切な自動思考(確信度0-100%)



ステップ4

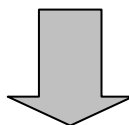
◇合理的な自己教示文

全身の無駄な力を抜こう！ 楽な姿勢でくつろごう！ ゆっくりと呼吸を整えよう！ 緊張してもあわてずにいよう！ 自分の気持ちをありのままに受け入れよう！ 身体の変化を落ちついて眺めよう！

ステップ5

◇不適切な自動思考に対する合理的反応

--



ステップ6

●不快な感情(点)

▲不適切な振る舞い(%)

●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%
◆1 ()%	
◆2 ()%	
◆3 ()%	

◆不適切な自動思考(%)

ステップ1

対人場面

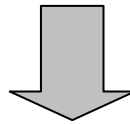
--

ステップ2

●不快な感情(強さ0-100点)	▲不適切な振る舞い(出現の確率0-100%)
●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%
◆1 ()%	
◆2 ()%	
◆3 ()%	

ステップ3

◆不適切な自動思考(確信度0-100%)



ステップ4

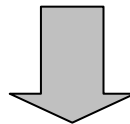
◇合理的な自己教示文

うまく話せなくても大した問題ではない！ 相手が自分をどう思うか気にしすぎる必要はない！ 自分は完璧である必要はない！ 他人から拒否されてもそれは恥ずかしいことではない！ ありのままの自分を出そう！ すべての人に好かれる必要はない！

ステップ5

◇不適切な自動思考に対する合理的反応

--



ステップ6

●不快な感情(点)	▲不適切な振る舞い(%)
●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%
◆1 ()%	
◆2 ()%	
◆3 ()%	

◆不適切な自動思考(%)

ステップ1 対人場面

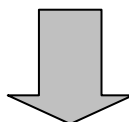
--

ステップ2

●不快な感情(強さ0-100点)	▲不適切な振る舞い(出現の確率0-100%)
●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%
◆1 ()%	
◆2 ()%	
◆3 ()%	

ステップ3

◆不適切な自動思考(確信度0-100%)



ステップ4

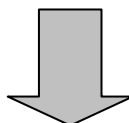
◇合理的な自己教示文

背筋を伸ばして顔を上げよう！ 自分から相手に話しかけよう！ アイコンタクトで意志の疎通を図ろう！	ごく自然に振る舞おう！ メリハリのある元気な受け答えをしよう！ 自分のことを話して相手と仲良くなろう！
--	---

ステップ5

◇不適切な自動思考に対する合理的反応

--



ステップ6

●不快な感情(点)	▲不適切な振る舞い(%)
●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%
◆1 ()%	
◆2 ()%	
◆3 ()%	
◆不適切な自動思考(%)	

自己教示訓練 記録用紙

実施日： ____月 ____日()

ステップ1 対人場面

--

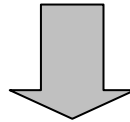
ステップ2

●不快な感情(強さ0-100点)	▲不適切な振る舞い(出現の確率0-100%)
●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%

◆1 ()%
◆2 ()%
◆3 ()%

ステップ3

◆不適切な自動思考(確信度0-100%)



ステップ4

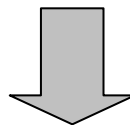
◇合理的な自己教示文

--

ステップ5

◇不適切な自動思考に対する合理的反応

--



ステップ6

●不快な感情(点)	▲不適切な振る舞い(%)
●1 ()点	▲1 ()%
●2 ()点	▲2 ()%
●3 ()点	▲3 ()%

◆1 ()%
◆2 ()%
◆3 ()%

◆不適切な自動思考(%)

2002年 月 日

主任研究者 長江信和（日本学術振興会・早稲田大学大学院人間科学研究科）

連絡先：070-5552-****

nagae@human.waseda.ac.jp

「2002年度 シャイネス改善プログラム」は、心理療法（役割固定法）の有効性を調べる研究の一環として進められています。役割固定法は、2週間の間、普段の行動パターンとは異なる対人的な振る舞いを日常生活で試して頂く方法です。1999年度、2000年度の研究では、シャイネスを含む社会不安に対する有効性が検証されました。今回の研究は、役割固定法のさらなる洗練を目指して行われるものです。プログラムでは、週に1回（1時間程度）、計4回の面接に参加して頂きます。また、面接の開始直前に1度、そして、面接終了直後と、その3ヶ月後、6ヶ月後には、郵送による心理テストにご協力頂きます。参加者の方は、効果的なプログラムを無料で体験できることに加え、1回の心理テスト（郵送）につき、¥1000の謝金を受け取ることができます。また、6ヶ月後のプログラム終了後には、心理テストの分析結果を受け取ることができます。面接記録、心理テストの管理は、主任研究者が責任を持って行います。研究以外でプライバシーを侵害することはありませんので、ご安心下さい。なお、心身にストレスを与える研究ではありませんが、実験中、何らかの不都合が生じた場合にはいつでも実験を中断して頂くことができます。以上をご理解の上、参加していただけるようでしたら、以下の承諾書の欄にご署名をお願いします。

承諾書

私は、本実験の主旨を理解した上で、研究への参加協力を承諾します。研究の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のために利用することを認めます。

2002年 月 日

ご住所 〒□□□-□□□□

ご署名 _____ 様

日本学術振興会・早稲田大学大学院人間科学研究科 長江信和殿

早大生を対象とした
ボランティア募集のお知らせ
短期療法体験プログラム

《 ボランティア大募集 》

早稲田大学人間科学部根建研究室では、「2002 年度 シャイネス改善プログラム」の参加者を募集しています。「他人とうまく接することができない」「人前だとすぐに恥ずかしくなってしまう」「異性の人と気軽に話ができない」「面接だといつもあがってしまう…」。対人関係をちょっとだけ楽しみたいあなたの参加をお待ちしています。参加者には、最新の短期療法プログラムを無料体験していただきます*。

- 対象：早稲田大学の学生(学部生・大学院生・研修生・聴講生)。
期間：6月以降の都合の良い期間。1週間に2日、合計6日間のプログラムに参加していただく予定です。
会場：西早稲田キャンパス南門にある人間科学部の関連施設。
定員：60名(定員になり次第、締め切らせていただきます)
お礼：参加者には薄謝(図書券)を差し上げます。

* 本プログラムの内容は「人間科学部倫理規定」に従って作成されています。「倫理規定」では守秘義務の遵守とインフォームドコンセントの確認を義務づけています)

《 担当者 》

企画者：長江信和(日本学術振興会特別研究員・早稲田大学大学院人間科学研究科)
監督指導：根建金男(早稲田大学人間科学部教授・臨床心理士)

《 申し込み方法 》

まずは、お気軽に E-mail で資料請求して下さい(電話での申し込みはご遠慮下さい)。「資料請求」と題して、必要事項(住所・氏名・年齢・性別・電話番号・所属学部)をご記入の上、担当者までご連絡下さい。

折り返し、資料をメールでお送りします。六月上旬より順次返信いたします。

◆連絡先：長江 信和(ながえ のぶかず) nagae@human.waseda.ac.jp

大学生のシャイネスに対する役割固定法の効果研究：
無作為統制試験

最終改訂日：2002年8月6日

主任研究者：長江信和（ながえのぶかず）

連絡先：(070)5552-****

役割固定法プロトコル 目次

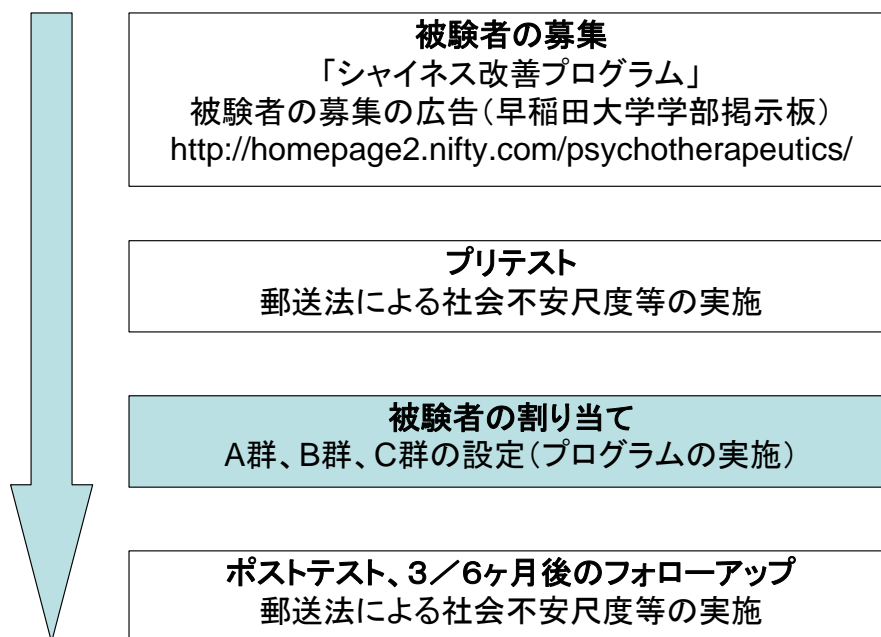
1. プロトコルの概要
2. 基本的な研究デザイン
3. 研究課題
4. 研究の背景
5. 被験者の適格条件
6. 被験者の割り当て
7. 役割固定法の手続き
8. 効果の評定
9. 資料

1. プロトコルの概要

本研究の題目は、「大学生のシャイネスに対する役割固定法の効果研究：無作為統制試験」（以下本研究）です。本研究は、平成 14 年度科学研究費補助金（主任研究者 長江信和）の補助を受けています。本書では、基本的な研究デザイン、研究課題、研究の背景を述べた後に、セラピストが行う具体的な援助のプロトコルを詳述します。共同研究者（臨床心理士）の方には、特定のプロトコルにしたがった半構造化面接を進めて頂きます。

