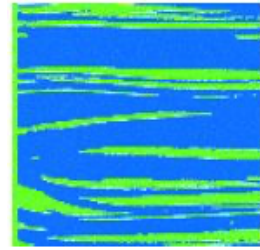


日本行動分析学会ニュースレター

J-ABAニュース



2021年 夏号 No. 103 (2021年7月31日発行)

発行 一般社団法人日本行動分析学会 理事長 武藤 崇

〒540-0021 大阪市中央区大手通2-4-1 リファレンス内

FAX : 06-6910-0090 (日本行動分析学会事務局と明記) URL : <http://www.j-aba.jp/>

E-mail : j-aba.office@j-aba.jp

或る都民のライフログ.....近藤 鮎子
ASDのある人へのACT適用の可能性.....谷 晋二
2020年度ACT Japan 年次ミーティング開催記.....瀬口 篤史
編集後記.....ニュースレター編集部

或る都民のライフログ

—コロナ禍における行動変容を遡る—

近藤 鮎子
(株式会社 エルチェ)

はじめに

突然ですが、皆さんはコロナ前後でどんな行動変容がありましたか？お住まいの地域によってもお仕事の内容によっても、元々のライフスタイルによっても様々ですよね。東京住まいで職場が千葉にあり行動制限を受けた1人として、私自身も大きな行動変容を経験しました。各施設の閉鎖、テレビやポスターなどでの頻回なりマインド、各店舗での検温、アルコール消毒の促しなど環境条件の変化が行動に与える影響の大きさを実感した出来事でした。同時に、誰かの単なる「お願い」や自分ひとりの「心がけ」の影響力がいかに小さいかということも改めて感じました...自由意志の敗北...

我が国においては2020年4月、1回目の「緊急事態宣言」が発令されたことが生活環境の大きな転換点でした。この記事ではリアルな一都民の行動、すなわち私自身の行動変容について掘り下げてみようと思います。内容はとってもカジュアル&ゆるフワとなっておりますので、息抜きがてら生暖かいまなざしで読んでいただけると幸いです！

目的

今回の記事の目的は次の通りです。「コロナ(第1回「緊急事態宣言」)前後で、自分にどんな行動変容があったか調査し、明らかにする」。賢い読者方はお気づきかと思いますが、もっともらしい理由をつけつつ盛大に自分語りをしようということではい

…ということでは考え始めたのですが、早速一つ大きな問題が立ちはだかっておりました。別に最初の時点でそんなことを調べようと思っただけでなかったし、バタバタしていたし、そもそもデータが何も無い！どうしよう。ウェアラブル端末を使いこなさず、データ収集、データ分析が趣味と実益とライフワークを兼ねておられる行動分析学会員の方が沢山いらっしゃるというのに、自分とは言えば手元に使いこなせていないiPhoneしかないという現実！仕方ないので、このデジタル社会の荒波に乗り、遡行的に使えそうなデータになりそうなナニカを探すことにしたのでした。

方法

自分が実感している行動変容の内容をもとにいくつか仮説を立ててみることにしました。

仮説1: 外食一筋だったが、コロナ後自炊するようになった。計画性のない人が半端に自炊しようとする、食材を使いきれずに腐らせてしまうのですよ！という(自業自得の)弱化を受け続け、コロナ前の自炊はほぼ0。美味しいものは何でも好きで、馴染みのお店の人や隣のお客と喋って軽く飲んで帰るといったエンゲル係数かなり高めの生活でした。そんな中、酒類提供なし！20時閉店！仕事終わった時点でラストオーダーも終わってる！という衝撃的な環境変化。コロナ禍における行動変容第一位は間違いなく食生活の変化だと思います。でも日記も家計簿も三日

坊主で記録がないからデータにならないという悲しい現実…。そういえばクックパッド（いつもありがとう！）のプレミアムサービスに課金したけど閲覧履歴はないいつ何を作ったかの記録としては弱い…等もろもろ考えた結果、iPhoneに残された食べ物の写真を調べ、外食時に撮ったものか自分で撮ったものかを分類してカウントしてみました。

仮説 2：家にいる時間が増えた影響で、SNSや動画を見る時間や読書量が増えた。

これには、ちょっと勝算がありまして、iPhoneに元々スクリーンタイムのログが残る機能があったと記憶していたのです。なので絶対遡ってデータとれるはずー！と思って調べてみたら…なんと、一週間分までしか遡って見れないんですね！知らなかった…誤算でした。ちなみに最近で使用時間の多かったサービスはYouTubeとTwitterでした。うん知ってた。Twitterだったらログがある、ということでツイート(投稿)の数を比較できないか、無料で集計してくれるサービスを使って調べてみることにしました。

