

早稲田大学審査学位論文  
博士（人間科学）  
概要書

体験の回避に関わる行動的プロセスの  
新たな測定法の開発

Development of a new measurement method for  
behavioral processes related to  
experiential avoidance

2018年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科  
嶋 大樹  
SHIMA, Taiki

研究指導教員： 熊野 宏昭 教授

本論文は、“体験の回避 (experiential avoidance)”に関わる行動的プロセスを測定するツールの作成と、日常生活下における測定法の応用可能性について検討することを目的とした。体験の回避は種々の心理行動的問題の維持要因として注目されており (Hayes et al., 1996), その測定方法が拡充されることは研究/支援のどちらにも寄与すると考えられる。本論文は全6章で構成された。

第1章においては、体験の回避の特徴について整理し、その低減を目的とした心理療法について概観した。そして、体験の回避と、関連する行動的プロセスの測定に関する研究動向をまとめた。その結果、行動測定法によるアセスメントが基本であるとされているものの、多くの場合は質問紙法による測定がなされていることが指摘された。また、すでに開発されている行動測定法も、支援場面への応用には課題があることが示唆された。とくに、支援場面においては日常生活下の行動の変化が重視されるものの、その変化を反映させるような測定法が十分に整備されていないことが指摘された。

そこで第2章では、従来の研究の課題点を整理し、その課題に対応する本研究の目的をまとめた。その結果、測定ツールに関して、1) 質問紙の整備の不足、2) 日常生活下における測定法の枠組みの整備の不足に関する課題点が指摘された。前述の課題点に対応して、本研究の第一の目的は、体験の回避に関連する行動的プロセスに関する質問紙を作成し、臨床場面で使用可能な質問紙の拡充を図ることが挙げられた。第二には、日常生活下における測定法である Computerized Ecological Momentary Assessment (cEMA) を体験の回避の測定に導入し、その応用可能性について議論することを目的とした。後者については、とくに体験の回避がもつ“負の強化”で維持されるという特徴に着目した測定の枠組みを考案し、利用可能であるか否かを検討することに焦点を当てた。

第3章 (研究 1-1, 1-2, 1-3, 研究 2-1, 2-2, 2-3) では、体験の回避を維持、促進するルールである、“変化のアジェンダ”の確信度と、それに従った行動の程度を測定する Change Agenda Questionnaire および、体験の回避と同次元上の逆の極に位置する“アクセプタンス”を測定する Acceptance Process Questionnaire を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。その結果、学生サンプルおよび社会人サンプルを対象とした調査において、どちらの尺度も概ね十分な構造的妥当性、内的整合性、再検査信頼性、収束的妥当性が示された。また、臨床群と健常群の間で、すべてではないもののそれぞれの尺度得点で差異がある傾向が示され、両尺度の妥当性が示された。なお、後述の研究 5-1 および研究 5-2 において、それぞれの尺度の反応性についても補足的に検討がなされ、介入によって変化する可能性が示唆された。以上より、体験の回避をさまざまな観点から測定する質問紙が作成され、臨床場面での変化を反映する可能性が示された。複数の観点から体験の回避を測定可能になったことで、クライアントの情報を詳細にアセスメントすることが可能となり、その臨床的意義は大きいと考えられる。質問紙法は、回答者の解釈を含む言語報告を基にした測定であるため、バイアスが含まれることや、日常生活下での行動の変化を必ずしも反映しない可能性があることを念頭に置き、回答者が評価する全般的な行動傾向であることをふまえて使用する分には有用なツールであると結論づけられた。ただし、日常生活下での体験の回避の推移を測定するには、質問紙法に替わる新たな測定法が必要であることが指摘された。

第4章 (研究 3, 研究 4-1, 4-2) では、日常生活下での体験の回避の測定に cEMA を導入し、行動と結果の関係性である“随伴性”を基に体験の回避を測定する枠組み (“随伴性指標”) を考案した。学生を対象に日常生活調査を実施し、行動前後での不快な体験の強度の減少から負の強化の側面をとらえる方法の適用可能性について検討した。研究 3 では、体験の回避の割合と中長期的気分の変化の間に負の相関が示されることを前提として、その関係性が示されるための測定条件を探索した。その結果、不快な出来事の生起から 15 分以内の回答を用いることが必要な条件であることが明らかになった。ただし、研究 3 で採用した測定の方法では、一部不十分な点があったため、その改善案を示し、研究 4 で継続して検討を実施した。研究 4-1 では、学生を対象とし、“随伴性指標”だけでなく従来の研究で用いられてきた“主観指標”も同時に測定した。そして、行動後の状態に与える影響が想定されるものであるかを検討した。調査の結果、“主観指標”と“随伴性指標”は、どちらも行動後の状態に影響を与えることが示され、日常生活下における体験の回避を測定できる可能性が示唆された。研究 4-2 では、“随伴性

