

## スモールステップ方略が目標達成に及ぼす影響 —スケーリング・クエスチョンを用いたスモールステップ方略の提案—

瀧川佳苗 信州大学大学院教育学研究科学校教育専攻臨床心理学専修  
鈴木俊太郎 信州大学教育学部附属教育実践総合センター

### 概要

スケーリング・クエスチョンをもとに作成されたスモールステップ方略を利用することで、目標達成にどのような影響を及ぼすのかを検討した。特に、自己像を想像する地点の違いによって、遠い将来の自己像を想像しやすい者よりも、直近の自己像に注意が向きやすい者ほどスモールステップの効果が顕著なのではないかという仮説をもとに検討を行った。結果、自己像の想像地点の違いによる有意な差は認められなかったものの、実験参加者全体において目標達成に対する課題達成自己効力感、思考の整理、行動案が増加した。以上のことから、自己の姿を想像する地点の違いに限らず、スモールステップ方略は目標達成に有効であるという示唆が得られた。

キーワード：スモールステップ、SFA、スケーリング・クエスチョン、目標達成

### 問題と目的

私たちは日常生活を送る上で、さまざまな問題に向き合い、それらを解決していかねなければならない状況に直面することがある。例えば、大学の授業で指定されたテーマに沿ってレポートを書くということや、けんかをしてしまった友人と仲直りをするというのも問題解決にあたる。少し考えればすぐに解決方法が浮かぶ比較的安易な問題から、段階を踏まないと解決に至らないというような複雑な問題まで、私たちが取り扱う問題はさまざまである。

青年期後期はアイデンティティの確立や精神的自立が求められる時期である一方、スチューデントアパシー、対人恐怖、自殺などの適応障害の出現や、精神疾患が後発しやすい時期でもある(西山・笹野, 2004)。特に大学生は人生の中で節目と言われる時期であり、今後の将来を見据えて就職、進学などといった重要な選択を迫られる。

### ロジャーズのパーソナリティ理論

ロジャーズのパーソナリティ理論(1959)によれば、理想自己と現実自己の差異が適応の指標として扱われている。理想自己とは、個人が、非常にそうありたいと望んでおり、そ

れにもっとも高い価値を置いている自己概念のことである。それに対して現実自己とは、自己概念と同義であり、自分自身についての自己感を指す。この2つの差が大きいほど矛盾対立し、心理的な混乱や緊張、不安を生じやすくなるため、不適応状態であるとされている。反対に差が小さいほど理想自己が正確に知覚され、しかも現実自己に正確に包含されている状態となるため適応的であるとされている。

重大な進路選択時には、まず理想と現実の比較をすることでズレを認識する。ズレが大きいと感ずるほど、「目標達成するためにやらなければならないことがたくさんある」、「自分には、達成するにはハードルが高い」というプレッシャーが増大し、不安や焦りが生じる。ロジャーズの来談者中心療法では、この理想と現実の齟齬をクライアントが認識し、受容的な環境のもと、次に自分がどのような道を選択するのかをゆっくりと考える時間が与えられる。齟齬が大きければ大きいほど、自己理解や解決への踏み出しが鈍るものの、カウンセラーとの関係性がその努力を促進することは言うまでもない。

カウンセラーの力を常に利用できるような環境、課題であればよいが、中には「自分自身で答えを出さなければならない」というプレッシャーが与えられるケースや、そばにそのような援助者が存在しないケースもあるだろう。このようなケースでは、自己の努力のみである程度の意思決定が行えることが必須となり、これができないことによってモラトリアム延長に陥る学生も少なくないと考えられる。

