

平成29年1月19日開催

## 「嗜好と嗜癖に関する臨床心理学的探究」

横光健吾（公益財団法人たばこ総合研究センター）

日常生活を送るうえで、お酒を飲んだり、タバコを吸ったり、オンラインゲーム・インターネット・ギャンブルをしたりすることは誰にでも少なからずある。ここで挙げた、「酒」、「タバコ」、「オンラインゲーム」、「インターネット」、「ギャンブル」は、適切に用いた場合、人々の生活を豊かにすることもある反面、節度のない利用をした場合、人々の生活に支障をきたす恐れがある。それらは、アルコール依存症やギャンブル依存症という言葉で知られている。近年では、嗜好、嗜癖、依存症といった言葉を、さまざまな場面で多くの人が口にするようになってきている。本稿では、まずこれらの言葉を整理し、次に嗜好品や嗜癖行動が持っている、人々に与える心理学的な効果を概観し、最後に嗜好と嗜癖を区別することが可能かどうかについて、筆者の考えを述べる。

## 1. 嗜好、嗜癖、依存症

先にも述べたが、嗜好、嗜癖、依存症といった言葉は、メディア等でも度々目にするようになってきた。まずは、それぞれの言葉の定義を確認していきたい。

嗜好とは、広辞苑（新村，2008）では「たしなみこのむこと」であると、漢字をそのまま当てはめた意味が用いられている。また、関連する用語である嗜好品は、「栄養摂取を目的とせず、香味や刺激の類を得るための飲食物であり、酒・茶・コーヒー・タバコの類」とであると定義されている。筆者の場合、日常生活を振り返ってみると、嗜好品の中で、酒・茶・コーヒーを飲んでいる。確かに、それらを栄養摂取のために飲んでいることはないと言言できるが、香味や刺激の類を得るために飲んでいるかと尋ねられると、すぐに「Yes」と答えることはできない。しかしながら、よくよく考えてみると、のどを潤すための茶、眠気を覚ますためのコーヒー、ちょっと良い気分になるため、あるいはストレス発散のための酒など、さまざまな刺激や効果を得ようとして、あるいはそれらを得ることを期待して、摂取しているようにも思える。その意味で、嗜好品とは栄養摂取を目的

とせずに摂取されている飲食物であり、結果としてさまざまな刺激（効果）を得るために摂取されているものであると言える。

次に、嗜癖は、「あるものを特にすきこのむ癖」であると広辞苑では定義されているが、一般的には「嗜癖」という言葉はもう少しマイナスの意味で用いられているように思われる。久里浜医療センター ([http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_01.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_01.html)) では、嗜癖を「習慣が行き過ぎてしまい、行動を抑制することが困難な状態」と定義しており、特定の対象をすき好む状態に加えて、特定の行動（飲酒、インターネットの使用、ギャンブル行動など）をコントロールできない状態を表している。嗜好と嗜癖の言葉を区別するうえでも、この久里浜医療センターが採用している定義は適切であるように思われる。

そして、依存症とは、広辞苑では「あるものに頼ることをやめられない状態」と定義されているが、臨床場面においては依存症とは「嗜癖によって問題が引き起こされている状態」を指していることが多く、筆者もその考え方が適切であると考えている。したがって、筆者は「過度のギャンブル行動」と「ギャンブル依存症」を、ギャンブル行動の結果として何らかの問題が生じているかどうかで区別している（ここでいう問題には、経済的問題・対人的問題など多岐にわたる）。つまり、毎日ギャンブルをしていても経済的問題や家庭内に問題が生じていないのであれば、それはギャンブル依存症ではない。一方、月1回程度のギャンブルであるにもかかわらず、経済的な問題等が生じていて、ギャンブル行動をコントロールできていないのであれば、ギャンブル依存症とみなされると言える。同様に、「過度のインターネット使用」と「インターネット依存症」についても問題が生じているかどうかで区別されるべきである。例えば、中学生や高校生がインターネット・オンラインゲーム依存症であるかどうかは、それらの利用が原因で、学校に通うことができなくなっている、学校には通うことができているが睡眠不足のため勉強やスポーツのパフォーマンスが落ちている、などの問題が生じているかどうかポイントである。近年メディアにおいて、「マスク依存症」、「仕事依存症」などをはじめとして、さまざまな依存症という言葉が耳にすることがあるが、そこに問題が生じているかどうかで、「いつもマスクをつけている人」、「仕事に熱中している人」と区別されてはどうかと筆者は考えている。

