

「習慣への没入」からの脱却と自己調整に至るまでの心理的变化過程：複線径路・等至性モデル（TEM）による分析

荒牧，弓雅
九州大学大学院人間環境学府

高倉，那々実
九州大学大学院人間環境学研究院

古賀，聡
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/6796229>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 14, pp.1-8, 2023-03-20. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン：

権利関係：



「習慣への没入」からの脱却と自己調整に至るまでの心理的変化過程 —複線径路・等至性モデル (TEM) による分析—

荒牧弓雅 九州大学大学院人間環境学府 / 高倉那々実 九州大学大学院人間環境学研究院 / 古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

本研究では、習慣への過度な熱中状態である「習慣への没入」を経験した者の行動と心理的变化について、複線径路・等至性モデル (TEM) を用いて分析した。4名の調査協力者に対して各3回の半構造化面接を実施した。語りをもとに TEM 図を作成することで、没入状態からの自己調整に至るモデルを提示し、習慣への過度な熱中と嗜癖との関連について検討した。没入状態からの脱却には、まず没入を自覚することが重要であることが示され、他者からの指摘や生活リズムの乱れによって自覚が促されていた。一方で、自覚に至るためには、単に指摘を受けるだけでなく、それを受け入れ、自分の状態を認められる心理状態が整っていることの必要性が示唆された。さらに、没入対象から距離を置くための工夫をすることが重要であり、この工夫は、別の機会に没入することを回避することや、没入の程度が高くなる前の自覚につながることを示唆された。この背景には、何らかの工夫を経て自己調整に至った経験のある者は、メタ認知的に自己の行動をコントロールできるようになった可能性があることが考えられた。

キーワード：習慣への没入、嗜癖、複線径路・等至性モデル、心理的変化過程、自己調整

I. 問題と目的

1. 現代における嗜癖の定義

私たちの身の回りには嗜癖の対象となりうるものが溢れている。アルコールやタバコのような物質、ギャンブルやインターネットのような行為などがあり、物質への依存と行動への非合理的な耽溺の間には、多くの共通点が認められている (中村・成田, 2011)。嗜癖と類似した概念として、「依存症」や「乱用」、「中毒」が挙げられる。これらの用語は対象や時代、研究分野ごとにさまざまに使用されてきた。木戸ら (2019) によると、1980年代以降、物質ではない行動に対する耽溺が問題視され始めると、アメリカ精神医学会 (American Psychiatric Association: APA) による DSM-III において、「病的賭博」という診断名で、「衝動性制御の障害」のカテゴリーに設けられた。その後30年以上「衝動性制御の障害」で扱われてきたが、DSM-5においてギャンブル障害が「物質関連障害および嗜癖性障害群」のカテゴリーに移った。この背景には、ギャンブル障害とアルコール・薬物依存症の間に共通した病理が明らかになったことがあり、それ以降物質や行動に耽溺してしまう状態は「嗜癖」として認知されるようになった。現代における嗜癖の概念について、中村・成田 (2011) は、「身体的、精神的、社会的な害が生じるにも関わらず、ある行動あるいは物質の摂取をやめられないこと。行動、摂取を続けるうちに、以前と同様の効果を得るための使用量、行動の頻度が多くなる。また、行動や摂取を止めようとすると身体あるいは精神的な不快が生じる」と論じた。

2. 「習慣への没入」概念について

洲脇 (2005) は、嗜癖行動について、どこまでが正常でどこからが病的かは個人によって異なるため明確な境界を設けることが困難であり、正常から障害へ、つまり「習慣」から「嗜癖」への連続性があると論じた。つまり、病的な嗜癖へ進行するリスク要因として、習慣へ過度にのめり込む状態があるとするれば、その背景を検討することで嗜癖の予防に役立つと考えられる。よって本研究では、臨床的ニーズを有する嗜癖行動に限定せず、より広い概念である「習慣への没入」概念に注目する。この概念は、熱中と嗜癖の間に位置し、石田 (2014) は「習慣

への没入」が高い状態を「好んで行っているある反復行動に関して、社会的文脈に影響が生じていることを行為者自身が認識しているにもかかわらず、その習慣が制限されると不安になるほど非常に重要だと感じており、その習慣の加減を調節できないと感じている状態」とした。

石田 (2014) は、習慣に対する肯定的な意味づけと社会生活における影響の両面が見出されたことを述べた上で、習慣の両価性に着目して両者のバランスを模索していくことが重要であると示唆した。このことは、根井ら (2020) が、依存症者の特徴として、両価的で矛盾した心理を持っているとする指摘と関連する結果であった。つまり、熱中と嗜癖の間に位置する、習慣へ没入している状態に介入する上でも、習慣に対する行為者の両価的な認知について理解することが重要であると考えられる。アルコール依存症の回復過程 (原口, 2004) や、断酒に至るまでの認識変容過程 (若林, 2016) といった、嗜癖からの脱却に関する過程が明らかにされるなかで、習慣への過度なめり込みからの脱却に焦点を当てた研究は十分ではない。習慣への没入を経験した者が、そのような状態を経ても、嗜癖状態へと進行することなく、その習慣と非嗜癖的に付き合うことができているのはなぜなのだろうか。こうしたプロセスを俯瞰し、モデルを提示することで、習慣への没入と嗜癖との関連について整理していきたい。

