

## 「価値」の機能とは何か： 実証に基づく価値研究についての展望

What is the function of “value”? A review of evidence-based value researches

坂野朝子<sup>1</sup> 武藤 崇<sup>2</sup>

Asako SAKANO Takashi MUTO

### 要 約

心理学における価値は、大きく「予測する」ための価値と「制御する」ための価値に分けられる。そこで、本稿では、はじめに「予測する」ための価値に関する研究として、社会心理学における価値の定義や理論、およびそれらに基づく価値研究について概観し、社会心理学における価値の機能について検討を行った。つぎに、「制御する」ための価値に関する研究として、まずポジティブ心理学の登場と展開、およびポジティブ心理学における価値の機能について検討を行った。続いて、臨床行動分析のなかでも、第三世代の行動療法として位置付けられ、価値を治療のコア・プロセスとして位置付けているアクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy; ACT) における価値研究について概観し、ACT における価値の機能を示した。最後に、臨床心理学的な観点に立った場合、「制御する」ための価値に関する研究を深めること、また特に、「『行動』を制御する」という視点から、価値の有効性・有用性を検討する必要があることを提案した。

キーワード：価値、動機づけ、生活の質 (QOL)、臨床行動分析、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT)

### 心理学における価値とは

広辞苑 (新村, 1998) によると、価値は、“①物事の役に立つ性質・程度。…ねうち。効用。②〔哲〕「よい」といわれる性質。(p.520)”と定義されている。我々が価値という言葉を使用するとき、一般に①の意味で使うことが多い。しかし、価値が心理学において用いられるとき、その言葉は②に近い意味をもつ。

では、心理学において価値はどのように定義され、どのような機能をもつものとされてきたのだろうか。心理学では、これらの問いに答えるべく、哲学や社会学、文化人類学とは異なり、科学的な視点から検討が行われてきた。よって本稿では、科学的な実証性が示されている価値研究について概観したい。

### 「予測する」ための価値

#### 社会心理学における価値

**価値の定義** 1950年代以降、価値についての検討が盛んに行われてきた社会心理学では、

<sup>1</sup> 同志社大学大学院心理学研究科 (Graduate School of Psychology, Doshisha University)

<sup>2</sup> 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

Kluckhohn (1951) による価値の定義が最初の価値の定義であると考えられている。Kluckhohn (1951) によると, 価値は, “明示的であれ非明示的であれ, 個人や集団に特有な願望の概念であり, 利用可能な行動の様式, 手段, 目的の選択に影響を及ぼすものである (p.395)” と定義されている。また, 現在の価値研究でも頻繁に引用される Rokeach (1973) は, 価値とは, “特定の行動の在り様や存在の究極の状態が, 反対のそれらよりも, 個人的あるいは社会的に好ましいとする, 持続的な信念である (p.5)” と述べている。二人の立場を見ると, Kluckhohn は価値を「行動を生起させるもの」として, 一方, Rokeach は価値を「行動に意味を与えるもの」として, それぞれ異なる機能を想定していることがうかがえる。

**Rokeach の価値概説** このような複数の価値の定義の存在を背景として, これまで価値の本質を示そうと, 様々な理論が提唱されてきた。なかでも, Rokeach (1973) の価値概説 (Rokeach Value Survey ; RVS) は, 価値を体系的にまとめた初期の理論として位置づけられている。RVS では, 人間が求める価値として, 望ましい究極のあり方を示す「最終価値 (terminal value)」と, 最終価値に到達するために必要な状態を示す「手段価値 (instrumental value)」の2つが設定されており, この2つの価値を上

位価値として, 各価値の下に18の下位価値が位置づけられている (Table 1)。

**Schwartz の価値概説** しかしながら, RVS では, どの最終価値を達成するためにどの手段価値が必要かということや, 価値どうしの関係性については言及されていなかった。そこで, Schwartz (1992) は, 価値が個人の行動の目標であると同時に, どのような状況においても個人の行動の根底にある, 一貫した概念であると考えた。そして, RVS では価値が単に2つのグループに分けられ, 並べられただけだったのに対し, 価値と価値の関係性に着目し, 価値を10個に分類した。その考えを理論化したものが, Schwartz (1992) の価値概説 (Schwartz Value Survey ; SVS) である。SVS では, 10個の価値が円環状に整理されており, 強い相関がある価値どうしが近距離に, 弱い相関がある価値どうしが遠距離に配置されている。また, この理論では, 上位価値として, 変化への開放性 (openness to change) 対保存 (conservation), 自己増進 (self-enhancement) 対自己超越 (self-transcendence) といった4つの価値が対極的に位置づけられている (Figure 1)。

