

氏名	齋藤 正樹
学位の種類	博士(心理学)
報告番号	乙第327号
学位授与年月日	2016年9月19日
学位授与の要件	学位規則(昭和28年4月1日 文部省令第9号) 第4条第2項該当
学位論文題目	自己管理とその支援方法に関する行動分析学的研究
審査委員	(主査) 大石 幸二 堀 耕治 竹内 康二(明星大学大学院人文学研究科准教授)

I. 論文の内容の要旨

(1) 論文の構成

本論文は、本文 135 頁（A 4 判・ワープロ打ち；約 110,000 字）と付録 10 点からなる。構成は、下記記載のとおりである。

論文要旨

第 I 部 序論

第 1 章 自己管理とそれを支援する枠組みについて

第 1 節 セルフコントロールと自己管理

第 2 節 パフォーマンス・マネジメント（組織行動マネジメント）とは

第 3 節 パフォーマンスの診断と分析モデル

第 1 項 先行条件と情報

第 2 項 機器とプロセス

第 3 項 知識と技能

第 4 項 結果

第 2 章 問題提起

第 1 節 パフォーマンス・マネジメントの実施の現状

第 2 節 個人行動をパフォーマンス・マネジメントの観点から考究する 意義

第 1 項 個人行動のパフォーマンス・マネジメントを扱う必要性の例示

第 2 項 個人に対するパフォーマンス・マネジメントの実施可能性

第 II 部 本論

第 3 章 研究

第 1 節 研究 1 論文執筆（齋藤，2011b）

第 1 項 問題と目的

第 2 項 方法

第 3 項 結果

第 4 項 考察

第 2 節 研究 2 研究活動（齋藤，2014）

第 1 項 問題と目的

第 2 項 方法

第 3 項 結果

第 4 項 考察

第 3 節 研究 3 片づけ（齋藤，2015）

第1項 問題と目的

第2項 方法

第3項 結果

第4項 考察

第4節 研究4 健康行動（齋藤，2016・印刷中）

第1項 問題と目的

第2項 方法

第3項 結果

第4項 考察

第III部 結論

第4章 総合考察

第1節 個人の行動実行を支援する際に着目すべき条件

第2節 本研究の課題

引用文献

注

謝辞

資料

（2）論文の内容要旨

現代社会で暮らす個人にとって、日々の生活を充実したものにしたり、生活の質を高めたり、逆に致命的かつ深刻な社会問題や個人的問題を未然に防ぐためには、自分自身の行動を適切にモニターし、セルフコントロールする自己管理能力が求められる。行動分析学では、行動の自発とその結果としての強化子の呈示、さらに行動の自発の手がかり（先行条件）としての弁別刺激や、強化子の価値を高めたり低めたりする刺激・事象としての確立操作、という行動随伴性の枠組みから行動を分析する。自己管理自体も行動であり、自己管理はそれが求められる行動の弁別刺激・確立操作や結果として機能する。行動分析学では行動は、個体の活動すべてを指すため、自己管理も行動と見なすことができる。そこで本論文では自己管理を、自己管理行動（標的行動の先行条件や結果となるような行動）を自発しながら、自己管理が求められる標的行動の自発や、その標的行動の成果・所産の維持・改善につなげることに定義した。その定義をもとにパフォーマンス・マネジメント（行動分析学の応用領域の1つ）と呼ばれる領域の枠組みに沿って、自己管理の支援を試みた。

本論文の一連の研究の目的は、個人の日常的な行動の実行にパフォーマンス・マネジメントを実施し、その実行を支援する上で着目すべき条件を検討することであった。パフォーマンス・マネジメントは、応用行動分析の1領域である。

他の領域と区別するための主な特徴は、その行動によってもたらされる成果や所産（パフォーマンス）を問題解決の主な指標とする点にある。標的行動自体が問題解決の指標とされることもある。元々は、企業や教育機関が主な研究対象であったが、個人にも実施可能であることが以前より指摘されている（e.g., Daniels, 1989; Daniels & Daniels, 2004）。しかしそのような研究は今のところほとんど存在しない。本論文では4つの研究を通して、個人の日常的な行動の実行を支援する上で着目すべき条件を検討した。

本論文の一連の研究は、大学生あるいは大学院生を参加者として、単一事例研究法を用いて個人単位でのデータの収集・分析を行った。またデータ収集と研究手続きの遂行は、参加者の自己記録とメールによるやり取りによってなされた。その自己記録によって、参加者の自己管理行動の自発を促した。一般的に自己管理が求められるものには、時間、物・お金、健康が挙げられるため、それらに関するものを自己管理が求められる行動として設定した。本論文は、以下により構成される。

