

## アクセプタンス&コミットメント・セラピーが ADHD 傾向をもつ大学生に与える影響

The effect of acceptance & commitment therapy on  
college students with adhd tendency

松川昌憲<sup>1</sup> 松井杏樹<sup>2</sup> 韓 承勲<sup>2</sup> 大屋藍子<sup>2</sup> 武藤 崇<sup>2</sup>

Masanori MATSUKAWA Anju MATSUI Seunghun HAN  
Aiko OHYA Takashi MUTO

### 要 約

注意欠如・多動症 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder : 以下, ADHD) は発達障害の1つで, 不注意症状と多動・衝動症状がある。一般に発達障害にはスペクトラムがあり, 診断が下されない場合でも発達障害の傾向を有している可能性がある。本研究は ADHD 傾向を有している大学生に対し, アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy : 以下, ACT) が ADHD 傾向に与える影響について質問紙と行動指標の観点から検討することを目的とした。介入期間は3週間とし, 対象者13人を Zoom による40分の ACT の介入を4回行う実験群と, Zoom による40分の ADHD 傾向についての話し合いを4回行う統制群に振り分けたのち, 行動指標として日常生活における注意のさまよいの回数報告を介入期間中に求めた。同時に ADHD 尺度とマインドフルネス尺度の2つを質問紙調査として実施した。質問紙調査は1回目の Zoom によるセッション前と介入期の最後にあたる5回目の Zoom によるセッション時, さらに介入期間終了後約1カ月後の計3回にわたって両群に実施された。その結果, ADHD 傾向については時期による改善が示された。一方で, マインドフルネスにおいては時期による変化は見られなかった。また, 行動指標については統計的に有意な変化は見られなかった。このことから, 本研究での ACT の介入が ADHD 傾向に与える影響を示すことはできなかった。また, 本研究では実験参加者が少ないことが限界点として挙げられ, 自己開示的な側面をより多く含んだ ACT の介入プログラムの効果検討が必要であることが示唆された。

キーワード : ACT, ADHD 傾向, マインドフルネス, 大学生

### 序 論

注意欠如・多動症 (Attention-Deficit/Hyper

activity Disorder : 以下, ADHD) は, 不注意, 多動性, 衝動性を主徴とする神経発達障害である (American Psychiatric Association, 2013)。ADHD 症状は成人期になっても持続することが認められている。しかし, 三宅他 (2016) によると多動性は成長と共に軽減する。そのため成人例においては衝動性に加え, 特に不注意が

<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)

目立つ傾向がある (三宅他, 2016)。

成人の ADHD の症状に対する支援方法としては薬物療法が中心となっている一方で, 薬物に非薬物療法を並行して実施することも推奨されている (Knouse, Cooper-Vince, Sprich, & Safren., 2008)。成人の ADHD に対する非薬物療法としては認知行動療法などが選択されることがある (安藤・武田・熊谷, 2018)。

認知行動療法の中で, マインドフルネスをベースにした心理療法 (Mindfulness-based therapies : MBTs) が注目されている。Cairncross & Miller (2020) による ADHD に対する MBTs の効果を検討したメタ分析では, 137の自己報告型の研究と93の観察報告型の研究を対象とし, ADHD と診断された人の不注意症状が MBTs によって有意に減少することが示されている ( $d=-0.66$ ,  $p<.001$ )。また, 行動療法からも ADHD に対するアプローチが示されている。Fabiano et al. (2009) による行動療法が ADHD に与える影響を検討したメタ分析では, 群間比較を行った20の研究を対象としたメタ分析が行われている。Fabiano et al. (2009) はそれぞれの研究に対しサンプルサイズによる重みづけを行ったうえで, 性別や年齢, 家庭環境, 他疾患の併発などの変数と介入効果との相関が見られなかったことからランダム効果モデルを採用し, その結果介入に中程度以上の効果量が見られたとしている ( $d=0.74$ )。このような背景の中で, 臨床行動分析においてマインドフルネスをその特徴にもつアクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy : ACT) に関する研究が盛んにおこなわれている。例えば ACT が ADHD と診断された青少年に与える臨床的効果を検討した先行研究がある (Vanzin et al., 2020)。Vanzin et al. (2020) は自身の感情や思考を観察するというマインドフルネスの要素が衝動性の減少をもたらすと同時に, 不注意症状のきっかけとなる注意のさまよいそのものへの気づきを高めると考察したうえで, 注意持続の能力を高める前に注意のさまよいそれ

自体に気づく力が発達されるべきだと考察している。

ACT では, 言語の力に囚われない新しい言語とのかかわり方を学習することで人間のもつ柔軟な行動レパートリーを増やししながら, 個々人がもつ価値に沿った人生の構築を援助することを目的としている。ACT は幅広く臨床に関連した問題に適用され, また人間の機能と適応の問題にも適用される統合モデルとして, 心理的柔軟性モデルを提唱している (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012 武藤・三田村・大月監訳, 2014)。心理的柔軟性モデルにおける心理的健康のモデルは, 思考から自分を切り離し, あるいは思考から距離をとる技法である「脱フュージョン」, 思考や感情が喜ばしいものでもつらいものでも, 心を開いてそれを受け入れる場所を作る態度である「アクセプタンス」, 思考や感情を観察する視点としての自己を意味する「文脈としての自己」, 自分の思考に埋没することなく今体験していることを十分に意識するという「今ここへの柔軟な注意」, 選択された人生の方向性である「価値」, 価値に導かれ, 動機づけられながら, より広範囲の効果的な行動パターンをとるという「コミットされた行為」の6つからなる (Harris, 2009 武藤監訳, 2012)。

