

スキナー以後の心理学 (18)
「したいことをする」と「しなければならないことをする」

長谷川芳典

スキナー以後の心理学(18)
「したいことをする」と「しなければならないことをする」

長谷川芳典

1. 初めに

1.1. 二種類のタイプの行動

本稿は、行動随伴性の観点から「したいことをする」と「しなければならないことをする」を区別する際の問題点を検討し、さらに、Malott (2005) の「負の強化によるポジティブな人生」という主張を論評しつつ、人生設計や高齢者の生きがいの実現のための新たな視点を提供することを目的とする。なお、「しなければならないことをする」というのは、ここでは、英語の「we have to do」、「we need to do」、「we must do」といった義務的行動を意味するものとする。倫理的な意味での「すべきことをする」とは必ずしも同一でないことをお断りしておく。

「したいことをする」行動と「しなければならないことをする」行動は、行動分析学では、行動随伴性の違いとして区別されている。スキナーは来日講演 (Skinner, 1990, p.105、佐藤方哉訳) の際に、このことに関して次のように言及している (下線は長谷川による)。

When we act to avoid or escape from punishment, we say that we do what we have to do, what we need to do, and what we must do. We are then seldom happy. When we act because the consequences have been positively reinforcing, we say that we do what we like to do, what we want to do. And we feel happy. Happiness does not lie in the possession of positive reinforcers; it lies in behaving because positive reinforcers have then followed.

罰からの逃避ないしは回避によってなにかをするときには、我々はしなければならないことをするといえます。そして、そういったときには幸福であることはまずありません。その結果が正の強化をうけたことによってなにかをするときには、我々はしたいことをするといえます。そして、幸福を感じます。幸福とは、正の強化子を手にしていることではなく、正の強化子が結果としてもたらされたがゆえに行動することなのです。

ここで注目すべき点としては、以下の2点である。

第一に、「したい」と「しなければならない」が、行動自体の性質ではなく、その行動がどのような随伴性によって強化されているかによって区別されている点である。例えば、「したいから勉強する」のか、「しなければならないから勉強する」のか、の違いは、勉強の内容に依存するのではない。勉強という行動がどのような行動随伴性によって強化されているのか、に規定されているのである。

第二に、当事者本人の主観的な気持ちや感情がそれらを決めているのではないという点である。いくら当事者が「したいからしているのだ」と言い張っても、その行動が罰からの逃避や回避の随伴性によって強化されていることが客観的に実証された場合には、その行動は「しな

なければならないからしている」と判定されることになる。もっとも、後述するように、種々の行動は、複数種類の行動随伴性で複合的に強化されている場合が多い。傍目には「しなければならないからしている」ように見えても、当事者が独自に正の強化の随伴性を付加しているという場合はありうる。どのようなケースで当事者が「したい」と感じるのか、どのようなケースでは「しなければならない」と感じるかどうかということは、別の次元で検討されなければならない課題であって、随伴性の形式上の分類だけからア priori に断定されるものではない。

スキナーが言及している「正の強化 (positively reinforcing)」、「逃避 (escape)」、「回避 (avoid)」は厳密には以下の(a)から(d)の4通りの行動随伴性に対応している【杉山・島宗・佐藤・マロット・マロット (1998) の定義を引用】。

(a) 正の強化 (positively reinforcing/positive reinforcement)

好子出現による強化：行動の直後に好子が出現したり好子が増加するという経験をするとその行動は将来起こりやすくなる。

(b) 逃避 (escape)

嫌子消失による強化：行動の直後に嫌子が消失したり嫌子が減少するという経験をするとその行動は将来起こりやすくなる。

(c) 「回避 (avoid/avoidance/prevention of an aversive condition)」

嫌子出現の阻止による強化：行動の直後に嫌子の出現が阻止されるとその行動は将来起こりやすくなる。

(d) もう1つのタイプの回避 (avoidance of loss of a reinforcer)

好子消失の阻止による強化：行動の直後に好子の消失が阻止されるとその行動は将来起こりやすくなる。

このうち(a)は、オペラント行動が生じた後に好子が出現することによって、その行動が強化されるような、最もよく知られた随伴性である。スキナーは、この(a)のみが「したいことをする」必要十分条件であると主張してきた。また、(b)から(d)は「しなければならないことをする」ことに関わる随伴性である。

なお、スキナー自身が提唱した強化は、(a)または(b)の基本随伴性に依るものだけであり、(c)または(d)はマロットらが後に提唱した「阻止の随伴性」による強化の概念である(杉山他, 1998, 206頁以降参照*)。しかし、(c)の回避は動物実験研究でもしばしば確認されてきた事実

*1 「阻止の随伴性 (prevention contingencies)」概念は、行動分析学者の中では必ずしも定着している概念であるとは言いがたい。マロット自身も1996年に横浜市で開催された国際会議 (the third International Congress on Behaviorism and the Science of Behavior) で、「阻止の随伴性」を「高次随伴性 (higher-order contingencies)」と言い換えて発言したこともある。さらに本稿後半で言及しているMalott (2005) の論文でも、「阻止の随伴性」の存在を強調するような記述は見当たらず、マロット自身がいまなお「阻止の随伴性」概念の定着を推進しているかどうかは定かではない。

しかし、基本随伴性が「行動する→変化/行動しない→無変化」という4通りの組み合わせで成り立つのに対し、阻止の随伴性は、「行動する→現状維持/行動しない→変化」というように、基本随伴性の組み合わせを入れ替えた「裏」として論理的に4通りの存在が可能であり (Hasegawa, 1996参照)、少なくとも形式的定義に基づく議論を行う上では有用であると考えられる。よって、本稿では一貫してこの概念を使用することにしたい。なお、形式的定義と制御変数の定義の違いについては、杉山他 (1998, 186-187頁を参照)。

