

自己制御研究における現状と課題

- 質問紙法に着目して -

井上 真理子¹・近藤 龍彰²

The Review of Self-Control Study - Focusing on Questionnaire Method -

INOUE Mariko, KONDO Tatsuaki

E-mail: m1721001@ems.u-toyama.ac.jp

E-mail: tatsuaki@edu.u-toyama.ac.jp

[摘要]

本研究は、主に質問紙を用いて自己制御を検討した研究をレビューし、その現状と課題について検討した。具体的には、(I) どのような質問紙が開発されているのか、(II) どのような行動との関連が示されているのか、の2つを明らかにすることを目的とした。(I) について1980年代までの自己制御を測定するための質問紙は、「子ども」と「大人」に分けられていたが、2000年代以降は「幼児期以前」を対象にしたもの、「思春期」および「青年期」を対象にしたものなどかつてよりも多様な年齢を対象にしていた。また、2000年以降の自己制御研究には、大きく“気質レベルの自己制御”と“能力レベルの自己制御”の2つの立場が存在することが明らかになった。しかし、発達の関連性については、1980年代の研究と同様に明らかになっておらず、2000年代に報告された知見を踏まえて、さらなる検討が必要であることが示唆された。(II) について、低い自己制御は、社会的側面においても個人的側面においても、様々な問題行動や依存症と繋がること明らかとなった。また、個人的側面においては、高すぎる自己制御が様々な身体的および心理的問題と関連することが明らかになった。つまり、社会的場面においては高い自己制御の発揮が求められるが、個人内においては、高すぎないが低すぎない適度な自己制御の発揮が重要であることが示唆された。しかし、「高すぎる」もしくは「低すぎる」という基準がなく、曖昧な表現であることから、「適度」な自己制御について明らかにすることが今後の課題である。

キーワード：自己制御、質問紙法、発達、気質レベル、能力レベル

Keywords : self-control, questionnaire, development, temperament level, ability level

第1節：問題と目的

私たちは、自らの欲求や衝動を表出できない時に、自分の欲望や感情を制御する。このような行動を調整する能力、つまり「自己制御」と呼ばれる能力が重要で必要不可欠である。たとえば、社会生活を営む中で「ゲームをしたい」「オシャレをしたい」「お菓子を食いたい」など様々な欲求に直面する。しかし、常に目先の快楽を満たしては、長期的な目標や夢を達成できなくなってしまい、日常生活にも支障をきたすようになる。この「自己制御」に関する

研究は、医療・教育・心理学などの多岐にわたる分野で取り上げられており、「セルフ・リグレーション」、「セルフ・コントロール」、「エフォートフル・コントロール」など、研究者によって用いる用語が異なる。しかし、多くの研究者が同一のものとして扱っているため（例えば、篠木、2015；丸山、2009）、本研究においても「自己制御」と統一して扱う。

自己制御を測定する方法には、大きく分けて観察法・実験法・質問紙法の3つがある。これら3つの測定方法には、それぞれにメリットとデメリットの両方があるため（表1）、測定したい内容や状況によって使い分けることが重要になる。すなわち、自己制御について研究する際、どのような方法論を用

¹ 富山大学大学院人間発達科学研究科発達教育専攻

² 富山大学人間発達科学部

表1 自己制御の測定方法におけるそれぞれのメリットとデメリット

	メリット	デメリット
観察法	<ul style="list-style-type: none"> ・生の行動を評価できる ・言語能力に依存しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・観察者のスキルが必要 ・時間のコストが大きい ・特定の場面における自己制御しか測定できない
実験法	<ul style="list-style-type: none"> ・回答に歪みが生じにくい ・因果関係の特定が可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・現実場面との乖離がある ・特定の場面における自己制御しか測定できない
質問紙法	<ul style="list-style-type: none"> ・実施が容易 ・時間的コストが少ない ・自己制御場面が限定されず広範囲な測定が可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・言語能力に依存する ・回答にバイアスがかかりやすい

いており、それがどのような意味での自己制御を測定しているのかを自覚することが重要となる。本論考では、これら3つの測定方法のうち、質問紙を用いた自己制御研究に関する知見をレビューする。その理由は以下の通りである。

表1に示したように、質問紙は実施が容易であり、それゆえに研究数も多い。また、自己制御の多様な側面(因子)を捉えることも可能である。しかしそれだけに、それぞれの質問紙でもどの側面の自己制御を測定しているのか、あるいは対象年齢はどの範囲かなどについて、俯瞰的に整理することが必要である。もちろん、質問紙を用いた自己制御研究を整理する作業自体は本論考が初めてではない。たとえば杉若(1996)は、「子どもの自己制御を測定する尺度」と「成人の自己制御を測定する」尺度の2側面からレビューを行なった。その結果、子どもと成人の自己制御研究は別々に行われてきたこと、標準化手続きを行なっている成人期の自己制御尺度が、Rosenbaum(1980)のSelf-Control Scheduleしかないことなどを明らかにした。

ただし、杉若(1996)は、おもに1980年代までの研究しか扱っておらず、それ以降の質問紙研究の現状をレビューしたものは見当たらない。1980年以降も多くの自己制御研究が行われるなかで、成人期を含めた新たな尺度が次々と開発されていることから、どのような質問紙が開発され、どのような研究状況であるのかを再度整理することは、今後自己制御研究を進めていくうえでも必要な作業であると思われる。

また、杉若(1996)は、自己制御と実際の行動との関連を検討した研究については述べていない。先述のように、自己制御は我々の生活に深く関連しており、自己制御の構造のみならず、それがどのような行動にどれだけ関連しているのかを知ることは、

多様な領域(教育・司法・医療等)への応用を考える際にも有用な知見となると思われる。

そこで本研究では、近年、特に2000年以降の質問紙を用いた自己制御研究について、その現状をレビューする。その際、(1)どのような質問紙が開発されているのか、(2)どのような行動との関連が示されているのか、の2点に分けて整理する。また、それらの現状をまとめ、今後の自己制御研究の方向性について考察する。

第2節：自己制御研究の現状と整理

2-1：現在までに開発されている質問紙

表2と表3に本研究で扱う、主に2000年代に開発された代表的な質問紙を示した。以下、これらの質問紙について概略する。

(1) 生理的反応質問紙

Derybery & Rothbart(1988)は、「気質」に関連する単語300項目を整理し、「生理的反応質問紙(Physiological Reactions Questionnaire)」を作成した。ここでの「気質」を、「体質的な基礎を持つ、感情・活動・注意に関する反応性と自己制御における個人差」(Rothbart & Bates, 2007)と定義している。生理的反応質問紙は、自己制御のみを測定する尺度ではないが、主要因子の多くに「エフォートフル・コントロール」が含まれており(例えば、Rothbart, Ahedi & Evans, 2000; Rothbart, Ahadi, & Evans, 2000)、この項目のみを取り出して自己制御尺度を作成している研究者も多くいる(例えば、原田・吉澤・吉田, 2009; 山形・高橋・繁樹・大野・木島, 2005)ため、ここでは自己制御に関する項目に着目して報告を行う。

「気質」とは、通常の場合、「恐れや快の感じやすさや表しやすさ」といった感情の次元のみを扱うことが多い(星・草薙, 2012)。Rothbartは、「気質は、発達とともに少しずつ質的に変化する」と考え(例えば、Rothbart & Derryberry, 2001; Rothbart & Bates, 2007)、それぞれの質問紙で測定可能な対象年齢を示している(表2)。これらの質問紙は、Derybery & Rothbart(1988)の生理的反応質問紙(Physiological Reactions Questionnaire)を元に作成されており、乳児期に当たるThe Early Childhood Behavior Questionnaire(ECBQ)、児童

表2 本研究で扱う質問紙① (生理的反応質問紙に含まれる自己制御因子)