2. 基本的な研究デザイン

本研究の流れ



3. 研究課題

シャイネス傾向が高く、日常の社会生活に支障を来している大学生ボランティアを対象として、役割固定法を適用し、その改善効果を検証します。実施期間は 2002 年 8 月から 2002 年 9 月を予定しています。目標症例数は 60 例です。被験者は、無作為に役割固定法 A 群、B 群、統制群のいずれかに振り分けられます。セラピストは、ブラインドで、役割固定

法 A、もしくは B を実施します（技法の種類を知ることはできません）。役割固定法は、先行研究により、社会不安に対する有効性が検証されています（e.g., Karst & Trexler, 1970; 長江・根建, 2001）。仮説の 1 は、統制条件と比較し、役割固定法 A と B は、4 週間の短期間で社会不安を有意に改善させるだろう、というものです。また、役割固定法の A と B ではプログラムの手続きの要素が変えられています。仮説の 2 として、役割固定法 A 群と B 群では、手続きの違いに応じて、有効性の程度に違いが生じるだろうことが予想されます。

4. 研究の背景

1) シャイネスの広まり

本研究では、シャイネスに悩む大学生を援助の対象としています。シャイネスは、対人的な相互作用のある場面で生じる軽度な対人不安であり、特徴的な認知、感情、行動を伴う症候群です。「自分は人付き合いが下手だと思う」「異性が苦手だと思う」「他人の評価を気にして疲れる」「町で知人に遭遇してもつい避けてしまう」「自己紹介する場面を極力避ける」「目上の人とはドキドキして話せない」「おしゃべりの最中に神経過敏になる」…。

シャイネスはごくありふれた現象ですが、日常生活に苦痛をもたらすことが知られています。早稲田大学の学部生 2635 名が対象となった調査（長江ら, 2002）では、68%の方が自らをシャイと考えており、そのうち 83%の方が人づきあいに悩まされているという結果が出ました。実際、就職やパートナー選び、学業成績などにシャイネスは否定的な影響をもたらすことが知られています。日本人の若者にとって、シャイネスはごく当たり前の現象なのですが、時と場合により、社会生活の質を脅かす深刻な問題となりうるということがわかっています。シャイネスの改善は、健康な社会生活を送る上で、重要な課題となるのです。

2) 構成主義と役割固定法

構成主義（Constructivism）は、近年、臨床心理学にも大きな影響を与えている思想です。構成主義では、現実が客観的に存在すると考えるよりも、個人が能動的に自分なりの現実を構成していると考えます。しかも、その現実には、環境や社会との相互作用の中で、変化していくものだと考えられています。構成主義的なアプローチは、個人と環境の相互作用の豊潤化に目標を置くという点で、個人の内界や環境刺激の働きを個別に重視する既存の心理療法に変革を迫っています。

役割固定法は、パーソナル・コンストラクト療法の代表的な技法です（Kelly, 1955）。構成主義的心理療法の一つとして評価され（e.g., Neimeyer, 2001）、認知療法の構成要素としても利用されています（Beck, 1995）。パーソナル・コンストラクト療法の理論では、あらゆる個人は素朴な“科学者”であると想定しています。個人特有の仮説（コンストラクト）で

現実を構成しながら、そのコンストラクトが結果の予測に役立つものかどうかを実際の経験によって確かめている、と考えるからです。役割固定法の目標は、環境との相互作用に変化をもたらし、コンストラクトの発展を促進することです。具体的には、個人に別人の仮面をつけさせることで、日常生活の探索行動を促し、豊富な経験に基づくコンストラクトの洗練化を図ることが目標となります。一般性のある合理的な考え方や適切なスキルを学習させるというよりも、個人の探索的な経験という“ふるい”によって、その都度、予測力のあるコンストラクトや振る舞い方を選別させます。役割固定法は、臨床現場では、不安のあまり自己の経験の幅を狭めてしまう社会不安の患者に変化のきっかけをもたらすことが知られています。社会不安に顕著に見られる評価不安をいったん保留し、探索行動を促すことで、自己のあり方を変化させることができます。

3) 効果研究の必要性

しかし、役割固定法は、その理論的評価や知名度とは逆に、実際はどのような対象に適用できるのか、どのような効果が得られるのか、その有用性を実証する研究がごく少数しか行われていません(e.g, Karst & Trexler, 1970; 長江・根建, 2001)。そこで、本研究では、青年期の日本人に多く見られるシャイネスを対象とし、役割固定法の実証的な効果研究を行うことにしました。長江・根建(2001)では、被験者が少数であること、実験者がセラピストを兼ねているなどといった、手続き上の問題点がありました。本研究では、強力なエビデンス(有効性の根拠)の提供を一つの目標として、被験者数を増加し、セラピストと実験者を分けるなどして、役割固定法の実証的な効果研究を進めます。

5. 被験者の適格条件

学生ボランティアが被験者となるためには、以下の選択基準を満たさなければなりません。また、除外基準に該当しない必要があります。プリテストの時点で以下の基準は確認していますが、適格条件を満たさない被験者がいた場合には、主任研究者にお知らせ下さい。

1) 選択基準

- ・主訴が社会不安にあること
- ・プリテストの早稲田シャイネス尺度の総合点が平均値以上(68点以上)であること
- ・週1回、計4回の来談が可能なこと

2) 除外基準

- ・病院等でDSM-IV分類のAxis Iに分類される障害(社会恐怖以外)とされた被験者
- ・精神科治療薬を服薬している被験者
- ・その他、効果研究の対象として不適当と判断された被験者

6. 被験者の割り当て

被験者は、「シャイネス改善プログラム」の募集広告（資料参照）に応募した学生ボランティアです。基本的に夏休みの参加が可能な被験者を対象としています。各セラピストへの割り振りは、主任研究者が行います。早稲田シャイネス尺度の得点を考慮しながら、2種類の役割固定法、もしくは、統制条件を無作為に割り当てます。面接初日の割り当ては主任研究者が行いますが、面接2日目以降は、セラピストと被験者の話し合いによって面接日・面接時間を変更しても構いません。ただし、原則として、週に1日、計4回の面接を行うようにしてください。また、面接者を途中で変更することはできません。なお、最新のスケジュール表は、インターネット上に掲載しています。Yahoo! e-group（<http://www.egroups.co.jp/group/nagae>）にログインしてください（IDは”nagae@ruri.waseda.jp”、パスワードは”*****”です）。「共有フォルダ」に各セラピストのエクセルデータの予定表があります。空き時間に、新規の被験者予約が入る場合があります。ダブル・ブッキングなどが発生しないように、こまめに予定表をチェック・変更して頂きます。

7. 役割固定法の手続き

第1週目	説明と同意 (10min.)	Rep grid (30min.)	面接日の決定 (10min.)
	・参加承諾書へのサイン ・面接のゴール設定	・コンストラクトの抽出 ・コンストラクト(自己側)の類似度の評定 →クラスター分析(セラピストの宿題) →デンドログラムの印刷(セラピストの宿題)	・演技の自信の評定 ・面接日の相談 ・予約表への記入
第2週目	クラスター解釈(10min.)	シナリオの作成(30min.)	シナリオの提示と演技(10min.)
	・クラスターの命名	・標的となるコンストラクト群の反転 ・脚本シナリオの文章化 ・受け入れ確認と命名 ・演技の自信の評定	・シナリオの印刷 ・演技法の教示 ・今後の予定
第3週目	演技経験のチェック		
	・過去1週の経験について尋ねる ・今後の予定 ・演技の結果と自信の評定		
第4週目	演技経験のチェック	演技の終了	今後の予定
	・過去一週間の経験について尋ねる ・演技の結果の評定	・演技で得た経験の意味を話し合う ・変化を今後に生かす方法を話し合う	・ポストテスト、フォローアップのアナウンス ・謝礼の話

セラピストの仕事を大まかに分類すると、インフォームド・コンセントの取得と目標設定、レパトリー・グリッドを用いたコンストラクト（対人的態度）のアセスメント、面接予定日の決定、SPSSを用いたコンストラクトのクラスター分析、被験者とともに行うクラスターの命名とシナリオ作成、日常生活における被験者の演技の促し、となります。環境を設定して、被験者が普段とは異なる社会生活を自ら体験できるように援助します。

＜セラピストの基本態度＞

役割固定法は、適応行動の学習ではなく、行動パターンの変化を促す技法です。被験者のできていないところ、悪化した点、欠点ではなく、変化の意欲、変化した点、変化の能力を評価してください。具体的には、後者について尋ね、意欲的に聴き、あからさまに反応し、ほめるようにして頂きます。セラピスト自身も、遊び心をもって実験を楽しむことも重要です。被験者の経験には何が起きるかわかりません。被験者とともに発見を繰り返す態度で面接に臨みます。

＜初回面接＞

1) 説明と同意

『参加承諾書』(資料参照)の承諾書にもとづき、研究参加の契約を行っていただきます。自己紹介をし、相手の名前を確認し、必要に応じて、質問を受け付けてください。シャイネスの被験者を対象とした実験であること、週1日、計4回の面接を行うこと、面接の前後3ヶ月後、6ヶ月後に郵送の心理テストを行うこと、1回の心理テスト(郵送)につき¥1000の謝金ができることを事前にご確認ください。プライバシーは厳守されること、途中、被験者の都合でいつでも中断できることもお伝えください。承諾書には必ずサインを記入してもらってください。セラピストの判断では答えられない質問については、主任研究者にお尋ね下さい。被験者には、次回の面接時にお答えすると伝えてください。

2) 面接目標の設定(10min.)

