

脱フュージョン・エクササイズに対する アナログ研究の現状とその課題

A review and discussion of analogue studies about defusion

茂本由紀¹ 武藤 崇²

Yuki SHIGEMOTO Takashi MUTO

要 約

本稿では、心理療法の中でも、American Psychological Association (APA) においていくつかの精神疾患に効果があるとされているアクセプタンス&コミットメント・セラピーの6つのコア・プロセスの1つである脱フュージョンのアナログ研究に焦点を当てて、検討を行った。まず、脱フュージョンの実証研究について整理した。その結果、現状の研究では、脱フュージョンのメカニズム研究における研究の視点が混在していることが判明した。そこで、今後の脱フュージョンのメカニズム研究として、①脱フュージョン・エクササイズの要素を分析し、要素ごとに分類、②その要素がどのような機能を有しているかを検討するという新しい脱フュージョンのメカニズム検討の流れが必要であることが提案された。このメカニズム検討の流れを用いて、脱フュージョン・エクササイズが有する要素を6つ抽出し、その要素を基にエクササイズを分類した。そして、この分類から、脱フュージョン・エクササイズの要素が「刺激の嫌悪性の低減」と「行動の制御主体に関するルールの低減」という機能を有していることが推察された。最後に、これらの分類をまとめ、今後の脱フュージョンのメカニズム研究の指針を示した。

キーワード：アクセプタンス&コミットメント・セラピー、脱フュージョン、エクササイズ、メカニズム研究

ACT とは何か

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) とは、心理的柔軟性を生み出すため、アクセプタンスとマインドフルネスのプロセスと、コミットメントと行動変化のプロセスを使用した介入に対する文脈的行動アプローチであ

る。心理的柔軟性とは、思考、感情、感覚、記憶、それらが伝えてくる内容ではなく、それらをそれそのものとして、自己防衛することなく、受け容れ、環境から体験するものを基礎として、連続した価値の選択を基に、行動を持続したり、変化させたりする能力のことである。

心理的柔軟性は、6つのコア・プロセスによって構成されている。その6つのコア・プロセスというのが、①アクセプタンス、②脱フュージョン、③「今、この瞬間」との接触、④文脈としての自己、⑤価値、⑥コミットされた行為であ

¹ 同志社大学大学院心理学研究科 (Graduate School of Psychology, Doshisha University)

² 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

る。この心理的柔軟性モデルは、行動原理と関係フレーム理論として知られている言語と認知に関する行動理論を基礎としている (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001)。

ACT と関係フレーム理論は、文脈的行動科学アプローチと呼ばれる広く発展した方法の一部分である (Hayes, Levin, Plumb, Boulamger, & Pistorello, in press; Vilardaga, Hayes, Levin, & Muto, 2009)。関係フレーム理論は、言語、認知、行動、感情の間の関係性が、直接的な体験によって学習されたり、直接的な体験がなくとも派生したりするものであるということをも前提としている理論である。文脈的行動科学アプローチは、いくつかの方法によって派生したものを除いて、行動分析学で見られる機能的文脈思考を基礎としている (Biglan, & Hayes, 1996)。文脈的行動科学の目指すものは、心理学が人間の課題に対してより適切となるよう、幅広く、首尾一貫した方法を発展させることである。

ACT についての詳細な説明は、本稿の論旨から離れてしまうため、詳しい説明については、武藤崇 (編) (2011) を参照していただきたい。

脱フュージョンとは何か

脱フュージョンの定義

ACT では、先述した6つのコア・プロセスを用いて治療を進めていく。この6つのコア・プロセスの中でも、クライアントに及ぼす言語の影響を減少させるコア・プロセスが、脱フュージョンである。この脱フュージョンとは、現在進行中の認知的なプロセスと認知の内容を切り離す方法の事である (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012)。つまり、脱フュージョンとは、思考から見るのではなく、思考を見ることを学び、「あなたの作り出した世界」と「刻々と変化するプロセスとしての思考」との区別を助けるものなのである (Hayes & Smith, 2005)。このように、脱フュージョンは、言語のもつ意味的な影響力を弱め、自らの思考・感情をある