読書量に関しては、家の本棚にしまえない本が急に増えてきたのでAmazonの購入履歴を調べて比較してみることにしました。

仮説 3：日常生活における運動量が低下した。

単純に出張や遠出の遊びなどが減っているだけでなく、何となく活動量や得られる新しい刺激が減っている気がしていました。何かその指標になるものはないかと探した結果、iPhoneで歩数計の機能があり、自動的にログを残してくれていました！仕事中はほとんど持ち歩いていませんが、出張や遊びに出かけたときなどは一気に歩数が増えるのでそのあたりの状況も反映できるデータになりそうです。

また、日常生活における活動の減少が確立操作となったのか、以前から課題であった運

動習慣の改善に向けて筋トレをはじめたので、それも変化の一つとしてデータを集計してみました。爆発的人気だった、某筋トレゲームを買ってみたり、ジムに行き始めたりしたので、ゲーム内のログとGoogleカレンダーに残された筋トレの記録を確認して運動した日数をカウントしました。

結果と考察

仮説 1：外食一筋だったが、コロナ後自炊するようになった。

iPhone(iCloud)内に残された2019年1月～2021年6月までの食べ物の写真を全て確認し、外食なのか自炊なのかを判別して料理ごとにカウントし、集計しました(図1)。

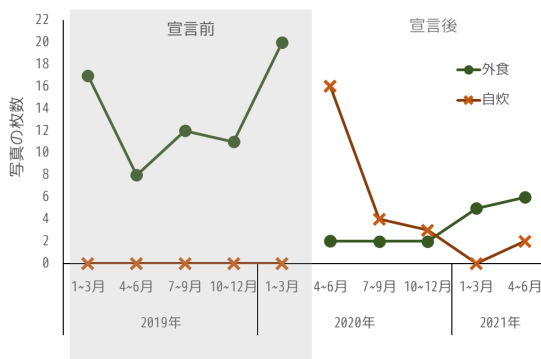


図1. iPhoneに残された食べ物の写真の変遷

2020年3月末を境に、第1回「緊急事態宣言」前の期間(宣言前)と後の期間(宣言後)として分けて比較した結果、宣言直後の2020年4~6月の自炊写真が急激に増え、外食先の写真が激減していることがわかりました。その後、外食の写真は少ない状態を推移し、2021年になってから微増傾向ですね…。自炊の写真も減少傾向ですが、自炊が習慣化してきたために新奇性が低下して、写真を撮る行動が減ったためと思われます。自炊行動自体は維持していますが、最近は美味しいお弁当やテイクアウトを利用するという代替サービスに目覚めて若干サボり気味な

のは事実…。ちなみにお昼ご飯は宣言前も後もコンビニ弁当です。企業努力を感じる安定のおいしさ。

仮説 2 : 家にいる時間が増えた影響で、SNS や動画を見る時間や読書量が増えた。

スクリーンタイムのデータは宣言前まで遡行できなかったため、代わりに Twitter の合計ツイート数をカウントして集計しました (図 2)。

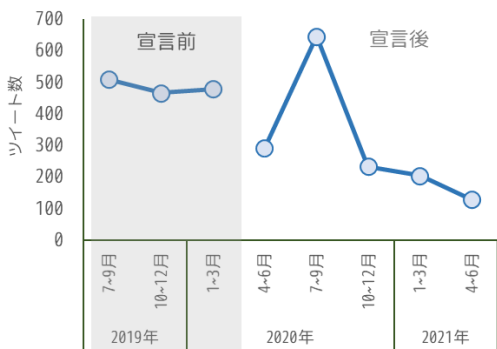


図2. ツイート数の推移

ちなみに直近 3200 ツイートまでしか遡れなかったため、宣言前のデータがちょっと少ないです。これを見ると、ツイート数に関しては仮説と逆で、宣言後 2020 年 7~9 月に急増している以外は全般的に宣言前よりも少なく、かつ減少傾向が見られます。急増期にあったこととしては、初めての試みであるオ

ンライン学会など新奇のイベントが多かったためそれに関するツイートが増加したようです。ツイート数減少の理由はあまり思いつかないのですが、仮説 3 で挙げているような活動量全般の低下に影響を受けたか、活動の幅が狭くなり、発信したくなるような新奇の情報が減ったためかもしれません。ちょっと悲しい結果かも。単なる閲覧の時間に関しては反映されていないので、一見、ツイ廃の程度が改善されたように見えますね！

次に、部屋の中に残されている空箱の山の横目に、読書量の参考値として Amazon 購入履歴から購入した本の数 (Kindle などデジタル書籍含む) をカウントし、独断と偏見でカテゴリを分類してみました (図 3)。やはり、お財布事情から薄々感じていた通り、書籍の購入数は宣言前に比べて増えているという結果になりました。データには反映されていませんが、書店で購入した本も結構あるので主観的にはもっと差がある気がします。自分で見てもまあまあ偏ったカテゴリの本ばかり買っているのですが、宣言後心理の書籍購入数がぐっと増えているのは、コロナ禍でニーズが高まっているインターネットを利用した心理系サービスに関する資料や、メンタルケアやセルフケアに関する書籍の購入が増えたこと、2020 年 12 月 20 日に受験した

