

自律的な行動変容を目指して一行動活性化による学生の心理教育的支援

Behavioral Activation to create changes of daily-life based on the Psychological Education for University Students

弘前大学 保健管理センター

高 橋 恵 子

要旨：本研究では無意識的に繰り返されている行動の意識化を通じて、できることから始めるスモールステップの行動活性化に取り組んだ。これにより頭で考えることと、行動の不一致が引き起こす行動変容の課題について検討した。習慣的行動の変容には体に新たなリズムを刻むコンディショニングと、そのはじめの一步としてのアクティベーションが有効であると考えられる。本研究では学生らの主体的な行動変容を促す心理教育的支援のあり方を検討した。

キーワード：生活習慣、行動変容、心理教育、行動活性化

はじめに

繰り返される生活習慣、やめられない行動パターン、ついつい浸りがちな憂うつな気分、これらには共通して頭と行動との不一致がある。朝起きられない、ついつい食べ過ぎてしまう、不摂生な生活リズムなど、このようなわかっているけどやめられない悩みは、誰しもが経験するきわめて人間らしい経験であるといえる。

交流分析では人間の自我構造を図1のように示している¹⁾。これによると、理想を求める「親の自我状態」のP、分析的に考える「大人の自我状態」のA、感情や身体的反応に関わる「子どもの自我状態」のCがある。これらのうち分析的に頭で考えたり評価を下すのはAとPで、これとは対照的に本能的な快不快の反応に従うのがCである。Cは現状維持的な心の安定を図ろうとし、習慣的な行動の変容に抵抗を示しやすい。子どもの自我状態であるCは言葉が通じにくい面で正

論や理屈が通りにくい。むしろこれらに抵抗したりする。学生らに子供への対応を尋ねてみると、「いっしょにする」、「できたことを誉めてあげる」、「大人がやってみせる」などの回答が返ってくる。

ここでしばしば問題になるのはAおよびPからの批判的な声である。たとえば「バカバカしい」、「効率的でない」、「時間がかかる」、「ムダ」、「自分だけがなぜ?」、「なさけない」などがあり、「わかっているのにやめられない」習慣的行動の背景には、このような変容をめぐる葛藤があり、頭の理屈だけでは難しいジレンマがある。これらに対する適切な対応を考えることが、頭と行動の不一致を越えるために必要な技術となる。自律的な行動変容には、ひとりひとりの生身の体験を通じた学習が必要不可欠である。

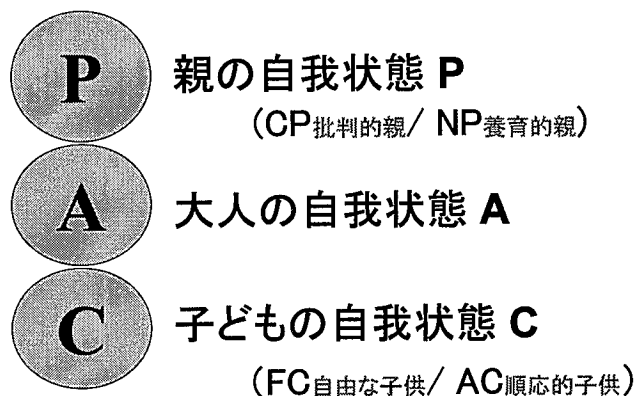


図1 自我構造 交流分析の3つの私

本研究ではできることに焦点をあてたスモールステップの行動活性化を通じて、これまでの習慣的行動を捉え直すための、新たな行動変容の心理教育的支援について検討を行った。

方 法

1. 対象

対象は大学生130名（男性49名，女性81名），平均年齢は 19.8 ± 1.7 歳であった。

2. 手続き

日常生活のなかで日頃自分たちが変えたいと思っているテーマをあげるよう求めた。その際は、できるだけ日常的で具体的なことで、身近であり難しくないテーマを選ぶように教示した。

まずはじめに「日常生活のなかで、なにかひとつ変えたいと思っていることは何ですか」と尋ね、それらについて今すでに「できていること」をあげるよう促した。次に、いまやろうとすれば98%くらいはできそうなことを尋ね、その内容を配布した用紙に記入するよう求めた（表1）。これらを繰り返し「できること」を見直してゆく行動活性化に取り組んだ。

