

博士学位論文審査要旨

2008年11月27日

論文題目： 交流分析理論に基づく自我状態のコントロールの検討

学位申請者： 齋藤 瞳

審査委員：

主査：	文学研究科 教授	佐藤 豪
副査：	文学研究科 教授	鈴木 直人
副査：	文学研究科 教授	内山 伊知郎

要 旨：

本論文は、心理療法の1つである交流分析理論に基づいた、自我状態のコントロールについての臨床心理学的研究である。自我状態とは、「感情および思考、さらにはそれに関連した一連の行動様式を統合した1つのシステム」と定義されている。

本論文は全体で6章から構成され、論旨の展開は以下に示す通りである。

第1章では、交流分析における自我状態として、Critical Parent (以下CP)、Nurturing Parent (以下NP)、Adult (以下A)、Free Child(以下FC)、Adapted Child (以下AC) の5つの自我機能について論述するとともに、それらの自我状態の切り替え (以下シフト) を行うことをコントロールとして、それに関する4つの要因を取り上げ解説している。それは①現実原則を基盤とした自我であるA、②自我状態の本質を形成する「実存的セルフ」、③自我の内なる核である「スピリチュアル・セルフ」、④自我状態をシフトさせる力とされる「透過性調整力」である。またこのような自我状態のコントロールモデルとして、ある状況を認知する自我状態とそれに対して反応する自我状態のシフトを前提とする認知・反応モデルと、ある状況を認知してから、時間の推移による状況の変化に対して自我状態がシフトすると考える時系列モデルの2つのモデルを提示している。

第2章では、認知・反応モデルの観点から、日常の場面を刺激とした自我状態のシフトを測定するための質問紙として「自我状態のシフト調査表」の作成を行っている。

第3章では、「自我状態のシフト調査表」を用いて、認知・反応モデルの観点から、自我状態の喚起およびシフトを測定し、自我の機能を検討している。その結果、Aの自我状態は、「今、ここ」という観点から情報を収集して客観的に物事を捉えることで、ACの自我状態に示される自己卑下的な感情、考え・行動を生じにくくさせる可能性を示した。

第4章では、時系列モデルの観点から、状況が変化する中での自我状態のシフトを捉え、検討している。この結果、大人の自我状態であるAは、客観的に状況を分析し、理性的に物事を捉えることにより、自己抑制的な側面を持つACや衝動的な側面を持つFCの自我状態をコントロールすることを明らかにした。また実存的セルフに関しては、Aの自我機能を促し、ACの自我機能を生じにくくする可能性を示した。

第5章では、自我状態のコントロールの要因とされている「Aの自我状態」、「実存的セルフ」、「透過性調整力」の3つの概念について、それぞれの概念が有する心理的特徴を検討している。この結果、自我状態のコントロールには、問題に適切な対処ができるという自分への信頼をもち、欲求・衝動をコントロールしながら、目標に向かって努力を行うという特徴が関連していることを明らかにした。

第6章では自我状態のコントロールに関連する要因について、本研究の内容を概括し、さらに本研究における知見の臨床的応用への展望を述べている。

以上のように、本論文は、従来臨床研究で報告されてきた自我状態のコントロールについて、それを測定する質問紙の作成から、自我状態のコントロール要因の検討へと研究を進め、自我状態のコントロールを検証した研究として評価できる。

これらの研究成果から、本論文は博士（心理学）（同志社大学）の学位論文として十分な価値を有するものと認められる。

総合試験結果の要旨

2008年11月27日

論文題目： 交流分析理論に基づく自我状態のコントロールの検討

学位申請者： 齋藤 瞳

審査委員：

主査：	文学研究科 教授	佐藤 豪
副査：	文学研究科 教授	鈴木 直人
副査：	文学研究科 教授	内山 伊知郎

要 旨：

上記審査委員3名は、2008年11月22日（土）午後6時より2時間にわたり学位申請者に対して総合試験を行った。

学位申請者は提出論文に関して、審査委員からの専門的質疑に対して、適切な応答と説明を行い、本論文の学術的価値を証明した。また申請者は、本研究の基礎となる臨床心理学、健康心理学についても十分な知識を有することが認められた。

