

第8章 総括的考察

本論文では、シャイネスという現象をCBTの立場から多面的にとらえるための新しい尺度の作成・標準化を行ったうえで、CBTの技法であるSITがシャイネスの変容に及ぼす効果と、それに関係する主要な要因の影響を検討した。やや細かくいえば、本研究では、①特性シャイネスを認知・感情・行動的側面から測定できる尺度の作成・標準化、②シャイネスに及ぼすSITの効果と自己陳述文の影響の検討、③シャイネスに及ぼすSITの効果と個人差の影響の検討を行った。この章では、これらの研究のねらいに則しつつ、若干の観点を加えながら、本論文の総括的考察を行う。

1. 特性シャイネスを測定する新しい尺度の作成・標準化

シャイネスについては認知・感情・行動の3側面があることが主要な見解となりつつある。だが、認知的側面を含めてその全ての側面を測定できる尺度はない。人間を認知・感情・行動の側面から総合的に理解し、アプローチするCBTの観点からも、特性シャイネスを認知・感情・行動の3側面から測定できる尺度が求められる。そこで、本論文の研究1ではそのような尺度の開発をめざした。

その結果、「行動：消極性」「感情：緊張」「感情：過敏さ」「認知：自信のなさ」「認知：不合理な信念」の5因子からなる、新しい特性シャイネス尺度が作成され、信頼性・妥当性も十分なものであることがわかった。

今井・押見(1987)は、「落ち着きのなさ」などの感情状態と、人々と一緒にいるとき外的に表出される行動を含めたシャイネスを測定するために、先行研究(e.g., Cheek & Buss, 1981; Jones *et al.*, 1986a; Leary, 1983a)の結果から因子負荷量の高い項目を翻訳し、25項目の尺度を構成した。しかし、因子分析の結果からは、この尺度は単次元のものであることが示されることになった。

今井・押見(1987)のシャイネス尺度は、項目の選定と妥当性の検討が不十分であることから、相川(1991)は、対人行動の障害としてのシャイネスの側面をとらえる項目を選定し、特性シャイネス尺度(Trait Shyness Scale)を作成した。しかし、この尺度では、特性シャイネスの感情・行動的側面が測定されるが、認知的側面については測定できなかった。

確かに、シャイネスという現象が何であるのかについての一致した結論が得られてい

るとはいい難い。このことは、シャイネスという現象がとらえ難いという事情を反映しているのかも知れない。しかし、本論文の研究1では、シャイネスの3要素モデルという明確なモデルに対応する形で、特性シャイネスの認知・感情・行動的側面を測定することができる尺度が完成した。

このことによって、シャイネスを漠然と理解するのではなく、認知・感情・行動という側面をもつ症候群として、明確に、しかも多面的な現象として理解することが可能になった。しかもCBTの立場では、人間を認知・感情・行動の側面から総合的に理解し、アプローチするので、シャイネスの3要素モデルに基づく特性尺度は、CBTにはふさわしいともいえよう。これまで、日本では、シャイネスをCBTで変容するという試みもなかった。また、その効果を十分に測定するための尺度も存在しなかった。しかし、この尺度の完成によって、認知・感情・行動の側面から、シャイネスの高い者のスクリーニングや、CBTによる特性シャイネスの変容の測定が可能になった。以上のことから、認知・感情・行動の3要素モデルに基づく新しい特性シャイネス尺度が完成したことには、非常に重要な意義があるといえるだろう。

ところで、シャイネスという現象については、特性としての側面だけではなく、状態もしくは自己陳述という側面もある。したがって、CBTの効果を測定するためには、特性シャイネス尺度の他に、状態シャイネスまたはシャイネスに関する自己陳述尺度も必要になる。

Glass *et al.* (1982) は、社会不安における肯定的な自己陳述15項目、否定的な自己陳述15項目、合計30項目について、相互作用の前、最中、後にどのくらい同じようなことを考えたかを評定するSocial Interaction Self-Statement Test (SISST)を作成した。この尺度は、「自己非難」「肯定的・否定的予期」「否定的評価への恐れ」「対処的思考」の4因子からなる。ただし、この研究は、シャイネスに関する自己陳述を扱ったものではない。また、日本ではシャイネスに関する自己陳述を測定する尺度は存在しなかった。