がままに受け止める手助けを行うのである。

脱フュージョンの体験的エクササイズについて

脱フュージョンは言葉の囚われから抜け出す事を目標としているが、クライアントに言語を用いて、脱フュージョンを説明したり、習得するよう指示する場合、プライアンスを生じさせる可能性がある。プライアンスとは、社会的に媒介された結果によって制御された行動のことである。例を挙げると、母親に手袋をはめるよう指示されたので、手袋をはめるというように社会的な随伴性による行動のことである。このプライアンスを生じさせないために、ACT では体験的エクササイズというものを使用する。体験的エクササイズとは、実際に脱フュージョンがどのようなものであるかということをもメタファーや例を用いてクライアントが体験出来る形にしたものである。例えば、「お茶エクササイズ」というエクササイズでは、出来る限り大きな声で、出来るだけ早く「お茶」というワードを繰り返し発声するという事を実施する。こうすることにより、「お茶」という言葉が徐々に他の音 (チャオなど) に変化していくことで、「お茶」という言葉が持つ意味が崩壊していき、「お茶」という言葉が意味の無い単なる言語表記として捉えられるようになるという文脈の変化を体験することになる。このような擬似的な体験を通して脱フュージョンの理解を深め、その後、実際の自分の思考・感情へと応用していく橋渡しとなるものが、体験的エクササイズである。

脱フュージョン・エクササイズは、Hayes & Smith (2005) によると、34個のエクササイズが存在している。これらのエクササイズは、あくまで一例であり、Hayes & Smith (2005) は、脱フュージョン・エクササイズは、その場に応じて自分で作成していけば良いとしている。しかしながら、34個のエクササイズ自体、どの程度の効果が有るのか、また、どの程度実施すれば効果があるのかといった脱フュージョンが有している機能や脱フュージョンの効果が発揮

されるメカニズムについての研究は、まだまだ数少なく、近年になってやっと脱フュージョンのメカニズムについての研究が実施され始めた状態である。

脱フュージョン・エクササイズの研究

実証研究の必要性

脱フュージョンのメカニズムの検討のような実証研究を基にした心理療法を提供する利点として、Levin, Hildebrandt, Lillis, & Hayes (in press) は、以下のような2つの利点を挙げている。①理論的背景を純化することが可能である。ACTでは、臨床場面において、6つのコア・プロセスに基づいたアプローチを用いて治療を行うが、それらのアプローチについての作用機所は明確になっていない部分が多い。これらの作用機所を明確にすることは、アプローチそのものの効果を保証するだけでなく、その背景にあるACTの理論の構築にもつながっていくのである。②実証的研究で効果が見られた心理療法を臨床場面に適応し、その結果が悪い場合、理論を実践に適応する際の適応方法を再考することができる。実証研究において、検討された事項が、臨床場面で食い違う際には、理論から抽出されたものを臨床場面に適応する際に、問題が生じているということになる。この問題を改善することにより、ACTの理論を基にした心理療法をより臨床場面に適した形で提供することが可能になるのである。

このように、脱フュージョンのメカニズムを明確にする実証研究を行うことは、最終的に臨床の場においてよりよい心理療法を提供していくことにつながるのである。

脱フュージョンの効果とその促進についての研究

脱フュージョン・エクササイズに関して、初めて実証研究がなされたのは、Masuda, Hays, Sackett, & Twohig (2004)の研究である。Masuda et al. (2004)では、先述した「お茶お茶」と繰り返すエクササイズであるワードリ

ピテーションエクササイズの効果の検討を行った。Masuda et al. (2004)の研究の新しい点としては、今までの研究が、介入要素をいくつも含んだACT介入として1つのパッケージで研究されてきたのに対して、パッケージの一部としてではなく、脱フュージョン・エクササイズそのものだけの効果を検討しているということである。Masuda et al. (2004)では、その言葉をどの程度不快に感じるかという不快度とその言葉をどの程度、言葉の意味通りだと感じるかという確信度の2つの主観的な感覚に対する脱フュージョン・エクササイズの効果、中性的な文章を読む気ざらしの方法と、その思考については考えないようにするという思考抑制の方法の2つの方法それぞれと比較検討した。その結果、脱フュージョン・エクササイズはどちらの方法よりも、不快度と確信度の2つの主観的な感覚を減少させる効果を有していることが示された。

この研究結果を受け、次のMasuda, Twohig, Stormo, Feinstein, Chou, & Wendell (2010a)の研究では、脱フュージョン・エクササイズの効果をもっと明確なものとするため、Masuda et al. (2004)では方法の比較を被験者内比較にしていた実験計画をMasuda et al. (2010a)では、被験者間比較に変更することで、脱フュージョンの効果をもっと明確に検証する実験を実施した。その結果、脱フュージョン・エクササイズが、最も私的事象に対して有効であるという結果が示された。

