

# 脱フュージョン・エクササイズの最近の研究動向 —エクササイズの機能に関するシステマティック・レビュー—

姜 来娜 早稲田大学 佐藤 友哉 比治山大学 田中 佑樹 和洋女子大学  
古川 潤弥 嶋田 洋徳 早稲田大学

## Recent research trends in defusion exercises: A systematic review of the function of the exercise

Rae Na KANG (*Waseda University*), Tomoya SATO (*Hijiyama University*), Yuki TANAKA (*Wayo Women's University*), Junya FURUKAWA and Hironori SHIMADA (*Waseda University*)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is useful for problems caused by a process called “Cognitive Fusion,” and with the assumption that “Defusion Exercises” are practical for such a state. Such an exercise can be classified into six elements by Shigemoto & Muto (2012), suggesting theoretically that each element has variable functions. Therefore, the purpose of this paper was to examine the correspondence between procedures and functions used in actual intervention studies. The results showed that the exercise that included a “change of the subject of behavioral control” did not function to reduce the rules about the subject of control. As such, it is necessary to combine defusion procedures with those having a function of reducing the regulations on the subject of behavioral control in order to improve the effect of defusion.

**Key words:** acceptance and commitment therapy, cognitive fusion, defusion exercise, function

*Waseda Journal of Clinical Psychology*  
2020, Vol. 20, No. 1, pp. 51 - 59

アクセプタンス&コミットメント・セラピー(Acceptance and Commitment Therapy; 以下, ACT)は、個人の価値に沿い、現実の状況に基づき行動を変化させる能力を確立することを目的とする心理療法である(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)。ACTは、思考、感情、記憶などを含む私的事象の形態や頻度などを変化させようとする「体験の回避」や、思考内容をそのままの形で受け取り、それに反応する「認知的フュージョン」という行動プロセスによって引き起こされる問題に対して特に効果があることが前提とされている(Ruiz, 2010)。

この認知的フュージョンを個人が自ら制御できるようになることを目指して、ACTは「脱フュージョン」という行動プロセスに着目することに特徴がある。この脱フュージョンは、現在進行中の認知的プロセスと認知の内容とを分離する行動的プロセスであり、認知的フュージョンの「代替行動」としてとされている(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011)。さらにACTによる介入においては、脱フュージョンを促進するためにさまざまなエクササイズが用いられており(Hayes et al., 2011)、その有効性が示されている(e.g., Masuda, Feinstein, Wendell, & Sheehan, 2010)。

Hayes & Smith (2005 武藤・原井・吉岡・岡嶋訳 2010)によると、脱フュージョン・エクササイズは34の標準的な技法が存在しているが、その文脈に応じて工夫して用いられよとされている。そのため、脱フュージョン・エクササイズは、その目的である「思考と感情とのプロセスを切り離すこと」(茂本・武藤, 2012)に至るための「手続き」として用いられるため、エクササイズの形態にかかわらず、クライアントにとって「機能する」エクササイズを使用することが肝要であると考えられる。これらを踏まえると、それぞれの脱フュージョン・エクササイズがどのような要素から構成され、どのような機能を有しているかを明らかにすることによって、セラピストがクライアントの状態像に合致したエクササイズを選択することが可能になると考えられる。

脱フュージョン・エクササイズの理解を試みたこれまでの研究は、(a) 意味緩和の観点から脱フュージョンのメカニズムを明らかにした検討(Watson, Burley, & Purdon, 2010)、(b) 思考や感情の内容と思考や感情とのプロセスを切り離すという観点からの検討(De Young, Lavender, Washington, Looby, & Anderson, 2010)、(c) 関係フレーム理論(Relational Frame Theory; 以下, RFT)の枠組みからの検討(Luciano, Ruiz, Martínez, & López-

López, 2011), などがなされている。

しかしながら、いずれの研究も脱フュージョンのメカニズムの部分的な記述にとどまっており、脱フュージョンを構成する要素の包括的な記述を試みた研究は見受けられないという課題があった。

一方、茂本・武藤 (2012) は、Hayes & Smith (2005 武藤他訳 2010) が提唱している 34 の脱フュージョン・エクササイズを KJ 法によるグループ分けの手法を用いて、脱フュージョン・エクササイズの「要素」を抽出している (Figure 1)。この要素は (a) 言語的意味を崩壊する、(b) 思考を持ったままにする、(c) 今ある感情に注目する、(d) メタ的な視点を持つ、(e) 思考・感情が行動の原因になるという枠組みを崩す、(f) 行動の制御主体を変える、という 6 つが挙げられている。さらに、茂本・武藤 (2012) は、この要素を機能の観点から分類し、(a) 言語的意味を崩壊すると (b) 思考を持ったままにする要素は、「刺激の文脈を変化させ、刺激の嫌悪性を低減する機能」を有するとまとめている。また、(e) 思考・感情が行動の原因になるという枠組みを崩すと (f) 行動の制御主体を変える要素は、「行動は思考・感情によって制御されているというルールを低減する機能」を有する、さらに (c) 今ある感情に注目すると (d) メタ的な視点を持つ要素は、刺激の嫌悪性を低下させた後に、行動の制御主体に関するルールを崩す方向へと移行するための「橋渡し」として機能しているとまとめている。なお、(a) から (f) の各要素はいずれも具体的な行動として記述されることから、これらの要素と機能の関係性は、行動分析学における行動の「形態」と「機能」の関係と同義であるととらえることができると考えられる。