そこで、関口ら(1997)は、シャイネスに関する先行研究から項目を選出し、シャイネスの認知的側面である対人関係に関する否定的な自己陳述を測定するシャイネス自己陳述尺度(Shyness Self-Statement Scale: SSS)を開発した。この尺度は、「低い自尊感情」「過度の受容欲求と自己期待」の2因子から構成されている。この尺度の完成によって、SITを含めたCBTの効果を測定する際に必要となる、特性シャイネス尺度と並

んで、状態シャイネスを否定的な自己陳述という認知的な側面から測定できる尺度がそろったことになる。

要するに、本論文の研究1で作成・標準化したWSSと関口ら（1997）が作成・標準化したシャイネス自己陳述尺度を利用することが可能になった。それゆえに、本論文の他の研究において、シャイネスの高い者をスクリーニングし、SITがシャイネスの特性と状態の変容に及ぼす効果やそれに関わる要因の影響を明確に測定できることになったのである。

2. シャイネスに及ぼすSITの効果と自己陳述文の影響

本論文の第6章のねらいは、シャイネスの改善に対するSITの有効性を知ると共に、SITの効果を左右する主要な要因の一つである自己陳述文の内容の影響を検討することであった。

研究2では、シャイネスが高い大学生に対する、認知・感情焦点型SIT、行動焦点型SIT、系統的脱感作法、統制条件の効果を比較した。その結果、行動焦点型SITの効果がやや認められたが、SITの効果は不十分であった。その理由として、①被験者にSITを行わせる際に、実際に問題をもっている場面ではなく、漠然と不安な場면을イメージさせるだけであった、②SITにおいて、認知的再体制化の要素が欠けていた、③統制条件群で、ポストテストの際にメンタルリハーサルなどを防ぐために中性的な内容のコラムを読ませたことが、被験者の不安を紛らす効果を生じさせたために、SITの効果が相対的に小さくなった、という点が考えられた。

特に②に関していえば、SITにおいて、例えば「もし話が合わなくてもそれは仕方のないことだ」のような肯定的な自己陳述文を利用した場合であっても、シャイネスのような認知・感情・行動の側面をもつ現象に対しては、積極的に被験者の認知的再構成を促す要素が欠けていると、十分な効果を発揮しない、ということなのだろう。この点は、子どもの衝動的な行動のコントロール（e.g., Meichenbaum, 1977）や運動反応（鏡映描写）課題（鶴沢, 1984）におけるSITの場合とは、性質が異なるといえよう。

West, Horan, & Games (1984) は、ストレス免疫訓練において、ストレスの概念把握の段階がなければ技能訓練が容易に行えないことを示している。このことを、SITに当てはめて考えれば、例えば「もし話が合わなくてもそれは仕方のないことだ」ということばをいきかせることがなぜシャイネスの改善のために必要なのかを説明して、下

地を周到に作りながら SIT を行うことが大切だ、ということになるだろう。

以上のことから、研究 2 からは、SIT のプログラムを作成する際に、効果を十分に引き出すためにどのようにプログラムを充実させればよいか、実験条件の効果を明確に抽出するためにはどのような点に留意するべきかなど、その後の研究における課題が示された。

そこで、研究 3 では、上記の課題を踏まえて、あらためて SIT がシャイネスの改善に及ぼす効果と、それに対する自己陳述文の影響を検討した。結果として、ポストテスト、フォローアップで共に、SIT はウェイトンリスト統制条件と比較して優れた効果を発揮することが示された。自己陳述文の内容の影響に関していえば、行動焦点型 SIT (SIT-B) では、効果の速効性と維持がみられた一方で、認知焦点型 SIT (SIT-C) では、フォローアップ時における効果が顕著であった。また、SIT-C は、シャイネスの認知的側面の他に感情的側面にも有効であり、SIT-B は、行動的側面というよりも、認知・感情的側面に有効であった。結局、研究 3 では、認知的再構成の要素を含めて、周到的な下地を作りながら SIT を行うと、シャイネスの改善に効果的であることや、自己陳述文の内容が SIT の効果に影響することがわかった。