しかし、脱フュージョン・エクササイズをクライアントに提供するうえで、どのような要素が必要となるかについては、明確になっていない。そこで、エクササイズをどのように実施することで効果が促進されるかということについてMasuda, Hayes, Twohig, Drossel, Lillis, & Washio (2009)が研究を行った。Masuda et al. (2009)の研究では、ワードリピテーションエクササイズにおいて、どの程度の時間、単語を繰り返すことで、脱フュージョンの効果が得られるようになるかを検証した。その結果、

3秒から10秒間, 単語を繰り返すことによって, 不快度が減少し, 20秒から30秒間, 単語を繰り返すことによって, 確信度が減少するという結果が示された。

この結果より, 脱フュージョン・エクササイズを実施する際のエクササイズを有効にする時間が明確になった。この結果に加えて, Masuda, Feinstein, Wendell, & Sheehan (2010b) は, 臨床場面で脱フュージョン・エクササイズのより有効な使用方法を明確にするために, 実験を行った。Masuda et al. (2010b) では, 私的事象に対する脱フュージョン・エクササイズの実施による脱フュージョンの効果の促進について検討が行われた。実験では, 脱フュージョン・エクササイズを私的事象とは関係のない中性的な言葉で練習した場合と, その練習に加えて, 私的事象と関係する言葉に対してもエクササイズの練習をする場合とを比較検討している。その結果, 中性的な言葉に対する練習に加えて私的事象と関係する言葉に対してもエクササイズを実施した場合の方が, 言葉に対する不快度の低減と, 確信度の低減が見られた。この結果より, 私的事象と関係する言葉に対して, 脱フュージョン・エクササイズを実施することが, 脱フュージョンの効果をより促進するということが示された。

Masuda et al. (2004) と Masuda et al. (2009), Masuda et al. (2010a), Masuda et al. (2010b) の研究では, ワードリピテーションエクササイズに限ってではあるものの, 脱フュージョン・エクササイズの効果と, エクササイズのより有効な使用に焦点が向けられ, 研究が行われた。この4つの研究により脱フュージョン・エクササイズの有効性と, 有効性を促進するために必要な時間や手続きが明確となった。

脱フュージョンのメカニズム解明についての研究

Masuda et al. (2004), Masuda et al. (2009), Masuda et al. (2010a), Masuda et al. (2010b) の研究では, ワードリピテーションエクササイ

ズの有効性と有効性向上のための要素の検討のみにとどまり, 脱フュージョン・エクササイズが何にどのような効果をおよぼしているかというメカニズムの解明まではなされていない。そこで, Healy, Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, Luciano, & Wilson (2008) では, 脱フュージョンのメカニズムの解明のために, ワードリピテーションエクササイズではなく, “I am having the thought that” エクササイズという Hayes & Smith (2005) が示した34個のエクササイズの中の1つのエクササイズでもワードリピテーションと同様の結果になるかを検討した。この研究では, Masuda et al. (2004) の研究においてワードリピテーションエクササイズが, 確信度を低減していることに注目し, 確信度の低減が, ワードリピテーションエクササイズにのみ特有のことであるかを検証するために, “I am having the thought that” エクササイズにおける確信度の低減についての検討を行った。その結果, “I am having the thought that” エクササイズでは, 確信度の低減は見られず, 逆に確信度が上昇するという結果が得られた。確信度が上昇した理由について, Healy et al. (2008) は, 参加者が確信度を評定する際に, ターゲットとなる単語だけでなく, “I am having the thought that” という脱フュージョンを促すフレーズも含めて, 確信度を評定していたことによって, 確信度の上昇が起きたのではないかという提案がなされ, 今後の研究が待たれるという考察がなされた。この結果より, 確信度の上昇の理由は明確ではないものの, 同じ脱フュージョン・エクササイズであっても, 脱フュージョン・エクササイズの種類が異なると確信度の低減に効果がないというような, エクササイズの種類によって, 効果を及ぼす対象が異なる可能性があるということが示された。

Healy et al. (2008) では, 脱フュージョエクササイズの種類の違いという観点からの脱フュージョンのメカニズムの検討を行ったが, Watson, Burley, & Purdon (2010) の研究で

