

氏名(本籍)	いげ づき まこと 生 月 誠 (東京都)
学位の種類	博 士 (心理学)
学位記番号	博 乙 第 932 号
学位授与年月日	平成 6 年 1 月 31 日
学位授与の要件	学位規則第 5 条第 2 項該当
審査研究科	心 理 学 研 究 科
学位論文題目	不安の軽減に及ぼす distraction の効果に関する研究
主 査	筑波大学教授 文学博士 原 野 広太郎
副 査	筑波大学教授 医学博士 佐々木 雄 二
副 査	筑波大学教授 原 洋 道
副 査	筑波大学助教授 教育学博士 杉 山 雅 彦
副 査	筑波大学助教授 理学博士 吉 江 森 男
副 査	筑波大学教授 教育学博士 市 村 操 一

論 文 の 要 旨

目的

不安症状を持つ被験者自身が、日常の不安時に、意図的に不安拮抗反応を引き起こすことによる不安軽減効果については、まだ十分に解明されていない。日常の不安時に、被験者が意図的に、一定の動作やメンタルワークを行なうことによる不安軽減効果を確認することが、本研究の第1の目的である。そして、日常の不安時における意図的な作業による不安軽減の本質的な要因が distraction であることを解明することが、本研究の第2の目的である。

本研究の構成

本研究は次の7章、13の研究からなっている。

第1章 先行研究の概観と本研究の目的

第2章 主観的不安の測定方法

第1節 質問紙による不安の測定

第2節 主観的不安の測定尺度に関する研究(研究1)

第3章 拮抗動作による不安軽減における distraction の効果に関する研究

第1節 日常の不安場面における不安軽減と意図的留意の効果に関する研究
(研究2)

第2節 拮抗動作による不安軽減に及ぼす運動反応の効果に関する研究(研究3)

- 第3節 distractionに関する主観的評定と不安軽減効果との関連についての研究（研究4）
- 第4節 特定不安場面における行動障害の拮抗動作による改善に関する研究（研究5）
- 第4章 メンタルワークによる不安軽減の効果に関する研究
 - 第1節 数唱および身体部位留意による不安軽減効果に関する研究（研究6）
 - 第2節 相談室における一時的不安軽減と日常場面における不安軽減との対応に関する研究（研究7）
 - 第3節 自己暗示による不安軽減に及ぼす distraction の効果に関する研究（研究8）
 - 第4節 自己暗示による不安軽減効果—生理指標の検討—（研究9）
- 第5章 他方暗示による distraction の指示が不安軽減に及ぼす機制的研究
 - 第1節 相談室における distraction の指示が不安軽減に及ぼす機制に関する研究（研究10）
 - 第2節 日常場面における distraction の指示が不安軽減に及ぼす機制に関する研究（研究11）
 - 第3節 高被暗示性の下における他方暗示による distraction の暗示が不安軽減に及ぼす機制に関する研究（研究12）
- 第6章 distraction の訓練期間の延長に伴う臨床的諸問題の検討（研究13）
- 第7章 本研究のまとめと今後の研究課題

方法

被験者 被験者を、DSM-Ⅲ-Rの不安障害に該当する者で、恐慌性障害（panic disorder）の既往歴のない者に限定した。また、薬物治療を受けている者および薬物を服用している者は被験者から除外した。ただし、研究2では、対照群として健常者を対象にした。また、研究5では、恐慌性障害に該当する者を、また研究9では、単に不安場面の明確な者を対象にした。

不安の主観的側面の検討 不安には、主観的側面、生理的側面および行動的側面がある。本研究では、実際の臨床で最も重要な主観的側面に照準を当てて、不安軽減の機制的検討することにした。

不安時における意図的反応による不安軽減効果 拮抗制止法の先行研究の多くは、他者の指示の下に、不安拮抗反応を起こさせてから、不安喚起刺激を提示するという方法を採用しているが、本研究では、被験者自身が、日常生活の中で不安を感じた時点で意図的に不安拮抗反応を起こすようにするという方法を採用した。不安症状を持つクライアントの場合、不安喚起刺激が単一の場面や状況に特定できる場合は少なく、種々の刺激が不安を起こし得る。したがって、不安軽減の機制的を解明するには、被験者自身が不安を認知した時点で不安軽減の手続きを遂行するのも、有力な手段と思われる。

不安軽減の臨床的手続き 被験者が、日常の不安場面で、意図的に遂行できる不安軽減の手続きとして、技法習得のための訓練をなるべく必要としない手続きを採用し、それによって日常の不安時の意図的手続きに伴う、distractionによる不安軽減効果を明確にしようと試みた。そのような手続きとして、拮抗動作および簡単なメンタルワーク（数唱、身体部位への留意、単純な自己暗示）を検討対象にした。

