

Creative Hopelessness (創造的絶望) に関する研究の展望

井上 和哉 熊野 宏昭 早稲田大学

Creative Hopelessness: A Review of the Literature

Kazuya INOUE and Hiroaki KUMANO (*Waseda University*)

This study sought to review the existing body of research on creative hopelessness, a process of Acceptance and Commitment Therapy: ACT, as well as suggest potential directions of future research. A systematic review of the theoretical background and body of research concerning creative hopelessness revealed two main issues. First, regarding behavioral indicators of experiential avoidance and acceptance, it was found that many of said indicators were based on subjective standards, and there was a need for studies involving behavioral indicators. Examples of behavioral indicators of experiential avoidance include the cold pressor test, looking at aversive visual images, and the breath-holding test. Second, the measurement method of the change agenda was found to be insufficient. Scores of the Visual analog scale or questionnaires are subject to distortions depending on the demand characteristics. As such, the author suggests the Implicit Relational Assessment Procedure as a potentially applicable change agenda measurement method, as it allows for the measurement of latent cognition while eliminating the issue of demand characteristics.

Key words: creative hopelessness, change agenda, experiential avoidance, implicit relational assessment procedure.

Waseda Journal of Clinical Psychology
2018, Vol. 18, No. 1, pp. 87 – 91

創造的絶望は、Acceptance and Commitment Therapy : ACT の治療初期において、重要な治療段階である。具体的には、クライアントがこれまでの問題解決の方法が上手くいっていないことに気づき、新たな代替行動を試すための余地をつくる段階である (Hayes & Wilson, 1994)。不快な私的出来事のコントロールを目的とせず、アクセプタンス (私的出来事をそのまま体験する) (Masuda・武藤, 2012) や価値を用いる ACT にとって、創造的絶望は欠かせないものである。なぜならば、「思考や感情がコントロールできれば、問題は解決し、より良い人生が送れる」といった既存のルール (変容のアジェンダ) (Flaxman, Blackledge, & Bond, 2011) を保持したままでは、アクセプタンスや価値に基づいた行動が回避的に用いられてしまうからである (酒井・武藤・伊藤, 2012)。そうした行動は、疑似的アクセプタンス (形態的にはアクセプタンスの特徴を持つが、機能的には回避行動であること) と呼ばれ、それを防ぐことの重要性が述べられている (Bach & Moran, 2008 武藤監訳 2009)。そのため、創造的絶望によって、これまでの対処方略や体験の回

避の有効性を検討し、変容のアジェンダの影響力を弱めることで、アクセプタンスや価値に基づいた行動が有効に機能するための治療の前提を創ることが ACT では重要である (酒井・武藤・伊藤, 2012)。

近年、創造的絶望の重要性を示す研究が増えてきている。例えば、酒井・増田・木下・武藤 (2014a) は、創造的絶望の介入によって、変容のアジェンダを弱めることで、アクセプタンスエクササイズがより有効に機能することを実証的に示している。また、事例論文においても、創造的絶望の必要性が述べられているほか (入江・横光・北田・中江, 2016; 齋藤・熊野, 2017)、ACT に関する多くの介入研究において、創造的絶望が介入プロトコルに組み込まれている (Hermann, Meyer, Schnurr, Batten, & Walser, 2016; Niles, Wolitzky-Taylor, Arch, & Craske, 2017; Shortway, Wolanin, Block-Lerner, & Marks, 2018)。これらのことから、ACT を適切に進めるために創造的絶望の必要性は大きいと考えられる。

しかしながら、論文タイトルに創造的絶望が入った実験研究は、酒井ら (2013; 2014a; 2016) の3編の

みと少ない。その理由として、酒井・伊藤・甲田・武藤 (2013) は、創造的絶望の介入に生じる行動プロセスの定義が曖昧であり、創造的絶望によって、クライアントが獲得した態度を弁別する方法がないことを指摘している。

疑似的アクセプタンスの観点も踏まえ、創造的絶望は ACT の治療が円滑に進むために重要である。しかしながら、創造的絶望はクライアントのこれまでの行動パターンの有効性を検討するものであり (Harris & Hayes, 2009 武藤監訳 2012)、変容のアジェンダの低減は治療の中でも難しいポイントである。そのため、ACT の治療効果を高めるには、創造的絶望に関する理論的な整理を行い、さらなる実験的な検討が欠かせないと考えられる。

