

## 摂食障害傾向とアサーション行動との関連について

The relationship between Eating disorder tendency and Assertion behavior

齋藤 日向子

Hinako Saito

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード : 摂食障害傾向, アサーション, 自尊感情

Key words : Eating disorder tendency, Assertion, Self-esteem

### 1. 研究目的

#### 1) 問題と背景

現代社会では、痩身が賞賛される社会的な傾向があり、このような傾向に準じて、「摂食障害」が多く発症している。摂食障害は、拒食、過食、排出、といった食異常行動とそれに伴う無月経等の症状が認められる精神疾患であり、思春期から青年期の女性に多く見られるが、摂食障害患者と同様の食行動の歪みは健康な大学生においてもみられるとの報告がなされている(三井, 2004; 坂巻, 2017)。更にこの不適切な食行動の内容は、両者とも異ならないとの指摘もされていることから(末廣・島津, 1996)、摂食障害を発症しやすい青年期女性への予防・治療的介入は、心身の健康に重要なものであると考えられる。

水島(2007)は、社会的な因子、個人的な環境因子、そして遺伝的な因子という3つの因子のそれぞれが絡み合って摂食障害が発症すると述べており、その支援法は内科的なものから、婦人科的、心理療法的といったものまでさまざまである。その中でも、対人関係療法(以下、IPT)は有効な心理療法的支援のひとつとして近年注目されてきている。IPTは、多元論の立場をとり、遺伝的要因と環境的要因の相互作用の結果として病気が発症すると理解しているが、精神科的障害は、その原因がどれほど多面的であっても、通常は対人関係的文脈の中で起こる。このことから、IPTは、特に重要な他者との現在の関係に焦点を当て、症状と対人関係問題との関係を学び、対人関係問題に対処する方法を学ぶことによって、結果として症状に対処できるようになることを目指す(水島, 2013)。

IPTのプログラムのひとつとして、アサーシ

ョン・トレーニング(以下、AT)が挙げられる。アサーションとは、「自分の気持ち、考え、信念などを、率直に正直に、その場にふさわしい方法で表現し、相手が同じように発言することを推奨しようとする」、「自他尊重の自己表現」であり(平木, 1993)、ATは、アサーションをある一定の順序と方法で学ぶ訓練プログラムである。具体的なプログラムとして、「攻撃的な自己表現」「受身的な自己表現」「アサーション」という3つの自己表現の学習や、合意を必要とする状況・場面に有効な4つのステップであるDESCについて学んだり、集団ロールプレイを行ったりするものがある。

ATにおいては、「率直で正直な自己表現」というアサーション行動のみでなく、「自己表現を肯定的・合理的にとらえ、自らの主体的な判断によって、考えや感情を落ち着いて表現しようとする態度。また、他者の状況や気持ちにも配慮して、他者が同じように自己表現することを尊重する態度」であるアサーション態度を含めたATを行うことが、アサーションの獲得に重要であることが示されている(佐藤・高田, 2013)。アサーションの行動と態度の双方を学ぶことで、相互に率直な表現をし合うことができるようになり、葛藤が生じた場合にもそれをどう解決するかを考え、話し合う方法を獲得できると考えられる。ATの効果として、これまでに、ストレスの減少や自尊感情の向上が報告されている(谷口ら, 2005; 佐藤・高田, 2013)。

「自尊感情」は、他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく、「自身で自己への尊重や価値を評価する程度」のことであり、自身を“非常によい”ではなく“これでよい”と感じる程度である(Rosenberg, 1965)。無藤(2005)は、自尊感

情は人間の対人的行動・社会的行動に影響を与えており、心理臨床の現場でも、ほとんどすべてのトピックが自尊感情に関わっていると言っても過言ではないと述べているが、摂食障害傾向者においても、自尊感情の低さが示されている(三井, 2004)。アサーション・トレーニングでは、具体的な対人関係で起こる場面やそこでの自分の行動や感情に焦点を当てながら、対人コミュニケーションでの葛藤解決の方法を獲得することができる。その結果として対人関係が円滑になり、「その背後にある自尊感情にも影響を及ぼす」と無藤(2005)は述べている。

以上のことから、アサーション習得により、自尊感情の向上や、対人関係が円滑になることが期待でき、ストレスの減少、さらには、摂食障害症状の低下にも効果を及ぼすことが考えられる。

以上のことから、本研究では、摂食障害傾向とアサーション、および自尊感情の関連を明らかにすることを目的とする。まず、第1研究にて質問紙調査を行い、摂食障害傾向とアサーション、および自尊感情の関連を分析、検討し、明らかにする。さらに第2研究として、一般女子大学生を対象に、アサーション行動とアサーション態度の双方を学ぶATプログラムを実施し、自尊感情と摂食障害傾向の変化について検討する。第1研究で摂食障害傾向とアサーション、および自尊感情の関連を明らかにし、第2研究でATの実施効果の研究を行うことで、摂食障害傾向者へのATの効果について示唆することができると思われる。

