

博士学位論文審査要旨

2013年12月20日

論文題目： アクセプタンス＆コミットメント・セラピーの治療文脈の確立
—Creative Hopelessness の促進方法の効果検証—

学位申請者： 酒井美枝

審査委員：

主査： 心理学研究科 教授 武藤 崇

副査： 心理学研究科 教授 青山謙二郎

副査： 立命館大学大学院応用人間科学研究科 教授 谷 晋二

要旨：

本研究は、アクセプタンス＆コミットメント・セラピー（以下、ACTとする）の治療文脈を確立させるための援助方法の効果を検証したものである。なお、ACTでは、当該の治療文脈が確立した状態を“creative hopelessness”と言う（以下、CHとする）。研究は4つ実施され、本論文は6章から構成されている。

まず、第1章では、ACTにおける精神病理論および当該病理（それを「体験の回避」と言う）に対するACTアプローチの特徴が展望された。特に、そのアプローチを機能させるための治療文脈の確立に焦点を当て、CHの重要性が理論的に整理された。第2章では、前章の整理を踏まえ、CHが依然として理論的説明の域を越えず、その実証的な裏づけとなるエビデンスや具体的な促進方法が明確になっていないことが問題提起された。そこで、本研究は、CHを促進する援助方法を整理し、方法論を明確にした上で、実証的検討を行うことが目的であることが明示された。さらに、第2章では、CHを促進する心理教育の構成が検討され、さらには効果指標の妥当性に関する予備的検討がなされた（研究1）。その結果、当該の心理教育の手続きが明確化され、指標の妥当性が示された。続く第3章では、研究1で検討されたCHを促進する心理教育の効果が実験的に検証された（研究2）。その結果、当該の心理教育が効果的であることが示された。第4章では、研究2で有効性が認められた心理教育に加えて、治療文脈の変化に対する言語化の有無がその後の治療への取り組みの動機づけを向上させるか否かを実験的に検討した（研究3）。その結果、そのような言語化が動機づけを向上させるということが示された。第5章では、ACTに関する治療文脈の確立をさらに強固なものにするための手続き（具体的には、体験的なエクササイズやメタファーの使用）の有効性を実験的に検討した（研究4）。その結果、その手続きの有効性が示された。第6章では、研究1～研究4の知見が総合的に考察された。その結果、以下ののような知見が要約された。それは、1) CHは、体験の回避を導くような「思い込み」を低減させ、より適応的な代替行動を生起させるような言語化を促進させる、2) CHを促進する心理教育だけではなく、体験的なエクササイズ等の促進手続きが、さらに治療文脈を強固なものにする、というものである。

以上のような研究によって、ACTの治療文脈を確立する方法が「手続きレベル」で同定されることとなった。この点は非常に画期的なことであると高く評価できる。

よって、本論文は、博士（心理学）（同志社大学）の学位を授与するにふさわしいものであると認められる。

総合試験結果の要旨

2013年12月20日

論文題目： アクセプタンス＆コミットメント・セラピーの治療文脈の確立
—Creative Hopelessness の促進方法の効果検証—

学位申請者： 酒井美枝

審査委員：

主査： 心理学研究科 教授 武藤 崇

副査： 心理学研究科 教授 青山謙二郎

副査： 立命館大学大学院応用人間科学研究科 教授 谷 晋二

要旨：

上記審査委員3名は、2013年12月20日午後6時から約2時間にわたり、学位申請者に対して面接質問を実施した。提出された論文に対する質疑に対して、適切な応答と説明がなされ、本論文の学術的な価値が確認された。また、当該申請者は、臨床心理学はもとより、心理学全般にわたる専門的な知識を充分に有することが確認された。また、引き続き実施された語学試験（英語）についても充分な学力を有することが確認された。

よって、総合試験の結果は合格であると認める。

博士学位論文要旨

論文題目： アクセプタンス＆コミットメント・セラピーの治療文脈の確立
—Creative Hopelessness の促進方法の効果検証—

氏名： 酒井 美枝

要旨：

本研究は、アクセプタンス＆コミットメント・セラピー（以下、ACTとする）の治療文脈（治療の方向性）を確立させる（ACTでは、それが確立した状態を“creative hopelessness”と言う；以下、CHとする）心理的介入の効果検証を目的としたものである。ACTにおける治療文脈は、1) 不快な私的事象（感情、思考、記憶など）をコントロールしようとする方略を手放し、かつ、2) コントロール以外の方略（マインドフルネスとアクセプタンス、コミットメントと行動変容）への動機づけを高めることによって確立される。