ADHD 等の発達障害にはスペクトラムがあり, ADHD と診断されるほどの症状は有していないが, 日常生活に影響を及ぼす程度にはその傾向を有している人もいる。例えば, 大学生において不注意・多動・衝動性の自覚と大学生活上の困難さとの関連を示した報告もある (篠田・沢崎・篠田, 2015)。したがって ADHD 傾向をもつ大学生に対する支援についても検討する必要がある。

よって本研究では, ADHD 傾向を有している大学生に対し, ACT についてのオンラインでの介入がマインドフルネスおよび ADHD 傾向に及ぼす影響を検討することを目的とした。本研究では2つの仮説を立てた。1つは ACT の介入を行った群では統制群と比較して, 介入前と介入直後で不注意・多動・衝動性傾向の減少,

そして介入終了後1カ月後においてもその減少の効果の持続が見られることであった。2つ目はACTの介入を行った群では統制群と比較して、介入前と介入直後でマインドフルネスにおいて向上が見られ、そして介入終了1カ月後においても向上の効果の持続が見られることであった。

## 方 法

### 実験参加者

ADHD傾向がある大学生13人を実験参加者とした。大学授業内でADHD傾向に対するプログラムであることを周知したうえで参加希望者を募集し、成人期ADHD日常生活チェックリスト（井上，2019）で基準点を満たした人を選定した。平均年齢は19.75歳で、標準偏差は0.72歳であり、男性1人、女性12人であった。本実験では、Vanzin et al. (2020)の実験結果を参考に効果量を決定した。Vanzin et al. (2020)はACTの介入によるADHD症状への効果を複数の従属変数を用いて検討している。それら複数の従属変数のうち、ADHD症状全体の指標となる、Global Index: Total ( $\eta_p^2 = .31$ )とDSM IV Total ( $\eta_p^2 = .13$ )の効果量を $\eta_p^2$ を参考にした。2つの指標の効果量 $\eta_p^2$ から本実験での効果量を $\eta_p^2 = .20$ とし、検定力分析ソフトG\*Power 3 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007)で計算した結果、効果量 $d = 0.50$ となった。さらにG\*Power 3 (Faul et al., 2007)を用いて、交互作用を目的とし有意水準5%、効果量 $d = 0.50$ で検定力.80を得るに必要な実験参加者の総数を算出すると、10人であった。

### 材料

**Zoom Cloud Meetings および Microsoft Windows のパーソナルコンピューター** オンラインでの介入を行うために、実験者はMicrosoft Windowsのパーソナルコンピューターをデバイスとして、Zoom Cloud

Meetingsを使用した。

**実験用スライド** 介入時に使用するため、Microsoft PowerPointで実験用スライドを作成した。実験群において70枚、統制群において19枚作成した。実験の説明と流れについてのスライドを両群で作成した。また実験群には、ACTの内容およびエクササイズの説明、そして各内容について誤解しやすい点の説明を示したスライドを作成した。一方、統制群には、話し合いのテーマを示す目的で、不注意・多動・衝動性傾向についての具体例を示したスライドを作成した。

**YouTubeにあるCBSチャンネルで投稿されている10個の動画** 実験群での介入時のACTの解説動画として、動画サイトYoutubeのCBSチャンネル(2020)の動画10個を使用した。CBSチャンネル(2020)は、文脈的行動科学を学ぶ機会と選択肢の拡充を目的として2020年8月にYouTubeにて一般公開されたチャンネルである。投稿動画の内容としては、大きくレクチャー動画とアニメーション動画の2つがあり、レクチャー動画では行動分析学や文脈的行動科学の概説を行い、アニメーション動画では心理教育やメタファーおよびエクササイズの説明を5分から10分程度のアニメーションを用いて発信している。本実験においては、アニメーション動画から、ACTの全体像とACTのコアプロセスについての解説動画、そして具体的なエクササイズを解説した動画を10個選択した。動画内容については、各動画の概要欄を参考にした。それぞれの動画内容とURLをTable 1に示した。

**実験群においてスマートフォンの壁紙に設定するための画像** 実験群において、ACTの内容の想起促進を目的として、スマートフォンの壁紙に設定するための画像を用いた。画像は、CBSチャンネル(2020)で使用されたアニメーションから引用した。