であるし*2、また(d)についてはスキナー自身、それにあてはまる事例を挙げている (Skinner, 1990, p.105、佐藤方哉訳)。

Industrial incentives are really punitive. We think of a weekly wage as a kind of reward, but it does not work that way. It establishes a standard of living from which a worker can be cut off by being discharged. Workers do not work on Monday morning because of the pay they will receive at the end of the week; they work because a supervisor will discharge them if they do not. Under most incentive systems, workers do not work for things but to avoid losing them. 【99頁】

企業において仕事を駆り立てているのも実は罰的なものです。賃金は報酬の一種と考えられていますが、実際はそうではありません。賃金労働者は週給で生活していますが、解雇されれば生計はたちません。月曜日の朝働くのは週末に支払われる賃金のためではなく、働かなければ解雇されるからなのです。ほとんどの組織のもとでは、労働者は何かのために働くのではなく、何かを失うのを避けるために働くのです。

上記引用箇所最後の行は、「働いて、その結果として給料を得る」のではなく「働かないと給料が貰えなくなる」という随伴性が働いていることを強調するものであり、スキナーが「好子消失の阻止による随伴性」に言及していたことが見て取れる。

1.2. 二種類に分けることの意義

本稿冒頭の引用箇所 (Skinner, 1990, p.105~106、佐藤方哉訳) で「幸福とは、正の強化子を手にしていることではなく、正の強化子が結果としてもたらされたがゆえに行動することなのです」と表明されているように、「したいことをする」と「しなければならないことをする」を明確に区別することは、スキナーが説く幸福論、生きがい論にとってきわめて重要である。

スキナーが理想としたような「罰なき社会」が本当に実現可能であるかどうかについては、後述するように、行動分析学者の中でも異論が出されている (Malott, 2005)。

しかし、少なくとも、行動随伴性に基づいて二種類の行動を分けることによって、

- ・ どのような場合に「したいこと」、どのような場合に「しなければならないこと」になるのか
- ・ 「したいこと」がどうして「しなければならないこと」に変化してしまうのか
- ・ 「しなければならないこと」はどうすれば「したいこと」に変えられるのか

といった点を明らかにできる可能性がある。そのような解明が進めば、単に「したい、しなければならないは気分次第だ」と考えることに比べて、より建設的で具体的な方策を提言できる可能性がある。

1.3. 二種類に分けることの問題点

行動随伴性の観点から「したいことをする」と「しなければならないことをする」を区別することについては、しかしながら、いくつかの検討しなければならないがある。行動分析学は、行動の頻度や継続時間を客観指標として、行動がどれだけ起こったのかを量的に把握することを得意としている。しかし、すでに述べた通り、行動自体に「したいからする行動」と「しな

*2 動物を被験体とした回避学習についての実験研究は1950年代に盛んに行われ、数々の説が提唱されてきた。

なければならないからする行動」という区別があるわけではない。行動自体をいくら精密に観察・記録しても、それだけでは二種類に分類することはできない。じっさい、スキナーの「労働者は何かのために働くのではなく、何かを失うのを避けるために働くのです」という言明を受け入れたとしても、「何かのために」働いているのか「何かを失うのを避けるために」働いているのかは、行動を観察しただけでは直ちには区別できない。さらに、労働の結果として受け取るお金自体も「受け取るための給料」と「失うのを避けるための給料」に区別できるわけではない。

ではどうすれば分けられるのか、以下の2.と3.では、より説得力をもつと思われる2つの考え方について検討を加えることにしたい。

2. 「平穏な状態」という考え方

2つの行動を区別する手がかりとしてはまず、
行動しなかった場合に「平穏な状態」が保てるかどうか、によって区別する
という考え方が可能である。

この議論を進めるためには、そもそも行動随伴性という概念は、「行動した時に伴う結果の有無」だけでなく、「行動しなかった時に伴う結果の有無」をセットにして初めて定義できるものであるという前提を確認しておく必要がある。

例えば「働く→給料を貰う」という随伴性は、厳密には「働かない→給料を貰えない」とセットにして初めて定義できる。もし、働かなくても給料と同額の生活保障手当が永続的に支給されるのであれば、働くという行動は給料によっては強化されない。無報酬でもなお働くという人がいたとしたら、その場合は、働くことの意義、社会的貢献、周囲からの感謝、仕事自体の面白さ、目標達成、...といったように、給料とは別の好子によって強化されていると考えべきであろう。

行動しなかった場合に「平穏な状態」が保てるかどうか、を「働く」と給料の関係にあてはめてみよう。仮に、その人が毎月30万円ほどの不労所得があつて、とりあえず、働かなくても衣食住に不都合がない最低限の生活が保たれていた場合、これは「平穏な状態」と呼ぶことができる。その状態で、さらに働いて20万円の給料を受け取るとなれば、

働く→平穏な状態を保ちつつ、さらに給料を貰う

働かない→平穏な状態は保てるが、給料は貰えない

となり、働くという行動は純粋に「好子出現の随伴性」で強化される可能性がある。

いっぽう、そのような不労所得が無く、働いて、やっとのことで20万円の給料を得ている人にとっては、

働く→給料を貰うことで、最低限の「平穏な生活」が保たれる

働かない→給料を貰えず、最低限の「平穏な生活」が保たれない

となる。後者のケースでは、働かないということは、衣食住の基本環境を悪化させることになり、ついには飢餓や病気といった嫌悪的な事態を出現させてしまうわけだ。

もっとも、もし本当にそのような嫌悪的な事態が起こってしまうならば、それはもはや、「好子消失」ではなく「嫌子出現」と呼ぶべきであろう。つまり、諸々の環境変化(嫌子出現)を阻止する随伴性によって働くことになるのである。この随伴性は、鞭で叩かれないがために働く奴隷や家畜の場合と本質的に変わらない。

2.2. 「平穏な状態」の客観性?

