

[背景・目的]

タイプA行動パターン(以下タイプA)は、アメリカの心臓専門医であるフリードマンとローゼンマンによって発見された虚血性心臓病になりやすく、また、ストレスを強く感じる行動特性である。フリードマンらが示したタイプAの特徴とは、①目標を達成しようという強い欲求を持つ、②競争心が異常に強く、敵意を示しやすい、③常に周囲からの高い評価や昇進を望む、④多くの仕事に没頭し、いつも時間に追まられている、⑤精神的・肉体的活動の速度を常に速めようとする、⑥精神的・肉体的に著しく過敏であるというものであった。また、その研究は日本においてもなされており、その中で、文化や社会の違いから、日本のタイプAの特徴は、フリードマンらが示したタイプAの特徴とは必ずしも一致するものではないということが指摘されている。日本的なタイプAは、仕事中心主義や集団帰属性、また執着気質などの特徴を含んでいる。本研究では、これらタイプAに対し、認知日誌を用いた面接によって修正を試みることを目的とする。

[方法]

タイプA傾向の高い大学生6名に面接協力を依頼し、4週間の間、1週間に1回、合計4回面接を行なった。面接は、認知療法およびタイプA行動の心理教育、また、タイプAにつながると考えられる自動思考の検討を目的とした認知日誌を事前に作成し、それを用いて行なった。タイプAの測定には、瀬戸ら(1997)によって作成され、信頼性・妥当性が検討されたCTS(日本的タイプA行動評定尺度)を使用した。CTSは、全30項目で敵意性・完璧主義・日本的ワーカホリックの3つの因子(各因子10項目)で構成されており、各項目は、「1. 全くあてはまらない」、「2. かなりあてはまらない」、「3. どちらかといえばあてはまらない」、「4. どちらかといえばあてはまる」、「5. かなりあてはまる」、「6. 全くよくあてはまる」の6件法で回答するものである。面接ごとにタイプAの評価尺度(CTS)を用いてタイプA傾向を測定し、面接1回目から面接4回目のCTS得点の推移から面接前後を比較し、タイプAに対する認知日誌の効果を検証した。

[結果・考察]

面接1回目と4回目を比較し、事例1から事例6までの全てにおいてCTSの合計得点低下がみられた。1回目と4回目のCTSの得点差は最少で-6点、最大で-24点であった。これは認知日誌を用いた自動思考の検討が、タイプAに対して効果があることを示している。また、CTSの各因子得点を比較すると、事例2の日本的ワーカホリック(+2点)と事例5の敵意性(+1点)以外の全てに低下がみられ、中でも完璧主義の得点はその差が顕著であった。これは認知日誌による自動思考の検討が、従来のタイプA修正の対象である敵意性のみならず、日本的なタイプAの特徴もその対象になることを示すものであった。

結果から、タイプA場面での自動思考は、認知療法でいう認知の歪みによる影響をうけており、認知療法の適応が可能であったと考えられること、また、日本的なタイプAの特徴のなかで特に執着気質に大きな効果が見られたのは、執着気質がうつ親和性性格であり、うつの治療に有効だとして発展した認知療法での介入が効果的であったことなどが考察できる。これからの研究課題としては、性格的な側面の強い日本的なタイプAの特徴をタイプAの概念としてどのように整理するか、また、日本的なタイプAの特徴は、一般的にその特徴が高いと「良い」と考えられるもの(責任感や義務感など)を含むため、その修正をどのように捉えていくかなどがあげられる。