### スモールステップ方略

このような悪循環に介入する手段として、スモールステップ方略が有効ではないかと推察する。スモールステップは、難しい内容を学習させる場合には、いきなり難しい内容に入らず、学習内容を小さな単位に分割し、優しい内容から出発して、少しずつ小刻みに難しくしていくとする考え方である(Skinner, 1968)。特に臨床現場では認知行動療法の行動活性化の一つとして使用される(Addis & Martell, 2004)。セラピストは無気力状態、もしくは抑うつ状態に陥っているクライアントに対し、不安に感じる行動を、クライアントが進んで不安に直面することができる程度の課題へと変化させ、課題が達成できたら新たな課題へ移るといった治療方略を用いることがある。例えば、無気力で部屋が片付かないクライアントに対してセラピストは、まず机の上の書類をゴミ袋へ入れるということを課題にする。その課題が終わるとゴミ袋をゴミ置き場へ持っていくというように、目標行動をいくつかの段階へ細分化し、クライアントができそうなものを選択させ、取り組みを促す。スモールステップ方略を使用することで、混乱状態にある者が適切に次にやるべき行動を選択することができる。

問題解決を扱った先行研究においても、問題を解決する上で実験者が適切な下位目標を提示する、あるいは参加者自身が適切な下位目標を生成することで、参加者は解決プランを適切・迅速に変容することができ、問題解決に至る時間が早まるということが示唆されている(Simon & Reed, 1976)。

以上のことから、問題解決には最終目標に至るまでに下位目標を設定する、すなわちスモールステップ方略を用いることが重要であると考えられる。

### ソリューション・フォーカスト・アプローチにおけるスケーリング・クエスチョン

ソリューション・フォーカスト・アプローチ (Solution-Focused Approach ; 以下 SFA とする) は、問題の原因を追究しないこと、未来志向であること、長所志向であることなどの特徴を持ち、種々の質問を使ってクライアントが抱える問題の話から、今後クライアントがどのようにになりたいか、そのために何をすべきか、という解決の話へ転換を図り、解決を構築することを目指す (De Jong & Berg, 1998)。セラピストは、面接の中でクライアントの弱さよりも強さに注目し、クライアント自らの生活をコントロールしていけるように支援する。そして、クライアントの認識を変化させ、解決を作り上げていくためのツールとして、次のような質問技法を用いる。

SFA には、ミラクル・クエスチョン、例外探しの質問、コーピング・クエスチョン、スケーリング・クエスチョンという代表的な質問技法がある (De Jong & Berg, 1998)。その中でもスケーリング・クエスチョンは、クライアントの状況、予測、自信などのさまざまな抽象的なものを 1 点から 10 点の尺度に置き換えて尋ねたり、クライアントが答えた数値が 1 点上がった時にはどのような違いがあるのかを尋ねたりする質問である。特に、今後の見通しを獲得する、現状を具体化、明瞭化する、目標作りを促進する (De Jong & Berg, 1998)、変化するために努力しようとする意志、解決すべき問題の優先順位などを評価する (Berg, 1994) という機能や効果があると考えられている。スケーリング・クエスチョンを用いることで、クライアントの現状や理想の状態を整理し、目標を設定し、どのような順番で目標に向けて行動するのかというスモールステップを実現することが可能なのではないかと考える。

### 問題解決研究で用いられる課題

問題解決研究で使用される問題は、良定義課題 (well-defined problem) と不良定義課題 (ill-defined problem) という 2 種類の課題に大別することができる。良定義課題は、解法プラン以外の全ての問題構造が厳密に定義された形で解決者に提示される。すなわち、初期状態、目標状態、操作という、問題解決を行うために必要な情報がすべて明確で、1 つの課題に対して 1 つの回答があるという問題である。ハノイの塔問題・ルービックキューブなどが良定義課題に該当する。一方不良定義課題は、初期状態、目標状態は、非常に漠然とした記述になっており、課題解決中の操作についての情報も、問題中に何も明記されていない。すなわち、問題解決をするために必要な情報が不明瞭であり、1 つの問題に対して解答が複数考えられるような問題のことである。不良定義課題は適切な操作そのものの発見が、問題の解法プランや解答になっている場合も多く (Kahney, 1986)、腫瘍問題などが不良定義課題に該当する。従来の先行研究では、問題の扱いやすさから実験室状況での問題解決、つまり良定義課題を中心とした検討が多くなされており、現実起こりう