指標”として用いるための基準について検討した。具体的には、行動前後での不快な体験の強度の減少幅がどの程度であれば、より体験の回避を適切に捉えられるかを検討し、候補を絞り込んだ。cEMA を用いることで、日常生活下における文脈を含んだ測定が可能となり、質問紙ではとらえられない個々の行動の測定が可能になった。

第5章(研究5-1, 5-2)では、研究4で採用した新たな測定の枠組みを用いて、行動変容場面における体験の回避の測定を試み、cEMAを用いた測定法の臨床場面への適用可能性が試験的に検討された。研究4までは、本人の体験の回避の意図(ルール)に関わる指標を測定していなかった点も課題とされたため、本人の体験の回避の意図からルール支配の側面をとらえるという方法を追加した。研究5-1では学生を対象とし、介入前後での行動の変化を測定した。検討の結果、介入前後での行動の変化を、“主観指標”では十分にとらえることができなかったが、“随伴性指標”では行動の変化と測定された体験の回避に対応が認められる可能性が示され、その臨床応用可能性が示唆された。そこで、研究5-2では、広場恐怖症患者のカウンセリング場面においてcEMAによる測定を導入し、その臨床応用可能性について検討することを目的とした。測定の結果、学生を対象とした研究5-1と同様に、“主観指標”では行動の変化との対応関係が明確には示されなかったが、“随伴性指標”を用いることで、行動の変化との対応が確認できる可能性が示唆された。以上より、cEMAを用いた日常生活下における体験の回避の測定が応用可能であることが確認された。ただし、“随伴性指標”については、個別に体験の回避と判定する基準を定める必要があることが示された。以上の結果を整理すると、cEMAを用いた測定の枠組みは、現時点では以下ようになった。a) 測定は対象となる行動生起から15分以内に実施する(研究3)、b) 不快な私的出来事の強度が減少した回答、または“体験の回避の意図”があった回答を体験の回避回答と判断する、もしくは、不快な私的出来事の強度が減少し、かつ“体験の回避の意図”があった回答を体験の回避回答と判断する(研究4-1, 研究5-1)、c) 体験の回避と判断するための基準は、個人によって異なる(研究4-2, 研究5-1, 研究5-2)。

研究5より、上記枠組みによる体験の回避の測定によって、行動の変化を反映することができる可能性が示された。本研究の結果からは、日常生活における行動変容を反映する指標、つまり臨床場面で使用される指標としては、“随伴性指標”の使用が望ましいといえる。従来の臨床行動分析による支援場面では、具体的な標的行動を設定し、その変化を時系列的に記録する方法がとられてきた。つまり、体験の回避が問題となっている主要な場面を抽出し、体験の回避の一形態として特定の行動を測定していた。支援においては、特定場面だけでなく、日常生活全般に広がる体験の回避の低減が目標となるため、本研究で採用した枠組みによって体験の回避そのものがとらえられることで、場面を限定しない測定が可能になると考えられる。これまで存在しなかった、体験の回避自体を日常生活下で測定する方法の枠組みの基礎を提案できたことは、本研究の意義であるといえる。

ただし、本研究は従来とはまったく異なる発想での測定を試みており、日常生活下における体験の回避測定の新たな選択肢を提供する可能性を有するが、以下のような課題がある。1) “随伴性指標”の基準設定が困難、2) 体験の回避回答の妥当性検討のための外的基準の設定が困難、3) 強度の弱い不快な体験を回避した場合の測定が困難というものである。測定の有効性を高めるためには、上記課題点の解決が必要であり、その改善案を提案した。改善案のなかには“随伴性指標”の基準の選択肢を作る必要のないような質問項目への改変、外的基準を設定しない妥当性検討の方法などが含まれた。

第6章では、本研究の結果を整理し、今後の展望を記述した。体験の回避の測定ツールが拡充されたことで、臨床場面にまで適用可能なアセスメント法の選択肢が広がった。これは、効果的な治療というゴールに寄与するものと考えられる。心理行動的問題の維持要因となる体験の回避の測定目的はさまざまであるが、測定法の選択肢を広げたことは、多岐にわたる目的の達成に寄与すると考えられ、人間の心身の健康の増進を大きな目標のひとつとする人間科学に対する本論文の貢献といえる。とくに、cEMAを用いた測定方法の枠組みを提案したことで、従来は困難であった体験の回避そのものの測定の可能性を広げることにつながった。行動の形態に関わらず、測定時の行動を体験の回避という同一の機能に基づいてとらえることが可能な方法の枠組みの基礎が提案されたため、その課題点を修正し、支援場面において活用される測定法を整備していくことが望まれる。