SVS における10個の価値は, 発表当初, 境界が曖昧な分類とされていた (Schwartz, 1994)。しかし, Schwartz (1994) は, 同時に SVS における価値の内容と構造が世界40カ国

Table 1 RVS における最終価値と手段価値 (Rokeach, 1973)

最終価値 (Terminal value)		
①快適・豊かな生活 (A comfortable life)	⑦家族の安全 (Family security)	⑬喜び (Pleasure)
②刺激的・活動的な生活 (An exciting life)	⑧自由・独立 (Freedom)	⑭救済・永遠の生命 (Salvation)
③達成感 (A sense of achievement)	⑨幸福・充足 (Happiness)	⑮自尊 (Self-respect)
④平和な世界 (A world at peace)	⑩内面の調和 (Inner harmony)	⑯社会的承認 (Social recognition)
⑤美しい世界 (A world of beauty)	⑪成熟した愛 (Mature love)	⑰真の友情 (True friendship)
⑥平等・機会均等 (Equality)	⑫国家の安全 (National security)	⑱睿智・博識 (Wisdom)
手段価値 (Instrumental value)		
①野心溢れる・勤勉な (Ambitious)	⑦寛容な (Forgiving)	⑬論理的な (Logical)
②心が広い (Broad-minded)	⑧人を助ける (Helpful)	⑭愛情深い (Loving)
③有能な・実効力がある (Capable)	⑨正直な・誠実な (Honest)	⑮素直な・従順な (Obedient)
④陽気な・楽天的な (Cheerful)	⑩想像力のある・創造的な (Imaginable)	⑯礼儀正しい (Polite)
⑤潔癖な・几帳面な (Clean)	⑪独立心のある・自立している (Independent)	⑰責任感のある (Responsible)
⑥勇気のある (Courageous)	⑫知性溢れる・聡明な (Intellectual)	⑱自制心のある (Self-controlled)

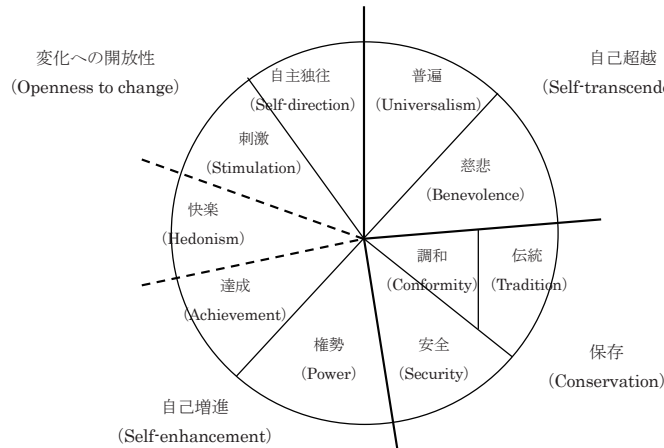


Figure 1 SVS における10個の価値 (Schwartz (1992, 1994) をもとに筆者が作成)

以上において確認されたことを示しており、同様の結果はその後多くの国々で確認されている (Schwartz & Bardi, 2001)。このため、SVS は、社会心理学の領域において最も広く使用され、かつ最も発展してきた価値の理論として位置づけられている (Parks & Guay, 2009)。

**価値と価値ではないもの** このように価値の理論が提案されていくなかで、価値と他の概念との違いも示されるようになってきた。たとえば、価値は、態度 (attitude) よりも抽象的で (Rokeach, 1973)、理想 (ideal) に焦点を当てたものであるとされている (Hitlin & Pliavin, 2004)。また、特性 (traits) が永続的な傾向であるのに対し、価値は永続的な目標であること (Roccas, Sagiv, Schwartz, & Knafo, 2002) や、規範 (norms) が特定の状況で生じる「しなければならない」という感覚であるのに対し、価値は状況に依存しない、個人や文化における「こうありたい」という感覚であること (Hitlin & Pliavin, 2004)、さらに、価値は欲求 (needs) を社会的に受け入れられる形で定義したものであること (Rokeach, 1973) が示されている。

**現代における価値の定義** 数々の議論にも関わらず、現在においても価値の定義についてのコンセンサスは得られていない。しかし、これまでの議論をまとめると、価値とは、永続的な

目標として、行動の動機づけや評価、選択に影響を及ぼす生来的な願望を言語的に表明したものであるといえよう。

### 社会心理学における価値研究

社会心理学において発展した価値は、これまで様々な変数との関連性が検討されてきた。

**価値とパーソナリティ** 特に盛んに行われてきた研究の一つに、価値とパーソナリティに関する研究がある (Dollinger, Leong, & Ulicni, 1996; Roccas et al, 2002; Veage, Ciarrochi, & Heaven, 2011)。たとえば、Roccas et al. (2002) は、ビッグファイブ性格特性を測定するNEO 性格検査 (NEO-PI; Montag & Levin, 1994) と、Schwartz による価値尺度 (Schwartz, 1992) の関連性について検討を行った。この研究の結果、調和性 (agreeableness) と「慈悲」「伝統」価値との間に強い相関、経験への開放性 (openness to experience) と「自主独往」「普遍」価値、外向性 (extraversion) と「達成」「刺激」価値、勤勉性 (conscientiousness) と「達成」「調和」価値との間に中程度の相関が確認されている。

