

## 第1章 自己教示訓練の概念

### 1. 自己教示訓練のはじまり

自己教示訓練 (self-instructional training; 以下 SIT と略す) は, Meichenbaum & Goodman (1971) が開発した。

自己教示 (self-instruction) または自己陳述 (self-statement) とは, 心の中であるいは声に出して, 自分自身にことばを言いきかせることである。このこと自体は, 日常生活において, 子どもにも大人にもごく普通にみられる。この自己陳述を活用して感情や行動上の問題の改善をめざす体系的な訓練が, SIT である。

Meichenbaum は, 博士論文をまとめるために行った研究で, 精神分裂病入院患者が, 適切で一貫性のある「健康な話」を自発できるようにオペラント訓練を行った。その結果, 患者の多くが, 般化テストの際に, 「健康な話をしろ。一貫性がある適切な話をしろ」という自発的な自己教示をすることが観察された。このことが, その後の SIT に関する研究の端緒となったのである (Meichenbaum, 1977)。SIT は, Luria (1961) と Vygotsky (1962) の言語による行動の調節やコントロールに関する研究や, Bandura (1971) のモデリングに関する研究などの影響のもとに開発された。このことは以下にみるように, Meichenbaum & Goodman (1971) が SIT を開始したときの手続きにもよく反映されている。

この研究の対象は, 多動で衝動的な子どもであり, 衝動的な行動をコントロールするための SIT の手続きは, 次の通りであった (Meichenbaum, 1977 よりほぼそのまま引用)。  
①認知モデリング: 成人のモデルが, 声に出して自己対話を行いながら, 課題を遂行する。  
②外顯的で外的な誘導: モデルの教示による誘導のもとで, 子どもが同じ課題を遂行する。  
③外顯的な自己誘導: 子どもが, 教示を声に出して言いながら, 課題を遂行する。  
④外顯的な自己誘導のフェイドアウト: 子どもが, 課題を行っている間に, 自分自身に教示をささやく。  
⑤内潜在的自己教示: 子どもが, 内言によって自分の遂行を導きながら, 課題を遂行する。

### 2. 自己教示訓練の適用対象の広がり

Meichenbaum & Goodman (1971) の研究以降, 子どもの衝動性のコントロールに及ぼす SIT の効果を検討するための研究が数多く行われている (Bender, 1976;

Bornstein & Quevillon, 1976; Kendall & Finchi, 1976; Kendall & Wilcox, 1980; 中沢・金子, 1980; Nelson & Birkimer, 1978; 佐藤・佐藤, 1986; Ziffle & Romney, 1985)。

また、衝動性のコントロール以外にも、SITが広く適用されている。例えば、幼児の誘惑抵抗の形成 (Hartig & Kanfer, 1973; Kanfer & Zich, 1974; Patterson & Mischel, 1976; Fry, 1978; Fry & Preston, 1979; 光富, 1987), 攻撃性の抑制 (Camp, 1977), 教室での破壊行動のコントロール (Coats, 1979), 精神遅滞児の注意散漫な行動のコントロール (Burgio, Whitman, & Johnson, 1980), 多動児の行動のコントロール (Bugental, Whalen, & Henker, 1977), 非道徳的行動の変容 (O'Leary, 1968), 書字訓練 (Robin, Armel, & O'Leary, 1975), 運動反応 (鏡映描写) 課題 (鶴沢, 1984) などに対してSITが用いられて効果が検討されている。

SITは、その適用範囲を一層広げて、子どもにおける不安や恐怖の低減にも利用されるようになってきている。例えば、歯科治療恐怖の低減 (Moses & Hollandsworth, 1985; Prins, 1988; Siegel & Paterson, 1980), 夜間恐怖の治療 (Graziano & Mooney, 1980), 学校での評価的状況での不安の低減 (Fox & Houston, 1981) などに対するSITの効果が検討されている。

当初は子どもの問題に適用されることが多かったSITではあるが、比較的早くから成人の創造的問題解決や成人精神分裂病患者の注意のコントロールなどにも適用されている (Meichenbaum, 1977)。そして、子どもの不安や恐怖に限らず、成人の不安や恐怖の低減にも、SITは利用されている。例えば、スピーチ不安 (Karst & Trexler, 1970; Meichenbaum, Gilmore, & Fedoravicius, 1971; Weissberg & Lamb, 1977), 音楽パフォーマンス不安 (Kendrick, Craig, Lawson, & Davidson, 1982; Sweeney & Horan, 1982), テスト不安 (Bruch, 1978; Goldfried, Linehan, & Smith, 1978), ネズミ恐怖 (坂野・田川・内山, 1982; 田川・坂野・内山, 1982) などについて、SITの効果が検討されている。