る問題解決場面に即していないという問題点が挙げられる。

私たちは日常生活を送る上で、進路選択、資格取得のための勉強、ダイエットなど、答えが個人の数だけある問題に取り組まなければならない状況になることが多々ある。それらの問題に向き合い、取り組み、達成できれば自身にとって有益になるということが理解できるが、それらに向けた行動が起こせない、もしくは行動をしても継続できないという事態に陥りがちである。しかし、誰もがぶつかりがちで、解答や解決プランに至るまでの道筋が複数ある課題に関する研究、つまり不良定義課題における研究は少ないのが現状である。

スケーリング・クエスチョンには簡便性や誰でも実施できるシンプルさ、そして自分自身に「期待する」という拡大構築の原則を持っているという優れた部分がある。スケーリング・クエスチョンを使用することで段階を踏んだ解決方法になるため、現実場面に即した問題解決に有効なのではないかと考える。

### 目的

本研究は、日常生活場面における目標達成に、スモールステップ方略が及ぼす影響を検討することを目的とする。課題には日常場面に即した、「意志はあるけれどもなかなか行動できない」と感じている目標行動を取り上げる。また、スモールステップ方略として、SFAで用いられているスケーリング・クエスチョンを応用する。

**仮説** 現実自己と理想自己の差を大きく知覚するということは、問題解決時に自身の将来像を意識する傾向にあるのではないかと考える。そのため、目標達成に向けて行動すると、将来像に注意が向いてしまい、現実の自己に即した行動案を見出したり、今後やるべきことの取捨選択が困難になるのではないかと考える。それに対して現実自己と理想自己の差が少なく知覚されるということは、問題解決時に遠い将来の姿を想像するのではなく、直近の自己の姿を想像するのではないかと考える。現在の状態から多少異なっているだけなので、これからすべきことが明確に考えることができるのではないだろうか。

スケーリング・クエスチョンは、現在の状況から1点上がると何が変化しているのかを尋ねるといように、現実の自分自身の状況から近い状況に焦点を当てながら介入を行っていくので、直近の姿を想像する傾向のある者ほどスケーリング・クエスチョンの仕様が型にはまり、解決策や行動案を見出せることができるのではないかと考える。

以上のことを踏まえると、スケーリング・クエスチョンを用いたスモールステップ方略は、直近の自己像に注意が向きやすい者ほど効果が顕著なのではないかと考える。

## 予備調査

### 目的

本実験において目標達成に関する行動をする際、将来の自己の姿を想像するか、直近の自己の姿を想像するのかを条件分けするために、下位目標設定尺度を作成することを目的

とする。

## 方法

**調査対象者** 北信越地方の大学生および大学院生 66 名（男性 14 名，女性 42 名，平均年齢 21.69 歳， $SD=1.57$ ）であった。

**質問紙の構成** ①下位目標設定尺度：杉浦(2002)が作成した問題焦点型対処方略尺度のうち、「目標についての思考」5 項目を参考に「目先」，「将来」それぞれ 5 項目，全 10 項目を作成した。行動する際に，将来の自身の姿を想像するか，直近の自身の姿を想像するかを尋ねるもので，5 件法（1：当てはまらない～5：当てはまる）で回答を求めた。

②目標とする行動：質問紙に掲載する目標行動を抽出するために，心理学を専攻する大学生及び大学院生 10 名に，「自分の目標を達成するために，行動したほうが良いと思うけれど，なかなか実行できないと感じる行動はどのようなものがあるか」ということをディスカッションさせた。ディスカッションの結果，勉強，ダイエット，恋愛，掃除，読書，自炊，規則正しい生活，節約，アルバイト，運動，その他 11 項目を選出した。回答者は目標行動を 11 項目の中から 1 つを選択させた。その他を選択した場合は具体的に記述させた。③目標達成のための手段：目標とする行動を実行するときどのような方法で取り組むのかを自由記述で回答を求めた。

**調査手続き** 無記名による質問紙調査を行った。授業中に集団配布形式で行い，修士論文の調査であることを説明した上で質問紙を配布し，回答を求め，その場で回収した。回収率は 100%であった。

## 結果

**下位目標設定尺度** 調査対象者の得点の平均，および標準偏差を表 1 に示した。各尺度の信頼性係数を算出したところ，目先尺度においては  $\alpha = .64$ ，将来尺度においては  $\alpha = .21$  であった。

表1 各尺度得点の平均値 ( $N=66$ )