3. 本研究の目的

以上のことから本研究では、「没入から脱却した者はどのような過程を辿り、その過程には何らかの特徴が見られるのか」をリサーチクエストとし、没入していた対象と距離を置き、うまく調整できるようになった者の語りから、没入状態からの調整過程およびその特徴を検討することを目的としたインタビュー調査を実施する。没入状態を経て調整が可能となった経験のある者を対象とし、それぞれが辿った径路と当時の心理状態およびそのプロセスを明らかにし、そこに見られる特徴や共通点について検討する。

表1 調査協力者の概要

調査協力者	性別	調査時	没入対象	対象との出会い	没入～脱却	自覚した時期	試行錯誤	没入の期間	コロナ禍
A氏	女性	大学1年	スマートフォン	中学3年	高1の春期～冬期	高1 秋期	3ヶ月間	10ヶ月間	高3～
B氏	男性	大学4年	家庭用ゲーム機	小学1年	小1～高3	中1	高校生～ (2, 3年間)	10年間	大2～
C氏	女性	大学2年	携帯型ゲーム機(1回目)	小学2年	中1～中2	すぐ	なし	2年間	高3～
			携帯型ゲーム機(2回目)		大2の夏期	すぐ	2ヶ月間未満	2ヶ月間	
D氏	男性	修士1年	スマートフォンゲーム	大学1年	大1～大2	約1ヶ月後	なし	1年間	大3～
			家庭用ゲーム機	大学3年	大3～修士1年後期	約1ヶ月後	修士1年夏期～ (2ヶ月間)	2年半	

II. 方法

1. 調査協力者・時期

調査協力者は大学生・大学院生4名（男性2名、女性2名、平均年齢20.5歳）で、2021年12月に行った。「没入していたものから距離をおいて付き合うことができるようになった」という経験をしたことがある者を募集し、調査協力を依頼した。この時「没入」については『熱中している』や『ハマっている』状態のこと」と説明し、具体例として「一時期はYouTubeにハマってしまって、1日に何時間も見てしまっていたが、今ではうまく調整してみれるようになった」ことを挙げた。最終的に承諾を得られた4名にインタビュー調査を行った。調査協力者の概要を表1に示す。表中の没入対象との出会いの時期以降の項目については、インタビューによって得られた情報である。

サンプルサイズに関して、TEMでは対象者の目安として「1・4・9の法則」が提唱されており、この法則は1人、4±1人、9±2人で異なる質を生み出しうるというものである（荒川ら、2012）。1人は個人の径路を深く探る、4±1人は経験の多様性を描く、9±2人は径路の類型を把握する、と考えられている。この知見をもとに、本研究では4名のデータからTEM図を作成し、等至点に至る径路の多様性を描くことを目指す。

2. データ収集手続き

筆者がインタビューガイド（表2）に沿って、半構造化面接で調査を行った。なお対面での実施かオンラインツール ZOOM を用いての実施かは、調査協力者が任意で選択した。時間は各回30分～50分で行い、1人あたり3回実施した。この手続きは、前回までのインタビューをもとに暫定的な TEM 図を作成しておき、2回、3回とインタビューを重ねることに理があるとする実践報告（荒川ら、2012前出）をもとに計画を立てた。この手続きにより、分析の適切性を当事者目線で確認できることに加え、やり取りの中でリフレクションが深まり、可能性としてあり得た選択肢や経路が追加で語られることがあるとされる。

3. 分析方法

分析方法は、複線径路・等至点モデル（Trajectory Equifinality Mode；以下 TEM）を用いた。TEMは、人間の行動や心理的な変容を可視化することに長けた分析方法であることを踏まえ（安田、2005）、没入からの調整過程の可視化にも適していると考えた。TEMは、人は決して戻ることのできない非可逆的時間軸において、個々人がそれぞれ多様な経路を辿っていたとしても、ひとしく到達するポイントである等至点があるという考え方を基本としている。

表2 各回のインタビューガイド

〈初回〉
1 対象に没入していた時期はいつ頃でしたか？
2 没入していることを自覚したのはいつ頃でしょうか？きっかけがあったのですか？
3 没入していた時、生活の中で困っていたことはありましたか？
4 対象から距離を置き始め他のはいつ頃でしょうか？
5 どのように距離を置いていったのですか？
6 初めからうまくいったのでしょうか？
7 再びその対象に没入することはありましたか？
〈2回目〉初回インタビュー後に作成したTEM図を見せながら、インタビューを行う。
1 この図を見て、前回話していただいたことと異なる部分はありませんか
2 前回もう少し話したかったことや、思い出した事柄はありますか
3 あの時、こうしていればよかったと思うことはありますか
4 あの時、こういう選択もあったかもしれないという部分はありませんか
5 あの時、この行動をしていなかったらどうなっていたと思いますか
6 この選択をしたときに、妨害する力などはありましたか
〈3回目〉前回までに作成したTEM図を見せながら、インタビューを行う。
1 この図を見て、前回までに話していただいたことと異なる部分はありませんか
2 前回もう少し話したかったことや、思い出した事柄はありますか
3 完成したTEM図を見て、何か思うことはございますか？

