

できない、でも (少しは) できるようになりたい： セルフ・コントロールの臨床心理学

If you would like to do it: Self-control and clinical psychology

杉若弘子¹

Hiroko SUGIWAKA

セルフ・コントロールとは、一般に、自分の行動を自分で操作、統制することを指している。より学術的には、「直接的な外的強制力がない場面で自発的に自己の行動を統制すること」と定義される行動のプロセスである（杉若，2003；Thoresen & Mahoney, 1974）。自身の行動を完璧にコントロールできている人はいないだろうし、そのような企てはむしろ不適応を生むとも考えられる。だが、その一方で、私たちの生活場面にはセルフ・コントロールを求められる状況が少なからず存在することも事実である。必要とされる状況で、適切かつ適度なセルフ・コントロールを実行するのは意外と難しい。本講座では、意志力や精神力といった抽象的なことばに頼ることなく、自分に合った効果的なセルフ・コントロール方法を見つけ出すためのヒントを提供したい。

「される反応」と「する反応」

ヒントになる一つ目の視点は、米国の心理学者スキナー（Skinner, B. F.）によるものである。スキナーは、セルフ・コントロールを同一人が「コントロールされる反応（controlled

response）」と「コントロールする反応（controlling response）」を実行しているプロセスとしてとらえた（Skinner, 1953）。例えば、私たちは、早起きをするために目覚まし時計をセットする。あるいは、治療の痛みに耐えるために何か楽しいことを考えようとする。いずれにおいても、コントロールされる反応とコントロールする反応をしているのは同一人である。このような視点を取り入れると、コントロール対象となるターゲットとこれをコントロールする反応の対応を把握しやすくなるだろう。

セルフ・コントロールの方法

二つ目の視点として、コントロールする反応のバリエーションを紹介する。以下に示すのは、その代表例である。(1)刺激性制御（stimulus control）：行動の手がかりになっている出来事（これを弁別刺激という）を操作することによって自らの行動をコントロールする方法である。先に示した、早起きのために目覚まし時計をセットする例はここに分類される。他にも、「食事は決まったテーブルで、食べることに専念する」や、「眠るときにはパジャマに着替えてベッドに入る」など、コントロールされる反応とその手がかりになる出来事や環境との結びつきを強めることによって、コントロールがなされや

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

すいようにする方法である。(2)自己監視 (self-monitoring) : 勉強時間や食事量, 運動内容などを記録しながら, 自身の行動をモニターする方法である。近年, 注目を集めた「計るだけダイエット」などはこれにあてはまる。(3)自己教示 (self-instruction) : 自分自身に向けたことばによって行動のコントロールを試みる方法である。発表会の本番直前に, 自分に向かって「大丈夫, きつとうまくいく」などと語りかける場合がこれにあてはまる。(4)自己契約 (self-contract) : 自ら進んで他者と契約を交わす方法である。子どもが両親に「成績が上がったら, ディズニーランドに連れて行ってね」と約束してもらい, それまで以上に勉学に励むというようなケースがこれにあてはまる。(5)自己強化 (self-reinforcement) と自己罰 (self-punishment) : 部屋の整頓を終えたら好きなDVDを鑑賞する(自己強化), ごはんを食べ過ぎたら次の日のおやつはなし(自己罰)というように, 自分の行動に自らが設定した条件で褒美(これを強化子という)や罰を伴わせる方法である。以上, いずれにおいても, コントロールされる反応とのマッチングに配慮した方法を用いることが効果を高める秘訣となる。

努力する? がまんする?