このように、茂本・武藤 (2012) の研究知見は、脱フュージョン・エクササイズを構成する要素とその機能を体系的にまとめており、脱フュージョン・エクササイズの理解をする際に非常に有用であると考えられる。しかしながら、この知見は理論的示唆にとどまっており、実際に脱フュージョン・エクササイズを実施した介入研究の知見との対応関係に関しては記述されていない。すなわち、脱フュージョン・エクササイズがどのような対象に対してどのような条件下において、どの程度の機能の効果を有しているのかに関しては明らかにされていない。

そこで、本論考においては、脱フュージョン・エクササイズを用いた介入研究に関する文献を整理し、どのような条件下で脱フュージョン・エクササイズが実施されているのか示したうえで、茂本・武藤 (2012) が示唆する機能的側面を有しているかどうかについて記述的に検討することを目的とする。

### 方 法

本論考では、ACT における脱フュージョン・エクササイズを行った学術論文を対象とした。適格基準は (a) 脱フュージョン・エクササイズを用いた介入を行っている、(b) 出版された学術論文である、(c) 英語で書かれた研究である、(d) 対象が人間であることを設定した。なお、脱フュージョン・エクササイズは、言語に焦点を当てた介入技法であり、言語の差異による影響を受けることが想定されるため、本研究は、ACT 原版の言語である英語に限定し、文献を収集する。論文検索には、文献データベースとして「Pub Med」、 「PsycINFO」、 「Web of Science」を用いて電子検索を行っ

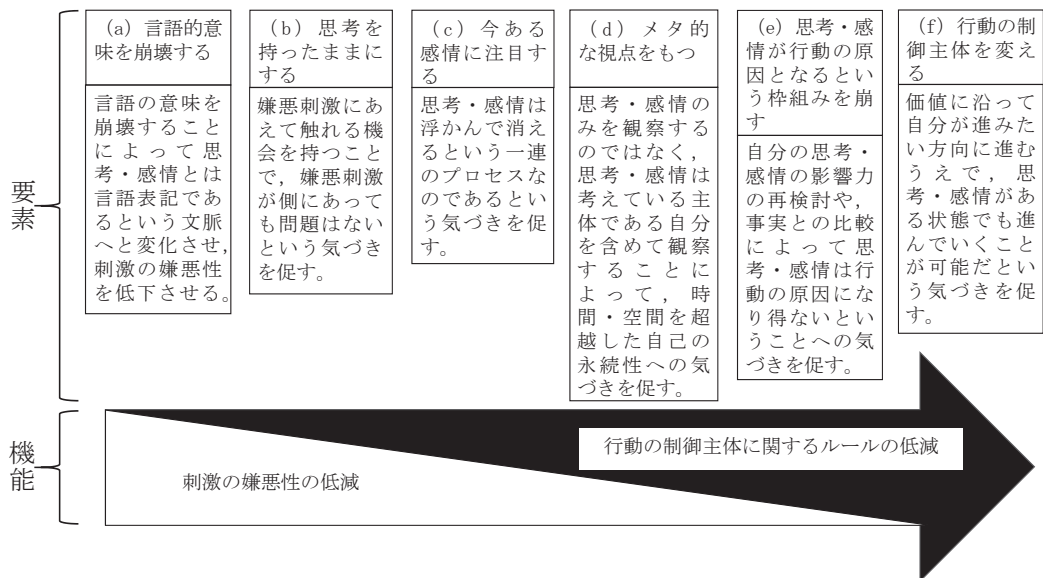


Figure 1 脱フュージョン・エクササイズの 6 の要素とその機能との関係図 (茂本・武藤, 2012 を一部改変)。

た(2020年5月1日時点)。文献データベースにおける検索ワードとしては、「Acceptance and Commitment Therapy」と「defusion」を用いた。データ抽出にあたって、PRISMA声明(Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, 2009)に従った。その際の手続きは、Figure 2に示す。

まず、タイトルおよび、要旨を3つのデータベースから検索した。これによって、計177の文献が抽出された。次に、データベース間で重複していると考えられる55の文献を除外し、122の文献に整理した。そして、適格基準を満たさない96の文献を除外し、68の文献に整理した。最後に、68の文献のうち、すべての適合基準を満たさなかった48の文献を除外し、20報の論文に絞られた。また、ACTのレビュー論文のハンドサーチから、適格基準を満たす文献を1報追加した。

したがって、レビューする論文として、21報の文献を抽出した。その後、茂本・武藤(2012)が整理した脱フュージョン・エクササイズの手続きと要素にしたがって21報の文献で実施された介入方法を分類した。