「平穏な状態」という考え方には、それが客観的に定義できるのかどうかという難点がある。もちろん、戦争や災害などのもとで日々生命を脅かされており、とうてい平穏とは言えない、という状況はありうる。しかし平和な社会にあつて、衣食住すべてにおいて平均水準以上の生活が保たれていれば、それだけで平穏と言えるかどうか、は何とも言えない。

科学技術の進歩につれて生活水準が向上すると「平穏な生活」水準も変わるものなのか、あるいは、周囲の人々との相対比較によって決まるのか、それとも、どの時代にあつても変わらない、人類普遍的「最低限の平穏な生活」を想定すべきなのか、このあたりについてもさらに詳しく検討していかなければならない。

以上に加えてさらに、当事者の言語報告をどう受けとめるかという問題がある。

例えば、ある人が毎週1回、近所の山に登っていたとする。その人の生活が経済的に安定していて、時間的にもゆとりがあつたとすると、山登りという行動は、

山に登る→何らかの好子(登頂、風景、登山道脇の植物など)

山に登らない→好子なし

という好子出現の随伴性により強化されているものと推測されるであろう。ところが当人に山登りの理由を尋ねてみたところ、「山に登らないと体脂肪やコレステロールが増加して、生活習慣病になってしまう」と言明したとする。そのような目的で山登りに励んでいたとすると、その行動は、健康状態という好子が消失することを阻止する随伴性、もしくは、生活習慣病になった時の苦しみという嫌子の出現を阻止する随伴性によって強化されていることになる。このように、当人からの言語報告によって、観察では見えてこない随伴性が明らかになる場合もある。しかし、当人からの言語報告に頼るというだけでは、まだ十分とは言えない。当人が気づいていない随伴性もありうるし、虚偽の報告もありうる。行動随伴性に基づく分析を標榜するからには、別の角度からのさらなる観察・分析が必要である。

2.3. 確立操作による見極めの客観性

行動分析学では、好子や嫌子は、単一事例研究法などの実験的分析を通じて同定されるべきものである。ベースライン条件や実験(介入)条件を設定し、好子や嫌子を提示・除去するとどのように行動が変化するかを観察した上で、強化や弱化的事実を確認し、好子や嫌子を同定する。また、確立操作の操作によって行動がより強化されやすくなった場合は、対象となった好子や嫌子が関与していた可能性がきわめて高くなる。

しかし日常生活場面では、そのような厳密な実験的統制は難しい。こういう時、区別の手が

かりとして利用できそうなものは、どのような確立操作が有効かということである。上記の事例で、もし、当人に対して、生活習慣病の恐ろしさを描いたビデオや本などの情報を提供し、このことによって山登り行動がさらに増えるのであれば、嫌子出現を阻止する随伴性が働いていたという証拠になる。

「いっぽう、種々の検査の結果、もはや生活習慣病の恐れ無しと診断されてもおかつ山登りを続けるとしたら、その行動は、当人が気づいていないような(言語報告できないような)何らかの別の好子出現によって強化されていると判断することができるだろう。

行動の起こり方の違いを種々の状況下で観察することで、何が好子となっているのかをさらに正確に把握できる可能性がある。例えば、

- ・ 天気の良い日に限って山登りをしているようであれば、頂上からの眺めが好子になっている可能性がある。
- ・ 季節によって頻度が異なるのであれば、登山道周辺の木々の緑や草花が好子になっている可能性がある。
- ・ 雨の日も風の日も同じように登山し、かつ本人が通算の登山回数を記録し誇示しているようであれば、山自体の景色ではなく、登山回数の増加や、そのことについての仲間からの賞賛が好子になっている可能性がある。

といった具合である。

3. 「将来に悲観的な見通しを持つ」という考え方

3.1. 将来に見通しを持つという行動?

二つの行動を区別する手がかりとして2番目に、将来に対して悲観的な見通しを持つと「好子出現」による強化よりも、「好子消失を阻止する随伴性」による強化を受けやすくなるという考え方が可能である。

ここで「将来に見通しを持つ」というのは人間特有の行動であることをお断りしておく。相手が人間であれば、言語行動を介して「ちゃんと行動しないとメシ抜きだ」というように、好子消失を阻止する随伴性によって行動を強化することができるが、動物ではそれはできない。飼犬に「おすわりをしないとエサをやらないぞ」と申し渡したとしてもそれは好子消失阻止の随伴性ではない。あくまで「おすわりをする→エサを与える」という好子出現で「おすわり」を強化しているにすぎない。

人間の場合は、馬の鼻先に吊された人参のような目先の利益ばかりでなく、長期間の努力の積み重ねで大きな成果を達成することが可能である。こうした行動は、少なくとも部分的には、好子消失を阻止する随伴性が関与している可能性が高い。例えば老後や万が一の病気・怪我に備えて保険をかけるのは、

- ・ 保険をかける→安定収入(好子)が保持(保障)される
- ・ 保険をかけない→やがて病気や事故になると、安定収入(好子)が消失する

という好子消失を阻止する随伴性によって強化されているものと考えられる。将来について悲観的な見通しを持つほど、ネガティブな事態に対処するための行動は強化されやすくなると考えられる。

ところで、行動分析学では、「認知」ではなく「具体的な行動」を研究対象としている。では、「将来に見通しを持つ」とか「悲観的な見通しを持つ」というのは果たして行動として定義できるのだろうか。そのためには、

- ・ 行動が起こったのかどうか客観的に観察できること
- ・ 行動の量的な変化を測定できること
- ・ (オペラント行動であれば) その行動の強化や弱화가可能であること
- ・ (レスポナント行動であれば) それを誘発している無条件刺激や条件刺激を同定できることが必須となる。では、実際に「将来を見通す」とはどのような行動のことを言うのだろうか。

ここでは、「天気予報の番組を見る」という例を挙げてみよう。

3日後に山登りを計画している人の中でも、

- ・ 3日前から天気予報をチェックし、悪天候の予報があれば旅行計画を変更する
- ・ その日の朝、出かける前に一度だけチェックする

という2つのタイプがあったとすると、前者は後者より、「将来を見通す」行動が頻繁に起こっていると言うことができる。また前者では、より好天のもとで山登りができ、この結果の随伴により「天気予報をチェックする行動」は強化される可能性が大となる。いっぽう実際の天気が予報と異なるという結果が何度も続くと、そのような行動は弱化する。このように、「将来に見通しを持つ」はオペラント行動として十分に定義可能である。