しかし、研究 3 における SIT の自己陳述文は、従来の一般的なやりかたに従って、研究者が過去の文献などを参考にして決めたもので、被験者の立場から決めたものではなかった。またこの研究では、ウェイトンリスト統制条件のフォローアップデータが収集されていなかった。

そこで以上の課題を克服しながら行ったのが研究 4 と 5 であった。研究 4 では、大学生のシャイネスの軽減に効果的だと考えられる自己陳述文の作成をめざした。因子分析の結果、認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文が選出され、従来研究者が決めていた自己陳述文が、被験者にとっても十分に意味のあることが示された。研究 5 では、研究 4 で選定された自己陳述文を用いた SIT の効果と、それに対する自己陳述文の内容の影響を検討した。その結果は、SIT-B において、会話の相手による印象を測定する SIS 項目のうち「姿勢」「シャイネスの程度」に改善がみられた点を除いて、ほぼ研究 3 と同様であった。

第 6 章では、結局次のようなことが明らかになったといえる。①シャイネスに対する SIT においては、単純に肯定的な自己陳述文を言い聞かせるだけでは十分な効果が得られない。② SIT を行うにあたっては、認知的再体制化の要素を含めて下地を作っておくこ

とが必要である。③シャイネスに対するSITで用いるために研究者が意義があると決めた自己陳述文の内容は、大学生自身の立場から決めたものとほぼ合致し、どちらも意義があると考えられる。④体系的なSITはシャイネスの改善に有効であり、その効果は訓練後にも維持される。⑤自己陳述文の内容は、SITの効果に影響する。

3. シャイネスに及ぼすSITの効果と個人差の影響

本論文の第7章のねらいは、シャイネスの改善に及ぼすSITの効果を知ると共に、SITの効果左右する主要な要因である個人差要因の影響を検討することであった。

研究6では、統制の位置 (locus of control: LOC) がSITの効果に及ぼす影響を検討した。LOCをとりあげたのは、SITがCBTの代表的な技法であると同時に、行動論的セルフコントロールの主要な技法でもあるからという理由による。LOCにおいて、内的統制型の者は、自分に与えられる強化(結果)は自分の努力でコントロールできると考えるが、外的統制型の者は、影響力のある他者、運などの外的な要因によってコントロールされると考える (Morley & Watkins, 1974)。SITはセルフコントロール技法であるだけに (Thoresen & Mahoney, 1974)、内的統制型の者では、外的統制型の者よりもSITの効果が発揮され易いと仮定することができる。

研究6では、シャイネスの高い大学生を内的統制型と外的統制型に分けたうえで、SITとウェイトングリスト統制条件の効果と比較した。その結果、内的統制型の被験者では、SITを行うと、何もしない場合よりも、評定者による印象評定が良かった。また、内的統制型でSITを行った被験者においては、外的統制型の者よりも、訓練セッションとフォローアップで効果が大きかった。

ところで、関口・根建 (1999) は、考え方の偏りの大小にかかわらず、SITが効果を発揮することを示している。以上のことから、SITは、考え方の偏りの大小に関係なく効果的だが、外的統制型の者よりも内的統制型の者に向くことが示されたといえよう。

元来臨床心理学では個というものが重視されてきたし、CBTでも、各個人の特性に合わせた治療を施すことが大切だとされてきた (Meichenbaum, 1985)。LOCや考え方の偏りのような個人差要因に着目しながら、シャイネスの変容に対するSITの効果について検討することによって、SITの適応を知り、向かない人には別の方法を用意することにつながるだろう。今後は、シャイネスを示す人たちを対象としながらも、考え方の偏り (関口・根建, 1999) や統制の位置 (研究6) 以外の、SITの効果左右する要因を積

極的にとりあげて、その影響を検討することを通して、SITの適応を一層明らかにしていくことが求められるだろう。

SITの実施にあたっては、その適応を知るだけに止まらずに、個人差に合わせたトリートメント、つまり個人差一致治療 (consonant treatment) を行うことが理想である。このことは、CBTでは個人の特性に合わせて治療をあつらえることが重要である、との見解 (Meichenbaum, 1985) に沿うものである。このような論点を踏まえて、研究7と研究8では、個人差一致治療によってSITの効果を一層引き出すことができる可能性があるかどうかを検討した。