### 結果

抽出された21報の文献で用いられている脱フュージョン・エクササイズを、茂本・武藤(2012)が整理した脱フュージョン・エクササイズ一覧の中のエクササイズの手続きに基づいて分類した結果、13種類のエクササイズが抽出された(Table 1)。続いて、13種類に分類された脱フュージョン・エクササイズの手続きを要素ごとに分類した(Table 2)。

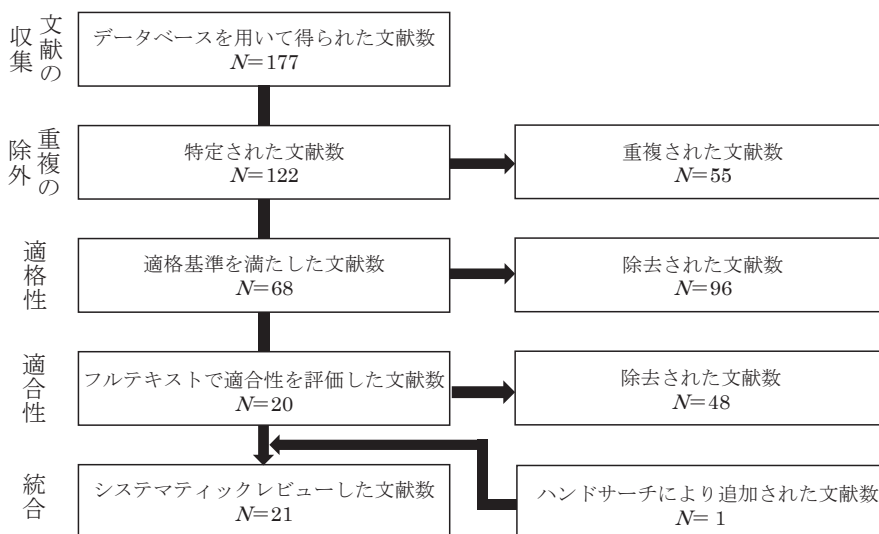


Figure 2 PRISMA におけるフロー図。

Table 1

本論考の分析対象となった脱フュージョン・エクササイズの要素を、茂本・武藤(2012)を元に作成

要素	(a) 言語的 意味を 崩壊する	(b) 思考を 持ったまま にする	(c) 今ある 感情に 注目する	(d) メタ的 な視点をも つ	(e) 思考・ 感情が行動 の原因にな るといっ 枠組みを崩す	(f) 行動の 制御主体を 変える
ワードリピーティング	○					
違う声で言う	○					
歌にする	○					
カードを持ち歩く		○				
考えや感情を記述する		○	○			
流れに漂う葉っぱ			○			
ただ気づく			○	○		
考えを「買う」			○	○		
考えにラベルを貼る				○		
「でも」をやめる				○	○	
新しい物語をつくる				○	○	
○○を考えないようにする					○	
マインドさんの鑑賞					○	○