**LINE公式アカウント (LINE株式会社)** 実験参加者との連絡をとるためにLINE公式アカウント (LINE株式会社)を用いた。

Table 1 使用した動画 URL とその内容

セッション	名前 URL	内容
1回目	頭でっかちマインドくん <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nchiM33WzIE">https://www.youtube.com/watch?v=nchiM33WzIE</a>	思考の囚われについてのメタファーと心理教育
	しなやかココロって? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W4is7IHiiA">https://www.youtube.com/watch?v=W4is7IHiiA</a>	心理柔軟性モデルについての解説
	人生のコンパス <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JV7_RaUKYdg">https://www.youtube.com/watch?v=JV7_RaUKYdg</a>	心理柔軟性モデルの価値についての心理教育
	さあ, どっち <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3H1YK6LyCXM">https://www.youtube.com/watch?v=3H1YK6LyCXM</a>	価値に沿った行動の選択についての心理教育
2回目	押してダメなら引いてみよう <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kmv9q5i_ws">https://www.youtube.com/watch?v=Kmv9q5i_ws</a>	アクセプタンスと体験の回避についての心理教育
	脱フュージョン <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oy2gJLn5o8I">https://www.youtube.com/watch?v=Oy2gJLn5o8I</a>	認知的フュージョンと脱フュージョンについての心理教育
3回目	全集中トレーニング1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yqHggI_wHs0">https://www.youtube.com/watch?v=yqHggI_wHs0</a>	注意訓練 (ATT: Attention Training Technique) を援用した柔軟な注意を促すトレーニング
	自分探しの極み <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GhvYChNSqeY">https://www.youtube.com/watch?v=GhvYChNSqeY</a>	「文脈としての自己」と「概念としての自己に対する執着について」の心理教育
	nowhere → Now & Here <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkj0UjWwmMs">https://www.youtube.com/watch?v=mkj0UjWwmMs</a>	「柔軟な注意」と「非柔軟な注意」についての心理教育
4回目	ハッと気づいて! Good <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sz2tUdue52Q">https://www.youtube.com/watch?v=Sz2tUdue52Q</a>	「気づく」というスキルに関するメタファーを用いた心理教育

注: 使用した動画はすべて CBS チャンネル (2020) を用いた

## 指標

ACT 介入が, ADHD 傾向, 気づき行動, マインドフルネスに与える効果を測定するため, 以下の2つの質問紙および行動指標を用いた。

**成人期 ADHD 日常生活チェックリスト** 日常生活における不注意・多動・衝動性傾向を測定するために井上 (2019) の成人期 ADHD 日常生活チェックリスト (Questionnaire Adult ADHD with Difficulties: 以下, QAD) を使用した。QAD は19項目から構成され, 妥当性および信頼性を有していることが示されている (井上, 2019)。4件法で回答し, 得点が低いほど不注意・多動・衝動性傾向が高いことを示す。

**スマートフォンのスクリーンショットの写真数** 注意のさまよいに気づくスキルを測定するための行動指標として, スマートフォンのスクリーンショット機能を利用した。具体的には, 思考の世界に注意が向いてしまい適切な行動が

とれないと気づいた瞬間に自身のスマートフォンでスクリーンショットを撮影してもらった。毎日21時にその日の写真数の報告を求め, その写真数を行動指標とした。

**日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire** 不注意・多動・衝動性傾向の減少に寄与すると考えられるプロセスであるマインドフルネスを測定するために Sugiura, Sato, Ito, & Murakami (2012) の日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire (以下, FFMQ) を使用した。FFMQ は下位尺度として Observing, Nonreactivity, Nonjudging, Describing, Acting with awareness の5因子を想定し, 39項目で構成されている。FFMQ は妥当性および信頼性を有していることが示されている (Sugiura et al., 2012)。5件法で回答し, 得点が高いほどマインドフルネスの傾向が高いことを示す。

## 手続き

同志社大学で開講された授業内で実験参加者募集を行った。実験内容の説明を読んだ上で実験参加の同意を得られた者に対し、QAD (井上, 2019) を実施し、Zoom によるセッションの日程調整を行った。標準化された大学生の QAD 得点の平均点 (井上, 2019) から1標準偏差低い22点を基準とし、参加希望者の中から、QAD 得点が22点以下を示した13人を実験参加者として採用した。その後13人の実験参加者を無作為に実験群7人と統制群6人に分けたのち、実験参加依頼をメールにて行った。また確定したセッションの日程も通知した。その後、実験参加者を本実験専用の公式 LINE に招待し、以後公式 LINE から連絡を取るようにした。実験参加者が公式 LINE に参加次第、FFMQ (Sugiura et al., 2012) を送信し、1回目のセッションまでに回答するように教示した (pre 期)。また1回目のセッションまでに不注意に対する

気づき行動を測定するための行動指標として課題を提示した。課題内容は、「頭が思考でいっぱいになってしまい自分のすべきことやしたいことが行動に移せなかった」と感じた回数の報告であった。思考の世界に注意が向いてしまい適切な行動がとれないと気づいた瞬間に自身のスマートフォンでスクリーンショットを撮影してもらい、毎日夜21時にその日の写真数の報告を求めた。行動指標は実験期間である21日間毎日取得し、介入がその間に終了するように計画した。両群の Zoom によるセッションでの実験内容を Table 2 にまとめた。

Zoom による介入セッションは3週間で合計5回行い、1回の介入前後1日は空け、最低で週1回、最大で週2回介入を行った。両群とも1回の介入は40分であった。両群ともに、Zoom 面接1回につきその日程に都合のつく参加者が3人程度集まった。毎回、集まる参加者は固定されていなかった。両群とも1回目のセッションで実験