初回面接時には、シャイネスに関する主訴を明確化していただきます。短期療法なので、対人関係の改善に関わるゴールを効率よく設定します。はじめはプログラムに参加した動機について尋ねます。「プログラムに参加したいと思ったきっかけについて、少し話して頂けますか？」

しかし、その直後は、現在の問題点や悩みを追求するのではなく、ダイレクトに、問題が解消した後の状態を具体的にイメージしてもらいます(解決志向)。

・望ましくない例：「(悩みについて)もっと詳しく話してもらえますか?」「自分の～ところが、ダメだと思っているんですね・・・。」

・望ましい例：「対人関係を好きに変えられるとしたら、どんな人づきあいができるようになったら嬉しいでしょう?」「面接終了後に参加してよかったと思えるとしたら(参加した甲斐があったと思えるとしたら)、対人関係のどんなところが変化してくると思いますか?」「それだけでいいですか?他にも何か希望する変化はありませんか?」

到達目標を明確にし、参加意欲を高めます。「それでは、(顔見知り程度の人とでも親しくしゃべれるようになりたい)ということですね。今回は4週間の短期間なのでそれを面接の目標としましょう。」

*参加理由の話が長引くときは要約し、短くまとめるか途中で打ち切り、目標設定に移ります。

3) コンストラクトの抽出 (30min.)

レポーター・グリッドによるアセスメントを行います (資料参照)。演技に用いるシナリオを作成するためのものです。レポーター・グリッドで明らかにした被験者の対人的態度 (コンストラクト) を参考に、シナリオを作成していただきます (効果測定のための質問紙は、別途、郵送で被験者に依頼されていて、セラピストが目にすることはありません)。

はじめの作業はコンストラクトの抽出です。まず、『青と赤のカード』 (名刺サイズの色の付いた用紙) に記載されたエレメントを用意します。

エレメントとは対象物のことであり、今回のエレメントは、自分自身から見た現在の自己、理想の自己、あるべき自己 (当為自己)、重要な他者から見た現在の自己、理想の自己、あるべき自己 (当為自己)、の6種類です。ここで、当為自己とは、自分や他者からの要請に答えている姿です (例: 約束の時間を守っている自分)。また、重要な他者とは、パートナー、親友、親など、特定の他者を想定します。

自分自身から見た I「現実の自己」	自分自身から見た II「理想の自己」	自分自身から見た III「あるべきの自己」
重要な他者から見た IV「現実の自己」	重要な他者から見た IV「理想の自己」	重要な他者から見た IV「あるべきの自己」

被験者には、6枚のカードを目前に並べ、それぞれの自己の対人的行動について簡単に尋ねます。例えば、「重要な他者から見ると現在の自分は…、どのような人づきあいをしていますか?」「現在の自己は…つきあう人のえり好みをしています」、というようなやりとりを行います。

『レポーター・グリッド』の順番にしたがい (①からはじめる)、3種類一組としてエレメントを被験者に提示していきます。エレメントの提示順序は『レポーター・グリッド』の①から⑩にそれぞれ記載されています (灰色のマスが示すもの)。「この3つの自己の特徴を比べてもらいます。対人的な行動に関する特徴がいいでしょう。この3つのなかで、直感的に、似ているものを二つ選び出してください。その共通点は何でしょうか?逆に、その二つとは似ていない、残り一つの自己の特徴は何でしょうか?」コンストラクトとは主観的な同一性と差異を示すものです (例えば、①で、IとIIが共通して「配慮がある」、IIIが「ずぶとい」とされた場合、「配慮がある vs. ずぶとい」が一つのコンストラクトとなります)。コンストラクトは、なるべく行動に表れるもので、文末が肯定形で、具体的な特徴として答えさせることが、後のシナリオ作成に役立ちます。セラピストは『記入用カード』に抽出番号とコンストラクトを記入します (① 協調的 vs. 自己主張する)。ただし、被験者の「自分から見た現在の自己」が属する特徴には下線部を記すようにしてください。最終的には、10枚のカードに、10個のコンストラクトが抽出されることになりま

す。

次の作業は、コンストラクトの類似度の評定です。10枚のコンストラクトが用意できたら、今度は、カードを二枚ずつ比較し、下線部のついた特徴を被験者に評定してもらいます。1（非常に近い）から7（非常に遠い）の評定尺度を用います。①と②、①と③、というように順々に比較してもらい、セラピストは計45組の類似度を『レポーター・グリッド』に記入してください。→面接終了後に、セラピストはクラスター分析を行ってください。

4) 面接日の決定 (10min.)

初回面接の最後は、セラピストが被験者と今後の面接日を相談して決めます。週1回、計4回の基準を満たせば、特定の日にちや時間帯にこだわらなくても結構です（定期的が望ましいのですが）。セラピストは、第2, 3, 4回目の面接日（予約）をネット上の予定表に記入しておいてください (<http://www.egroups.co.jp/group/nagae>)。

今回は、『レポーター・グリッド』の結果を一緒に解釈すること、それをもとに演技用のシナリオを作成することを伝えます。「今回は、めったにないことをやってもらいます。シナリオを一緒に作成し、それを演じてもらいたいです。おそらく、あなたとちょっと似たところもあるけれども、行動パターンが大きく違ったシナリオになるでしょう。演じることで、自分の生活がどれほど変化するか、一緒に実験してみましょう」。この言葉の直後に、演技に対する自信を尋ねておいてください。自分以外の人物をうまく演じられるかどうか、0%（まったく自信がない）から100%（完全に成し遂げる自信がある）の百分率で評定してもらいます。

<セラピストの宿題>

セラピストは、次回の面接に臨む前に抽出したコンストラクトの分析を行います。具体的には、類似度の行列をもとにしたクラスター分析を行います。原則的に、貸与のパソコンで分析は行ってください（人科分室の場合）。SPSS ver.10 を起動し、「クラスター分析.sav」のファイルを開きます。第1行目の「コンスト」に該当被験者のコンストラクト（下線部側のみ）を一部記入し、10×10のマスの類似度を記入していきます。記入後は、「ファイル」－「名前を付けて保存」を選択し、被験者のフルネームで新規のファイルを保存してください。その後、「分析」－「分類」－「階層クラスタ」と選択していき、「作図」で「デンドログラム」にチェックを入れた後、「続行」を押します。また、「方法」で「クラスタ化の方法」に「Ward法」を選んで「OK」します。再び、「階層クラスタ分析」のウィンドーで「ケースのラベル」に「コンスト」を入れ、「変数」に#1から#10を入れて、「OK」を押します。すると、クラスタ、平均連結とともに、デンドログラム（樹形図）が表記されるので、デンドログラムを「コピー」し、起動したワードの新規ファイルに「ペースト」します。被験者の名前を左上に記入し、印刷すれば、その被験者の『デンドログラム』が完

成します。

デンドログラムでは、コンストラクト間の類似度が図式化されてわかりやすくなっています。近く（左の方）で線がつながっているほど類似性が高く、遠く（右の方）でつながっているほど類似性が低いということになります。X 軸上の任意の場所で区切ると、コンストラクトの固まり（クラスター）が表れてきます。そのクラスターは、次回、被験者に命名をお願いします。

<第2週目>

1) クラスター解釈

『デンドログラム』を提示し、すべてのクラスターに名前を付けてもらいます。例えば、「無理してしまう」「他人に合わせる」「自分をごまかす」というクラスターに「他人を優先してつきあう」といった命名をしてもらいます。通常は、X 軸上の任意の一箇所でクラスターを決定しますが、いくつかの場合に分けてクラスターを解釈していきます。その際、デンドログラムの横には『カード』も順序通りに並べておくと解釈しやすいでしょう。クラスター名は『デンドログラム』の接合点のところに記入します。クラスターは、個々のコンストラクトを規定する比較的上位なコンストラクトと理解することができます。

2) シナリオの作成

クラスターの解釈終了後、被験者には演技用のシナリオを作成することを提案します。シナリオの中身は、自分と似ているが、似ていない部分も多くもっている人物。コンストラクトや上位のコンストラクト（クラスター解釈）をもとに、セラピストはノートパソコンに向かって、シナリオを作成しはじめます。「今からあなたには脚本家になってもらいます。あなたの言葉通りに脚本をまとめてみましょう。対人関係のパターンを変化させるには、今までとは違った人づきあいの仕方をする必要があります。この表（デンドログラム）の特徴で、ここは残しておきたいが、ここは変えたい、と思う部分がありますか？」この時点で、面接者はシナリオの作成をはじめます。残しておきたい自己の特徴群（クラスター）は、話を聞きながら、カードの該当する軸（下線部の特徴）を見ながら、ワープロにまとめて下さい。変えたい部分（クラスター）については、該当部分を構成するコンストラクトのカードを被験者の前に並べ、下線部のついていない軸の特徴について話を詳しく聞き、それをワープロにまとめます。最後に、それを被験者に見せ、修正点等ないか尋ねる。「それでは、この人物に名前を付けてください。苗字も名前も、です。～さんですね。」

3) シナリオの提示と演技

名前入りのシナリオをその場で印刷し、被験者 A に手渡してください。「では、今から二

週間の間、滅多にないことをやってもらいます。Bさんとして振る舞って頂きます。二週間は、自分がAであること、Aであったことを忘れるようにして下さい。あなたは、Bです。Bのように振る舞います！Bのように考えます！Bが話すと思うやり方で友達に話しかけます！Bがすると思うことをやります！Bの趣味を持ち、Bの楽しいことを楽しんでください！

たぶん最初は不自然に感じるかも知れません。もとのAさんが望むようなことではなく、Bさんだったら、どうするだろうかと、つねに考えながら行動してみてください。

夏休みなので、Aには二週間のお休みをあげましょう。十分に休息をとらせてあげてください。しばらくは、Bが引き継ぎます。他人はそれを知らないかもしれませんが、Aは近くにはいません。もちろん、他人はあなたのことをAだと思っていますが、あなたは自分がBだと思っています。周囲にはばれないように、Bらしさを追求してみてください。二週間後には、Aを呼び戻します。

このシナリオは、いつでも身につけて、一日に最低三回は目を通して下さい。例えば、起きたとき、日中、寝るとき。面接の時にももってきてください。」

「それでは、Bさん！Bさんは、面接室を出たらまずどのように振る舞うでしょうか？家に帰るときには？はじめて誰かに会うときには？電話するときには？明日からの予定は？どんなこととして楽しみたいですか？どんなことがしたいですか？次回はBさんのお話を聞かせてくださいね。」

