

ウェルビーイングを高めるための認知行動的介入法の精緻化

著者	岩野 卓
学位名	博士（臨床心理学）
学位授与機関	北海道医療大学
学位授与年度	平成27年度
学位授与番号	30110甲第280号
URL	http://id.nii.ac.jp/1145/00010431/

平成 28 年 2 月 3 日

学位論文審査並びに最終試験結果報告書

大学院心理科学研究科長 殿

主査 富 家 直 明



副査 坂 野 雄 二



副査 中 野 倫 仁



副査 津 田 彰



このたび 岩野卓 にかかわる学位論文審査並びに最終試験を行い、下記の結果を得たので報告する。

記

1 学位論文題目 ウェルビーイングを高めるための認知行動的介入法の精緻化

2 論文要旨 別添

3 学位論文審査の要旨

人生全般に渡るポジティブな心理的機能と定義される心理的ウェルビーイング（以下 PWB とする）は、長年にわたりポジティブサイコロジーの主題として研究されてきたが、この PWB が高い者は 10 年後の抑うつが低い予後が予測される等、精神的健康の一次予防の鍵を握る概念として最近ふたたび脚光を浴びつつある。

岩野卓氏がこの主題に着目し提出した博士学位論文の概要は以下のとおりである。

本論文の前半部では、我が国の精神的健康の一次予防とその問題点、PWB の歴史的な変遷、及び PWB を高めるための認知行動的介入の研究を概観する中で、(a) PWB を測定するための尺度が我が国では整備されていない、(b) 介入で扱う要因であるウェルビーイング促進行動を測定する尺度が存在しない、(c) PWB を高めることを目的とした介入で扱う要因が PWB に影響するかどうかを確認されていない、(d) PWB を高めることを目的とした認知行動的介入法を作成し参加者の理解度や負担感を検討する必要がある、(e) PWB を高めることを目的とした認知行動的介入法の効果を操作チェックも含めて検討する必要がある、という 5 点の問題点を抽出した。そして、介入で扱う要因である価値観、ウェルビーイング促進行動、及び自動思考が PWB に影響

するという認知行動モデルを組み立て、認知行動訓練のオリジナルな介入方法を創案し、PWBの向上効果を検討することを本論文の最大の目的とした。

氏はそれに先だって PWB を測定するための尺度である心理的ウェルビーイング尺度（西田,2000）の短縮版を開発した（研究 1）。大学生 405 名と就労者 481 名に対して質問紙調査を行い、項目反応理論を用いて感度の良い短縮版の作成に成功した。また、大学生 128 名と就労者 39 名を対象に妥当性の検討を行い、同短縮版は原版と同等の信頼性と妥当性を有することを確認した。加えて、本訓練で操作するウェルビーイング促進行動を測定するために、ウェルビーイング促進行動目録を新規に開発した（研究 2）。大学生 364 名と就労者 78 名を対象に質問紙調査を行い、因子分析を用いて分析を行った。その結果、ウェルビーイング促進行動目録は、4 因子 32 項目で構成され、十分な信頼性と妥当性を有することが認められた。以上のような入念な準備に基づいて、価値観、ウェルビーイング促進行動、ポジティブ及びネガティブな自動思考が、PWB に影響するかどうかを確認する調査研究を行った（研究 3）。大学生 205 名と就労者 25 名を対象に質問紙調査を行い、重回帰分析を用いた。その結果、全ての要因が PWB に影響しうることが認められた。この結果は PWB を高めるための認知行動訓練に含めるべき要素を明確に規定した。

第 4 章では、価値観、ウェルビーイング促進行動、及び自動思考を介入コンポーネントに取り入れ、PWB を高めるための認知行動的介入法（以下 CBT-PWB とする）のプロトコルを作成した。この CBT-PWB はウェルビーイング療法とライフコーチング法の理論を基盤にして認知行動療法の豊富な技法群から適切な認知変容方法を選択し、週 1 回 50 分、合計 4 回で実施可能な介入法の体裁としたオリジナルなものである。

手始めに、岩野氏は、大学生 5 名を対象に 1 対 1 形式で CBT-PWB の理解度及び負担の程度を試験し、その結果、研究協力者の理解度は高く負担も少ないことが明らかにした（研究 4）。その上で、大学生 12 名を対象に 1 対 1 形式で CBT-PWB を実施し本格的にこの方法の効果の検討を試みた（研究 5）。エントリー時点、エントリーの 1 ヶ月後の介入時点、介入終了時点、介入終了の 1 ヶ月後のフォローアップ時点の 4 時点で、PWB、価値観、ウェルビーイング促進行動、ポジティブ及びネガティブな自動思考を測定した。対応のある分散分析の結果、介入前後で PWB が高まり、介入終了の 1 ヶ月後においても PWB の高さは維持されていた。これは CBT-PWB は PWB を高めること、介入効果は 1 ヶ月後でも維持されることを示している。本論文で行った一連の研究の成果によって、PWB を高めるための認知行動的介入法である CBT-PWB が作成され、参加者の負担が少なく実施でき、比較的短期間で PWB を高めることができることが明らかになった。

以上の要旨を持つ岩野論文に対して、予備審査、公開発表会、個別の審査会が行われた。予備審査では、審査委員より、多次元尺度に対応した項目反応理論の解析方法を適用すべきとの指摘に対して、適切な方法によって再解析を行いテスト情報量の表記の幅を広げる等の改善が行われた。また公開発表会において、精緻化とは過去にある介入方法に対する修正であり、オリジナルな技法の提案には適さないのではないかという意見や、職場や対象者の属性に応じた介入方法の立案の可能性を問かける質問に対して、過去の技法の修正的再結束により構成された技法であること、対象に応じて可変性が高い技法であること等が丁寧に説明された。また、高齢者医療への応用の可能性についての質疑に対して、予防的活用の可能性があること等、広範囲にわた

る議論が活発に行われた。

尚、本研究の骨格となる大部分は、以下のようにすでに査読付き雑誌に掲載されており、その学術的信頼性を保証している。

(1) 岩野 卓・新川 広樹・青木 俊太郎・門田 竜乃輔・堀内 聡・坂野 雄二 (2015).

心理的ウェルビーイング尺度短縮版の開発 行動科学, 54, 23-30.

(2) 岩野 卓・青木 俊太郎・堀内 聡・黒宮 健一・坂野 雄二 (2015). ウェルビー

イング促進行動目録の開発 行動科学, 54, 9-21.

(3) 岩野 卓・樋町 美華・坂野 雄二 (2012). 就労者の心理的ウェルビーイング促進要因 健康心理学研究, 25, 52-63.

(4) 岩野 卓・金澤潤 一郎・坂野 雄二 (2012). ウェルビーイングと職務パフォーマンスの関連 北海道医療大学心理科学部心理臨床・発達支援センター研究, 8, 1-13.

以上のことを総合して考えると、岩野氏の論文は心理的ウェルビーイングの測定と改善に寄与し得る格物究理の作であって、その学術水準は十分に高度であることは自明である。

4 最終試験の要旨

最終試験では、学位論文の内容に関する口頭発表及び質疑応答を行うとともに、申請者のこれまでの研究業績を精査し、さらに、外国語を含む専門的知識と技術に関して口述試験を行った。その結果、申請者は研究を遂行する能力が十分にあるとの判断に至った。

以上の結果 岩野 卓 は

博士（臨床心理学）の学位を授与する資格の ある もの
ない
と判定する。