Table 2 実験群と統制群のそれぞれの Zoom による実験内容

セッション	実験群		統制群
	内容	使用動画	内容
1回目	心理的柔軟性についての心理教育を行った上で、不注意や衝動性によって行えていない行動を具体的に取り上げ、その代替行動となる価値に沿った行動について整理する	頭でっかちマインドくん、しなやかこころ、人生のコンパス、さあどっち	実験説明、同意確認
2回目	思考への囚われに気づくことや感情や思考と距離を取って行動できることを体験し、不注意状態や多動・衝動性への気づきを高めることで、価値に沿った行動増大を促す	脱フュージョン、押してダメなら引いてみよ	うっかりミス (不注意) について、具体例、状況、対処法についての話し合い
3回目	感情や思考を客観的に見つめる視点と今日の前のことに注意を向けることを体験し、不注意状態や多動・衝動性を客観的に捉え、そこから新しく価値に沿った行動が生起されることを促す	自分探しの極み、nowhere → Now & Here、全集中トレーニング (1)	思わずやってしまったこと (衝動性) についての具体例、状況、対処法についての話し合い
4回目	1回から3回までの復習を行った上で、不注意・多動・衝動性が顕著に見られた場合における注意の切り替え方について整理する	ハッと気づいて！ Good	いろいろ考え込んでしまうこと (多動性) についての具体例、状況、対処法についての話し合い
5回目	質問紙の実施と FU の日程調整	なし	質問紙実施、FU の日程決定
6回目	FU 期での質問紙実施と、事後説明を踏まえたうでの最終実験同意確認	なし	質問紙実施、事後説明、同意確認

注：FU = Follow Up

参加の直前に同意を得た。統制群では、ADHD 傾向である不注意・多動・衝動性に焦点を当てた話し合いを行った。特に、日常生活で感じている不注意、衝動、多動性についての具体例とその時の状況そしてその時の対処の仕方について参加者全員で話し合った。両群ともに音声での参加を依頼したが、ネット環境や事情により声を出せない場合は、チャット機能でやりとりを行った。実験群では YouTube の CBS チャンネル (2020) から ACT 紹介動画を利用しつつ、ADHD 傾向に合わせた事例を作成し、各コアプロセスの心理教育を行った (Table 3 参照)。また実験群では、思考や感情に飲み込まれることなく観察することで価値ある行動を積極的に選択していくという ACT の発想のリマインドを目的として、1回目のセッション終了後に ACT の概要を端的に示した画像をスマートフォンの壁紙にするように教示した。

両群ともに、4回目のセッションの終了後にフォローアップの日程調整を行い、最終調整も含めフォローアップの日程は5回目のセッション時に確定した。5回目のセッションの前日には QAD (井上, 2019)、および FFMQ (Sugiura

et al., 2012) を提示し、遅くとも5回目のセッション終了までの回答を求めた (post 期)。実験群では5回目のセッション終了後にスマートフォンの壁紙を元に戻してもらった。その後、両群ともにおよそ1カ月後にフォローアップとして再び Zoom によるセッションを行い、QAD (井上, 2019)、FFMQ (Sugiura et al., 2012) を提示し、回答してもらった (FU 期)。最後に事後説明を行い、同意が得られた時点で本実験は終了となった。Figure 1 に本実験の流れをまとめたフローチャートを示した。なお事後説明の内容については後述する。

### 分析方法

QAD 得点、FFMQ 得点、FFMQ 得点の下位尺度の3つにおいては群と時期を独立変数とする2要因での分析を行い、一方行動指標においては群とセッションを独立変数とする2要因での分析を行った。群は被験者間要因で実験群と統制群の2水準、時期は被験者内要因で介入前、介入直後、介入終了後1カ月後の3水準であった。セッションは被験者内要因で1回目から5回目の5水準であった。従属変数は、QAD

Table 3 実験群で使用した物語

---

今日は必修の授業がある日だ。  
 コロナのせいでオンライン。友達と会えないのは辛いけど、リアルタイムじゃないからのんびり授業参加できるところがお気に入り。  
 でも今日は違った。  
 朝、たくさんの LINE の通知で目が覚めた。  
 「起きてるか!? 今日の授業、リアルタイムで参加するやつだよ!」  
 やばい完全に忘れていた。  
 猛ダッシュで髪と上着だけ整えて授業参加。  
 なんとか授業は参加できた。まだ授業もそこまで進んでいない様子。よかったよかった。  
 起こしてくれた友達にありがとうの LINE 送らなくちゃ。  
 そこにまた1つ LINE の通知。「今日の待ち合わせって10時15分にD駅でいいよね?」  
 そうだ。今日は友達と遊ぶ予定入れていたんだ。。まずい。  
 授業があるから集合時間に間に合わない。どうしよう。。怒らせたら怖いし、かといって授業抜けられないし。どうしよう。とりあえず LINE を返さない。。でも何て返そう。。ん。あれ、なんか Zoom が静かだな。  
 えっ、小テスト実施中!? まずい完全に聞き逃していた!  
 どこの小テストを何時までするんだ!? 友達にまだ LINE 送れてないし、ど、どうしよう。。