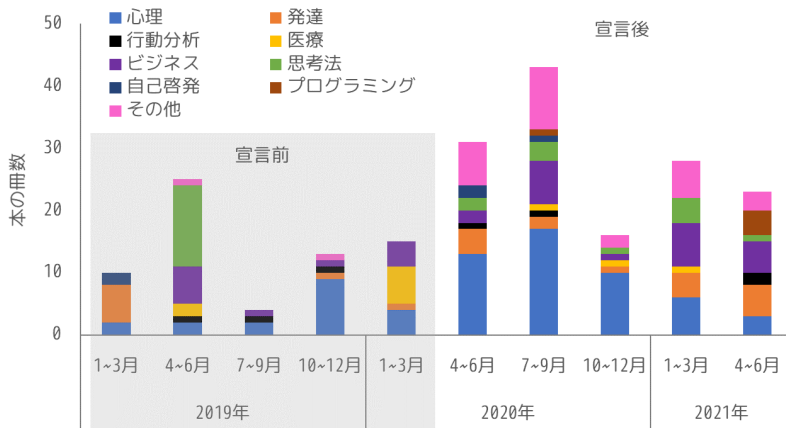


図3. 本の購入数の推移と分類

公認心理師試験対策の時期との関連があり
 そうでした。また、宣言後の傾向として「そ
 の他」に分類した一般書の割合が一貫して増
 えています。実用書だけでなく教養にもモチ
 ベーションが向いたのかしら？また、単行本
 と Kindle などのデジタル書籍の購入比率を
 比較しましたが大きな変化がありませんで
 した。ちなみに、当然のごとく買いっぱなし
 で読めていない本もあるので読書量を正確
 に反映しているわけではありません！積読
 (つんどく) タワーが伸びているだけかもし
 れない。

仮説 3 : 日常生活における運動量が低下した

iPhone の歩数計のデータを採用し、期間
 ごとに合計しました (図 4)。

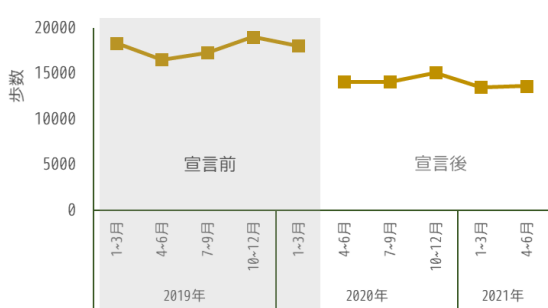


図4. 合計歩数の推移

宣言前後の差が見事に現れた結果となり
 ました。そもそもの歩数が少なすぎて引くレ
 ベルなのですが、更に宣言後の方が一貫して
 歩数のカウントが少ないですね。お休みの日
 も、電車に乗っての遠出をほとんどしなくな
 りましたね。他の理由としては、仮説 1 で
 明らかになった通り、食生活の変化で自炊が
 増えたため、お店に行かなくなったことによ
 る歩行の減少があるかもしれません。外食習
 慣は運動という形では健康に貢献していた
 のかもしれないなあ。

そんなこんなで流石の運動無精の私でも
 少し危機感が募ってきたのが2020年10月あ
 たりです。宣言前が運動量のベースラインだ

とすると、それ以下に遮断されているので、
 運動することが強化子になったということ
 でしょうね。ということで、各期間の運動し
 た日数をゲーム内のログと Google カレンダ
 ーの予定を見てカウントしました (図 5)。

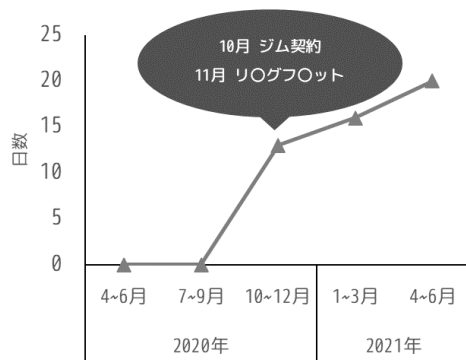


図5. コロナ禍における運動した日数の変化

結果的に、筋トレゲームに取り組んだのは
 今まで5回でした。ログ見て引いたわ。もう
 少しやった気がしていたのにな。というこ
 とで、データはほぼジムに行った日数と言っ
 ていいでしょう。不思議なことに、ジムに関
 しては継続できているだけでなく、増加傾向
 ですらあるようです。日常生活における運動
 量は低下しましたが、全体の運動量はむしろ
 増えているかもしれません。理由については、
 ジムのトレーナーさんの指導がとても上手
 だったという点と、職場以外での人との関
 わりが激減したことによって、社会性の強
 化がもたらされる唯一の場として機能した
 のではと思いました。毎日仕事後に飲み喋
 っていたベースラインからの落差よ。あと、
 毎月予約を入れるシステムだったのもよ
 かったかもしれません。自分で自由に通
 うスタイルのジムだったら継続できている
 気があまりしません...