次に「悲観的な見通しを持つ」ということであるが、これは例えば「降水確率50%」という予報が出た場合に、山登りを中止するか(=悲観的)、それとも強行するか(=楽観的)という選択の違いとして把握できる。登山中に雨に降られてひどい目にあったという経験を繰り返せば、「強行する」という「楽観的」な選択は弱化するであろう。

なお、「降水確率50%」という予報のもとで山登りを強行する場合においても、

- ・ 雨具や食料、緊急連絡体制など、万全な備えを行った上で山に登る場合
- ・ 雨が降るか降らないかは運次第と考え、悪天候時の万が一の場合を想定せずに登る場合

では、リスクの見積もりに大きな違いがある。但し、これらは、見通しを持つという行動自体の悲観、楽観ではなく、リスクに対処するための行動が適切に強化されているのかどうかという別の観点で分析すべき問題であろう。

このほか、登山中に俄に雲が増えてきた時に、雨降りに対する不安症状を示す人と、単なる降雨の手がかりとして利用するだけの人が居るだろう。前者の「不安症状」というのは、「雲」を条件刺激として誘発されるレスポナント行動であると考えられる。いっぽう、気象情報の単なる手がかりとして利用する場合の「雲」は弁別刺激ということになる。3.2. ではこのことに関して検討を進めることにしたい。

3.2. 確立操作と弁別行動^{*3}

さて、そもそも「悲観的な見通しを持つ」というのはどのような行動現象のことを言うのであろうか。まず『新明解国語辞典第6版』(山田, 2005)では、これらの一般的な意味は次のように記されている、

悲観：物事が思うようにならない(かった)ので、希望を失って、力を落とすこと。

悲観的：物事をうまく行かないものと思う(いがちな)様子だ。

このほか辞書によっては「悲観」は、「否定的に見ること」や「希望を失って悲しむこと」と記している場合もある。つまり、これらには、

(a) 将来について、何らかのネガティブな事態を想定し、それが起こったらどうしようと思ひ悩み、不安になること

(b) 将来について、ネガティブな事態が起こりうるというリスクを大きめに見積もり、そのリスクを回避するための危機管理、あるいは実際にネガティブな事態が起こってしまった時の対応策を十分に整備しておくこと

という2通りの意味が含まれていることが分かる。このうち(a)は、情動的な反応の生起に関わるレスポネン条件づけとして説明できる。いっぽう(b)は、弁別行動の特性であると考えることができる。

このうち(a)の場合、不安症状があまりにも強いと、現前の行動の円滑な遂行を阻害する恐れがある。この場合は、当該事象に関連する刺激が不安反応を誘発しないような種々のレスポネン条件づけを実施することができる。各種セラピーの技法はその応用である。また「ネガティブな事態が起こる」というピリーフが不合理である場合は、論理療法⁴の技法によって、それを粉碎し、合理的な見通しに書き換えることも可能であろう。

もっとも、努力すべきことが明白であって、それにも関わらずその行動がうまく強化されていない、という場合には、適度に不安を煽ることが有効になる場合がある。例えば、勉強に身が入らない受験生には、入試に失敗したらどれだけツライ浪人生活が待っているのかという適度の緊張をもたらすことが有効であるかもしれない。また、戦争の残虐さをアピールすることは平和運動にとって、交通事故の悲惨さをアピールすることは交通安全運動にとって、それぞれ有効な確立操作になりうる。“ネガティブ”な要因のポジティブな生かし方という一連の研究^{*5}も、この流れに沿ったものであると言えよう。

このように、上記(a)は、上記1. に述べたような内容は、好子消失阻止、あるいは嫌子出

*3 弁別行動と確立操作の区別や整合性をめぐる諸問題については、Michael (1982) を初めとして、1980年代頃より種々の議論があるが、ここではこれ以上は立ち入らない。

*4 ドライデン (1998) を初め、多数の入門書や解説書が刊行されている。なお、「論理療法」という呼称は原語では「Rational therapy」、のちには「Rational Emotive Behavior therapy」というように改訂されている。

*5 2007年9月開催の日本心理学会第71回大会(東洋大学)でこの話題に関するワークショップが開催された。その内容についての筆者の考えが http://www.okayama-u.ac.jp/user/hasep/journal/psy-rec/_70918/index.html#_71005 に公開されている。

現阻止の随伴性の働きを強めるための確立操作として有用である場合がある。

次に(b)に述べたような意味での「悲観的な見通し」であるが、これは、行動随伴性の違いというよりもむしろ弁別行動に属する議論となる。

例えば、車を運転中、前方に大きな岩がころがっていてハンドルを右に切るという行動をとったとする。これは単に、障害物を避けて適切に走行するため、前方の景色を手がかりとして利用していたというだけであって、大きな岩自体は嫌子でもなんでもない。確かに岩にぶつかれば大きな事故になるが、運転者は別段、岩にぶつかったらどうしようという悲観的な見通しを持って、その不安を解消するためにハンドルを切るわけではあるまい。「ハンドルを切る」は「したいことをする」行動ではなく、「しなければならないからする」行動には違いないが、このことをいちいち行動随伴性と結びつける必要はない。

さて、(a)と(b)は、行動分析的立場からはどのようにして区別ができるだろうか。

1つの方法は、確立操作に基づく区別である。将来に起こりうる出来事についての不安が「嫌子出現」に相当するのであれば、不安を高めるという操作によってその嫌子の働きを強めることができる。すでに言及したように、戦争の残虐さをアピールすることは平和運動にとって、交通事故の悲惨さをアピールすることは交通安全運動にとって、それぞれ有効な確立操作になりうる。

いっぽう、弁別行動の場合は、あくまで好子出現の随伴性がその行動を強化する。信号が赤に変わりそうな時にブレーキを踏むというのは、事故という嫌子の出現を阻止する随伴性によって強化されているわけではない。あくまで「青の時はアクセル、赤の時はブレーキ」という運転操作全体が、「安全に目的地まで到達できる」という利便性の好子によって強化されているのである。