---

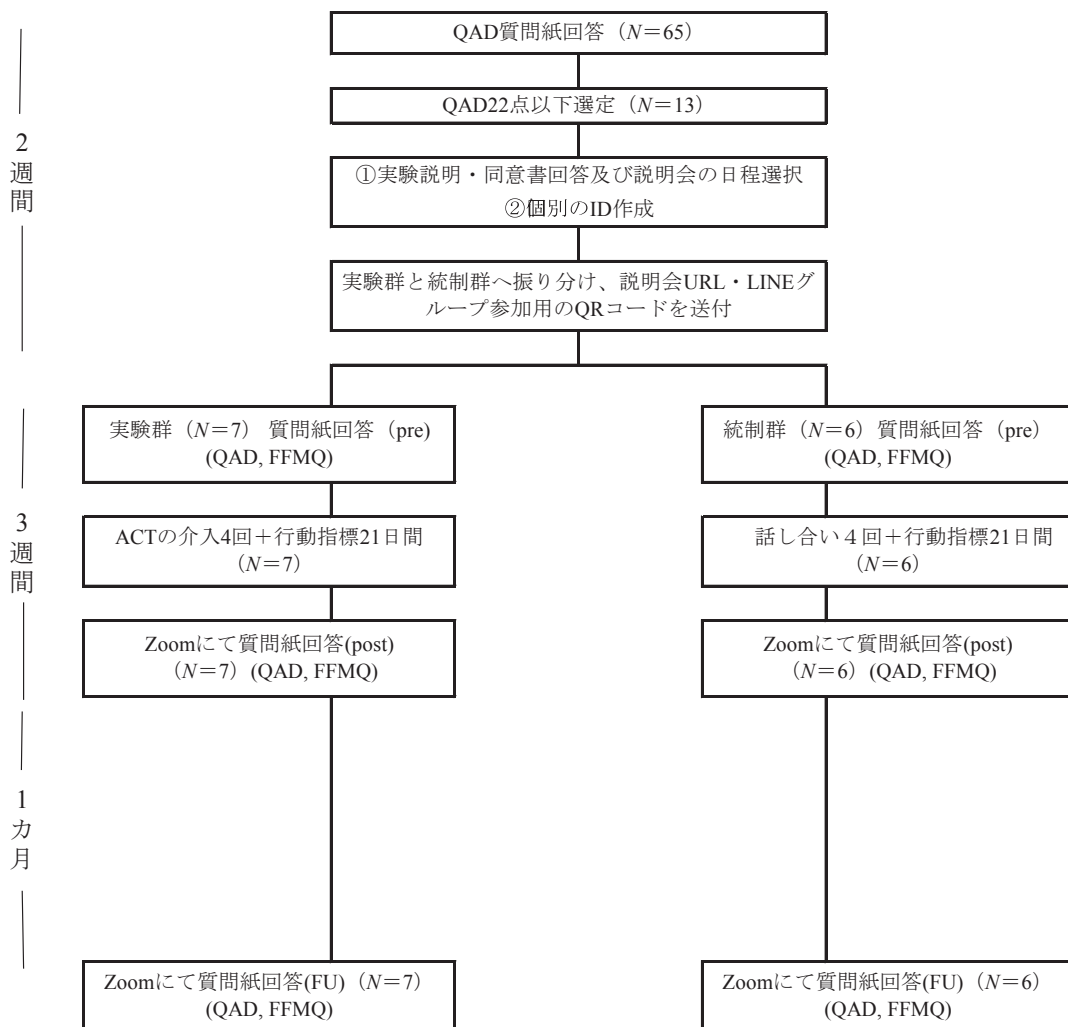


Figure 1 本実験のフローチャート

注：QAD = Questionnaire Adult ADHD with Difficulties,

FFMQ = 日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire, FU = Follow Up

得点 (井上, 2019), FFMQ 得点 (Sugiura et al., 2012), FFMQ 得点の下位尺度, 行動指標として思考のさまよいの発生に気付いた回数であるスクリーンショットの枚数の4つであった。スクリーンショットの枚数については, A回目のセッションからA+1回目のセッションまでの写真数の平均値をA回目のセッションの平均写真数とし, 分析には各セッションの平均写真数を用いた。なお5回目のセッションの平均写真数は, 5回目のセッションから行動指標取得

21日目までの写真を平均したものであった。QAD 得点, FFMQ 得点および FFMQ 得点の下位尺度については群 (実験群・統制群) と時期 (pre 期・post 期・FU 期) の2要因混合計画による分散分析を実施した。行動指標については群 (実験群・統制群) とセッション (1回目・2回目・3回目・4回目・5回目) の2要因混合計画による分散分析を実施した。効果量 *d* については, 水本・竹内 (2008) を参考に, 0.20 までを小さな効果, 0.20から0.50までを中程度

の効果, 0.80以上を大きな効果とした。

画面をオフにしてもらうことでプライバシーの保護を図った。

### 倫理的配慮

本実験は, 日本心理学会の倫理規定に則り, 同志社大学心理学部倫理審査委員会による承認を得て実施された(承認番号: KH21025)。本実験は, ADHD 傾向である不注意・多動・衝動性が一定以上ある人を実験参加者とした。しかし, 実験参加者にとって自身が ADHD 傾向をもっているという事実は精神的負担になると考えた。そのため, 本実験では実験参加募集の際に, 注意力のコントロールを中心にした介入であること, ADHD の支援方法を援用した介入を行うこと, そして不注意・多動・衝動性が一定以上ある人に参加を依頼することの3点を明記した。事後説明においては, ADHD 傾向のある大学生の不注意・多動・衝動性に対して ACT が及ぼす影響を実験していた旨を周知し, その上で実験協力の同意を得た。また集団での Zoom 介入を実施したため, 実験参加者には事前に ID を作成してもらったうえで, Zoom 時の表示名を ID にしてもらい, 介入中の会話でも ID で呼びあうこととした。さらに介入中は