おわりに

頑張ってデータを集めてみましたが、どうでしたか。行動の測定って難しい！そしてデータの種類によって見える側面が違って面白いです。何より、私のような行動の継続に困難を抱えた人間には、自動ログの存在がいかに重要であるかということをしみじみと感じました。デジタル化社会で、足りない自分の機能を機械に補ってもらえることが増えそう。いい時代。

一方で、やはり遡行的にデータを集めるには限界が…。データを集め始める前は、楽観的にもっと色々なデータのログが残っていると思っていたのですが、必要な期間のログが手に入らなかったり、記録の精度が悪くて使えなかったりしたものが沢山ありました。事前に計画して測定されたデータの重要性

も、更に更に強く感じた次第であります。

普段は何事もやりっぱなしの人間ですが、自分の行動を俯瞰する面白さを久々に感じました。データの傾向が見えたときや、何があったか振り返りをする時間は楽しかったです。皆さんも、コロナ禍における自分の行動変容をデータで分析してみるのはいかがでしょうか！

私はデータ不足で少し物足りなさを感じてしまったので、遅ればせながらスマートウォッチ買おうかなあ、とか。世の中にはライフログアプリなるものもあるようなので、入れてみようかなあなどと考えています。皆さんのおすすめがありましたら、ぜひ教えてください！

TAKE DATA !

ASDのある人へのACT適用の可能性

谷 晋二

(立命館大学)

10数年前に、武藤先生（同志社大学）と熊野先生（早稲田大学）と日本でのACTの展開についてミーティングを行った際に、ASDの人へのACTの適用の可能性について話題となった。少なくとも私は、その時に答えることのできるデータも知識も持っていなかった。目まぐるしく年月は過ぎ、来年は定年を迎えるころになり、やっと私はある程度の見通しを得ることができるようになってきた。

ご存じのようにASDの人たちは、興味の関心が狭かったり、こだわりが強かったりする傾向がみられる。こだわりの強さは、字義どおりに意味をとる傾向や正しいと学んできたことがどんな場面や文脈でも適用されることなど、多様な現れ方をする。こういった傾向は、自閉症の人たちの神経発達の困難に由来すると考えられ、変わりにくい特性であると考えられてきた。

行動分析家は行動の原因を脳の機能に求めない。だからこそ、言葉をまだ学習できていないASDの子どもたちに効果的な指導方法を開発することができてきた。「自閉症の子どもたちは言語に関連する認知の機能障害のため、言葉が話せないのだから、訓練をしても効果は期待できないだろう」という意見をこれまで何度も聞かされた。「ASDの人たちのこだわりや興味関心の狭さ、思考の硬さは神経発達の困難のためだから、それを改善することは難しい」という意見は、それと同じように私には聞こえる。言葉をまだ学習できていないASDの子どもたちへの言語指導のプログラムの開発は、行動分析学に大きな貢献をしてきたと思う。言語行動

という巨人の習性を観察し、それが成長するメカニズムの手がかりを得てきた。タクトやマンド、イントラバーバルの形成、言語行動の般化や機能的な使用を促進する手続きの開発、さらには知能を行動分析するという最近の研究（これはとても刺激的な研究で、「Lovaasの訓練で知能指数が上昇するのはなぜか」という問いを行動分析学から検討することからスタートしている(Cassidy, Roche, & Hayes, 2011)）にまで、言語指導のプログラムの開発は繋がっている。

言語行動に関する関係フレーム理論からの分析とそれに基づく実践（ACT）は、神経発達のなチャレンジのない人たちに、成果を上げてきている。ACTはASDの人に適用でき、何かしらの手助けになるのだろうか。その研究と実践には、言語行動に関して我々がまだ見つけていない大きな宝物が隠されていると思う。

ACTは、ミドルレベル・タームと呼ばれる独特の用語が使われることに加えて、メタファーが多用される。それらは、ASDの人の持つ認知的な困難から考えると実施するときの大きな障壁となることが容易に想像できる。そういう点から、ACTをASDの人に適用しようという研究は、多くはない。ASDの人や知的障害のある人たちにマインドフルネス・ベースの認知行動療法のメタ分析をおこなった研究(Byrne & O'Mahony, 2020)では、8つのACT研究が報告されている。それらはいずれもASDの人へのACTの適用の可能性を示唆しているが、エビデンスは強固なものではない。それらのプログラムでは、ASDの人のチャレンジに合わせて、セッションの時間を短くしたり、視覚的な媒体を