表3 TEMの主要概念と本研究における意味

用語	概念	本研究における意味
等至点: EFP (Equifinality Point)	多様な経路を辿ったとしても 等しく到達するポイント	没入を自覚する 自己調整できる状態になる
両極化した等至点: P-EFP (Polarized EFP)	正反対にある両極化した等至点	没入を自覚しない 没入の状態が続く
分岐点: BFP (Bifurcation Point)	選択によって各々の行動が 多様に分岐するポイント	没入による何らかの支障 距離を置くきっかけがある
必須通過点: OPP (Obligatory Passage Point)	等至点に至る経路の中で共通する経験	没入の対象と出会う 対象に没入する
社会的ガイド: SG (Social Guide)	個人の選択に影響し、望む方向へ 助力するような力	周囲からの指摘 生活リズムの乱れ など
社会的方向づけ: SD (Social Direction)	個人の選択に影響し、望む方向へ 進むのを阻害するような力	対象の身近さ コロナ禍による外出自粛 など

非可逆的時間 (Irreversible Time) とは、時間の持続を示す概念である。等至点 (Equifinality Point: BEP) は各人の経験は多様であるが、等しくあるいは類似して経験するポイントとして描かれる。その他の TEM の主要概念 (荒川ら, 2012) と本研究における意味を表3に示す。

4. 分析の手順

面接調査によって得られた4名の逐語記録をもとに、事例ごとに KJ 法に準じて意味のまとまりごとに分類した。それぞれを端的に表す見出しを付け、これを分析の最小単位とした。これらをカード化し、時系列に並べたうえで、TEM の枠組みに基づいて検討した。なお、インタビュー2, 3回目には、前回までの調査をもとに TEM 図を作成して再度インタビューを行い、3回目終了時点で各調査協力者の TEM 図は完成した。

調査協力者ごとの TEM 図の作成後、それぞれを統合し、1つの TEM 図としてまとめた。

TEM 図に表す際には、等至点は実線で、両極化した等至点は点線で囲んだ。分岐点は二重線で、必須通過点は太線で囲み、その他の経験は実線で囲んで示した。各経験をつなぐ矢印には、調査協力者から語られた実際の経路を実線で、理論的に存在する経路および調査協力者によって存在の可能性が示された経路は点線で示した。また、社会的ガイドおよび社会的方向づけを縦軸の矢印で示し、それぞれ上下方向の矢印を付して表した。時間の非可逆性を示す概念である非可逆的時間は TEM 図下方に示した。

5. 倫理的配慮

本研究は九州大学大学院人間環境学研究院臨床心理学講座研究倫理委員会の承認を受けて実施した。調査にあたっては、研究の主旨、調査内容の取り扱い、協力中止の自由、録音の許可について口頭及びメールで説明し、調査協力への同意を得た。オンラインで実施の際は、調査者は個室から参加し、背景に物が映りこまないよう配慮した。対面での実施の際は、調査者・調査協力者以外の者がいない部屋を使用し、調査内容が漏洩しないように努めた。以上のことに関して、調査協力者の同意を得たうえで調査を行った。また、面接は臨床心理士、公認心理師の資格を有し、本領域における臨床実践の経験を有する教員の指導を受けながら実施した。

Ⅲ. 結果

没入を経験した者の語りをもとに TEM 図を作成した (図1)。

結果を記述する上で、等至点や必須通過点、分岐点を含む、各経験は【 】で記述し、調査協力者の具体的な語りについては「 」で、社会的ガイドは〈 〉で、社会的方向づけについては《 》で示した。TEM 図中の見出しの元となった主要な発言例について表4に示す。

等至点は、本研究の目的に合わせ、調査協力者を選定した時の基準でもある「没入していたものから距離をおいて付き合うことができるようになった」と設定していた。しかし、分析を進めるなかで、没入対象と「距離ができること」と「意図して距離を置き、コントロールできるようになること」とは別の経験であり、別のものとして扱うべきだと考えた。そこで、調査協力者の語りをふまえ、TEM 図中ではそれぞれ、没入対象と【自然と距離ができる】と【自己調整できる状態になること】と示し、等至点としては【自己調整できる状態になる】として設定した。

さらに、没入状態から脱する過程の中で、調査協力者全員が【没入を自覚する】ことを経験していた。この経験は、自身の没入状態を認識した体験であり、その後の行動の変化に影響するポイントでもあったため、この経験も等至点として設定した。

1. 時系列的記述—TEM 図による可視化

それぞれが没入していく対象は違えど、対象と接触して初めて、没入する可能性が生じてくる。皆共通して【没入の対象と出会う】(OPP) ことから始まるが、《対象の身近さ》(SD) によってその出会いはやや必然的であった。そして《周囲との関係維持》(SD) という目的や、《必要性の合理化》(SD) を行う心理や、《当時の精神状態》(SD) に促進されるように【対象に没入する】(OPP) こととなる。程度の差こそあれ、【没入による何らかの支障】(BFP) が出てくると、【没入を自覚する】(EFP)。これには、没入状態について〈周囲からの指摘〉(SG) されることや、〈身体的・生活上の変化〉(SG) を感じるといった背景があったことが語られた。没入を自覚した後、対象と【距離を置くきっかけ】(BFP) があり、これに加えて【対象と距離を置く工夫】をした者と、距離を置くために特別な工夫はしないものの【自然と距離ができ】た者にと各2名に分かれた。自然と距離ができた2名は、《勉強との両立》(SG) のために一時的には距離をおいていたものの、それぞれ【再び対象に没入する】(OPP)。この時の没入対象は、先の対象と同じものと別のものとそれぞれであった。この没入の背景には《コロナ禍による外出自粛》(SD) が強く影響していたことが語られた。間も