**価値と行動** また、Bardi & Schwartz (2003) は、価値と当該の価値に沿った行動との関連性を検討し、「刺激」「伝統」価値とその価値に沿った行動との間に強い相関、「快楽」「権勢」「普遍」

「自己独往」価値とその価値に沿った行動との間に中程度の相関があることを示した。この結果から, Bardi et al. (2003) は, 価値が行動を動機づけるものであるとの考察を行っている。

**価値とさまざまな変数** 価値との関連性が注目された変数は心理学的なものだけではない。たとえば, 価値と, 職業パフォーマンスや組織へのコミットメント (Dubinsky, Kotabe, Lim, & Wagner, 1997), 社会的ジレンマ状況における協力的意思決定 (Gärling, 1999), 起業に対する意識 (内藤, 2009), 組織におけるリーダーシップのあり方 (柏木, 2009) との関連についても検討が行われており, 価値という概念が社会学や経営学など, 多様な領域における行動や現象を説明する概念として利用されていることがうかがえる。

### 社会心理学における価値の機能

社会心理学において, 価値は一般に恒常性をもつ変数として扱われ, 他の変数との関係を説明する役割を担ってきた。つまり, 社会心理学における価値の機能とは, パーソナリティや行動といった他の変数との関連から, 各価値をもつ個人のパーソナリティや行動を「予測する」ことであるといえる。

### 「制御する」ための価値

一方, 臨床心理学の領域では, 個人が自らの価値を認識するという行為そのものが, 心理的な変数や行動に及ぼす影響について検討されるようになってきた。

### ポジティブ心理学の登場と発展

このような検討を行ってきた心理学の一つに, 21世紀以降に発展してきたポジティブ心理学が挙げられる。ポジティブ心理学とは, 「病理モデル」に基づいた精神病理や障害ではなく, 楽観主義やポジティブな人間の機能といった人間の強み (human strength) に焦点を当てることで, 人間心理の理解や心理的援助を行うこと

を目指す心理学である (Seligman, 2002)。

ポジティブ心理学が人間の強みとして取り上げる要素は幅広く, これまでに, 楽観, 満足感, フロー (Flow), 喜び, 感覚的な楽しみ, 安堵感, 笑い, 幸福感といった要素が取り上げられ, 各要素とウェルビーイング (Well-being), 生活の質 (Quality of life ; QOL), 感情, 対人関係との関連が検討されている。また, そうした研究から, ソーシャルサポートやポジティブな感情体験, 自己と環境との関係についての積極的な意味づけ, 積極的対処などの心理社会的要因が, 病期の予防や健康増進, あるいは病期進行の抑制といった疾病過程に良い影響を与える可能性が示唆されている (島井, 2006)。

### ポジティブ心理学における価値研究

ポジティブ心理学が取り上げる人間の強みとして, 価値という言葉が必ずしも明確に用いられているわけではない。しかし, ポジティブ心理学では, 個人が自らの人生における指針, すなわち, 社会心理学における価値とほぼ同様の価値を明確にする手続きの効果が検討されている。

たとえば, 穴井・園田・津田 (2006) が行った, 育児不安を抱える母親を対象としたプログラムでは, 有意味感 (meaningfulness), 把握可能感 (comprehensibility), 処理可能感 (manageability) により構成されるコヒアレンス感 (Sense of Coherence ; SOC) を形成・発達させることが目指され, そのための手続きとして, 「私は…」の文章に続けて記述することで自己を振り返る Who am I テスト (Kuhn & McParland, 1954) や, これまでとこれからの自らの人生を絵や写真で表現するコラージュ技法が使用されている。

また, ポジティブ心理学ではこのような手続きのほかにも, 自らの大切なものについて記述したり話したりする手続きや, 人生における意味を追求する手続きなど, 価値を明確にする作業であると思われる手続きが実施されている (Snyder & Lopez, 2002)。

### ポジティブ心理学における価値の機能

先述したように、ポジティブ心理学では、その手続きの中で価値という概念が必ずしも明確に示されているわけではない。しかし、その手続きは、個人に自らの人生について考えさせることによって個人の価値を視覚化あるいは言語化することを促すものであり、それによって、主観的な満足感や幸福感といったポジティブな感情を生み出すことが意図されている。このため、ポジティブ心理学における価値の機能は、ポジティブな感情、あるいはその結果としての望ましい行動を「制御する」ことであると考えられる。