本稿の目的は、創造的絶望に関する研究動向を整理し、今後の研究課題を明らかにすることである。具体的には、創造的絶望の理論的説明、介入方法、研究における測定指標について、整理を行う。さらに、アクセプタンスや体験の回避に関する基礎研究から、今後の創造的絶望に関する研究の方向性を示すことを目的とする。

創造的絶望の定義と目的

創造的絶望の定義は、過去の問題解決のための試みが実際には問題の一部であったという体験に接している時のクライアントの姿勢とされている (Bach & Moran, 2008 武藤監訳 2009)。また、創造的絶望の目的は、非機能的な方略を手放し、代替行動を試すための余地をつくることである (Flaxman et al., 2011)。特に、回避行動を断ち切ること、回避行動を助長させる社会的な言語サポート (弁別刺激、確立操作) の影響を弱めることが目的であると説明されている (Hayes & Wilson, 1994)。さらに、創造的絶望は行動の変容を導く動機づけオーグメンタルとして作用すると説明されている (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999a)。本稿では創造的絶望を「これまでの対処方略や体験の回避の有効性を検討し、変容のアジェンダを弱める治療段階」と定義する。

創造的絶望に関する介入内容

創造的絶望に関する介入では、体験の回避への動機づけを弱めるために、変容のアジェンダの低減や体験の回避の不機能性を対象者に理解させる介入が多い。特に、研究ではメタファーやエクササイズなどを用いた心理教育が行われている (e.g., 酒井ら, 2014a)。例えば、体験の回避 (例: 不快な私的出来事を考えないようにしようとする) の不機能性を理解させるものとして、白くまの抑制実験 (Wegner et al, Schneider, Carter, & White, 1987) が使用されている。また、不快な私的出来事をコントロールしようとする

方略は有効ではなく、根本的に変える必要があることに気づかせるメタファーとして「穴に落ちた少女」、また、体験の回避について、短期的には有効であるが、長期的には不機能であるという内容を伝えるメタファーとして腹ペコの小さなトラ (Eifert & Forsyth, 2005 三田村・武藤監訳 2012) が用いられている (酒井ら, 2014a)。酒井 (2014b) は、創造的絶望の介入によって、体験の回避が長期的には問題解決に繋がらず、価値の方向へ進むために役に立たないという実際の結果に接触できるようになると説明している。そして、“不快な私的出来事をコントロールしても問題解決には繋がらない” などの変容のアジェンダに代わるルールが獲得されることで、ルールが記述する結果の強化価が変化し、体験の回避や代替行動への動機づけが変動すると述べている。

創造的絶望の研究

酒井ら (2013) は、創造的絶望の介入が上手くいったかどうかを弁別する指標がなかった中で、言行一致の枠組みを用いて、創造的絶望の獲得の有無を検証した。具体的には、社会的場面への回避傾向が高い大学生 17 名を対象とし、創造的絶望の心理教育後に価値に基づく行動の実行を有言し、実際に行動に移した言行一致群を創造的絶望が獲得された者と判定し、言行不一致群は創造的絶望が獲得されなかった者と判定した。結果として、言行一致群 (創造的絶望獲得) は、創造的絶望に関する心理教育の理解度得点も高かったことが示され、言行一致の枠組みを用いて、創造的絶望の有無を弁別することの妥当性が示された。また、創造的絶望が獲得された者 (言行一致群) は、介入の前後で、社会的場面への苦痛度や精神的健康の改善が見られた。課題点として、行動変容と主観的評価の関連を長期的に検討する必要性、さらに創造的絶望の介入が機能した程度を測定する方法が望まれた (酒井ら, 2013)。

酒井ら (2014a) は、変容のアジェンダへの確信度と動機づけを Visual analog scale : VAS によって測定した。そして、創造的絶望の介入によって、変容のアジェンダが減少した群 (実験群) は、その後のアクセプタンスエクササイズがより有効に機能することを示した。実験対象は、社交不安傾向が高い大学生であった。課題点として、変容のアジェンダの主観的評価 (VAS) の変化と体験の回避や価値に基づいた行動などの実際の行動の変化との関連性を検討する必要性が挙げられた。