研究1では、大学院生の論文執筆への時間配分の自己管理の支援を行い、目標設定とパフォーマンス・フィードバックが、論文執筆への時間配分の自己管理に与える効果を検証した。その結果、本研究で実施した介入の効果は、3人の参加者のうち1人に見られた。一方、研究1の手続きには、主に2つの問題点が指摘できた。1つ目が、目標設定が常に論文執筆行動を刺激性制御下に置くことができるような形にしておかなかったことである。2つ目が、参加者の研究段階（e.g., Dillon et al., 1980; Dillon & Malott, 1981）に応じた作業項目を設定していなかったことである。

そこで研究2では、先述の2つの問題点を解決した上で、目標設定の効果を検証することとした。研究2では、研究活動への時間配分の自己管理の支援を行った。介入方法である目標設定に関しては、研究1で残された課題を踏まえ、自己記録用紙に目標設定の注意事項と称したチェック項目を設けた。チェック項目の内容は、目標時間の写真を携帯電話の待ち受け画面に設定したり、メモ書きにしたりすることを促し、極力常に目に見える形にしておくようとする教示であった。その結果、目標設定は研究活動への時間配分の自己管理に効果を持つことが分かった。

研究3では、研究2で指摘した問題点の1つ（自己記録用紙の負担感）を踏まえて、簡便な自己記録用アプリケーションを作成し、用いることとした。さらにもう1つの問題点（標的行動の成果に締切が設定されていること）を踏まえて標的行動に、研究活動のような締切がない片づけ（物・お金）を設定し、パフォーマンス・フィードバックが片づけの自己管理に与える効果を検証することとした。介入方法はグラフによるパフォーマンス・フィードバックであった。研

究3では、パフォーマンス・フィードバックは片づけの自己管理に対して効果を持たないことが分かった。一方、研究3では、片づけはある程度持続してあるいは一気に行われることによって、片づけを継続的に行う必要性がなくなるという問題点が指摘された。

研究1, 2では時間(期限)、研究3ではセッティング, といった文脈によって、その行動の価値づけが変動する行動が選ばれていたため、研究4では、毎日遂行するかどうかの選択が確実に要求される、健康行動の自己管理の支援を行った。介入方法には、目標設定とパフォーマンス・フィードバックの介入パッケージを用い、その効果を検証した。目標設定とパフォーマンス・フィードバックはそれぞれ、研究2と研究3と同様のものではあった。研究4では、目標設定とパフォーマンス・フィードバックによる介入パッケージは健康行動の自己管理に対して効果を持つことが分かった。

以上の4つの研究を踏まえて総合考察では、本研究の成果と課題をまとめた。その内容は大きく次の2点である。1点目が、個人の日常的な行動の実行を支援する上で着目すべき条件の考察である。2点目が、介入をより効果的にするための条件や強化履歴を同定すること(その枠組みやツールも含め)である。

Ⅱ．論文審査の結果の要旨

(1) 論文の特徴

本論文は、行動分析学の主要なテーマの1つである自己管理に焦点をあてた研究である。日常生活環境のもとで生じる自己管理について、実験室研究の知見をどこまで再現できるか、そのための条件は何かを検証している。さらに、企業や学校などの組織を対象として発展してきたパフォーマンス・マネジメント研究の枠組みを応用しながら、日常生活場面において個人の自己管理行動の支援を行った。これらの一連の試みは、従来の研究の枠組みを拡張しようとする挑戦的なものである。また、応用行動分析が志向する社会的重要な解決という価値に照らしても、意義深いものである。個人の行動を研究者が直接操作するのではなく、研究の参加者自身の自己制御によりどこまで変容可能であるかを、4つの実証研究から確認した。そして、パフォーマンス・マネジメントを個人の行動に適用することの困難性の指摘を克服して、個人の行動にともなう自然な結果を明確化し、それを補強するための条件を見いだした。これは、ほとんど前例のない画期的な研究成果である。そして「学習履歴」「確立操作」「ルール支配行動」「社会的強化」「自己強化」などの諸要因が、自己管理に対してどのように機能するかについて、その説明モデルを示している。

(2) 論文の評価

第Ⅰ部 序論（第1章と第2章）では、自己管理の成立条件とその支援技法に焦点をあてながら、パフォーマンス・マネジメントの視座から個人の自己管理支援の可能性について、先行研究の批判的な検討を行い、本研究の目的を明確に示している。

第Ⅱ部 本論（第3章）では、4つの実証研究が紹介されている。

研究1では、数か月間の時間を要する学術論文の執筆行動を標的として介入研究が行われた。学会誌に投稿し、採択・掲載に至るまで必要とされる行動への時間配分が従属変数であった。自己調整可能な時間をどれだけ執筆行動に配分したかを指標として、目標設定とパフォーマンス・フィードバックの効果を検証した。3名の研究参加者のうち1名において目標設定とパフォーマンス・フィードバックの効果を検出した。別の1名は、操作した独立変数とは異なる外的事象（パフォーマンス・フィードバックの効果を変動させる要因）の影響が交絡していた。本研究により、自己管理支援の効果は研究参加者により異なることが明らかにされ、目標設定の効果が不分明であるという課題が残された。