### 臨床行動分析における価値の役割

しかしながら、望ましい感情や行動の増加を目指し、そのために価値を重視する視点は、ポジティブ心理学に特有のものではない。スキナー（Skinner, B. F.）に始まる行動分析学を基礎とした臨床行動分析では、その誕生から現在まで、QOLの最大化を目的として、症状の減少よりも人生へのコミットメントなど、人間のポジティブな側面に焦点が当てられてきた（Follette, Linnerooth, & Ruckstuhl, 2001；望月, 2001）。このため、臨床行動分析では、正の強化（positive reinforcement）、すなわちクライアント自らが何かを獲得（get）することによって行動レパトリーを増加・拡大させることが目的とされている（望月, 1995, 2001；武藤, 2009）。よって、臨床行動分析において、価値は、何がクライアントにとって望ましい行動であるのかを判断するための、重要な指針となる。また、Hayes, Strosahl, & Wilson (1999) は、精神病理の背景の一つに、クライアント自身の価値の欠如があることを指摘しており、病的な側面における行動の変化だけでなく、クライアントが望む人生の方向性を明確にしたうえで、行動レパトリーの増加・拡大を図ることが重要であると述べている。

### アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）における価値

**ACTとは** このような臨床行動分析における価値の意義を明確に示し、治療において不可欠なコンポーネントとして位置付けたのが、近年、第三世代の行動療法として注目されているアクセプタンス&コミットメント・セラピー（Acceptance and Commitment Therapy；ACT）である。

ACTの最大の特徴は、関係フレーム理論（relational frame theory；Hayes, Barnes-Holms, & Roche, 2001）という言語理論の枠組みに基づき、心理的な問題を、人間のみが有する言葉によって引き起こされる「意味的な」痛みである点にある。また、そのような言葉による痛みは抑えれば抑えるほど増幅することから（Wegner, 1987）、ACTでは、「ただ」痛みを感じ、受け入れる（アクセプトする）ための支援が行われる（武藤, 2006）。しかしながら、先述したように、ACTをはじめ臨床行動分析の最終的な目的は、正の強化に他ならない。したがって、ACTでは、アクセプタンスに加え、クライアント自身の価値を明確にし、それに沿って生活を送る（コミットする）ための支援が不可欠となっている。

Figure 2は、ACTにおける治療に必要なコア・プロセスを示したものである。左方4つがアクセプタンス、右方4つがコミットメントに必要なコア・プロセスであるが、価値はコミット

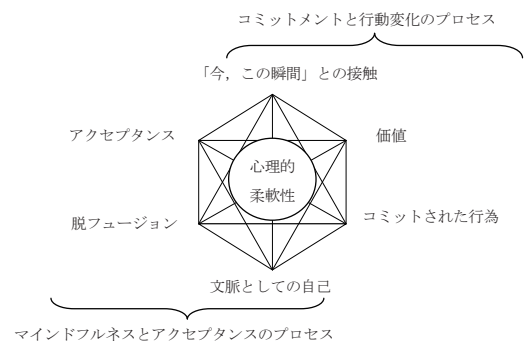


Figure 2 ACTにおける6つのコア・プロセスと心理的柔軟性（武藤, 2006）



トメントと行動変化における中心的要素として位置づけられている(武藤, 2006)。なお, 「心理的柔軟性」とは, 6つの要素がバランスよくはたらいっている状態のことであり, ACTでは, この状態を目指して治療が進められる。

**価値の定義** ポジティブ心理学では, 現在のところ価値についての明確な定義は示されていないが, ACTでは, 行動分析的な視点から詳細な定義がなされている。ACTにおける価値の最新の定義は, “継続的かつ動的で, 発展していくような活動パターンに対する結果(consequences)である。また, その『結果』は, 自由に選択され, 言語的に構築されたものであり, それによって, その活動のパターンに対する主要な強化子が確立される。ただし, その場合の強化子は, その価値づけられた活動自体の中に組み込まれ, 備わっているものである(Wilson, 2009, p.66 武藤訳 2009, pp.105-106)”とされている。換言すると, 価値とは, 失敗や障害などの困難があっても自らの意思により継続してきた, 行動すること自体に喜びややりがいを感じられる行動や状態の性質を, 言語的に表明したものであるといえる。なお, この定義には, 個人の現在の行動レパートリーや強化の履歴を, 個人に特有のものとして考え, その履歴の中に既に存在しているものを構築しようとする臨床行動分析の姿勢(Follette et al., 2001)が強く反映されている。このためACTでは, 社会心理学における価値の定義とかなり近い価値の定義が示されているが, 社会心理学で見られるような分類学的な価値ではなく, 個人独自の価値が重視されるという特徴がある。