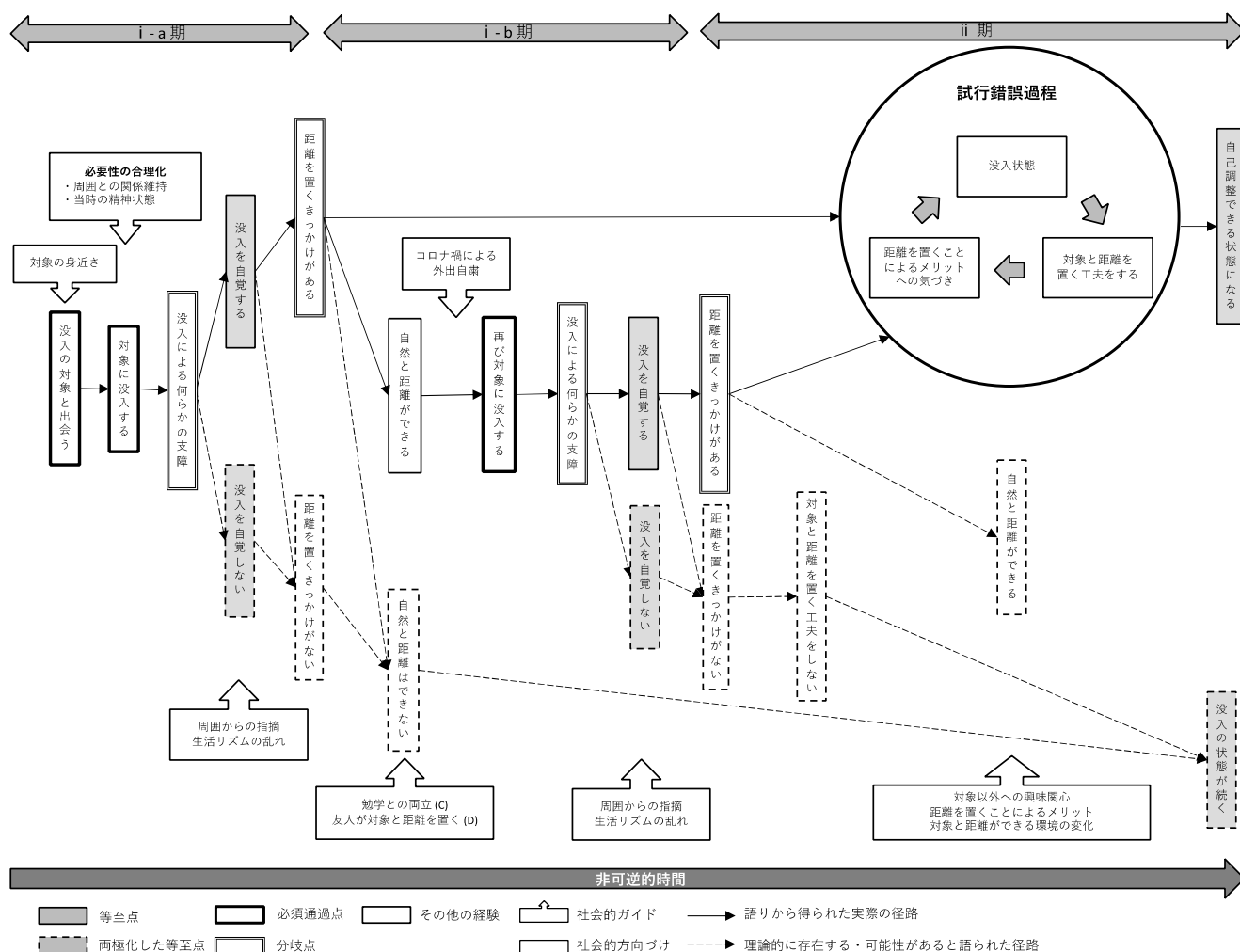


図1 4名の語りから得られた TEM 図

なく〈身体的な変化〉(SG)や〈生活リズムの乱れ〉(SG)に気づくことで、再び【没入を自覚する】(EFP)。その後、【距離を置くきっかけ】(BFP)があり、①【対象と距離を置く工夫をする】。これに加えて、②【距離を置くことによるメリットへの気づき】を得るも、③【没入状態】が続く場合もある。この①～③を繰り返す一連のサイクルを【試行錯誤過程】と名づけた。この過程を経たのちに、過度な熱中状態を脱し、没入していた対象を適切に扱える【自己調整できる状態】へと至った。この背景には、没入の〈対象以外への興味関心〉が出てきたことや、没入対象と〈距離を置くことによるメリット〉(SG)があったことが語られた。