最後に、演技に対する自信を尋ねておいてください。「Bさんは、これからBさんらしく振る舞える自信はどれほどありますか？」0%（まったく自信がない）から100%（完全に成し遂げる自信がある）の百分率で評定してもらいます。

<第3週目>

1) 日常生活での演技の経験

はじめの挨拶からシナリオの人物Bとして対応してください。援助者自身もごっこ遊びを楽しみます。決してもとの名前Aでは対応しません。

シナリオの人物として、その人らしさが発揮できたエピソードについて尋ねます。「私が」「いつもの自分みたいに」「いつも通り」という言葉が出てきても、「Bさんは」「Aを装って」「以前のAさんのように」といちいち言い換えを行い、被験者が、Aではなく、Bを演じていることを自覚させるようにする。また、「Bさんはそんなところに自分らしさを発揮できたんですね」と、シナリオ上の人物の名前を意識的に使うようにします。「全然できなかった」という場合も、どんなときに試みようとしたか、どんな瞬間に演技ができたか、と尋ね、失敗よりも成功の側面に焦点を当てて話題を展開させます。1週間目はほとんどの方が難しさを訴えるという事実を知らせてもよいです。ただし、その場合でも、面接中は、以前の名前ではなく、シナリオの人物として対応してください。

2) 今後の予定

今回の面接までにシナリオの人物として、できそうなこと、やりたいことを具体的に尋ねます。被験者が迷ったときは、シナリオを見せ、「Bさんだったら、どんなことをしましょう？」とシナリオに即して考えてもらいます。期間限定なので、好きなことをしてよいと伝えるのが効果的です。

最後に、過去一週間の生活で、どの程度 Bさんらしく振る舞えたか、振り返ってもらってください(%)。また、今後一週間で、「Bさんは、これから Bさんらしく振る舞える自信はどれほどありますか？」と、0% (まったく自信がない) から 100% (完全に成し遂げる自信がある) の百分率で評定してもらいます。

<第4週目>

1) 日常生活での演技の経験

はじめからシナリオの人物として対応します。決してもとの名前では対応しません。シナリオの人物として、その人らしさが発揮できたエピソードについて尋ねます。その後、過去一週間の生活で、どの程度 Bさんらしく振る舞えたか、振り返ってもらってください(%)。

2) 演技の終了

その後、シナリオ上の人物にお疲れ様を言い、実際の名前 A で呼びかけて、今回の経験の意義について話し合しましょう。どのような変化が生じたのか、その変化はなぜ生じたと思うか、その変化を今後も持続・増幅させていくにはどうすればいいのか、被験者自身に考えてもらうことが効果的です。

3) 今後の予定

ポストテストが近々あること (滞在地が変更する場合は滞在先の住所を聞いておく) を知らせると同時に、3ヶ月後、半年後のフォローアップにも参加をうながしてください。謝金は、次回より、テストの送付毎に送る旨をお伝えください。4週間の労をねぎらい、連絡があれば、主任研究者にメールを送るようお願いしてください。

8. 効果の評定

効果の評定は、郵送法で行います。シャイネスや自己効力感に関する、自己記述式の質問紙を用います。要求特性を考慮し、セラピストとは独立で、主任研究者が調査を行います。被験者には、フォローアップ終了後に分析結果を郵送でフィードバックする予定です。

9. 資料

- ・ 役割固定法スケジュール
- ・ 研究参加承諾書
- ・ レポートリー・グリッド
- ・ 広告 ボランティア募集のお知らせ

・自己描写法の実際

以下はある事例に自己描写法を適用したものである。クライアントは当時20代前半、大学生であった（プライバシー保護のため、細部は変更してある）。

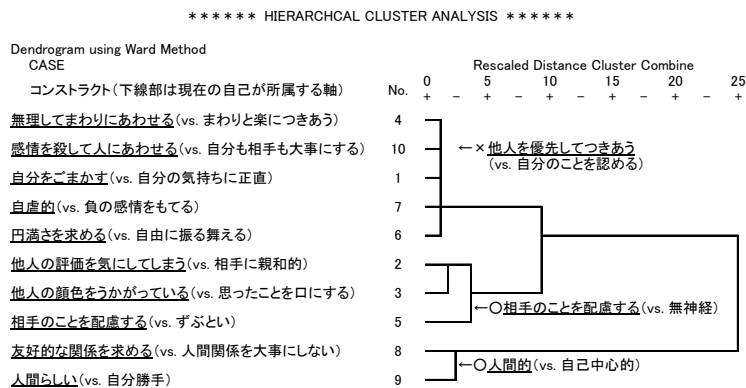
（1）レブ・テストの例

エレメントのカードを用いて、被験者とともに、10のコンストラクトを抽出した。また、一対ごとにコンストラクトを比べ、現在の自己が所属する軸（下線部の軸）同士の類似度を評定してもらったところ、以下の類似度の行列が作成できた。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 <u>自分をごまかす</u> (vs. 自分の気持ちに正直)	1	3	3	2	4	2	1	4	4	1
2 <u>他人の評価を気にしてしまう</u> (vs. 相手に親和的)	3	1	3	2	4	4	2	4	4	3
3 <u>他人の顔色をうかがっている</u> (vs. 思ったことを口にする)	3	3	1	3	3	2	2	3	5	2
4 <u>無理してまわりにあわせる</u> (vs. まわりと楽につきあう)	2	2	3	1	4	2	2	5	4	1
5 <u>相手のことを配慮する</u> (vs. ずぶとい)	4	4	3	4	1	5	3	3	5	4
6 <u>円満さを求める</u> (vs. 自由に振る舞える)	2	5	2	2	5	1	2	5	5	2
7 <u>自虐的</u> (vs. 負の感情をもてる)	1	2	2	2	3	2	1	6	6	1
8 <u>友好的な関係を求める</u> (vs. 人間関係を大事にしない)	4	4	3	5	3	5	6	1	3	6
9 <u>人間らしい</u> (vs. 自分勝手)	4	4	5	4	5	5	6	3	1	4
10 <u>感情を殺して人にあわせる</u> (vs. 自分も相手も大事にする)	1	3	2	1	4	2	1	6	4	1

（2）自己描写の分析結果

コンストラクトの類似度の行列に基づき、統計ソフト（SPSS ver.10）を用いて、クラスター分析を行った。デンドログラムが得られた後、クライアントとの話し合いにより、適当なクラスター（高次のコンストラクト）に命名を行った。そして、高次のコンストラクトで、そのまま残しておきたいものには○をつけ、変えたいものには×をつけてもらった。



（3）演技シナリオの実際

演技シナリオは、セラピストとクライアントが共同で作成した。先ほどのデンドログラムに基づき、変化させたい部分については、現在の自己とは反対の軸の性質を要約し、変えたくない部分については、現在の自己が所属する軸の性質を要約した。クライアントは、シナリオの修正を行い、その登場人物に命名を行った。以下は、最終的にできあがった演

技スケッチである。クライアントは、以下のシナリオに基づき、演技を行った。

大田深生 (Ota Mio)

「大田深生は女性です。それなりの人間らしさをそなえています。悩みもそれなりにあります。自分の負の感情も認めて、良い所と悪い所の両面を受容できます。しかも、自他ともに対して、寛容です。例えば、学校に来たくない日は、来ない。自分のだらしもない所も認められる。他人に対しても、短所を笑い話みたいにして認めてあげられる。互いの意見が対立する時でも、互いの意見を尊重できます。映画を見るような時は、相手に自分の興味を伝えて、話し合っ、どちらを見るか決めます。時には、別々に見ることができます。意見の相違を認めることができます。親孝行も心の底からすることができます。義務ではなく、心の底から愛情を持って接することができます。他人と接する時には、相手の評価を気にしたり、顔色を伺ったりすることもあります。関係が悪い場合には、無理して仲良くしようとはしません。関係自体が好意的かどうか、ということ判断して、それなりの配慮・対応をしたいと考えています。」

大学生のシャイネスに対する役割固定法の効果研究：
無作為統制試験

最終改訂日：2002年8月6日

主任研究者：長江信和（ながえのぶかず）

連絡先：(070)5552-****

役割固定法プロトコル 目次

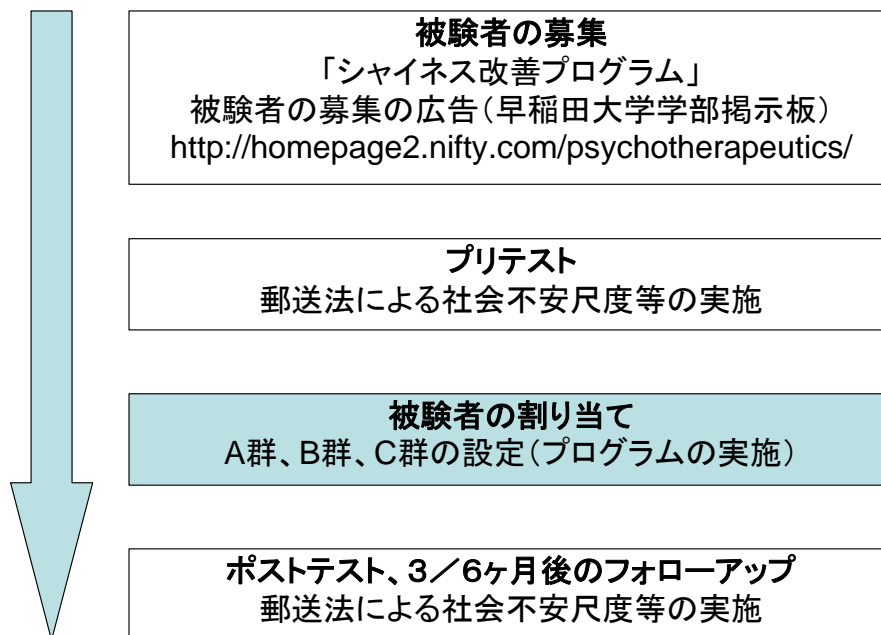
1. プロトコルの概要
2. 基本的な研究デザイン
3. 研究課題
4. 研究の背景
5. 被験者の適格条件
6. 被験者の割り当て
7. 役割固定法の手続き
8. 効果の評定
9. 資料