本研究の意義として、本邦において、摂食障害とアサーション、および自尊感情との関連についての実証的研究はなく、今後のアサーション・プログラムを考える基礎として、このような実証的研究は重要であることがあげられる。また、摂食障害を発症しやすい青年期の女子大学生を調査対象とすることで、摂食障害者への理解、さらには援助に役立つことが期待できる。

## 2) 方法

### 第1研究

調査対象者：A女子大学の学生(185名)

調査期間：平成28年11月～2月

調査方法：個別自記入式の質問紙調査

回答時間：約10分

### 表 質問紙の構成

1. フェイスシート
2. 記入例
3. アサーション行動尺度：  
青年用アサーション尺度(玉瀬ら, 2001)
4. アサーション態度尺度：  
友人に対するアサーション態度尺度、  
家族に対するアサーション態度尺度  
「自他の尊重」(佐藤・高田, 2011)
5. 自尊感情尺度(山本ら, 1982)
6. 摂食障害傾向尺度：  
日本語版EAT-26(向井ら, 1994)、  
日本語版EDI過食項目(志村ら, 1994)
7. 年齢

### 仮説：

①自尊感情が高いほど、アサーション態度の得点は高くなるであろう。

②アサーション態度が高いほど、アサーション行動は高くなるであろう。

③アサーション行動が低いほど、摂食障害傾向は高まるであろう。

④自尊感情は、アサーション態度、アサーション行動、摂食障害傾向のすべてに相関が見られるであろう。

尚、本研究は平成28年度の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得て行われた(承認番号：28-023)。

### 第2研究

対象者：一般の女子学生50～100名程度

調査期間：2～3ヶ月(ATを3～5回実施)

調査方法：アサーション・トレーニングを実施し、質問紙にてプレテスト・ポストテストを実施し比較、検討する。約1か月後に再度、フォローアップテストを行う。

質問紙の項目として、アサーション行動尺度、アサーション態度尺度、自尊感情尺度、摂食障害傾向尺度の使用を検討中である。

仮説：AT実施によりアサーションを習得することで、自尊感情の向上および摂食障害傾向の低減に効果を及ぼすであろう。

### 2. 研究実施内容

研究目的に関連する、摂食障害者への援助やアサーション・トレーニングについての先行研究論文や文献を読み、知識を深めた。また、平成28年

9 月には、摂食障害学会および日本心理臨床学会に参加し、研究に関する見識をさらに深めた。さらに、3 月には臨床心理学専攻内の修士論文構想発表会において、修士論文研究の構想の発表を行った。

第 1 研究については、平成 28 年度 12 月の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得た後（承認番号：28-023）、12 月～2 月に、個別自記入式質問紙調査を A 女子大学の学生（185 名）に実施。現在、得られたデータについて SPSS を用いて分析を行っている。

### 3. まとめと今後の課題

本研究では、摂食障害傾向とアサーション、および自尊感情の関連を明らかにすることを目的とする。まず、第 1 研究にて質問紙調査を行い、摂食障害傾向とアサーション、および自尊感情の関連を分析、検討し、明らかにする。さらに第 2 研究として、一般女子大学生を対象に、アサーション行動とアサーション態度の双方を学ぶ AT プログラムを実施し、自尊感情と摂食障害傾向の変化について検討する。第 1 研究で摂食障害傾向とアサーション、および自尊感情の関連を明らかにし、第 2 研究で AT の実施効果の研究を行うことで、摂食障害傾向者への AT の効果について示唆することができると思われる。

本研究の進捗状況は、A 女子大学の学生（185 名）を対象として第 1 研究の質問紙調査を行い、現在、得られたデータを SPSS にて分析中である。

今後の課題として、まず、第 1 研究で得られたデータを分析しまとめ、平成 29 年 5 月の学内修士論文研究計画発表会および 9 月に行われる日本心

理学会にて発表を行う。

第 2 研究については、調査対象者の人数、アサーション・トレーニングの具体的なプログラム内容、測定する尺度を主に検討し、研究方法を決定する。7 月～11 月に実施し、12 月に得られたデータの分析とまとめを行い、平成 30 年 1 月に修士論文を提出する。

### 4. 主要参考文献

- 大森智恵 (2005). 摂食障害を持つ女子大学生の性格特性について パーソナリティ研究, 2005, 13, 2, 242-251.
- 平木典子 (1993). アサーション・トレーニング ——さわやかな「自己表現」のために 金子書房
- 平木典子 (2005). 葛藤から協力への道程 (DESC) 平木典子 (編) 現代のエスプリ アサーション・トレーニング ——その現代的意味, 450, 181-188.
- 平木典子 (2013). 対人関係療法の立場から 鍋田恭孝 (編) 摂食障害の最新治療 どのように理解しどのように治療すべきか 金剛出版 pp.172-187.
- 無藤清子 (2005). 自尊感情を高める 平木典子 (編) 現代のエスプリ アサーション・トレーニング ——その現代的意味, 450, 150-159.
- 佐藤舞子・高田知恵子 (2013). アサーティブな態度に着目したアサーション・トレーニングの実践 ——適応指導教室に通う中学生を対象として 秋田大学教育文化学部研究紀要 人文科学・社会科学, 68, 1-7.