2. 時期ごとにみる体験プロセス—個別の語りから

得られたデータを分析していく中で、今回作成したプロセスモデルは便宜的に二つの時期に分けられると考えられた。そこで、各時期を「i 期：対象との出会いと没入の自覚」、[ii 期：没入の自覚から自己調整の奏功]と名付けた。以下では、第 i 期と第 ii 期に分けて個別の語りをもとに詳細に述べる。なお、第 i 期については、没入対象の一つ（一つ目）に関する経験を「i-a 期」、C 氏・D 氏の語りから得られた、二つ目の没入に関する経験を「i-b 期」として記述する。

i 期：対象との出会いと没入の自覚

「i-a 期」対象と初めに接触するきっかけは人それぞれにあったが、そのどれも〈対象の身近さ〉が影響しているようであった。「(スマホ)はみんな持っていましたね (A)」,「兄が誕生日プレゼントで買ってもらっていて、(中略)それが出会いでした。(中略)友達も結構してたので (C)」など、多くの周囲の人々が対象物を持っていたことがわかる。スマートフォンやゲーム機が広く普及していることもあり【没入の対象と出会う】ことはやや必然的であった。

そして「クラス委員をしていていろんな人と連絡を取らないといけなくて (A)」,「楽しいのとストレス発散できる要素もある (B)」,「周りの友達と遊んで (家庭のルールだった) 30分って短いんだって、反動もあったのかも (C)」,「高校の友人と離れて寂しくて、電話を繋げながらゲームできるので (D)」と、それぞれ対象と付き合ううちに【対象に没入】していくこととなる。それぞれ、周囲との関係維持をするためであったことや、精神状態が影響していたことなど、没入当時は対象に熱中することの《必要性を合理化》(SD)していたことが語られた。没入状態が続くうちに、「寝るのが遅くなって朝起きられなくなったり、他のことは基本全部後回しで (A)」,「課題を放置してしまうことはだいたいありました (B)」というように【没入に

表4 カテゴリー一覧表

カテゴリ名	具体例
【没入の対象と出会う】	親戚からゲームを譲ってもらったり、実家から発掘したり(B) 兄が誕生日プレゼントでもらっていて、それが出会いでした(C)
《対象の身近さ》	みんな(スマホを)持っていましたね(A) 友達が(ゲームを)結構してたので(C)
《必要性の合理化》	業務連絡のためにも(スマホは)必要(A) 塾の生徒との話題にもなるし(D)
【対象に没入する】	やらなきゃいけないことが目の前にあるのに、どうしても触ってしまう(A) よくないよくないと思いながら(ゲームを)やりました(D)
【没入による何らかの支障】	朝が苦手なのに、さらに起きられなくなって支障が出ていた (A) 課題とかを放置してしまうことはだいぶありました(B)
【没入を自覚する】	自覚せざるを負えなかった(B) 朝までしてしまった時に気づきました(D)
〈周囲からの指摘〉	親に触りすぎよって言われて(A) 友達から昨日もやってたのかって言われて(D)
〈身体的・生活上の変化〉	全て携帯優先になって、基本全部後回しで(A) 視力が悪くなってきて(C)
【距離を置くきっかけ】	席替えて賢い友人の隣になり、勉強のモチベーションが上がる(A) 高校になると受験勉強がきつくなってきて(B)
【自然と距離ができる】	やる暇がなくて(C) 一緒にやってた友達がプレイしなくなって(D)
【再び対象に没入する】	実家で(ゲームを)掘り出して(C) 新しいゲーム機を買って(D)
《コロナ禍による外出自粛》	学校も部活もなく本当に暇で(C) 通学生だったので、オンライン授業になるとだいぶ時間ができて(D)
〈身体的な変化〉	体がやばいぞという感じ(C) (プレイしていて)酔うというか、なんかできなくなって(D)
〈生活リズムの乱れ〉	寝るのが遅くなってしまっていた(A) 昼夜逆転してしまっていました(C)
【対象と距離を置く工夫をする】	帰宅したら(スマホを)充電器につけ、机に置かない(A) 適度に外に出て散歩してちょっと離れようと(C)
【距離を置くことによるメリットの気づき】	スマホと離れたら成績が上がって、モチベーションが上がった(A) ゆっくりできる時間ができたり、意外と悪くないじゃんって(D)
【没入状態】	(プレイする)時間は減ったが、空き時間を見つけてゲームをしていた(B) 一時的には減ったんですけど(D)
〈対象以外への興味関心〉	高校で新しい息抜きを見つけた(C) 勉強したいことが見つかって(D)
〈対象と距離ができる環境の変化〉	積極的に勉強を教えていくスタイルの高校へ進学した(B) 授業が始まってオンラインでも忙しかったので(C)
【自己調整できる状態になる】	触りたい気持ちをコントロールできるように(A) 今後は没入はしないかなと思います(B)

よる何らかの支障が出てくる】こととなる。「薄々自分でもだめだなという感覚はあった (A)」が、先の支障に加え、「親に触りすぎよって言われ (A)」ることや、課題に手がつけられず「先生や親に叱られる (B)」といった周囲からの指摘や、「気づいたら朝までやっていた (D)」というような生活リズムの崩れによって【没入を自覚する】に至る。他方、B氏はストレスが溜まっている上に「教師や親から叱られる」ことで、それが「より一層ストレスになり」、さらに対象に費やす時間が増えることもあった。また、C氏は「親が厳しくて30分だけ」ゲームをしていたが、「中学受験をひかえていた」時期に「隠れて受験直前までゲームし」ていたこと、それが要因かは不明であるものの