は、想像エクスポージャーとワードリピーションのどちらがOCD (Obsessive Compulsive Disorder) の思考に対して有効であるかを意味飽和の観点から検討した。ワードリピーションはエクスポージャーに加えて、意味飽和による言葉の意味の低減も含んでいるため、ワードリピーションの方が、優れた結果になるという仮説の基、検証が行われた。結果は、ワードリピーションが有用であるという明確な結果は出なかったが、一部の従属変数においてワードリピーションの意味飽和は、想像エクスポージャーよりも強迫観念に効果があるという結果が出た。そのため、Watson et al. (2010) は、ワードリピーションには、意味飽和を引き起こし、OCDの思考に含まれる悪影響を与える言語の恣意的関係を抜き取るという機能があると考えられるが、そのメカニズムは明確ではないので、今後の研究が待たれるという考察を行っている。

De Young, Lavender, Washington, & Anderson (2010) は、脱フュージョンのメカニズムを解明するために、脱フュージョンの目的である思考・感情の内容と思考・感情のプロセスとを切り離すということに注目し、研究を行った。De Young et al. (2010) の研究では、脱フュージョンのメカニズム解明のために、言葉をカテゴリーに分類するという言葉の意味を常に考える必要のある課題とワードリピーション課題とを比較し、ワードリピーションの効果が言語の文脈の変化によるものかどうかの検討を行った。その結果として、どちらの課題においても不快感が減少するという結果に至った。しかしながら、課題の中で使用されたターゲットワードと課題実施の前に、不快な単語として参加者に提示され、不快感の得点の回答のみを行ったノンターゲットワードに対する不快感を検討したところ、ワードリピーションにおいてのみ、ノンターゲットワードに対する不快感の軽減が見られた。この結果より、De Young et al. (2010) は、脱フュージョン・エクササイズのメカニズムの解明には至らなかったが、

ワードリピーションは、他の言葉にも般化していく技法であるということが考察されている。

加えて、Luciano, Ruiz, Vizcaíno Torres, Martín, Marínez, & López López (2011) の研究では、脱フュージョン・エクササイズの構造を関係フレーム理論の観点から要素ごとに分類し、脱フュージョンのメカニズムについての検討を行っている。Luciano et al. (2011) では、関係フレーム理論の観点から脱フュージョンを要素ごとに切り分け、どの要素が入っていると、脱フュージョンの効果が発揮されるかを検討した。その結果、脱フュージョンが持つ思考・感情のプロセスを観察するという要素に加えて、行動の制御主体は思考・感情ではないという要素や、行動を選択する上での指針となる価値の要素を加えることによって、より問題行動が改善されたという結果が示された。

ここまで見てきたように、脱フュージョンのメカニズムの検討として、脱フュージョン・エクササイズの異なる種類の比較検討、意味飽和の観点からの検討、思考・感情の内容と思考・感情のプロセスを切り離すという観点からの検討、そして、関係フレーム理論という視点からの検討というように、現在、メカニズムの解明には4つの視点からの検討がなされている。どの観点からの研究も脱フュージョン・エクササイズは有効であるという結果が示されている。しかしながら、脱フュージョンのメカニズムについては、はっきりとしたメカニズムについての意見は提示されておらず、今後も研究が必要である。

脱フュージョンのメカニズム研究の問題点

脱フュージョン・エクササイズのメカニズム検討において、4つの観点からの研究が実施された理由として、現時点で、脱フュージョン・エクササイズの各々が有している機能が明確でないことが原因である。

現在、脱フュージョン・エクササイズは、Hayes, & Smith (2005) が提示しているだけでも34個のエクササイズが存在している。どの

エクササイズも最終的な目標としては、思考・感情の内容と思考・感情のプロセスとを切り離す事である。しかし、その目標に至る方法として使用されるエクササイズには、思考・感情が浮かんで消えるのを眺めるというマインドフルネスの要素が入ったエクササイズや、ワードリピーションエクササイズのように意味崩壊や意味飽和を引き起こすエクササイズ、自分をメタな視点から眺めるというエクササイズや、思考・感情を一人の人間のように見なすというエクササイズというように、エクササイズそれぞれが異なる要素を用いて脱フュージョンを促すというような仕組みになっている。