1. プロトコルの概要

本研究の題目は、「大学生のシャイネスに対する役割固定法の効果研究：無作為統制試験」（以下本研究）です。本研究は、平成 14 年度科学研究費補助金（主任研究者 長江信和）の補助を受けています。本書では、基本的な研究デザイン、研究課題、研究の背景を述べた後に、セラピストが行う具体的な援助のプロトコルを詳述します。共同研究者（臨床心理士）の方には、特定のプロトコルにしたがった半構造化面接を進めて頂きます。

2. 基本的な研究デザイン

本研究の流れ



3. 研究課題

シャイネス傾向が高く、日常の社会生活に支障を来している大学生ボランティアを対象として、役割固定法を適用し、その改善効果を検証します。実施期間は 2002 年 8 月から 2002 年 9 月を予定しています。目標症例数は 60 例です。被験者は、無作為に役割固定法 A 群、B 群、統制群のいずれかに振り分けられます。セラピストは、ブラインドで、役割固定法 A、もしくは B を実施します（技法の種類を知ることはできません）。役割固定法は、先

行研究により、社会不安に対する有効性が検証されています (e.g., Karst & Trexler, 1970; 長江・根建, 2001)。仮説の1は、統制条件と比較し、役割固定法 A と B は、4週間の短期間で社会不安を有意に改善させるだろう、というものです。また、役割固定法の A と B ではプログラムの手続きの要素が変えられています。仮説の2として、役割固定法 A 群と B 群では、手続きの違いに応じて、有効性の程度に違いが生じるだろうことが予想されます。

4. 研究の背景

1) シャイネスの広まり

本研究では、シャイネスに悩む大学生を援助の対象としています。シャイネスは、対人的な相互作用のある場面で生じる軽度な対人不安であり、特徴的な認知、感情、行動を伴う症候群です。「自分は人付き合いが下手だと思う」「異性が苦手だと思う」「他人の評価を気にして疲れる」「町で知人に遭遇してもつい避けてしまう」「自己紹介する場面を極力避ける」「目上の人とはドキドキして話せない」「おしゃべりの最中に神経過敏になる」…。

シャイネスはごくありふれた現象ですが、日常生活に苦痛をもたらすことが知られています。早稲田大学の学部生 2635 名が対象となった調査 (長江ら, 2002) では、68%の方が自らをシャイと考えており、そのうち 83%の方が人づきあいに悩まされているという結果が出ました。実際、就職やパートナー選び、学業成績などにシャイネスは否定的な影響をもたらすことが知られています。日本人の若者にとって、シャイネスはごく当たり前の現象なのですが、時と場合により、社会生活の質を脅かす深刻な問題となりうるということがわかっています。シャイネスの改善は、健康な社会生活を送る上で、重要な課題となるのです。

2) 構成主義と役割固定法

構成主義 (Constructivism) は、近年、臨床心理学にも大きな影響を与えている思想です。構成主義では、現実が客観的に存在すると考えるよりも、個人が能動的に自分なりの現実を構成していると考えます。しかも、その現実には、環境や社会との相互作用の中で、変化していくものだと考えられています。構成主義的なアプローチは、個人と環境の相互作用の豊潤化に目標を置くという点で、個人の内界や環境刺激の働きを個別に重視する既存の心理療法に変革を迫っています。

役割固定法は、パーソナル・コンストラクト療法の代表的な技法です (Kelly, 1955)。構成主義的心理療法の一つとして評価され (e.g., Neimeyer, 2001)、認知療法の構成要素としても利用されています (Beck, 1995)。パーソナル・コンストラクト療法の理論では、あらゆる個人は素朴な“科学者”であると想定しています。個人特有の仮説 (コンストラクト) で現実を構成しながら、そのコンストラクトが結果の予測に役立つものかどうかを実際の経

験によって確かめている、と考えるからです。役割固定法の目標は、環境との相互作用に変化をもたらし、コンストラクトの発展を促進することです。具体的には、個人に他人の仮面をつけさせることで、日常生活の探索行動を促し、豊富な経験に基づくコンストラクトの洗練化を図ることが目標となります。一般性のある合理的な考え方や適切なスキルを学習させるというよりも、個人の探索的な経験という“ふるい”によって、その都度、予測力のあるコンストラクトや振る舞い方を選別させます。役割固定法は、臨床現場では、不安のあまり自己の経験の幅を狭めてしまう社会不安の患者に変化のきっかけをもたらすことが知られています。社会不安に顕著に見られる評価不安をいったん保留し、探索行動を促すことで、自己のあり方を変化させることができます。

3) 効果研究の必要性

しかし、役割固定法は、その理論的評価や知名度とは逆に、実際はどのような対象に適用できるのか、どのような効果が得られるのか、その有用性を実証する研究がごく少数しか行われていません(e.g, Karst & Trexler, 1970; 長江・根建, 2001)。そこで、本研究では、青年期の日本人に多く見られるシャイネスを対象とし、役割固定法の実証的な効果研究を行うことにしました。長江・根建(2001)では、被験者が少数であること、実験者がセラピストを兼ねているなどといった、手続き上の問題点がありました。本研究では、強力なエビデンス(有効性の根拠)の提供を一つの目標として、被験者数を増加し、セラピストと実験者を分けるなどして、役割固定法の実証的な効果研究を進めます。

5. 被験者の適格条件

学生ボランティアが被験者となるためには、以下の選択基準を満たさなければなりません。また、除外基準に該当しない必要があります。プリテストの時点で以下の基準は確認していますが、適格条件を満たさない被験者がいた場合には、主任研究者にお知らせ下さい。

1) 選択基準

- ・主訴が社会不安にあること
- ・プリテストの早稲田シャイネス尺度の総合点が平均値以上(68点以上)であること
- ・週1回、計4回の来談が可能なこと

2) 除外基準

- ・病院等でDSM-IV分類のAxis Iに分類される障害(社会恐怖以外)とされた被験者
- ・精神科治療薬を服薬している被験者
- ・その他、効果研究の対象として不適当と判断された被験者

6. 被験者の割り当て

被験者は、「シャイネス改善プログラム」の募集広告（資料参照）に応募した学生ボランティアです。基本的に夏休みの参加が可能な被験者を対象としています。各セラピストへの割り振りは、主任研究者が行います。早稲田シャイネス尺度の得点を考慮しながら、2種類の役割固定法、もしくは、統制条件を無作為に割り当てます。面接初日の割り当ては主任研究者が行いますが、面接2日目以降は、セラピストと被験者の話し合いによって面接日・面接時間を変更しても構いません。ただし、原則として、週に1日、計4回の面接を行うようにしてください。また、面接者を途中で変更することはできません。なお、最新のスケジュール表は、インターネット上に掲載しています。Yahoo! e-group（<http://www.egroups.co.jp/group/nagae>）にログインしてください（IDは”nagae@ruri.waseda.jp”、パスワードは”*****”です）。「共有フォルダ」に各セラピストのエクセルデータの予定表があります。空き時間に、新規の被験者予約が入る場合があります。ダブル・ブッキングなどが発生しないように、こまめに予定表をチェック・変更して頂きます。

7. 役割固定法の手続き

第1週目	説明と同意 (10min.)	レポーター・グリッド (30min.)	面接日の決定 (10min.)
	<ul style="list-style-type: none"> 参加承諾書へのサイン 面接のゴール設定 	<ul style="list-style-type: none"> コンストラクトの抽出 →Eye ballingによるコンストラクト群の分析 →グリッドと自己描写からシナリオを作成 	<ul style="list-style-type: none"> 演技の自信の評定 面接日の相談 予約表への記入
第2週目	シナリオの提示と演技(10min.)	ロールプレイ(30min.)	
	<ul style="list-style-type: none"> シナリオの提示と受け入れ確認 演技法の教示 	<ul style="list-style-type: none"> 役作り 今後の予定 演技の自信の評定 	
第3週目	演技経験のチェック		
	<ul style="list-style-type: none"> 過去一週間の経験について尋ねる 今後の予定 演技の結果と自信の評定 		
第4週目	演技経験のチェック	演技の終了	今後の予定
	<ul style="list-style-type: none"> 過去一週間の経験について尋ねる 演技の結果の評定 	<ul style="list-style-type: none"> 演技で得た経験の意味を話し合う 変化を今後にかかす方法を話し合う 	<ul style="list-style-type: none"> ポストテスト、フォローアップのアナウンス 謝礼の話

セラピストの仕事を大まかに分類すると、インフォームド・コンセントの取得と目標設定、自己描写の受け取り、レポーター・グリッドを用いたコンストラクト（自己の対人的行動の予測）のアセスメント、面接予定日の決定、レポーター・グリッドと自己描写の分析および演技スケッチの作成、日常生活における被験者の演技の促しなどです。環境を設定して、被験者が普段とは異なる社会生活を自ら体験できるように援助して頂きます。

<セラピストの基本態度>

役割固定法は、適応行動の学習ではなく、行動パターンの変化を促す技法です。被験者のできていないところ、悪化した点、欠点ではなく、変化の意欲、変化した点、変化の能力を評価してください。具体的には、後者について尋ね、意欲的に聴き、あからさまに反応し、ほめるようにして頂きます。セラピスト自身も、遊び心をもって実験を楽しむことも重要です。被験者の経験には何が起きるかわかりません。被験者とともに発見を繰り返す態度で面接に臨みます。

<初回面接>

1) 説明と同意

『参加承諾書』(資料参照)の承諾書にもとづき、研究参加の契約を行っていただきます。自己紹介をし、相手の名前を確認し、必要に応じて、質問を受け付けてください。シャイネスの被験者を対象とした実験であること、週1日、計4回の面接を行うこと、面接の前後3ヶ月後、6ヶ月後に郵送の心理テストを行うこと、1回の心理テスト(郵送)につき¥1000の謝金ができることを事前にご確認ください。プライバシーは厳守されること、途中、被験者の都合でいつでも中断できることもお伝えください。承諾書には必ずサインを記入してもらうにしてください。セラピストの判断では答えられない質問については、主任研究者にお尋ね下さい。被験者には、次回の面接時にお答えすると伝えてください。

2) 面接目標の設定(10min.)