受験には落ちたことが語られた。

【i-b期】一度は対象に没入するも、【対象と距離を置くきっかけ】があったことにより、対象と【自然と距離ができ】たことがC氏とD氏の2名から語られた。そのきっかけは「受験があったし、時間(がない)というよりは罪悪感(C)」からであったり、「一緒にしていた友達が忙しくなったりして、一緒にしなかったらまあいいかな(D)」というような状況で自然と距離ができていった。このように自然と距離ができた2名は、その後再び【対象に没入する】こととなる。C氏は一度目の没入時と同じ対象のゲームに、D氏は別媒体でプレイするゲームに没入した。C氏は、コロナ禍の夏季休暇中で「学校も部活もな

くて本当に暇で、実家で掘り出して (C)」再び没入する。D 氏もまた「ハマり込むきっかけになったのはコロナが大き」かったと語り、「その辺から操作も慣れ始めて。通学生だったので、オンライン（授業）になるとだいぶ時間ができ」て、その時間をゲームに充てたことで没入していった。C 氏は「一人暮らしで誰も止めない」こともあり、没入してからは「昼夜逆転してしまっていた」り、「(ゲームを) やっていて目が痛くなって、これはやばいぞ」と感じたりしていた。このような【没入による何らかの支障】を経て【没入を自覚】するに至った。D 氏は、生活リズムの乱れに加えて、「一番ひどい時は夢の中で(ゲームを) してて、自分がその中でしてるような」経験をする中で「これはやばいかもしれない」、「ちょっとハマりすぎたかもしれない」と思うようになり【没入を自覚】していった。自覚する以前には、「友人に昨日もやってたの!? とかわれ」るなど他者からの指摘があったが、没入の只中にあった D 氏は特に気に留めなかったことも語られた。

ii 期：没入の自覚から自己調整の奏功

没入を自覚したのち、【対象と距離を置くきっかけ】を経て、【対象と距離を置く工夫】をするようになる。きっかけは様々で、例えば A 氏の場合は「席替え」だったと振り返る。「隣になったのがクラスで一番頭がいい女の子。携帯触るより勉強してた方がかっこいい」と思うようになり、「スマホは勉強机に置かない」、「帰宅したらすぐ充電器に繋ぐ」など工夫して距離を置き始めた。距離を置き始めると、SNS で友人が遊んでいるのを見ても「テスト期間だし、別に遊ばなくていいや」と思うようになり、「成績も上がり」、さらに勉強へのモチベーションが上がった。このようにして【対象と距離を置くことによるメリットに気づく】ことで、没入状態から脱していくこととなる。この背景には、学校行事や部活、塾が忙しくなり、〈対象と距離ができる環境の変化〉があったことも語られた。

その他の工夫として、運動不足解消と兼ねて「散歩してちょっと離れよう (C)」という工夫や、勉強する時間と遊ぶ時間を明確にするために「タイマーを使った (D)」工夫が語られた。しかし、必ずしもこれらの工夫により、没入状態からすぐに脱することができない場合もあり、D 氏は「大学院試験前でも 2、3 時間してしまっ」ていたと語る。D 氏もこのような工夫に加えて、「大学院でやらなきゃいけないことが増え」るなどの〈対象と距離ができる環境の変化〉も相まって、対象に充てる時間が徐々に減っていく。この過程で「勉強したいことができ」、「一回離れてみよう」と思い立ち、「早く寝ようとか、本を読もうとか」別の工夫を試みているうちに、「ゆっくりコーヒーを飲む時間ができたり、ゆっくりお風呂に入れたり」といったメリットに気づく。このような経験を繰り返す中で、没入の状態から脱し、【自己調整できる状態】へと至る。

上で述べた行動の変容を試みる工夫だけでなく、考え方を変えていく【対象と距離を置く工夫】も挙げられた。B 氏は「没入っていう状態をあまり悪い感情で捉えすぎる」のではなく、「欲望というものを肯定的に捉えたり、淡泊に捉えたり」する方が「コントロールする上ではいい」という考えのもと、「禁欲というよりは管理という側面で」捉えなおすという工夫を試みた。このような【対象と距離を置く工夫】により、B 氏も没入していた対象とうまく距離をとれるようになった。

IV. 考察

TEM 図の作成によって、調査協力者 4 名の没入経験とそこから自己調整に至るまでの過程が示された。対象に初めて接触してから没入状態になり、没入を自覚するまでの期間と、没入を自覚してから自己調整に至るまでの期間の二つの時期に分けて示した。C 氏・D 氏については、同じ対象・別の対象に再び没入する経験が語られた。以下では、それぞれの時期ごとの心理的変化過程について考察する。

1. 没入状態になった者が自覚するまでの心理的変化過程

〔i 期〕で、対象に没入していることを自覚するまでに、A 氏・C 氏・D 氏は〈生活リズムの乱れ〉やそれによる身体的な不調を感じていた。B 氏は生活リズムに変化はなかったものの、ゲームを優先するあまり課題がこなせず、それによって自暴自棄になるといった変化を感じたことで自覚に至った。没入対象の必要性や魅力に固執している間は、没入の自覚が難しく、身体的・社会的な支障や〈他者からの指摘〉を通じて、没入を自覚していくことが示唆された。

