

アサーションが摂食障害傾向および自尊感情に及ぼす影響

The influence of assertion training on eating disorder tendency and self-esteem

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 : アサーション, アサーション・トレーニング, 摂食障害傾向, 自尊感情

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

1. 目的

思春期・青年期は身体の成長とともに精神的な成長が求められ、不安定になりやすいために心の問題が生じやすい。なかでも、好発年齢が思春期・青年期とされる摂食障害は近年増加傾向にあり、発症の若年化や遷延化などが取りざたされている。しかし、食行動異常は本人の自覚がなく改善への動機づけも希薄であるため、指導・治療につなげることは難しい。山崎 (2015) も指摘するとおり、摂食障害の予防的支援や早期対応は重要であり、医療現場に限らず臨床心理士のサポートが求められている。

摂食障害は、病状がさまざまに標準的治療と言える技法が確立していないため、多くの臨床現場では心理療法、薬物療法、家族療法、認知行動療法などを組み合わせて総合的に行っている現状にある。摂食障害治療において、対人関係療法 (以下 IPT) は最近注目されているエビデンス・ベーストな心理療法である。IPT は症状そのものではなく対人関係問題の領域に焦点を当てることにより、併存障害にも同時に効果を表すため、さまざまな精神科的問題にも適応可能であることが期待できる。よって、摂食障害の予防的支援においても IPT の考え方は大変有効であると考えられる。

そこで筆者は、対人関係領域を扱っており、学校臨床場面で自尊感情の向上やストレスの減少に効果が示されているアサーション・トレーニング (以下 AT) に注目し (佐藤・高田, 2011, 2013)、摂食障害予防への有用性を検討することとした。

その際、筆者は自尊感情に注目した。というのも、摂食障害者の特徴として自尊感情の低さが指摘されており、また、臨床群ではない摂食障害傾

向者においても同様の特徴がみられることが明らかとされているためである。

以上より本研究では、摂食障害に焦点を当て、AT をベースに摂食障害への予防的プログラムを開発する基礎的な研究を行うことを目的とした。

本研究の具体的な目的は、女子大学生を対象に、アサーションと自尊感情および摂食障害傾向について以下の2点を検討することであった。

まず第1研究で、アサーション、自尊感情、摂食障害傾向の関連について、質問紙調査を用いて実証的に検討し、明らかにする。

次に第2研究で、第1研究の検討結果をふまえて一般的な人々に対する AT を作成、実施し、その効果について検討する実践的な教育研究を行う。

2. 第1研究

2-1. 方法

調査時期 : 2016 年 11 月~2017 年 2 月

調査対象者 : A 大学の女子大学生 184 名 (平均年齢 20.5 歳, $SD=1.3$)

調査方法 : 個別自記入式の質問紙調査

質問紙の構成 : アサーション行動尺度, アサーション態度尺度 (対友だち, 対家族), 自尊感情尺度, EAT-26, EDI 過食項目

2-2. 結果と考察

各因子の関係について検討するため、パス解析を行った。その結果、友人に対するアサーション態度がアサーション行動の【関係形成】に正の影響を与えていた。また、この【関係形成】と【自尊感情】との間には相互的影響が認められた。【自尊感情】が高いほど、摂食障害の中核症状である

【痩身への捉われ感】、【食物に関する捉われ感】、【過食】の低減に影響を与えることが明らかとなった。よって、摂食障害の予防的支援の AT 作成において、自尊感情を高める内容は重要と考えられる。

加えて、家族に対してアサーティブな態度を持つことができるほど、【嘔吐】と【過食】の頻度が低くなるという結果が示された。よって、AT 作成のうえで家族に対するアサーティブな態度を取り入れたプログラム内容は必須であろう。

3. 第 2 研究

3-1. 方法

調査時期：2017 年 9 月～11 月

調査対象者：A 大学の女子大学生 9 名（平均年齢 20.8 歳， $SD=0.4$ ）

調査方法：第 1 研究の統計的な結果をふまえ、筆者が独自に食事に対する葛藤場面でアサーティブな対応をする AT（以下 SAT）を作成した。調査対象者に SAT を実施（週 1 回 90 分，全 3 回）し、図 1 のとおりプレテスト、ポストテストおよび 4 週間後にフォローアップテストを行った。質問紙の内容は第 1 研究の尺度にボディ・イメージ尺度を加えたものであった。



図 1. 研究手続き

3-2. SAT の内容

第 1 回では、摂食障害の講義、3 つの自己表現の講義およびロールプレイ等、第 2 回では、アサーション権の講義、DESC（セリフ作りの 4 つのステップ）の講義、友人との食事に関わる葛藤場面のロールプレイ等、第 3 回では、家族との食事に関わる葛藤場面のロールプレイ等を行った。

3-3. 結果と考察

各テスト間の得点の比較（1 要因の分散分析）を行った。その結果、自尊感情尺度の得点間に有意な差がみられ（ $F(1.26, 10.06) = 9.10, p < .01$ ），さらに高められた自尊感情は 4 週間後も低下することなく持続したままであった（図 2）。よって SAT は自尊感情を高める効果が十分にあると言える。

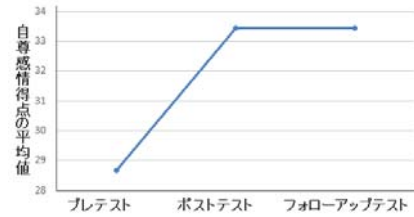


図 2. 各テストの自尊感情得点の比較

次に、SAT の長期的効果を検討するためプレテスト、フォローアップテスト間の得点の比較（ t 検定）を行った結果、アサーション行動尺度の得点間の差に有意な傾向がみられた（ $t(8)=1.90, p < .10$ ）。よって、SAT の実施がアサーションスキルを高める可能性が示された。

摂食障害傾向の得点は、プレテストとフォローアップテストを比較すると低下していたものの、両者に有意差は認められなかった（EAT-26（ $F(1.21, 9.64) = 1.29, n.s.$ ），EDI 過食（ $F(1.11, 8.85) = 0.91, n.s.$ ））。水島（2015）によると、対人関係問題の領域を扱う支援法は、直接食行動の変化は促さないため、効果の発現が対人関係への満足度、社会機能、抑うつ症状、自分への信頼感などから始まり、その結果として食行動にも変化が生じると述べている。本研究は週 1 回 90 分，全 3 回という短い期間で行っていることから、摂食障害傾向の低下には回数を増やし、より長期的なトレーニングが必要であることが予想される。

4. まとめと今後の課題

以上の通り SAT は、さまざまな精神疾患に強い関連が指摘され重要視されている自尊感情を短期間で高め、さらに維持する効果を示したことから、臨床的有用性が十分にあると言える。

今後は、摂食障害臨床群への適用についても検討が望まれる。

本研究は平成 28, 29 年度大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認（承認番号：28-023, 29-007），および大妻女子大学人間生活文化研究所平成 29 年度大学院生研究助成(B)(課題番号 DB2916, 「摂食障害傾向とアサーションおよび自尊感情との関連」）より研究助成を受け行われた。

主要引用文献

[1] 水島広子 (2015). 摂食障害の不安に向き合う——対人関係療法によるアプローチ—— 創元こころ文庫