表1 行動変容の取り組み

- | |
|---|
| 1. 日常生活のなかで、なにかひとつ変えたいと思っていることを思い浮かべてみて下さい。 |
| 2. そのことについて、いまできていることは何ですか？ |
| (1) |
| (2) |
| (3) |
| 3. やろうとすれば98%くらいはできそうなことは何ですか？ |
| (1) |
| (2) |
| (3) |

一ヶ月間の取り組みの後、体験

についてふり返りを行った。行動変容の評定は「変容しなかった」（0点）から「変容した」（5点）の6件法で回答を求め、中央値の3点で対象者を分割した。その結果、4点以上の変容群は57名，2点以下の不変群は53名，その間の中央群は20名であった。これらに基づき各群の特徴について検討を行った。

結 果

1. 行動変容のテーマ

日常生活における「変えたいと思っていること」について、学生らがあげたものを抜粋して表2に示す。図2はテーマ別の割合を示している。内容については、時間にルーズなところ、むだ遣いすることなどの「行動の癖」、朝寝坊、不規則な生活などの「不摂生な生活リズム」、また、やるべきことをしない「さきのぼし」、さらに「対人コミュニケーション」、「片付け・掃除」、「勉強・就学」、「食事・ダイエット」に関することであった。

図3は、変容群，中央群，不変群それぞれの割合を図示している。変容群で多かったのは、「行動の癖」や「さきのぼし」、そして「勉強・就学」であった。一方の不変群で多かったのは、「食事・ダイエット」、「不摂生な生活リズム」であった。これらはともに身体レベルの習慣で生体リズムに密接に関わるものであった。また不変群では自分の評価が他者の影響を受けやすい「対人コミュニケーション」においても多く認められた。

表2 変えたいと思っていること（一部抜粋）

行動の癖

- ・時間にルーズなところ
- ・家に帰るとすぐテレビをつけてしまうこと
- ・授業ぎりぎりに教室に着く
- ・むだ遣い
- ・だらだらしてしまうこと

規則正しい生活リズム

- ・朝起きられない
- ・早寝早起き
- ・寝坊
- ・不規則な生活から脱却する
- ・時計を止めて二度寝してしまう

さきのばし

- ・レポートを期日ギリギリに終わらせようとする
- ・テスト直前になって勉強を始めること
- ・やるべきことをやるべき時にやらない
- ・課題に取り組むのが遅い
- ・出された課題を時間に余裕をもって終わらせる