質問紙名	対象年齢	主要因子	提唱者
生理的反応質問紙(Physiological Reactions Questionnaire)			
The Early Childhood Behavior Questionnaire; ECBO	18ヶ月~36ヶ月	抑制の制御(Inhibitory Control) 注意シフト(Attention Shifting) 弱い刺激への快(Low Intensity Pleasure) 愛情(Cuddliness) 注意(Attention)	Putnam, Gartstein & Rothbart (2006)
The Early Childhood Behavior Questionnaire; ECBO 日本語訳		注意の焦点化(Attentional Shifting) 弱い刺激への快(Low Intensity Pleasure)	中川・木村・齋藤・水野(2011)
The Early Childhood Behavior Questionnaire; ECBO 日本語訳 短縮版		注意の焦点化(Attentional Shifting) 知覚的敏感性(Perceptual Sensitivity) 弱い刺激への快(Low Intensity Pleasure)	Sukigara, Nakagawa & Mizuno (2015)
The Children's Behavior Questionnaire; CBO	3歳~7歳	弱い刺激への快(Low Intensity Pleasure) 微笑みと笑い(Smiling and Laughter) 抑制の制御(Inhibitory Control) 知覚的敏感性(Perceptual Sensitivity) 注意の統制(Attentional Control)	Rothbart, Ahadi, Hershey & Fisher (2001)
The Children's Behavior Questionnaire; CBO 日本語訳		弱い刺激への快(Low Intensity Pleasure) 微笑みと笑い(Smiling and Laughter) 抑制の制御(Inhibitory Control) 知覚的敏感性(Perceptual Sensitivity) 注意の焦点化(Attentional Focusing)	Kusanagi, Hoshi.& Chen (1999)
		注意の焦点化 抑制的制御 低刺激への快 知覚的敏感さ 微笑みと笑い	星・草薙 (2005)
The Early Adolescent Temperament Questionnaire; EATQ	9歳~15歳	活動性(Active Level) 衝動性(Impulsivity) 注意(Attention) 焦点(Focus) 移行(Shift)	Capaldi & Rothbart (1992)
		賦活的抑制(Activation Control) 抑制的制御(Inhibitory Control) 注意の制御(Attention Control)	Ellis & Rothbert (2001)
		活動調整(Active Control) 抑制的制御(Inhibitor Control) 注意(Attention)	Farrell, Brook, Dane, Marini, & Volk (2015)
The Adult Temperament Questionnaire : ATQ	成人期	報酬からの注意シフト(Attention Shifting From Reward) 罰からの注意シフト(Attending Shifting From Punishment) 注意の焦点化(Attending Focusing) 注意の移行(Attending Shifting)	Rothbart, Ahedi & Evans (2000)
The Adult Temperament Questionnaire : ATQ 日本語訳 短縮版		注意の制御(Attention Control) 抑制的制御(Inhibitory Control) 賦活的抑制(Activation Control)	対象年齢+A1.E10

期に当たる The Children's Behavior Questionnaire (CBQ), 青年期に当たる The Early Adolescent Temperament Questionnaire (EATQ), 成人期に当たる The Adult Temperament Questionnaire (ATQ) と、生涯に渡る気質的特徴の発達の変化を捉えることが可能であるとされている。表2に示したように、対象とする年齢によって自己制御の下位因子は異なっているものの、思い通りに注意を集中したり切り替えたりする能力である「注意(Attention)」に関連する要因、不適切な接近行動を抑制する能力である「抑制の制御(Inhibitory Control)」に関わる要因、ある行為を回避したい時でも遂行する能力である「賦活的抑制(Activation Control)」に関連する要因は共通の構造として見出すことができる。これらの尺度に関して、十分な信頼性や妥当性を報告している研究者もいる(例えば, Rothbart, Ahedi & Evans, 2000 ; Rothbart, & Bates, 2007)。しかし、一方で、1992年時と2002年次の得点が安定していないという結果(草薙・星, 2005), 日米での差が大きいという指摘(中川・鋤柄,

2005)からも、今後は文化的背景を検討しなければならないとされている(星・草薙, 2012)。

(2) Behavioral Approach System / Behavioral Inhibition System 尺度

Gray (1981, 1987) は、脳の構造や働きから、自己制御に関連するシステムを分類した。1つ目は、行動活性システム (behavioral approach system: BAS) で「衝動性」と表現され、2つ目は行動抑制システム (behavioral inhibition system: BIS) で「不安」と表現された。これら両システムの感受性は、個人差が大きく影響するとされている(安田・佐藤, 2002)。例えば、BISが高い人は、罰への感受性が強く、罰の存在を知らせる手がかりによって接近行動が容易に起動されるとされている(安田・佐藤, 2002)。

Carver & White (1994) は、BIS/BAS尺度が、BISを測定する「BIS因子」と、BASを測定する「報酬反応(Reward Responsiveness)因子」、「欲求動因(Drive)因子」、「楽しみ探求(Fun Seeking)

表3 本研究で扱う質問紙②

質問紙名	主要因子	提唱者
Behavioral Approach System / Behavioral Inhibition System尺度	behavioral approach system (衝動性) behavioral inhibition system (不安) ----- 行動抑制(BIS)因子 報酬反応(Reward Responsiveness)因子 欲求動因(Drive)因子 楽しみ探求(Fun Seeking)因子 ----- 接近ドライブ 報酬応答性 新たな報酬体験への追求 懸念・罰感受性 回避ドライブ 抑制性	Gray (1981, 1987a) Carver & White (1994) 上出・大坊 (2005) 安田・佐藤 (2002)
Total Self-Control Scale	自制力 熟慮傾向 健康習慣 職業倫理 信頼性 ----- 抑制力(restraint) 衝動性(impulsivity)	Tangney, Baumeister & Boone (2004) Maloney, Grawitch & Barber (2012) Frise & Hofman (2009) Fulford, Johnson, & Carver (2008)
自己制御機能尺度	自己主張 自己抑制 注意の移行 注意の焦点化	大内・長尾・櫻井 (2008)
Dual-Systems	システム1 システム2 ----- C-systems ----- X-systems ----- Hot-System Cool-System	Stanovich (1999) Lieberman (2007) Metcalfe & Mischel (1999)
幼児の行動評定尺度	自己主張 自己抑制	柏木 (1988)
中学生用自己制御尺度	自己の考えの主張 逸脱行為に対する主張 自己の欲求の抑制	崔・庄司 (2011)
社会的自己制御尺度	自己主張 持続的根拠・根拠 感情・欲求抑制	原田・吉澤・吉田 (2008)
Self-Control and Self-Management Scale Skills	Self-Monitoring Self-Evaluating Self-Reinforcin	Mezo (2005)
大学生版セルフ・コントロール尺度	向社会・向目標的抑制 欲求・衝動の抑制 積極的な気晴らし・休養 過度な欲求抑制の制御	高橋・三浦 (2016)
Self-Control Schedule	Redressive-Reformative Self-Control ----- Redressive-Reformative Self-Control Reformative Self-Control ----- 改良型セルフ・コントロール(Reformative Self-Control) 外的要因による行動のコントロール(External Control) 調整型セルフ・コントロール(Redressive Self-Control)	Rosenbaum (1980) Rosenbaum (1989) 杉若 (1995)

因子」の3因子によって構成されることを明らかにし、十分な信頼性と妥当性を示した。さらに、上出・大坊(2005)は、この質問紙を日本語に訳して調査を行った結果、Carver & White(1994)と同様に個人のBIS/BASの感受性を測定するのにふさわしい尺度であると結論づけた。しかし、安田・佐藤(2002)は、Carver & White(1994)の尺度を、BASとBISの因子の数が揃っていないことから、項目内容に偏りがある可能性を指摘した。そこで、Carver & White(1994)の尺度から、BASに「報酬の予期と報酬に対する感受性」「報酬の予期による接近行動の起動とその強さ」「新たな報酬体験の

追求」の3つの項目を取り入れ、BISを「罰の予期と罰に対する感受性」「罰の予期による回避行動の起動とその強さ」「罰の予期による行動抑制」の3項目から捉えた新たな尺度を作成した。因子分析を行なった結果、BASは「接近ドライブ」「報酬応答性」「新たな報酬体験への追求」の3因子から成ること、BISは「懸念・罰感受性」「回避ドライブ」「抑制性」の3因子から成ることが明らかになり、信頼性と妥当性がともに高いことが示された。さらに、BASは「接近」、BISは「受動的回避」と表現した方が上手くいくことも明らかにしたが、感受性の個人差が閾値の個人差を反映しているのか反応性の大

きを反映しているのかまでは明らかにならなかった(安田・佐藤, 2002)。

(3) Total Self-Control Scale (TSCS)

Tangney, Baumeister, & Boone (2004) は、自己制御を「何らかの問題に直面した時に限らず、常に個人の生活全般に影響するパーソナリティ特性のようなものであり、これを測定するためには従来よりも広範性の高い尺度開発が必要」(p.274) だと考え、36項目からなる Total Self-Control Scale (TSCS) と、短縮版として13項目からなる Brief Self-Control Scale (BSCS) を作成した。尺度の作成には、自己制御の適応と失敗に関する文献を参考に、「思考の制御」「情動のコントロール」「衝動性の抑制」「行動的なパフォーマンスの制御」「生活習慣の変容」といった項目で構成した。因子分析を行ったところ「自制力 (Self-Discipline)」「熟慮傾向 (Deliberate/Nonimpulsive action)」「健康習慣 (Healthy Habits)」「職業倫理 (Work Ethic)」「信頼性 (Reliability)」の5因子が抽出された。この尺度は、質問項目が少なく使いやすいことや、複数の研究データによって信頼性と妥当性の高さが示されている(例えば, Carver, Sinclair, & Johnson, 2010 ; Schmeichel & Zell, 2007)。しかし、因子構造に関しては、「抑制力 (restraint)」と「衝動性 (impulsivity)」の2因子として扱っている研究が多い(例えば, Maloney, Grawitch & Barber, 2012; Frise & Hofman, 2009 ; Fulford, Johnson, & Carver, 2008)。