使ってエクササイズをしたり、グループサイズを小さくしたりなどの工夫がなされている。

2018年から我々はACTをASDの人たちに適用する研究に着手した。それには、ACT Matrix と呼ばれるツールを学んだことと、RFT-oriented Intervention と呼ばれるプログラムの開発が進んできたことがある(Y. Barnes-Holmes et al., 2018; Luciano, Valdivia-Salas, Cabello, & Hernandez, 2009; Ruiz & Perete, 2015; Törneke, 2016; Villatte, Hayes, & Villatte, 2015)。

ACT Matrix(Polk, Schoendorff, Webster, & Olaz, 2016)はACTを実践するツールとして多くの国で用いられている。その特徴は、視覚的なマテリアルを多く用いることと、「向かう行動・離れる行動」「五感の体験・マインドの体験」「グルグル・ループ」などの平易な言葉を使ってセラピーがおこなわれる点である。こういう方法は、抽象的な概念の理解が困難なことの多いASDの人にも取り組みやすいし、自分自身の体験をongoingに記述する気づきのエクササイズ(マインドフルネス)を取り入れている点もわかりやすいと考えられた(これは、マインドフルネスの練習で行われていることを行動分析することにつながっていく)。ちなみに、2021年に日本からACT Matrixを使った症例報告が出されている(Watanabe, 2021)。

RFT oriented Intervention では、手続きやプロトコルがRFTからダイレクトに導き出されている。これまでの研究で示されてきたASDの人へACTを提供するための改良点はセラピーの実施環境や教材についてのものであるが、RFT-oriented Intervention ではターゲットとされる行動とそれを形成する手続きが示されている。

そして、このターゲットと手続きはACT Matrixを使いながら実践に適用できる。例えば、「内的な体験と外的な体験を区別し、それを記述すること」は、ACT Matrixのダイアグラム作成のプロセスで行うことができ、行動分析的

な表現をすれば、私的体験と顕在的な体験の弁別、そして、それらをタクトするスキルの形成が行われている。このステップでは、私的な体験の情動的な反応を含めて記述することを海外の実践家の多くが強調し、頻繁に行っている。それは、刺激の喚起機能(evoking property)と定位機能(orienting property)の関係づけ反応に及ぼしている役割の強調ともつながっている(最近のRFTの理論であるHDMLフレームワーク(D. Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & McEnteggart, 2020))。

ルール支配行動をRFTから分析した最近の研究では、ルールに含まれる関係反応の派生性(derivation)がルール追従行動の強さ(変動性やパターン、感受性)に影響を与えている可能性が示唆されている(Harte, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & Kissi, 2020)。また、プライアンスとトラッキングには動機づけ変数によるダイナミックな関係があるのかもしれない(https://cbs-act.com/shiniitani_lab/blog/)。ASDの人には、ルールへの固執がみられることが多い。それは随伴性を記述するというスキルの学習の問題と、随伴性を有用性に基づいて記述し、(象徴的な、関係づけられた)正の強化子で維持される行動を選択する行動と関係しているのかもしれない。

ここでACT Matrixと最近のRFT-oriented Interventionの詳細を紹介することは、紙面の都合上難しいが、興味のある方はぜひ、参考文献を読んでみていただきたい(表は著者によるものです)。

| Step | The Contents of ACT Matrix | RFT strategy |
|--------|---|--|
| step 1 | Setting Up the Point of View | to notice events (both private and public experiences, such as feelings or sensations, thoughts and responses) and evoking properties these events have (villette et al., 2015). |
| step 2 | Understanding the Effectiveness of Away Moves | to explore whether or not there was something missed. |
| step 3 | Hooks and the Problem with Control Efforts | to track sources of behavioral control on a bases of short- and long-term usefulness, and gently requested him to describe verbally (Villette et al., 2015). |
| step 4 | Verbal Aikido | to explore that his value, which is abstract and has appetitive property, is connected to his goals or tangible reinforcements in favor of activating his valued behaviors Lucciano et al., 2009). |
| step 5 | Training Self-Compassion | to transform the discriminative functions of the ongoing experience into values by using deictic framing and hierarchical framing (Ruiz & Perete, 2015). |
| step 6 | Harnessing the Power of Perspective Taking | |