研究7では、不合理な思考が顕著で、対人的なスキルに問題がない、シャイネスの高い大学生を、シャイネスの認知・感情的な側面に焦点を当てたSIT (CSIT) 群、行動的側面 (スキル) に焦点を当てたSIT (BSIT) 群、無処置統制 (NTC) 群に振り分けた。その結果、不合理な思考が顕著で、対人的なスキルに問題がない、シャイネスの高い大学生に対しては、CSITがBSITとNTCよりも効果的であった。要するに、個人の問題性に合わせてSITを実施すること、つまり個人差一致治療の可能性が示された訳である。

ところで、個人差一致治療とは、個人差に合わせた治療のことであるだけに、反応パターンの他にも、個人差一致治療が対象とするべき個人差が存在するはずである。したがって、従来の研究でとりあげられることが多かった反応パターン・反応傾向とは別の観点について考えてみることも大切である。そこで、個人差一致治療が実際に行われる臨床場面を想定してみると、いろいろな要因がありうるが、例えば提示される技法をクライアントが直観的に好むかどうかという要因は、治療に対する動機づけを左右しうるだけに、SITの効果に対して重要な意味をもつかも知れない。

そこで研究8では、シャイネスの高い大学生を、はじめに実験群とウェイティングリスト統制 (WLC) に分けた。次に、実験群の被験者が、認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文のどちらを好むかを調べた後に、被験者を、好みに合わせて認知焦点型自己陳述文を利用したSITを行う (SIT-P) 群か、好みに合わない認知焦点型自己陳述文を利用したSITを行う (SIT-N) 群に振り分けた。その結果、SITはWLCよりも効果的であり、効果の維持も認められたが、個人差に合わせたSIT-Pの方が効果的だろうとする仮説は支持されなかった。この研究では、被験者の自己陳述文の好みがそれほど重要な個人差にはならないことが示唆された。

なお、個人差一致治療の効果を厳密に検討するためには、研究7と研究8の手続きで

は不十分であったと考えられる。研究7では、シャイネスの高い大学生のなかで、対人的スキルには問題がないが、不合理な思考が顕著な者を対象としたが、思考には問題がなく、対人的スキルの欠如が顕著な者を対象とした検討は十分には行っていない。同様に研究8については、同じ内容の行動焦点型自己陳述文を利用したSITを行う場合に、それが被験者の好みに合っていれば合わないときよりも効果的であるかどうかについても検討することが必要である。これらの点は今後の課題である。

個人差一致治療を広く考えてみると、どの個人差が重要であり、どの個人差が重要でないのかを見分けることは大切である。研究7からは、個人の反応パターンに着目することが、SITによる個人差一致治療の効果を引き出す可能性があることがわかった。一方、研究8からは、自己陳述文の好みはSITの効果に影響しないことが示唆された。上に述べた課題などを含めて、着目すべき個人差の重要性を識別する、このような研究を積み重ねれば、効果的な個人差一致治療を今後更に押し進めるのにも役立つだろう。

第7章では、結局次のようなことが明らかになったといえる。①SITがシャイネスの改善に及ぼす一般的な効果を知るだけでなく、個人差の影響を知ることも重要である。②外的統制型の者よりも内的統制型の者にSITは向く。③個人の反応パターンに合わせてSITを行うこと、つまり個人差一致治療を行うことで、効果が大きくなる可能性がある。④自己陳述文の好みに合わせてSITを行っても、効果は大きくならないかも知れない。⑤個人差一致治療の可能性について厳密に検討するためには、更なる検討が求められる。

4. シャイネスを改善するためのSITプログラムの完成

第1章でも述べた通り、Meichenbaum (1977) は、SITを被験者の特性や課題の要求に容易に合わせられる可能性を論じている。また、Meichenbaum & Goodman (1971) における、子どもに対する典型的なSITの手続きでさえも、子どもの要求に合わせて変えられるとしている。つまり、SITの基本は、自己陳述を上手に利用して感情や行動上の問題を変えることをめざすことには違いないが、SITのプログラムは、それが適用される人の必要性や、変容をめざす問題の性質などに合わせてさまざまに構成することが可能だといえよう。またそれゆえに、SITは子どもと成人の別にかかわらず、さまざまな問題に適用され成果をあげることができたのである。