さらに、申請者は語学（英語）においても十分な学力を有することが確認された。

以上の総合試験の結果より、学位申請者は博士（心理学）（同志社大学）の学位に相応しいものと認める。

博士學位論文要旨

論文題目： 交流分析理論に基づく自我状態のコントロールの検討

氏名： 齋藤 瞳

要旨：

現代社会が多様化・複雑化し、生活習慣病など自己コントロールが上手く働かないために生じる健康障害が増加しているが、その基礎メカニズムについては、十分な科学的検証が行われていないのが実情である。本論文では、交流分析理論に基づき、自己コントロールのメカニズムについての基礎的研究を行った。交流分析理論では、全ての人が3つの自我状態をもつとされている。そして、その3つの自我状態を状況に応じて適切に切り替えていくのが健康な自我のあり方であり、自我状態を統合的にコントロールすることで、自己コントロールが可能になるとする。自我状態は、“感情および思考、さらにはそれに関連した一連の行動様式を統合した1つのシステム”と定義されている (Stewart & Joines, 1987)。3つの自我状態の1つ目は、大人の自我状態のAdultである (以下、Aとする)。“今・ここ”で、まわりで起こっている出来事に対して、大人になった自分として適切な資源をすべて使って行動し、考え、感じている状態である。2つ目は、親の自我状態のParentである (以下、Pとする)。親や、親的役割を果たした人を真似た方法で行動し、考え、感じる状態である。そして、親の自我状態は、父親的側面を持つ厳格で批判的なCritical Parent (以下、CPとする)と、母親的側面を持つ親切で養護的なNurturing Parent (以下、NPとする)の2つの側面を持つ。3つ目は、子どもの自我状態のChildである (以下、Cとする)。自分が子どものときに振る舞い、考え、感じたような状態である。子どもの自我状態も、生まれたままの自然な姿である自由なFree Child (以下、FCとする)と、本当の自分の感情や欲求を抑えて周囲の期待に沿うように努める順応したAdapted Child (以下、ACとする)の2つの側面を持つ。

自我状態を統合的にコントロールしている要因については未だ明らかにされておらず、以下の4つの概念に議論が分かれている。1) Berne (1961) は、統合機能ともいわれている現実原則を基盤とした“大人の自我状態”であるAの重要性を述べた。2) 池見 (1979) は、3つの自我状態P, A, Cの本質を形成する“実存的なセルフ” (以下、Sとする)を提唱した。3) James (1986) は、人格の中核に内なる核を据え、自我状態には“スピリチュアル・セルフ”が存在するとした。4) 水野・新里・岡野一・桂 (1995) は、内外の刺激に応じて自我状態を適切に切り替える力として、“透過性調整力”であるPermeability Control Power (以下、PCとする)を提唱した。筆者は、Berneの立場に立ち、Aにより自我状態のコントロールをどこまで明らかにすることができるのか検討することを試みた。そして、A, S, PCが、5つの自我状態に対しどのような点で異なった働きをするのかを明らかにする必要があると考えた。そこで、本論文では5つの自我状態の機能を捉え、AおよびS, PCが5つの自我状態のコントロールにどのように作用するのか検討することを目的とした。その際には、ある自我状態から他の自我状態への切り替えを“自我状態のシフト”と定義した。そして、心の中から行動への自我状態のシフトである認知・反応モデルと、状況が変化する中での自我状態のシフトである時系列モデル、自我状態のシフトを2つの観点から捉えた。

第2章では、認知・反応モデルの観点から、日常の場면을刺激とした自我状態のシフトを測定するための質問紙の作成を行った。自我状態のコントロールを捉えるためには、日常生活において人々がどのように自我状態を機能させているのかを把握することが重要と考えられる。そのため、5つの自我状態全ての機能を捉えるために必要となる5つの自我状態それぞれの喚起を促す場面を抽出した。そして、各場面における認知システムおよび反応システムに関する5つの自我

状態を示す選択肢の作成を行った。以上のようにして作成された、自我状態の機能を捉えるための質問紙を“自我状態のシフト調査表”とした。

第3章では、第2章で作成した“自我状態のシフト調査表”を用いて、認知・反応モデルの観点から、自我状態の喚起およびシフトを測定し、自我機能を捉えた。そして、自我機能の違いにより、個々人が有する5つの自我状態のエネルギー量および実存的セルフに差が認められるか検討を行った。なお、本論文では、5つの自我状態のエネルギー量を Self Grow-up Egogram により測定し、実存的セルフの測定には、S に最も近い概念とされる“自己肯定の構え”を測定する尺度である OK グラムを用いた。その結果、A の自我状態は“今・ここ”において情報を収集して客観的に物事を捉えることで、AC の自我状態に示される自己卑下的な感情・考え・行動を生じにくくさせる可能性が示唆された。この結果は、池見 (1998) の、A の知恵はマイナスの感情をコントロールするという報告を支持したといえる。実存的セルフ S についても、AC の自我機能を生じにくくする可能性が示唆された。以上より、A、S はともに AC の機能を阻害する働きをすると推測された。

