

中学生に対する ACT の適応可能性 —アクセプタンスによるストレス反応緩和効果に焦点をあてて—

A73045 長谷川琴美

【1. 背景】

アクセプタンス&コミットメントセラピー(Acceptance&Commitment Therapy : ACT)は「アクセプタンス」「脱フュージョン」「今 この瞬間」に存在すること」「文脈としての自己」「価値づけされた方向性を定義すること」「コミットされた行為」の6つのコア・プロセスから成り立ち、それらは重複し相互に関連している。『RFT (ACTに関連する基礎理論の関係フレーム理論 : Relational Frame Theory)を含む現代の行動心理学に基盤をおいた心理的介入法であり、心理的柔軟性の創造に向けてマインドフルネスとアクセプタンスのプロセス、およびコミットメントと行動変化プロセスを適用していくものである』とヘイズら (2009) は定義する。

【2. 目的】

中学生は言語脳能力もまだ発達途上で、ストレスに対しても対処法が確立されていないと考えられる。その中で ACT を行うことによって、どのような変化が見られるのか検証することで中学生に対する適応可能性を考える。また、この研究で結果が出たとすれば ACT の心理療法を教育の現場でも活かせると考え、中学生を対象にすることにした。

【3. 仮説】

(1) 心理的柔軟性を高めるとともに脱フュージョンすること (2) マインドフルネスに変化があるか検証すること (3) 結果的にストレス反応の軽減を図ること (4) 中学生に ACT のワークを行うことが有効かを検証すること、以上を目的とする。また2群にわけて時期をずらして行うことによって結果に変化があるとすれば要因は何かを探る。

【4. 方法】

被験者は部活動に入室している市立中学校3年生 12 名。本研究では、週 1 回、全 5 回 ACT のワークを用いた面接を行った。面接場所は被験者の在籍する中学校の教室を使用した。所要時間は約 60 分。1 回の面接で行う内容は、ワーク・質問紙(ワーク開始前と終了後の 2 回)・フュージョン状態の程度を測定する尺度(児童用自己意識尺度 桜井 1992)・ストレス反応尺度(中学生用ストレス反応尺度短縮版 岡安ら 1992)・日本語版マインドフルネス尺度(守谷ら 2009)・フェースシート(項目:性別・学年・年齢)・内観(感想・体調等)・SUDs (Subjective Units of Disturbance) である。

【5. 結果】

分析方法は t 検定と相関分析を行った。仮説の検証として、公的自己意識因子には初回と最終回間に有意差が見られ、得点が減少していることから仮説(1)が検証された。また、ACT を行って脱フュージョンするという ACT 理論も実証できた。仮説(2)について各因子別で t 検定を行った結果、中核的マインドフルネスに有意差が見られた。このことから、今回使用した ACT のワークですべてのマインドフルネスに有効であるとは言い難いが、マインドフルネスに重要な因子の得点が増加されたと考えられる。しかし、ACT とストレス反応の相関分析の結果から仮説(3)は棄却された。

自己意識尺度の初回と最終回の平均値を比較し t 検定を行った結果、以下のような結果が見られた。全体の比較において ($t=0.29, df=11, p<.05$)、公的自己意識因子において ($t=0.02, df=11, p<.05$)、私的自己意識因子において ($t=0.94, df=11, p<.05$) のような結果が見られた。

同様に、ストレス反応尺度の全体比較において ($t=0.0007, df=11, p<.05$)、怒り因子において ($t=0.003, df=11, p<.05$)、身体因子において ($t=0.004, df=11, p<.05$)、不安因子において ($t=0.012, df=11, p<.05$) 無力因子において ($t=0.013, df=11, p<.05$) のような結果が見られた。

同様にマインドフルネス尺度の全体比較において ($t=0.33, df=11, p<.05$)、中核因子において ($t=0.02, df=11, p<.05$)、集中因子において ($t=0.82, df=11, p<.05$)、対人因子において ($t=0.88, df=11, p<.05$)、情動因子において ($t=0.63, df=11, p<.05$) のような結果が見られた。

表1 自己意識 群間比較

	人数	平均	標準偏差
1 群	7	50.14	8.970
2 群	5	51.40	9.710

表2 ストレス反応 群間比較

	人数	平均	標準偏差
1 群	7	22.14	4.670
2 群	5	20.60	6.465

表3 マインドフルネス 群間比較

	人数	平均	標準偏差
1 群	7	98.00	9.092
2 群	5	91.60	9.502

【6. 考察】

自己意識に関して、t検定の結果からもわかるように平均値が下がっている。このことから、周囲からの視線や言動（公的意識）を意識することが減少し、脱フュージョンに近づけたと考えられる。しかし、私的自己意識因子に関しては有意な差は見られなかったことから、問題に対して完全な脱フュージョンをしているということは言い難い。

ストレス反応に関して、どの因子にも有意差が見られ、特に怒り因子と不安因子に有意差がみられた。身体的なストレス反応に関しては個人差があり、被験者が部活動に参加しているため、疲労が抜けにくいことから身体因子は得点が高く、また減少の幅は小さかった。新しい視点や考え方、受け入れ方を習得することで、ストレス反応は下がったと言えるだろう。ACTのワークを行う前後で、ストレスを感じた場合の認知的評価の仕方にも変化があったことから、ストレス反応は軽減されているのではないかと考えられた。また、内観から被験者は学校や学業のストレスを抱えており、このストレスに対するストレス反応の軽減が実証された。マインドフルネスに関して、集中因子、対人因子、情動因子は、グラフや内観から個人差があると考えられた。内観では、集中して行えたことや、自分の存在する世界についてまで考えることができるようになっていた被験者もいた。得点化した結果の上では有意差は見られなかったが、マインドフルネスになっているという手応えはあった。

