

# 論 文 要 旨

価値に沿った行動の促進に焦点を当てた行動活性化アプローチの精緻化  
に関する研究

平成 27 年度

北海道医療大学大学院心理科学研究科  
臨床心理学専攻

土 井 理 美

行動活性化アプローチは、抑うつに対する心理学的介入として発展し、行動の活性化、回避行動の減少、そして多様で安定した正の強化資源のある環境の再構築を目指している (Manos et al., 2010)。第1章では、行動活性化アプローチの歴史について概観し、メタアナリシスによって抑うつ症状の軽減を目的とした行動活性化アプローチの有効性を明らかにした。また、行動活性化アプローチは、個人の価値を明確化し、価値に沿った活動を促進する価値のワークが取り入れられている点に注目し、メタアナリシスによって価値のワークを取り入れた行動活性化アプローチの有効性を検討した。その結果、価値のワークを取り入れたとしても抑うつ症状の軽減効果は向上しないことを明らかにした。一方、行動活性化アプローチの適用を非臨床群にも広げていく動きのなかで、価値に沿った活動を促進することの重要性が指摘されている (Hale & Spates, 2015)。そこで、価値に沿った行動に焦点を当てた行動活性化アプローチの精緻化が必要であることを指摘した。価値に沿った行動に焦点を当てた行動活性化アプローチを精緻化するうえでの問題点として、(a) 価値に沿った行動に関する研究を実施するためのツールが整備されていない、(b) 価値に沿った行動と行動活性化アプローチの介入要因との関連が明らかとなっていない、(c) 行動活性化アプローチのマニュアル (Lejuez et al., 2011) に含まれている価値のワーク自体の効果が明らかではない、(d) 先行研究 (Hopko et al., 2011b) で価値のワークの問題点が指摘されているものの問題点を改善した価値のワークがない、という4点をあげ、これらの問題点を解決することを本論文の目的とした。

第2章では、大学生および一般成人 801 名（そのうち確認的因子分析の分析対象は 413 名）を対象に、価値に沿った行動と価値の選択理由を測定する PVQ-II (Blackledge et al., 2010) が3因子構造であること、十分な内的整合性と妥当性があることを示した。PVQ-II の精緻化によって、人生の領域ごとに、どの程度価値に沿って行動しているか、どのような理由で価値を選択しているかを測定することが可能となった。

第3章では、大学生および一般成人 462 名を対象に、PVQ-II を用いて、価値に沿った行動が多いほど、目標に向けた活動やスケジュール化された活動の達成（行動活性化）と環境中に経験する強化子（報酬知覚）が多いことを明らかにした。さらに、価値に沿った行動を行っている者のなかでも、価値を自由に選択する傾向が高い方が、目標に向けた活動やスケジュール化された活動の達成につながることを明らかにした。第3章の結果から、行動活性化アプローチを実施するうえで、価値に沿った行動の促進は、介入要因である行動活性化と報酬知覚を増加させる重要な介入構成要素であることを示唆した。

第4章では、これまで行動活性化アプローチで実施されてきた価値のワーク (Lejuez et al., 2011) に、価値を自由に選択する傾向および価値に沿った行動を促進する効果があるかを検討した。36名の大学生を、価値のワークを実施する価値群と、介入を行わない統制群に無作為に割り付けし効果検証を行った結果、両群で価値に沿った行動および価値を自由に選択する傾向に差は認められなかった。この結果から、非臨床群を対象とした場合には、Lejuez et al. (2011) の価値のワークによって価値に沿った行動と価値を自由に選択する傾

向は促進されないことを明らかにした。この結果と先行研究（Hopko et al., 2011b）の指摘から、個人が価値を自由に選択できるよう支援するために、価値の性質に関する心理教育を価値のワークに取り入れる必要性を示唆した。

第4章の結果を受けて第5章では、個人が価値を自由に選択できるよう支援するために、価値の性質に関する心理教育を取り入れた新しい価値のワークを作成し、3名の大学生を対象とした実験的事例研究を通して、新しい価値のワークを開発した。新しい価値のワークの効用として、(a) 周囲の環境に起因する理由で価値を選択する傾向が高い場合は、その傾向が低下する可能性がある、(b) 価値を自由に選択する傾向が低い場合は、その傾向が向上する可能性がある、(c) 価値を自由に選択する傾向の増加とともに、価値に沿った行動も増加する可能性がある、(d) 価値のワークの実施後に、日常生活における価値に沿った活動の従事頻度が増加する可能性がある、という4点を示唆した。

最後に第6章では、本論文で得られた研究結果について考察し、行動活性化アプローチの精緻化に向けた研究における本論文の意義を述べた。また、本論文の限界と課題として、(a) 価値に沿った行動を測定する尺度をさらに整備する必要があること、(b) 本論文の研究協力者の属性と文化的背景を考慮する必要があること、(c) 新しい価値のワークに課題が残っていること、(d) 価値のワークの行動活性化アプローチに組み入れること、という4点をあげた。