友人から指摘された D 氏は「ハマってる人って自分のことわからないので、別にとって感じだったんです。今思えば試験前でしょって思いますけどね」と振り返り、自分が没入している事実を否認し、それによって自覚が妨げられていたと考えられる。これは、豊山 (2016) の「第一の否認」に相当するものだと考えられる。これは、アルコール依存症を「否認の病気」という場合、「自分の飲酒は断酒が必要なほど深刻ではない。したがってアルコール依存症ではない」という否認である。他方で、「薄々自分でもだめだなという感覚はあったが、そんな依存症とかじゃないと思っていた」A 氏は、「親に触りすぎと言われて」自覚に至った。当時 A 氏は、生活リズムによる生活への支障や、勉強への悪影響を無視できない状況にあった。このように、没入状態にある者は、自分の心身や生活への影響に気づくとともに、他者からの指摘を受けることで自覚に至りやすいと考えられる。嗜癖からの回復過程について、原口 (2020) は、アルコール依存症「治療の導入初期や初期の段階は、当事者に対して、断酒の動機づけを強める治療支援が大きな課題」であり、「先ずは「病識」の出現を促すことが第一段階と考えられる」述べている。これをふまえると、没入状態においても、まず没入を自覚することが脱却するにあたって重要であると考えられる。

2. 没入を自覚した者が自己調整に至るまでの心理的変化過程

一度目の没入とその自覚の後、C 氏は受験勉強の忙しさから、D 氏は一緒にプレイしていた友人がプレイしなくなったことで自然と距離が置けたが、両者ともその後再びゲームに没入した。二度の没入を経験した C 氏・D 氏と、そうではない A 氏・B 氏との違いとして、一度目に没入を自覚した後に、対象と距離を置く工夫をしたか否かということが挙げられる。没入対象と距離を置くきっかけがあることに加えて、没入期における自分の行動を振り返り、対象と距離を置く工夫を意識化することが、未来の再没入を回避することにつながると推測できる。岩崎 (2013) は、ゲーム依存の治療において、依存対象を取り上げるだけでなく、依存に陥ったそれまでの自分の行動や状況を振り返ることが治療において重要であると指摘している。さらに、三原 (2019) は、ゲームやインターネットを対象とした嗜癖行動に対する治療法として認知行動療法の有効性を論じている。行動変容を促す前に、過去のゲームやインターネットの使用状

態やその時の自己の心理状態を振り返ることが重要であり、この振り返りや自己の嗜癖行動への認識を通して今後の生活における目標設定やどのような自己統制を自分に課すかを検討することが必要だと示唆した。本調査の事例のA氏、B氏においても、受験勉強の本格化などを契機として没入対象との距離が生じた際に、距離をとることによるメリットを認識するという経験が生じたことが共通する。つまり、自身の依存状況や嗜癖行動についての振り返りが、その後の治療的效果を促進要因となると指摘する岩崎（2013）や三原（2019）の臨床知見を支持すると考えられる。

没入を自覚したからとはいえ、すぐに没入対象と離れる工夫ができ、それが奏功するとは限らない。「やらなきゃいけないことが目の前にあるのに、どうしても…（A）」、「極端にやりすぎたって後悔するじゃないですか、でも気づいたらまたやって…（D）」というように、過度に熱中していることを自覚し、距離を置こうという気持ちはあっても距離を置けない段階があることが語られた。これは、両価的で矛盾した心理状態となる嗜癖の特徴と共通していると考えられる。例えば、たばこを「やめたいけどやめられない（やめたくない）」人は、タバコの害を承知していながらも、禁煙することでタバコの使用によって得られていたメリットを失うと感じている状態にあると言い換えられ、禁煙支援をする際には、逆に本人にとってのメリットに注目する必要があるとされる（入江，2020）。臨床現場における動機づけ面接では、この矛盾した状態に焦点を当てて話し合い、変化に向けた行動を起こすことをサポートする。これらのことから、依存症に限らず、没入の状態からの脱却においても、両価性に着目して両者のバランスを模索していくことが、重要であるとえられる。

今回の調査協力者4名のうち3名は、試行錯誤過程の期間が2～3ヶ月間であったが、B氏のみ2、3年間の試行錯誤過程を経て、自己調整できる状態となった。この個人間の差は、没入の期間の長さによるものである可能性がある。さらに、このB氏と、同じく家庭用ゲーム機に没入したD氏に着目する。B氏は10年に及ぶ没入状態から、2～3年間の試行錯誤を経て自己調整に至ったのに対し、D氏は2年半の没入状態から、2～3ヶ月の試行錯誤を経て自己調整に至った。大学生で没入を経験したD氏と、小学1年生という心理的発達や学習が大きく進む時期から没入を経験したB氏とでは、没入時の精神生活や環境に大きな差があったと考えられる。児童期に習慣化され、長らく続けている行動を、青年期において自覚的にコントロールしていくことの難しさが推察され、これにより試行錯誤過程が長期化した可能性があると考えられる。

3. まとめと今後の展望

本研究では、没入経験から自己調整までの過程についてインタビュー調査し、TEM図による分析・検討を行った。その結果、自己調整までに至る経験者の語りから、没入からの脱却までの過程についての特徴が見出された。没入を経験した者は没入を自覚したのち、対象と距離を置く工夫をする試行錯誤する期間を経て、徐々に自己調整できる状態になるという共通した過程を辿った。没入を自覚した背景には、周囲からの指摘や、没入による何らかの支障が生じており、これらによって自覚が

