

## セルフ・コントロールにおける“する”行動と“しない”行動<sup>1</sup>

杉 若 弘 子

(奈良教育大学心理学教室)

(平成10年4月20日受理)

キーワード： セルフ・コントロール、“する”行動、“しない”行動

オペラント条件づけ事態を用いた選択行動や Mischel らの満足遅延など、従来のセルフ・コントロールの研究では、強化の遅延期間を設定するだけであったり、その期間に特定の行動の抑制を求めることが多かった（例えば、Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; Rachlin, Raineri, & Cross, 1991）。これらの研究では、衝動性の抑制こそがセルフ・コントロールの最も重要な機能であると考えられており、望ましい行動を大いに実行するように自分を制御するというセルフ・コントロールの積極的な側面は検討されてこなかった。

一方、柏木（1987）は、人間行動を、その動機と行動の方向という観点から4種類に分類した（表1）。このうち、動機と行動の方向が一致しない、“したくないことをあえてする（表1の-+）”と“したいことをしないで抑制する（表1の+-）”場面では、自己の行動を制御する能動的な機能、すなわち、セルフ・コントロールが要求される。

このような“する”行動と“しない”行動は、われわれの生活の中でどのような役割を果たしているのだろうか。例えば、“ダイエット”というひとつの目標を達成するためにも、“運動する”と“間食を食べない”という両方向からの行動によるアプローチが存在する。

本研究では、衝動性の抑制に代表される“しない”行動が必要なセルフ・コントロールと積極的に“する”行動が要求されるセルフ・コントロールが日常場面でのどのように実行されているのか、探索的に検討する。

### 調 査 1

日常生活の中で、目的を達成するために“する”行動と“しない”行動について、自由記述による回答を求め、全般的な傾向を探る。

#### 方 法

**調査対象者** 国立教員養成系大学学生計92名（男子17名、女子75名）、平均年齢19.3歳（SD=1.0）。

**調査用紙の構成** 前掲の表1を一部改変して、平易な表現に置き換えたものを呈示し、行動の分類についての教示を与えた後、動機と行動の方向が一致しない“したくないことをあえてする（“する”行動）”場面と“したいことをしないで抑制する（“しない”行動）”場面における具体的な目的と行動について各々3つ以上の回答を求めた。

**手続き** 授業クラス単位ならびに女子寮において集団法で実施した。

#### 結果と考察

##### 1. 目的ごとの分類

“する”行動と“しない”行動、各々についての回答を目的ごとに、学業、金銭、人間関係、課外活動、健康・美容、生活全般の6つの領域に分類した。学業領域に含まれる目的は、“午前中の授業に出席するため”や“単位取得のため”などであり、以下、金銭領域には“貯金するため”や“生活費を節約するため”、人間関係領域には“場の雰囲気を壊さないため”や“人間関係を維持するため”、課外活動領域には“体力をつけるため”や“部活に出席するため”、健康・美容領域には“ダイエットのため”や“健康のため”、生活全般領域には“生活を快適にするため”や“すべき事の時間を確保するため”などが含まれている。これらの集計と分類は心理学専攻の学部生2名と大学院生1名の計3名に依頼した。行動の目的が不明確な回答ならびに3名の分類に一

表1 人間の行動の分類（柏木, 1987）

		動 機	
		(+)	(-)
行 動	始動・開発 (+)	++	-+
	抑 制 (-)	+-	--

致が認められない回答は、すべて無効とした。領域別にみた“する”行動と“しない”行動の有効回答数を図1に示した。

## 2. “する”行動と“しない”行動の内容

“する”行動の回答総数は292、内有効回答数は269であり、“しない”行動の回答総数は231、内有効回答数は168であった。“しない”行動で、無効回答が63と総数の1/4を越える結果となったのは、回答の中に行動の抑制というよりも、むしろ物理的な理由で“できない”と判断される内容が多く含まれていたためである。

図1を見てもわかるように、全6領域において“する”“しない”両方向からの回答が得られた。とくに、課外活動を除く5つの領域では、同一の目的に対して両方向の行動が報告された。例えば、学業領域では“午前中の講義に出席するため”に“早起きをする”と“夜遊びをしない”、金銭領域では“貯金するため”に“アルバイトをする”と“買い物を控える”、人間関係領域では“人間関係を維持するため”に“苦手な人とつき合う”と“秘密をばらさない”、健康・美容領域では“ダイエットのため”に“運動する”と“間食しない”、生活全般領域では“家庭生活を維持するため”に“疲れていても家事分担する”と“親の嫌がる動物を飼わない”などである。