なお、同じ交通信号の場合でも、青信号が点滅を開始した時に急いで、走りながら横断歩道を渡ろうとする、というような行動が強化されがちであるのは、好子出現の随伴性による強化ではない。おそらく、「(急いで渡らないと)交差点で待たされる」という好子消失の阻止、あるいは「(ゆっくり渡っていると)信号が赤に変わった時に、車が突っ込んでくるおそれがあり危険である」というように嫌子出現を阻止する随伴性が働いて、横断者を急がせているものと考えられる。

4. 負の強化を活用したポジティブな人生の実現

4.1. マロットの主張

スキナーが一貫して「したいからする」行動環境を重視したのに対して、マロット (Malott, 2005) は、自らが提唱する「行動修正の3段階モデル」に基づいて「負の強化にもとづくポジティブな人生の実現」(Achieving the positive life through negative reinforcement.) の有効性を論じた。タイトルからも示唆されているように、Malott (2005) は、「しなければならない」行動は排除されるべきではなく、人生にとって不可欠であり、肯定的に評価されなければならないと主張している。

もっとも彼は別段、負の強化のみで行動を律しようとしているわけではない。気の向いた時だけ関わり、途中で投げ出しても先延ばししても何ら支障の無いような趣味的な行動の場合は、わざわざ嫌悪的統制を用いる必要は無い。しかし、その一方、当該論文の掲載誌のタイトルにもなっている、『組織行動マネジメント (organizational behavior management)』のように、組織の中で役割を担って行動する場合は、気の向いた時だけ取り組めばよいなどということにはならない。このほか、個人のみが関わる私的な行動であっても、長年の努力の積み重ねによって大きな成果を得ようとする場合には、先延ばしを避けるための嫌悪的統制が必要であるというのが彼の主張である。

ところで、「したいことをする」は、これまでの心理学では、一般に「動機づけ」というテーマのもとに研究されてきた。例えば達成動機づけの理論では、「成功願望」と「失敗恐怖」という2つの欲求が仮定されている。これに加えて、成功と失敗の価値及び成功と失敗の期待も強く影響するという主張もある。さらには、成功や失敗の原因を何に帰属させるかによって、達成動機の強さが異なると考える説もある。

しかしながら、Malott (2005) によれば、こうした様々な動機づけ理論モデルは、行動の先延ばし (procrastination) の原因をうまく説明できない。ちなみにここで言う先延ばしとは、やるべきことがはっきりして、その意義も十分に自覚されているにも関わらず、その達成に必要な日々の課題がうまく遂行されず、翌日、翌週へと先延ばしされていくような現象をいう。ではどうして、そのような先延ばしが起こるのだろうか？ 単純に「自覚が足りない」だけなのだろうか。

このことについて、『行動分析学入門』(杉山他, 1998)*6の第23章「ルール支配行動の理論」では、「先延ばし」が起こる原因を以下のように説明している。

1回の行動に随伴する結果が

小さすぎたり (累積的にしか意味がない)、確率が低すぎると

結果の遅れに関係なく

それをタクトにしたルールは従いにくい

そして「先延ばし」は避けるためには、「締切 (deadline)」を設定し、それが守れなかった時に発生するであろう深刻な事態を回避するために努力を重ねるという、「嫌子出現阻止の随伴性」による強化 (←実際には、深刻な事態発生に対する「不安」を軽減するという嫌子消失随伴性 (逃避随伴性) として機能) が必要であるというのが、マロットの基本的な考え方である。

以上を基本として、Malott (2005) はさらに、以下のような興味深い指摘を行っている。

4.2. 暗黙の嫌悪的統制

その第一点は、形式上は「行動→好子 (正の強化子)」という「好子出現の随伴性」で維持

されているように見えるケースでも、回避もしくは逃避の随伴性が働いている可能性があるという指摘である。例えば、工場の生産ラインにおいて、

欠陥品ゼロという良好な状態が13週間続いたら従業員一同をディナーに招待するという随伴性が設定され、これが功を奏して品質が向上したとする【長谷川のほうで原文の内容を一部改変】。これは、形式上は

13週間にわたり注意深く作業をする→好子出現 (ディナーに招待される)

という好子出現の随伴性が働いているように見えるが、長期間遅延後の1回限りの「大きな結果 (←ディナー)」だけで行動が強化されることはあり得ない。実際には、

注意深く仕事をしないと、ディナーに招待されるという機会が失われるという「サドンデス (sudden death)*7の好子消失阻止の随伴性によって「嫌悪的」に統制されているのである。

この事例に限らず、我々の日常生活行動において、形式上は「好子出現」であるように見えて、実際は「好子消失阻止」もしくは「嫌子出現阻止」によって維持・強化されている行動はきわめて多い。そもそも1.1.で引用した、スキナーによる産業労働の実態についての指摘：

企業において仕事を駆り立てているのも実は罰的なものです。賃金は報酬の一種と考えられていますが、実際はそうではありません。賃金労働者は週給で生活していますが、解雇されれば生計はたちません。月曜日の朝働くのは週末に支払われる賃金のためではなく、働かなければ解雇されるからなのです。ほとんどの組織のもとでは、労働者は何かのために働くのではなく、何かを失うのを避けるために働くのです。

も、まさにその事例であると言える。

1.2.で提起した

・どういう場合に「したいこと」、どういう場合に「しなければならないこと」になるのか

・「したいこと」がどうして「しなければならないこと」に変化してしまうのか

という疑問に対してもマロットの「先延ばしが起こる原理」は、ある程度の答えを示しているように思える。すなわち、

1回の行動に随伴する結果が小さすぎたり (累積的にしか意味がない)、確率が低すぎるという状況のもとでその行動を遂行させるには、締切を設定し、「阻止の随伴性」を導入しなければならない。そしてそのことが「しなければならない」状況を作り出しているのである。そういう設定が無ければ、その行動は長続きせず、途中で頓挫したり、長期間ほったらかしにされるであろう。