### 結果

最初に, QAD 得点について分散分析を行った。その結果, 時期要因の主効果にのみ有意であった。次にスクリーンショットの写真数について分散分析を行った。その結果, 有意な結果は見られなかった。次に FFMQ 得点について分散分析を行った。その結果, 有意な結果は見られなかった。最後に FFMQ 得点の下位尺度について分散分析を行った。その結果, 一部の下位尺度において介入要因の主効果および交互作用が有意であった。以上, 最終的な分析人数は男性1人, 女性12人の計13人であった。

### QAD 得点

各群の時期による QAD 得点の推移を Figure 2に示した。QAD 得点については時期要因の主効果が有意であったが ( $F(2, 22) = 4.88, p = .02, \eta^2 = .31$ ), 介入要因の主効果は認められなかった ( $F(1, 11) = 0.18, p = .68$ ,

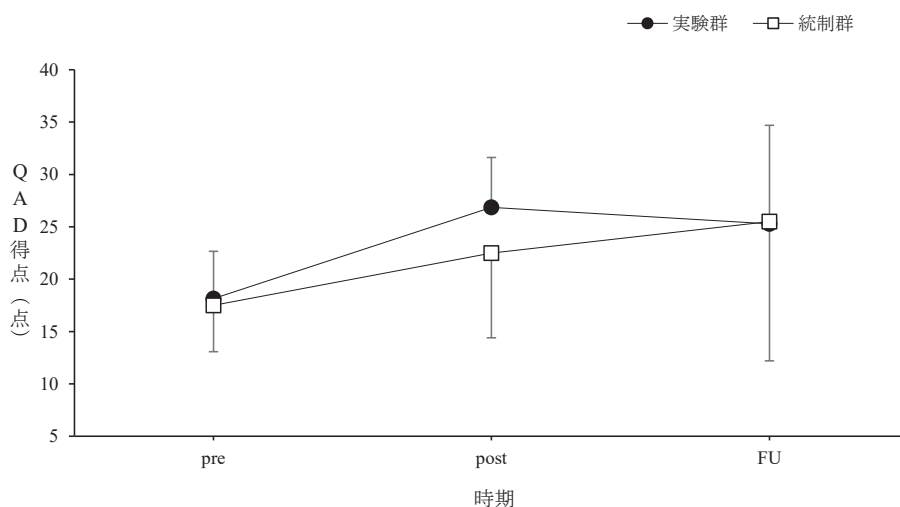


Figure 2 各群における QAD 得点の平均の推移  
(エラーバーは標準偏差)

注: QAD = Questionnaire Adult ADHD with Difficulties, FU = Follow Up



$\eta_p^2=.02$ )。また有意な交互作用も認められなかった ( $F(2, 22)=0.41, p=.67, \eta_p^2=.04$ )。時期要因について多重比較の結果、preよりpostにおいて有意にQAD得点が高く ( $p=.01, d=4.09$ )、さらにpreよりFUにおいてQAD得点の高さに有意傾向が見られた ( $p=.09, d=2.90$ )。

### スクリーンショットの写真数

行動指標であるスクリーンショットの写真数について、各群の推移をTable 4に示した。行動指標については、参加者内要因である時期要因についてMauchlyの球面性の仮定が認められなかったため ( $p<.01$ )、Greenhouse-Geisserによる自由度の修正を行った。時期要因に有意な主効果は認められなかった ( $F(1.60, 17.55)=1.45, p=.26, \eta_p^2=.12$ )。また、有意な介入要因の主効果も認められず ( $F(1,$

$11)=0.01, p=.92, \eta_p^2=.00$ )、交互作用も有意ではなかった ( $F(1.60, 17.55)=1.10, p=.34, \eta_p^2=.09$ )。

### FFMQ 得点

次に各群の時期によるFFMQ得点の推移をFigure 3に示した。FFMQ得点については時期要因の主効果は有意ではなく ( $F(2, 22)=1.05, p=.37, \eta_p^2=.09, n.s.$ )、介入要因の主効果も有意でなかった ( $F(1, 11)=0.08, p=.79, \eta_p^2=.01$ )。また、交互作用も有意ではなかった ( $F(2, 22)=1.20, p=.32, \eta_p^2=.10$ )。

### FFMQ 得点の下位尺度

次にFFMQ得点の下位尺度について、各群の時期による推移をTable 5に示した。FFMQの下位尺度については、Nonjudging

Table 4 各群における介入間の写真数の平均値と標準偏差

セッション	平均値 (標準偏差)	
	実験群	統制群
1-2回目	3.70 (4.69)	2.78 (1.22)
2-3回目	2.18 (1.83)	3.03 (2.34)
3-4回目	3.06 (3.05)	3.18 (1.94)
4-5回目	4.79 (6.30)	3.82 (2.49)
5回目以降	1.89 (1.13)	3.62 (2.31)