ACTは、文脈的行動科学に基づく心理学的アプローチであり（Hayes et al., 2012），不快な私的事象が生じる社会・言語的な文脈を変化させることによって、私的事象の心理学的な機能を変えることを目指している（Hayes et al., 1994）。ACTでは、不安感などの心理的症状の発生、維持、進行に関わる行動プロセスの中核に，“体験の回避”と呼ばれる行動を仮定している（Eifert & Forsyth, 2005）。体験の回避とは、人が特定の私的事象との接触を避けようとしたり、私的事象の形態や頻度、さらには、それらが生じる文脈（状況など）を変えようとする現象を指す（Hayes et al., 1996）。その例としては、社交不安障害の患者が、他者と話をする際に生じる緊張や不安を相手に伝わらないように過度に抑制したり（抑圧）、社交不安を生じる社会的場面を避ける（状況の逃避や回避）などがあげられ、いずれも不快な私的事象をコントロールしようとする試みである。体験の回避は、短期的には、不快な私的事象との接触を避け、苦痛を低減することにある程度効果を持つ。しかしながら、長期的には、私的事象の頻度や強度を強め、人生への満足感を低減してしまい、逆効果であることが指摘されている（Hayes et al., 2013）。

そこでACTでは、不快な私的事象に対して評価や判断をすることなく、ありのままに観察する関わり方（マインドフルネスとアクセプタンス）を習得させ、クライエントが本来ありたい方向性（価値）に基づく行動を活性化させる（コミットメントと行動変容）ことが目指される。ただし、こうしたACTのアプローチは、一般的な心理的アプローチと大きく異なるため、クライエントに理解されにくい可能性がある。そこで、治療効果を発揮するためには、介入者がクライエントに対して、ACT独自の治療文脈を十分に示すことが不可欠である。

こうしたACTの治療文脈が確立された状態が、creative hopelessness”（CH）である。CHを促進するための介入では、クライエントがこれまでに取り組んできた問題解決のための試み（体験の回避）が、実際には“問題の一部”である、という新しい視点を投げかけることで、クライエントに新しい方略（マインドフルネスやアクセプタンス）を試す準備させる（Bach & Moran, 2008）。体験の回避が機能しない現実を直視するのは“hopeless”であるが、新しい行動が生じる可能性を合わせ持つという意味では同時に“creative”でもあるため“創造的絶望（creative hopelessness）”と呼ばれる。

CHに関する行動変容については、行動分析学の基礎原理の1つであるルール支配行動から説明してきた。この説明によると、“(a) CHは、体験の回避を導くルール（変容のアジェンダ）の影響が弱まることと関連する。また、(b) CHは、建設的な変容を導くルール（動機づけオーギュメンタル）として作用する”と定義される（Hayes et al., 1999, pp. 90）。この説明より、CHを促進する介入では、体験の回避が長期的には問題解決につながらず、価値を置く方向に進むため

にも役立たない、という結果に接触できるようになる。そのため、体験の回避を導くルール（変容のアジェンダ）の影響力が低減する（a）。同時に、“不快な私的事象をコントロールしても問題解決にならない”などの新たなルールが獲得され、そのルールに接触することで、体験の回避や代替行動（社会的場面への参加）への動機づけが変動する（b）と考えられた。

このように、CH を促進する介入は、ACT の治療文脈を確立するために欠かせないプロセスである。一方で、その実証的根拠や介入効果を示す研究は皆無であり、その理由は、CH に関する介入手続きが整理されておらず、実証的検討を行うための方法論も確立されていないためと考えられた。

そこで、本研究では、CH に関する研究の方法論を確立した上で、次の 4 つの問題点を解決することを目指し、4 つの研究を実施した。

- (1) CH を促進する介入手続きとその介入効果を測定する指標が整理されていない。
- (2) CH を促進する介入効果に関する知見がない。
- (3) CH の理論的説明に、実証的根拠を示した研究がない。
- (4) CH の促進の効果を検討した研究がない。