著者とその共同研究者は、このような論点に立って、本論文に記述した一連の研究に

において、シャイネスの改善をめざす独自のSITプログラムを実施し、研究の展開と共にプログラムに改善を加えてきた。著者らのSITプログラムの詳細については、付録の資料を参照していただきたいが、本論文中の各研究に関する記述のなかにもその概要が示されている。最新のSITプログラムは、1回の教育的段階と2週間6回にわたる自分でできるホームワーク形式の訓練セッションからなるが、1週間経過した時点で実験者が進み具合をチェックする。ホームワーク形式で行うため、訓練用テープ、訓練用記録用紙などが用いられる。訓練には主に3つの要素が含まれる。それは、①イメージと洞察、②認知的再体制化、③自己教示である。①はシャイネス喚起場面を具体的にイメージし、不快な体験の最中の自己陳述や行動を意識化することである。②はシャイネス喚起場面の意味を合理的（理性的、肯定的、対処的）にとらえなおす練習をすることである。③はテープの示範に従いながら、自己陳述の外顯的・内潜的リハーサルを行うことを示す。

実験全体からすると、プリテストとポストテストの間にこのSITが実施され、ポストテスト終了後約6カ月の時点でフォローアップが行われるという流れになる。

研究2で用いられた、認知的再体制化の要素が欠けているSITは十分効果的とはいえなかったが、それを改定して認知的再体制化の要素を含めた体系的なSIT、つまり上に述べたようなSITは非常に効果的であることが実証された訳である。無論、本論文における研究の主なねらいは、シャイネス改善のための完成度の高いSITプログラムを作ることではなく、著者らが独自に開発し改定を加えてきたSITプログラムの効果について検討することであった。しかし結果として、2週間という短期間で実施できるにもかかわらず、効果があがり、フォローアップ時点でもそれが維持されるという、大学生（若者）向けのSITプログラムが研究の産物として生まれたことには、大きな意義があるといえよう。言うまでもなく、本論文における幾つかの研究で被験者としてSITを体験した人たちは、その恩恵に浴することになっただろう。そして、今後もシャイネスの問題を抱える若者たちに、さまざまな機会や場面でこのようなプログラムが実施されるとすれば、その恩恵に浴することになるだろう。

5. 今後の課題

本研究では、大学生のシャイネスに対するSITの有効性が実証された。しかし、今後の課題も残された。

研究3と研究5では、SIT-Cは、確かに、焦点を当てた認知的側面の改善をもたらし

たが、SIT-Bは、焦点化した行動的側面を改善するかどうかについては、必ずしも明確に分からなかった。SITの行動調節機能を実証した研究(e.g., Meichenbaum & Goodman, 1971)では、モデリングや行動的リハーサルがSITに含まれていたが、研究3と研究5のSITでは、認知的再体制化を伴う自己教示の効果を検討しようとしたことから、行動的リハーサルを含んではいなかった。しかし、モデリングや行動的リハーサルは、認知的再体制化に次ぐ重要な要素としてSITの効果に寄与している(Dush et al., 1983)。SITが行動的技法を含まなかったために、SIT-Bの行動調節機能が十分に発揮されなかった可能性もある。その意味では、今後はSITプログラムの中に行動的リハーサルの要素を積極的に含めてその効果を検討することが望まれる。

研究3と研究5でSIT-CとSIT-Bが焦点化した特定の側面以外のシャイネスを改善したことを理解するためには、シャイネスを反応系別にとらえることが有効かもしれない。SIT-CとSIT-Bの顕著な効果は、生理的反応や外顯的行動ではなく、自己報告尺度に現れた。すなわち、生理的要素や行動的要素ではなく、認知的要素(Lang, 1977)の改善が著しかったのである。研究2、関口・根建(1999)の研究でも、生理的要素などの改善は明確には示されていない。ただし、生理的な変化と主観的な情動反応の関係は未だ解明されていないとする議論があることも確かである(Lazarus & Folkman, 1984)。しかし、今後は、自己報告尺度に加えて、行動的指標や生理的指標によるフォローアップ評定を行うことで、更に説得力のある治療的效果を検証することが望まれる。