	平均	( $SD$ )
目先得点	17.85	(3.22)
将来得点	16.39	(3.71)

## 考察

**尺度の信頼性** 下位目標設定尺度の目先，将来に関する項目のそれぞれで信頼性係数  $\alpha$  を算出したところ，値が中度から低度となっていた。尺度の作成時，将来と目先の自己像を想像するかの違いを杉浦(2002)の項目に，将来の場合は「将来の」，「今後の」，目先の場合は「すぐ先の」と加えたのみだったため，両者の違いが不明瞭だった可能性が考えられる。両者の定義を明確にして呈示し，差別化する必要があると考える。

## 本調査

### 目的

本調査では日常生活場面における目標達成に、スモールステップ方略が及ぼす影響を検討することを目的とする。

### 方法

**実験参加者** 北信越地方の大学生および大学院生 30名（男性 4名、女性 26名、平均年齢 22.10歳、 $SD=1.27$ ）であった。実験参加者は下位目標設定に関する質問紙の回答をもとに、目先得点が高い者を「目先志向条件」、将来得点が高い者を「将来重視条件」に振り分けられた。

**要因計画** 自己姿の想像地点 2（目先志向、将来重視）×測定ポイント 2（pre, post）の 2 要因混合計画であった。自己姿の想像地点は実験参加者間、測定ポイントは実験参加者内要因であった。

自己姿の想像地点の条件は、下位目標設定に関する質問紙の得点により以下の 2 条件に振り分けられた。①目先志向条件：目先得点が高い者とした。目標達成のために行動する際、直近（1 週間や 1 ヶ月）の自己像を想像する傾向がある者である。②将来重視条件：将来得点が高い者とした。目標達成のために行動する際、将来の自己像を想像する傾向がある者である。

**従属変数** ①課題達成自己効力感：成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田(1995)の特性的自己効力感尺度を参考に 8 項目を作成した。質問項目は目標行動をどの程度実行できそうかという内容で、5 件法（1：当てはまらない～5：当てはまる）で回答を求めた。②思考の整理：自分の思考がどの程度整理されたかを尋ねるもので、3 項目を設定した。5 件法（1：当てはまらない～5：当てはまる）で回答を求めた。③行動案：目標に対してどのように行動するかという行動案を、自由記述形式で思いつく限り尋ねた。

**実験材料** SFA のスケーリング・クエスチョンを参考にスモールステップのワークシートを作成した。ワークシートは、①目標行動の設定、②現在の状態のスケーリング、③現在の点数から 1 点上がった場合の変化、④1 点上がるための方法、という構成であった。

**手続き** ①参加者は、実験の目的が、「目標に向かって行動する際、どのように下位目標を設定するか調査するため」と説明を受けた。その後、参加者には、1 回当たり 30 分の実験が行われること、発話内容は IC レコーダーで記録されること、実験で得られたデータは研究の分析・発表のみに用いられること、実験はいつでも中断できることを説明し、以上の内容に同意を得たのちに実験を開始した。②目標に関するフリートーク（目標の確認）：実験前の質問紙の時点ではどの目標行動を選択したかを確認するため、目標とする行動を、11 項目の中から選択させた。また、その行動を選択した理由も尋ねた。目標とする行動が質問紙を回答した時点と変更がある場合は新たに選択し直し、実際に行動に移す場合にどのように行動するか案を尋ねた。③1 回目の課題達成自己効力感尺度、思考の