(4) 自己制御機能尺度

大内・長尾・櫻井 (2008) は、自己制御と社会的適応との関連を測定する際、海外では「行動抑制 (Inhibitory Control)」、 「注意の移行 (Attention Shifting)」、 「注意の焦点化 (Attention Focusing)」の3つの尺度から捉えている研究者が多いことに着目した(例えば, Eisenberg, Cumberland, Spinrad, Fabes, Shepard, Reiser, Murphy, Losoya & Guthrie, 2001 ; Spinrad, Eisenberg, Harris, Hanish, Fabes, Kupanoff, Ringwald, & Halmes, 2004)。そこで、自己抑制に加え、日本独自の自己主張と、海外独自の注意の移行と注意の焦点化を取り入れ、4つの側面に着目した新たな尺度を作成した。質問紙を作成する際、

Rothbart らと同様に自己制御を気質的な側面から測定することを目的とし、保護者評定用の質問紙を作成した。因子分析の結果、子ども達が自分の意見や他者に伝える能力である「自己主張」、社会的場面において自分の欲求や行動を抑制しなければならない時にそれができる能力である「自己抑制」、必要に応じて現在注意を向けている対象から別の対象へと注意を切り替える能力である「注意の移行」、取り組んでいることに注意を向け続けられる能力である「注意の焦点化」の4因子からなることが明らかになった。また、4因子の得点が全て高い群、全てが低い群に加え、自己主張、自己抑制、注意の移行がそれぞれ単独に低い群、自己主張のみが高い群の6クラスターによる分類が、自己制御の様々なパターンを最もよく表していることが示された。しかし、注意の焦点化が単独に低い群、自己抑制のみが高い群、全てが平均的な群などは見られなかった。

(5) Dual-Systems

金子 (2013) は、自己制御を説明する代表的なモデルの1つに「二重過程モデル (二重過程理論)」があると述べている。二重過程理論は、認知心理学・教育心理学・発達心理学など多岐にわたる領域で研究されており、自己制御研究の分野では、思考の種類から2つのシステムが想定されている(金子, 2013)。思考の1つである「システム1」は、生まれた時から備わっており、衝動的で、情動的、無意識的に行う情報処理様式である。もう1つの思考である「システム2」は、成長とともに身につけていく、冷静で、規則的、意識的に行う情報処理様式である (Stanovich, 1999)。ただし、「システム1」と「システム2」の名称は、「C-systems」と「X-systems」、 「Hot-System」と「Cool-System」、 「poor control」と「good self-control」のように研究者によって様々な名称がつけられている(例えば, Lieberman, 2007 ; Metcalfe & Mischel, 1999 ; Too, Wang, Fan, & Goo, 2014)。

Metcalfe & Mischel (1999) は、システム1に「ホットシステム (Hot-System)」, システム2に「クールシステム (Cool-System)」という名称をつけ、それぞれに感情の断片である「ホットノード (hot node)」と「クールノード (cool node)」という概念を想定した。また Wang, Xie, Fan, & Gao (2014) は、システム1を「poor control」、システム2を

「good self-control」と命名し、十分な信頼性と妥当性を検証した。そして、この質問紙を使用した Too, Wang, Fan, & Goo (2014) は、2155 人の子どもを対象に 3 歳から 9 歳まで縦断的に調査を行うことで、それぞれのシステムの発達の変化を明らかにした。その結果は、poor control は 3 歳から 9 歳まで比較的安定したままであること、good self-control は 5 歳から 6 歳の間に向上するというものであった。また、女子は good self-control と poor control の両方において男子よりも高い得点だった。しかし、それぞれの年齢と性別間を比較したところ、good self-control は 3 歳・8 歳・9 歳の時に男子よりも女子の方が良い結果を示したが、poor control では男子と女子で年齢による違いが見られなかった。これらの研究結果から、男子と女子の自己制御の関連の違いは、poor control よりも good self-control と主に関連があると考察された。

(6) 幼児の行動評定尺度

柏木 (1988) は、自己抑制的側面だけでなく自己主張的側面の重要性も指摘し、両方を取り入れた新たな尺度を開発した。柏木 (1988) は、幼児の自己制御尺度を作成するために、Wheeler (1982) の「Assessment of children's self-efficacy for social interactions with peers」を日本語に訳し、項目内容の重複や多義性の検討・整理を行った。そして、自己制御の定義を「自分の欲求、衝動をそのまま発言してはいけない場面、抑制すべき状況におかれたとき（運動反応・認知的反応・社会的行動と行動の種類は場合により様々に、それを抑制・制止する行動制御）(P.18) とした。質問紙は、「自己主張」と「自己抑制」の主要因子からなっており、「自己抑制」側面が、「遅延可能」、「制止・ルールへの従順」、「フラストレーション耐性」、「持続的対処・根気」の 4 つの下位因子から、「自己主張」は、「拒否・強い自己主張」、「遊びへの参加」、「独自性・能動性」の 3 つの下位因子から構成された。

「自己抑制」の定義は、「集団場面で自分の意志や欲求を抑制・制止しなければならないときに、これを抑制する (P.19)」とされており、「自己主張」は、「自分の欲求や意志を明確にもち、これを他人や集団の前で表現し主張する」(P.19) と定義されている (柏木, 1988)。この尺度は、多くの研究者によって幼児の実際の行動との関連が検証され、項目の修

正や改定が行われている (例えば、森下, 2000; 森下, 2001; 関・松永, 2005; 首藤, 1995; 伊藤・丸山・山崎, 1999; 丸山, 2009; 原田・三宅・吉田, 2006)。

(7) 中学生用自己制御尺度

崔・庄司 (2011) は、葛藤の中で揺れ動きながら自立していく中学生を対象に、自己制御を測定する質問紙を作成することと、自己制御に影響する要因を検討した。質問紙の作成にあたって、半構造化面接を縦断的に行なった結果、「自己の考えの主張」「逸脱行為に対する主張」「自己の欲求の抑制」の 3 つの下位尺度から成ることが明らかとなった。

質問紙法と面接法の両方を用いて縦断的に調査を行なった結果、学年と共に自己制御得点は低下するにも関わらず、様々な側面を取り入れた冷静な主張へと変化していることが明らかになった。また、養育者からの愛着・温かさ・共感・親密さなどの養護的な養育態度は、自己制御機能の「逸脱行為に対する主張」や「自己の欲求の抑制」に正の影響を与えることも明らかとなった。一方で、過剰接触・幼児扱い・自律的行動の妨害などの過保護な養育態度は、自己制御機能の「自己の考えの主張」と「逸脱行為に対する主張」に負の影響を与えることが示された。さらに、「学級活動への関与」と「自然な自己開示」といった特徴をもつ学級、教師との「親密な関わり経験」や「承認経験」をもつ子ども達は、主張的側面が高くなることが示された。また、「学習への志向性」という特徴を持つ学級や、教師からの「承認経験」は、子どもの抑制的側面を高めることも示された。これらの結果から、自己制御は、単純な自己の考え・判断・感情による制御から相手や周りの状況を取り入れた複雑な思考へと発達し、学年が上がるにつれて成熟化、安定化していくことが明らかとなった。また、保護者による養育態度、教師や学級などの学校教育によっても大きな影響を受けることが明らかとなった。

(8) 社会的自己制御尺度

原田・吉澤・吉田 (2008) は、自己制御を、個人内における制御のみでなく、他者や集団との相互作用が必要な社会的場面における制御の方が、より重要であると考えた。そこで、社会的場面における自己制御能力として「社会的自己制御 (Social Self-

Regulation ; SSR)」という概念を提案し、「社会的場面で個人の欲求や意思と現状認知との間でズレが起こった時に、内的基準・外的基準の必要性に応じて自己を主張するもしくは抑制する能力」(p.82)と定義した。尺度の作成には、高校生を対象に、自己抑制的側面である「他人や集団の中で、自分の気持ちを抑えなければいけないのに我慢できなかったり、抑えられなかったりした経験」、自己主張的側面である「適切だ、正当だと思う自分の気持ちや意見を外に表した経験」の2つの側面に分けて、自由記述式で回答を求めた。

収集した項目をKJ法で分類した結果、自己抑制的側面は、情緒的側面の抑制に関する「感情抑制」、欲求の抑制に関連する「欲求抑制」、他者の考慮に関連する「許容性」、誘惑に負けずに課題に取り組む「持続的対処・根気」の4つに分類された。一方、自己主張的側面は、授業や会議での発言に関連する「積極的発言・主張」、自己の表明に関連する「意見表明・拒否」、そして「不当なことへの抗議・注意」の3つに分類された。自己評定と他者評定の両方で測定を行い、因子分析を行なった結果、自己主張は「自己主張」の1つにまとまり、自己抑制は「持続的対処・根気」因子と「感情・欲求抑制」因子の2つに分類されることが明らかになった。さらに、他の尺度間の十分な信頼性と収束・弁別妥当性も確認された。