Table 2-1  
本論考において分析対象となった論文とその要素の分類

著者(年号)	研究デザイン	対象者	脱フュージョン・エクササイズ(サンプルサイズ)	統制群プロトコル(サンプルサイズ)	エクササイズの目的と選択の意図性	エクササイズの機能の有無
<b>言語的意味を崩壊する</b>						
Barrera, Szafranski, Ratcliff, Garna, & Norton (2016)	1セッションの介入研究	社交不安症	ワードリピーティング(脱フュージョン+エクスポージャー群=12)	認知的再構成とエクスポージャー、エクスポージャー(認知的再構成+エクスポージャー群=13, エクスポージャー群=7)	【目的】 エクスポージャーに対する脱フュージョンの付加的な効果の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(ネガティブな思考に関する重要性が有意に減少したため)
De Young, Lavender, Washington, Looby, & Anderson (2010)	1セッションの介入研究	健常な大学生	ワードリピーティング(言語が果たす役割に関する説明+ワードリピーティング群=40, ワードリピーティング群=40)	言葉の意味を維持する課題であるIAT, 介入なし(言語が果たす役割に関する説明+IAT群=40, IAT群=40, 介入なし群=40)	【目的】 ネガティブな思考の確信度と不快度の低減 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(ネガティブな言語における確信度と不快度が有意に低減したため)
Maisel, Stephenson, Cox, & South (2019)	1セッションの介入研究	自閉症とシヨンの神経症	フルワードリピーティング(N=21)	ディストラクション群(N=21)	【目的】 私的事象に関する受容性の促進 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(思考の確信度と不快度の減少に関する効果量が大きかったため)
Masuda, Feinstein, Wendell, & Sheehan (2010a)	1セッションの介入研究	ネガティブな自己言及的思考を有する大学生	ワードリピーティング(ワードリピーティング群=27, フルワードリピーティング群=30)	ディストラクション, ストーンヘンジに関する記事を5分間読む(ディストラクション群=26, フルディストラクション群=33, 統制群=31)	【目的】 思考の不快度と確信度の低減 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(ネガティブな自己言及的思考の確信度と不快度が有意に低減したため)
Masuda et al (2010b)	1セッションの介入研究	健常なシヨンの大学生	ワードリピーティング(N=31)	ディストラクション, ストーンヘンジに関する記事を5分間読む(ディストラクション群=38, 統制群=34)	【目的】 思考の不快度と確信度の低減 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(ネガティブな私的事象に対する不快度が有意に低減したため)
Mandavia et al (2015)	1セッションの介入研究	ネガティブなボクサーの大学生	ワードリピーティング(ワードリピーティング群=54, フルワードリピーティング群=57)	ディストラクション, 統制群(ディストラクション群=38, フルディストラクション群=40, 統制群=45)	【目的】 脱中心化の促進 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(ネガティブなボクサーイメージに対する思考の確信度と不快度が有意に低減したため)
Ritzert, Forsyth, Berghoff, Barnes-Holmes, & Nicholson (2015)	1セッションの介入研究	クモ高恐怖者	ワードリピーティング(ワードリピーティング群=24)	ディストラクション, ストーンヘンジに関する記事を5分間読む(ディストラクション群=20, 統制群=21)	【目的】 特定の範囲の言語刺激への影響の低減 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(思考に関する確信度を有意に低減させたため)
Tyndall, Papworth, Roche, & Bennett (2017)	1セッションの介入研究	健常なシヨンの大学生	ワードリピーティング(反復率が0.5秒に1回群=10, 反復率が1秒に1回群=11, 反復率が2秒に1回群=10)	なし	【目的】 ネガティブな思考に対する不快感と確信度を低減させる効果の有効性の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(0.5秒群と1秒群において言語の不快度が有意に低減したため)
Watson, Burley & Purdon (2010)	1セッションの介入研究	汚染強迫シヨンの傾向がある大学生	ワードリピーティング(N=15)	イメージエクスポージャー(N=15)	【目的】 汚染強迫に対する脱フュージョンの効果の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(思考に関する確信度, 不快度が有意に低減したため)
<b>思考を持ったままにする, 今ある感情に注目する</b>						
Prudenzi et al (2019)	1セッションの介入研究	健常なシヨンの大学生	バーチャルリアリティを使用して考えや感情を記述するエクササイズ(N=15)	バーチャルリアリティを使用してニュートラルな言語刺激を容認可能にする(統制群=15)	【目的】 バーチャルリアリティを使用した自己言及的思考に対する脱フュージョンの効果の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(思考の確信度, 不快度, 思考を持つことの嫌悪性の低減が嫌悪刺激が側にあっても問題はないという気づきが促された結果と考えられるため)
<b>言語的意味を崩壊する, メタ的な視点をもつ</b>						
Larsson, Hooper, Osborne, Bennett, & McHugh (2015)	1セッションの介入研究	健常な成人	考えにラベルを貼る, 違う声でいう, 歌にするエクササイズ(脱フュージョン群=24)	認知的再構成法, 介入なし群(認知的再構成法群=24, 統制群=23)	【目的】 思考を持つことによって生じる不快度の低減 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(思考に対する確信度, 不快度, 思考を持つことによる不快度を有意に低減させた)
<b>今ある感情に注目する, メタ的な視点を持つ</b>						
Beadman et al (2015)	1セッションの介入研究	喫煙者シヨンの大学生	ただ気づくエクササイズ(脱フュージョン群=25)	認知的再構成法, 渴望思考を抑制する(CR=25, 思考抑制群=23)	【目的】 体験の回避の低減 【選択の意図性】 記載なし	確認されなかった