初回面接時には、シャイネスに関する主訴を明確化していただきます。短期療法なので、対人関係の改善に関わるゴールを効率よく設定します。はじめはプログラムに参加した動機について尋ねます。「プログラムに参加したいと思ったきっかけについて、少し話して頂けますか？」

しかし、その直後は、現在の問題点や悩みを追求するのではなく、ダイレクトに、問題が解消した後の状態を具体的にイメージしてもらいます(解決志向)。

・望ましくない例：「(悩みについて)もっと詳しく話してもらえますか?」「自分の～ところが、ダメだと思っているんですね・・・。」

・望ましい例：「対人関係を好きに変えられるとしたら、どんな人づきあいができるようになったら嬉しいでしょう?」「面接終了後に参加してよかったと思えるとしたら(参加した甲斐があったと思えるとしたら)、対人関係のどんなところが変化してくると思いますか?」「それだけでいいですか?他にも何か希望する変化はありませんか?」

到達目標を明確にし、参加意欲を高めます。「それでは、(顔見知り程度の人とでも親しくしゃべれるようになりたい)ということですね。今回は4週間の短期間なのでそれを面接の目標としましょう。」

*参加理由の話が長引くときは要約し、短くまとめるか途中で打ち切り、目標設定に移ります。

3) コンストラクトの抽出 (30min.)

レパトリー・グリッドによるアセスメントを行います (資料参照)。演技に用いるシナリオを作成するためのものです。レパトリー・グリッドで明らかにした被験者の対人的態度 (コンストラクト) と自己描写の内容を参考に、シナリオを作成していただきます (効果測定のための質問紙は、別途、郵送で被験者に依頼されていて、セラピストが目にすることはありません)。

はじめの作業はコンストラクトの抽出です。まず、『青と赤のカード』 (名刺サイズの色の付いた用紙) に記載されたエレメントを用意します。

エレメントとは対象物のことであり、今回のエレメントは、自分自身から見た現在の自己、理想の自己、あるべき自己 (当為自己)、重要な他者から見た現在の自己、理想の自己、あるべき自己 (当為自己)、の6種類です。ここで、当為自己とは、自分や他者からの要請に応じている姿です (例: 約束の時間をきちんと守る自分)。また、重要な他者とは、パートナー、親友、親など、特定の他者を想定します。

自分自身から見た I「現実の自己」	自分自身から見た II「理想の自己」	自分自身から見た III「あるべきの自己」
重要な他者から見た IV「現実の自己」	重要な他者から見た IV「理想の自己」	重要な他者から見た IV「あるべきの自己」

被験者には、6枚のカードを目前に並べ、それぞれの自己の対人的行動について簡単に尋ねます。例えば、「重要な他者から見ると現在の自分は…、どのような人づきあいをしていますか?」「現在の自己は…つきあう人のえり好みをしています」、というようなやりとりを行います。

今度は、『レパトリー・グリッド』の順番にしたがい (①からはじめる)、3種類一組としてエレメントを被験者に提示していきます。エレメントの提示順序はレパトリー・グリッドの①から⑩にそれぞれ記載されています (灰色のマスが示すもの)。「それではもう少し自己を詳しく分析していきましょう。この3つの自己の特徴を比べてもらいます。対人的な行動に関する特徴がいいです。この3つのなかで、直感的に、似ているものを二つ選び出してください。それらの重要な共通点は何でしょうか?逆に、その二つとは似ていない、残り一つの自己の特徴は何でしょうか?」コンストラクトとは、対象となるものを主観的に同一化すると同時に、他のものから異化する働きです。例えば、①で、IとIIが共通して「協調的」、IIIが「自己主張する」とされた場合、エレメント (対象) を「協調的」という特徴でまとめ、「自己主張する」それ以外と区別していることがわかります (「協調的 vs. 自己主張する」が一つのコンストラクトとなります)。コンストラクトは、なるべく行動を予測するもので、文末が肯定形で、具体的な特徴として答えてもらいます。セラ

ピストは、共通性の著しい自己のマス2つに大きく○をつけます。そして、共通する要素はコラム1に、異化する要素はコラム2に記入します。

さらに、一つのコンストラクトを両極性の尺度と見なし、エレメントIからVIを数値で 評定してもらいます。灰色のマスに自己に点数を記述します。その後、白い他のマスにも点数を書き入れます。例えば、「協調的か、自己主張するか、という軸で考えた場合、それぞれの自己に点数をつけてもらいます。それぞれどのあたりに位置しているでしょうか？1点から7点。1点だと非常に協調的、2点だとわりと協調的、3点だとやや協調的、逆に、7点だと非常に自己主張する、6点だとわりと自己主張する、5点だとやや自己主張する。そして、4点だとどちらでもない、ということになります。では、○をつけた灰色のマスから採点しましょう。共通点を見つけたところなので、1, 2, 3点のどれかがはいるかもしれません。残りの灰色のマスは、5, 6, 7点のなかからえらべますね。その他の白いマスは、1から7点まで好きな数字を選べます。」

要するに、同一行で指定された自己のなかから、似ているもの二つに○をつけ、その共通点をコラムの1に、残り一つの自己の特徴をコラム2に記入する。それらを両極性の尺度と見なし、各自己を採点する。以上の作業を、②以降も繰り返します。結果的には、10個のコンストラクトが抽出できるはずです。なお、面接終了後に、セラピストはコンストラクトの分析を行ってください。

4) 面接日の決定 (10min.)

初回面接の最後は、セラピストが被験者と今後の面接日を相談して決めます。週1回、計4回の基準を満たせば、特定の日にかや時間帯にこだわらなくても結構です(定期的が望ましいのですが)。セラピストは、第2, 3, 4回目の面接日(予約)をネット上の予定表に記入しておいてください (<http://www.egroups.co.jp/group/nagae>)。

なお、『自己描写』の用紙は、最後に受け取ってください。この日に『自己描写』を忘れた被験者には、メールで nagae@human.waseda.ac.jp 宛に提出するように伝えてください。セラピストには、主任研究者がメールでお届けします。

今回は、レパトリー・グリッドとシナリオの内容を分析し、その内容をもとにした演技用のシナリオを持参することを伝えます。「今回は、めったにないことをやってもらいます。シナリオを書いてきますので、それを演じてもらいたいのです。おそらく、あなたとちょっと似たところもあるけれども、行動パターンが大きく違います。演じることで、自分の生活がどれほど変化するか、一緒に実験してみましよう」。この言葉の直後に、演技に対する自信を尋ねておいてください。自分以外の人物をうまく演じられるかどうか、0% (まったく自信がない) から 100% (完全に成し遂げる自信がある) の百分率で評定してもらいます。

<セラピストの宿題>

セラピストは、第2回目の面接日までに、被験者が演じるシナリオ（演技スケッチ）を作成しなければなりません。演技スケッチの作成は、自己描写の分析、レパトリー・グリッドの分析、シナリオ作成の三段階にわかれます。

1) 自己描写の分析

被験者は、プリテストの時点で自己描写法を行っています。つまり、共感的な他者の観点から自己について記す宿題を行っています。被験者が持参する自己描写の用紙には、次のような教示が書かれています。「Aさん（被験者の名前）の性格の概要を記してもらいます。ちょうどあたかも劇の主人公であるかのようにです。Aさんの性格の概要を、ある友人によって書かれたように、記してもらいます。彼女のことをとても深く、とても共感的に理解している友人です。おそらく、彼女のことを実際に知っているどんな人よりも、よく理解してる友人です。Aさんについては、一人称ではなく、必ず三人称で記すようにして下さい。たとえば、こう書き始めて下さい＜Aさんは、・・・です。彼女は・・・。＞」。

自己描写法は、被験者にとっては他者の観点・役割を取得する練習となりますが、セラピストにとっては一種のアセスメントになります。セラピストは、「この人の視点から眺めると、世界はどんな風に見えるのか？」(Credulous approach)という態度で、被験者が世界を構成する様子を理解するように努めます。セラピストは、自己描写の用紙を受け取り、その内容を分析します。以下の観点をういながら、自己描写を何度か繰り返し読んでみましょう。

(1) 自己描写の味わい方

a. 順序と推移の観察

一通り読んでから、文脈をはっきりとさせます。内容の順序と話題の移り変わりに注意します。明らかな断絶があっても、全体が一続きのものと仮定して読みます。また、段落の順序や一般化・特殊化の順序にも注意してみてください。

b. 構造の観察

トピックセンテンスを見つけます。第一番目の文章、あるいは、文中の最も一般的なものを採用します。

c. 文脈をよく考えること

文章全体の中で各文章がもつ意味を考えましょう。

d. 用語の照合

同じ様な内容をもつ「用語の繰り返し」や「つながり」に注意します。

e. 重点の移動

文のどこに重点を置いて読むか、色々と試してみます。

f. 議論の内容をいいかえること

セラピストの視点から、同じテーマを言い換えてみます。

(2) 内容の分析

被験者が選んだ内容は、被験者が自らを他人から区別する特徴です。しかも、現実の予

測に利用している、比較的安定した特徴であるかもしれません。現実を予測するコンストラクトの適用範囲も明らかとなります。

(3) 主題の分析

理由付けや説明、つまり因果関係に着目します。帰属スタイルや主題間の関係にも注目しましょう。

(4) 次元の分析

主要なコンストラクト、すなわち、類似と対比を表す文章や単語を抽出します（例：正直 vs. わざとらしさ）。被験者がどちらの軸に属するか、該当する特徴に下線を記入します。被験者が一貫してどのような軸に自らを置いているのか、コンストラクトのまとまりの意味を考えます。