対人コミュニケーション

- ・自分から挨拶する
- ・他の人のことも考えて行動する
- ・自分を出す
- ・積極的に自分から話しかけ友人を増やす
- ・気を遣えるようになりたい

片付け・掃除

- ・部屋が汚い
- ・食器をすぐ洗う
- ・部屋の掃除、整理整頓
- ・部屋を清潔に保つ
- ・片づけ

勉強・就学

- ・学校に休まず行くこと
- ・授業中寝ない
- ・午前中から起きて勉強すること
- ・予習、復習
- ・家での勉強時間を増やす

食事・ダイエット

- ・朝ご飯を食べる
- ・食事の時に食べ過ぎない
- ・食後すぐにお菓子を食べるのをやめたい
- ・間食を減らす
- ・ダイエット

その他

- ・何かをやろうという気持ちを持つ
- ・キレイになりたい
- ・自信を持つ
- ・物事に興味を持つ
- ・アルバイトを始める

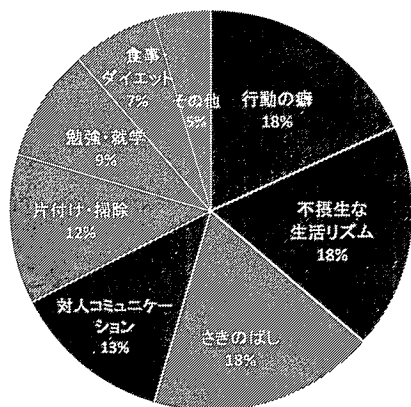


図2 日常生活で変えたいと思っていること

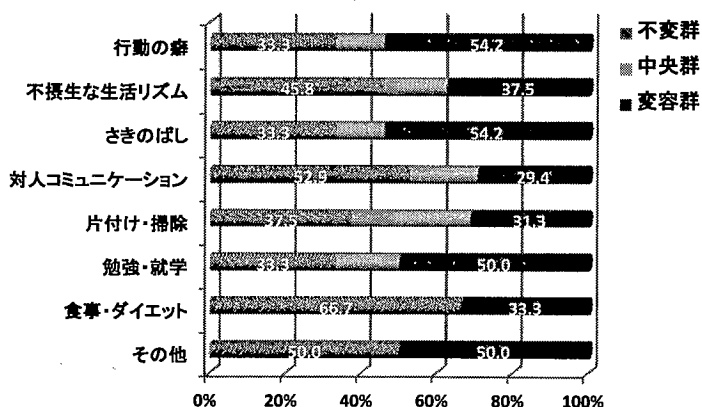


図3 変えたいと思っていること（群別）

2. 行動活性化

1) いまできていること

表3は、いまできていることであげられた内容を示している。たとえば「小さな事を大事にする」では、「食べ終わった食器はうるかしている」が部屋の片付けについてのいまできていることである。「具体的な行動」では「目覚まし時計を2つかけた」こと、また「概念的」なことでは「やろうという気持ちはもっている」など、さらに「罪悪感、義務感」では「恐怖心で抑えこむ」、「食べるのを我慢している」などがあげられた。

表3 いまできていること（一部抜粋）

小さな事を大事にする <ul style="list-style-type: none"> ・食べ終わった食器はうるかしている ・問題集は買ってある ・体重計には乗っている ・ワードには打ち込んだ ・ゴミの日にはゴミを出している 	概念的 <ul style="list-style-type: none"> ・やろうという気持ちだけはもっている ・しなければならないことは分かっている ・頭の中にはある ・痩せようとは思っている ・今やれば後で楽になると考える
具体的な行動 <ul style="list-style-type: none"> ・目覚まし時計を2つかけた ・寝ないようにガムを買った ・パソコンの電源を入れた ・プリントを机の上に置いている ・お金を持ち歩かないようにしている 	罪悪感、義務感 <ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感はある ・食べるのを我慢している ・恐怖心で抑えこむ ・笑顔を絶やさない ・怠けていると反省する

図4は変容群，中央群，不変群それぞれの割合を示している。変容群が多かったのは「小さな事を大事にする」，「具体的な行動」であった。一方の不変群が多かったのは「概念的」，および「罪悪感、義務感」であった。変容群と不変群それぞれの特徴をまとめると，以下の通りである。

①変容群の特徴

- ・具体的で明確な事柄
- ・発想の転換
- ・できていることを着目できる
- ・実際に行動している
- ・体や姿勢のコンディショニング

②不変群の特徴

- ・大雑把
- ・～たら，～れば（人が～してくれれば）
- ・時まかせ（いざという時には）
- ・計画におわる
- ・～なのはわかっている，～しようと思っている
- ・つねに，いつも
- ・しないようにしている，がんばる
- ・あたりまえ，過小評価
- ・他者次第

などであった。

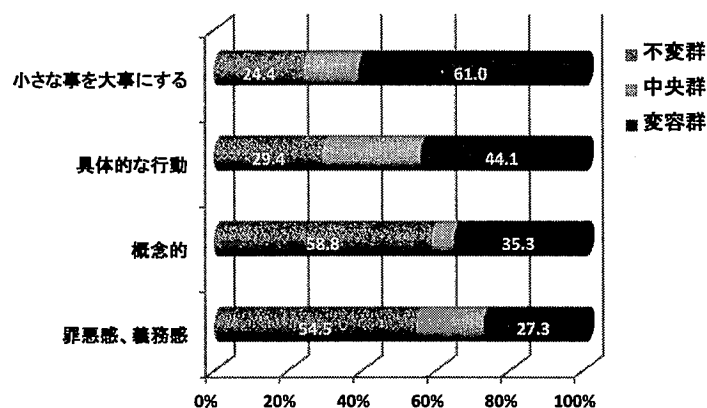


図4 いまできていること（群別）

2) はじめの一步

次に「やろうと思えば98%はできそうなこと」(はじめの一步)について学生らがあげた内容を表4に示す。「小さく具体的に始める」では、帰ったら問題集をカバンから出す、レポートの表紙にタイトルを書くなど、また「身体や環境を調える」では、やる気に関わらず体は動かすなどがあげられた。

表4 はじめの一步 (一部抜粋)