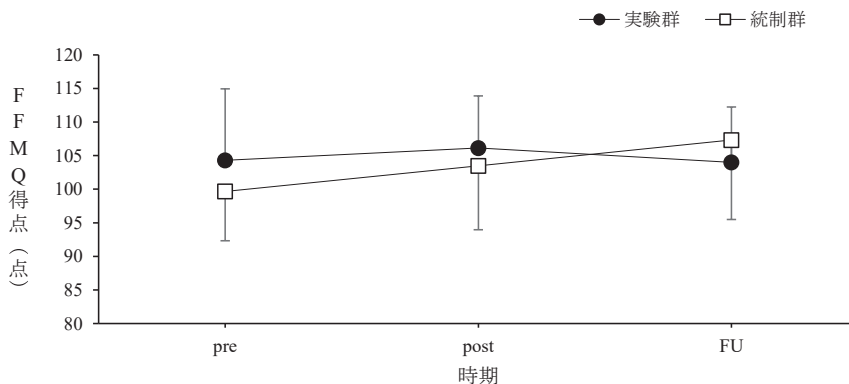


Figure 3 各群におけるFFMQ得点の平均の推移  
(エラーバーは標準偏差)

注：FFMQ = 日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire, FU = Follow Up

Table 5 各群の時期ごとにおける FFMQ 因子の平均と標準偏差

因子	実験群			統制群		
	pre 平均 (標準偏差)	post 平均 (標準偏差)	FU 平均 (標準偏差)	pre 平均 (標準偏差)	post 平均 (標準偏差)	FU 平均 (標準偏差)
Observing	20.71 (5.44)	20.71 (5.41)	22.43 (6.16)	25.50 (5.65)	26.50 (4.93)	25.83 (4.54)
Nonreactivity	15.71 (4.68)	16.43 (4.16)	16.29 (2.81)	17.83 (3.43)	16.50 (5.68)	18.00 (6.23)
Nonjudging	22.43 (6.55)	21.14 (3.08)	21.57 (3.10)	15.17 (5.00)	19.00 (5.33)	17.50 (4.76)
Describing	22.14 (8.07)	23.29 (5.22)	20.57 (6.13)	23.17 (4.49)	23.67 (4.18)	26.50 (2.43)
Acting with awareness	23.29 (5.62)	24.57 (2.99)	23.14 (3.24)	18.00 (3.35)	17.83 (2.32)	19.50 (4.72)

注: FFMQ = 日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire, FU = Follow Up

において, 時期要因の主効果は有意ではなく ( $F(2, 22) = 0.58, p = .57, \eta_p^2 = .05$ ), 有意な交互作用も認められなかったが ( $F(2, 22) = 2.36, p = .12, \eta_p^2 = .18$ ), 介入要因の主効果において有意傾向がみられた ( $F(1, 11) = 3.90, p = .07, \eta_p^2 = .26$ ).

また FFMQ の下位尺度である Describing においては, 時期要因の主効果は有意ではなく ( $F(2, 22) = 0.55, p = .58, \eta_p^2 = .05$ ), 介入要因の主効果も有意ではなかったが ( $F(1, 11) = 0.73, p = .41, \eta_p^2 = .06$ ), 交互作用は有意だった ( $F(2, 22) = 5.23, p = .01, \eta_p^2 = .32$ ). 単純主効果の検定の結果, FU において介入要因の単純主効果に有意傾向がみられ, 統制群のほうが実験群より得点が高かった ( $F(1, 11) = 4.89, p = .05, d = 1.23$ ).

さらに FFMQ の下位尺度である Acting with awareness においては, 時期要因の主効果は有意ではなく ( $F(2, 22) = 0.12, p = .89, \eta_p^2 = .01$ ), 交互作用も有意ではなかったが ( $F(2, 22) = 0.54, p = .59, \eta_p^2 = .05$ ), 介入要因において有意な主効果が認められた ( $F(1, 11) = 15.94, p = .00, \eta_p^2 = .59$ ).

## 考 察

本研究は ACT による介入が ADHD 傾向である不注意・多動・衝動性傾向に与える影響について検討することを目的とした。本研究では 2 つ仮説を立てた。1 つは ACT の介入を行った

群では統制群と比較して, 介入前と介入直後で不注意・多動・衝動性傾向の減少, そして介入終了後 1 カ月後においてもその減少の効果の持続が見られることであった。2 つ目は ACT の介入を行った群では統制群と比較して, 介入前と介入直後でマインドフルネスにおいて向上が見られ, そして介入終了 1 カ月後においても向上の効果の持続が見られることであった。

1 つ目の仮説については, QAD 得点において有意な交互作用が見られなかったため, 支持されなかった。しかしその一方で, 時期要因の主効果検定から, ADHD 傾向について実験群と統制群の両群において減少が示された。本研究では交互作用を想定して実験参加者数を算出した。また, 時期要因の主効果が有意になったことについては, 時間経過による効果と介入それ自体による効果が考えられる。以上のことから, 時期要因の主効果が有意になったことをもって ACT の介入による効果を確認したと考察することはできない。また行動指標である写真数において群間に有意な差は見られなかったため, ACT の介入が実際に実験参加者の自身の ADHD 傾向に気づき修正するというプロセスを促したと断言することもできないと考えられる。