RFT と ACT は言語を持つ人間の心理的苦悩を文脈的行動科学から説明し実践を行うことにより、長期的で持続的な（象徴的な）正の強化で維持される行動を促進する手助けを行おうとしている（価値に基づいて行動を選択し、実行する）。そのような援助は、心理的苦悩を持つ ASD の人にも提供されるようになることを強く願っている。その援助には、自己肯定感や自己効力感と呼ばれてきた言語的自己概念（verbal self(McHugh, Stewart, & Almada, 2019)）に対する援助も含まれていく。ASD の人への ACT の適用は、まだ試行的な段階であるが、ACT Matrix を RFT-oriented なストラテジーに基づいて使用することは期待できるというのが私の臨床的な直感である。そして、それに向けて研究と実践を続けていくことが、私の長期的で持続的な、象徴的に形成された正の強化子で維持され、私が選択する行動なのである。「研究と実践を続けていくことは、私にとって大切なことの一部である」という記述行動は、ルールとして機能し、私の行動を支えてくれている。

Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., & McEnteggart, C. (2020). Updating RFT (more field than frame) and its implications for process-based therapy. *The psychological record*, 1-20.

Barnes-Holmes, Y., Boorman, J., Oliver, J. E., Thompson, M., McEnteggart, C., & Coulter, C. (2018). Using conceptual developments in RFT to direct case formulation and clinical intervention: Two case summaries. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 89-96.

Byrne, G., & O'Mahony, T. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) for adults with intellectual disabilities and/or autism spectrum conditions (ASC): A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

Cassidy, S., Roche, B., & Hayes, S. C. (2011). A Relational Frame Training

- Intervention to Raise Intelligence Quotients: A Pilot Study. *The psychological record*, 61(2), 173-198. doi:10.1007/bf03395755
- Harte, C., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., & Kissi, A. (2020). The Study of Rule-Governed Behavior and Derived Stimulus Relations: Bridging the Gap. *Perspectives on Behavior Science*.
- Luciano, C., Valdivia-Salas, S., Cabello, F., & Hernandez, M. (2009). Developing self-directed rules. *Derived relational responding. Applications for learners with autism and other developmental disabilities*, 335-352.
- McHugh, L., Stewart, I., & Almada, P. (2019). *A contextual behavioral guide to the self: Theory and practice*. New Harbinger Publications.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice*. New Harbinger Publications.
- Ruiz, F., & Perete, L. (2015). Application of a relational frame theory account of psychological flexibility in young children. *Psicothema*, 27, 114-119. doi:10.7334/psicothema2014.195
- Törneke, N. (2016). RFT for clinical practice. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 254-272): Wiley Online Library.
- Villatte, M., Hayes, S. C., & Villatte, J. L. (2015). *Mastering the clinical conversation: Language as intervention*. Guilford Publications.
- Watanabe, T. (2021). Treatment of Major Depressive Disorder with Autism Spectrum Disorder by Acceptance and Commitment Therapy Matrix. *Case Reports in Psychiatry*, 2021, 5511232. doi:10.1155/2021/5511232
-

2020年度ACT Japan年次ミーティング開催記

瀬口篤史

(立命館大学)

2021年3月13日、14日に、2020年度ACT Japan年次ミーティングを開催いたしました。今回の大会では、「プロセスに基づいたCBT」をテーマに、メンタルコンパス株式会社の伊井俊貴先生を大会長とし、ACT Japanの会員から大会企画委員と企画内容を募って開催されました。今回の大会は、基礎研究を扱った企画から、臨床や産業における実践的な内容を扱った企画まで、そして初学者向けの企画からより専門性の高い企画まで、例年にも増して多様性の高い開催となりました。参加を申し込まれた方も300名程となり、今回の企画内容に対する関心の高さがうかがえました。

今回の年次ミーティングの企画内容は、以下のようなものでした。

「ACTへ踏み出す」

「行動を継続的に測定して臨床のプロセスを重視する」

「職域でACTを活かす」

「日本のACTとRFTの最前線—世界に追いつくためにできること—」

「個人から組織そして社会へ (Steven C. Hayes と Paul Atkins へのインタビュー)」

「ポスター発表」

大会初日の最初に開催されたシンポジウム「ACTへ踏み出す」は、嶋大樹先生(同志社大学)と本田暉先生(ウェルネス高井クリニック)が企画され、ACT初学者の方がどのようにACTを学び、実践し、研究しているかをパネルディスカッション形式で話し合うことで、ACTへと踏み出す後押しをするこ

とを目的とした企画でした。登壇された先生方は、ご自身がACTを学ぶきっかけとなった本やワークショップ、実践における体験談などをご紹介されていました。そして、コメンテーターとしてハワイ大学の増田暁彦先生がコメントをされていました。このような企画がいかに重要であるかは、自分が現在の専門と異なるアプローチを実践することを想像すれば、容易にわかるでしょう。私は現在、臨床場面において、ABAやACTを中心として学び、実践しておりますが、もし明日から初耳のセラピーを実践せよと言われたら、「まずどの本や論文から読んだらいいのだろうか?」「自分がやっていることは適切なのか?」などと考え込み、不眠症になるかもしれません。今回、企画者の先生方が、若手実践家の方のための「入口」ともいえる企画を設け、共有しやすい文脈をつくり、そして発表者の先生方が、学びと実践の道標となる実践をご報告くださったことは、大変意義のあることであったと考えます。