**価値が望ましい行動を増加・拡大させるメカニズム** また, ACTでは, 価値が行動の増大にどのように寄与するのかについても行動分析的な視点から説明がなされており, 現在のところ, 価値が明確にされることにより, 行動に新たな文脈が付与され, それによって個人の動機づけが向上すると考えられている(Dahl, Plumb, Stewart, & Lundgren, 2009)。これ

はつまり, 同じ勉強するという行動であっても, その行動が生起する文脈を, 「試験で良い点をとるため」という文脈から, 「勉強で得た知識を活かして誰かの役に立つため」という新たな文脈に変化させることにより, 勉強するという行動の目的を変えることを意味している。

## ACTにおける価値研究

このようなACT独自の価値の定義や行動変容のメカニズムを基に, これまで価値に関するさまざまな実証研究が行われてきた。

**基礎研究** 基礎研究では, 慢性疼痛患者への介入を想定し, 軽度の身体的痛みを引き起こす実験がいくつか実施されている(Branstetter-Rost, Cushing, & Douleh, 2009; Gutiérrez, Luciano, Rodríguez, & Fink, 2004; McMullen, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Stewart, Luciano, & Cochrane, 2008; Páez-Blarrina, Luciano, Gutiérrez-Martínez, Valdivia, Ortega & Rodríguez-Valverde, 2008a; Páez-Blarrina, Luciano, Gutiérrez-Martínez, Valdivia, Rodríguez-Valverde & Ortega, 2008b)。なかでも, 最も直接的に価値の効果を検証したBranstetter-Rost et al. (2009)の研究では, アクセプタンスを促す手続きのみを実施した群と, アクセプタンスの手続きに加え, コミットメントを促す手続きとしての, 価値の文脈を付与する手続きを実施した群との比較が行われた。この研究では, 両群ともに, 氷水にできるだけ長時間手を浸すというワールド・プレッシャー課題が実施されたが, 価値の文脈が付与される群の参加者に対してのみ, 参加者自身が最も大事にする価値に沿った生活を2分間想像させ, その後, 課題における痛みがその価値に沿った生活のためであるという教示が行われた(たとえば, 家族に価値を置く人に対しては, 「凍った水の中にいる家族を助ける」という状況を想像することが求められた)。結果, アクセプタンスの手続きのみを教示した群の参加者に比べ, アクセプタンスと価値の手続きの両方について教示を行った群の参加者のほうが,

痛みを伴う課題に、より長い時間耐えられるようになることが示されている。

**応用研究** 応用研究では、糖尿病や強迫性障害といった心理的問題を抱えるクライアントに対する心理学セッションの一部として、クライアント個人の価値を明確にする手続きが実施されており、生理指標や行動において、望ましい変化が生じることが確認されている (Gregg, Callaghan, Hayes, & Glenn-Lawson, 2007; Twohig, Hayes, & Masuda, 2006)。また、Ciarrochi, Fisher, & Lane (2010) の研究では、がん患者が重要であると考えた価値の領域とウェルビーイングの関係が男女別に検討され、価値に沿って生活している人ほど、ウェルビーイングが高いことが示されている。この研究は相関研究であり、介入を行った研究ではないものの、QOL の拡大に対する価値の有効性が示唆された研究であるといえる。

### 価値の明確化

**価値の明確化とは** では、応用研究や実際の臨床場面では、どのようにクライアント個人の価値を明確にする手続き、すなわち、価値の明確化 (value clarification) が行われるのだろうか。ACT では、一般に、価値の「説明」「言語化」「順位付け」の3つの手続きが実施されている (Hayes & Smith, 2005)。「説明」とは、ACT における価値の定義 (Wilson, 2009) についての教示である。参加者が十分に価値の定義を理解できるよう、多様な例やメタファーが用いられ、価値および価値ではないものについて説明が行われる。具体的には、価値が、入学や就職、結婚といったゴールではないことや、楽しい感情になるものばかりではなく、ときに痛みを伴うものであること、また具体的な「結果」ではなく「過程」であることなどが説明される。続いて、「言語化」では、①結婚・恋人・親密な対人関係、②子育て、③①②以外の家族関係、④友人関係・社会的対人関係、⑤キャリア・職業、⑥教育・訓練・個人的な成長と進歩、⑦レクリエーション・レジャー、⑧スピリチュ

アリティ、⑨社会貢献、⑩健康、といった10個の領域のそれぞれにおいて、クライアント自らの価値を記述することが求められる。最後の「順位付け」では、先に記述したそれぞれの価値の重要性和実際度の点数化、およびそれらの差が計算される。そして、クライアントは、その点数を参考にしながら、自らの人生において最も重要な価値を選択する。