三つ目の視点として, 「する」コントロールと「しない」コントロールという2つのセルフ・コントロールを紹介したい。前者は努力系のセルフ・コントロール, 後者はがまん系のセルフ・コントロールと言い換えても良いだろう。

「しない」コントロールに焦点を合わせた代表例が, 米国の心理学者ミッセル (Mischel, W.)らの発案にもとづくいわゆる「マシュマロ・テスト」である (Mischel, Ayduk, Berman, Casey, Gotlib, Jonides, Kross, Teslovich, Wilson, Zayas, & Shoda, 2011 ; Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1972 ; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989)。幼児を対象とするこのテストの典型的な実施法は, 次の通りである。

好物のお菓子 (例えばマシュマロ) が置かれたテーブルの前に着席した対象児は, 実験者がいったん席を外してから戻るまでの間 (5分~15分程度) 呼び鈴を押さずに待っていることが出来れば, 満足する量 (例えば3ヶ) のお菓子を食することができる。しかし, 途中で呼び鈴を押してしまうと, 食べられるお菓子の量は減ってしまう (例えば1ヶ)。実験者からこのような条件を告げられると, たいていの子は「待っている」と約束する。だが, 事はそう簡単なものでない。実験者が戻るのを待つ間, 子どもたちはお菓子を食べたいという誘惑と戦うために様々な工夫を始める。ある子は顔を伏せて, お菓子を見ないようにする。また, 他の子は歌を唄ったり, 指遊びを始めたりする。いずれにしても, 好物のお菓子という誘惑の対象から気をそらすために, 様々な「コントロールする反応」をし始めるのである。そのうち, 何人かの子どもたちははいよいよ待ちきれなり, 呼び鈴を押すか, その前にお菓子を食べてしまう。

このテストで測定されているのが「しない」コントロール, つまり, 特定の行動を抑制する, もしくはしたいことをがまんするという行動様式で実行されるセルフ・コントロールである。マシュマロ・テストの結果は, 思春期以降の社会的適応や学力, メンタルヘルスの問題と関連しているとの報告がある (例えば, Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, Downey, Peake, & Rodriguez, 2000 ; Shoda, Mischel, & Peake, 1990)。このテストの結果が最後の審判というわけではないだろうが, 待てない, がまんできない子どもたちは, その後の人生で少々しんどい思いをすることがあるようだ。

セルフ・コントロールに関する研究には, このような「しない」コントロールに焦点を合わせたものが多い。そして, その研究対象の多くは幼児をはじめとする子どもたちであった。だが, 子どもに限らず, 「誘惑への抵抗」や「満足の遅延」とも呼ばれる行動の抑制を伴う「しない」コントロールに困難を覚えた経験は多くの人々が有するものだろう。「しない」でがま

んする，抑制するというセルフ・コントロールだけに頼ってはいは，なかなか目標にたどり着けないのかもしれない。

そこで，取り上げたいのが，もう一方の異なる方向からのアプローチともいえる「する」コントロールである。セルフ・コントロールには，行動の抑制による「しない」コントロールだけでなく，より積極的に行動を生起させる「する」コントロールが存在する（杉若，1998；杉若，2003）。例えば，ダイエットのためには，食べる量を少なくする，もしくは甘いものを控えるというような「しない」コントロールのほかに，運動量を増やすという「する」コントロールによる取り組みが考えられる。ダイエットの場合は，「する」コントロールと「しない」コントロールがそれぞれ同程度の効果を有し，また，それらを組み合わせることでさらなる効果が期待できるケースであろうが，そうではなくて，どちらか一方が優位な効果をもつケースもあるだろう。あるいは，人によって，「する」コントロールと「しない」コントロールのどちらが得意かという個人差の影響も考えられる。

「する」コントロールと「しない」コントロールに関連した基礎研究では，行動の抑制が求められる場合には後に獲得できる強化子（本人にとっての好ましい結果，いわばご褒美）が目の前にない方がコントロールは維持されやすく，反対に，積極的な行動の生起が必要な場合には強化子が目に前にある方が維持されやすいことが示されている（Grosch & Neuringer, 1981）。また，小学生を対象にした教育場面での実験によると，行動の抑制が求められる課題設定のもとで「しない」コントロールが身に付いたとしても，それと同時に努力を伴う「する」コントロールの力が獲得されることはなかった（Eisenberger & Adornetto, 1986）。どうやら，「する」コントロールと「しない」コントロールの力は別物らしく，それぞれに焦点を合わせた働きかけをしないと身に付かないものようである。さらに，心理学の基礎的な研究や臨床場面，あるいは日常場面での観察結果を総合す