(9) Self-Control and Self-Management Scale Skills

Mezo (2009), Mezo, McCabe, Antony, & Burns (2005) は、自己制御や自己調整スキルを測定する Self-Control and Self-Management Scale skills (SCMSk) が、文献調査において支持されていた認知行動療法の形態である一方で、重要な概念が測定できていないことを指摘し、全面的に評価できる尺度として Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) を開発した。SCMSに含まれる尺度は、SCMSkの項目と同様に、「自己監視 (Self-Monitoring)」・「自己評価 (Self-Evaluating)」・「自己強化 (Self-Reinforcing)」とした。項目の作成には、様々な関連文献を参考に、既存の尺度から本尺度の構成概念に一致する項目へと修正を加えたところ、予備項目として145項目が抽出された。大学生302名を対象に調査を行なったところ、自分自

身の行動をモニタリングする能力である「自己監視」に関する項目が6項目、自分で自身の行動を評価・吟味する能力である「自己評価」に関する項目が5項目、自分自身で褒美や罰を与える「自己強化」に関する項目が5項目の下位尺度からなることが明らかとなった。また、SCMSは、SCMSkの尺度や心理的ストレスを測定する尺度と有意な相関があったが、構成概念を測定する社会的望ましさに対する反応バイアスや、不合理の信念を測定する尺度とは有意な相関がなかった。後続の研究の中には、SCMS全体の十分な信頼性と妥当性が確認されているものもある(徳吉・岩崎, 2012)が、さらなる検討や改訂が必要とされている(高橋, 2017)。

(10) 大学生版セルフ・コントロール尺度

高橋・三浦(2016)は、これまでの自己制御尺度が、自己の感情・欲求・意志の抑制および表出という2側面から捉えており、欲求に即した行動を意図的に行う行動も自己制御に関連すると想定した。そこで、高橋・三浦(2016)は、自己抑制的な側面に加え、必要時には自己の欲求に即した行動を意図的に行う開放的な側面も取り入れ、双方を測定する一対の尺度を作成した。質問紙は、「大学生版セルフ・コントロール尺度」と命名され、自己抑制コントロール尺度と自己解放コントロール尺度から構成された。

因子分析の結果、自己抑制コントロール尺度は、「向社会・向目標的抑制」と「欲求・衝動の抑制」の下位尺度から、自己解放コントロール尺度は「積極的な気晴らし・休養」「過度な欲求抑制の制御」の下位尺度から構成されることが示された。「向社会・向目標的抑制」は、「集団や他人の利益のために自己を抑制して向社会的行動を行う内容」、「自己の目標のために満足を遅延する内容」、「勤勉に活動するといった内容」で構成され、「欲求・衝動の抑制」は、望ましくない目前の欲求や気の進まない活動への回避衝動を抑える内容の項目で構成された。一方、「積極的な気晴らし・休養」は、意識的な気晴らしや気分の発散に加え、休養に関する項目で構成され、「過度な欲求抑制の制御」は、過度な活動を抑止し、気晴らしや休養を優先的に行う内容の項目で構成された。

ただし、被験者の数が少なかったことや、一部の自己制御尺度の相関の低さからも、更なる信頼性と妥当性の検討の必要性が示唆された(高橋・三浦,

2016)。

(1) Self-Control Schedule

杉若(1995)は、成人の自己制御を評価する質問紙として最初に報告されたのが Rosenbaum (1980) の Self-Control Schedule であると述べている。この尺度は、ストレス・マネジメントや認知行動療法で用いられるコーピング・スキルに関連した内容で構成されており、行動の実行が停滞あるいは妨害された状態を乗り切るために、自己制御を発揮する傾向を測定する尺度とされている(杉若, 1995)。質問項目は、「情動的・身体的反応を制御するための認知と自己陳述の使用」、「問題解決方略の適用」、「満足遅延」、「自己効力感」を示す内容で構成された。

しかし、Gruber & Wildman (1987) や Rude (1989) は、Rosenbaum (1980) が Self-Control を「Redressive-Reformative Self-Control」の一元で捉えたことを批判し、複数の次元に分けるべきであると指摘した。この報告を踏まえ、Rosenbaum (1989) は、Redressive-Reformative Self-Control を「調整型セルフ・コントロール (Redressive Self-Control)」と「改良型セルフ・コントロール (Reformative Self-Control)」の2つのタイプに自己制御を分けた。「調整型セルフ・コントロール」とは、ストレス場面によって発生する情動的・認知的反応の制御を示しており、「不安場面での気のそらし」や「自己教示」などが当てはまる。一方、「改良型セルフ・コントロール」は、習慣的な行動を新しくしてより望ましい行動へと変容していくための自己制御と定義されており、「不快な気分からの回復」などが当てはまる。

杉若(1995)は、Rosenbaum(1989)の「Redressive-Reformative Self-Control」とストレス・マネジメントやセルフ・コントロールに関連する文献を参考に日本語版を作成した。大学生と専門学生529名から得たデータをもとに因子分析を行ったところ、3因子から成ることが明らかとなった。第1因子には、問題解決方略や報酬の遅延に関する項目が含まれていたため、「改良型セルフ・コントロール (Reformative Self-Control)」として8項目を決定した。第2因子に含まれる7項目は、他者依存の傾向や自発的な行動に対する消極性を示す内容であったため「外的要因による行動のコントロール (External Control)」と命名された。第3因子

に負荷の高い5項目は、情動的なストレス反応を除去してその場を乗り切ろうとする内容であったため「調整型セルフ・コントロール (Redressive Self-Control)」と命名された。これらの結果から、2種類のセルフ・コントロールを評価するための下位尺度と、セルフ・コントロールとは異質の外的要因による行動のコントロールを測定できる尺度を得ることができた。

2-2：自己制御と実際の行動との関連

2-1では、2000年以降、どのような質問紙が開発されているのかについて整理した。ここでは、これらの質問紙で測定される自己制御がどのような行動にどの程度関連しているのかを検討した研究について紹介する。

(1) 犯罪および矯正

犯罪行為には、「殺人」「暴力」「詐欺」などの被害者に多大な迷惑を与える行為だけでなく、「違法薬物の使用」や「賭博」などの社会の秩序や治安の悪化につながる行為もある。そのため我々が安心して社会生活を送るためにも、犯罪内容にかかわらず減少することが望ましい。犯罪および矯正の領域で自己制御が扱われたのは、ハーシ (Travis Hirschi) の『非行の諸原因』(Hirschi, 1969)が嚆矢であるとされている(上田, 2007)。犯罪分野において、自己制御の高低を測定する際には、「価値割引課題」^{注1)}を用いることが多い(例えば、Madden, Petry, Badger, & Bickel, 1997; Cherek, Moeller, Dougherty, & Rhoades, 1997; Kirby, Petry, & Bickel, 1999; Yi, Mitchell, & Bickel, 2010)。

Madden, Petry, Badger, & Bickel (1997) は、アヘン・ヘロイン・コカインなどの治療プログラムに参加している薬物依存症患者を対象に、遅延割引課題を行なった。その結果、薬物乱用者は、薬物を使用していない人々に比べて、大きな遅延報酬よりも小さな即時報酬を選択する傾向があることが明らかとなった。さらに、その後の研究で、乱用する薬物が合法か非合法かに関わらず、統制群よりも遅延に対する割引率が大きいことが報告された(Yi, Mitchell, & Bickel, 2010)。また、薬物乱用者の主観的価値が急速に減少するのは、金銭報酬よりも薬物報酬であることが明らかとなり、薬物摂取の遅延に対して非常に敏感であることが示され

た (Madden, Petry, Badger, & Bickel, 1997)。さらに、薬物使用時に注射針を共有する乱用者は、そうでない乱用者よりも遅延報酬の価値がより急速に割り引かれるという結果も報告されている (Odum, Madden, Badger, & Bickel, 2000)。このことに関して、注射針の共有は HIV 等の感染ルートとなり得るなどの危険性が高い行動であるにも関わらず、目先の快楽を満たすことが優先となった結果であると考察されている (佐藤, 2008)。

このように、価値が遅延によって割り引かれる現象は、薬物関連だけでなく、その他の犯罪にも見られる。Cherek, Moeller, Dougherty, & Rhoades (1997) は、男性の仮釈放者を対象に、強盗・傷害・過失致死などの暴力に関連する犯罪歴をもつ参加者を「暴力群」、窃盗・薬物使用・偽造など暴力に関連しない犯罪歴を持つ参加者を「非暴力群」に分け、暴力行動傾向と遅延割引の関係を検討した。その結果、暴力群は、非暴力群よりも小さな即時報酬を選ぶ傾向が見られた。だが、同一参加者でも、マリファナを吸った日は、マリファナを吸わなかった日に比べて衝動性得点が有意に高いという報告がある (Ansell, Laws, Roche, & Sinha, 2015) ように、自己制御の低さが犯罪行動を促進するのか、犯罪行動が自己制御を低下させるのかまでは明確になっていない。

