

修士論文概要

青年期の習癖行動に対する機能的アセスメントに基づく介入

荻原 悠斗

1. 問題と目的

習癖行動とは、「繰り返し行うもので、それを減らそう、やめようと繰り返し試みる行動」であり、環境要因を含めた心理的影響が大きいことが示唆されている。習癖行動に対するアプローチは大きく分けて、習慣逆転法とリラクゼーション法の2つが挙げられる。習慣逆転法は、習癖行動を「競合行動」と呼ばれる非両立行動を行うことによって物理的に生起させなくする手法である。

一方、リラクゼーション法は、「呼吸法」や「マインドフルネス療法」などを実施し、ストレスや不安を軽減する手法である。

習癖行動へのアプローチに関する研究は近年散見されるようになったが、適切なアプローチを選択するためには、統一した視点でのアセスメントが必要である。応用行動分析学におけるアセスメントには、機能的アセスメントがある。これは、問題行動を引き起こしたり、維持する環境事象に関する情報を収集し、問題行動の機能を特定する方法で、習癖行動にも適用できると考えられる。

そこで本研究では、青年期の習癖行動に対し、機能的アセスメントを行うことで習癖行動の機能を明らかにできるかどうか、また行動の機能に基づいて介入方法を選択し、その結果が妥当であったかを事例的に検証することを目的とする。

2. 方法**(1) 倫理的配慮**

被験者全員に対して、口頭と書面にて研究の目的や方法について説明を行い、書面による同意を得た。また、同意の拒否・撤回は随時可能であること、研究の遂行内容によって対象者が不利益を受けないことを伝えた。

(2) 参加者

実験参加者は、私立大学に在籍する男性4名、女性4名で、平均年齢は20.5歳であった(表1)。対象者は「自分の習癖行動について、していることに自覚がある」「対象の習癖行動を直したいと思っている」「ビデオ通話のオンライン環境が整っている」者とした。

表1. 被験者の年齢と性別

被験者	年齢	性別
被験者A	20	女性
被験者B	20	女性
被験者C	20	男性
被験者D	20	女性
被験者E	21	男性
被験者F	21	男性
被験者G	21	男性
被験者H	21	女性

(3) 手続き

アセスメントでは、習癖行動についての理解をしてもらうことを目的とし、説明を行った。その後、被験者の習癖を筆者と被験者の話し合いのうえで選定し、記録シートの記入の仕方を教示した。実験の説明は対面又はオンライン通話にて実施した。ベースライン条件では、習癖行動の記録のみを求めた。介入期ではまず、ベースライン条件での記録をもとに、機能的アセスメントを実施した。その結果、「自己刺激」の習癖行動が多かった被験者には習慣逆転法条件を実施し、「回避・逃避」の習癖行動が多かった被験者にはストレスマネジメント条件を実施した。プローブ条件では、介入終了7日後の習癖行動の頻度を評価するために3日間の記録を実施した。また、最後に本研究の介入に対する社会的妥当性を評価するために、プローブ条件終了後に被験者に対して社会的妥当性アンケートを実施した。

3. 結果

被験者8名中8名で習癖行動の平均回数の減少が見られた。また、被験者によっては、介入中およびプローブ条件において、習癖行動が全く生起しなかった場合も見られた。被験者全体としての習癖行動における行動の機能は「自己刺激」「逃避・回避」の2つが多かった。習慣逆転法条件を実施した被験者E(図1)と、ストレスマネジメント条件を実施した被験者G(図2)の結果を示す。

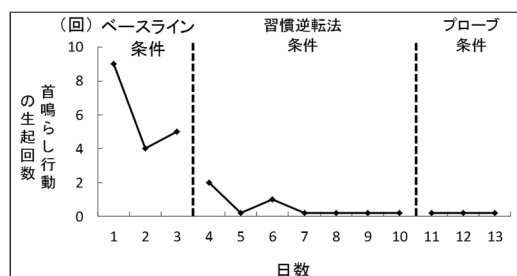


図1. 被験者Eの首鳴らし行動の生起率

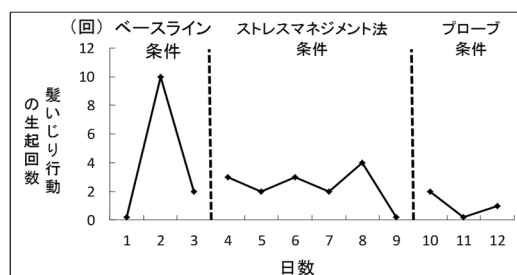


図2. 被験者Gの髪の毛を引っかく行動の生起率

実験終了後に行った社会的妥当性アンケートでは、教示のわかりやすさ、方法の有効性、受け入れやすさに関する項目については、被験者全員から肯定的な回答が得られた。方法や記録に対する負担感に関する項目については、おおむね肯定的な回答が得られたが、『そう思う』とやや否定的な回答が1件見られた。

4. 考察

機能的アセスメントの結果、習癖行動の機能は「自己刺激」と「逃避・回避」に分類することができた。「自己刺激」の機能をもつ習癖行動には、記録シートの「習癖が起きる前の状況」の項目としては、「暇」や「テレビを見ていた」「特になし」のような記述が多かっ

た。また、その後に習癖行動をした結果、「すっきりした」「特になし」との記述から、感覚刺激が強化として機能していると考えられる、つまり自己刺激の機能であったと考えられる。一方で、「逃避・回避」の機能を持つ習癖行動には、「イライラしていた」「緊張していた」「真面目な話をしていた」「発表(の前)だった」というような、被験者にとってストレスとなりうる先行条件(確立操作)が存在していた。また、その先行条件の後に習癖行動をした結果、「緊張がほぐれた」「集中できた」との記述から、ストレスの緩和に関わる結果が得られていたと考えられる。つまり逃避・回避の機能であったと考えられる。

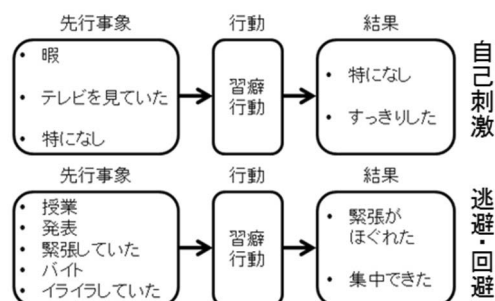


図3. 本実験で見られた習癖行動の随伴性

また、アセスメント結果に基づき、習慣逆転法もしくはストレスマネジメントを実施した結果、特に、自己刺激の機能をもつ習癖行動の割合が多い被験者では、習慣逆転法導入後の生起率の減少が大きかった。これらのことは、機能に基づく介入方法の有効性を示唆していると考えられる。

今後の課題としては、習慣逆転法やリラクゼーション法を、習癖行動の機能が一致しない条件とも比較検討する必要がある。

5. 主要引用文献

- Crone, D. A. & Horner, R. H. (2003). *New York: Guilford Press.*
- Schut, C., Mollanazar, N. K., Kupfer, J., Gieler, U., & Yosipovitch, G. (2016). *Acta dermato-venereologica*, 96(2), 157-163.