(5) 個人的構成の専門的な包括

専門家の観点に立ち戻り、その観点から内容を評価してみましょう。

2) レポートリー・グリッドの分析

10 個あるコンストラクトの類似性を調べ、似たもの同士のまとまりを考えます。まず、コンストラクトのペアを取り（例：①と②）、エレメント（自己）の評定点数の類似度を比較します。評価の方向性が同じもの（1, 2, 3か、4か、5, 6, 7か）を類似と考え、エレメントの点数が5つ以上類似しているペアは、同一のかたまり（クラスター）に属するコンストラクトとしてください。ただし、コンストラクトが逆相関（負の相関）の関係にある場合も、コンストラクトの軸を反転させた状態で同一のかたまりとしてください。このやり方を、アイ・ボーリング法（eye-balling）といいます。計 45 通りのペアをざっと比較し、大まかなコンストラクトのクラスターをまとめてください。例えば、①、③、④は同一のクラスターに属している、というようなメモをとるとよいでしょう。

コンストラクトには、その背後に、具体的なコンストラクトを規定する比較的上位のコンストラクトが存在します。それは深層的、抽象的、核的なものです。そして、大きなクラスター・上位コンストラクトは、孤立したコンストラクトに比べて、個人の行動を強く規定していると考えられます。被験者の現在のあり方とは、抜本的に異なるあり方を提案するために、有力な上位のコンストラクトを見つけることが、この分析の目標となります。

個々のコンストラクトのクラスターは、紙やワープロに書き出し、演技スケッチ作成の基本資料としてください（資料参照）。

3) シナリオの作成

自己描写とレポートリー・グリッドの分析が終われば、演技スケッチ作成の準備が整います。シナリオには、ある人物の性格描写を記します。被験者と同性で、被験者と似ている特徴も残してはいますが、大きなコンストラクトのクラスターで被験者とは異なる特徴をもった人物です。この人物には内容に即した適当な氏名を考えてください。シナリオ作

成の手引きは、以下の通りです。

- (1) 些細な問題を無視すること
- (2) 抜本的な変化を提案すること
- (3) 融通の利かない対人的コンストラクトは変化させること
- (4) 普段の生活で実施できる妥当な経験を記述すること
- (5) 他者を解釈する新しい枠組みを提供すること
- (6) 一般的な受け入れ安さに注意し、ごっこ遊びとして提供する

セラピストは、現在のコンストラクトに一部添いながらも、新しさ、抜本的な変化を取り入れた人物のシナリオを作成します。演技スケッチの草稿は、面接の2回目までにカードに印刷しておいてください。

<第2週目>

1) シナリオの提示と受け入れ確認

演技スケッチの草稿を被験者に提示し、受け入れの確認をします。「こちらにBという人物の性格の描写があります。Bさんはご存じないですね？いくつかの点で、もちろん、あなたとはかなり違っていますが、別の点では、おそらく、あなたに少し似ているかもしれません。でも、似ているか似ていないかは全然重要ではありません。では、一緒に演技スケッチを読んでみましょう」。

シナリオを提示した後、演技が脅威であるかどうか、シナリオがもっともらしいかどうかを尋ねます。「Bさんについて、あなたはどんな印象を持ちましたか？Bは、あなたが知りたいと思うような人でしたか？実在の人物のように思えますか？」

演技に対する自信を尋ねておいてください。人物Bをうまく演じられるかどうか、0%（まったく自信がない）から100%（完全に成し遂げる自信がある）の百分率で評定してもらいます。

被験者がまったく興味をしめさなければ、部分的に相談して修正し、再び受け入れ確認を行います。演技の自信がない場合は、そのまま続けてください。次の瞬間から、被験者は人物Bとして扱われます。

「では、今から二週間の間、滅多にないことをやってもらいます。Bさんとして振る舞って頂きます。二週間は、自分がAであること、Aであったことを忘れるようにして下さい。あなたは、Bです。Bのように振る舞います！Bのように考えます！Bが話すと思うやり方で友達に話しかけます！Bがすると思うことをやります！Bの趣味を持ち、Bの楽しいことを楽しんでください！

たぶん最初は不自然に感じるかも知れませんが、もとのAさんが望むようなことではなく、Bさんだったら、どうするだろうかと、つねに考えながら行動してみてください。

夏休みなので、Aには二週間のお休みをあげましょう。十分に休息をとらせてあげてください。しばらくは、Bが引き継ぎます。他人はそれを知らないかもしれませんが、Aは近く

にはいません。もちろん、他人はあなたのことを A だと思っていますが、あなたは自分が B だと思っています。周囲にはばれないように、Bらしさを追求してみてください。二週間後には、A を呼び戻します。

このシナリオは、いつでも身につけて、一日に最低三回は目を通して下さい。例えば、起きたとき、日中、寝るとき。面接の時にももってきてください」。

以上の教示は、演技の役作りに役立ちます。時間を取って、イメージをふくらませてあげてください。必ずしも、文面通りに読むのではなく、ごっこ遊びの感覚で、被験者の参加意欲を高めてあげてください。

2) ロールプレイ

セラピストは、初対面の相手と知り合うように話し、相手の役作りを促します。シナリオを参照しながら、性格や、趣味や、人づきあいや夏休みの過ごし方などについて、質問します。「では、少しリハーサルをやります。それでは、B さん！B さんは、面接室を出たらずどうしますか？家に帰るときには？はじめて誰かに会うときには？電話するときには？明日からの予定は？どんなことして楽しみたいですか？どんなことがしたいですか？次回は B さんのお話を聞かせてくださいね」。

今回に限らず、今後の役作りでは、以下の状況について順に話し合うと効果的です。夏休みなので、B さんらしさを追求するように、探索的行動を活性化できるように励まします。

- (1) 学校やバイト先
- (2) 同性の仲間との普段の社会関係を含んだ状況
- (3) 配偶者や異性の友人を含む状況
- (4) 両親を含む状況
- (5) 生活の指導や計画を含む状況

話の間中、もとの人物 A にどうしても戻ってしまうときには、B であることを強調してください。

最後に、演技に対する自信を尋ねておいてください。「B さんは、これから B さんらしく振る舞える自信はどれほどありますか？」0%（まったく自信がない）から 100%（完全に成し遂げる自信がある）の百分率で評定してもらいます。

<第3週目>

1) 日常生活での演技の経験

はじめの挨拶からシナリオの人物 B として対応してください。援助者自身もごっこ遊びを楽しみます。決してもとの名前 A では対応しません。

シナリオの人物として、その人らしさが発揮できたエピソードについて尋ねます。「私が」「いつもの自分みたいに」「いつも通り」という言葉が出てきても、「B さんは」「A を装って」「以前の A さんのように」といちいち言い換えを行い、被験者が、A ではなく、B を演

じていることを自覚させるようにします。また、「Bさんはそんなところに自分らしさを発揮できたんですね」と、シナリオ上の人物の名前を意識的に使うようにします。「全然できなかった」という場合も、どんなときに試みようとしたか、どんな瞬間に演技ができたか、と尋ね、失敗よりも成功の側面に焦点を当てて話題を展開させてください。1週間目はほとんどの人が難しさを訴えるという事実を知らせるのもよいです。ただし、その場合でも、面接中は、以前の名前ではなく、シナリオの人物として対応します。

2) 今後の予定

次の面接までにシナリオの人物として、できそうなこと、やりたいことを具体的に尋ねます。被験者が迷ったときは、シナリオを見せ、「Bさんだったら、どんなことをするでしょうね?」とシナリオの人物の視点・役割に即して考えてもらいます。期間限定なので、好きなことをしてよい、と伝えるのも効果的です。

最後に、過去一週間の生活で、どの程度 Bさんらしく振る舞えたか、振り返ってもらってください(%)。また、今後一週間で、「Bさんは、これから Bさんらしく振る舞える自信はどれほどありますか?」と、0% (まったく自信がない) から 100% (完全に成し遂げる自信がある) の百分率で評定してもらいます。

<第4週目>

1) 日常生活での演技の経験

はじめからシナリオの人物として対応します。決してもとの名前では対応しません。シナリオの人物として、その人らしさが発揮できたエピソードについて尋ねます。その後、過去一週間の生活で、どの程度 Bさんらしく振る舞えたか、振り返ってもらってください(%)。

2) 演技の終了

シナリオ上の人物にお疲れ様を言い、実際の名前 A で呼びかけて、今回の経験の意義について話し合しましょう。B について、A の立場から好きな話題について論じてもらいます。そして、どのような変化が生じたのか、その変化はなぜ生じたと思うか、その変化を今後も持続・増幅させていくにはどうすればいいのか、被験者自身に考えてもらうことが効果的です。

3) 今後の予定

ポストテストが近々あること (滞在地が変更する場合は滞在先の住所を聞いておく) を知らせると同時に、3ヶ月後、半年後のフォローアップにも参加をうながしてください。謝金は、次回より、テストの送付毎に送る旨をお伝えください。4週間の労をねぎらい、連絡があれば、主任研究者にメールを送るようお願いしてください。

8. 効果の評定

効果の評定は、郵送法で行います。シャイネスや自己効力感に関する、自己記述式の質問紙を用います。要求特性を考慮し、セラピストとは独立で、主任研究者が調査を行います。被験者には、フォローアップ終了後に分析結果を郵送でフィードバックする予定です。

9. 資料

- ・ 役割固定法スケジュール
- ・ 研究参加承諾書
- ・ レポートリー・グリッド
- ・ 自己描写法の実際とシナリオの作成
- ・ 広告 ボランティア募集のお知らせ