このように、脱フュージョンの目的に至る手段として使用されるエクササイズ自体にマインドフルネスや意味飽和・意味崩壊といった他の要素が付け加わっているために、脱フュージョン・エクササイズのマカニズム検討を複雑にしているのである。

脱フュージョンのマカニズム検討の新しい手順について

そこで、今後の脱フュージョンのマカニズムの検討に対して、新しい流れを提案したい。

まず、脱フュージョン・エクササイズのマカニズムを検討する前に、まずは、34個の脱フュージョン・エクササイズをエクササイズがどのような要素を使用して脱フュージョンを促そうとしているかを検討し、その要素ごとにエクササイズを分類する。そして、その分類に応じて、そのエクササイズでは、どこまで脱フュージョンの目的を達成することが可能かという側面から脱フュージョンのマカニズムを解明するという流れである。

このような流れを踏まえることで、複雑になっていた脱フュージョンのマカニズム研究が整理され、研究ごとの視点の違いのために、研究間での共通性が見出しにくいという問題も解決される。加えて、エクササイズを要素ごとに整理するので、実際の臨床現場で使用する際にも、セラピストにとってもクライアントの状況に合

わせたエクササイズの提示がしやすくなる。その上、クライアント自身がエクササイズを選択する際にも、選択の指針を提供することとなり、クライアントも選択しやすくなるというメリットがある。

脱フュージョン・エクササイズの分類

脱フュージョン・エクササイズの構成要素による分類

先述した脱フュージョンのマカニズム検討の流れを踏まえて、34個の脱フュージョン・エクササイズについての分類を提案する。

Hayes & Smith (2005) が挙げている34個の各脱フュージョン・エクササイズに含まれている要素の抽出を行うため、KJ法によるグループ分けの手法を用いて³、脱フュージョンのグループ分けを行った。グループごとに要素を抽出し、集約したところ6つの要素となった。6つの要素の詳細な内容を以下に記載していく。

①言語的意味を崩壊する

この要素は、言語の意味を崩壊することにより、思考・感情とは言語表記であるという文脈へと変化させ、刺激の嫌悪性を低下させる。

②思考を持ったままにする

この要素は、嫌悪刺激にあえて触れる機会をもつことで、嫌悪刺激が側にあっても問題は無いという気づきを促す。

③今ある感情に注目する

この要素は、思考・感情は浮かんで消えるという一連のプロセスなのであるという気づきを促す。

④メタ的な視点をもつ

この要素は、思考・感情のみを観察するのではなく、思考・感情を考えている主体である自分を含めて観察することにより、時間・空間を超越した自己の永続性への気づきを促す。

³ 今回は、KJ法本来のやり方ではなく、KJ法におけるカードソーティング手法を用いたため、田中(2010)にならない、KJ法によるグループ分けの手法を用いたと記載した。

⑤思考・感情が行動の原因となるという枠組みを崩す

この要素は、自分の思考・感情の影響力の再検討や、事実との比較によって、思考・感情は行動の原因になり得ないということへの気づきを促す。

⑥行動の制御主体を変える

この要素は、価値に沿って自分が進みたい方

向に進むうえで、思考・感情がある状態でも進んでいくことが可能だという気づきを促す。

上記のように脱フュージョン・エクササイズには、6つの要素が含まれていると考えられる。また、これらの要素はエクササイズに単独で含まれる場合や複合して含まれている場合がある。エクササイズとそのエクササイズが含んでいる要素の状態を Table 1 に記載した。

Table 1 脱フュージョン・エクササイズが有する要素ごとの分類表

要素	①言語的 意味を崩 壊する	②思考を 持ったま まにする	③今ある 感情に注 目する	④メタ的 な視点を もつ	⑤思考・ 感情が行 動の原因 となると いう枠組 みを崩す	⑥行動の 制御主体 を変える
お茶エクササイズ	○					
とてもゆっくり言う	○					
違う声で言う	○					
歌にする	○					
鍵を持ち歩く		○				
カードを持ち歩く		○				
マインドTシャツ		○				
身につける		○				
開放へのコミットメント		○	○			
考えや感情を記述する		○	○			
評価できないものを探してみる		○	○			
ポップアップ・マインド			○			
ラジオ番組にする			○			
流れに漂う葉っぱ			○			
電話の呼び出し			○			
ただ気づく			○	○		
考えを「買う」			○	○		
考えにラベルを貼る				○		
「でも」をやめる				○	○	
どうして? どうして?				○	○	
新しい物語をつくる				○	○	
体験的な探求					○	
逆のことを考える					○	
考えは原因ではない					○	
どのくらい続いていますか					○	
〇〇を考えないようにする					○	
その考えは私にどのような影響を与えて来ただろう					○	
マインドさん					○	○
マインドの鑑賞					○	○
人生は誰のもの?					○	○
そうなる、どうなるのですか?					○	○
そう、あなたは正しい、それがどうした?						○
どちらの私が良いですか?						○
バスに乗ったモンスター						○