整理尺度に回答を行った (pre)。④現在の状態の 10 段階評定：現在の実験参加者の状態は 10 段階のうち (1:まったく手をつけていない最悪の場合～10:ある程度満足のいく状態が継続できる場合) どの位置にいるかを点数で尋ねた。その際、1 から 10 が割り振られた数直線を実験参加者に見せながら回答を求めた。また、その点数の理由を尋ねた。⑤現在の点数から 1 点上がった場合、実験参加者にどのような変化があるのかを尋ねた。⑥現在の点数から 1 点上がるためにどのような方法があるのかを、思いつくままに回答させた。⑦優先順位の設定：⑥で回答した行動案を実際に取り組む場合、容易にできそうな順番、およびその理由を尋ねた。また、その行動の実行に移す際の確信度を 100%中どの程度になるのか回答を求めた。⑧2 回目の課題達成自己効力感尺度、思考の整理尺度に回答を行った (post)。⑨フェイスシートの記入、およびディブリーフィングを行い、実験を終了した。実験は 20～30 分程度であった。

## 結果

**実験参加者の条件分け** 自己像を想像する地点の違いにより、目先志向条件、将来重視条件に分類するために、目先得点と将来得点の差を比較して、得点の高い方を目先志向条件、将来重視条件にそれぞれ振り分けた。その結果、目先志向条件 18 名、将来重視条件 12 名に分類された。

**課題達成自己効力感** 将来の自己像を想像するか、直近の自己像を想像するかの違いにより、スモールステップ方略によって課題達成自己効力感に違いが生じるかを検討するために、自己像の想像地点 2 (目先志向、将来重視) ×測定ポイント 2 (pre, post) の 2 要因分散分析を行った (図 1)。

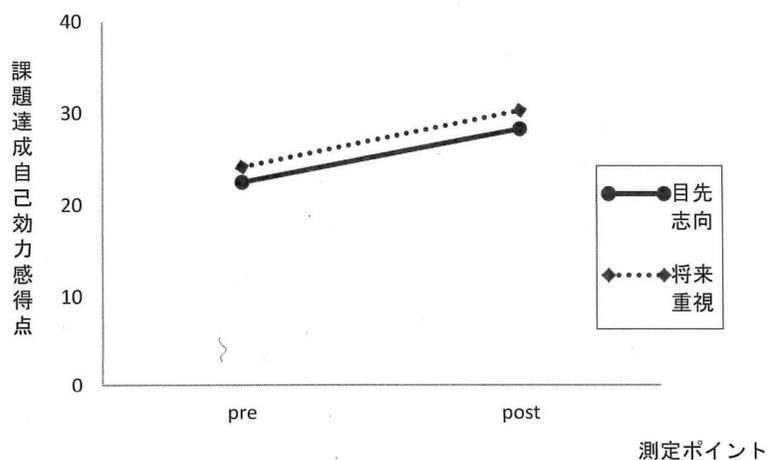


図1 課題達成自己効力感得点の変化

その結果、測定ポイントの主効果が有意であり ( $F(1,28)=63.92, p<.01$ )、介入後のほうが介入前よりも課題達成自己効力感得点が高いということが示された。また、自己

像の想像地点の主効果が有意傾向であり、将来重視条件のほうが目先志向条件よりも課題達成自己効力感得点が高い傾向にあることが示された ( $F(1,28)=3.20, p<.10$ )。自己像の想像地点と測定ポイントの交互作用は認められなかった ( $F(1,28)=0.05, n.s.$ )。

以上のことより、自己像を想像する地点に関わらず、スモールステップ方略を行うことで、課題に対する自己効力感が増加するということが示された。

**思考の整理** 将来の自己像を想像するか、直近の自己像を想像するかの違いにより、スモールステップ方略によって思考が整理されるかどうかを検討するために、自己像の想像地点2 (目先志向, 将来重視) ×測定ポイント2 (pre, post) の2要因分散分析を行った (図2)。

