

氏名	吉田 昌宏		
学位の種類	博士（ 体育科学 ）		
学位記番号	博甲第 9528 号		
学位授与年月	令和 2 年 3 月 25 日		
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当		
審査研究科	人間総合科学研究科		
学位論文題目	注意欠陥・多動性障害者の無条件の自己受容に関する 自律訓練法の効果		
主査	筑波大学教授	博士（心理学）	坂入 洋右
副査	筑波大学教授	博士（体育科学）	深澤 浩洋
副査	筑波大学准教授	博士（教育学）	澤江 幸則
副査	筑波大学准教授	博士（心理学）	湯川進太郎

論文の内容の要旨

吉田昌宏氏の博士学位論文は、注意欠陥・多動性障害者（ADHD 者）が、社会的不適応などのストレスによる二次的問題として併発しやすい高い不安水準や抑うつ傾向、低い自己受容やセルフエスティームなどの状態を改善するための観点として、「無条件の自己受容」の概念に着目し、そのような認知的態度を育成するための支援方略として、ストレス緩和法であり身体的・心理的トレーニング法である自律訓練法を取り上げ、その有効性を検討したものである。その要旨は以下の通りである。

本論文では、心身の状態を自己観察してあるがままに受容する態度である受動的注意集中をトレーニングの中核概念とする自律訓練法を継続的に実践することにより、ADHD 者が、多動や不注意、衝動性と言った困難さを抱えながらも、それらを否定的にとらえるのではなく、ありのままの自己を受け入れられる「無条件の自己受容」の態度が習得されることが仮定された。そして、ADHD 者の無条件の自己受容を向上させ、高い不安水準や低いセルフエスティームなどの二次的問題を緩和する支援法として自律訓練法が有効であるか、その効果を検討することが目的とされた。

この目的を達成するために、まず、ADHD 者の不安水準の軽減や自己受容およびセルフエスティームの向上に自律訓練法が有効であるか、実践研究を通して予備的な検討がなされ（研究 1）、次に、本研究の中核概念である「無条件の自己受容」を測定するための独自の尺度が開発され（研究 2）、最後に、RCT デザインによる介入研究を実施して、成人 ADHD 者が自律訓練法を実践することの有効性が、無条件の自己受容尺度を指標として検討された（研究 3）。以下に、それぞれの研究の概要を示す。

研究 1：ADHD 者の不安水準・自己受容・セルフエスティームに及ぼす自律訓練法の効果

自律訓練法が ADHD 者の不安水準の低減、自己受容およびセルフエスティームの向上に有効な介入となりうるかを予備的に検討することを目的として、12 週間の自律訓練法の練習を行った。その結果、ADHD 者の特性不安の軽減およびセルフエスティームの向上に効果が認められた。一方、自己受容も向上したが、5.5 ヶ月後のフォローアップ時には自己受容の得点が低下していた。その要因として、研究 1 において使用した既存の自己受容尺度には自己評価の要素が含まれており、あるがままの自分を受容す

る態度を測定できていない可能性があることが示唆された。そこで、あるがままの自分を受け入れる「無条件の自己受容」の態度を測定する尺度を開発することと（研究2）、その尺度を用いて自律訓練法の有効性を検証することが（研究3）、課題とされた。

研究2：日本版無条件の自己受容尺度の開発

「無条件の自己受容」を測定する尺度として、Chamberlain & Haaga(2001a)により無条件の自己受容尺度が米国で開発されているが、日本版は存在しない。そこで、日本版無条件の自己受容尺度の開発を行い、その信頼性と妥当性を確認した。結果として、無条件の自己受容尺度の原版の1因子20項目とは異なる、2因子8項目の日本版無条件の自己受容尺度(USAQ-J)が開発された。USAQ-Jは、原版の構成概念と同様に、特性不安および抑うつと負の相関が認められ、また、他者と自分を比較した時に発生する自己評価との関連が指摘される自己愛傾向とは負の相関を示した。USAQ-Jは、他者比較による自己評価に基づかない、ありのままの自己を受け入れる態度を測定できる尺度としての妥当性を有することが確認された。

研究3：ADHD者の無条件の自己受容向上に関する自律訓練法の効果の検証

研究1の予備的研究の結果に基づき、成人ADHD者の対象者数を増やした上で研究デザインをRCTで行い、自律訓練法の効果の検討が行われた。具体的には、8週間の自律訓練法の練習の継続率、および注意制御能力、特性不安、セルフエスティーム、無条件の自己受容への効果が検討された。結果として、注意制御能力に問題を抱えるADHD者でも自律訓練法の練習は十分可能であることが確認された。また、自律訓練法の実践により、成人ADHD者の無条件の自己受容が顕著に向上することが確認された。さらに、ADHD者の特性不安水準が有意に軽減し、注意制御能力とセルフエスティームに向上が見られ、それらの効果が、半年後も維持されていたことが確認された。

これらの3段階の研究を通して、本論文において以下の知見が得られた。

- ・成人ADHD者が自律訓練法を継続的に練習し、その中核である受動的注意集中を習得することは十分可能であること（継続率は、71%であった）。
- ・信頼性と妥当性が確認された日本独自の無条件の自己受容尺度が開発されたこと。
- ・自律訓練法を8週間継続することにより、ADHD者の無条件の自己受容が顕著に向上すること。
- ・それ以外の効果として、ADHD者の特性不安水準が有意に軽減するとともに、能動的注意制御が改善しセルフエスティームが向上する傾向がみられること。

審査の結果の要旨

(批評)

本論文において、成人ADHD者が自律訓練法の実践を継続することで、否定的な自己評価が軽減し、無条件の自己受容が顕著に向上することが確認された。また、本研究を通して独自に開発された日本版無条件の自己受容尺度は、自律訓練法によって促進される受動的受容の効果の指標として適しているだけでなく、その尺度で測定される自己受容の程度が、不安水準や抑うつと負の相関関係にあり、セルフエスティームと正の相関関係にあることが確認されている。成人ADHD者の二次障害として、高い不安水準や低い自己受容や低いセルフエスティームが問題とされてきたが、それらを改善するための支援の方法として自律訓練法が有効であることを、RCTを用いた介入研究によって確認している。以上のことから、本論文は、有効な測定尺度の開発や介入効果の検証などの学術的意義に加えて、ADHD者に対する支援の選択肢を広げた実践的意義を有する研究として高く評価できる。

令和元年12月26日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。