*6 この日本語版入門書は、マロットたちが執筆している『Elementary Principles of Behavior』の第3版 (Malott, Whaley, Malott, 1997) をベースに、加筆修正されたものである。日本語版における「先延ばしの原理」の説明は、マロット自身の考えを反映したものとみなすことができる。

*7 ここで「サドンデス」というのは、1回でも欠陥品が出てしまったら、その時点で直ちにディナーの機会が失われるという意味のことである。ディナーという好子は、長期間の遅延後に出現するかもしれないという点で間接効果的であるのに対し、「サドンデス」は、日々の「注意深い行動」の直後に常に随伴しているという点で、直接効果的な随伴性と言える。直接効果的随伴性と間接効果的随伴性の違いについては、杉山ほか (1998, 293頁ほか) を参照。

4.3. 弁別行動と嫌悪的統制

もっとも、3.2.で論じたように、弁別行動の多くは、形式上は

- ・適確に弁別する→好子出現
- ・弁別に失敗→好子消失、もしくは嫌子出現

というように、複合的な随伴性から構成されている。例えば、

A君は、JR線を利用してお茶の水駅から渋谷駅に移動し、18時30分に、Bさんとハチ公前で出会ってデートした。

という行動は、教科書的な説明では「JR線を乗り継ぐ」や「時間を守る」といった弁別行動から構成され、好子出現により強化されていると考えるが、上記の形式を持ち出せば、

- ・A君は、JR線のホームから転落しないように、ホームの中よりを注意深く歩いた。(嫌子出現阻止の随伴性)
- ・A君は、遅刻してBさんから嫌われることが無いように、早めに出発し、約束時間より早めにハチ公前に到着した(好子消失阻止の随伴性)

というように、いくらでも嫌悪的統制の可能性を主張することができる。しかし、そのことが、行動の予測や制御の上で有用な情報を付加しているかどうかは、改めて検討を要する。

3.2.で取り上げた車の安全運転の例の場合でも、確かに路上で注意を怠れば、悲惨な事故という嫌子出現に見舞われる恐れはある。しかしシミュレーション教習や、TVゲームの1つとしてドライビングゲームに興じている限りでは、ミスを犯しても大げやや死亡事故が出現するわけではない。にも拘わらず、自動車教習所でのシミュレーション練習は運転スキルの向上に大いに役立っているのである。

以上の議論からも言えるように、マロットの主張は、日常生活全般の行動をよりよく説明するものでは必ずしもない。しかし、先延ばしが起こりやすい原因を分析し、それを改善するというニーズが存在する場合には、きわめて有用な方策である、と見なすことができるだろう。

4.4. 「快楽型好子」と「道具型好子」の区別

Malott(2005)の指摘のなかで特に重要であると思われる点の第二は、快楽型好子(hedonic reinforcer)と道具型好子(instrumental reinforcer)の区別*8である(84頁以降)。

議論に入る前に、念のため、『行動分析学入門』(杉山他, 1998)において、好子にどのような種類があるのかをまとめておこう。

- ・生得性好子と習得性好子：他の好子と対提示しなくても好子である刺激、出来事、条件のことを「生得性好子」、他の好子と対提示されることで好子としての機能を持った刺激、出来事、条件を「習得性好子」と呼ぶ。
- ・付加的強化随伴性と行動内在的強化随伴性：行動に随伴して意図のあるなしにかかわらず誰かによって好子が提示されるような随伴性を「付加的強化随伴性」、行動に随伴して誰か

*8 「快楽型好子」、「道具型好子」という訳語は、本稿執筆にあたって筆者が暫定的に名付けたものである。今後、学界の中でより適切な訳語が提唱された場合は、それに従うこととしたい。

が関わらずに自然に好子が出現するような随伴性を「行動内在的強化随伴性」と呼ぶ。

以上に対して、Malott(2005)の言う「快楽型好子」と「道具型好子」は次のように位置づけられる。

- ・快楽型好子：生得性好子は快楽型好子である。習得性好子の一部も快楽型好子である。それ自体で行動を強化できる。
- ・道具型好子：すべて習得性好子である。快楽型好子と異なり、それ自体では強化力を持たず、先延ばしを止めさせることができない。先延ばしせずに遂行を保證するためには締切の設定がどうしても必要。

一般に、習得性好子は、「価値」の形成や変容に大きく関わっていると言われる。(杉山他, 1998, 157頁)。いったん形成された習得性好子はそう簡単には消去されない。また、多数の裏付け好子と対提示されることで、より強力な「般性習得性好子(generalized conditioned reinforcer)」が形成されることもある。いっぽう、Malott(2005)の言う「道具型好子」は、習得性好子ではあるものの、状況・文脈にきわめて限定的であるとされる。例えば、外国から持ち帰った低額コインは、自国では通用せず、したがって交換機能を持たない。しかし再び、同じ国を訪れた時には道具型好子としての機能を発揮する。

「道具型好子」が、従来の「好子」の基本的定義を満たしているかどうかについては、さらに検討が必要であろう。もっとも、Malott(2005)は、道具型好子を用いて先延ばしを改善しようとしているわけではない。むしろ道具型好子の無力さを強調しているのである。形式的には好子出現随伴性のように見える状況であっても、状況や文脈によっては「好子」なるものが道具型好子と化してしまっていて、先延ばし改善に役立っていない、と指摘されている点を重視する必要がある。

5. 終わりに

「したいことをする」と「しなければならないことをする」というテーマを考えるにあたっては、心理学(あるいは行動分析学)の中で解決できる課題と、他の領域との連携なしには解決できない課題があることを、わきまえておく必要がある。

例えば、地球環境を守るためにどういう「しなければならないことをする」べきかというのは、後者に属する問題である。また、前章で言及したマロット(Malott, 2005)は、かねてより、「目的指向システムデザイン(goal-directed systems design)」(杉山他, 1998, 334頁)という考え方を提唱しているが、これも心理学領域の中だけでは具体化できない*9。