全体的には“する”行動の回答数の方が多かったが、この結果には“しない”行動での無効回答の多さが影響しているであろう。しかし、目的を領域別にみた場合、学業領域では“する”行動の報告が圧倒的に多く、反対に、金銭と健康・美容の両領域では逆転傾向が認められ

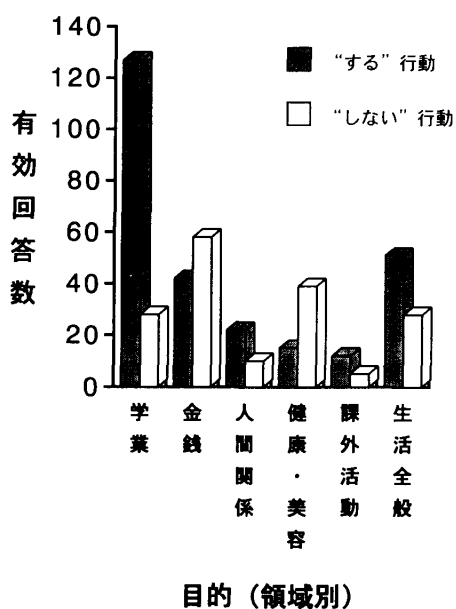


図1 目的（領域別）にみた“する”行動と“しない”行動の有効回答数（n=92、複数回答）

た。この結果は、“する”行動と“しない”行動には、それが実行されやすい領域とされにくい領域のあることを示唆するものである。

## 調査 2

調査1では、日常生活において“する”行動と“しない”行動が果たす役割についての全般的な傾向を把握することができた。しかし、何のための行動かという目的については、被験者間でのばらつきが大きく、また、“しない”行動では多数の無効回答が発生した。そのため、同一目的に対して両行動が果たす役割や自発される頻度の違いを比較することは困難であった。そこで、調査2では、調査1で得られた結果を参考に、予め10通りの行動目的を呈示し、それぞれの目的を達成するために“する”行動と“しない”行動について比較した。

### 方 法

**調査対象者** 国立教員養成系大学学生計89名（男子29名、女子60名）、平均年齢19.3歳（SD=1.4）。なお、本稿では、男女の回答を比較するために、女子のデータからランダムに29名を抽出し、男女同数の計58名を分析対象にした結果を報告する。

**調査用紙の構成** 調査1において、比較的多数の被験者から回答があった10通りの行動目的（早起き、単位取得、貯金、生活費節約、その場の雰囲気壊さない、人間関係の維持、体力をつける、ダイエット、健康維持、希望通りの職業に就く）を呈示し、それぞれの目的を達成するために“する”のはどんなことか、あるいは“しない”のはどんなことか、自由記述による回答を求めた。10通りの目的を調査用紙の中央に配置し、各目的の右側には“する”行動を、左側には“しない”行動を記入する欄を設けた。

**手続き** 授業クラス単位に集団法で実施した。

### 結果と考察

#### 1. “する”行動と“しない”行動の回答頻度からみた傾向

データの分類は、心理学専攻の教官1名と大学院生1名の計2名で実施した。2名の分類が一致しない回答、ならびに、多義的もしくは不明確であるとの判断が一致した回答は無効回答として処理した。

10通りの目的のために“する”行動と“しない”行動の有効回答数を図2に示した。“する”行動の回答総数は1,134（内、有効回答数1,067、無効回答数67），“しない”行動の回答総数は755（内、有効回答数716、無効回答数39）であった。特定の行動目的を呈示したことにより、調査1に比べて豊富な回答が得られ、さらに、