これらの研究から、自己制御の低さが、違法薬物使用や暴力などの様々な犯罪行動と密接に関連することが示された。しかし一方で、犯罪行動と自己制御の関連について、因果関係を明確にする必要性があると思われる。

(2) 社会迷惑行為

自己制御に関連する触法行為以外の社会問題には、「人に平気でウソをつくという行為」や「自分が傷つくのを避けるために他人を傷つける行為」のような、犯罪とは質的に異なる「社会迷惑行為」や「逸脱行為」と呼ばれるものがある (吉澤・吉田, 2003; 吉澤・吉田, 2004)。社会迷惑行為とは「行為者が自己の欲求充足を第一に考えることによって、結果として他者に不快な感情を生起させること、またはその行為」(p.54) と定義されている (吉田・安藤・元吉・藤田・廣岡・斎藤・森・石田・北折, 1999)。

原田・吉澤・吉田 (2009) は、自己制御と社会迷

惑行為、さらには逸脱行為の関係を調査した。調査は全て質問紙法で行われ、自己制御の測定には、自己主張 13 項目、持続的対処・根気 7 項目、感情・欲求抑制 9 項目からなる「Social Self-Regulation 尺度」、安田・佐藤 (2002) の「BIS/BAS 尺度」、Rothbart, Ahedi, & Evans (2000) の「The Adult Temperament Questionnaire」を元に作成した、「行動抑制の制御」「行動抑制の制御」「注意の制御」の下位尺度からなる「Effortful-Control 尺度」の 3 つの尺度を用いた。また、社会迷惑行為に関する項目は、社団法人日本民営鉄道協会の調査結果 (2004) と、吉田・安藤・元吉・藤田・廣岡・斎藤・森・石田・北折 (1999) の研究を元に、新たな質問紙が作成された。さらに、逸脱行為の測定には、自己影響型逸脱行為 (Self-Directed Delinquent Behavior; SDDDB) と他者影響型逸脱行為 (Other-Directed Delinquent Behavior; ODDDB) からなる、吉澤・吉田 (2004) の社会的逸脱行為尺度を用いた。調査の結果、Social Self-Regulation 尺度の自己抑制的側面は、迷惑行為経験頻度・逸脱行為悪質性軽視・逸脱行為過去経験のすべてと中程度の負の相関が示された。これらの値は、気質レベルの自己制御を測定する BIS/BAS 尺度および Effortful-Control 尺度と反社会的行動指標の関連よりも相対的に大きい値であった。

金城・富元 (2015) は、大学生を対象に自己制御の高低と遅刻頻度について調査を行なった。調査は質問紙法で行われ、自己制御の評価には杉若 (1995) の Redressive-Reformative Self-Control Scale 尺度が用いられた。また、遅刻頻度の測定には、川上 (2007) の主観的遅れ頻度尺度と、平日 1 限から 7 限までの授業の出席状況を記入してもらう形で測定した。その結果、自己制御の高い群は、自己制御の低い群よりも、主観的遅れ頻度尺度の得点が低いことが示された。また、遅刻頻度に関連する自己制御は、問題解決方略や報酬の遅延に関連する「改良型セルフ・コントロール」であることから、成長の過程で身につける自己制御の発達が重要になると考えられた。

これらの研究から、社会迷惑行為や逸脱行為は、特に能力レベルに関連する自己制御の低さと関連することが明らかになった。

(3) 身体的および精神的健康

私たちが幸せな生活を送るためには、身体および精神の健康や満足感も重要になる。そして、その為には、適切な生活習慣を送れるように、自らの行動を調整する必要があるだろう。

Bickel, Odum, & Madden (1999) は、ニコチン嗜癖者に焦点を当て、衝動的選択行動の関連を検討した^{註1)}。その結果、現在喫煙している人たちは、一度もタバコを吸ったことのない人や、途中でタバコを止めた人に比べて、目の前の小さな即時報酬を好む傾向が示された。また、アルコール依存者・ギャンブル依存症者・反社会的人格障害傾向者も、そうでない人に比べて目の前の小さな報酬を選択することが報告された（例えば、Arantes, Berg, Lawlor, & Grace, 2013 ; Yi, Mitchell, & Bickel, 2010 ; Dixson, Marley, & Jacobs, 2003 ; 平岡, 2012; 佐藤, 2008)。さらに、自己制御の低さは、不満やストレスに対する対処の苦手さ、抑うつや不安傾向など精神的健康と負の関連が報告されており（例えば、吉田, 2015 ; 山形・高橋・繁樹・大野・木島, 2005), 循環器系疾患・呼吸系疾患・肥満などの身体的健康においても負の関連が報告されている（例えば、Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson, & Caspi, 2011; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989 ; Momoi, Ohara, Kouda, Mase, Miyawaki, Fujitani, Okita, Murayama, & Nakamura, 2016 ; 小林・堀田, 2008)。しかし、一方で、過剰すぎる自己制御は、強迫性障害 (Pinto, Steinglass, Greene, Weber, & Simpson, 2014) や神経性無食欲症 (切池, 2005) など精神疾患との関連が指摘されている。さらに、社会的貧困層の中で身につけた高すぎる自己制御は、細胞の老化を促進し、克服した困難が大きいほどエピジェネティックな老化が早まることも明らかになっている (Miller, Yu, Chen, & Brody, 2015)。

これらの研究から、低い自己制御は、生活習慣病などの身体的健康、そして依存症などの心理的健康と関連することが明らかになった。一方で、高すぎる自己制御も、青年期以降における様々な身体的および精神的問題に影響を及ぼすことが明らかになった。したがって、個人内における自己制御は、高すぎても低すぎても様々な問題に直面する可能性があり、適度な高さが求められている。

(4) 学業および収入

私たちは、学校生活や社会生活を営む中で、常に向上心を持つように教育されるだろう。例えば、学齢期では「成績表」という形で自分の学力が示され、社会人になってからは「役職名」や「年収」などという形で自分の能力が評価される。自分の能力を向上させることは、個人の年収や社会的地位だけでなく、社会や経済を発展させる上でも重要なことだと思われる。

Shoda, Mischel, & Peake (1990) は、幼児を対象に約15年間にわたる縦断的な研究を行なった。研究には、遅延割引課題^{註1)}の Marshmallow Test (Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1972), 大学進学適性試験 (SAT) などが用いられた。調査の結果、幼児期の自己制御の高さは、大学入学前の成績の高さと関連することが明らかになった。同様に、Mischel, Shoda, Rodriguez (1989) の研究からも、幼児期の自己制御の高さが、大学進学適性試験 (SAT) の成績の高さと関連することが報告された。これらの結果から、認知的かつ社会的に有能な青少年に成長するためには、自己制御の高さが重要であると示唆されている (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989)。さらに、Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson, & Caspi (2011) は、1000人の子どもを対象に、出生から32歳までのコホート研究を行った。9つの自己制御尺度を用いて調査を行った結果、幼児期の自己制御の高さが、学童期のIQ、32歳時点における収入・貯蓄・社会的地位の高さに関連することが報告された。

これらの縦断的研究の結果から、幼児期の自己制御は、学童期の学力の高さ、社会人になってからの収入や社会的地位の高さにも影響することが明らかとなった。

第3節：考察

本研究の目的は、(1) どのような質問紙が開発されているのか、(2) どのような行動との関連が示されているのか、の2点に分けて、特に2000年以降の質問紙を用いた自己制御研究についてレビューした。第3節では、その結果から明らかになったことと今後の課題点について報告する。

3-1：どのような質問紙が開発されているか

目的 (1) に関して、主に 2000 年以降の自己制御研究をレビューすることで、大きく 2 つのことが明らかになった。

1 つ目について、自己制御を測定するための質問紙は、かつてよりも多様な年齢を対象にしていた。具体的には、1980 年代頃の質問紙をレビューした杉若 (1996) では、「子ども」と「大人」の 2 つに分類されていたが、2000 年代以降では、幼児期以前を対象にしたもの (例えば、Putnam, Gartstein, & Rothbart, 2006; 中川・木村・鋤柄・水野, 2011; Sukigara, Nakagawa, & Mizuno, 2015; Rothbart, Ahadi, Hershey, & Fisher, 2001; Kusanagi, Hoshi, & Chen, 1999; 柏木, 1988; 森下, 2000; 森下, 2001; 関・松永, 2005; 首藤, 1995; 伊藤・丸山・山崎, 1999; 丸山, 2009; 原田・三宅・吉田, 2006) や、思春期・青年期を対象にしたもの (例えば、Capaldi & Rothbart, 1992; Ellis & Rothbart, 2001; Farrell, Brook, Dane, Marini, & Volk, 2015; 崔・庄司, 2011; 高橋・三浦, 2016) も開発されていた。特に、生後 18 ヶ月頃から自己制御を測定する質問紙が作成されており (Putnam, Gartstein, & Rothbart, 2006; 中川・木村・鋤柄・水野, 2011; Sukigara, Nakagawa & Mizuno, 2015), 発達の早期から自己制御が備わっているとみなされていることがうかがえた。

