

博士（人間科学）学位論文

自己教示訓練がシャイネスの変容に
及ぼす効果の研究

Studies in Effects of Self-Instructional Training on
Alleviating Shyness

2002年7月

早稲田大学大学院人間科学研究科

根建 金男
Nedate, Kaneo

目 次

はしがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 1

第1章 自己教示訓練の概念

1. 自己教示訓練のはじまり・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 4
2. 自己教示訓練の適用対象の広がり・・・・・・・・ P. 4
3. ストレス免疫訓練と自己教示訓練・・・・・・・・ P. 5
4. 自己教示訓練の内容の広がり・・・・・・・・ P. 7
5. 「自己教示訓練」という用語が意味するもの・・・・・・・・ P. 7

第2章 シャイネスの概念

1. シャイネスの問題性・・・・・・・・ P.11
2. シャイネスの定義・・・・・・・・ P.12

第3章 自己教示訓練がシャイネスの変容に及ぼす効果を めぐる研究の問題点

- 第1節 シャイネスの測定に関する研究・・・・・・・・ P.20
- 第2節 自己教示訓練の効果に関する研究・・・・・・・・ P.25
- 第3節 自己教示訓練の効果と自己陳述文の影響に関する研究・・・・・・・・ P.28
- 第4節 自己教示訓練の効果と個人差の影響に関する研究・・・・・・・・ P.28

第4章 本論文の目的, 意義, 構成

- 第1節 本論文の目的・・・・・・・・ P.34
- 第2節 本論文の意義・・・・・・・・ P.35
- 第3節 本論文の構成・・・・・・・・ P.36

第5章 シャイネスの認知・感情・行動的側面を測定できる新しい尺度の開 発

- 第1節 本章の問題とねらい・・・・・・・・ P.39
- 第2節 新しい特性シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale: WSS) の作成

と信頼性・妥当性の検討(研究1)・・・・・・・・・・P.40

第6章 シャイネスに及ぼす自己教示訓練の効果と自己陳述文の
影響の検討

第1節 本章の問題とねらい・・・・・・・・・・P.57

第2節 単純な自己教示訓練の効果に関する研究(研究2)・・・・・・・・P.58

第3節 体系的な自己教示訓練の効果に関する研究(a)
ー自己陳述文の焦点の違いと訓練効果の関係ー(研究3)・・・・P.75

第4節 自己教示訓練における自己陳述文の因子
の抽出に関する研究(研究4)・・・・・・・・・・P.94

第5節 体系的な自己教示訓練の効果に関する研究(b)
ー因子分析によって抽出した焦点の異なる
自己陳述文の効果の相違ー(研究5)・・・・・・・・・・P.100

第7章 シャイネスに及ぼす自己教示訓練の効果と個人差の影響の検討

第1節 本章の問題とねらい・・・・・・・・・・P.119

第2節 統制の位置(locus of control)が訓練効果に及ぼす
影響に関する研究(研究6)・・・・・・・・・・P.120

第3節 反応パターンに対する個人差一致治療の有効性に
関する研究(研究7)・・・・・・・・・・P.136

第4節 訓練内容の好みに対する個人差一致治療の有効性に
関する研究(研究8)・・・・・・・・・・P.158

第8章 総括的考察・・・・・・・・・・P.180

引用文献・・・・・・・・・・P.191

あとがき・・・・・・・・・・P.207

資料

はしがき

どのような心理治療の方法であれ、それ一つだけで人を十分に理解できるものではないし、十分な援助をすることもかなわない。現に、人の心をうまく扱えなかった行動療法に対する不満から生まれた認知行動療法は、近年構成主義（コンストラクティヴィズム）の立場から痛烈に批判を受け、変貌しつつある。構成主義とは、人は個人的、社会的現実を創造し、構成するのだという考え方であり、ある意味では、行動療法において採用され、認知行動療法に受け継がれてきた、客観主義や合理主義と対立するものである。

このような流れと関係すると考えられるのは、エビデンスベイストメディスン、エビデンス精神医療、エビデンスベイスト心理治療、エビデンス臨床心理学などといわれるものと、それに対するナラティブベイストメディスン、ナラティブセラピーなどの登場である。