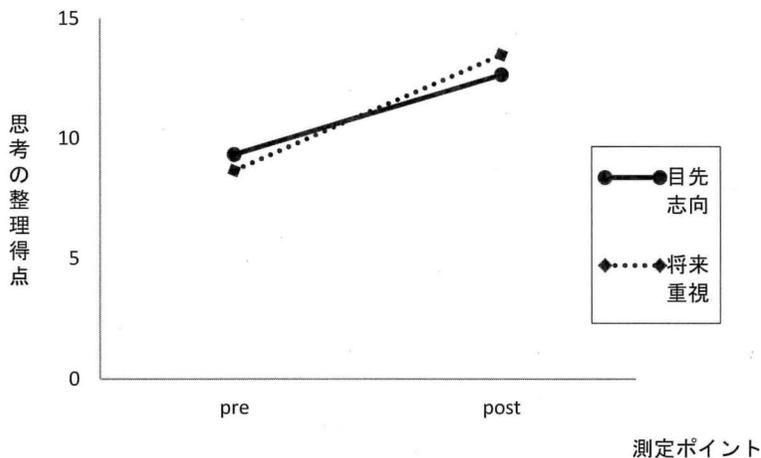


図2 思考の整理得点の変化

その結果、測定ポイントの主効果が有意であり ( $F(1,28)=99.11, p<.01$ )、介入後のほうが介入前よりも思考の整理得点が有意に高いことが示された。また、自己像の想像地点と測定ポイントの交互作用に有意傾向が認められた ( $F(1,28)=3.34, p<.10$ )。しかしながら、交互作用が認められたものの、有意傾向であったため、自己像の想像地点に関わらず、スモールステップ方略を用いることで思考の整理が促進されたと言える。

**行動案** 将来の自己像を想像するか、直近の自己像を想像するかの違いにより、スモールステップ方略によって行動案に変化が生じるかを検討するために、自己像の想像地点2 (目先志向, 将来重視) ×測定ポイント2 (pre, post) の2要因分散分析を行った (図3)。

その結果、測定ポイントの主効果が有意であり ( $F(1,28)=70.87, p<.01$ )、介入後のほうが介入前よりも行動案が有意に多いことが示された。その他の主効果 ( $F(1,28)=0.64, n.s.$ ) および交互作用 ( $F(1,28)=0.12, n.s.$ ) は認められなかった。

以上のことから、直近の自己像を想像する傾向のある者のほうが、将来の自己姿を想像する傾向のある者と比較して、スモールステップ方略の効果がみられるという仮説は支持

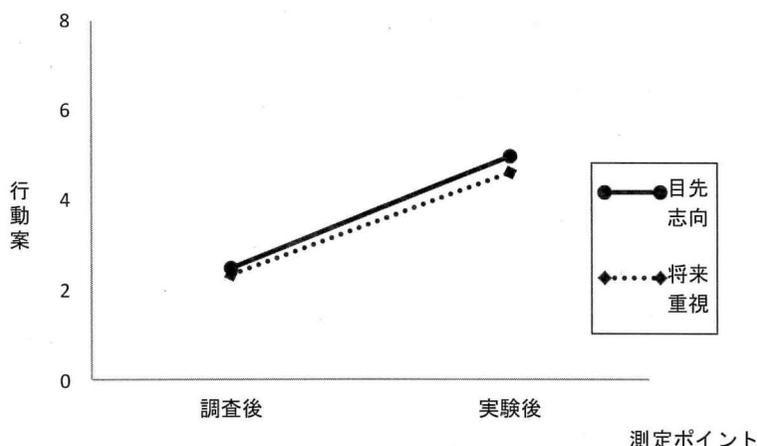


図3 行動案の変化

されなかった。しかしながら、両条件において、介入後に課題達成自己効力感、思考の整理、行動案の増加が見られたことから、自身の姿を想像する地点に関わらず、目標達成にスモールステップ方略が有効であると言える。

#### 考察

本研究は、目標達成に、スモールステップ方略が及ぼす影響を検討した。特に、すぐ先の自己像を想像する傾向のある者に対してスモールステップ方略を用いると、将来の自己像を想像する傾向のある者よりも目標達成に繋がりやすくなるという仮説をもとに検討を行った。

**スモールステップ方略の有効性** 直近の自己姿を想像する者に対するスモールステップ方略が有効であるという仮説は支持されなかった。一方で、実験参加者全体の課題達成自己効力感、思考の整理、行動案が増加したことから、自己像を想像する地点の違いに関わらず、スモールステップ方略は目標達成に有効であるという示唆が得られた。

