

物語体による目標行動筆記が行動達成に与える効果

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
石山 裕菜

研究の目的 本研究では、筆記療法の知見を基に、最高の可能自己と結びついたような目標行動を設定、その行動を行っている姿を思考、感情を踏まえた上で、物語として構造化し、筆記することで、目標行動が習慣化しやすくなると仮定した。なお、本研究では習慣化を“週に4日以上、目標行動を行うこと”と定義した。**実験計画** 参加者は事前に最高の可能自己を筆記、それを達成するために必要な日常的な行動を目標行動として決定し、それを行っている姿を物語筆記した。なお、物語筆記とは、自己の視点から物語体で書く筆記法である。**従属変数** 目標行動達成日数（17日）が測定された。また、筆記した内容の分析も行われた。**参加者** 立命館大学に在学する学生6名で、参加者の内2名が実験を中止した。**手続き** セッション1において参加者は、BPS筆記を15分間で筆記するよう教示を受けた。その後、参加者は自ら、BPSを実現するために必要だと考える目標行動を設定した。セッション2は、3週間行われ、参加者はこのセッションで、目標行動の筆記と、目標行動達成日数の報告、を行った。セッション3は3週間行われた。参加者は、目標行動の達成日数の報告、のみを行った。セッション3の1週目から数えて、3週間、目標行動達成日数が4/7日以上であった参加者はセッション3までで、実験を終了した。セッション4では、参加者は、目標行動の筆記と目標行動達成日数の報告が行われた。セッション5において、参加者は簡単なインタビューを受けた。**結果と考察** 3人の参加者において、目標行動達成日数の増減の推移と、SAVとSVを合わせた単語数の増減の推移に関係性が見られた。このことは、自己統制理論 (King, 2002) において展開されている、思考、感情によって自己統制が行われるという見解と一致する。一方で、文章の抽象度や、文字数などによって、目標行動の達成度合いの推移に、変化は見られなかった。以上より、行動を維持するためには、筆記量を増やすことや、筆記を継続することが必要ではなく、書く内容をより絞り込み、集中して書くことが必要である可能性が示された。**今後の課題** 本研究では、以下の2点が課題として残った。a) 具体的にどのような思考、感情が目標行動達成を促進するのに効果的であるか、1回の筆記についてどの程度思考、感情を入れることで、目標行動を実行するのに効果的であるのか検討する必要がある。また、b) 毎日の記録を残すことによって、筆記が目標行動達成に与えた影響についてより詳細に検討する必要がある。