Table 2-2  
本論考において分析対象となった論文とその要素の分類

著者(年号)	研究デザイン	対象者	脱フェュージョン・エクササイズ(サンプルサイズ)	統制群プロトコル(サンプルサイズ)	エクササイズの目的と選択の意図性	エクササイズの機能の有無
<b>今ある感情に注目する。メタ的な視点を持つ</b>						
Hooper, Dack, Karekla, Niyazi, & McHugh (2018)	2 セット 介入研究	喫煙者 シヨンの	ただ気づくエクササイズ (脱フェュージョン群=16)	渴望思考を抑制する, 介入なし (思考抑制群=15, 統制群=18)	【目的】 喫煙行動のリバウンドの低減 【選択の意図性】 記載なし	確認されなかった
Pilecki & McKay (2012)	1 セット 介入研究	健康な シヨンの 大学生	ただ気づく, 考えにラベルを貼る, 考えを「買う」エクササイズ (脱フェュージョン群=15)	思考を抑制する, 介入なし (思考抑制群=18, 統制群=12)	【目的】 苦痛誘発課題時の情動喚起の程度や課題遂行に及ぼす効果 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(苦痛誘発程度や課題遂行の成績が上昇し, 情動喚起が低減したため)
<b>思考を持ったままにする。今ある感情に注目する。メタ的な視点を持つ</b>						
Ferroni-Bast, Fitzpatrick, Stewart, & Goyos (2019)	1 セット 介入研究	健康な シヨンの 大学生	ただ気づく, 自分の感情や考えを記述するエクササイズ, 自己と考えや感情の階層的関係を教示する (階層的フレーミング群=14)	学習と記憶に関する情報の音声聴く (N=15)	【目的】 成功と失敗への態度の変容 【選択の意図性】 記載なし	確認されなかった
Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & Luciano (2013)	1 セット 介入研究	健康な シヨンの 大学生	ただ気づく, 自分の感情や考えを記述するエクササイズ, 自己と考えや感情の直示的な関係, または, 直示的に加え, 階層的関係を教示する (直示的フレーミング群=18, 階層的フレーミング群=18)	なし	【目的】 「文脈の自己」に焦点を当てた階層的フレーミングに基づき脱フェュージョン・エクササイズプロトコルの有効性の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(思考に對した階層的フレーミングに基づき脱フェュージョン・エクササイズプロトコルの有効性の検討) その刺激が側にある問題はないという気づきが促された結果であると考えられるため)
Luciano, Martínez, & López-López (2011)	1 セット 介入研究	問題行動 シヨンの ある生徒	ただ気づく, 自分の感情や考えを記述するエクササイズ, 自己と考えや感情の直示的な関係を教示する, または, 直示的に加え階層的関係を教示する (直示的フレーミング群=4, 階層的フレーミング群=5)	なし	【目的】 直示的フレーミング, または階層的フレーミングに基づき脱フェュージョンプロトコルの有効性の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(嫌悪刺激が側にある問題はないという気づきが促されたことにより刺激を判断せずに受け入れる行動が上昇したと考えられるため)
Luciano, Valdivia-Salas, & Suárez-Falcón (2017)	1 セット 介入研究	健康な シヨンの 大学生	ただ気づく, 自分の感情や考えを記述するエクササイズ, 自己と考えや感情の直示的な関係を教示する, または, 直示的に加え階層的関係を教示する (直示的フレーミング群=10, 階層的フレーミング群=10)	介入なし (N=10)	【目的】 コントロールブレッサータスク, 回避誘導課題にさらした際の回避機能への耐性の向上 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(認知的回避誘導課題にさらした際の回避機能への耐性の向上) 調整変数とし, 苦痛耐性が上昇した結果は, 嫌悪刺激が側にある問題はないという気づきが促された結果であると考えられるため)
Yovel, Mor, & Shakarov (2014)	1 セット 介入研究	健康な シヨンの 大学生	考えや感情を記述する, 考えにラベルを貼るエクササイズ (脱フェュージョン群=35)	認知的再構成法, ディストラクション, 介入なし (CR=33, ディストラクション群=33, 統制群=35)	【目的】 自己言及的なネガティブな認知, 情動の低減, 実際の介入における構成要素の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(行動の制御主体に関するルールの低減)が認められた(「思考そのもの」によって妨げられているのではないというメタ認知的信念)が上昇したため)
<b>言語的意味を崩壊する。今ある感情に注目する。メタ的な視点を持つ。思考・感情が行動の原因となるという枠組みを崩す</b>						
Moffitt, Brinkworth, Noakes, & Mohr (2012)	2 セット 介入研究	接触行動 シヨンの コント ロールが 難しいコ ミュニ ティサン ブル	ワードリピーティング, ただ気づく, 流れに漂う葉っぱ, 考えにラベルを貼る, マインドさんの鑑賞, 新しい物語をつくる, 「でも」をやめるエクササイズ (N=38)	認知的再構成法, 待機統制群 (CR=36, 統制群=36)	【目的】 体験の回避の形態とみなすことができる過食行動に対する脱フェュージョンの効果検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減)認められた(回避が低いこと) 受容が向上したことは, 嫌悪刺激があっても問題はないという気づきが促されたと考えられるため)
<b>全ての要素</b>						
Hinton & Gaynor (2010)	3 セット 介入研究	心理的苦痛度が高い シヨンの 大学生	考えや感情を記述する, ただ気づく, 考えを「買う」, カードをもち歩く, ワードリピーティング, ゆっくりいう, 歌にする, 違う声でいう, 「○○を考えないようにする」, 「カードを持ち歩く」エクササイズ (N=10)	待機統制群 (N=12)	【目的】 さまざまな脱フェュージョンエクササイズの効果の検討 【選択の意図性】 記載なし	機能(刺激の嫌悪性の低減, 行動の制御主体に関するルールの低減)が認められた(思考の嫌悪度が低減し, マインドフルネスな意識が上昇し, 自分が自分の思考と同一ではないことを認識したことが確認されたため)

## 脱フュージョン・エクササイズの要素と機能との対応関係の検討

続いて、脱フュージョン・エクササイズの要素ごとに対象者、目的、エクササイズ選択の意図性（同じ目的をもったエクササイズが複数ある中で、なぜ当該エクササイズを選択したか）、理論的に想定される機能が介入結果に実際に認められたかどうかに関して整理、検討を行った。なお、茂本・武藤（2012）に従い、各要素を含んだエクササイズが想定される「刺激の嫌悪性の低減」および「行動の制御主体に関するルールの低減」の機能が得られているかどうかについて検討した。また、機能の確認方法は、茂本・武藤（2012）に従い、「刺激の嫌悪性の低減」は、「刺激の文脈が変化し、刺激の嫌悪性が低減すること」とした。また、「行動の制御主体に関するルールの低減」は、「行動が思考・感情によって制御されているというルールが崩されること」とし、これらの機能が、アウトカム指標において、満たされたことをもって、機能が確認されたと判断した。