・自己描写法の実際

以下はある事例に自己描写法を適用したものである。クライアントは当時 20 代前半、大学生であった（プライバシー保護のため、細部は変更してある）。

（1）自己描写の例

「Aさんは、一見、つんつんしていて、話しかけにくい雰囲気があります。実際、話しかけてくれる人もあまりおらず、友達はとても少ないそうです。■■■さんは、一対一であればよくしゃべる人ですが、集団の中に入ると急に黙りこんでしまいます。そのため、場の雰囲気を壊すことが多く、自己嫌悪になることが多いようです。また、自分に自信がないせいか、会話の中に自分を卑下する言葉が多く、考え方が悲観的なために、親しくなりかけた人も彼女からすぐに離れていってしまいます。

劣等感やねたみ、コンプレックスが強く、金、権力、喜び、悲しみ、美しさ、派手さ、などに強い憧れを抱くと同時に、逆にその憧れに憎しみさえ併せ持っているようです。彼女自身は、その憧れの正反対に位置し、これからも一歩も近づくことがないと考えているようで、「自分から近づく努力をすれば良いのだ」とアドバイスしても、「いや、私にはその資格がないのだ」と答えます。

また、自意識過剰な面が強いのではないかと思います。■■■さんは、人前で失敗することを非常に恐れていて、例えばカラオケに行っても、歌おうとしません。無理に盛り上げて歌わせようとする、むっつりとした顔をして拒否するなど、頑固な面があります。

■■■さんには、自分に厳しすぎるどころがあり、少しでも自分の思い通りに事を運ぶことができなければ、そのことひとつで自分を強く責めます。

同様に、他人に対しても厳しく責める時があります。たいていは、他人の行動には無関心なのですが、偶然自分の気に入らないことをした人がいると、その人を徹底的に非難し、信用しなくなります。

■■■さんはとても臆病で、自分より年上の人、きれいな人、かっこいい人、学校の先生、初対面の人に話しかけることができず、話しかけられてもまごついてしまいます。そして、そういう自分に対し、自己嫌悪に陥るようです。スポーツや遊びにしても、新しいことで自分にできそうもないことには一切手を出そうとしません。そのために、人間関係においても趣味においても行動範囲が狭く、いつも自分の中にとじこもり、自分を完全に受け入れてくれるのだという確証のある相手にしか心を開きません。自分の世界を広げたいと願っているようですが、その方法がわからないと言ってよく嘆いています。

■■■さんはよく、大学生になってから自分が崩れた、と言っています。やらなくてはならないことから逃げようと、世間には全く関心がなく、いつもぼーっと座っているか眠っています。努力する気力や意欲がなくなったとも言っています。大学の授業にも興味が持てず、自分が大学に来たことを後悔しつづけている人で、とてもマイナス思考です。自分はこの世間にそぐわない人間だと思い、どこかへ逃げてしまいたい、就職するより出家したい、とよく言っています」。

(2) 自己描写の分析結果

『分析の指針』を参考にしながら、クライアントが記した自己描写を分析した。

(1) 順序と推移 Sequence and transition.

7段落。①ネガティブな対人的行動②価値観の葛藤③防衛的行動④自罰性⑤他罰性⑥人間関係や趣味の狭さ⑦逃避的態度。ネガティブな自己評価と対人行動を羅列している。

(2) 構造の観察 Observation of organization.

トピックセンテンスはやや不明瞭。

(3) 文脈をよく考えること Reflection against material.

劣等感・ねたみ・コンプレックス→つんつんして、話しかけにくい→人間関係が狭い。

(4) 用語の照合 Collation of terms.

自己嫌悪・悲観的・劣等感・ねたみ・コンプレックス・自意識過剰・臆病。金・権力・喜び・悲しみ・派手さ。年上の人、きれいな人、カッコいい人、学校の先生、初対面の人。

(5) 重点の移動 Shifting emphasis.

(6) 議論の内容を言いかえること Restatement of the argument.

(7) 内容の分析 Analysis of contextual areas invoked by the protocol.

一対一はOK。集団が苦手。友人からのアドバイス。カラオケ。新しいスポーツや遊びはダメ。相談はできる。大学の授業。就職より出家。

(8) 主題の分析 Thematic analysis.

金・権力・喜び・悲しみ・美しさ・派手さに近づく努力をすればよいとは分かっているが、自分にはその資格がないと思う。

(9) 次元の分析 Dimensional analysis.

最後に、コンストラクトを抽出した。下線部のある軸は現在の自分、括弧内はセラピストが補完した軸を示す。

自分を卑下 V.S. (自信がある)

悲観的 V.S. (楽観的)

世間にそぐわない人間 V.S. 金・権力・喜び・悲しみ・美しさ・派手さ

憧れ V.S. 憎しみ

自意識過剰 V.S. 人前での失敗を恐れない

自分と他人に厳しい V.S. 自分と他人を受け入れる

自分を受け入れてくれる人 V.S. 年上の人・きれいな人・カッコいい人・学校の先生・初対面の人

自分にできること V.S. できないこと

(3) レポートリー・グリッド (例) と分析結果

							『コラム1』	『コラム2』
	I	II	III	IV	V	VI	1点(非常に) ← 2点(わりと) ← 3点(やや) ← 4点(どちらでもない) → 5点(やや) → 6点(わりと) → 7点(非常に)	
①	2	6	2	5	5	5	自分の希望を押し殺す。	自分にも他人にも優しい。
②	2	5	6	3	5	5	他の人の言動を気にする。	相手の身になって考えられる。
③	6	2	2	5	2	2	思ったことをすぐ口に出せる。	他人の意向を気にしてしまう。
④	6	2	2	3	3	3	自分も他人も認めることができる。	自分を犠牲にしてまで相手に合わせる。
⑤	2	6	2	4	6	6	楽しくないのに笑顔をつくる。	自然な人づきあいをする。
⑥	2	6	1	2	5	3	与えられた課題をきっちりこなす。	自分の好きな趣味をもつ。
⑦	2	5	6	3	5	5	自分に厳しい。	批判的な言葉も口に出せる。
⑧	7	2	1	3	2	2	相手との友好関係を求める。	人づきあいが表面的。
⑨	6	2	2	3	2	2	表情や振る舞いがあたたかい。	外面をとりつろっている。
⑩	7	2	1	5	2	2	自分と相手の意見をうまく調整できる。	感情を殺して、相手に合わせる。

コンストラクトの大きなクラスターを探る (シナリオで、抜本的な改変をうながすため)。評定値の 1, 2, 3 を “1” とし、4 を “2” とし、5, 6, 7 を “3” に変換し、類似のコンストラクトのクラスターを探った (アイ・ボーリング法 : eye-balling)。

①	1	3	1	3	3	3	┌	①	自分の希望を押し殺す。 vs. 自分にも他人にも優しい。
②	1	3	3	1	3	3		⑤	楽しくないのに笑顔をつくる。 vs. 自然な人づきあいをする。
③	3	1	1	3	1	1	┌	②	他の人の言動を気にする。 vs. 相手の身になって考えられる。
④	3	1	1	1	1	1		⑦	自分に厳しい。 vs. 批判的な言葉も口に出せる。
⑤	1	3	1	2	3	3	└	③	思ったことをすぐ口に出せる。 vs. 他人の意向を気にしてしまう。
⑥	1	3	1	1	3	1		④	自分も他人も認めることができる。 vs. 自分を犠牲にしてまで相手に合わせる。
⑦	1	3	3	1	3	3	└	⑧	相手との友好関係を求める。 vs. 人づきあいが表面的。
⑧	3	1	1	1	1	1		⑨	表情や振る舞いがあたたかい。 vs. 外面をとりつろっている。
⑨	3	1	1	1	1	1	└	⑩	自分と相手の意見をうまく調整できる。 vs. 感情を殺して、相手に合わせる。
⑩	3	1	1	3	1	1		⑥	与えられた課題をきっちりこなす。 vs. 自分の好きな趣味をもつ。

(4) 演技シナリオの実際

自己描写法とレポートリー・グリッドの分析結果をもとにして、ある面ではクライアントと似ているが、重要な点では別人のシナリオを書いた。自己描写の重要なコンストラクトとレポートリー・グリッドの最大のクラスター (③④⑧⑨⑩) に関して、もう一方の軸の特徴を持つ人物を作り出した。それ以外は、もとのクライアントとほぼ同一とした。以下は、クライアントに提供した演技スケッチである。クライアントは、以下のシナリオに基づき、演技を行った。

岩井かおる (IWAI Kaoru)

「岩井さんは、とつても自分に正直な人だと思います。喜怒哀楽をストレートに表現できる人です。そばにいる人は、心にうつりゆく様々な感情をじかに感じ取ることができるでしょう。彼女は、自分の自然なところ、素直なところがとても気に入っているといます。

彼女は、本当に人なつっこい人です。一人でいるのは退屈だといいます。暇さえあれば、友人や知り合いのもとへと出かけていきます。家にいても電話でおしゃべりすることが多いそうです。就職活動で、多くの人と出会えるチャンスが訪れるときには、嬉しくてついしゃぎ過ぎてしまうといます。とても素直な人なので、敬遠する人もいますが、多くの方は彼女の裏表のなさに惹かれて彼女とのつながりを大事にするそうです。

その一方で、彼女には、かなり負けず嫌いなところもあります。友達と話していて、自分の知らない話題が出てきたりすると、悔しく感じるのだそうです。珍しく一人でいるなど思いながら見ていると、テレビや本などでこっそりと情報を仕入れています。あとで、同じ話題が振られても大丈夫なようにと準備しているんでしょう。また、ちょっと自信過剰なところもあります。自分と同じくらいきれいな人を見つけたり、優秀な人を見つけると、別にケンカを仕掛けるわけではないのですが、すぐに張り合いたくなってしまうといます。そして、彼女は、ときには大胆な行動を示したりして、まわりをビックリさせることもあります。失敗を恐れる気持ちよりも、向上心の方が勝っているからなのかもしれません。

彼女には、ナチュラルという言葉が一番似合います。そのままの人です。彼女に会う人は誰でも、ああこの人は付き合いやすそうな人だなあと感じることでしょう」。