この点について、今後の課題としては、発達の関連性を明らかにすることが挙げられる。そして、この発達の関連性については 2 つの方向性が考えられる。1 つ目は、発達の関連性を連続として捉える方向性である。この点に関しては、すでに杉若 (1996) が、「子どもでは、男児よりも女児の方がセルフ・コントロールの実行度が高いにも関わらず、成人には性差が見られない」(p.177) ことなどから、子ども用と成人用の項目内容に対応をもたせた尺度の開発と行動評定を行うべきであると提言している。しかし、現時点では、杉若 (1996) の指摘を取り入れた「多様な年齢範囲を超えて測定される質問紙」は開発されていない。ある時点で見られた自己制御が、中・長期的にどのように連続的に変化するかを明らかにすることおよびその尺度の開発は、今後の課題の 1 つと考えられる。

発達の関連性を明らかにする 2 つ目の方向性は、質的に異なるものとして捉える方向性である。これ

に関して、原田・吉田・吉澤 (2009) は、自己制御を「外部からの刺激に規定されるものではなく、自発的に自己の行動を制御するということ」(p. 83) とみなしており、主に養育者からの要請に応じている他律的な幼児期と、社会が要請する規範が内在化された上で自己を制御するようになる青年期とでは、質が異なることを報告した。このように捉えた場合、(a) 各年齢における自己制御の特徴を理論的・実証的に明らかにすること、(b) 各年齢によって異なる自己制御の構造的・機能的つながり (いつ・どのようにして質の異なる自己制御へと転換して行くのか) を明らかにすること、の 2 点が課題となる。

この 2 つの方向性について、どちらが妥当であるかは現時点では結論は出せないものの、多様な年齢範囲をカバーできる質問紙が開発されている現在だからこそ、自己制御の発達を連続として捉えるのか、質的な転換として捉えるのかは、重要な論点であろう。

目的 (1) に関して、第 2 に明らかになった点として、自己制御の理論的立場が明確化しつつあることが挙げられる。杉若 (1996) では質問紙のリスト化はされていたものの、その背後にある理論的立場については特に言及されていなかった。一方、今回レビューをしたところ、自己制御は主に「気質レベルの自己制御」と「能力レベルの自己制御」の 2 つのレベルから研究が進められていることが明らかになった。「気質レベル」の自己制御は、生まれながらにして持っている刺激に対する感受性の違いを示し、BIS/BAS 尺度 (例えば、Carver & White, 1994; 安田・佐藤, 2002), 幼児の自己制御機能尺度 (大内・長尾・櫻井, 2008), 成人用エフォートフル・コントロール尺度 (山形・高橋・繁樹・大野・木島, 2005) などがある。一方、「能力レベル」の自己制御は、成長の過程で獲得されていく自己制御のことを指し、社会的自己制御尺度 (原田・吉澤・吉田, 2008) などが存在する。表 2, 3 に示した質問紙も (開発者は必ずしも明確に言明していなくても) 基本的には気質レベルか能力レベルかといった次元で分類することが可能である。すなわち、同じ「自己制御」の用語においても、定義の詳細および構造が異なっている可能性が示唆される。

ただし、上記の二分類は、研究上の立場を明確にする上では有用であるが、理論的・概念的に妥当であるかについては今後検討すべき課題と言える。例

えば、気質レベルの立場に立つとしている質問紙(大内・長尾・櫻井, 2008)と能力レベルの立場に立つとしている質問紙(柏木, 1996)でも同じ因子名が存在するなど、混乱を招く状況となっている。自己制御の背後にある構造的違いを明確化すると共に、ある立場に立つ際にのみ使用する用語を統一するなど、実際の研究上の調整を行うことが必要であると言える。

3-2: どのような行動と関連しているか

目的(2)に関して、本研究で明らかになったことを述べる。杉若(1996)では、どのような行動が自己制御と関連するののかに関しては報告されていなかったものの、1980年代から行われている自己制御研究をレビューした結果、自己制御の低さは、アヘンやコカインなどの薬物依存症、アルコール依存症やニコチン依存症、逸脱行動・傷害・過失致死などの暴力、逸脱行為、社会迷惑行為、抑うつや不安などの不健康な精神状態、循環器系疾患・呼吸器系疾患・肥満など不健康な身体状態と関連することが明らかになった(例えば、Yi, Mitchell, & Bickel, 2010; Madden, Petry, Badger, & Bickel, 1997; Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson, & Caspi, 2011; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; Momoi, Ohara, Kouda, Mase, Miyawaki, Fujitani, Okita, Murayama, & Nakamura, 2016; 小林・堀田, 2008)。言い換えると、自己制御が低い場合、身体的、精神的、社会的に不健康・不適切な状態につながることが明らかとなっている。また、幼児期における自己制御の高さが、将来の学力・社会的地位・年収までも予測することが示唆されており(例えば、Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson, & Caspi, 2011; Casey, Somerville, Gotlib, Ayduk, Franklin, Askren, Jonides, Berman, Wilson, Teslovich, Gloverf, Zayas, Mischel, & Shoda, 2011), 自己制御が高いことが社会的な適応状態を高めるという関連性についても明らかになりつつある。

この点に関して、今後の課題としては、「適度」な自己制御を明らかにしていくことが挙げられる。これまでの研究では、「高い自己制御」=「良い発

達(状態)」とみなされていたが、現在の状況を踏まえて考えると、必ずしも高い自己制御が良い発達(状態)につながるとは言えないことが示唆される。たとえば、Pinto, Steinglass, Greene, Weber, & Simpson (2014)は、高すぎる自己制御も、強迫性障害、神経性無食欲症などの精神疾患、細胞老化の早さに結びつくことを示している。つまり、社会的場面においては高い自己制御の発揮が求められるが、個人内においては、高すぎないが低すぎない適度な自己制御の発揮が重要であることが示唆された。ただし、「適度な自己制御」と呼ばれるものは、どのような状態を指し、それをどのように測定し、発達上どのように身につけていけば良いのかを検討することが今後の課題と思われる。

第4節: まとめと今後の課題

本研究は、特に2000年代以降に行われた自己制御研究を、(1)どのような質問紙が開発されているのか、(2)どのような行動との関連が示されているのかについてレビューし、その整理と今後の方向性について明らかにすることを目的とした。整理については、幼児期以前や思春期・青年期といった多様な年齢層の質問紙が開発されていたということ、自己制御について「気質レベル」と「能力レベル」の2つの立場が存在しており理論的立場が明確化しつつあることを見出した。今後の方向性としては、自己制御がどのような発達的变化を遂げるのかについて明らかにすること、「気質レベル」と「能力レベル」の分類が理論的・概念的に妥当であるかを検討することが挙げられた。これらの結果は、1980年代頃までには見られなかった自己制御研究の動向であり、レビューすることによって明らかになった重要な知見であると考えられる。

最後に、本論文の課題について3点述べる。1つ目は、自己制御と関連する用語を網羅できなかったことである。本論文では、「自己監視(セルフ・モニタリング)」や「自己調整」といった用語を取り上げていない。これは、これらの用語が自己制御の一部なのか(土田・福島, 2007; 岩渕・田中・中里, 1982), 自己制御と同じ概念を捉えているのか(Mezo, 2009; Mezo, McCabe, Antony, & Burns, 2005)が理論的に明確ではなく、議論に混乱を招くことを避けるためであった。ただし、それぞれの用

語と自己制御がどのように位置付くのかを明らかにすることは、自己制御研究にとって重要なことであると思われる。今後は関連用語も含め、理論的・実証的知見を整理することが望まれる。

2つ目は、実験法や観察法に関する自己制御研究は取り上げておらず、質問紙法に着目したということである。自己制御は、質問紙法で測定されることが多く種類も豊富になっているが、実験法や観察法も「ありのままを測定できる」といったメリットなどがあり、重要な知見も多数出ている（関・松永, 2005; Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1972）。また、質問紙で測定される自己制御が、実験場面での、あるいは日常場面での自己制御とどの程度関連しているのかも研究上重要な論点である（Moffitt, Arseneaul, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson, & Caspi, 2011; Casey, Somerville, Gotlib, Ayduk, Franklin, Askren, Jonides, Berman, Wilson, Teslovich, Gloverf, Zayas, Mischel, & Shoda, 2011）。実験法および観察法を用いた研究知見と合わせて整理することで、研究手法間の異同を明確にし、自己制御をより正確に測定することが可能になるとと思われる。