SIT-CとSIT-Bでは、効果が生じる過程にも違いがみられた。SIT-Bが2週間の短期間で着実な効果を上げたのに対して、SIT-Cでは、むしろ6ヵ月後に著しい効果が認められた。このような差をもたらした要因としてまず考えられるのは、自己陳述の語形の違いである。SIT-Cでは、6文中の5文が否定型の語尾を用いたのに対して、SIT-Bでは、6文全ての語尾が肯定型であった。また、自己陳述の言語的機能の違いを指摘することもできる。SIT-Cは、シャイネスに特有な不合理な考え方の改善をめざす、情動中心の対処(Lazarus & Folkman, 1984)と見なすことができる。認知焦点型の自己陳述は、知性化を用いた認知的再評価として機能した結果、緩やかではあるが著しい認知的要素の変容をもたらした可能性がある。一方、SIT-Bは、不適切な行動の改善をねらう、問題中心の対処(Lazarus & Folkman, 1984)としてとらえることができる。シャイネスを含めた社会不安は印象操作への動機づけと自己呈示効率の関数として理解される(Leary, 1983a)。自己呈示効率とは、他者に自分が示したい特定のイメージが伝わるか

どうかについての主観的確率のことである (Leary, 1983b)。二次的評価の上昇に示されるように、SIT-Bは、自己呈示効率を高める問題解決的な手段とうけとめられたために、SIT-Cよりも早く認知的要素の改善を促すことができた可能性がある。

SIT-CとSIT-Bが焦点化した特定の側面に効果が現れるとする仮説が支持されなかった理由としては、先に述べた自己陳述の語形の違いや自己陳述の言語的機能の違いの他に、注意資源の配分に与える影響の違いなども考えられる。Meichenbaum (1977) は自己教示の持つ注意と評価の過程に対する影響力を強調している。社会不安に関する認知行動モデル (Rapee & Heimberg, 1997) によれば、シャイネスを含めた社会不安は、不安を喚起させる対象とそれを気にする主観的側面に注意資源を多く配分することで生じる。偏った注意資源の配分は、自己呈示効率を低下させ、シャイネスを引き起こすと考えられる。

SIT-Bで用いられた自己陳述文は、不安を喚起させる状況や対象とは異なった側面に焦点を当てており、それが注意資源の配分を変化させ、認知的側面の変容をもたらした可能性がある。また、自己陳述文の内容が積極的な対処行動を導き、行動調節の機能も発揮されたと考えられる。一方、SIT-Cの教示内容は、否定的な認知を打ち消す内容であり、意識の変容が認知的側面に効果をもたらしたといえよう。しかしながら、教示内容の焦点が状況 (例; もし話が合わなくても、それは仕方のないことだ) や他者の評価 (例; 相手が自分のことをどう思うか気にしすぎる必要はない) に向いており、結果的に自己呈示効率を低下させる注意資源の配分が行われたために、行動的側面において悪化の様相が示された可能性がある。

以上のことから、自己陳述文の意味内容とは別に、自己陳述文の語形、言語的機能、注意資源の配分に与える影響などの観点からも、SIT-CとSIT-Bの機能について更に精細に検討していくことが求められる。

どのような個人差要因が、SITの効果に重要な影響を与えるかということについては、今後も考え方の偏りや統制の位置以外にも、さまざまな要因について検討を加えていく必要がある。そのことによってSITが向くか否か、つまりSITの適応を一層明らかにすることができると考えられる。

広く個人差一致治療について考えると、どの個人差が重要であり、どの個人差はそうではないのかを見分けることは大切である。その意味で、本論文の研究から得られた知見は大いに役立つだろう。個人差の重要性を識別する、このような研究を積み重ねれば、

効果的な個人差一致治療を今後更に推し進めることにつながるだろう。本論文の研究ではまた、コンプライアンスを高める手続きの影響力も示唆された。治療同盟を組み、共同で治療関係を築いていく手続きは、心理療法やカウンセリングの基本である。このような要素も考慮に入れながら、どのような個人差に着目し、SITをどう個人に合わせればよいのかということは、今後も追究するべき重要な課題である。