## 2. 嗜好品、嗜癖行動によってもたらされる心理学的効果

さて、上記で上げた「飲酒」、「喫煙」、「ギャンブル行動」などの行動は、度が過ぎると様々な問題を引き起こす可能性があるが、なぜ人々は将来的に心身を滅ぼす可能性ある、また自身だけではなく周囲の人にとっても問題を招く可能性のある行動を続けるのであろうか。

基本的に、人々がある行動（ここでいう、飲酒、喫煙、ギャンブル行動、インターネット利用）を続ける理由としては、主観的にメリットが得られる、あるいはデメリットが取り除かれるかどうか、重要であると言える。

例えば、海外の調査では、酒、茶・コーヒー、タバコの摂取によって、さまざまなポジティブな心理学的な効果が得られることがわかっている（Copeland et al., 1995; Huntley & Juliano, 2012; Nicolai, et al., 2010）。Table 1 を見ると、酒、茶・コーヒー、タバコの摂取によって、コミュニケーションが促進されたり、（緊張を含む）ネガティブな感情が緩和されたりすることが、共通の心理学的な効果として示されている。メリットとデメリットで考えると、コミュニケーションの促進はメリットが獲得されていると言え、ネガティブ感情の緩和はデメリットが取り除かれていると考えられる。

Table 1 嗜好品摂取による心理学的効果（海外の研究から）

嗜好品	心理学的効果
酒	緊張の緩和、コミュニケーションの促進、 ポジティブ感情の獲得、性的欲求の向上
茶 コーヒー	ネガティブ感情の緩和、コミュニケーションの促進、 食欲の抑制、やる気の向上、 身体的パフォーマンスの向上
タバコ	ネガティブ感情、コミュニケーションの促進、 退屈の軽減、体重の抑制

Table 2 4つの嗜好品摂取によって獲得できる心理学的効果

嗜好品	心理学的効果
酒	コミュニケーションの促進、リラックス反応 気分の高揚、気持ちのリセット
茶	リラックス反応、コミュニケーションの促進、食事の楽しみ 気分転換、やる気の向上、生活のリズムづくり 集中力の向上、ポジティブ気分の獲得、問題解決の時間づくり
コーヒー	リラックス反応、覚醒、コミュニケーションの促進 充実感の獲得、生活のリズムづくり、食事の楽しみ 健康増進、作業の促進
タバコ	リラックス反応、集中・覚醒、休息、ストレスの解消 コミュニケーションの促進、満足感を得る、健康増進 作業の促進

わが国における調査では、筆者らが1都3県に在住する一般成人に対して実施した質問紙調査が実施されている（横光他，2015）。Table 2はその結果を示したものであるが、酒、茶、コーヒー、タバコの摂取によって、さまざまなポジティブな心理学的な効果が得られ、さらに4つの嗜好品の摂取には共通した心理学的効果（リラックス効果、コミュニケーションの促進効果、ポジティブ気分の獲得効果）が得られることが示されている。国内外の研究をまとめると、嗜好品を摂取することによってさまざまな効果が得られること、そして嗜好品間で共通した効果が認められることがわかってきたと言える。

もちろん、ギャンブルやオンラインゲームが続く理由についても、同様のメリットの獲得とデメリットが取り除かれることが影響している。例えば、興奮を得たり、社会的な注目を得たり、金銭的な利益を得たりすることによって、またストレスを発散させたり、目の前の問題から目を背けたりすることができることによって、ギャンブル行動が続いていることを明らかにした研究もある（Weatherly et al., 2014）。