不安軽減のための訓練期間 訓練期間が長くなるほど不安は軽減することが予想できるが、長く

なると、distraction 以外の種々の要因が入りやすくなる。本研究は臨床的研究であるが、可能な限り条件を統制し、distraction による不安軽減のメカニズムを解明することを目的とする。したがって、短期間で、ある程度不安軽減を確認できる期間として、1 週間の訓練期間を設定することにした。

結果および考察

<研究 1>

主観的不安の測定方法の妥当性の検討がなされた。本研究では、主観的不安の測定は、0 から100 の間の数値で、被験者に直接自己評定させる方法を採用した。この測定尺度の妥当性に関して、標準化された主観的不安の質問紙である STAI との併存的妥当性が、状態不安および特性不安に関して確認された。また、本研究の不安測定尺度が、DSM-III-R の不安障害に該当する被験者と健常者とを弁別できることを確認した。

<研究 2>

日常の不安時の拮抗動作が、不安軽減に有効なことを明らかにし、また、拮抗動作の際に意図的に手指に留意することが不安軽減に促進効果のあることを明らかにした。

<研究 3>

日常の不安時の拮抗動作に関して、運動反応の強さは不安軽減にあまり影響しないことが示唆された。

<研究 4>

日常の不安時の拮抗動作の際の主観的な注意転換が、不安軽減効果と対応することを明らかにした。また、拮抗動作の不安の行動的側面に及ぼす効果に関して若干の検討を行ない、対人場面、乗物場面および他者視線場面においては、不安の行動的側面における改善が見られるが、自己視線場面、発音場面および書字場面においては、改善が困難なことが示唆された。また、不安の行動的側面の改善にも、distraction が重要な要因になることが示唆された。

<研究 5>

拮抗動作による不安の行動的側面の改善に関する補足的検討を行ない、拮抗動作による、顔面緊張、チェック症状、雑念恐怖および不安発作の改善の可能性が示唆された。

<研究 6>

日常の不安場面におけるメンタルワークに関して、数唱は不安軽減に有効なことが明らかになり、身体部位への留意は不安軽減に有効なことが示唆された。

<研究 7>

相談室内における一時的な不安軽減効果に関して、手続き間の比較を行ない、相談室内における一時的な不安軽減と、日常場面における不安軽減とがある程度対応していることが示唆された。

<研究 8>

自己暗示による不安軽減効果に関して、重感暗示と軽感暗示、温感暗示と冷感暗示の間に有意な差がなく、それらの暗示による不安軽減効果が数唱と同程度あることが示され、自己暗示による不安軽減

減においても、distractionが重要な要因になっていることが示唆された。

<研究9>

自己暗示による不安の生理的側面の軽減効果に関して、重感暗示と軽感暗示、温感暗示と冷感暗示、額部涼感暗示と額部熱感暗示の間に有意な差がなく、自己暗示による不安軽減においても、distractionが重要な要因になっていることが示唆された。

<研究10>

相談室内における一時的な不安軽減において、あらかじめ他者暗示によってdistractionを指示すれば、不安軽減が促進できることを明らかにした。

<研究11>

日常場面における不安軽減において、あらかじめ他者指示によってdistractionを指示すれば、不安軽減が促進できることを明らかにした。

<研究12>

高被暗示性の下で、他者指示によってdistractionを指示すれば、不安軽減がさらに促進できることを明らかにした。

<研究13>

拮抗動作による不安軽減の訓練期間を1週間よりも延長した場合、平均5～6週間程度でドロップアウトすることが明らかになり、ドロップアウトするまでは不安軽減効果は持続すること、また、拮抗動作の自動化による不適応症状は起こらないことが明らかになった。

結論

本研究は、拮抗動作やメンタルワークなどの意図的作業を、被験者自身が日常の不安的に意図的に遂行することが、不安軽減に有効であることを示し、その不安軽減の要因がdistractionにあることを明らかにした。

審 査 の 要 旨

不安の軽減の心理療法として多くの技法が用いられている。近年、行動療法を基礎とする治療技法の適用が顕著になってきている。しかし、治療実践に比較して、その理論的根拠の解明や不安の軽減過程の機制の実証的検討はきわめて不十分である。本論文の研究は、不安軽減の基本的過程を拮抗制止にありとする先行研究を越え、その制止の働きはdistraction（注意転換）にあることを明らかにした。とりわけ、臨床心理学的実践の上に立った実証的な研究成果は高く評価される。

また、拮抗制止の不安軽減の効果が、distractionの治療技法の適用にありとする新しい理論的構築は、zen-exercise、セルフコントロール、自律訓練法、注意集中法などの心理治療技法の解明にも益するところ大であると言える。この類の研究成果は我が国のみでなく、外国においてもほとんどみられないほど高く評価される。

よって、著者は博士（心理学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。