ると，「しない」コントロールで必要とされる習慣的な行動の抑制やがまんは，より適応的な行動を新たに生起させる「する」コントロールよりも学習されにくく，維持することが難しいということである。食事制限に成功した人々からは，「がまんするというよりも，新しい食べ方を身につけると意識が強かった」という報告を受けることがある。一歩進んだ行動のマネジメントという視点で考えると，「しない」コントロールは，「する」コントロールに置き換えていくという方法もあるだろう。

以上，三つ目の視点をまとめると，セルフ・コントロールには「する」コントロールと「しない」コントロールという2方向からのアプローチが存在すること，状況や個人の得手不得手によって効果的なアプローチや実行のされやすさは異なること，ただ，どちらかといえば「する」コントロールを優先させた方が維持されやすいようだということになる。

セルフ・コントロールにおける他者の存在

最後に，四つ目の視点として，他者の存在を活用したセルフ・コントロールについて考えてみよう。冒頭に示したように，セルフ・コントロールとは，一般に，自分の行動を自分で操作，統制していくことだといわれる。それゆえ，従来は自己完結的な行動として取りあげられることが多かった。一方で，私たちの行動は常に環境との関係性の中で成立している。先に紹介した学術的な定義からも類推されるように，たとえセルフ・コントロールであっても，「直接的な外的強制力」には該当しないものの，何らかの外的要因による影響は受けていることが多い。なかでも「他者の存在」は，その影響の強さが知られる要因である。日常場面でのセルフ・コントロールを考えれば，むしろ他者の存在はその効果を高めるものとして活用していくという方法もある。実際に，先に紹介した「自己契約」などは，まさに他者の存在を活用したセルフ・コントロールである。また，「自己監視」の結

果を他者の目に触れる場所に掲示する,あるいはホームページで公開するという方法もよく用いられている。さらに、「自己強化」や「自己罰」は、強化子と罰の内容や与えるタイミングを決定したのが本人であれば、与え手は必ずしも本人でなくとも良いとされる。これらは、いわば「自己の行動を自分で操作, 統制していく」ために、周囲の人々の力を拝借するというやり方である。ただ、このような方法を適用する際に注意すべきは、他者の存在を意識するあまり過剰なコントロールに奔ることがあるという点である。他者からの評価を気にする程度や競争意識の高さなど、自身の特性に配慮した取り組みが肝要であろう。

冒頭で述べたように、セルフ・コントロールは、それが必要とされる状況で適切に実行されることが大切である。本講座が、適度で効果的なセルフ・コントロールについて考えるきっかけを提供できていれば幸いである。

引用文献

- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P., & Rodriguez, M. L. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, **79**, 776-792.
- Eisenberger, R., & Adornetto, M. (1986). Generalized self-control of delay and effort. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 1020-1031.
- Grosch, J., & Neuringer, A. (1981). Self-control in pigeons under the Mischel paradigm. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, **35**, 3-21.
- 杉若弘子 (1998). セルフ・コントロールにお

- ける“する”行動と“しない”行動 奈良教育大学紀要, **47**, 209-214.
- 杉若弘子 (2003). セルフ・コントロールの実験臨床心理学 風間書房
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N. L., Zayas, V., & Shoda, Y. (2011). ‘Willpower’ over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **6**, 252-256.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, **21**, 204-218.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, **244**, 933-938.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, **26**, 978-986.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Free Press.
- (スキナー, B. F. 河合伊六・長谷川芳典・高山巖・藤田継道・園田順一・平川忠敏・杉若弘子・藤本光孝・望月昭・大河内浩人・関口由香 (訳) (2003). 科学と人間行動 二瓶社)
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral self-control*. New York: Holt, Rinehart & Winston. (ソレセン, C. E., & マホーニィ, M. J. 上里一郎 (監訳) (1978). セルフコントロール 福村出版)