問題点（1）を解決するため、CH を促進するための介入（心理教育）の手続きが整理された。ACT の概論書やマニュアルから CH に関する記述を収集し、介入手続きを整理した。その結果、講義とメタファーからなる CH を促進する心理教育が構成され、実証研究のための土台を整えることができた。また、研究 1 では、CH を促進する心理教育の効果指標が予備的に検討された。不安傾向の高い大学生を対象として、心理教育を実施し、その前後での指標の変動を検討した。分析の結果、CH を促進する心理教育の前後で、体験の回避を導くルール（変容のアジェンダ）への確信度の指標が変動することが明らかになった。

研究 2 では、問題点（2）を解決するため、CH を促進する心理教育の効果を検討した。社交不安による回避傾向が強い大学生を対象として、CH を促進する心理教育を実施する群と比較対照群を設定し、効果の比較検討を行った。主な指標は、研究 1 において、心理教育の前後で変動が見られた変容のアジェンダへの主観的評価（確信度・動機づけ）を使用した。分析の結果、CH を促進する心理教育が、比較対照の心理教育と比べて、変容のアジェンダへの確信度と動機づけを低減させる効果を持つことが示唆された。さらに、CH の心理教育を行った群でのみ、その後に行ったアクセプタンス・エクササイズ前後で、社会的場面への苦痛度の軽減が示された。

研究 3 では、問題（3）を解決するため、CH の動機づけオーギュメンタルに関する理論的説明を実証的に検討した。社交不安による回避傾向が強い大学生を対象として、CH の心理教育を行った後、日常生活の場面において、新しく獲得されたルールを呈示する群と呈示しない群、さらに、CH の心理教育とルール呈示の両者とも実施しない Placebo 群を設定し、比較検討を行った。分析の結果、CH の心理教育とルール呈示の両方を行った群においてのみ、介入前後で体験の回避が低減し、他の群と比較してより多くの代替行動が生じることが示された。このことから、CH が建設的な変容を導くルール（動機づけオーギュメンタル）として機能する、という理論的説明に実証的根拠を示すことができた。

以上のように、研究 2 と研究 3 では、比較対照群を設けて、CH の介入による影響を検討した。しかし、CH が促進された程度と介入効果の関連性については検討されていなかった。そこで、問題（4）を解決するため、研究 4 では、CH の促進と心理的症状の関連性を検討した。研究 4 では、社交不安による回避傾向が強い大学生を対象とし、研究 1・研究 2・研究 3 で使用した CH の心理教育に、CH を促進する介入（エクササイズ、メタファー）を追加した。CH が促進されたか否かについては、価値に基づく代替行動に関する言行一致（言語行動と非言語行動の連鎖における対応）の枠組みを用いて検討した。価値に基づく行動の実行を有言し、実際に行動に移した場合、言行一致となる。CH が促進された（言行一致）群と促進されなかった（言行不一致）群に事後的に分類し、心理的症状の変化について比較検討を行った。分析の結果、CH が促進さ

れた（言行一致）群においてのみ、社会的場面への苦痛度や精神的健康などの心理的症状が介入前後で改善することが示された。

こうした本研究の結果から、次の3点が考察できる。

- (1) CHは、体験の回避を導くルール（変容のアジェンダ）への確信度や動機づけを低減させることが示された（研究1・研究2）。また、CHは、価値関連の代替行動を導くルール（動機づけオーギュメンタル）として作用する、という理論的説明が実証された（研究3）。
- (2) CHを促進する心理教育のみでは、苦痛度や精神的健康などの心理的症状には改善は見られないと考えられた。心理的症状の改善は、CHを促進する心理教育の後に、価値に基づく行動などの代替行動が実行されることによって生じると考えられる（研究3・研究4）。
- (3) CHを促進する心理教育によって体験の回避への確信度や動機づけを低減させることは、アクセプタンス・エクササイズの効果を高める可能性が示唆された（研究2）。

以上のように、CHに関する実証的知見を提供できたことは、臨床現場の介入者に対して、介入時の心強い指針を示し、CHを促進する介入の普及に貢献できるものと思われる。今後の課題としては、1) 実験参加者のスクリーニング基準を厳しく設定した（臨床群を対象）追試の実施、2) 本研究で用いたCHを促進する心理教育の効果指標の妥当性と信頼性の検討、3) 介入効果を促進させる臨床的手続きに関する再検討が少なくとも指摘できる。