

2002 年 7 月 17 日

人間科学研究科委員長 殿

根建金男氏 博士学位申請論文審査報告書

根建金男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、2002 年 6 月 26 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 根建金男

2. 論文題名 自己教示訓練がシャイネスの変容に及ぼす効果の研究

3. 本論文の主旨

本論文はシャイネスの変容を旨とした自己教示訓練の効果の実験臨床心理学的研究である。自己教示訓練の内容によって、シャイネスの行動・認知・感情の諸側面にどのような効果が表れるかを調べたものである。また、自己教示訓練の効果に対する個人差の影響についても検討したものである。

4. 本論文の概要

本論文では、シャイネスを多面的にとらえるための新しい尺度を開発し、認知行動療法の技法である自己教示訓練 (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。

第 1 章と第 2 章では、SIT とシャイネスの概念について述べた。第 3 章では、SIT がシャイネスの変容に及ぼす効果に関する研究の問題点を論じた。第 4 章では、本論文の目的、意義、構成を示した。第 5 章から第 7 章では、本論文の各研究について記述した。第 8 章では、総括的考察を行った。

第 5 章の研究 1 では、研究 2 以降に利用するために、行動・感情・認知の側面から特性シャイネスを測定できる新しい尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。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 因子で構成される尺度が開発された。

第6章では、SITがシャイネスに及ぼす効果と自己陳述文の影響を検討した。まず研究2では、シャイネスが高い大学生を対象として、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、SITの効果は不十分であり、その理由として、SITにおいて認知的再体制化の要素が欠けていたなどの点が考えられた。研究3では、研究2の課題を克服し、あらためてSITがシャイネスの改善に及ぼす効果と、自己陳述文がそれに与える影響を検討した。その結果、ポストテスト、フォローアップとともに、SITは統制条件よりも効果的であり、SITの有効性が確認された。さらに、自己陳述文の影響も認められ、認知焦点型SITではフォローアップ時の効果が著しかったが、行動焦点型SITでは効果の速効性と維持が認められた。しかし、研究3におけるSITに用いられた自己陳述文は、先行研究を参考にして決めたものであった。また研究3では、統制条件のフォローアップデータが収集されなかった。そこで研究4では、大学生自身がシャイネスの軽減に効果的だと考える自己陳述文の作成をめざした。その結果、認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文が選出され、それらが先行研究を参考に決めたものとほぼ同じであることがわかった。更に研究5では、研究4で選出された自己陳述文を採用し、統制条件のフォローアップデータも収集して、あらためて、SITの効果とそれに対する自己陳述文の影響を検討した。その結果は、一部を除いてほぼ研究3と同様であったが、フォローアップ時の明確な結果も示された。

第7章では、シャイネスに及ぼすSITの効果を確認するとともに、個人差がそうした効果に及ぼす影響を検討した。研究6では、統制の位置がSITの効果に及ぼす影響を検討した。その結果、内的統制型のほうがSITの適応になりやすいことが示された。研究7と研究8では、個人差に合わせたトリートメントすなわち個人差一致治療がSITの効果を一層引き出す可能性を検討した。研究7からは、シャイネスが高い者のなかで、対人的なスキルには問題がないが、非理性的な思考が顕著な場合においては、認知・感情焦点型SITが行動焦点型SITと無処置統制条件よりも効果的なこと、つまり個人差一致治療の可能性が示された。しかし、研究8では、被験者の好みに合わせた自己陳述文からなるSITを行うこと、つまり個人差一致治療を実施することの有効性は検証されなかった。

第8章では、本論文の研究結果をまとめ、考察を加えた。今後の課題として、1) 認知焦点型SITと行動焦点型SITの効果性の違いについて、自己陳述の語形や言語的機能などの観点から検討する必要があること、2) 個人差一致治療の可能性について、更に厳密に検討していく必要があること、などが考えられた。

5. 本論文の評価

本論文は、申請者が長年に渡り追究してきた、自己教示訓練に関する一連の研究をまとめたものである。自己教示訓練とは、認知行動療法の一つの技法であり、言語で自分に言い聞かせることにより、自分の行動や認知や感情をコントロールするというセルフ・コントロールの技法である。これは Meichenbaum らによって子どもの多動行動について始められたものであるが、申請者は自己教示訓練の対象に成人のシャイネス（内気）の変容を取り上げている。成人におけるシャイネスに対する自己教示訓練の効果に関する研究は皆無に等しく、申請者が世界でも先がけて試みたものである。これを取り上げた理由の一つは、シャイネスの問題は日本文化の特徴でもあるからである。

