2004年6月27　日

人間科学研究科委員長　殿

関口由香氏　博士学位申請論文審査報告書

関口由香氏の学位申請論文を下記の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱をうけ審査をしてきましたが、2004年6月24日に審査を終了しましたので、ここにその結果をご報告します。

記

１．申請者氏名　　関口由香

２．論文題名　　シャイネスの変容に及ぼす自己教示訓練の効果性に関する研究

3. 本論文の主旨

自己教示訓練(self-instructional training；　以降 SIT)とは、自分自身に適切なことば（自己陳述）を言い聞かせることで、感情や行動の変容をめざす体系的な訓練である。それは、行動療法と精神療法が融合する形でつくられた認知行動療法の技法の一つであり、セルフコントロール法としても位置づけされるものである。本論文は、シャイネス（シャイであること：いわゆる「内気」「はにかみ」「恥ずかしがり」などの総称）の変容に及ぼす SIT の効果性を、個人差要因にも着目しながら、組織的に検討したものである。

４．本論文の概要

本論文の第 1 章では、認知行動療法の代表的技法である SIT について述べた。

第 2 章では、日本人によくみられる対人場面での不安としてのシャイネスについて述べた。第 3 章では、シャイネスに対する SIT の効果性を検討した研究の問題点を論じた。第 4 章では、第３章で明らかになった問題点を踏まえて、本論文の目的を示した。それらは、①状態シャイネスの認知的側面を測定できる尺度を開発すること、②シャイネスに対する SIT の効果を、個人差要因にも着目しながら検討すること、③シャイネスに対する SIT の効果を数量的に明らかにすること、であった。

第 5 章では、研究 1 として状態シャイネスの認知的側面を測定する「シャイ

ネス自己陳述尺度」を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。尺度の因子構造を検討した結果、「低い自尊心」と「過度の受容欲求と自己期待」の 2 因子が抽出された。内的整合性および折半法による検討の結果、高い信頼性が確認された。また、併存的妥当性、判別的妥当性、臨床的妥当性も確認された。

第 6 章では、個人差要因にも着目して、シャイネスに対する SIT の効果を検討した。研究 2 では SIT の効果に及ぼすセルフコントロール能力の影響を調べた。被験者はセルフコントロール能力の高群、低群に分類された。結果として、セルフコントロール能力が高い者が SIT を受けた場合は、シャイネスの認知・行動的側面で改善が見られた。 また、 その効果はフォローアップ時まで維持されていた。研究 3 では SIT の効果に及ぼす考え方の偏りの影響を検討した。被験者は考え方の偏りの高群と低群に分けられた。結果として、SIT の効果は多くの指標でみられたが、考え方の偏りの影響は明確ではなかった。研究４では、初対面の異性との会話場面における反応パターン（①認知のゆがみが大きく心拍数の変化が少ないパターン： cognitive reactors と、②認知のゆがみが少なく心拍数の変化が大きいパターン： physiological reactors）に着目して、①のパターンに合わせた内容の SIT を行うこと、つまり個人差対応治療の効果を調べた。結果として、cognitive reactors では、SIT を行うと特性不安と会話課題直前の状態不安の減少が見られた。 cognitive reactors に対する SIT、すなわち個人差対応治療の効果が示されたといえる。

第 7 章では、研究 5 としてシャイネスに対する SIT の治療効果研究を対象として、メタアナリシスを用いて SIT の効果を数量的に検討した。その結果、SIT の効果量は d=. 61 と「中程度」であった。また、SIT の適応になりやすい個人属性をもつ者においては効果量は d=. 83 と「大きい」もので、そうでない者にあっては d=. 39 と「小さい」ものであった。SIT のフォローアップ時の（長期的）効果については、その効果量は d=. 91 と「大きい」ものであった。

第 8 章では、シャイネスに対する SIT の効果性についての総括的考察を行った。シャイネス喚起場面における認知的側面の測定が重要であることや、メタアナリシスを充実するために治療効果研究を積み重ねていく必要があることなどが議論された。

５．本論文の評価

本論文は、申請者がこれまで携わってきた、シャイネスの変容に及ぼす SIT の効果性に関する一連の研究をまとめたものである。SIT を大学生のシャイネスに適用してその効果を本格的に検討することは、根建（早稲田大学人間科学部）のグループによって始められ、申請者もこのグループに属して研究に携わった。シャイネスは、日本では場合によっては好ましいと受けとめられる風潮があるかもしれない。しかし、状況に合わせてシャイであることをあえて選ぶ