酒井・武藤・大月 (2016) では、創造的絶望において、新たに獲得されたルール (例: 不安な場面を回避しても問題解決にはつながらない) が体験の回避を低減し、価値に基づく行動を促す動機づけオーグメンタルとして機能することが示された。具体的には、社会

的場面への回避傾向が高い大学生を対象とし、実験群と統制群には、創造的絶望に関する心理教育を行い、プラセボ群には社交不安の心理教育を行った。さらに、実験群のみに新たに獲得されたルール（例：不安な場面を回避しても問題解決にはつながらない）を日常生活の中で想起するように設定した。その結果、実験群にのみ、LSAS-avoidance（社会的場面からの回避の程度）の得点の減少が見られ、価値に基づく行動数と頻度が他の2群よりも多かったことが示された。この研究により、創造的絶望によって得られた新たなルールが、代替行動を導く動機づけオーグメンタルとして機能することが示された。また、創造的絶望の介入のみでは、社交場面への恐怖感の低減は難しく、新たに獲得されたルール（例：不安な場面を回避しても問題解決にはつながらない）に接触し、ルール支配行動が生じることで、社会的場面に対する恐怖感が減少する可能性が示唆された。研究の課題点として、回避行動や代替行動の測定方法が質問紙による自己報告を用いているため、実験室内などで測定可能な行動指標のパラダイムを用いて、介入効果を検証する必要性が述べられた。

これらの研究をまとめると、酒井ら（2013；2014a；2016）によって、創造的絶望の介入が機能しているかを弁別する方法が展開された。これにより、創造的絶望の介入がアクセプタンスエクササイズの効果をもたせしめることや社会的場面の苦痛度を低減させる（酒井ら，2014a）こと、価値に基づく行動の生起頻度を高める（酒井ら，2016）ことが明らかになった。

創造的絶望に関する研究の課題点

本稿において、創造的絶望に関する研究を整理した結果、二つの課題点が明らかになった。一つ目は、酒井ら（2016）が指摘するように、実験室内において、行動指標（体験の回避やアクセプタンス）を用いた研究が少ない点である。特に、先行研究では、社交不安傾向者の日常生活における体験の回避に焦点が当てられており、他の文脈の影響を受けやすい環境下において、創造的絶望の効果検証が行われている。また、従属変数に関しても、主観的な報告によるものが多い。そのため、創造的絶望に関する知見を強固にするためには、実験室内において、他の文脈要因を統制し、行動指標を用いた研究が必要であると考えられる。

二つ目は、変容のアジェンダに関する測定方法が十分ではない点である。例えば、Hayes et al. (1999a) は、創造的絶望の介入後、クライアントが納得したとしても、介入が上手く機能したかを疑う必要があると述べている。また、酒井ら（2014a）では、創造的絶望の心理教育を行っていない統制群においても、介入に関する納得の度合いが高まったことを報告している。つまり、創造的絶望に関する介入では、介入対象者が長

期に渡って従い続けてきた行動パターンの有効性を検討するため、質問紙による主観的な報告では、介入対象者の真の態度（変容のアジェンダ）を測定することが難しいと考えられる。

創造的絶望に関する研究の課題点の克服に向けて

一つ目の課題である実験室内における行動指標を用いた創造的絶望の研究が少ない点について述べる。ここでは、実験室内において行動指標を使用したACTの基礎研究を整理することで、創造的絶望の研究への応用可能性を探索する。

まず、体験の回避の行動指標の代表例としては、コールドプレッシャータスクを用いた研究である。コールドプレッシャータスクは、体験の回避の行動指標として広く用いられており、冷水（0～1℃）に手をつけていることが出来た時間などが主な指標として用いられる。主にアクセプタンスに関する介入によって、耐久時間が増加することが示されている（Hayes et al., 1999b; 高橋ら，2002）。高橋ら（2002）では、アクセプタンスの心理教育だけではなく、アクセプタンスのエクササイズを組み入れることで、より冷水への耐久時間が増加することを示している。

次に、Arch & Craske (2006) は、ウィリングネス（アクセプタンスと同義）の指標として、不快な画像を注視できた時間を用いている。ここでは、マインドフルネス瞑想の呼吸焦点型の教示を受けた群において、不快な画像に対するウィリングネスが増加したことが示されている。その他、プレスホールドタスク（自分自身で呼吸を止めることができた時間）を体験の回避の行動指標とする研究も存在する（Drake et al., 2016）。いずれも、苦痛や不快を感じるものを実験室内で扱い、それに対してアクセプタンス方略の効果を行動的な指標によって検討するものが多い。これらの行動指標を用いて、創造的絶望の介入効果を基礎的に検討することで、一つ目の課題を克服することが出来ると考えられる。