*9 「目的指向システムデザイン(goal-directed systems design)」(杉山他, 1998, 334頁)は以下のように定義されている。

はじめにシステムの究極的目的を設定し、次に、究極的目的を達成するのに必要な目的をいろいろのレベルで設定し、最後に、目的の達成するのに必要な最初の目的を設定する。

ひとたびこのデザインが設計されれば、そのもとで「しなければならない」行動が規定され、その行動を強化するための随伴性が用意される。そしてその一部は、嫌悪的統制により補完される。また、その目的が達成されているかどうかは、適時評価され、改訂されていくことになるであろうが、その出発点となる「究極的目的」なるものを、他の領域との連携なしに設定することは困難である。

いずれにせよ、「しなければならない」行動というのは大部分、何かの目的を達成するための「手段として行動」であり、どういう目的が妥当であるのかという議論は心理学領域の内部だけで決定できない。心理学、とりわけ行動分析学が得意とするのは、いったん「しなければならない」行動が具体的に決定されたのちに、それをいかに確実に遂行させられるか、つまりいかに効果的な随伴性を設定できるのかというテクニカルな問題である。

もっとも、行動分析学は、必ずしも

「こういう生き方がよりよい生き方だ」と示し、そこに向けて行動分析学的な研究をし、発表する。

という方向をみざしているわけではない*10。いちばんの目的は、当人の行動リパートリーを拡大し、当人がより多様な能動的行動を身につけ、それをもって外部環境との豊富な関わりを実現するというところにあるのではないかと私は考える。その場合、「受験勉強」、「自動車教習」、「外国語習得」などは、当人の将来の行動リパートリーを拡大するための手段としての行動であり、それ自体は「しなければならない」行動であるものの、獲得されたのちには、より豊富な「したいからする」行動が実現できるという「入れ子構造」を有しているとも言える*11。

「したいことをする」が生きがいの必要条件であるのかどうかについても、心理学の領域の中だけで結論が出せるわけではない。但し、Skinner (1990, 102頁。佐藤方哉訳90-91頁)が言う「職人たちの生きがい」はぜひとも取り戻す必要がある。

... The industrial revolution made a great change in the incentives of the worker. It destroyed many natural reinforcing contingencies. In the long run, the old craftsman was perhaps working for money or for other goods, but every step of what he did was reinforced by certain immediate consequences. When, in the industrial revolution, his work was broken up into small pieces and single pieces assigned to separate workers, there was nothing left by way of a reinforcer except money. The natural consequences of the behavior had been destroyed. That is what Marx called the alienation of the worker from the product of his work.

... 産業革命は労働者の働きがいに大きな変化をもたらしました。多くの自然な強化の随伴性が失われました。長い目でみれば、それ以前の職人たちもおそらく金銭や財産のために働いたのですが、仕事のどの段階においてもすることの一つ一つがなんらかの直接の結果によって強化されていました。ところが産業革命以後は、仕事が細分化されその一つ一つが別の人たちに割り当てられるようになったがために、金銭以外の強化子はなにもなくなってしまいました。行動のもたらす自然な結果というものがなくなってしまったのです。マルクスの言葉をかりれば、労働者はその生産物¹²から疎外されてしまったのです。

すなわち、目標達成のための効率性のみを優先するのではなく、目標達成にいたるプロセスのそれぞれの段階において、最終成果への進捗状況や貢献の度合いが明示されるようなフィード

*10 この問題は、2008年3月15日開催の「第13回人間行動分析研究会」(大阪市立大学)における、青木千帆子氏の話題提供「行動分析学と社会構成主義：随伴性と遇有性をめぐって」の中で言及された。長谷川の見解は以下のurlにある。

http://www.geocities.jp/hasep1997/_8/03/26.htm#_80326

*11 入れ子構造や長期的視点についての諸問題については、長谷川 (2006)、Rachlin (1992, 2000) を参照されたい。

*12 文章の前後関係から判断できるように、ここでいう「生産物」は、モノや収益ではない。個々の労働作業に直接随伴する達成の積み重ねのことを言う。

バックを行うことは、働きがい確保の必要条件である。またこれは、心理学の中で具体的に取組みめる課題である。

「したいことをする」を高年齢福祉と関連づけることも心理学の課題である。将来の夢を叶えようと日々勉学に励んだり、ある組織の中で一定の役割を担って仕事をしている限りにおいては、誰も「しなければならない」というしがらみから逃れることは難しい。また、Malott (2005) が指摘しているように、形式上は好子出現で強化されているように見られる行動も、実際には、嫌悪的統制のもとで維持・強化されている場合が多い。しかし人は誰でもいつかは死ぬものである。死の直前まで締切つきの回避/逃避随伴性でアクティブに行動しつづけることが生きがいにつながるのかどうかは意見の分かれるところであろう。その場合には、どうすれば「したいからする」形で能動的行動が強化できるか、という随伴性環境を整備することが必要であり、これもまた心理学で具体的に取組みむことができる。

以上の考察をふまえて、本稿1.2.に掲げた

- (1) どういう場合に「したいこと」、どういう場合に「しなければならないこと」になるのか
 - (2) 「したいこと」がどうして「しなければならないこと」に変化してしまうのか
 - (3) 「しなければならないこと」はどうすれば「したいこと」に変えられるのか
- について、暫定的ではあるが解答を試みることにしたい。

まず(1)に関しては、行動随伴性の違いであると断言してよいだろう。すなわち、「したいことをする」行動とは、好子出現の随伴性で強化されている行動のことであり、「しなければならないからする」行動は、嫌子消失、嫌子出現阻止、好子消失阻止という3種類の随伴性のいずれかによって強化されている行動のことである。

次に(2)に関しては、4.で取り上げたMalott (2005) の主張が有用である。すなわち、あることの達成をみざして遂行される行動は、長期的には大きな好子が出現するため、好子出現の随伴性によって強化されている行動に分類される。しかし、その随伴性だけではしばしば先延ばしが起こってしまうので、現実には、暗黙または明示的に「締切」が設定されるようになる。そして締切を守れないと、きわめて嫌悪的な事態に陥ると想定される。この場合の行動は、回避/逃避型の随伴性と化してしまうため、当事者はこれを「しなければならない行動」に分類することになる。