**価値の明確化の有効性** Levin, Hildebrandt, Lillis, & Hayes (2011) は、この価値の明確化の有効性を示すものとして、価値の明確化と類似した自己肯定化 (self-affirmation) の効果を挙げている。自己肯定化とは、参加者に対し、家族関係や自発性、創造性など10個の価値を、自らにとって重要な度合いに順位づけさせ、その後上位の価値として選択した価値が重要である理由を記述させるという手続きのことである。つまり、ACT の価値の明確化における「言語化」と「順位付け」の作業にあたるものである。自己肯定化についての研究からは、これまで、民族的マイノリティの学生の学業成績 (Cohen, Garcia, Apfel, & Master, 2006)、アルコールと乳がんの関連性に対する受容度 (Harris & Napper, 2005)、物質的資源のはく奪状況におけるセルフコントロール (Schmeichel & Vohs, 2009)、自らのパフォーマンスに対する認識 (Spencer, Fein, & Lomore, 2001)、性的偏見 (Lehmiller, Law, & Tormala, 2010) などを改善させる効果があることが示されている。

### ACT における価値の機能

このように、ACT では、臨床行動分析の精神を基礎に、価値に「制御」という機能を想定し、個人が自らの価値を明確にすることで、望ましい感情や行動を変容することが目指されている。このため、ACT における価値もポジティブ心理学における価値とほぼ同様の機能を有しているといえよう。しかし、制御の有効性を判断する測度について見ると、ポジティブ心理学では SOC といった主観的な満足感や幸福感主

観的である一方, ACTをはじめとする臨床行動分析では, あくまでも行動であるとされている(望月, 2001)。なお, このような違いが生じる理由として, Follette et al (2001) は, ポジティブ心理学では生き活きとした人生の内容 (content), すなわち形態 (topography) に焦点が当てられるのに対し, 臨床行動分析では, そうした内容が行動変容に影響を及ぼすプロセス (process) に焦点が当てられるためであると述べている。したがって, これらの点を踏まえると, ポジティブ心理学における価値の機能は『『ポジティブな感情』を制御すること』, ACTにおける価値の機能は『『行動』を制御すること』であると考えられる。

### 今後の心理臨床に必要な価値研究とは： ACTにおける価値研究の視点から

ここまで, 「予測する」ための価値として社会心理学における価値, 「制御する」ための価値としてポジティブ心理学およびACTにおける価値研究を概観してきたが, 心理臨床においてより求められるのは, どちらの機能であろうか。予測と制御の関係を完全に切り離すことは難しいが, このような視点から考えた場合, おそらく「制御」のための価値のほうがより重視されるのではないかと考えられる。

では, 「制御」の機能を想定した価値研究には, 今後どのような検討が必要であろうか。現在のところ, ポジティブ心理学とACTのいずれにおいても, 個人の価値を明確にすることを目指した手続きは複数提案されている。しかし, 現在のところ, 価値という概念を明確に打ち出し, かつ心理療法における不可欠なコンポーネントとして位置付けている心理療法はACT以外では見受けられない。また, ポジティブ心理学が重視する主観的な満足感や幸福感を生み出すことを目指す場合でも, そのような感覚を生み出す「行動」, さらにその行動を生じさせるための「環境設定」を明らかにする臨床行動分析的な視点は非常に有用であると考えられる

(Follette et al, 2001; Adams, 2012)。よって, 本稿では, 最後に, ACTにおける価値研究の課題に焦点を当て, 今後の価値研究の在り方について検討したい。

### ACTにおける価値研究の課題

先にACTにおける価値の明確化の有効性を示したが, ACTにおける価値研究にも課題が残されている。まず, ACTにおける価値の明確化の有効性を示すものとして, 自己肯定化の研究の数々を示したが, 自己肯定化の研究には, ①抑うつや不安といった臨床心理学的な問題が扱われていない, ②価値の説明がなされていないため価値の定義が不明確である, ③10個の価値の内容が研究間で異なる, といった問題がある。また, ACTにおける価値研究においても, ④価値の明確化そのものの効果が示されていない, ⑤価値の「説明」「言語化」「順位付け」各々の手続きの効果が検討されていない, またそのために, ⑥価値の「説明」「言語化」「順位付け」各々の手続きがほとんど更新されていない, といった課題がある。よって, 今後は上記の課題を一つずつ検討していく必要がある。