二つ目の課題は、変容のアジェンダの測定方法が十分ではない点である。近年、創造的絶望による変容のアジェンダへの介入効果をアセスメントする方法は発展を見せている。例えば、言行一致の枠組みによる検討（酒井ら，2013）、Visual analog Scaleによる変容のアジェンダの測定（酒井ら，2014a）、簡易的に変容のアジェンダへの確信度と動機づけを測定できる質問紙（嶋ら，2018）が開発されている。創造的絶望に関する介入では、これまでの回避行動の有効性をクライアントに検討させ（Harris & Hayes, 2009 武藤監訳 2012）、これまでとは違う方向（例：体験の回避が役に立っていなかった）に考えてもらう。そのため、変容のアジェンダの主観指標が要求特性による影響を受けることが考えられる（例：不快な私的出来事のコン

トロールが上手いかわからないことが腑に落ちていない状態でも、コントロールは上手いかわからないと回答する)。そのため、実際に創造的絶望の介入が機能しているか(クライアントが腑に落ちている)を見極めることは難しく、要求特性や社会的望ましさの要因を排除したうえで、変容のアジェンダを測定する方法が必要であると考えられる。

変容のアジェンダをより正確に測定する方法として、Implicit Relational Assessment Procedure: IRAP (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Stewart, Boles, & Shawn, 2010) が考えられる。IRAP は要求特性や社会的望ましさなどの文脈要因を排除し、個人の潜在的な認知や態度を測定することができる PC 課題である。IRAP は関係反応を測定する PC 課題であり、人間の言語と認知を行動分析的にアプローチする関係フレーム理論の領域から発展した (Hayes, Barnes-Holmes, & Roch, 2001)。Kishita, Muto, Ohtsuki, & Barnes-Holmes et al. (2014a) は、社交不安傾向者に対する脱フュージョンの介入後の行動の変化(スピーチに対するウィリングネス)について、自己報告式の指標では予測せず、IRAP が予測したことを示している。これらのことから、潜在的な認知を測定する IRAP が、より正確に個人が保持する変容のアジェンダの程度を捉え、さらに回避行動(行動指標)を予測するツールとして、有用である可能性が考えられる。

さいごに

ACT において、創造的絶望は重要な治療段階とされるが、研究は十分ではなく今後の発展が期待される。本稿では、主に体験の回避の行動指標として、これまでに活用されてきた方法と変容のアジェンダの測定方法の改善案として IRAP を紹介した。また、これまでのクライアントの行動パターンを変容させる機会を提供するものは、ACT における創造的絶望の枠組みだけではなく、MRI 短期集中療法などの領域でも検討されてきている (Fisch, Weakland, & Segal, 1982, 岩村・渋沢監訳 1986)。したがって、ACT 以外の研究領域における知見も踏まえながら、創造的絶望に関する研究の発展が望まれる。

引用文献

Arch, J. J. & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1849-1858.

Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., & Boles, Shawn. (2010). A Sketch of The Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) and The Relational Elaboration and Coherence (REC) Model. *The Psychological record*, 60, 527-542.

Bach, P. A. & Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice*. Oakland, CA: New Harbinger.

(バッチ, P. A. & モラン, D. J. 武藤 崇・吉岡 昌子・石川 健介・熊野 宏昭(監訳)(2009). ACT を実践する 星和書店)

Drake, C. E., Timko, C. A., & Luoma, J. B. (2016). Exploring an Implicit Measure of Acceptance and Experiential Avoidance of Anxiety. *The Psychological record*, 66, 463-475.

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behaviorchange strategies*. Oakland, CA: New Harbinger.

(アイフォート, G. H. & フォーサイス, J. P. 三田村 仰・武藤 崇(監訳)(2012). 不安障害のための ACT—実践家のための構造化マニュアル— 星和書店)

Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Routledge.