### 要素 (a) 「言語的意味を崩壊する」を含むエクササイズを行った研究

**対象者** 要素 (a) を含むエクササイズを用いた研究は12報あった。対象者は、(i) 健常者、(ii) 汚染強迫傾向、ネガティブな思考傾向やボディイメージ、心理的苦痛が認められる大学生など、ある程度症状が認められるアナログサンプル、(iii) 社交不安症、単一恐怖症（クモ恐怖）、自閉スペクトラム症、不安神経症などの臨床群、(iv) 喫煙や過食などの健康行動上問題を抱える者、(v) 学校場面で問題行動を示す生徒等、対象者の知的能力や症状の重篤度に関係なく用いられていた。

**エクササイズの目的と選択の意図性** これらの研究においてはエクササイズの目的（例えば、「苦痛度の低減」）の記載は確認されたものの、同じ要素を含む複数のエクササイズの中から何故当該エクササイズを用いたのか（選択の意図性）に関する記載は認められなかった。

**エクササイズの機能の有無** 「刺激の嫌悪性を低減する機能」が11報において見られたことから、機能的側面は認められたと理解可能である。

### 要素 (b) 「思考を持ったままにする」を含むエクササイズを行った研究

**対象者** 要素 (b) を含むエクササイズを用いた研究は7報あった。対象者は、(i) 健常者、(ii) 学校場面で問題行動を示す生徒、(iii) 心理的苦痛が認められる大学生といった、ある程度症状が認められるアナログサンプルであり、臨床群に対しては適用されていなかった。

**エクササイズの目的と選択の意図性** エクササイズ

の使用目的は、「脱フュージョン」「成功と失敗への態度の変容」などと記載されていたが、要素 (b) に関する記述など茂本・武藤（2012）の要素に対応した記載は認められなかった。加えて、エクササイズ選択の意図性に関して記載は見られなかった。

**エクササイズの機能の有無** 「刺激の嫌悪性を低減する機能」が6報において見られたことから、機能的側面は認められたと理解可能である。

### 要素 (c) 「今ある感情に注目する」を含むエクササイズを行った研究

**対象者** 要素 (c) のエクササイズを用いた研究は、10報あった。対象者は(i) 健常な大学生、(ii) 喫煙や過食などの健康行動上問題を抱える者、(iii) 学校場面で問題行動を示す生徒等、臨床群には適応されておらず、軽微な症状を呈しているアナログサンプルであった。

**エクササイズの目的と選択の意図性** エクササイズの使用目的は「脱フュージョン」「喫煙行動の低減」などと記載されていたが、要素 (c) に関する記述など茂本・武藤（2012）の要素に対応した記載は認められなかった。加えて、エクササイズ選択の意図性に関して記載は見られなかった。

**エクササイズの機能の有無** 「刺激の嫌悪性を低減する機能」が7報、「行動の制御主体に関するルールの低減の機能」が2報において認められたことから、機能的側面は一部認められたと理解可能である。

### 要素 (d) 「メタ的な視点を持つ」を含むエクササイズを行った研究

**対象者** 要素 (d) のエクササイズを用いた研究は11報であった。対象者は、(i) 健常者、(ii) 喫煙や過食などの健康行動上問題を抱える者、(iii) 学校場面で問題行動を示す生徒等、臨床群には適用されておらず、軽微な症状を呈するアナログサンプルであった。

**エクササイズの目的と選択の意図性** エクササイズの使用目的は「脱フュージョン」「成功と失敗への態度の変容」「喫煙行動の低減」などと記載されていたが、要素 (d) に関する記述など茂本・武藤（2012）の要素に対応した記載は認められなかった。加えて、エクササイズ選択の意図性に関して記載は見られなかった。

**エクササイズの機能の有無** 「刺激の嫌悪性を低減する機能」が7報、「行動の制御主体に関するルールの低減の機能」が2報において認められたことから、機能的側面は一部認められたと理解可能である。

### 要素 (e) 「思考・感情が行動の原因となるという枠組みを崩す」を含むエクササイズを行った研究

**対象者** 要素 (e) のエクササイズを用いた研究は2報であった。対象者は、過食行動のコントロールが難しいコミュニティサンプル、心理的苦痛を示す大学生

等、軽微な症状を呈するアナログサンプルであった。

**エクササイズの目的と選択の意図性** エクササイズの使用目的は「脱フュージョン」と記載されていたが、要素 (e) に関する記述など茂本・武藤 (2012) の要素に対応した記載は認められなかった。加えて、エクササイズ選択の意図性に関して記載は見られなかった。