脱フュージョン・エクササイズ構成要素が促す機能

さらにこの6つの要素が脱フュージョンのどのような側面を促しているかを検討すると、「刺激の嫌悪性の低減」と「行動の制御主体に関するルールの低減」を促していると考えられる。6つの要素とその要素の機能との関係をFigure 1に示した。

Figure 1が示すように、①と②に分類されるエクササイズには、音的意味の付随や嫌悪的な思考・感情に触れるという要素が含まれる。これらの要素により、刺激の文脈を変化させ、刺激の嫌悪性の低減を促すことができる。⑤と⑥に分類されるエクササイズでは、制御主体の明確化や思考・感情は行動の原因であるという枠組みを外すという要素をもつ。これらの要素により、行動は思考・感情によって制御されているというルールを崩すことを促すことが可能となる。最後に残りの③と④に分類されるエクササイズは思考・感情は浮かんで消えるプロセスであるという気づきを促すという要素を含んでいる。この要素は、刺激の嫌悪性を低下させた後に、行動の制御主体に関するルールを崩す方向へと移行するための橋渡しとして機能し

ていると推察される。思考・感情の嫌悪性は下がったが、思考・感情はプロセスであるという感覚を抜きにして、行動の制御主体に関するルールを低減するのは難しいと考えられる。なぜなら、制御主体に関するルールを低減するエクササイズには、思考・感情という一連のプロセスを思考している自分がいるという感覚を前提としているエクササイズが多いためである。もし、この前提がない場合、次から次に浮かんでくる感情一つ一つに対して対処してしまい、行動の制御主体という考え方を理解するのが難しくなると考えられる。そのため、思考・感情をプロセスとして捉えるというエクササイズを挟むことが、制御主体に関するルールを崩すために必要となる。

つまり、脱フュージョンとは、Figure 1の下部にある左から右の矢印のように、刺激の嫌悪性を低下させ、思考・感情はプロセスであるということに気づき、そして最終的には思考・感情は自らの行動の原因ではないことに気づくという流れのことであると推察される。