Fisch, R., Weakland, J. H., & Segal, L. (1982). *The Tactics of Change: Doing Therapy Briefly*. Jossey-Bass. (フィッシュ, R., ウィークランド, J. H., & シーガル, L. 岩村 由美子・渋沢 田鶴子(訳)(1986). 変化の技法—MRI 短期集中療法 金剛出版)

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the Verbal Support for Experiential Avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roch, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory: a post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999a). *Acceptance and commitment therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford.

Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D, Grundt, A. M. (1999b). The Impact of Acceptance Versus Control Rationales on Pain Tolerance. *The Psychological Record*, 49, 33-47.

Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life The New Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

(ヘイズ, S. C. & スミス, S. 武藤 崇・原井 宏明・吉岡 昌子・岡島 美代(訳)(2010). ACT をはじめる セルフヘルプのためのワークブック 星和書店)

Hermann, B. A., Meyer, E. C., Schnurr, P. P., Batten, Walser, R. (2016). Acceptance and commitment therapy for co-occurring PTSD and substance use: A manual development study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 225-234.

Harris, R., & Hayes, S.C. (2009). *ACT Made Simple An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

(ハリス, R. & ヘイズ, S.C. 武藤 崇・岩渕 デ

- ボラ・本田 篤・寺田 久美子・川島 寛子 (2012). よくわかる ACT 明日から使える ACT 入門 星和書店)
- 入江 智也・横光 健吾・北田 隆義・中江 重孝 (2016). 治療進行中に希死念慮を訴えた抑うつ状態にある患者に ACT が奏功した一事例 行動療法研究, 42, 163-174.
- Kishita, N., Muto, T., Ohtsuki, T., & Barnes-Holmes, D. (2014). Measuring the effect of cognitive defusion using the Implicit Relational Assessment Procedure: An experimental analysis with a highly socially anxious sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 8-15.
- Masuda, A・武藤 崇 2011 ACT トリートメント・モデル 武藤 崇 (編著) ACT ハンドブックー臨床行動分析におけるマインドフルなアプローチ (pp.123-139) 星和書店
- Niles, A. N., Wolitzky-Taylor, K. B., Arch, J. J., Craske, M. G. (2017). Applying a novel statistical method to advance the personalized treatment of anxiety disorders: A composite moderator of comparative drop-out from CBT and ACT. *Behavior Research and Therapy*, 91, 13-23.
- Páez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Ortega, J., & Rodríguez-Valverde, M. (2008). The role of values with personal examples in altering the functions of pain: Comparison between acceptance-based and cognitive-control-based protocols. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 84-97.
- 齋藤 順一・熊野 宏昭 (2017). アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) を適応した症例ーコントロールアジェンダに焦点を当てた介入の重要性ー 早稲田大学臨床心理学研究, 17, 25-33.
- 酒井 美枝・武藤 崇・伊藤 義徳 (2011). マインドフルネス認知療法と ACTー「第3世代の行動療法」を担う2人の登山家たちー 武藤 崇 (編著) ACT ハンドブックー臨床行動分析におけるマインドフルなアプローチ (pp.255-267) 星和書店
- 酒井 美枝・伊藤 義徳・甲田 宗良・武藤 崇 (2013). Creative Hopelessness 獲得の効果ー言語一致の枠組みからの検討ー 行動療法研究, 39, 1-11.
- 酒井 美枝・増田 暁彦・木下 奈緒子・武藤 崇 (2014a). 社交不安傾向者の回避行動に対する Creative Hopelessness の効果ー変容のアジェンダへの主観的評価に焦点をあててー 感情心理学研究, 21, 58-64.
- 酒井 美枝 (2014b). アクセプタンス&コミットメント・セラピーの治療文脈かの確立: reative Hopelssness の促進方法の効果検証 同志社大学心理学研究科博士論文 (未公刊)
- 酒井 美枝・武藤 崇・大月 友 (2016). Creative Hopelessness において獲得されたルールが行動変容に及ぼす効果ー動機づけオーギュメンタルの枠組みからの実験的検討ー 行動療法研究, 42, 51-62.
- 嶋 大樹・富田 望・高橋 まどか・熊野 宏昭 (2018). Change Agenda Questionnaire の作成と信頼性および妥当性の検討 行動医学研究, 23, 103-110.
- Shortway, K. M., Wolanin, A. W., Block-Lerner, J., & Marks, D. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Injured Athletes: Development and Preliminary Feasibility of the Return to ACTION Protocol. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12, 4-26.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical Effects of Thought Suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.

