

自己管理とその支援方法に関する行動分析学的研究 (2016年9月博士学位授与)

立教大学 齋藤 正樹

Applied behavior analytic studies on self-management

Masaki Saito (Rikkyo University)

本論文では、これまで企業や組織で主に実施されてきたパフォーマンス・マネジメント (e.g., Daniels, 1989; Daniels & Daniels, 2004) を個人のパフォーマンスに実施し、その行動の実行を支援する上で着目すべき条件を探ることを目的とした。自己管理が求められる行動の自然な結果 (最終的な成果が即時にかつ確実ににはもたらされず、反応努力が高くなりがち (Malott, 1989, 1992) な) を明確化させることがその条件の1つであると考えられた。その明確化をパフォーマンス・マネジメントの代表的な手法である目標設定とパフォーマンス・フィードバックによって強め、自己管理の促進を試みた。

本論文の4つの研究では、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。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。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。

研究1では、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。参加者は男子大学院生3人であった。標的行動である論文執筆の定義は、

“論文を投稿 (提出) し、受理・採択される (合格となる) までに行われる執筆・修正と投稿準備のこと”であった。従属変数は、論文執筆時間と、参加者自身が判断する自己調節可能な時間であった。介入方法である目標設定は、論文執筆に配分する目標時間を設定することであり、パフォーマンス・フィードバックは、参加者が自身の実際の論文執筆時間と目標時間や、それらの差を、自己記録を通じて確認するあるいは研究実施者からメール文で知らされることであった。研究フェーズはそれぞれ、ベースライン期、目標設定期と自己生成フィードバック期、そして目標設定とパフォーマンス・フィードバック期に分かれていた。

その結果、本研究で実施した介入の効果が見られたのは、3人の参加者のうち1人だけであった。残りの2人の参加者のうち1人の、自己調節可能な時間に占める論文執筆時間の割合の増加は、剰余変数である公開フィードバックの影響によるものであった。公開フィードバックを受けることがなかったもう1人の参加者の、自己調節可能な時間に占める論文執筆時間の割合が増加することはなかった。研究1では、個人の行動の実行を促進するために着目すべき条件として、他者 (特定の) からの言葉かけや促し、締切も挙げられることが分かった。

研究2では、目標設定が研究活動への時間配分の自己管理に与える効果を検証した。参加者は大

学学部生2人と、大学院博士課程後期課程修了者1人の合計3人であった。標的行動である研究活動の定義は“研究計画を生成・実施し、論文を提出（投稿）し、合格となる（受理・採択される）までに行われる執筆・修正と提出（投稿）準備のこと”であった。従属変数は、研究活動時間と、参加者自身が判断する自己調節可能な時間であった。介入方法である目標設定は、研究活動に配分する目標時間を設定することであった。研究1の指摘を踏まえ、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にする教示であった。その他にも、目標設定の効果に影響を与えるとされる変数についてのチェック項目を設けた。研究フェイズは、ベースライン期と目標設定期の2つに分かれていた。

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。3人の参加者のうち1人は、途中で研究を離脱したものの、残りの2人の参加者の、自己調節可能な時間に占める研究活動時間の割合は増加した。研究2では着目すべき条件として、研究1と同様に締切が重要であることが再確認された。

研究3では、片づけの自己管理に与えるパフォーマンス・フィードバックの効果を検証した。参加者は大学院生3人であった。標的行動である片づけの定義は、“自身が所有する生活空間に置かれた自身が所有する物品のうち、ある時点で不要になった物品、あるいはすでに不要ではあったが、未処分のままであった物品を自分で分類・処分すること”であった。従属変数は、作業の全体遂行率と、空間の整理具合（先週の記録期間最終日と比べてどう変化したかの7段階評価）であった。介入方法であるパフォーマンス・フィードバックはグラフによるもので呈示され、その内容は、標的行動の下位項目の領域別の遂行数（最新週の）、標的行動の全体遂行率（記録開始週から最新週までの）、そして片づけを行っている場所

の整理具合の評価点の累積（記録開始週から最新週までの）を示したものであった。研究フェイズは、ベースライン期とパフォーマンス・フィードバック期の2つに分かれていた。

その結果、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はないことが分かった。研究3で新たに分かった着目すべき条件は、研究1や研究2の従属変数であった自己調節可能な時間が十分にあるかどうかや、参加者ごとに固有の現在の随伴性であることが分かった。

研究4では、健康行動の自己管理に与える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。参加者は大学生3人であった。標的行動である健康行動の定義は“体重の適切な増減・維持あるいは健康の増進・維持につながるとされる食生活と運動習慣”であった。従属変数は、1日ごとの下位項目の全体遂行率であった。介入方法の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、研究3と同様のやり方で実施された。研究フェイズは、ベースライン期と目標設定＋パフォーマンス・フィードバック期の2つに分かれていた。

その結果、目標設定とパフォーマンス・フィードバックが健康行動の自己管理に効果があることが分かった。研究4までの研究で分かった着目すべき条件は、簡便化などの、自己記録を動機づける仕組み作りである。また、アルバイトが健康行動の自己管理に影響を与える可能性があると考えられた。

以上の知見から個人の行動の実行を支援するためには、標的行動の機能分析を行うことが重要であると論じた。標的行動の自然な結果を明確化する行動、その行動を補強するもの、締切の設定、社会的強化、自己調節可能な時間、個人ごとに固有の現在置かれている標的行動に関する環境、標的行動の自然な結果の明確化する自己記録などの行動を動機づける仕組み、といった観点から被支援者をアセスメントし、その結果に応じた環境整備を行うことが求められる。これらの条件のうち、標的行動の自然な結果や社会的強化への感受性

(e.g., Malott, 2002, 2005), 自己調節可能な時間の機能 (e.g., Rachlin, 2010) について, さらなる分析の可能性が示されている。その3つについて, 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の開発も含め)が, 今後に残される研究課題であるとした。

引用文献

Daniels, A. C.(1989). *Performance management: Improving quality and productivity through positive reinforcement*. (3rd ed.). Tucker, GA: Performance Management Publications.

Daniels, A. C., & Daniels, J. E.(2004). *Performance management: Changing behavior that drives organizational effectiveness*. 4th ed. Tucker, GA: Performance Management Publications.

Malott, R. W.(1989). The achievement of evasive goals: Control by rules describing contingencies that are not direct acting. In S. C. Hayes

(Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. (pp. 269-322). New York: Plenum.

Malott, R. W.(1992). A theory of rule-governed behavior and organizational behavior management. *Journal of Organizational Behavior Management*, 12, 45-65.

Malott, R. W.(2002). What OBM needs is more Jewish mothers. *Journal of Organizational Behavior Management*, 22, 71-87.

Malott, R. W.(2005). Notes from an introspective behaviorist: Achieving the positive life through negative reinforcement. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24, 75-112.

Rachlin, H.(2010). Teleological behaviorism and the problem of self-control. In R. R. Hassin, K. N. Ochsner, & Y. Trope(Eds.), *Self-control in society, mind, and brain*. (pp. 506–521). New York: Oxford University Press.