私自身は、客観主義・合理主義と構成主義、エビデンスベイストとナラティブベイストは、対立的なものとしてではなく、相互補完的なものととらえるのが妥当だと考える。人間を理解し、援助するためには、法則定立的なアプローチと個性記述的なアプローチのどちらかがあれば足りるのではなく、どちらも必要だからである。このような意味で私は、構成主義心理療法にも深い関心を抱いているのだが、最近では認知行動療法の実践や基礎研究に従事することが多かったのは事実であり、本論文は、認知行動療法への関心を反映したものになっている。

認知行動療法は、従来の行動療法と精神療法が融合する形でつくられ、発展してきた比較的新しく有望な心理治療の体系である。アメリカでは、1970年代の中盤頃から盛んになったが、日本では、それより約10年遅れて1980年代の中盤頃から注目されるようになった。今日では臨床心理学に携わる研究者、学生、実践家の間でも一応認知されるようになったといえよう。しかし、心理療法やカウンセリングにおける治療法として認知行動療法が浸透したという観がある割には、認知行動療法に関するケースレポートや症例研究などが学術雑誌に掲載されることは、決して多いとはいえない。また、このことと関連することだろうが、認知行動療法に関する基礎的な実証研究が学術雑誌に登場することは、むしろ珍しいことである。

認知行動療法のこのような状況のなかで、私は、認知行動療法に関する実証的な研究

を細々とでも積み重ねていくことが、少なくとも日本における認知行動療法が欧米と肩を並べるためには必要なことだと思ってきた。そして、認知行動療法の技法の一つである自己教示訓練が大学生のシャイネスに及ぼす効果と、効果を左右しうる要因の研究をしてきた。また、必要にせまられて、シャイネスを測定するための尺度の開発も行ってきた。この学位論文は、これらの研究の成果をまとめたものである。

私が自己教示訓練に関心をもつようになったのは、私が大学院生のときに研究していた行動論的セルフコントロールの主要な技法としてこの技法が位置づけられていたことに加えて、認知行動療法が盛んになってからは、認知行動療法の代表的な技法とみなされてきたからである。また、認知行動療法の開拓者の一人で、独自の認知行動療法「ストレス免疫訓練」の提唱者であり、自己教示訓練を創始したドナルド・マイケンバウム (Donald Meichenbaum) との機縁も無視できない。マイケンバウムとは、1990年の春に、カナダのウォータールーにあるウォータールー大学の心理学教授であった彼を尋ねて以来のつきあいである。昨年7月にも、カナダのバンクーバーで開かれた世界行動療法認知療法会議で、今は名誉教授になったマイケンバウムに合う機会を得た。世界的な学者であり、研究者としては先輩であるマイケンバウムには、直接、間接的に多くの影響を受けてきた。この機会に、彼には深く感謝したい。

自己教示訓練の効果に関する実証的な研究を進めていくためには、それが適用される対象が重要であった。なぜそれを大学生のシャイネスにしたのかについては、理由がある。それは、シャイネスが私たちの身近な問題であると同時に、臨床心理学あるいは健康心理学的の観点から決して放置しておいていいものではないと考えられたからである。カウンセリングは、精神障害の人たちだけのものではなく、健常な人たち、あるいは軽い不調を抱える人たちにとって、健康を回復したり、維持・増進させるためのものでもある。したがって、私やその共同研究者が、シャイネス傾向が高い大学生を対象にして、自分たちが工夫したシャイネス改善のためのプログラムを体験してもらうことは、研究として必要なことであると共に、広義のカウンセリングの意味合いも兼ねていると考えられた。そのことが、研究をする側の動機づけを高めることになったのも確かである。

しかし、自己教示訓練とシャイネスをめぐる一連の研究が一段落した今になって、実はシャイネスは、自分自身の問題でもあったような気がするのである。思い返すと、両親と男二人の兄弟という家族のなかに育った私は、小学生の頃従姉妹と会うのが苦手で

あった。高校生ときは、自分の体格へのコンプレックスから、真夏でもランニングシャツ一枚でいるどころか、長袖のシャツを着て、袖のボタンをきちんととめない気が済まなかった。このような場では、いつも同年代の異性の目を意識していたように思う。そのようなシャイネスが十分に克服できたかどうか定かではないが、あまり意識しないまでも、自分の中に自らの体験に基づく問題意識があったことも、シャイネスに目を向けることにつながったのかもしれない。

このように考えてみると、私の学位論文のテーマは、必然的な機縁があって選ばれたという気さえしてくる。いずれにせよ、自分の体験や興味・関心にしたがって流れにまかせるようになってきた研究をこのように学位論文としてまとめる機会を得たことは、幸せなことである。

根建金男