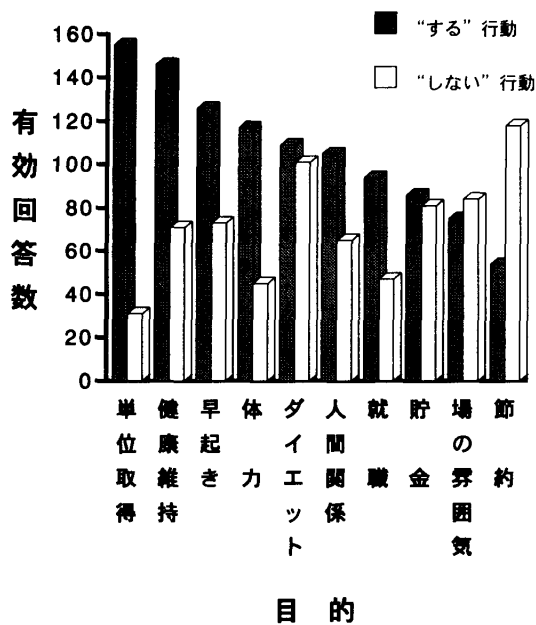


図2 10通りの目的のために“する”行動と“しない”行動の有効回答数 (n=58, 複数回答)

無効回答の割合も減少した。全般的に“しない”行動よりも“する”行動の回答頻度が高いこと、また、目的によって両行動の実行されやすさが異なるという傾向は、調査1の結果と同様である。

目的別には、“場の雰囲気を維持する”と“節約”では“しない”行動の頻度が高く、それ以外の8つの目的では“する”行動の頻度が高かった。とくに、“単位取得”では圧倒的に“する”行動が、反対に“節約”では“しない”行動の頻度が高かった。また、同じ身体関連の目的であっても、“健康維持”や“体力をつける”では“する”行動の頻度がより高く、“ダイエット”ではほぼ同数である。同様の傾向は、“貯金”と“節約”や“人間関係の維持”と“場の雰囲気を壊さない”においても認められた。セルフ・コントロール場面では、何をtargetとするかによって、“する”行動と“しない”行動が微妙に使い分けられている様子が見えてくる。

## 2. 特定の目的のために“する”行動と“しない”行動の内容

表2-1と2-2は、“する”行動と“しない”行動の具体的な内容を分類・集計し、男女別に示したものである。回答内容が多岐にわたったため、10通りのうち5通りの目的を任意に選択し、さらに、2名以上の対象者から回答のあった内容のみを掲載した。単一の被験者が回答した内容はすべて“その他”とした。つまり、“その他”の数は他に何種類の行動内容が示されたかを表している。

全ての目的に対して、両方向からの行動が報告された

が、目的によって行動内容の種類の高さに差のあることが読みとれる。例えば、先に示した図2において、“する”行動の有効回答数は“人間関係の維持”よりも“早起き”の方が多いが、“早起き”のために“する”行動の種類は比較的限定されており、反対に、“人間関係の維持”のために“する”行動は多種多様である。

男女ともに多数の者が報告した行動内容は、ほとんどが共通しており、差異が認められたのは少数派の意見であった。例えば、“ダイエット”のために女性は“皆の前で宣言する”や“美容体操をする”など、経験にもとづいた具体的な行動を報告したのに対し、男性は、“極力食べない”といった大ざっぱな内容を報告している。また、“早起き”のために、女性は“翌日の支度をしておく”や“(朝食など)起きる楽しみをつくる”など起きた後のことを念頭に置いた行動を報告している。これに対し、男性では“就寝前に精神が高ぶるようなことをしない”や“前日に疲れることをしない”など、寝る前の行動を報告している。

## 総合考察

調査1と2のいずれにおいても、“しない”行動よりも“する”行動の報告が多かった。行動理論を背景にもつ基礎研究や臨床実践の場においても、行動の抑制、すなわち“しない”行動は、望ましい行動を積極的に“する”行動よりも実行されにくいことが示されている(例えば、Berni & Fordyce, 1977 大橋他訳, 1982; 杉若・馬場, 1997 など)。よりスムーズな目的達成のためには、“する”行動と“しない”行動の組み合わせに配慮すべきであろう。が、しかし、目的によっては、どちらか一方の行動のみで達成可能なこともあれば、両方向からの行動を組み合わせの方がより望ましい結果を得られることもある。また、人によっては“する”行動のレパトリーが多く、好んで実行する者もいれば、反対に行動を抑制する“しない”行動を好む者もいるであろう。行動評価場面では、行動的な過剰(excesses)や欠如(deficits)にのみ目を向けてしまい、個人が有する資源(assets)は無視されがちである。より実際的で効率的な問題解決を図ろうとするならば、本人がすでに有する行動のレパトリーを積極的に活用したアプローチが必要ではないだろうか。