小さく具体的に始める <ul style="list-style-type: none"> ・帰ったら問題集をカバンから出す ・レポートの表紙にタイトルを書く ・履歴書を買ってくる ・課題を携帯にメモる ・5分だけやる 	理念的、曖昧 <ul style="list-style-type: none"> ・もっと本気になる ・罪悪感と向きあう ・全力で取り組む ・自分の考えを否定しない ・規則正しい生活を送る
強制(～ねばならない) <ul style="list-style-type: none"> ・無遅刻 ・一回のアラームで起きる ・自分を追い込む ・つくり笑い ・必ず笑顔で挨拶する 	身体や環境を調える <ul style="list-style-type: none"> ・やる気に関わらず体だけは動かす ・時間に合わせて照明を変えてみる ・背筋を伸ばす ・カフェインを摂る ・二度寝しないようカーテンを開ける
禁止(～しない) <ul style="list-style-type: none"> ・夜更かしをしない ・講義をさぼらない ・他人を頼らない ・同じ過ちは繰り返さない ・だらだらしない 	

図5は変容群, 中央群, 不変群それぞれの割合を示している。変容群の割合が高かったのは「小さく具体的に始める」, 「身体や環境を調える」であり, 不変群が多かったのは「強制」, 「禁止」, 「理念的、曖昧」であった。変容群と不変群のそれぞれの特徴をまとめると以下の通りである。

①変容群の特徴

- ・現状からはじめる
- ・否定的な気持ちを否定しない(受容)
- ・自分がやりたいことをする
- ・他者に関係なく自分でできることをする
- ・具体的にはじめる
- ・実際の
- ・関与, 本気
- ・環境の調整
- ・ご褒美, 満足感
- ・行動に結びつける

②不変群の特徴

- ・現実味がない
- ・無理強い, 罪悪感
- ・完全主義
- ・現時点では大きすぎる内容
- ・具体的でない
- ・概念的(全力でやってみるなど)
- ・反動的, 感情的
- ・変えられないことを変えようとしている

などであった。

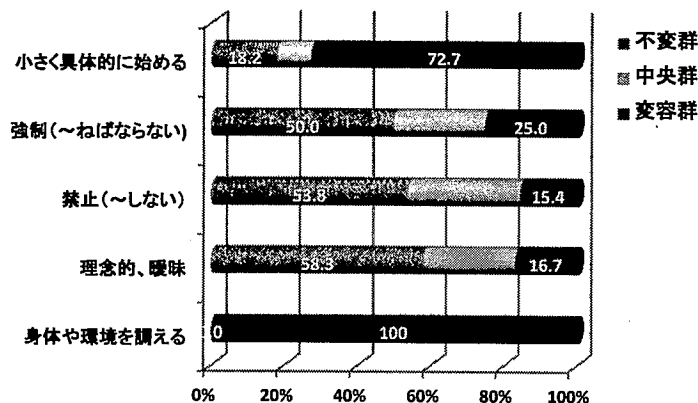


図5 はじめの一步 (群別)

3. ふり返り

一ヶ月間後、全体を通して「ふり返り」の内容を表5に示す。

表5 ふり返り (一部抜粋)

変容群

- ・今出来ていることから、さらに出来そうなことを見つけ出した
- ・まず10分くらいなら我慢できると考え、その時間を少しずつ長くしていった
- ・起きたときに背伸びを続けたら、だんだん起きるのが苦でなくなった
- ・思うだけでなく紙に書いて残しておくことで継続できた
- ・繰り返すことでリズムをつくった
- ・できないことより、できるような状況をつくった
- ・無理なく勉強が進められるように、小さな目標を何度も作り直した
- ・考えることも大事だけど、行動や態度がダイレクトに影響した
- ・体に染みついたとき、ようやく腑に落ちた
- ・強力な外的(環境)要因があると行動できることが多かった
- ・できない自分を認めることが大事だったと思う

不変群

- ・今やらなければ、絶対に悔やむに違いないと自分を奮い立たせた
- ・相手が気分屋で機嫌が悪い時には声をかけられなかった
- ・テスト期間中、「食べ過ぎはやめたい」と力んで、よけい暴食してしまった
- ・行動のメリットよりも、その時に消費するエネルギーを考えて行動に移せなかった
- ・動機づけみたいのが足りなかった。「なんとかかなる」と根拠なく思っていた
- ・ネガティブに考えず、もっと明るく考えるようにしたがうまくできなかった
- ・最初の1週間はよかったが、何度も繰り返し挑戦することが大切だと実感した
- ・自分にもっと自信をもとうと思ったけど、それほど変化は見られていない
- ・漠然と大きな目標を立てるだけではなかなか行動に移しがたいと思った