研究2は、研究1の課題を受け、目標設定を明示するような工夫を行った。そ

これは、絶えず目標設定（＝結果の言語的記述）の制御下に被制御行動を置くための介入である。このことは、パフォーマンス・フィードバックに対する感受性を高めることにも有効であろうと予測した。標的とされたのは（論文）執筆行動であった。執筆行動への時間配分を従属変数とし、自己調節可能な時間に対する執筆行動の配分を指標とした。3名の研究参加者のうち2名において目標設定の効果を検出することができたが、それ以上に「締切」の影響力が強かった。これは「締切」のようなルールがもたらす負の強化随伴性で確立される行動の場合、正の強化随伴性で確立される行動に較べて、その統制力が強くなるからであった。また、不可避の随伴性が働くことで、目標設定（＝言語的記述）の効果やパフォーマンス・フィードバックに対する感受性が変動する可能性も示唆された。

研究3では、研究1および研究2の知見をふまえて、「締切の接近」のような文脈の作用の弱い片づけ行動を標的として介入研究が行われた。パフォーマンス・フィードバックにより片づけの遂行率と達成度を評価した。3名のうち2名で達成目標を上回り、整理具合も好転したが、課題分析の遂行率に明確な変化は生じなかった。このような結果になった要因として、片づけは毎日少しずつ手がける人もいる一方、炊事・洗濯・入浴などと異なり、一度行うことで暫く手を入れる必要がなくなるものである。ニーズを表明した積極的な参加者の行動を観測することで、片づけを行う際に生起する自己教示も統制され、パフォーマンス・フィードバックの効果が強く現れると予想したが、結果はかならずしも仮説の通りにならなかった。

研究4は、「締切の接近」のような文脈の作用を被らず、しかも習慣行動形成の影響を受けることの少ない日常行動として、健康行動を標的とした。目標設定は有効だが、それ単独では被制御行動への統制力が十分でないこと、パフォーマンス・フィードバックはそれに対する感受性を高めることができた場合に限り効果を発揮することが研究1～3により明らかにされたので、パッケージ型介入を行った。3名の参加者のうち2名においてパッケージ型介入の効果を検出することができた。1名については自己記録のためのベースライン訓練を行っただけで行動変容が生じていた。本研究で標的とされた健康的な体重の維持という行動が3名の参加者にとっては、それだけ重要な個人的・社会的意義をもっていたことを示唆した。

第Ⅲ部 結論（第4章）では、個人の日常生活環境のもとで生じる自己管理については、行動の機能分析にもとづいて、自然な結果を明確にする自己記録等の補強手段や動機づけを高めるための確立操作、社会的強化共同体の効果を考慮に入れて、環境調整を行うことの意義を指摘した。

以上をふまえ、本審査委員会では本論文を以下のように評価した。

本論文では、①日常生活場面における自己管理を分析・支援するための枠組みを整理したこと、②日常生活場面における自己管理に影響を与える要因を明確にしたことを成果として挙げることができ、この点を高く評価できる。また、③望ましい行動や望ましくない行動への予防的自己介入の実施を促進することに、本研究の知見を活かすことができるという点で社会的な意義も認められる。

その一方で、本論文では仮説検証に完全に成功しているわけではない。4つの実証研究の参加者の中には、それぞれの研究で参加者自身が操作した独立変数とは異なる要因によって制御されている可能性を示唆するような振る舞いを示す事例が存在していた。このことは、自己管理が求められる行動の自然な結果を明確化するための条件の探索において重要な意味を持っている。そこで、今後の研究においてこれら条件を考慮して、自己管理の支援技法の精緻化をはかる必要がある点を課題として指摘した。

また、実験環境下での研究知見を日常生活場面へ拡張し、変動性や行動連鎖を前提に、行動管理を引き起こすという本研究の挑戦は、部分的に成功したに過ぎない。加えて、日常生活場面を研究対象にしたことの限界も露呈した。本論文の中でも指摘されているように学習履歴をふまえ、機能分析を十分に行うことにより個人差について迫ることも今後の研究課題として残される。その際、価値割引に関する行動経済学的な研究なども参照しながら、日常生活環境のもとでの個人の振る舞いをどこまで予測できるかを検討することも重要である。

なお、本審査委員会は審査の過程で、本論文の完成度をさらに高めるために限定的な修正(説明の明確化)を求め、申請者はこの要求にもとづく修正を行った。

本審査委員会は本論文を総合的に判断し、その価値、意義および課題について検討した結果、本論文が期待される要求水準を十分に満たしたものであり、博士学位の授与に値すると判断する。