(3)に関しては、「しなければならない」積み重ねが「したいこと」に転じるという多数の例を挙げることが可能である。すでに述べたように、数学が好きな人にとっては、難問を解くという行動はそれ自体が楽しみとなる「したいこと」である。ピアノ熟達者が好きなメロディを奏でて余暇を過ごす場合も「したいこと」に加えることができる。しかし、いずれの場合も、まずは、数学の基礎勉強や、ピアノの猛練習の積み重ねがあって、その上で初めて「したいこと」に到達できるのである。生まれながらにして数学が好きだという人はいないし、いくらピアノの天才であっても、練習なしに最初から弾けるわけではない。これらはいずれも「しなければならない」レベルの練習を経て、「したいこと」が実現できた例と言える。

このほか、着手する時点では「しなければならない」ようなことが、いったん取りかかると

引用文献

- ドライデン (著) 國分康孝・國分久子・國分留志 (訳) (1998). *論理療法入門 その理論と実際*. 川島書店.
- Hasegawa Y. (1996) *Reform and Conservation: R. W. Malott's "Prevention Contingencies" and Its Adaptive Value in the Natural Environment*. Paper presented at the third International Congress on Behaviorism and the Science of Behavior, October 7-10, 1996, Yokohama Prince Hotel. 【発表原稿は以下のurlにネット公開されている。http://www.okayama-u.ac.jp/user/hasep/articles/1996/9610Hasegawa/9610Hasegawa.html】
- 長谷川芳典 (2002). スキナー以後の行動分析学(11)地域通貨と行動分析. *岡山大学文学部紀要*, 37, 81-95.
- 長谷川芳典 (2003). 地域通貨と心理学. *心理学ワールド* (日本心理学会), 20, 9-12.
- 長谷川芳典 (2006). スキナー以後の行動分析学(16)長期的な視点で行動を捉える. *岡山大学文学部紀要*, 45, 11-26.
- Malott, R. (2005). Notes from an introspective behaviorist: Achieving the positive life through negative reinforcement. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24, 75-112.
- Michael, J. (1982). Distinguishing between discriminative and motivational functions of stimuli. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 37, 149-155.
- Rachlin, H. (1992). Teleological behaviorism. *American Psychologist*, 47, 1371-1382.
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Skinner, B. F. (1990). The non-punitive society. *行動分析学研究*, 5, 98-106. 【スキナーが慶應義塾大学で1979年9月25日に行った講演録の転載。オリジナルは、『三田評論』1991年8・9合併号 Pp.30-38. に所載。佐藤方哉氏による邦訳つき】
- 杉山尚子・島宗理・佐藤方哉・マロット・マロット (1998). *行動分析学入門*. 産業図書.
- Wiegand, D. M., & Geller, E. S. (2005). Connecting positive psychology and organizational behavior management. Achieving motivation and the power of positive reinforcement. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24, 3-25.
- 山田忠雄 (主幹)・柴田武・酒井憲二・倉持保男・山田明雄 (編) (2005). *新明解国語辞典第6版*. 三省堂.

「したいこと」に変化するという例を挙げることもできる。これに関しては、Malott (2005) 自身、自らの執筆活動を例に挙げている (85頁)。要するに、着手する段階では他の「誘惑」が多すぎるのである。例えば、小説を読み始めた時点では、数頁読んだあとでテレビのスイッチを入れる、ゲームをする、買い物に出かけるというように、「小説を読む」という行動と同レベルかそれ以上に強化されている行動が競合するため、なかなか集中できない。しかし、ある程度読み進むと、ストーリーの展開自体が強固な好子をもたらす、それに没頭する (= 自走する) ようになる。

いま挙げた例から示唆されるように、先延ばしが起こる原因はかならずしも

1回の行動に随伴する結果が小さすぎたり (累積的にしか意味がない)、確率が低すぎるケースだけとは限らない。つまり、新しい行動を始めようとする段階にあっては、競合する別の行動が着手を妨げ、優先順位を低めることによって、結果的に先延ばしが起こっている場合もある。

「落ち込んでいる」状態にある時^{*13}、時間の経過による自発的な回復を待つというのも1つの選択肢ではあるが、ある新しい行動をかなり強引に新しいことをするように勧められたり、みずから何かを「しなければならない」状況に追い込むことで、早く立ち直れた、というエピソードが報告されることもある。「しなければならない」状態から「したい」という「自走状態」への転換がうまくできた例と言えるだろう。

最後に、「しなければならないこと」を「したいこと」に変えるというのは、個人主義的な欲求を満たすことを重視するという意味では決してない、という点をお断りしておく。そもそも、

社会貢献活動 = 「しなければならないこと」

個人的な欲求を満たすこと = 「したいこと」

という前提があるとしたらそれ自体が間違いである。前者では確かに、何をすべきかという項目は好む好まざるに関わらず定まっていて、恣意的に取捨選択することができない。しかし、すべきことが決まっているということ、それがどういう随伴性で強化されているのかというのは全く別の問題である^{*14}。

人々が利己的に振る舞うか、それとも、助け合いや協働を重視するのか、ということは、そのコミュニティにおいて、どれだけ相互強化 (←但し「正の強化」) をもたらすような習得性好子が創られているのか、それらを付与する随伴性がどれだけうまく構築されているのかにかかっている^{*15}。

*13 行動分析的に言えば、

- ・あらゆる行動が強化されにくい状態 (消去されてしまう状態)
 - ・いくつかの行動が嫌子出現により弱化されている状態
 - ・何らかの生理的原因 (飽和化などの確立操作を含む) により、種々のオペラント行動の自発頻度が低くなっている状態
- などがこれに該当する。

*14 例えば、「したい」から野球をしていると言っても、野球の試合を遂行するにはルールを守らなければならないし、勝つためにすべき項目は決まっていて、恣意的に変えることはできない。

*15 例えば、交流活動を強化するような地域通貨システム作りが有効である (長谷川, 2002, 2003参照)。