促されやすいことが推察される。また、試行錯誤の過程で、環境の変化に加えて、対象と距離を置くことで得られるメリットに気づくことが自己調整へ至ることを促進すると考えられる。さらに、没入対象から距離を置く工夫は、別の機会に没入することを回避することや、没入の程度が高くなる前に自覚に至ることにつながることを示唆された。

今回のサンプル数は4名かつ、単一の大学に所属する学生であり、得られた体験のバリエーションには追加の余地があると考えられる。さらに、今回の調査協力者の多くは、勉強に対する動機づけが高い状態であったか、そのような環境に身を置いていた可能性が高く、そのような状態・環境にない者にはまた異なる体験プロセスがあるかもしれない。この点については本研究のデータ収集上の限界である。また、インタビュー調査において今回調査できたのは、いずれも没入の様式が行動である者であったが、何らかの物質に没入した経験のある者についても調査を行って、相違点や特徴について検討していく必要があるだろう。それにより、「習慣への没入」の体験とそこから自己調整に至るまでの過程をより詳細に捉えることが出来ると考える。

文献

- 荒川歩・安田裕子・サトウタツヤ（2012）. 複線径路・等至性モデルのTEM図の描き方の一例. 立命館人間学研究, 25, 95-107.
- 遠藤隆志・鈴木瑛貴・窪谷珠江・馬場彩果（2022）. コロナ禍が大学生の身体活動ならびに生活習慣に与える影響—2020年4月の緊急事態宣言前後の調査—. 植草学園大学研究紀要, 14, 37-43.
- 原口芳博（2004）. アルコール依存症の回復過程に関する臨床心理学的考察：成長統合モデルを中心に. 福岡女学院大学大学院紀要, 1, 43-50.
- 原口芳博（2020）. アルコール依存症者の回復過程と価値観の転換. 福岡女学院大学大学院臨床心理学紀要, 17, 27-38.
- 入江智也（2020）. タバコの障害と使用様式の多様化について. ファルマシア, 56（8）, 724-728.
- 石田哲也（2014）. 「習慣への没入」の類型とその特徴. 心理臨床学研究, 32（3）, 369-380.
- 岩崎正人（2013）. 子供をゲーム依存症から救う精神科医の治療法. データハウス.
- 木戸盛年・高橋伸彰・野田龍也（2019）. ギャンブル障害（gambling disorder）の研究に関する計量書誌学的分析. 大阪商業大学アミューズメント産業研究所紀要, 21, 23-41.
- 三原聡子（2019）. ゲーム障害の認知行動療法. 医学のあゆみ, 271, 591-596.
- 中村春香・成田健一（2011）. 嗜癖とは何か：その現代的意義を歴史的経緯から探る. 関西学院大学リポジトリ人文論究, 60（4）, 37-54.
- 中山秀紀・樋口進（2020）. エビデンスに基づく療育・支援—インターネット・ゲーム依存—. 子どもとこころと脳の発達, 11（1）, 11-16.
- 根井南実・小泉典章（2020）. 長野県精神保健福祉センターにおけるギャンブル等依存症対策について. アディクションと家族日本嗜癖行動学会誌, 35（2）, 122-129.
- 洲脇寛（2005）. 嗜癖精神医学の展開. 新興医学出版社.
- 豊山宗洋（2016）. 断酒会の「否認・自発性問題」会員減少問題の予備的考察. 経済社会学会年報, 38, 237-245.
- 若林真衣子（2016）. アルコール依存症者の回復過程における自己意識の変化について. 保健福祉学研究, 14, 27-35.
- 安田美弥子（2001）. アルコール依存症者の心理と回復過程の研究：探偵小説の主人公を例として. 日本保健科学会雑誌, 3（4）, 236-242.
- 安田裕子（2005）. 不妊という経験を通じた自己の問い直し過程：治療では子供が授からなかった当事者の選択岐路から. 質的心理学研究, 4（1）, 201-226.

Psychological change process from “preoccupation with habit” to self-regulation: Analysis of Trajectory Equifinality Model (TEM)

Yumika ARAMAKI

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Nanami TAKAKURA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

Satoshi KOGA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

We analyzed the behavior and psychological changes of those who experienced “preoccupation with habit,” (PH) a state of excessive infatuation with a habit, using the Trajectory Equifinality Model (TEM). Semi-structured interviews were conducted with four research collaborators. By creating a TEM diagram based on the narratives, we proposed a model for self-regulation of PH and examined the relationship between excessive infatuation with a habit and addiction. It was shown that the first step in breaking free from PH was to become aware of the same. Awareness was promoted by others pointing out the PH and by disrupting the daily rhythm of the individual engaging in the PH. However, to become aware of PH, it is necessary not only to receive point-outs but also to be in a psychological state to accept them. Furthermore, it is important to devise ways to distance oneself from the object of preoccupation, and such devising leads to avoiding preoccupation on other occasions and to becoming aware before the degree of PH becomes too high. In the background, it is possible that those who had experienced self-regulation through the device were able to metacognitively control their own behavior.

Keywords: preoccupation with habit, addiction, Trajectory Equifinality Model (TEM), self-regulation