脱フュージョンのメカニズム検討の流れを踏まえた上で、脱フュージョン・エクササイズを検討した結果を総合するとFigure 1のような

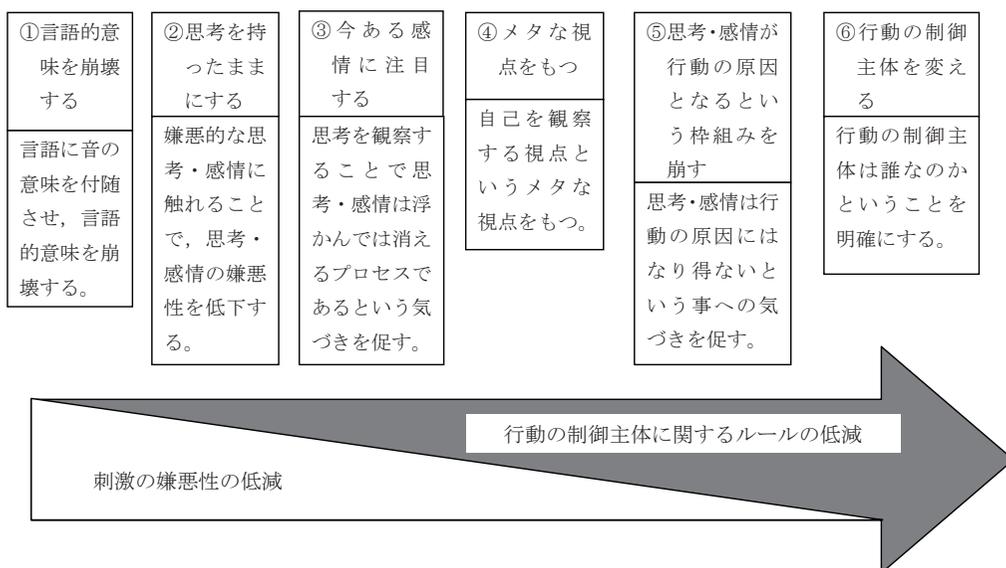


Figure 1 脱フュージョンエクササイズの6つの要素とその機能との関係図

関係性が考えられる。この関係性は、現段階では、仮説に過ぎないが、脱フュージョン・エクササイズがもつ要素を整理し、その上で、各々のエクササイズが脱フュージョンのどの側面を促しているかを明確にしたことで、今後の脱フュージョンのメカニズム研究の基盤を提案できたという点において、今回の分類は有意義であったと考えられる。今後は、この関係性を実証的に検討し、脱フュージョンのメカニズムを解明していく必要がある。

結 論

今後、脱フュージョンのメカニズムを検討することによって、脱フュージョンの理論がより純化されるとともに、臨床場面においても脱フュージョンの効果を促進できる。

そのために、今回は、脱フュージョン・エクササイズをエクササイズの各々が有している要素ごとに分類し、その要素が何を促進しているかということを明らかにした。その結果、Figure 1 に示したように脱フュージョン・エクササイズの要素とその要素が促すものについての関係性が明らかとなった。

今後は、この関係性が適切であるかどうかを実証していく研究が必要である。

引用文献

Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
(武藤崇・吉岡昌子・石川健介・熊野宏昭 (監訳) (2009). *ACT を実践するー機能的なケース・フォーミュレーションにもとづく臨床行動分析的アプローチ* 星和書店)

Biglan, A. & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic?: The case for functional contextualism. *Applied and Preventive*

Psychology, 5, 47-57.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.

Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, E. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D., & Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. (pp.21-50). New York: Plenum.

De Young, K. P., Lavender, J. M., Washington, L. A., Looby, A., & Anderson, D. A. (2010). A controlled comparison of the word repeating technique with a word association task. *Journal of Behavior Therapy and experimental psychiatry*, 41, 426-432.

Hayes, S. C., Levin, M., Plumb, J., Boulanger, J., & Pistorello, J. (in press). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life — The new acceptance & commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
(武藤崇・原井宏明・吉岡昌子・岡嶋美代 (訳) (2010). *ACT をはじめるーセルフ*

- ヘルプのためのワークブック 星和書店)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindfulness change*. New York: Guilford Press.
- Healy, H., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, C., Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An experimental test of a cognitive defusion exercise: Coping with negative and positive self-statements. *The Psychological Record*, **58**, 623-640.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C., (in press) The impact of treatment component suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*.
- Luciano, C., Ruiz, F. J., Vizcaíno Torres, R. M., Martín, V. S., Martínez, O. G., & López López, J. C. (2011) A relational frame analysis of defusion interaction in acceptance and commitment therapy. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescent. *International Journal of Psychology and Psychological therapy*, **11**, 165-182.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007) *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapy*. Oakland: New Harbinger Publications. (熊野宏昭・高橋史・武藤崇 (監訳) (2009). ACTをまなぶ:セラピストのための機能的な臨床スキル・トレーニング・マニュアル 星和書店)
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010b). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training, and experiential exercise in altering psychological impacts of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, **34**, 520-538.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., Twohig, M. P., (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, **42**, 477-485.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort on negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, **33**, 250-262.
- Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., & Feinstein, A. B. (2010b). The effect of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and experimental psychiatry*, **41**, 11-17.
- 武藤崇 (編) (2011). ACTハンドブック—臨床行動分析によるマインドフルなアプローチ 星和書店
- 小野浩一 (2007). 行動の基礎—豊かな人間理解のために 培風館
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008) *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Okland: New Harbinger Publications. (松見淳子 (監修者) (2009). 臨床行動分析のABC 日本評論社)
- 田中博晃 (2010). より良い外国語教育研究のための方法 外国語教育メディア学会 (LET) 関西支部メソドロジー研究部会

2010年度報告集

Vilardaga, R., Hayes, S. C., Levin, M. F., & Muto, T. (2009). Creating a strategy for progress: A contextual behavioral science approach. *The Behavior Analyst*, **32**, 105-133.

Watson, C., Burley, M. C., & Purdon, C., (2010). Verbal repetition in the

reappraisal of contamination-related thoughts. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **38**, 337-353.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter III, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effect of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5-13.

