

word repeating による脱フュージョン効果の検討

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
木虎 隆志

本研究は、関係フレーム理論を活用した代表的心理療法の一つである Acceptance and Commitment Therapy (ACT)の代表的脱フュージョン技法の一つである word repeating 技法の脱フュージョン効果を、単一事例研究によって検証することを目的とすると共に、Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)様の視覚的な交互刺激を用いた word repeating の方法(以下「視覚的 word repeating」という)が従来の word repeating よりもより大きな脱フュージョン効果があるのではないかとの仮説のもとに、その仮説を検証することを第2の目的とする。

方法は、大学院生6名による参加者間多層ベースラインデザインにより実施した。測定指標として、ことばを聴いた時の生理的な反応や連想を自己報告する「反応指標」と質問紙 AAQ-□, CFQ13 および不安 IRAP (Implicit Relational Assessment Procedure)を用いた。

結果は、word repeating, 視覚的 word repeating のどちらの方法においても、数回の介入によってターゲットとなることばに対する「反応指標」の数値が0になった。つまり脱フュージョン効果が示された。また、0になったことばの「反応指標」は、数日後には再び介入前とほぼ同じ数値に戻った。一方 word repeating と視覚的 word repeating の方法の比較では、不安 IRAP の結果から、視覚的 word repeating の方法の方が脱フュージョン効果が高いのではないかと推測された。

本研究は、脱フュージョンのメカニズムの解明や脱フュージョン効果の高い技法の探求であり、また ACT の研究でもある。ACT は、脱フュージョンへの援助とクライアントの価値に沿って生きることを支援する心理療法であり、「援助」や「援護」を視野に入れた(望月, 2007)対人援助法である。また、ACT の考えは、人が精神病理におちいる危険性を少なくし、その人の価値に沿って生きることを大切にする文化の創造に繋がるものでもある。従って、本研究は心理的困難にある人々のためだけでなく多くの人々にとっても意義あるものである。