なかでも, 「そもそも何が自分の価値なのか分からない」というクライアントに応えるためには, よりよい「言語化」の手続きを開発していくことが求められる。現在ACTでは, クライアントの言語化を手助けするような手続きがいくつか提案され, 実施されている。たとえば, Lundgren, Dahl, & Melin (2007) は, 視覚的に理解しやすいBull's-Eyeという的を描いたワークシートを使用した手続きを提案している。このワークシートには, ①仕事と教育, ②レジャー, ③関係性, ④個人的成長や健康, といった大きく4つの価値が配置されており (Figure 3), クライアントは, 4つの価値領域のそれぞれにおいて, 現在の自分がどのあたりに位置するのかを図中にXで記入するという形式がとられている。このような手続きであれば, 自分の価値を言語化する前に, 自分の生活における各価値の程度を大局的な視点から示し



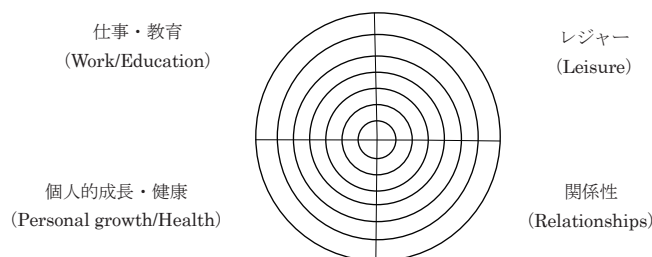


Figure 3 Bull's-eye ワークシート (Dahl, Plumb, Stewart, & Lundgren, 2009)

やすくなると考えられる。また、Hayes (2011) は、予めさまざまな価値が記述されたカードを分類し、選択するという手続きを提案している。この手続きでは、カードに記述された文章を出発点に自らの価値を言語化していくため、自らの価値をより容易に言語化できる効果があると考えられる。しかしながら、こうした価値の「言語化」についての研究はまだわずかである。したがって、今後さらなる「言語化」の手続きの検討が求められる。

## 結 論

本稿では、社会心理学、ポジティブ心理学、ACT における価値の機能について示すとともに、今後の心理臨床において必要であると考えられる価値研究について、ACT の視点から検討を行った。また、臨床行動分析の立場から、「制御する」ことを目的とした価値研究を行う場合には、個人の心理的な変数の変化に加え、行動の頻度や行動のレパトリーがいかに増加・拡大したかに着目することで、価値の有効性・有用性がより一層高められるであろうとの見解を示した。

ただし、これは ACT において提案された手続きのみを支持すべき、ということを意味するものではないことに注意されたい。本稿で示したいのは、いかに容易かつ正確に個人の価値を明確化するかが、心理臨床に焦点を当てた価値研究では重要であるということ、また、その効果の検討には、行動分析的な視点が役立つであろうということである。したがって、今後「制

御」のための価値を検討する際は、現在 ACT において提案されている手続きに限定せず、多様な領域の心理学において提案された手続きを柔軟に取り入れ、幅広い視点からその効果を検証していくことが望まれる。

## 文 献

- Adams, N (2012). Skinner's *Walden Two*: An anticipation of positive psychology? *Review of General Psychology*, **16**, 1-9.
- 穴井千鶴・園田直子・津田彰 (2006). 「自分の生き方」をテーマにした育児期女性への心理的支援：Sense of Coherence からのアプローチ 久留米大学心理学研究, **5**, 29-40.
- Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 1207-1220.
- Branstetter-Rost, A., Cushing, C. & Douleh, T. (2009). Personal values and pain tolerance: Does a values intervention add to acceptance? *Journal of Pain*, **10**, 887-892.
- Ciarrochi, J., Fisher, D., & Lane, L. (2010). The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, **20**, 1184-1192.
- Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., &

- Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: *A social-psychological intervention*. *Science*, **313**, 1307-1310.
- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I., & Lundgren, T. (2009). *The art & science of valuing in psychotherapy: Helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy*. Oakland CA: New Harbinger Publications.
- Dollinger, S. J., Leong, F. T. L., Ulicni, S. K. (1996). On traits and values: With special reference to openness to experience. *Journal of Research in Personality*, **30**, 23-41.
- Dubinsky, A. J., Kotabe, M., Lim, C. U., & Wagner, W. (1997). The impact of values on salespeople's job responses: A cross-national investigation. *Journal of Business Research*, **39**, 195-208.
- Follette, W. C., Linnerooth, P. J. N., & Ruckstuhl, L. E. (2001). Positive Psychology: A clinical Behavior Analytic Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, **41**, 102-134.
- Gärling, T. (1999). Value priorities, social value orientations and cooperation in social dilemmas. *British Journal of Social Psychology*, **38**, 397-408.
- Gregg, A. J., Callaghan, G. M., Hayes, S. C., & Glenn-Lawson, J. L. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **75**, 336-343.
- Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., & Fink, B. C. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain. *Behavior Therapy*, **35**, 767-784.
- Harris, P. R. & Napper, L. (2005). Self-affirmation and the biased processing of threatening health-risk information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **31**, 1250-1263.
- Hayes, L. (2011). Louise Hayes' Training Page-Value Card. Association for Contextual Behavior Science ([http://contextualpsychology.org/louise\\_hayes\\_training\\_page](http://contextualpsychology.org/louise_hayes_training_page)) (January 20, 2012)
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland CA. (ヘイズ, S. C.・スミス, S. 武藤崇・原井宏明・吉岡昌子・岡嶋美代 (訳) (2008). 〈あなた〉の人生をはじめるためのワークブック―「こころ」との新しいつきあい方 アクセプトランス & コミットメントー ブレーン出版)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. G., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: A experimental approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hitlin, S., & Piliavin, J. A., (2004). Values: Reviving a dormant concept. *Annual Review of Sociology*, **30**, 359-393.
- 柏木仁 (2009). リーダーの成長と価値観に関する定性的研究―価値観の止揚的融合 経営行動科学, **22**, 35-46.
- Gluckhohn, C. (1951). Values and value orientations in the theory of action. In T. Parsons, & E. A. Shils (Eds.), *Toward a general theory of action*.