**エクササイズの機能の有無** 「行動の制御主体に関するルールの低減の機能」が1報において見られたことから、機能的側面は一部認められたと理解可能である。

### 要素 (f) 「行動の制御主体を変える」を含むエクササイズを行った研究

**対象者** 要素 (f) のエクササイズを用いた研究は1報であった。対象者は、軽微な心理的症状を呈するアナログサンプルであった。

**エクササイズの目的と選択の意図性** エクササイズの目的は「脱フュージョン」と記載されていたが、要素 (f) に関する記述など茂本・武藤 (2012) の要素に対応した記載は認められなかった。加えて、エクササイズ選択の意図性に関して記載は見られなかった。

**エクササイズの機能の有無** 「行動の制御主体に関するルールの低減の機能」が見られたことから、機能的側面は認められたと理解可能である。

## 考 察

本論考では、脱フュージョン・エクササイズに関する介入研究で用いられた手続きと機能との対応関係を検討することを目的とした。具体的には、実際に介入研究を行っている先行研究で用いられた脱フュージョン・エクササイズを茂本・武藤 (2012) が作成した手続きと要素において、介入の対象者、エクササイズの目的と選択の意図、実際に当該の機能が認められるかどうかについて検討した。

まず、各要素における対象者の差異については、要素 (a) 「言語的意味を崩壊する」においては、対象者が知的能力や症状の重篤度に関係なく設定されているのに対して、脱フュージョンの要素が (b) 以降になるにつれて、対象者は診断のつかない非臨床群 (アナログサンプル含む) が多い傾向にあった。このことから、脱フュージョンの要素 (a) から (d) に移行するにつれて、効果が期待できる対象者の重症度が軽くなっていることが示されているため重症度の高い状態像に対しては、機能するエクササイズの使用法 (併用など) を工夫する必要があると考えられる。

続いて、各要素の目的と選択の意図性を概観したところ、要素 (a) においては、使用の目的として「苦痛度の低減」など茂本・武藤 (2012) が掲げた機能に関する記述が見られたものの、その他のほとんどの研究が使用の目的を「脱フュージョン」や茂本・武藤 (2012) が掲げた要素以外の内容を記載しており、要素による

具体的な使い分けなどの意図性を明示している研究はほとんど見受けられなかった。そのため、現状を踏まえると、脱フュージョン・エクササイズの要素と手続きが合致しているかを確認しないままにエクササイズが用いられていることも多いことが想定されるため、機能の変化にばらつきを生じさせている要因となると考えられる。

要素の目的と同様に、選択の意図性に関する記述は見受けられなかった。脱フュージョンに限らず、ACTにおいては、同じ目的であってもさまざまなエクササイズが存在するが、それらの選択に関する手がかりや基準は、明示されていないため、エクササイズを有効に機能させるためには理論的な整理と介入結果のエビデンスの蓄積が必要であると考えられる。

さらに、各要素と機能との対応関係を記述するため、各要素において、想定通りの機能が認められるかを検討した。まず、要素 (a) においては、ほとんどの研究において、「刺激の嫌悪性を低減する機能」が確認された。その一方で、要素 (a) 以降の要素においては、想定される機能がほとんど確認されず、特に要素 (c) 今ある感情に注目する、(d) メタ的な視点をもつ、(e) 思考・感情の行動の原因となるという枠組みを崩す、(f) 行動の制御主体を変える、で想定される「行動の制御主体に関するルールの低減の機能」は2報のみ確認された。このことから、脱フュージョン・エクササイズの要素が (a) から (f) に移行するにつれて、行動の制御主体に関するルールの低減の機能は認められづらい傾向があることが示された。このことは、既存の脱フュージョン・エクササイズが、期待される機能をすべて網羅しているわけではなく、とくに行動の制御主体に関するルールの低減は生じにくいことが確認された。また、要素が (a) から (f) に移行するにつれて、対象者の適応範囲が狭く、エクササイズの適応が困難であると判断していると推察されることから、エクササイズの適応範囲に関するアセスメントが必要であると考えられる。

以上のことから、状態像ごとに機能するエクササイズについてアセスメントを行った上で、対象者に対して一つの要素のみならず、他の要素も含むエクササイズを効果的に組み合わせることによって、要素によって想定される機能が得られ、脱フュージョンを促進できると考えられる。

## 本論考の限界

本論考のシステムティック・レビューは、実際に介入を行っている文献の総数が少なかったことに加え、文献中の記述のみから、その意図性や機能を推測する手法を用いている。具体的には、脱フュージョン・エクササイズの機能の確認方法に関しては、茂本・武藤 (2012) によって要素ごとに想定された機能に対応する

記述がアウトカム指標において認められたことをもつてのみ、当該の機能が確認されたとみなしている。したがって、実際には、各要素が当初の想定とは異なる機能を有している可能性も否定できないと考えられる。また、本論考においては、要素と機能を独立したものとして扱っているが、茂本・武藤（2012）が想定する要素の中に機能が含まれる可能性も否定できないことも踏まえると、研究結果の解釈には慎重を期する必要がある。また、本論考のレビューは、英文論文のみを対象としたため、日本語に直接還元できない可能性があると考えられる。一方で、本論考は脱フュージョン・エクササイズの実証的研究から、機能を整理した基礎的研究として十分な意義を有すると考えられる。今後、本研究で得られた知見を、日本語を用いた実践にも応用することによって、脱フュージョン・エクササイズの臨床的有用性が高まることが期待できる。