場合は別として、異性の前や、就職面接のような状況でシャイにならざるを得ないとすれば、日本人にとってもシャイネスは問題になりうるのである。このような理由から、大学生のシャイネスの変容をめざす SIT の効果性について、個人差要因にも着目しながら組織的に検討した本論文は、非常に意味深いものである。

本論文において評価できる点は以下の通りである。

（１） SIT が大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果を検討するにあたって、シャイネスを正確に測定することができる尺度が必要になる。しかしながら、従来は認知・感情・行動というシャイネスの３つの側面のうち認知的側面をとらえる尺度がほとんど存在しなかった。また、シャイネスは特性（性格の一部で、比較的変動しにくい）でも状態（その状況に規定されるもので、比較的変動しやすい）でもありうるが、従来のシャイネスに関する尺度は、ほとんど特性を測るもので、状態の側面にはあまり関心が払われてこなかった。こうした状況のなかで、本論文の研究１では、状態シャイネスの認知的側面をとらえることができる尺度の開発をめざした。その結果、十分な信頼性と妥当性を備えた「シャイネス自己陳述尺度」が開発されたわけで、その意義は大きいといえる。

（２）大学生のシャイネスの変容に対して SIT が一般に概ね効果的であることは、明らかになっている。しかし、臨床心理学では、常に個性の重要さにも目が向けられてきた。このことから当然ながら、SIT においても、個人差を考慮に入れた効果の検討が求められる。具体的には、どのような個人差が SIT の効果を左右するのか、また、個人差に合わせて訓練を行うこと（個人差対応治療）が効果を一層引き出すのか、という点を調べる必要がある。このようなテーマについては、申請者も含めた根建のグループで近年検討を行ってきたが、まだ十分な解明がなされているとはいえない。こうした状況のなかで、本論文の研究２と３では、セルフコントロール能力、考え方の偏りという、これまでとりあげられなかった個人差要因が SIT の効果に及ぼす影響を検討した。研究４では、反応パターン（①認知のゆがみが大きく心拍数の変化が少ないパターンと、②認知のゆがみが少なく心拍数の変化が大きいパターン）に着目して、①のパターンに合わせた内容の SIT を行うこと、つまり個人差対応治療の効果を調べた。この点も、はじめて検討されたものである。これらの研究を通して、シャイネスの変容に対する SIT は、セルフコントロール能力の高い者において適応になりやすいこと、認知的・生理的側面の反応パターンに合わせた個人差対応治療によって大きな効果が引き出されること、が実証された。これらの発見は、SIT の効果と個人差に関する研究を一層推進した点で、大きな意義があるといえる。

（３）本研究の最大の特徴であり、独創的な点は、申請者が関わった研究をはじめとして、SIT をシャイネスの問題に適用した研究のデータを広く集めて、メタアナリシスという手法を用いて SIT の効果を数量的に明らかにしたことである。メタアナリシスに関する研究自体は新しいものではないが、SIT をシャイネスの問題に適用した研究のデータに限定して、厳密な意味で SIT の「効果量」を明確にする試みがなされたのは、研究５がはじめてである。この研究の結果として、シャイネスに対する SIT の効果量は、総じて「中程度」であること、SIT の適応になりやすい個人差属性をもつ者における効果量は「大きい」もので、そのような属性をもたない者では効果量は「小さい」ものであること、SIT のフォロ- アップ時の（長期的）効果に関する効果量は「大きい」こと、がわかった。これらの知見は、エビデンスに基づく臨床心理学の観点から、シャイネスに対する SIT の有効性について、従来の個々の研究に加えて、保証を与えたという点で、意義が大きいと考えられる。

以上に述べたように、本論文はいくつかの点で、高く評価することができる。ただし、フォロ- アップまでも含めて、セルフコントロール能力の高い者においてなぜ SIT の適応になりやすいのかという点についての分析が十分に行われていないこと、メタアナリシスの対象になったデータの量が十分とはいえないこと、などの課題が残されているといえる。しかしながら、本論文においては、これらを補って余りある多大な成果をあげたことから、博士（人間科学）に十分に値するものと認める。

６．関口由香氏　博士学位申請論文審査委員会

主任審査員	早稲田大学教授　博士（人間科学）（早稲田大学）	根建金男
審査員	早稲田大学教授　博士（人間科学）（大阪大学）	根ケ山光一
審査員	早稲田大学教授　博士（医学）（東京大学）	野村　忍
審査員	早稲田大学名誉教授　文学博士（早稲田大学）	春木　豊