次に開催したワークショップ「行動を継続的に測定して臨床のプロセスを重視する」は、柳澤博紀先生(犬山病院)、齋藤順一先生(早稲田大学)、井上和哉先生(早稲田大学)、瀬口が担当しました。内容は、臨床場面におけるクライアントの標的行動をどのように選択するのか、その標的行動を日常でどのように測定するのかに関して焦点をあてたものでした。1970年代にDSM-IIIが発刊されて以来、精神科臨床では、行動の機能ではなく形態が重視された診断基準に基づき、大規模な

RCT が次々に行われ、膨大な数の治療プロトコルが開発されました。しかし近年、そのような診断名に基づいたアプローチは批判されており、集団の平均値から個人差へ、アウトカムだけでなくプロセスへ、そして行動の形態から機能へと焦点が移行しつつあります。精神科臨床におけるこのような変遷において、重要な役割を果たすのが行動指標であると考えます。今回のワークショップの開催にあたり、井上先生が行動測定に関するアンケートを実施されましたが、アンケート結果において最も多かった回答が、「どのように標的行動を選択したら良いかわからない」といった内容のものでした。多様かつ抽象的な主訴の多い精神科の現場において、妥当な標的行動を選択するための臨床判断のプロセスはほとんど明文化されていません。標的行動の選択は、行動測定を試みる多くの実践家にとっての一つの壁であると考えます。ワークショップでは、柳澤先生や私から、精神科臨床において標的行動を選択する際の手がかりになり得る視点を挙げるとともに、その実践例を報告いたしました。さらに、齋藤先生は日常場面における、デバイス等を活用したリアルタイムモニタリングに関する研究をご紹介されました。近年、臨床場面におけるリアルタイムモニタリングの活用が注目されており、それは自己記録と比べた正確性の向上や、測定から得られるデータ数の増加といった利点だけでなく、行動の機能の推定に役立つことも理由として挙げられます。齋藤先生のご発表では、リアルタイムモニタリングに役立つアプリなどもご紹介されており、研究としても、実践としても重要な内容であったと考えます。

2日目の最初に開催された活動報告「職域で ACT を活かす」では、林幹浩先生（株式会社ビスメド）と土屋政雄先生（株式会社アドバンテッジリスクマネジメント）がご発表

され、「職域の ACT 研究会」の活動内容や、実際に産業場面で ACT に関する研修を行う際の内容などについて報告されました。産業領域における ACT の活用に関する本は、これまでも出版されていますが、実際に組織に対して ACT を活用した実践例について伺える機会は少ないため、貴重なご発表であったと思います。近年、職場の「ストレス」に関連する問題に対して、個人や組織に対するマインドフルネスやアクセプタンスといった要素を加えた介入の有効性が示されていますが、ご発表された林先生や土屋先生は、研究会やメディアでの発信を通して、産業領域への ACT の普及、そして個人だけでなく組織に向けたメンタルヘルスの取り組みを精力的に進めておられます。このような広い領域での活動は、ACT の普及をさらに促進する大きな力になると思います。

次に開催された大会企画シンポジウム「日本の ACT と RFT の最前線—世界に追いつくためにできること—」では、佐藤友哉先生（新潟大学）、茂本由紀先生（京都文教大学）、井上和哉先生（早稲田大学）が企画、発表をされ、指定討論として谷晋二先生（立命館大学）がご登壇されました。佐藤先生のご発表では、不安症の回避行動の拡大を RFT（関係フレーム理論）から説明をされ、恐怖反応が物理的類似性の低い刺激に対しても簡単に拡大するのに対し、恐怖反応の消去は広がりにくいことを示されました。そして、恣意的に適用可能な関係反応（AARRing）を分析する枠組みである Hyper-dimensional multilevel (HDML) から恐怖症について説明され、恐怖反応の消去には、単純な消去手続きに加え、柔軟性（文脈によって切り替えることができる能力）に焦点を当てることが有効であること、そのためエクスポージャーに脱フュージョンを加えることが有効である可能性を示唆されました。次に、茂本先生は抑うつを

RFT の視点から説明され、抑うつ症状に見られる思考の反芻が RFT では「問題解決行動」であること、しかしそれは結果的に有効な解決策を作り出せず、非柔軟な行動レパートリーであることを説明し、関係フレーム反応に対する漢字を用いた測定方法に関する研究について示されました。井上先生は、AARRing と HDML の基本について解説するとともに、言葉を話す人間の心理的な出来事を、関係づけ機能 (Relating ; R)、方向づけ機能、(Orienting ; O)、喚起機能 (Evoking; E) から機能的に分析するための概念である ROE について解説されました。そして、変容のアジェンダを IRAP で測定した研究を示されました。いずれの先生のご発表も大変興味深く、象徴的な関係に影響を受ける人間の行動を理解、予測し、影響を与えるために、臨床的な示唆に富んだ重要な内容でした。