研究（研究1）は、自己教示訓練の適用対象である特性シャイネスを測定するための尺度の開発から始められている。先行研究においてこのような尺度はすでに作られたものが存在するが、行動的要素・認知的要素・感情的要素というように、全体的にとらえる尺度は無く、本研究において初めて作成された。この尺度は特性シャイネスを測定する尺度として活用されることが期待される。

研究2と3は、まず特性シャイネスの高い者について、自己教示訓練の効果があるかどうかを実験臨床心理学的に検証しようとしたものである。これらの研究は、自己教示訓練の効果を検証するために、他の訓練法（系統的脱感作法）や統制群をもうけて比較していること、また効果の分析を行動（ビデオで記録）、認知、感情、生理といった多角度から行っていること、更に自己教示訓練の内容についても、認知に焦点を当てた教示と行動に焦点を当てた教示を比較して詳細な分析をしていること、など大規模なものである。この結果、自己教示訓練はどのタイプの教示でも生理反応や行動よりは認知と感情の変容に効果があることが明らかにされた。フォローアップでも効果の持続が認められ、臨床的效果も期待される。

以上の研究をもとにして、研究は更に深められてゆく。すなわち、教示文の適合性の検討を行い、よりよい教示文を標準化し（研究4）、その成果を用いて、研究5では更に自己教示訓練の効果を再検討した。その結果、認知焦点型の教示でも行動焦点型の教示でも認知と感情の変容に効果があることがあらためて確認されたが、行動焦点型教示では身体反応にも一部効果がみられた。またフォローアップでも効果が持続されることが再確認された。

臨床においては個人差が最大の問題である。本研究は臨床をめざす基礎研究（実験臨床心理的研究）であると位置づけてなされているので、当然自己教示訓練の効果も個人差を問題にしなければならない。研究6ではその個人差の一つである統制の位置（外的統制型、内的統制型）の個人差について分析している。その結果、自己教示訓練の効果は認知と感情の変容にあることが再度確認されたが、そのフォローアップに対する効果は内的統制型によりよ

く見られることが明らかにされ、自己教示訓練も個人差を考慮しなければならないことが示された。また、個人差要因として個人の問題性と訓練の内容の一致が当然考えられなければならない(研究7)。しかし、今までこのような研究はなされてこなかった。シャイネスの因子として「不合理な思考」があげられるが、これについて不合理な思考の変容に焦点づけた訓練と行動に焦点づけた訓練を比較したところ、問題性に一致している方が効果的であった。ただし、自己陳述文の内容について、自分の好みであるかどうかについては効果はみられていない(研究8)。以上のような研究は、1) 日本文化において問題とされているシャイネスの変容をめざしていること、2) 世界的にもあまり研究が進んでいない認知行動療法の技法の一つである自己教示訓練の研究を行ったこと、3) この研究を実施するにあたっては非常な困難をともなう実験臨床心理学的な手法を用いて、基礎的なデータを出したこと、4) 研究にあたっては独立変数も従属変数も多角度から分析していること、5) 臨床で問題となる個人差要因について、パーソナリティと訓練方法の両面について分析していること、6) フォローアップ効果まで追跡し、臨床的配慮をしていること、に独創性が認められる。

本研究について以上の諸点は現在までほとんどなされていないことばかりであり、本論文の価値を示すものであるといえる。なお、上記の諸研究は学術雑誌にすでに発表され、公の評価を受けている。当然ながら実験臨床的手法には実験的手法に比べてコントロールや分析の困難さなど問題点を指摘することができるが、それらを補ってあまりある成果をあげたものと認め、博士(人間科学)に値するものと認める。

6. 根建金男氏 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	文学博士(早稲田大学)	春木 豊
審査委員	早稲田大学教授	教育学博士(筑波大学)	坂野 雄二
審査委員	早稲田大学教授	教育学博士(九州大学)	門前 進
審査委員	広島国際大学教授	教育学博士(筑波大学)	上里 一郎

