

スピーチ時のウィリングネスに焦点を当てた
モノ化エクササイズの効果の検討

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
対人援助学領域
障害・行動分析クラスター
南 大貴

本研究では、ACT の中で体験的エクササイズとして用いられるモノ化エクササイズが、参加者の体験の回避およびウィリングネスについて与える影響について検証した。本研究は1事例の実験デザインを用いて、4名の研究参加者を対象に介入を行った（うち1人はドロップアウトした）。独立変数はモノ化エクササイズの介入、従属変数は緊張感に対する嫌悪感を測定するための Visual Analogue Scale (VAS)、ウィリングネスを測定するための VAS、体験の回避を測定するための日本語版 AAQ-II 7項目版であった。参加者は週に1度「この1週間についての出来事やそれについて思ったこと」というテーマで英語のスピーチを行った（全8回）。スピーチは最長で5分間行われた。全8回のうち第3回までをベースライン期とし、第4回からを介入期とした。介入期にはスピーチ前とスピーチ後に、モノ化エクササイズが行われた。本研究の結果、参加者の緊張感に対する嫌悪感のVAS得点に減少がみられた。この結果については、スピーチの実施を続けたことによる慣れの効果だと考えられ、実験デザインの再考察が必要であると考えられた。ウィリングネスについてのVAS得点は、参加者3名のうち2名が介入期に入ってから増加がみられたことから、モノ化エクササイズの実施が参加者のウィリングネスに影響を及ぼすことが示唆された。また、AAQ-IIの得点には変化が見られなかったことについても考察した。