### 3. ストレス免疫訓練と自己教示訓練

#### (1) 認知行動療法とストレス免疫訓練

近年、行動療法を基盤とした認知行動療法が台頭してきた。認知行動療法とは、端的に言えば、従来の行動療法と認知的アプローチを統合したものである。

Kendall & Hollon (1979) の所説によれば認知行動療法では、①行動的及び認知的な過剰と欠如が治療標的となる、②治療アプローチとして、行動療法と認知療法がある、そして、③行動と認知の変容が治療評価の対象になる。なおここでは、「行動」には「情動」の側面が含まれると考えられる。要するに、行動療法では、治療標的、治療アプローチ、及び治療評価の対象が、行動、情動に限られていたが、認知行動療法では、そこに認知（思考、言語、イメージ）が加えられた、といえる。

認知行動療法には多くのアプローチが含まれるが、Ellis (1962) が創始した論理情動行動療法 (rational emotive behavior therapy; 当初は論理療法 (rational therapy) と呼んでいた)、Beck (1963) が開発した認知療法 (cognitive therapy) と並んで、認知行動療法を代表するのが、Meichenbaum (1977) が開発したストレス免疫訓練 (stress inoculation training) である。

## (2) ストレス免疫訓練の基本的な考え方

ストレス免疫訓練では、ストレスの相互作用説 (Lazarus & Folkman, 1984) に基づいて、状況・できごとと対処能力についての評価プロセスが、人と環境の相互作用に影響する、と理解している。また、ストレスを全て取り除くのではなく、それに対して「免疫」(心理的な抵抗力) をつけ、対処技能を身につけることが大切だ、と考える。ストレスは、自分を望ましい方向に変えるための機会、挑戦するものにとらえ、建設的に利用するのである。

## (3) ストレス免疫訓練の技法

ストレス免疫訓練は、①ストレスの概念把握の段階、②技能獲得とリハーサルの段階、③適用とフォロースルーの段階からなる。これらの段階は、厳格に区別され、一定の進み方をするとはいえず、混じり合うこともある (Meichenbaum, 1977, 1985)。用いられる技法は、それぞれの段階でさまざまだが、認知的技法 (例えば、認知的再体制化, SIT)、情動的技法 (リラクゼーション訓練)、行動的技法 (例えば、行動リハーサル、自己強化) が用いられる (Meichenbaum, 1977, 1985)。このように、ストレス免疫訓練では多様な技法が用いられるが、クライアントが問題解決的態度を養い、ストレス反応のいろいろな段階で使える認知的方略を考え出せるようにするためのSITが重視される。SITでは、ストレスの段階ごとの否定的な自己陳述 (自分自身に言い聞かせ

ることば), イメージ, 感情を明らかにし, その影響について考え, 最終的には, それぞれの段階に応じた肯定的・対処的な自己陳述に置き換えていくのである。

自己陳述には, 「ストレスサーに備えて」「ストレスサーに直面し処理するにあたって」「うちのめされているという感情に対処するにあたって」「対処努力の評価と自己報酬」の各段階に応じたものがある。Table 1-1, 1-2は, 合理的(理性的), 肯定的, 対処的, 問題解決的な性質をもつ自己陳述の例を示したものである。自己陳述については, 自分に必要なものを作る, 同じ内容でも自分なりの表現に変える, 自分に合うように語尾を変えるなどの工夫が可能である。

#### 4. 自己教示訓練の内容の広がり

子どもの衝動性をコントロールするためのSIT (Meichenbaum & Goodman, 1971) とストレス免疫訓練におけるSIT (Meichenbaum, 1977, 1985) を比較すると, やや様相が異なっているようにみえる。しかし, Meichenbaum (1977) は, SITを, 被験者の特性や課題の要求に容易に合わせることができる可能性について論じている。また, Meichenbaum & Goodman (1971) において示されているような, 子どもに対するSITの典型的な流れについても, 子どもの要求に合わせて柔軟に変えられる, としている。つまり, 場合によっては, 一定の流れによらなくてもよいし, 自己陳述を声に出して言う必要もない。このようなことを念頭に置けば, SITが, いろいろな工夫をしてさまざまに用いられることは, むしろ自然なことだと理解することができる。現に, 既に概観した諸研究において, SITのプログラムや内容は一様ではない。しかしながら, 適切な自己陳述を体系的に用いるSITによって, 子どもと成人のさまざまな感情や行動上の問題を変えられる可能性がある, という点は変わらない。

本論文では, SITがシャイネスに及ぼす効果を検討した。そこで, SITの独自のプログラムを作成し, 改定を重ねたが, 以上の論点を踏まえて, 著者と共同研究者なりの工夫をこらして, 洗練されたプログラムにすることができた。