SFAの質問技法がクライアントへ与える効果を検討した伊藤(2009)は、スケーリング・クエスチョンの効果を以下のように述べている。まず、数値をもとにクライアントの現在の状態などを評定することによって、クライアントの考え方や理解が段階的で具体的になるという「考え方の具体化、段階化」が生じる。それにより、クライアントが自分の状態を具体的に、明確に把握しやすくなる「自分の状態の把握の明確化」、良いとき、できていること、および問題を乗り越えてきたことにクライアントが気付ける「成功体験の認識」が得られる。そして、「自分の状態の把握の明確化」と「成功体験の認識」によって、クライアントに「段階的に解決へ進める」という理解が生じ、それによって「クライアントの目標の明確化」と「解決の行動」がもたらされるという。本研究においても、実験後に目標に向けた行動が実行できそうという感覚や、これから先、何をすべきかが明確になった

という感覚、目標達成のための行動案が増加していたため、先行研究と同様の効果が生じたと考えられる。

日常生活場面での問題解決は、不良定義課題のように目標とする行動、自身の状況、目標達成に至るまでの方法が曖昧であるため、それらを個人が明確にし、整理してから解決に向けた行動に移る必要がある。けれども、それらが曖昧なまま行動を起こしてしまうと、自分の状況に不釣り合いな目標設定や計画をしてしまい、途中で挫折してしまうということが考えられる。または、自分の状況、目標設定が明確に定義できたとしても、それに至る手段を見つけることができずに膠着してしまうということが考えられる。

目標達成にスモールステップ方略を用いる際の有効性を以下の3点から論じる。1点目は、思考の整理が促進されたということから、状況を整理し、明確化できるということである。スケーリング・クエスチョンを使用すると、不明瞭な状況に対して段階に分けて考えるということを通じて整理や明確化が進む。そして、より具体的に物事を考えられたり、自分の状況を客観的に把握できたりすると推察する。つまり、自分がどこまでできて、どこで躓いているのかという境界線が明確化される。それにより、手段や改善点が考えられるので、より適切で現実的な行動案が見出すことができるのではないかと考える。

2点目は、課題達成自己効力感が増加したということから、目標達成への動機づけが高まるということである。状況の整理、明確化が進むと、自身が今までできていたこと、問題を乗り越えることができたという事実、これまで努力してきた功績なども自然と明確化される。そのため、自身の肯定的な側面にも注意が向き、今回もできるのではないかとという思いが生じるのではないかと考える。また、行動案に対して実行できるか否かの確信度を尋ねていたため、この方略なら自分にもできそうだと感じ、行動に移行しやすくなると考える。実験後の自由記述においても、「確信度100%のものからならやれそうな気がする」、「実行に移せそうなものが出てきて、よりやれそうだと思う気持ちが強くなった」という参加者がいた。高い数値を実際に目にすることで自信につながり、目標達成へ向けた行動の動機づけが高まったのではないかと考えられる。

3点目は、目標達成までの無理のない行動計画が立てられるということである。行動案を増加させるだけで実験を終了するのではなく、行動案に優先順位をつけることで、実際に行動に移す際に容易に取り組むことができるのではないかと考える。ただ単にやるべきことや、手順を羅列した時よりも、最低限これだけはやろうという気持ちが生じたり、目標達成までに回り道をしたりすることなく最短のルートで到達する可能性が増加するのではないかと考える。

一方、不安が強い傾向にある者ほど、スモールステップ方略による目標達成が難しいのではないかとという可能性が考えられる。不安が強い傾向にある者ほど、問題解決をしようと努めれば務めるほど解決が得られにくくなるということが示唆されている。高不安者は脅威情報を自動的に処理しているため、課題に集中しようとする意志に反して、そちらに

注意が向いてしまい、課題の遂行が妨害される(杉浦, 1999)。つまり、高不安者は目標達成のための行動案が考案しづらい状況にあると言える。また、不安には完全主義や問題解決への自信の無さというような特性的な要因も内在していると指摘されている(杉浦, 1999)。そのため、0か100かという範疇でしか考えることができず、現在の自分と目標に到達するまでの中間を想像することが困難なのではないかと考える。そのため、本実験における「1点上がった姿」、「1点上がるためには何ができるか」ということを考えること自体が困難になってしまい、目標達成には程遠い状況になりうるのではないかと考える。スモールステップ方略と個人特性の関連について、今後検討していく必要があると考える。