変容群と不変群のそれぞれの特徴は以下の通りである。

①変容群の特徴

- ・現実にできそうなところから始めた
- ・少しだけ変えてみた
- ・とりあえず始めてみた
- ・一日一回、リズムをつくった

②不変群の特徴

- ・知っているだけで終わってしまった
- ・現実に落とし込むのが難しかった
- ・モチベーションの不足
- ・批判、うまくいっていない感じ

- ・現状を受けとめた、できない自分からスタートした
- ・言葉より行動から入った
- ・環境を変えてみた
- ・理想のイメージを思い浮かべた

- ・グズグズしてしまう、忘れてしまった
- ・力んだ、言い聞かせた
- ・満足感がない
- ・他者次第

などであった。

考 察

頭と行動の不一致がもたらす習慣的行動は、うつ状態のネガティブな反芻などにみられるように精神衛生面のひとつの課題と考えられる²⁾。学生らがあげた行動変容のテーマは就学に関するものを除き、一般成人にも共通したものが多く認められた。

行動変容に向けたプロセスの一步は、変えたいと思っていることの中にある「できていること」をあげてみることであった。習慣的に繰り返されている無意識的な行動をいったん止めてみて、今までとちがう視点から見直そうとしたものである。これらは通常あまりなじみのない思考法であったが、学生達からは「できないと思っていたことでもできることがあるとわかった」、「いつもと違う頭の使い方をして難しかったけど前向きになった」、「書き出してみたら今まで気づけなかったことが意外に多かった」、「人から言われるのではなくて自分で気づけたのが気持ちよかった」、「モチベーションにつながった」などのフィードバックがあった。このような逆説的な問いかけは、考え方をリセットする変容のコンディショニングに有効であったと考えられる。

次のステップは「やろうと思えば98%くらいはできそうなこと」を書き出して、実際に行動に移してみることであった。頭だけの概念は空回りして過去のパターンを繰り返しがちであるが、小さな行動は新たな環境との相互作用を生みだしてゆく。そのようなはじめの一步は、特に自分に合う歩幅であることが重要である。変容群ではこのようなテーマへの自我関与が、より主体的であったと考えられる。

その一方で「変えたいところを変えるには相当のエネルギーが必要」、「文字通り死ぬ気でやらないと駄目」、「できないことが多すぎる」などの感想も出された。いま「できること」を考えるということが、実際にはなかなか容易でないことがうかがわれる。できないという罪悪感や思い込み、あるいは言い訳が頭れてくる場合があり、また繰り返される習慣的行動の背景に、今まで避けてきたことを無意識的に回避できるメリットがある場合は、行動が阻害されやすいことがある。これらの負の強化をよく見極めて、現状維持の要因を検討するなど、本人がおかれている状況をよく吟味することが必要であると思われる。

さらにふり返りでは「行動の維持が難しかった」、また「自分は意志が弱いからできない」などのフィードバックも出された。本研究では対象者が変わろうとしたそのこと自体に意味があり、行動変容の小さな種はその内にあると言えるが、一方ではやっていることの成果が目に見えない場合は、課題の達成感をもちにくいこともある。これらに関しては、記録のとり方や個人の価値観に即したゴール設定、また課題を新たに見直してゆくことなど、取り組み上の工夫が求められる。

行動変容は、体にリズムを刻むことで定着する。そのためには一步一步の日々の積み重ねが重要である。表面上は何も変わっていないように見えても、行動変容のプロセスは一進一退で進んでいる。習慣的な行動変容ではしばしば意志の強さが問題とされるが、体を動かすことで意志が鍛えられてゆく側面も逆に見逃してはならない。このような体から入る行動変容のプロセスを心理教育してゆく働きかけも必要であろう。

大学生活は生活習慣を形づくる基礎的な時期である。自律的な行動変容のプロセスは、生活習慣の改善のみならず、体験的な自己実現の取り組みにも通じている。今後も、学生らの主体的な行動変容と自己創造のプロセスを、心理教育を通じて支援してゆきたいと考えている。

文 献

- 1) 新里里春, 水野正憲, 桂 戴作, 杉田峰康. 交流分析とエゴグラム. チーム医療. 1996.
- 2) クリストファー・R・マーテル, ミッシェル・E・アデイス, ニール・S・ジェイコブソン (熊野宏昭・鈴木伸一監訳). うつ病の行動活性化療法. 日本評論社. 2011.