3つ目は、自己制御研究の文化差や時代背景に着目していないということである。本論文では、基本的に海外で行われた研究と国内で行われた研究を同一のものとして扱い整理している。しかし、自己制御は、外的な要因によっても変化するとされているため（例えば、金子, 2013）、どのような文化圏で自己制御が理論化され、概念化されているのかを検討することは意義があると思われる。また、本論文でレビューしたように、質問紙だけでも数多くの研究がなされているのは、それだけ今の時代に自己制御が求められていることを意味していると言えるだろう。だとすると、自己制御が求められる時代背景、言い換えれば、「なぜ現在自己制御が求められているのか（求められなければならないのか）」を丁寧に分析することもまた必要であると言える。それは、自己制御を必須のものとして前提視するのではなく、時代や環境との相互作用の中で捉えられる概念であるということを自覚することにもつながるだろう。

引用文献

- Ansell, E. B., Laws, H. B., Roche, M. J., & Sinha, R. (2015). Effects of marijuana use on impulsivity and hostility in daily life. *Drug and Alcohol Dependence*, 148, 136-42.
- Arantes, J., Berg, M. E., Lawlor, D., Grace, R. C., (2013). Offenders have higher delay - discounting rates than non-offenders after controlling for differences in drug and alcohol abuse. *Legal and Criminological Psychology*, 18, 240-253.
- Bickel, W. K., Odum, A. L., & Madden, G. J. (1999). Impulsivity and cigarette smoking Delay discounting in current, never, and ex-smokers. *Psychopharmacology*, 146, 447-454.
- Capaldi, D. M., & Rothbart, M. K. (1992). Development and Validation of an Early Adolescent Temperament Measure. *Journal of Adolescence*, 12, 153-173.
- Carver, C. S., Sinclair, S., & Johnson, S. L., (2010). Authentic and Hubristic Pride : Differential Relations to Aspects of Goal Regulation, Affect, and Self-Control. *Journal of Research in Personality*, 44, 698-703.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral Inhibition, Behavioral Activation, and Affective Responses to Impending Reward and Punishment : The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-33.
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Gloverf, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 14998-15003.
- Cherek, D. R., Moeller, F. G., Dougherty, D. M., Rhoades, H. (1997). Studies of violent and nonviolent male parolees II. Laboratory and psychometric measurements of impulsivity. *Biological Psychiatry*, 41, 523-529.
- 崔 玉芬. (2013). 中学生の自己制御 (self-

- regulation) に関する研究. *学校心理学研究*, 13, 3-14.
- 崔 玉芬・庄司一子. (2011). 中学生の自己制御 (self-regulation) に尺度の検討 *日本教育心理学会総会発表論文集*, 53, 534.
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K., (1988). Arousal, affect, and attention, as components of temperament. *Journal of Personality and Social psychology*, 41, 330-339.
- Dixon, M. R., Marley, J., Jacobs, E. A., (2003). Delay discounting by pathological gamblers. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36, 449-458.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T, L., Fabes, R, A., Shepard, S, A., Reiser, M., Murphy, B, C., Losoya, S, H., & Guthrie, I, K., (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72, 1112-1134.
- Ellis, L, K., & Rothbart, M, K., (2001). The Early Adolescent Temperament Questionnaire. *Journal of Family Psychology*, 541, 685-0442.
- Farrell, A. H., Brook, C., Dane, A., Marini, Z. A., Volk, A. A., (2015). Relations Between Adolescent Ratings of Rothbart's Temperament Questionnaire and the HEXACO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 97, 163-171.
- Frise, M., & Hofman, W., (2009). Control me or I will control you-Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795-805.
- Fulford, D., Johnson, S. L., & Carver, C. S., (2008). Commonalities and differences in characteristics of persons at risk for narcissism and mania. *Journal of Research in Personality*, 42, 1427-1438.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality* (pp. 246-277), Berlin, Springer.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press. (グレイ, J.A 八木欽治 (訳) (1991). ストレスと脳, 朝倉書店.)
- Gruber, V. A., & Wildman, B. G., (1987). The impact of dysmenorrhea on daily activities. *Behaviour Research and Therapy*, 25, 123-128.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和. (2008). 社会的自己制御 (Social Self-Regulation) 尺度の作成ー妥当性の検討および行動抑制/行動近接システム・実行注意制御との関連ー・パーソナリティ研究, 17, 82-94.
- 原田知佳・三宅正夫・吉田俊和. (2006). Social Self-Regulation が社会迷惑行為に及ぼす影響. *東海心理学会第 55 回発表論文集*, 57
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和. (2009). 自己制御が社会的迷惑行為および逸脱行為に及ぼす影響: 気質レベルと能力レベルからの検討. *実験社会心理学研究*, 48, 122-136.
- 平岡恭一. (2012). ギャンブルと遅延価値割引. *日本行動分析学会年次大会プログラム・発表論文集*, 30, 33.
- Hirschi, T., 1969 (2002). *Causes of Delinquency*, University of California press. (森田洋司・清水新二 (訳) (1995) *非行の原因ー家庭・学校・社会のつながりを求めて*, 文化書房博文社).
- 星 信子・草薙恵美子. (2003). 日中の子どもの行動特徴の比較 その (2) 行動特徴の日中比較及び性差・年齢差の検討. *日本心理学会大会発表論文集*, 67, 1073.
- 星 信子・草薙恵美子. (2012). 成人用気質質問紙 (ATQ) の心理測定的性質の予備的検討. *札幌大谷大学札幌大谷大学短期大学部紀要*, 42, 57-63.
- 伊藤順子・丸山 (山本) 愛子・山崎 晃. (1999). 幼児の自己制御認知タイプと向社会的行動との関連. *教育心理学研究*, 47, 160-169.
- 岩淵千秋・田中國男・中里浩明 (1982). セルフ・モニタリング尺度に関する研究. *心理学研究*, 53, 54-57.
- 上出寛子・大坊郁夫. (2005). 日本語版 BIS/BAS 尺度の作成. *対人社会心理学研究*, 5, 49-58.
- 金子 充. (2013). 二重過程理論. *JAPAN MARKETING JOURNAL*, 33, 163-175.
- 金子 充. (2013). セルフ・コントロールに影響を与える先行要因の整理. *早稲田大学大学院商学研究科紀要*, 77, 121-137.
- 柏木恵子. (1988). 幼児期における「自己」の発達:

- 行動の自己制御機能を中心に. 東京大学出版社.
- 川上正浩. (2007). 遅れに対する態度と実際の遅れ生起との関連. *大阪樟蔭女子大学人間科学研究紀要*, 6, 75-83.
- 金城志麻・富元春華 (2015). 大学生の遅刻頻度とセルフ・コントロールとの関連性. *琉球大学教育学部紀要*, 87, 235-245.
- Kirby, K. N., Petry, N. M., Bickel, W. K., (1999). Heroin addicts have higher discount rates for delayed rewards than non-drug-using controls. *Journal of Experimental Psychology General*, 128, 78-87.
- 切池信夫. (2005). 摂食障害：食べたい、食べられない、食べたなら止まらない. 医学書院.
- 小林真由美・堀田佳子. (2008). 中学生・高校生の生活習慣に影響を及ぼす要因の研究：生徒のセルフ・コントロール, 保護者の養育態度から. *小児保健研究*, 67, 754-762.
- 呉 朦珊. (2017). 大学生のクロノタイプとエフォートフル・コントロールかが精神的健康に及ぼす影響. *神戸大学発達・臨床心理学研究*, 17, 1-7.
- 草薙恵美子・星 信子. (2005). 子どもの気質的行動特徴の変化－1992年と2002年の比較－・*國學院短期大学紀要*, 22, 145-162.
- Kusanagi, E., Hoshi, N., Chen, S. J., (1999). Structure, developmental change, and sex differences in temperament of Japanese children. *北海道大学教育学部附属乳幼児発達臨床センター年報*, 17-26.
- Lieberman, M. D., (2007). The X- and C-systems : The neural basis of automatic and controlled social cognition. *Fundamentals of Social Neuroscience*, 290-315.
- Madden, G. J., Petry, N. M., Badger, G. J., Bickel, W. K., (1997). Impulsive and self-control choices in opioid-dependent patients and non-drug-using control participants Drug and monetary rewards Experimental and Clinical. *Psychopharmacology*, 5, 256-262.
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., Barber, L.K., (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46, 111-115.
- 松本明生・平岡恭一. (2017). 自転車運転時のヒヤリ・ハット体験と報酬の遅延価値割引との関連. *心理学研究*, 88, 288-293.
- 丸山 (山本) 愛子. (2009). 自己調整能力の発達に関する大学生の自己認知：幼児期から青年期後期までの自己主張・自己抑制的行動の自己評定から. *広島大学大学院教育学研究科紀要*, 58, 73-80.
- Metcalf, J., & Mischel, W., (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay Gratification : Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Mezo. P. G., (2009). The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) : Development of an Adaptive Self-Regulatory Coping Skills Instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 11, 238-250.
- Mezo, P. G., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Burns, K. (2005). Developing a monitoring-blunting measure for social anxiety disorder: The Coping Styles Questionnaire for Social Situations (CSQSS). *Depression and Anxiety*, 22, 20-27.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., Caspi. A., (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 2693-2698.
- Momoi, K., Ohara, K., Kouda, K., Mase, T., Miyawaki, C., Fujitani, T., Okita, Y., Murayama, R., Nakamura, H., (2016). Relationship among Eating Behavior, Effortful Control, and Working Memory in Female Young Adults. *Health*, 8, 1187-1194.
- Miller, G. E., Yu, T., Chen, E., Brody, G. H., (2015). Self-control forecasts better psychosocial outcomes but faster epigenetic aging in low-SES youth. *PNAS*, 112, 10325-10330.
- Mischel, W., Shoda, Y., Rodriguez, M. I., (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972).

- Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 204-218.
- 森下正康. (2000). 幼児期の自己制御の発達5: 親子関係が家庭と園での子どもの行動パターンにおよぼす影響. *和歌山大学教育実践研究指導センター紀要*, 12, 2002.
- 森下正康. (2001). 幼児期の自己制御機能の発達3: 父親と母親の態度パターンが幼児にどのような影響を与えるか. *和歌山大学教育実践研究指導センター紀要*, 11, 87-100.
- 中川敦子・鋤柄増根. (2005). 乳児の行動の解釈における文化差はIBQR 日本版にどのように反映されるか. *教育心理学研究*, 53, 491-503.
- 中川敦子・木村由佳・鋤柄増根・水野理恵. (2011). 乳幼児の行動のチェックリスト (ECBQ) 短縮版の作成. *名古屋市立大学大学院人間文化研究科, 人間文化研究*, 16, 1-16.
- 新見直子・宮下みのり・前田健一. (2009). 遅延による価値割引と楽観性の関連. *広島大学心理学研究*, 9, 181-190.
- Odum, A. L., Madden, G. J., Badger, G. J., & Bickel, W. K. (2000). Needle sharing in opioid-dependent outpatients: Psychological processes underlying risk. *Drug and Alcohol Dependence*, 60, 259-266.
- 大内晶子・長尾仁美・桜井茂男. (2008). 幼児の自己制御機能尺度の検討: 社会的スキル・問題行動との関連を中心に. *教育心理学研究*, 56, 414-425.
- Pinto, A., Steinglass, J. E., Greene, A. L., Weber, E. U., Shimpson, H. B., (2014). Capacity to delay reward differentiates obsessive—compulsive disorder and obsessive compulsive personality disorder. *Biological Psychiatry*, 75, 653-659.
- Putnam, S. P., Gartstein, M. A., Rothbart, M. K., (2006). Measurement of fine-grained aspects of toddler temperament: The Early Childhood Behavior Questionnaire. *Infant Behavior and Development*, 29, 386-401.
- Rosenbaum, M., (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11, 109-121.
- Rosenbaum, M., (1989). Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11, 249-258.
- Rothbart, M. K., Ahedi, S. A., Evans, D. E., (2000). Temperament and Personality: Origins and Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 178, 122-135.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., Fisher, P., (2001) Investigations of Temperament at Three to Seven Years The Children's Behavior Questionnaire Child Development, 72, 1394-1408.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2007). Temperament. In W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed.), 1-50, New York, Wiley.
- Rothbart, M. K., Derryberry, D., (2001). In M. E. Lamb & A. L. Brown (Eds.), *Development of individual differences in temperament*. In G. J. *Advances in developmental psychology: Earlbaum* (pp. 37-86).
- Rude, S. S., (1989). Dimensions of self-control in a sample of depressed women. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 363-375.
- 佐藤 徳. (2008). 反社会性人格障害傾向者における遅延ならびに確率による報酬の価値割引・パーソナリティ研究, 17, 50-59.
- 社団法人日本民営鉄道協会. (2004). 駅と電車内の迷惑行為ランキング (第5回) <<http://www.mintetsu.or.jp/enquete/archives/syousai5.html>> (2018年9月23日)
- Schmeichel, B. J., & Zell, A. L., 2007., Trait self-control predicts performance on behavioral tests of self-control. *Journal of Personality*, 75, 743-55.
- 関 清佳・松永あけみ. (2005). 幼児の向社会的行動と自己制御機能との関連. *群馬大学教育学部紀要, 人文・社会科学編*, 54, 221-231.
- 篠木 涼 (2015). 大衆化する心理学における「セルフコントロール」の登場: ジョセフ・ジャストロウを中心に. *立命館人間科学研究*, 32, 35-53.
- 首藤敏元. (1995). 幼児の向社会的行動と自己主張—自己抑制. *筑波大学発達臨床心理学研究*, 7, 77-86.

- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification- Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978-986.
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Harris, E., Hanish, L., Fabes, R. A., Kupanoff, K., Ringwald, S., Halmes, J., (2004). The relation of children's everyday nonsocial peer play behavior to their emotionality, regulation, and social functioning. *Development Psychology*, 40, 67-80.
- 杉若弘子. (1995). 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究. *心理学研究*, 66, 165-173.
- 杉若弘子. (1996). 質問紙法によるセルフ・コントロールの評価. *奈良教育大学紀要, 人文・社会科学*. 45, 165-176.
- Sukigara, M., Nakagawa, A., Mizuno, R., (2015). Development of a Japanese Version of the Early Childhood Behavior Questionnaire (ECBQ) Using Cross-Sectional and Longitudinal Data. *Saga Journals*, 5, 1-12.
- 高橋雅治. (2017). セルフ・コントロールの心理学：自己制御の基礎と教育・医療・矯正への応用, 北大路書房
- 高橋百合子・三浦正江. (2016). 自己の抑制と解放の観点による新たな大学生版セルフ・コントロール尺度の作成. *ストレス科学研究*, 33, 55-61.
- 田中平八. (1996). 青年期における自己制御 (self-regulation) の場についての環境心理学的研究. *総合都市研究*, 60, 57-64.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L., (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Too, T., Wang, L., Fan, Goo, W., (2014) Development of self-control in children aged 3 to 9 years Perspective from a dual-systems model. *Scientific Reports*, 4, 7272.
- 徳吉陽河・岩崎 祥. (2012). SCMS (自己統制と管理コーピング尺度) 日本語版の作成と妥当性. *東北心理学会第 66 回大会 新潟心理学会第 49 回大会 合同大会論文集*, PD-01.
- 土田恭史・福島脩美 (2007). 行動調整によるセルフモニタリング：認知行動的セルフモニタリング尺度の開発. *目白大学心理学研究*. 3, 85-93.
- 上田光明. (2007). 犯罪学におけるセルフコントロール理論の最近の展開と主な論争点の検討. *犯罪社会学研究*, 32, 134-145.
- Wang, L., Xie, D., Fan, C. & Gao, W. (2014). The dual-systems of self-control scale for children: Development, reliability and validity. *Chin. J. Behav. Med. Brain Sci.* 23, 362-365.
- Wheeler, V. A., Ladd, G. W., (1982). Assessment of children's self-efficacy for social interactions with peers. *Developmental Psychology*, 18, 795-805.
- 山形伸二・高橋雄介・繁榎算男・大野 祐・木島伸彦. (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討. *パーソナリティ研究*. 14, 30-41.
- 安田朝子・佐藤 徳. (2002). 行動抑制システム・行動接近システム尺度の作成ならびにその信頼性と妥当性の検討. *日本心理学会*, 73, 234-242.
- Yi, R., Mitchell, S. H., & Bickel, W. K., (2010). Delay discounting and substance abuse-dependence. In G. J. Madden & W. K. Bickel (Eds.), *Impulsivity: The behavioral and neurological science of discounting*, American Psychological Association.
- 吉田綾乃. (2015). 実行注意の個人差が感情制御と精神健康に及ぼす影響. *対人社会心理学研究*, 15, 25-30.
- 吉田俊和・安藤直樹・元吉忠寛・藤田道雄・廣岡秀一・斎藤和志・森久美子・石田晴彦・北折充隆. (1999). 社会的迷惑に関する研究 (1), *名古屋大学教育学部紀要 (心理学)*, 46, 53-73.
- 吉澤寛之・吉田俊和. (2003). 社会的ルールの知識構造測定マニュアル. *名古屋大学教育学部紀要(心理学)*, 50, 293-312.
- 吉澤寛之・吉田俊和. (2004). 社会的ルールの知識構造から予測される社会的逸脱行為傾向：知識構造測定法の簡易化と認知的歪曲による媒介過程の検討. *社会心理学研究*, 20, 106-123.

注

注1) 価値割引は、必ずしも質問紙法で測定する訳ではない。つまり、質問紙法でも（例えば、新見・宮下・前田, 2009; 松本明生・平岡恭一, 2017), 実験法でも（例えば, Cherek, Moeller, Dougherty, & Rhoades, 1997; Kirby, Petry, & Bickel, 1999), 同様に測定可能である。自己制御研究においては大事な知見であるため, ここでは, 実験法によって測定されているものも同様に報告を行なった。

(2018年10月12日受付)

(2018年12月19日受理)