統制群において ADHD 傾向が減少したことについては, ADHD 傾向についての自己開示的な話し合いの効果が考えられる。統制群においては ADHD 傾向である不注意・多動・衝動性についてそれぞれの具体例, 状況, 対処法の

3点について実験参加者と話し合った。その点において実験群では、実験者から具体例の提示こそ行ったが、価値と価値に沿った行動について以外、実験参加者自身からのエピソードは取り上げなかった。ACTの介入においても、実験参加者の個人的な内容を扱うことで、介入効果が増大したことが示唆され、プログラムの改善が望まれる。

2つ目の仮説については、FFMQの下位尺度において一部介入要因の主効果が見られたが、Describing得点以外は介入前の段階から群間差があった。そのため本研究の結果は仮説を支持するものではなかった。FFMQの下位尺度についてはNonjudging得点とActing with awareness得点がpreの時点で群間差が見られ、その差が維持されたと考えられる。一方、Describing得点については、FUにおいて統制群のほうが実験群よりも得点が高くなった。このことについて、統制群では特定の話題のもと個々の経験について共感しながら話し合っていたため、その共感性がマインドフルネスの特性を活性化させた可能性が考えられる。実際、Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsill (2007)は、他者からの視点を理解することが共感によって促されるという側面から、マインドフルネス特性が共感性と関連することを明らかにしている。一方、実験群の介入では実験参加者同士の会話による共感よりも、実験参加者にとって新しい知識、すなわち今回行われたACTの内容を学ぶことが主な目的であった。また、本研究ではマインドフルネスを測定する指標としてFFMQのみを使用した。心理的柔軟性など他のプロセス指標によって多角的にプロセスを検討する必要がある、これは本研究の限界点として挙げることができる。

本研究の全体を通して限界点は2点ある。1点目は本研究の介入は集団での介入であったために個人の特性に合わせて介入を細かく調整することが困難であったことである。2点目は、他の発達障害の傾向の有無を無視していたことである。ADHDは学習障害やASDとの併存が

多いとされ、このことは結果に影響を与えていると考えられる。

今後の展望としては、自己開示を中心とした話し合いをACTに組み込んだ介入の効果検討を進めることが挙げられる。さらに、本研究ではADHD傾向として不注意・多動・衝動性を一括にして扱い、また要因の交互作用に注目したことで実験参加者数も少なかった。したがって今後は不注意傾向、および多動・衝動性傾向についてそれぞれ個別で測定できる質問紙を使用し、かつ要因の主効果に注目した実験参加者数の多い介入実験が望まれる。その上で、ACTがADHDのどの特性に効果があるのかについてより詳細な検討を行うことが必要であると考える。

## 引用文献

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Arlington: American Psychiatric Publishing. 日本精神神経学会(監修), 高橋 三郎・大野 裕・染矢 俊幸他(翻訳) (2014) : DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル. 医学書院
- 安藤 瑞穂・武田 俊信・熊谷 恵子 (2018). ADHDのある成人に対するコーチングの効果——10名のADHD成人への臨床研究—— LD研究, 27, 290-300.
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsill, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 501-516.
- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD: A Meta-

- Analytic Review. *Journal of Attention Disorders*, 24, 627-643.
- CBS チャンネル (2020). CBS チャンネル・ホーム, YouTube, Retrieved from <https://www.youtube.com/channel/UCE8qt3X957F3XytENA2fk7Q>, 2021年7月27日閲覧.
- Fabiano, G. A., Pelham, W. E., Coles, E. K., Gnagy, E. M., Chronis-Tuscano, A., & O'Connor, B. C. (2009). A meta-analysis of behavioral treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Psychology Review*, 29, 129-140.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications. (ハリス, R. 武藤 崇 (監訳) (2012). よくわかる ACT: 明日から使える ACT 入門)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2th ed.). New York: The Guilford press. (ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. 武藤 崇・三田村 仰・大月 友 (監訳) (2014). アクセプタンス&コミットメント・セラピー 第2版 星和書店)
- 井上 清子 (2019). 成人期 ADHD 日常生活チェックリスト (QAD) の信頼性と妥当性についての一考察 生活科学研究, 41, 9-16.
- Knouse, L. E., Cooper-Vince, C., Sprich, S., & Safren, S. A. (2008). Recent developments in the psychosocial treatment of adult ADHD. *Expert Review of Neurotherapeutic*, 8, 1537-1548.
- 三宅 典恵・岡本 百合・永澤 一恵・矢式 寿子・内野 悌司・磯部 典子 ... 吉原 正治 (2016). 大学生における ADHD 傾向の調査. 総合保健科学: 広島大学保健管理センター研究論文集, 32, 1-8.
- 水本 篤・竹内 理 (2008). 研究論文における効果量の報告のために——基礎的概念と注意点—— 英語教育研究, 31, 57-66.
- 篠田 直子・沢崎 達夫・篠田 晴男 (2015). 不注意と多動性・衝動性の自覚の強さが大学生活における心的不適応感に与える影響 カウンセリング研究, 48, 20-31.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3, 85-94.
- Vanzin, L., Mauri, V., Valli, A., Pozzi, M., Presti, G., Oppo, A., ... Nobile, M. (2020). Clinical Effects of an ACT-Group Training in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1070-1080.