

単一事例研究法による卒業研究

人間心理学科 後 藤 和 宏

2022年度は卒業研究を履修した学生7名のうち、結果的に6名が各々、設定したテーマで卒業研究に取り組んでくれた。どの調査や実験もそれぞれに興味深い発見があったが、本稿では私の研究室で学んでほしい技能である単一事例研究法による実験に取り組んでくれた学生の卒業研究について概説したい。

単一事例研究法とは、少数の被験者に対して何らかの実験的介入を行い、その前後の行動変化に基づいて、介入の有効性を確認する研究法をいう。個人に対して何らかの学習法、健康法などを導入し、その効果を確認する場合、必然的に単一事例研究となる。普段の生活を振り返ってみると、誰しもしたいのにできないこと、やめたいのにやめられないことがあるのではないだろうか。それらを意思の弱さや能力のなさのためであると考え、じぶんを変えることを諦めてしまうのであればもったいない。じぶんを変えるための介入が「じぶん実験」である。

問題の原因を意思の弱さや性格のようなものにもとめることを「個人攻撃の罟」という。しかし、「私はやる気がないから」というように原因を個人に帰属させても自己嫌悪に陥ってしまうだけで、問題解決にはつながらない。また、〇〇したいのにできないのは、「やる気がない」からだというのは原因の説明ではなく、〇〇しないことを「やる気がない」と単に言い換えただけの循環論にすぎない。行動変容を促し、問題解決に導くためには、どういうときに、どの行動をしたら、どうなるかという行動と環境の関係性（随伴性）に注目する必要がある。

今年の卒業研究での「じぶん実験」の1つを紹介しよう。ある学生は、自宅で飼養している肥満気味のイヌを理想体型にする研究に取り組んだ。人間と同様、イヌにとっても肥満は多くの病気リスクにつながるが、肥満はイヌのせいであり、どうしよ

うもないことだと考えていた。そこで、まず毎日の活動量および給餌量を測定しながら、飼養状況を分析し、肥満の原因を家族がイヌとふれあうためにおやつを与えていたこと、活動量が不足していることであると推察した。介入として、毎日おやつを計量すること、散歩の時間を増やすことを提案した。結果、おやつを減らし、活動量を増やすことで、理想体重まで減量できた。当初、学生の家族はイヌの好物であるおやつが制限されたことに対して「かわいそう」と批判的だったが、減量が進むにつれ、今までおやつを与え過ぎていたことを、肥満にさせていたことを反省し、好意的に捉えるようになったとのことである。

私たちは普段、身のまわりの問題を何となく認識しつつ、自分では何が原因か気づいていないことが多い。卒業研究では、「個人攻撃の罫」に嵌らず、随伴性に注目し、適切に介入すれば、問題と感じている状況をじぶんで好転させられることを実際に経験してほしい。