今回の調査では、いずれも自由記述による回答を求めた。このため、対象者によっては回答が曖昧になってしまい、“(早起きのために)目覚まし時計をセットする”や“(ダイエットのために)皆の前で宣言する”などセルフ・コントロールする反応(self-controlling response)と“講義に出席する”や“運動する”などセルフ・コントロールされる反応(self-controlled response)(Skinner,

表 2-1 目的のために“する”行動と“しない”行動の内容とその件数（男性，n= 29，複数回答）

目 的	“する”行動	“しない”行動
単位取得	20 講義に出席 14 勉強（予習・復習） 13 提出物をきちんと出す 6 講義をまじめに聞く 5 テスト対策を立てる 4 ノートをとる 3 情報収集 2 友人を増やす (その他 5, 計 72, 無効回答 4)	6 授業中に居眠りしない 4 遅刻しない 4 担当教官に嫌われない 2 私語を慎む (その他 3, 計 19, 無効回答 3)
早起き	25 目覚ましを（多めに）セットする 20 早寝 5 「明日は早起き」と暗示をかける 3 モーニングコールを頼む 2 規則正しい生活 (その他 4, 計 59, 無効回答 0)	19 夜更かししない 3 夜遊びしない 3 深夜番組をみない 2 遅くまで飲酒して騒がない 2 就寝前に精神が高ぶるようなことをしない 2 レポートをため込まない 2 前日に疲れることをしない (その他 4, 計 37, 無効回答 0)
ダイエット	18 運動する 5 規則正しい生活 4 バランスのとれた食事 4 とにかく動く 2 三食をきちんと食べる 2 走る 2 カロリー計算 (その他 11, 計 48, 無効回答 2)	18 間食（とくに甘い物）を控える 8 暴飲暴食しない 4 寝る前に食べない 3 極力食べない 3 高カロリーな食事を避ける 3 食事量を減らす 2 外食を減らす (その他 7, 計 48, 無効回答 3)
人間関係の維持	12 相手を思いやり優しくする 6 約束を守る 4 話し合う機会を持つ 3 こまめに電話する 3 マナーを守る 3 相手の話をきちんと聞く 2 相手のペースに合わせる 2 上下関係を大切にする 2 こまめに会う 2 一緒に酒を飲む 2 一緒に遊ぶ 2 ほどほどの距離を保つ 2 たまには本音を出す (その他 7, 計 52, 無効回答 6)	9 自己中心的に振る舞わない 7 陰口を言わない 3 相手の嫌がることをしない 2 怒ったり、喧嘩したりしない 2 相手を嫌わない (その他 8, 計 31, 無効回答 2)
生活費の節約	4 安売りのチラシに注意を払う 4 安物を買う 3 家計簿をつける 3 自炊 2 バスに乗らずに歩く 2 出費計画を立てる 2 物を大切に使う (その他 4, 計 24, 無効回答 3)	12 節電・節水 11 無駄遣いしない 5 外食しない 4 間食しない 4 食事を質素に 4 生活必需品以外買わない 4 大金を持ち歩かない 3 禁煙 3 遊びすぎない 2 飲み会に出かけない 2 食事量を減らす 2 ギャンブルしない 2 欲しいものでも買わない (その他 7, 計 65, 無効回答 2)