第4章では、状況が変化する中での自我状態のシフトを捉え、時系列モデルの観点から検討を行った。具体的には、場면을時系列的に2場面提示し、初めに提示した刺激場面により喚起された自我状態が、再び新たな場面刺激が与えられることにより、どのように変化するのかを捉えた。その結果、認知・反応モデルに関する研究と同様に、A の自我エネルギーが AC の機能を生じにくくする可能性が示唆された。また、A は FC の自我状態のコントロールにも繋がると推測された。大人の自我状態である A は、客観的に状況を分析し、理性的に物事を捉えることにより、自己抑制的な側面をもつ AC や衝動的な側面をもつ FC に示される子どもの自我状態をコントロールすると考えられる。実存的セルフに関しては、A の自我機能を促し、AC の自我機能を生じにくくする可能性が示唆された。これらの結果より、自我状態のコントロールについて考察を行うと、S と A が、AC の機能を阻害するという類似した働きをすると同時に、S が A も含めた5つの自我状態をコントロールする機能を有するとも考えられる。

第5章では、自我状態のコントロールに関連する要因として報告されている3つの概念について、それぞれの概念が有する心理的特徴を把握した。そして、それぞれの概念の特徴の類似点・相違点を明らかにすることにより、3つの概念の働きをより明確にすることを目的とした。心理的特徴を捉える指標として、人格の細かい特徴を捉えることが可能で、かつ包括的な人格を測定する質問紙であるという点で、Revised NEO Personality Inventory を用いた。また、村上 (2006) は、5つの自我機能の向上によりストレスに対する耐性が育成され、より適切かつ柔軟に自我状態を機能させることができると述べる。そのため、自我状態のコントロールについて考える際には、5つの自我状態および S、PC がストレスに与える影響について検討する必要があると考えた。そこで、総合的にストレス反応を測定することが可能である Hopkins Symptom Checklist を用い、それぞれの概念とストレスの症状化との関連についても検討を行った。その結果、A、S、PC、3つの概念全てにおいて“誠実性”の人格特徴と関連が認められた。つまり、自我状態のコントロールには、物事に上手く対処することができるという自分への信頼をもち、欲求・衝動をコントロールしながら、目標に向かって努力を行うという特徴が関連していることが明らかとなった。一方、AC の自我状態に関して、人間の中核的人格とされる“神経症傾向”・“外向性”で S および PC と逆の相関が認められた。この結果から、AC が PC や S と対照的な人格特徴を有するという意味で、PC や S が自我状態をコントロールするのに対し、順応的な自我状態である AC は自我状態のコントロールを阻害する可能性があると考えられた。ストレスに関しては、特に FC がストレスの症状化に影響し、S と PC がストレス症状を軽減することが明らかとなった。そのため、自我状態のコントロールを促進する際には、ストレスの症状化に影響を与える FC をコントロールし、ストレスコントロールのために S や PC を高める必要があると考えられる。

以上の成果を総合して、第6章では自我状態のコントロールに関連する要因について本論文の

結論と、今後の研究課題について展望した。本論文では、Aの自我状態に焦点をあてつつ、5つの自我状態がどのように作用し合っている可能性があるのか、またSが5つの自我状態に対しどのように機能しているのか、それぞれの働きを明らかにした。これまでの研究では、5つの自我状態およびSやPCの特徴については検討されてきたものの、それぞれが互いにどのように作用し合っているのかは明らかにされていなかった。そのため、本研究でそれぞれの概念の機能が明らかになったことは、自我状態のコントロールに関して研究を進める上で有用な示唆が得られたといえる。しかし、自我状態のコントロールにA、S、PCどの要因が関連しているのか結論づけるには至らなかった。そのため、今後は本研究で作成した自我状態のシフトを測定する質問紙を活用し、因果関係を証明する研究デザインを開発し、自我状態をコントロールする要因について明らかにすることが必要である。