

## 衝動抑制トレーニングがセルフコントロールの向上にもたらす影響

社会学研究科社会心理学専攻 沓澤 岳

我々は、日常を過ごすにあたり頻繁に様々な欲望を経験する。欲望の中には、長期目標との間に葛藤を生じさせてしまうようなものもある。たとえば、禁煙中にタバコを吸いたくなくなってしまったり、ダイエット中に甘いものをついつい食べ過ぎてしまいそうになったりすることがある。このような望ましくない欲望に従わないためには、セルフコントロール（以降、SC）が必要とされる(Baumeister & Tierney, 2011)。SCとは、衝動的な欲望を抑制し、長期的な価値をもたらす目標を実行することを指す(Muraven & Baumeister, 2000)。

SCを発揮できる程度には個人差がある。ただし、適切な介入を行うことによって、SCを向上させることが可能である。本論文は、さまざまな介入法の中でも、衝動抑制トレーニングに注目する。この手法では、日常の中で（軽度の）衝動抑制を繰り返すことによってトレーニング効果が生じると考えられている(Muraven & Baumeister, 2000)。例えば、甘い菓子を食べないようにする／姿勢を崩さないように気を付けるなど、日常の中で繰り返すことが可能な衝動抑制の試みを2～6週間程度にわたって続けると、その後のさまざまな場面におけるSCの向上（学習習慣や生活習慣の改善など）がみられるという。

なぜ衝動抑制を複数回行うとSCが向上されるのだろうか。自動性研究においては、ある行為を反復することによってしだいに自動的に実行可能になること、そして自動化された行為は心的資源をほとんど消費しないこと(Fishbach, Friedman, & Kruglanski, 2003)が指摘されている。そこで本論文では、衝動抑制の反復と自動化の過程に注目し、トレーニングが効果をもたらすメカニズムについて検討する。具体的には、衝動抑制を反復することによって、望ましくない欲望に対する衝動を感じたときにそれを抑制すると行為（すなわちSC）が自動化し、迅速かつ効率的なSC実行が可能になるというモデルを想定し、これについて実証的な検討を行った。

研究1では、衝動抑制を含むトレーニングは効果をもたらすのか、また、その過程には衝動抑制の自動化が関連しているのかを調べた。実験の結果、衝動抑制を含むトレーニングを行った群において、複数のSCの指標の改善がみられたことから、トレーニングは効果をもたらしたといえる。しかし、衝動抑制を含んでいないトレーニングの1つに関しても指標の改善がみられたことから、慎重な解釈が必要とされる。また、トレーニングによるSC向上は衝動抑制の自動化によることを示す結果は得られなかった。

研究2では、研究1の概念的追試として、手続きを修正し、さらに厳しい実験条件下での検証を行った。実験の結果、すべての条件においてすべての指標の改善がみられなかった。この結果の理由として、トレーニングの負荷量がSCの向上をもたらすのに不十分だったのではないのかと考えられる。すなわち、研究1で用いたトレーニングと比べると、必要とされる衝動抑制の程度が軽度であったために、トレーニング効果がもたらされなかったのであろうと考察した。

研究3では、日常生活において衝動抑制を繰り返すこととSCの高さの関連を調べた。その結果、2週間のうちに衝動抑制に成功した回数が事後のSC尺度の得点の高さを予測しているという結果が得られた。この結果から、衝動抑制の反復がSC向上をもたらすことを、生態学的妥当性の高い検証方法を持ちいて再度確認することができた。つまり、実験的環境における非日常的な衝動抑制ばかりではなく、自発的に行われた日常的な衝動抑制であっても、それを反復することによってトレーニング効果がもたらされることがわかった。

本研究では、衝動抑制の反復がSCにもたらす影響をしらべ、様々な課題を用いることによりトレーニングの効果を検討することができた。しかし、今回の研究からはその向上のメカニズムに関する結果は得られなかったため、今後このメカニズムに関して掘り下げていくことが求められるだろう。