表2-2 目的のために“する”行動と“しない”行動の内容とその件数（女性，n=29，複数回答）

目的	“する”行動	“しない”行動
単位取得	28 講義に出席	3 授業中に居眠りしない
	15 勉強（予習・復習）	3 私語を慎む
	11 提出物をきちんと出す	2 遅刻しない
	7 講義をまじめに聞く	(その他4, 計12, 無効回答5)
	5 試験を受ける	
	5 ノートをとる	
	4 情報収集	
	4 テスト対策を立てる	
	2 先生に質問に行く	
	(その他2, 計83, 無効回答2)	
	28	
早起き	27 目覚ましを（多めに）セットする	23 夜更かししない
	24 早寝	3 昼寝しない
	6 起こしてくれるように頼む	2 深夜番組をみない
	4 翌日の準備をしておく	2 夜食を食べない
	2 (朝食など) 起きる楽しみをつくる	(その他6, 計36, 無効回答0)
	(その他4, 計67, 無効回答1)	
ダイエット	16 運動する	21 間食（とくに甘い物）を控える
	11 バランスのとれた食事	7 暴飲暴食しない
	9 三食きちんと食べる	6 食事量を減らす
	4 カロリー計算	5 寝る前に食べない
	4 歩く	4 高カロリーな食事を避ける
	2 規則正しい生活	3 グラグラ過ごさない
	2 皆の前で宣言する	(その他7, 計53, 無効回答1)
	2 体操	
	(その他11, 計61, 無効回答1)	
	16	
	人間関係の維持	6 相手の話をきちんと聞く
5 相手の気持ちを考える		4 自分の考えを押しつけない
4 約束を守る		3 裏切らない
4 こまめに電話する		2 相手の嫌がることをしない
3 話し合う機会を持つ		2 その場の感情で行動しない
3 相手を信頼する		2 傷つけることを言わない
2 相手を思いやり優しくする		(その他15, 計34, 無効回答2)
2 愛想よくする		
2 じっくり話し合う		
2 気配り		
2 自分から話しかける		
2 相手の長所と短所を理解する		
2 謝罪とお礼は丁寧に		
(その他14, 計53, 無効回答4)		
6		
生活費の節約	6 安売りのチラシに注意を払う	16 節電・節水
	5 家計簿をつける	7 無駄遣いしない
	5 自炊	7 外食しない
	5 出費計画を立てる	7 生活必需品以外買わない
	3 お弁当をつくる	3 間食を控える
	2 安物を買う	3 長電話しない
	(その他4, 計30, 無効回答4)	2 休日の外出を控える
		2 食べきれない量は買わない・作らない
		(その他6, 計53, 無効回答0)

1953) が混在する結果となった。

さらに、表2-1と2-2の結果を見ても分かるように、“する”行動と“しない”行動は、その内容が表裏になっているケースが多い。例えば、“早寝早起”は“夜更かしをしない”ことであろうし、“計画的な買い物”には“衝動買いしない”ことが大切である。

本研究で得られた結果を参考に、表裏になっている行動内容を反転項目にするなど、項目を整備した質問紙を作成・実施することで、セルフ・コントロールにおける“する”行動と“しない”行動の役割がより明確なものになるであろう。

#### 脚 注

- 1 本研究の一部は、日本心理学会第61回大会において発表した。

#### 文 献

- バーニ R・フォーダイス W. 大橋正洋・前田小三郎・内山 勉 (訳) 1982 ナースのための行動療法 医学書院 (Berni, R., & Fordyce, W. E. 1977 *Behavior modification and the nursing process*. 2nd ed. Saint Louis: The C. V. Mosby Company)
- 柏木恵子 1987 自己制御 (self-regulation) の発達 心理学評論, 29, 3-24.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. 1989 Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Rachlin, H., Raineri, A., & Cross, D. 1991 Subjective probability and delay. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 55, 233-244.
- Skinner, B. F. 1953 *Science and human behavior*. New York: The Free Press
- 杉若弘子・馬場香絵 1997 改良型セルフ・コントロールに及ぼす行動期間と目標達成確率の影響 日本行動療法学会第23回大会発表論文集, 93-94.

## Active and Repressive Behavior As a Controlling Response

Hiroko SUGIWAKA

(Department of Psychology, Nara University of Education, Nara 630-8528, Japan)

(Received April 20, 1998)

Present study focused on the active behavior as a controlling response of self-control in everyday life. In survey 1, ninety-two undergraduates reported to open questions that they hoped to control the following six target (controlled) responses: academic performance, money savings, human relations, beauty and health, extracurricular activities, and life as a whole. In survey 2, eighty-nine undergraduates were asked what they would do or would not do for target responses as acquiring course credits, health maintenance, getting up early, and so on. In both surveys, the students reported not only active responses, but also repressive responses as controlling responses of each targets, although they reported active responses more than repressive responses. The ratio of active response number to repressive response number varied across targets. The present results suggest that not only repressive behaviors but also active ones should be examined and utilized as a controlling response for the cost-effective establishment of self-control.

**Key Words:** self-control, active behavior, repressive behavior