

学位論文要旨

氏名 大島 裕子



論文題目

「認知行動アプローチに基づくアンガーマネジメント・プログラムの有効性」

指導教授承認印

河野克俊



認知行動アプローチに基づくアンガーマネジメント・プログラムの有効性

大島 裕子

学位論文は、3つの部分から構成される。第1は問題意識及び先行研究（大島裕子(2017). 怒りの介入研究について：メタ分析と代表的な理論モデルに基づく論点整理 産業精神保健, 25(4), 348-352.）、第2はプログラム設計と予備的介入研究（大島裕子・吉田悟(2018). アンガーマネジメント・プログラムの設計と効果に関する予備研究：無作為化比較試験, *J-REBT Journal*, 4(1), 21-30.）、第3は主学術論文（The effectiveness of an anger management program based on cognitive-behavioral approaches: a randomized controlled trial, *Kitasato Medical Journal* に投稿）で、予備研究を補強する介入研究である。

まず、メタ分析、代表的な理論モデル、プログラムに含むべきトリートメントの数と内容などについて、論点整理をした。これまで、怒りの介入研究は抑うつや不安に比べて少ないこと、怒りの介入研究はほぼ認知行動モデルしかないこと、怒りの介入の標準プロトコルはほぼ確定していることなど、を述べた。プログラムの効果を向上するには、トリートメントの数を複数にすることが必須であるが、トリートメントの組み合わせには議論の余地があることも述べた。ただし、代表的な認知行動モデルとそれが依拠する REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) の指向を踏まえると、少なくとも認知再構成法とエクスポージャー法の2つは含めることが必要であろうということは述べた。

次に、上記の議論を踏まえてアンガーマネジメント・プログラムを設計し、予備的な介入研究を実施した。プログラムの特徴は、トリートメントが認知再構成法（REBT では論駁法と呼ぶ）とエクスポージャー法（REBT では REI (Rational Emotive Imagery) と呼ぶ）から構成されていること、集団教育、セッション回数は8回、マニュアルを作成しそれを遵守してプログラムを実施、である。アウトカムは STAXI (State-Trait Anger Expression Inventory) の5下位尺度（特性怒り、状態怒り、怒りの表出、怒りの抑制、怒りの制御）で、プログラム実施の事前事後で査定された。内部妥当性は無作為化比較試験に保持され、効果量として Cohen's d が算出された。効果量の検討から、プログラムの効果は、特性怒りと状態怒りには強い効果、怒りの制御には中程度の効果、怒りの表出には弱い効果、であることが見出された。ただし、サンプル数が26と少なく統計的検定力が不十分であること、アウトカムの査定がプログラム直後のみで効果の持続を検討する必要があることが課題として残された。

最後に、予備研究での課題を克服すべく、無作為化比較試験の実施と適切な参加者数を確保して、プログラム終了の直後の効果と持続性の確証を試みた（主学術論文）。大学生179名を対象に、無作為化比較試験を実施した。アウトカムは予備研究と同じで、事前、プログラム終了直後、終了5~6週間後の3時点で査定された。効果分析の対象者は、3時点全てにおいてアウトカムを査定した141名である。プログラム終了直後には、下位尺度全てにおいて、強い効果が見出された。さらに、プログラム終了後5~6週間後において、怒りの制御を除く4下位尺度において、強い効果があることが、明らかにされた。内部妥当性と統計的検定力の保持により、本プログラムは、怒りに関して心理状態と対処スキルの両方の改善に強い効果があること、しかもその効果は一定期間持続することが確証された。結論として、今後アンガーマネジメント・プログラムを実施する際に、本プログラムはプロトコル、トリートメントの数、トリートメントの内容を決定する上で有用な指針になることを述べた。