**本研究の意義** 目標達成において、スモールステップ方略は、思考の整理を促進し、目標達成に向けた行動に対する動機づけを高め、無理のない計画を立てることができるという効果が示唆された。

**本研究の課題** 本研究の課題として、以下の3点をあげる。

第一に、下位目標設定尺度に不備があり、自己像を想像する際に将来か直近かどちらに注目しやすいのかが適切に反映されなかった可能性がある。また、理想自己の違いをもとにスモールステップ方略の効果を検討したが、現実自己をどのように想定しているかということを考慮していなかったため、現実自己と理想自己のズレを正しく測定できなかった可能性が考えられる。現実自己は、現在の自分自身をどのように捉えているのかを示すため、自尊感情などの特性との関連も視野に入れる必要があると考える。

第二に、目標行動の遂行率である。本実験ではスモールステップ方略を用いることにより課題に対する自己効力感が上昇し、「この程度なら自分でも何とか取り組みそうだ」という感情を増幅させることが確認できた。しかし、気持ちはあっても実際に行動の遂行率がどの程度上昇するかということまでは検討できなかった。「行動に移せそう」と実感してから行動に繋がるまでの間にどのような変数、特性が関係しているのかを詳細に検討していく必要があると考える。

第三に、対照群を設定していなかったということである。スモールステップとの比較を行うために、ステップを中程度、大程度のものに分割した群を設定し、比較検討することも重要だと考える。

## 引用文献

Addis, M. E., & Martell, C. R. (2004). *Overcoming depression one step at a time: The new behavioral activation approach to getting your life back*. New Harbinger Publications.

(アディス, M. E., マーテル, C. R. 大野裕・岡本泰昌 (監訳) (2012). うつを克服するための行動活性化練習帳 認知行動療法の新しい技法 創元社)

Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. New York:

- Norton.  
(磯貝希久子 (監訳) (1997). 家族支援ハンドブック : ソリューション・フォーカスト・アプローチ 金剛出版)
- De Jong, G. H. & Berg, I. K. (1998). *Interviewing for solutions*. CA: Brooks/Cole.  
(玉真慎子・住谷祐子 (監訳) (2000). 解決のための面接技法 : ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き 金剛出版)
- 伊藤拓 (2009). ソリューション・フォーカスト・アプローチの4つの質問がクライアントへ与える効果 : セラピストへの面接調査による検討 ブリーフサイコセラピー研究, **18**, 13-28.
- Kahney, H. (1986). *Problem solving: A cognitive approach open guides to psychology*. Open University Press.  
(カーニー, H. 長町三生 (監修) (1989). 認知心理学講座 3 問題解決 海文堂出版)
- 成田健一・下仲順子・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討 : 生涯発達の利用の可能性を探る 教育心理学研究, **43**, 306-314.
- 西山温美・笹野友寿 (2004). 大学生の精神的健康に関する実態調査 川崎医療福祉学会誌 **14**, 183-187.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client centered framework. In S. Koch (Ed.) *Psychology: A Study of the Science, Vol. 3 Formation of the Social Context*. New York: McGraw-Hill. pp. 184-256.  
(ロジャーズ, C. A. 伊藤博 (編訳) (1967). ロジャーズ全集 第8巻 : パースナリティ理論 岩崎学術出版社)
- Simon, H. A. & Reed, S. K. (1976). Modeling strategy shifts in a problem-solving task. *Cognitive Psychology*, **8**, 86-97.
- Skinner, B.F. (1968). *The technology of teaching*. Meredith Corporation.  
(スキナー, B. F. 村井実・沼野一男 (訳) (1969). 教授工学 東洋館出版社)
- 杉浦義典 (1999). 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究, **47**, 191-198.
- 杉浦義典 (2002). 問題焦点型対処方略と志向の制御困難性の関連 : 問題解決方略を評価・制御する認知に着目して 教育心理学研究, **50**, 271-282.