## 引用文献

- \* 本論考における分析対象論文
- \* Barrera, T. L., Szafranski, D. D., Ratcliff, C. G., Garnaat, S. L., & Norton, P. J. (2016). An Experimental Comparison of Techniques: Cognitive Defusion, Cognitive Restructuring, and in-vivo Exposure for Social Anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *44*, 249–254.
- \* Beadman, M., Das, R. K., Freeman, T. P., Scragg, P., West, R., & Kamboj, S. K. (2015). A comparison of emotion regulation strategies in response to craving cognitions: Effects on smoking behaviour, craving and affect in dependent smokers. *Behaviour Research and Therapy*, *69*, 29–39.
- \* De Young, K. P., Lavender, J. M., Washington, L. A., Looby, A., & Anderson, D. A. (2010). A controlled comparison of the Word Repeating Technique with a word association task. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *41*, 426–432.
- \* Ferroni-Bast, D., Fitzpatrick, J., Stewart, I., & Goyos, C. (2019). Using the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a measure of reaction to perceived failure and the effects of a defusion intervention in this context. *Psychological Record*, *69*, 551–563.
- \* Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & Luciano, C. (2013). An empirical investigation of hierarchical versus distinction relations in a self-based ACT exercise. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *13*, 373–385.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1–25.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life — The new acceptance & commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications. (武藤 崇・原井 宏明・吉岡 昌子・岡嶋 美代 (訳) (2010). ACTをはじめ——セルフヘルプのためのワークブック—— 星和書店)
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. 2nd ed. New York: Guilford.
- \* Hooper, N., Dack, C., Karekla, M., Niyazi, A., & McHugh, L. (2018). Cognitive defusion versus experiential avoidance in the reduction of smoking behaviour: an experimental and preliminary investigation. *Addiction Research and Theory*, *26*, 414–420.
- \* Hinton, M. J., & Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, *6*, 164–185.
- \* Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2015). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Behavior Modification*, *40*, 452–482.
- \* Luciano, C., Ruiz, F. J., Gutiérrez Martínez, O., & López-López, J. C. (2011). A relational frame analysis of defusion interactions in acceptance and commitment therapy. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *11*, 165–182.
- \* Luciano, B., Ruiz, F. J., Valdivia-Salas, S., & Suárez-Falcón, J. C. (2017). Promoting Psychological Flexibility on Tolerance Tasks: Framing Behavior Through Deictic/Hierarchical Relations and Specifying Augmental Functions. *Psychological Record*, *67*, 1–9.
- \* Maisel, M. E., Stephenson, K. G., Cox, J. C., & South, M. (2019). Cognitive defusion for reducing distressing thoughts in adults with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *59*, 34–45.
- \* Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010a). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training, and experiential exercise in altering psychological impacts of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, *34*, 520–538.
- \* Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., & Wendell, J. W. (2010b). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *41*, 11–17.
- \* Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). The application of a cognitive defusion technique to negative body image thoughts: A preliminary analogue investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *4*, 86–95.
- \* Moffitt, R., Brinkworth, G., Noakes, M., & Mohr, P.



- (2012). A comparison of cognitive restructuring and cognitive defusion as strategies for resisting a craved food. *Psychology and Health, 27*, 74–90.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine, 6*, e1000097.
- \* Pilecki, B. C., & McKay, D. (2012). An experimental investigation of cognitive defusion. *Psychological Record, 62*, 19–40.
- \* Prudenzi, A., Rooney, B., Presti, G., Lombardo, M., Lombardo, D., Messina, C., & McHugh, L. (2019). Testing the effectiveness of virtual reality as a defusion technique for coping with unwanted thoughts. *Virtual Reality, 23*, 179–185.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 10*, 125–162.
- \* Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Barnes-Holmes, D., & Nicholson, E. (2015). The impact of a cognitive defusion intervention on behavioral and psychological flexibility: An experimental evaluation in a spider fearful non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*, 112–120.
- 茂本 由紀・武藤 崇 (2012). 脱フュージョン・エクササイズに対するアナログ研究の現状とその課題. *心理臨床科学, 2*, 81–91.
- \* Tyndall, I., Papworth, R., Roche, B., & Bennett, M. (2017). Differential effects of word-repetition rate on cognitive defusion of believability and discomfort of negative self-referential thoughts postintervention and at one-month follow-up. *Psychological Record, 67*, 377–386.
- \* Watson, C., Burley M. C., & Purdon, C. (2010). Verbal Repetition in the Reappraisal of Contamination-Related Thoughts. *Journal of Chemical Information and Modeling, 38*, 337–353.
- \* Yovel, I., Mor, N., & Shakarov, H. (2014). Examination of the core cognitive components of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy: An analogue investigation. *Behavior Therapy, 45*, 482–494.