

健康福祉科学科 行動分析学研究室

大月 友



■はじめに

まずは、当研究室の歴史からご紹介します。当研究室は、2010年に学部（eスクール含む）健康福祉科学科、臨床心理学系に「学校コミュニティ心理学」の名でゼミ（当時は演習と呼んでいました）がスタートしました。そして、2013年のカリキュラム改革によって現在の「行動分析学」ゼミに改名し、現在に至ります。2022年3月には、「学校コミュニティ心理学」ゼミから通算で12期目の学部生が卒業します。早いもので、これまでに150名以上の学部生が当研究室から卒業しました。次に大学院ですが、まず、2011年に修士課程1年制教育臨床コースにて「学校臨床心理学」研究指導がスタートしました。1年制コースは社会人を対象にした大学院であるため、さまざまな背景の方々が集まり、まさに多様性そのものという研究室になりました。修士生のほとんどは指導教員である私よりも人生の先輩方です。そして、2016年に臨床心理学研究領域の博士後期課程で「行動分析学」研究指導がオープンし、さらに、2020年から修士課程においても「行動分析学」研究指導が始まりました。このような経緯もあり、大学院の臨床心理学研究領域としては、出来立ての新しい研究室とも言えます。

■行動分析学 in 人間科学

当研究室では、その名の通り「行動分析学」がテーマです。行動分析学とは、行動の変容に関する諸原理の解明、及び、そのテクノロジー開発を目的とする学問体系であり、心理学の一分野です。簡単に言えば、どうやったら人の行動が変わるのか、その仕組みを明らかにし、その仕組みを応用して実際の行動変容や行動マネジメントのテクニック/プログラムを開発する学問になります。そのため、心理学ではあるものの、「なぜそういう行動をするのか？」という疑問に答えること（＝行動の説明）よりも、「どうしたらそういう行動をするようになるのか？しなくなるのか？」という問題を解決すること（＝行動の制御）に主眼が置かれているのが特徴です。

実践的な観点からすると、行動分析学は行動変容や行動マネジメントのための方法論であり、アプローチ（道具）でしかありません。そのため、単体では人間科学における実践性を発揮することが困難となります。そこで、研究室

では「行動分析学×**個人の関心**=人間科学」という公式を用いて、研究・実践活動を行っています。この「個人の関心」は、誰のどのような行動をマネジメントの対象にするのかに関わってきます。行動分析学の使う先が決まって初めて、実践的研究につながっていくわけです。

■研究内容

当研究室の研究・実践活動は、行動分析学を含む文脈的行動科学（Contextual Behavioral Science：CBS）に位置づけられます。このCBSとは、①機能的文脈主義を科学哲学とし、②行動分析学や関係フレーム理論（言語や認知の行動分析学的理解）を理論的基盤にして、③人間の適応や機能を心理的柔軟性モデルによって理解し、④アクセプタンス&コミットメント・セラピー/トレーニング（ACT）というテクノロジーを用いた支援を展開する科学体系です。人間の言語や行動のメカニズムを明らかにし、それをヒューマンサービスに応用する科学体系といえます。このようなアプローチを使って、具体的にはどのようなテーマで研究・実践活動が展開されているのか、研究プロジェクトの一例をご紹介します。

1) 若者向けのACTプログラムの開発

小学生、中学生、高校生などを対象に、心理的適応を促進しメンタルヘルスの悪化を予防するための心理教育として、ACTを使った心理教育プログラムを開発し、その効果の検証を行っています。他大学との共同研究として、中学生のメンタルヘルスに関する心理的柔軟性モデルを用いた調査研究、ACTによる心理教育の実践研究などを進めています。また、これまでにさまざまな学校において、学級単位での心理教育プログラムを実践し、その効果検証を研究室単位でも実施してきました。特に近年では、所沢市教育委員会との研究連携を通して、当研究室に所属する大学院生と学部生がチームを作り、所沢市内の小中学校において実践研究を展開するようになりました。

2) パフォーマンス向上のための支援プログラムの開発

これまでに様々なパフォーマンス向上を目的とした、支援プログラムの開発と効果検証をしています。たとえば、スポーツ（テニスやゴルフなど）のパフォーマンス発揮のために、行動的コーチングを用いたスキル開発の実践研究、不安や緊張、プレッシャーに対するメンタルスキルの実践

研究室だより

研究が行われています。また、アカデミックスキルに関して、日々の学習行動をマネジメントするための実践研究も行われています。その他にも、スピーチや仕事のパフォーマンス、創造性などを対象とした研究が進められてきました。こうした研究は、主に卒業研究として実施されることが多く、行動分析学やACTの方法論を用いながら、グループデザインやシングルケースデザインなどの実験的手法が用いられています。

3) メンタルヘルス支援のための介入法の開発

不安や落ち込みといったメンタルヘルス上の問題に対して、効果的な支援方法を検討する研究も行われています。主にアクセプタンス方略や脱フュージョン技法の効果検証、価値の明確化やコミットメント技法の効果検証など、ACTを中心とした介入技法の精緻化のための研究が行われています。

4) メンタルヘルス支援のためのスマートフォンアプリの開発

企業との共同研究として、メンタルヘルス支援のためのスマートフォンアプリの開発と効果検証を行っています。このアプリでは、動画や漫画を使った心理教育を実施し、スマートフォンアプリならではのエクササイズを行い、利用者の心理的柔軟性の向上を目指します。現在は、ユニバーサル介入として一般の社会人、大学生を対象とした研究、妊娠婦を対象とした産後うつ病の予防効果を検証する研究などが展開されています。

また、これに関連して、ACTに関連したデジタルコ

ンテンツの作成にも取り組んでいます。心理教育やメタファー、エクササイズをアニメーション動画で作成し、Youtubeなどで一般公開も進めています。また、こうしたコンテンツの効果検証なども実施しています。

5) リーダーシップ研修プログラムの開発

行動分析学の一分野に組織行動マネジメントという、主に組織のマネジメントのための研究があります。当研究室でも、行動マネジメントに関する具体的な理論やスキルを企業の管理職の方々に研修し、効果的なリーダーシップ開発を行うためのプログラムの開発を企業と共同で実施しています。

■おわりに

ここまで紹介してきたように、本研究室では行動分析学をベースとして、CBSに位置づけられる研究・実践活動を行っています。研究室の方針は行動分析学そのもので、教員・学生一人一人が「正の強化で維持する行動レパトリーを拡大する」やり方で研究・実践活動を楽しむことです。このようなスタイルの研究室であるため、人との関わりを大切にするメンバーが集まり、卒業・修了後にはヒューマンサービスやHR関連の仕事に就く学生が多いのが特徴かもしれません。人間科学部や研究科において、「行動分析学×個人の関心=人間科学」という学びを通して、自分自身のwell-beingを高め、周囲のwell-beingに貢献し、社会全体のwell-beingの実現を志すような人材が、今後も当研究室から巣立っていくことを願っています。



写真：研究室10周年記念の集い