最後に開催された大会企画シンポジウム「個人から組織そして社会へ」では、伊井俊貴先生と、久留宮由貴江先生(シカゴスクールオブプロフェッショナルサイコロジー)が座長を務め、Steven C. Hayes (University of Nevada) と Paul Atkins (Australian National University) へのインタビュー動画が公開されました。インタビューの前半では、主に ACT を含めた CBS (Contextual Behavioral Science) のフィールドの研究者や実践家が、活動の範囲を Pro Social な方向へと広げ、組織や社会に貢献していくことについて議論が行われました。インタビューの中で、Hayes は、CBS が社会人類学と生物学を両端に置いた、様々な生命科学を結びつける科学であり、社会を変えるためには、多くの異なる業種と異なるレベルの知識が必要であることを説明しました。そして、Hayes と Paul は、Pro Social な活動を始めるための入り口として、現状で再び広がりを見せている COVID や、スポー

ツ、ビジネス、そして環境問題を例として挙げました。インタビューの後半では、クライアントの価値に関する議論がなされ、個人がもつ価値に対して、遺伝的、文化的、社会的、そして歴史的な影響等、さまざまな要因が影響を及ぼすことが議論されました。Hayes は、価値の選択において、個人主義的な文化は、社会的な本質を見落とす場合があるが、一方で集団主義的な文化では、価値に基づいた個人の選択を見逃してしまう可能性があることと述べ、価値の偽装は個人や組織、文化の中にもあり、日本では集合的価値が個人の価値を歪めてしまう場合があることを指摘しました。そして、価値の選択において、個人の個性と歴史、文化、そして行動レパートリーを統合することが重要であるとしました。このインタビューにて Hayes や Paul が話していたことは、日常的な臨床においてクライアントの価値を探していく際にも重要となる、広く深い視点であり、また CBS に基づいた研究や実践をしている私たちが、毎日過ごしているフィールドから新たなフィールドへと踏み出し、社会への普及と貢献につとめることを力強く後押ししてくれるメッセージであると感じました。

今回の年次ミーティングにおいて、私は大会サブマネージャーを務めさせていただきましたが、このような多様性に富んだ、素晴らしい大会をサポートできたことをとても嬉しく感じています。大会長の伊井先生、そして大会企画委員を務めてくださった先生方に、心より感謝申し上げます。来年度の年次ミーティングは、広島国際大学の首藤祐介先生が大会長に就かれます。今年度にも増して中身の濃い、素晴らしい年次ミーティングになるでしょう。皆さまのご参加をお待ちしております。

編集後記

コロナウイルスの影響で様々なイベントが延期・中止になっていますね。その影響からか、本ニューズレターもいつもより少ない記事となってしまいました。そんな中、投稿いただいた先生方に改めてお礼申し上げます。

今回のニューズレターは、感染者数が再燃してきた今だからこそピッタリなコロナ禍での行動変容、機能分析を視覚的に描く実践ツールである ACT Matrix について、基礎～実践ま

で多様性の高い開催となったACT Japan 開催記と、読み応えのある内容になっています。私自身も、興味深く楽しみながら読ませていただきました。

まだまだ落ち着く様子のないコロナウイルスですが、こんな環境下だからこそ行動分析家が力を発揮できるフィールドが沢山あるなど感じています。

(Y.Y)

J-ABA ニューズ編集部よりお願い

- ニューズレターに掲載する様々な記事を、会員の皆様から募集しています。書評、研究室紹介、施設・組織紹介、用語についての意見、求人情報、イベントや企画の案内、ギャグやジョーク、その他まじめな討論など、行動分析学研究にはもったいなくて載せられない記事を期待します。原稿はテキストファイル形式で電子メールの添付ファイルにて、下記のニューズレター編集部宛にお送りください。掲載の可否については、編集部において決定します。
- ニューズレターに掲載された記事の著作権は、日本行動分析学会に帰属し、日本行動分析学会ウェブサイトで開催します。
- 記事を投稿される場合は、公開を前提に、個人情報等の取扱に、十分ご注意ください。また、学術的に明らかに誤った記述、学会活動や行動分析学に全く関係のない記事、営利目的と考えられる記事(著訳書等の紹介を除く)、差別的表現や誹謗中傷が含まれる記事等については、編集部より修正を求める場合や掲載をお断りする場合があります。

〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2

畿央大学 教育学部 大久保研究室内

日本行動分析学会ニューズレター編集部 大久保 賢一

E-mail: kenichi.ohkubo@gmail.com