#### 5. 「自己教示訓練」という用語が意味するもの

自己教示訓練 (self-instructional training) という用語は広義にも, 狭義にも用いられる。狭義には無論 Meichenbaum が創始した技法のことをいう。しかし, 例えばアメリカ心理学会 (American Psychological Association: APA) の PsycLIT を利用

Table 1 - 1 ストレス免疫訓練に用いられる合理的（理性的）、  
肯定的、対処的、問題解決的自己陳述

---

ストレス刺激に備えて

私は何をしなければならぬか？

私はそれに対処するプランを立てることができる。

ただ、私がそれについてできることについて考えろ。

これはつらい状況かもしれない。

私はこれを処理するプランを考え出すことができる。

くよくよするのはやめろ。くよくよしても何にもならない。

そのかわり、私ができることで、役立つことは何だろうか？

私は緊張している。それは自然なことだ。

もしかすると、私はこの状況に直面したいだけなのだ。

ストレス刺激に直面し処理するにあたって

元気を出せ。私はこの挑戦を受けて立つことができる。

私はそうすると確信できる。

一時には一ステップずつ。

ストレスを管理できる単位にまとめろ。

自分のストレスのことは考えるな。しなければならぬことだけを考えろ。

このストレスは、私が感じることだろうとトレーナーが言ったものだ。

それは、対処練習を生かせという合図だ。

この緊張は、味方、つまり、対処のための手がかりになる。

冷静さを保っている限り、私は状況をコントロールしているのだ。

このことから、自分がしなければならぬ以上のものを背負い込むな。

肯定的な面を探せ。結論に走ってはいけない。

私には使うことのできる対処技法がいろいろたくさんある。

ものごとは私が考えるほどには深刻ではない。

私は、くつろぎ、気楽にしていられる。

---

\*Meichenbaum(1977)より引用。一部改変。

Table 1-2 ストレス免疫訓練に用いられる合理的（理性的）、  
肯定的、対処的、問題解決的自己陳述（つづき）

---

打ちのめされているという感情に対処するにあたって  
ストレスが生じたら休め。  
自分の焦点を現在に当てろ。私がしなければならないことは何か？  
自分のストレスを0から10までの尺度で評定し、それが変わるのを見  
ろ。  
自分のストレスが時として増加するのを予測しておくべきだ。  
筋肉が緊張してきている。  
リラックスして、ものごとをゆっくりやれ。  
ゆっくりと深呼吸するときだ。  
問題を一つ一つ考えて見よう。  
私のストレスは合図だ。  
問題解決の時だ。

#### 対処努力の評価と自己報酬

それは、思ったほどひどくなかった。  
私は、ストレスからそれ以上のものを引き出した。  
私はこの手続きを使う度によくなっている。  
それはうまくいかなかった。それはそれでいい。  
自分の試みから何を学びとることができるか。  
私は自分が進歩を遂げているのをうれしく思う。  
他の人達にそれがどうなったか告げるのが待ち遠しい。  
私はそれをかなりうまく処理した。  
よし、やった。次はもっとうまくやろう。

---

\*Meichenbaum(1977)より引用。一部改変。

した文献検索には、検索語“self instructional training” (“self” と “instructional” の間にハイフンは入らない) が関連の概念を代表するものとして用意されている。自己教示訓練 (self-instructional training) に関する概念としては、例えば、自己陳述修正法 (self-statement modification) や自己言語化法 (self-verbalization) がある。ただし、これらの概念の間の関係の異同については明確ではない。

この論文では、著者はAPAの立場と同様に、自己教示訓練という用語を、関連の概念を含めたものとして使用している。また、これと関連することだが、本論文では、「自己教示」と「自己陳述」の意味の違いをあえて強調する立場はとらず、これらは互いに同じ意味として扱う。そして、同一の用語に統一するのではなく、これらの用語を同義のものとして自由に用いている。

## 6. 本章のまとめ

第1章では、Meichenbaum & Goodman (1971) が開始したSITの概念と、関連する用語について述べた。また、はじめは子どもの問題行動に適用されることが多かったSITの適用範囲が広がってきて、子どもの不安や恐怖に限らず、成人の不安や恐怖の低減にも用いられ、その効果が検討されていることを示した。更に、SITは、被験者の特性や課題の要求に容易に合わせる事が可能であり、諸研究において、SITのプログラムや内容は一様ではないことにも言及した。

SITのプログラムや内容をいろいろ工夫することは、自然なことである。本論文では、SITがシャイネスに及ぼす効果を検討した。そこで、シャイネスに対するSITの独自のプログラムを作成し、工夫をこらして改定を重ねて、洗練されたプログラムを完成した。