関連がないにもかかわらず各尺度に有意な差が見られていることから、ACTは1つ1つのプロセスに対して有効であったことを証明できた。脱フュージョン測定尺度を作成し正確に測定できれば、ACT理論の詳細な実証など多くのことに着目して考察につなげられたのではないかと考える。対象を中学生に絞って研究を行ったものはないに等しい中で中学生にACTを行い仮説を証明した。特にストレス反応に関してはどの結果からも有意な差があると言え、教育現場でも有効な心理療法であると考えられる結果となった。

【7. 参考文献】

- ・J・B・ルオマ S・C・ヘイズ R・D・ウォルサー[著] (2009) ACT (アクセプタンス&コミットメントセラピー) をまなぶ 星和書店 3-27
- ・S・C・ヘイズ&S. スミス[著] (2008) <あなた>の人生をはじめのためのワークブック「こころ」との新しいつきあい方 アクセプタンス&コミットメント プレーン出版 38.40.105-108.113-114.161.176

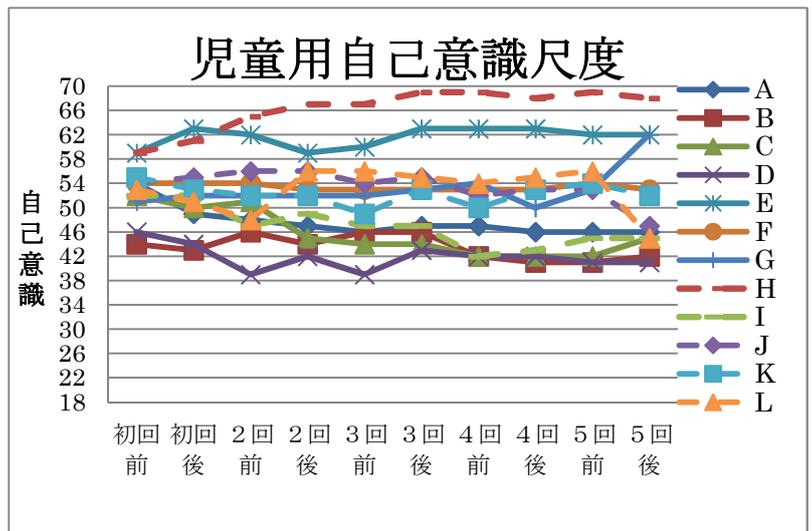


図1 児童用自己意識尺度の全体の推移

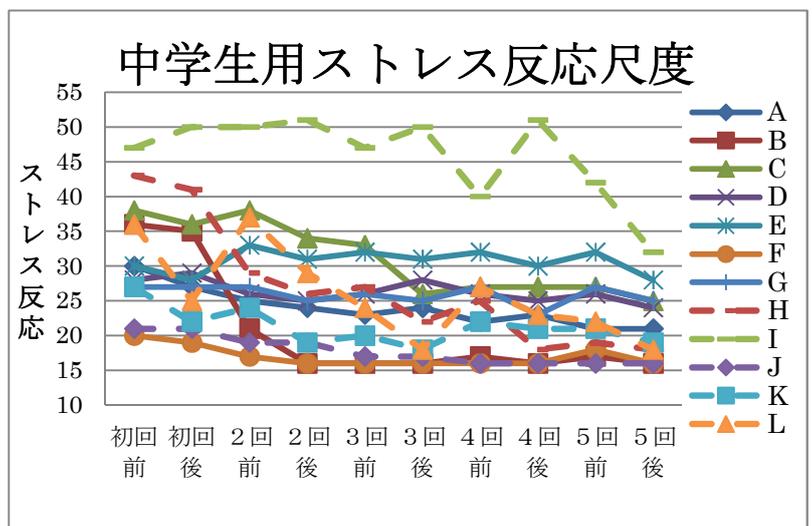


図2 中学生用ストレス反応尺度の全体の推移

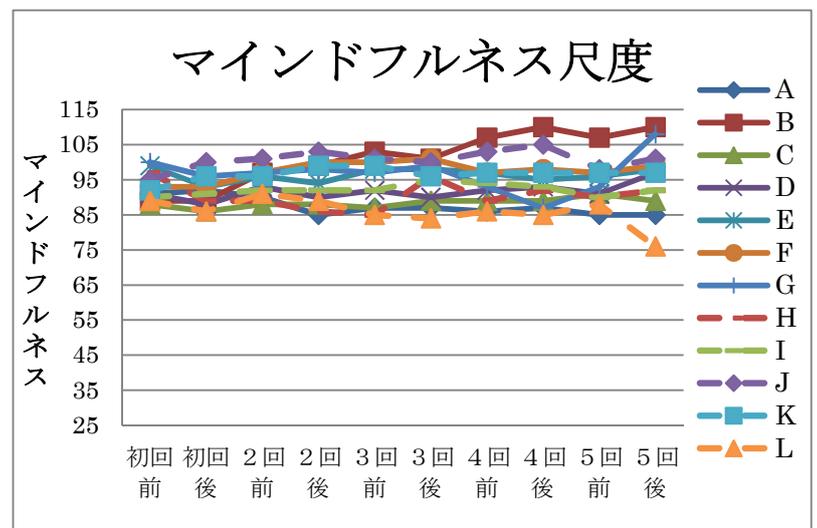


図3 マインドフルネス尺度の全体の推移