- Cambridge, MA: Harvard University Press. pp.388-433.
- Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Psychological Review*, **19**, 68-76.
- Lehmiller, J. J., Law, A. T., & Tormala, T. T. (2010). The effect of self-affirmation on sexual prejudice. *Journal of Experimental Social Psychology*, **46**, 276-285.
- Lundgren, T., Dahl, J., & Melin, L. (2007). Using the bull's-eye to measure values attainment and believability. In J. C. Plumb (Chair), Assessment of ACT processes: Values and psychological flexibility. Symposium conducted at the annual conference of the Association for Behavior Analysis, Chicago, IL. Association for Contextual Behavior Science ([http://contextualpsychology.org/values\\_bulls\\_eye](http://contextualpsychology.org/values_bulls_eye)) (August 10, 2012)
- Levin, M. E., Hildebrandt, M., Lillis, J., & Hayes, S. C. (In Press). The Impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*.
- McMullen, J., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., Luciano, C. & Cochrane, A. (2008). Acceptance versus distraction: Brief instructions, metaphors, and exercises in increasing tolerance for self-delivered electric shocks. *Behaviour Research and Therapy*, **46**, 122-129.
- 望月昭 (1995). ノーマライゼーションと行動分析：「正の強化」を手段から目的へ 行動分析学研究, **8**, 4-11.
- 望月昭 (2001). 行動的 QOL：「行動的健康」へのプロアクティブな援助 行動医学研究, **6**, 8-17.
- Montag, I., & Levin, J. (1994). The five factor personality model in applied settings. *European Journal of Personality*, **8**, 1-11.
- 武藤崇 (2009). 価値と ACT 熊野宏昭・武藤崇 (編) こころのりんしょう a・la・carte：特集 ACT = ことばの力をスリリとかわす新次元の認知行動療法, **28**, 105-110.
- 武藤崇 (編) (2006). アクセプト・タンス&コミットメント・セラピーの文脈—臨床行動分析におけるマインドフルな展開— ブレーン出版
- 内藤まゆみ (2009). 社会的価値と起業意識の関連— Schwartz の価値モデルによる検討 — 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **18**, 222-223.
- Páez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Ortega, J. & Rodríguez-Valverde, M., (2008a). 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.
- Páez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Rodríguez-Valverde, M., & Ortega, J. (2008b). Coping with pain in the motivational context of values: Comparison between an acceptance-based and a cognitive control-based protocol. *Behavior Modification*, **32**, 403-422.
- Parks, L., & Guay, R. P. (2009). Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences*, **47**, 675-684.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., &

- Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**, 789-801.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, **96**, 770-782.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. vol.25. New York: Academic Press. pp.1-65.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, **50**, 19-45.
- Schwartz, S. H., & Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of Cross Cultural Psychology*, **32**, 268-290.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14.
- 新村出 (編) (1998). 広辞苑 第5版 岩波出版
- 島井哲志 (編) (2006). ポジティブ心理学: 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版
- Spencer, S. J., Fein, S. & Lomore, C. D. (2001). Maintaining one's self-image vis-à-vis others: The role of self-affirmation in the social evaluation of the self. *Motivation and Emotion*, **25**, 41-65.
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive-compulsive disorder. *Behavior therapy*, **37**, 3-13.
- Veage, S., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2011). Importance, pressure, and success: Dimensions of values and their links to personality. *Personality and Individual Differences*, **50**, 1180-1185.
- Wegner, D. M., Schnaider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5-13.
- Wilson, K. G. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland CA: New Harbinger Publications.