### 3. 嗜好と嗜癪を区別することは可能か

それでは、例えば、嗜好品としての酒摂取と（問題飲酒などと呼ばれる）病的な酒摂取、すなわち嗜癪行動として酒摂取について、それらは明確に区別することはできるのでしょうか。本稿では、それらを定義することで、言葉のうえでは区別しようとしてきた。しかしながら、行動や症状といったものは、明確に区別することができるのでしょうか。（例えば、白と黒のように）明確に区別することができる非連続的なものであるのか、あるいは、それらは（例えば、白、白に近いグレー、グレー、黒に近いグレー、黒のように）明確に区別することができない連続線上にあるものなのであるのか。また、嗜好や嗜癪を考えるうえで、摂取・利用される量や頻度、制限しようとする時の欲求の強さ、あるいは摂取・利用が原因で引き起こされるその他の活動や生活への支障度など、さまざまな側面が摂取・利用行動に関連しているが、どの側面を考慮すべきなのであるか。

このような問いを解決してくれる1つの切り口として、*taxometric analysis* を用いる方法があげられる。この解析方法の詳細を知りたいければ、『*Introduction to the Taxometric Method: A practical Guide*』を参照されたいが、ここでは割愛させていただく。誤解を招く恐れがあるかもしれないが、非常に簡潔に言うと、この解析方法（*taxometric analysis*）は、測定する概念の分布を検討することで、得られたデータが、単一の集団から成る連続性が仮定されるデータとして考えたほうが良いか、あるいは異なる集団が存在する連続性が仮定されないデータ（非連続的なデータ）として考えたほうが良いかに関する情報を提供してくれるのである。

これまでの研究において、さまざまな概念を測定することのできる心理指標を用いて、特定の概念が連続的か非連続的かどうかを検討されてきている。例えば、18歳以上の喫煙者12,467名を対象に *Nicotine Dependence Syndrome Scale* によって測定されるニコチン依存の症状が連続的かどうかを検討した研究では、*taxometric analysis* の結果、ニコチン依存は非連続的であることが示されている。また、スポーツへの賭けを行っているギャンブラー4,595名を対象にギャンブル行動（賭けの総額、スポーツへの賭けに参加している期間、一日当たりの賭けの回数など）が連続的であるかどうかを検討した研究では、*taxometric analysis* の結果、ギャンブル行動（スポーツに対する賭け）は連続的か非連続的かを判断できないことが示されている。

特定の概念が連続的であるかどうかは、介入研究におけるアウトカム指標の取り扱い

いやアナログ研究の結果の臨床群への一般化可能性など、これまでに得られてきたさまざまな知見の解釈にも影響する可能性があることから、非常に重要であると言える。しかしながら、現時点では、taxometric analysis を用いて、嗜好や嗜癖に関する概念の連続性を検討した研究はまだまだ少ないと言える。上記分析を用いた研究が今後増えてくることは、研究の成果を臨床現場に、そして臨床現場の問題を研究の俎上に乗せること増やすことになると考えられ、嗜好品、嗜癖行動、そして依存症に関するさまざまな理解を促進することができるであろう。

## 参考文献

- Braverman et al. (2011). A taxometric analysis of actual internet sports gambling behavior. *Psychological Assessment*, **23**, 234-244.
- Copeland et al. (1995). The Smoking Consequences Questionnaire-Adult: Measurement of smoking outcome expectancies of experienced smokers. *Psychological Assessment*, **7**, 484-494.
- Goedeker & Tiffany (2008). On the nature of nicotine addiction: A taxometric analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, **117**, 896-909.
- Huntley & Juliano (2012). Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ): Construction, psychometric properties, and associations with caffeine use, caffeine dependence, and other related variables. *Psychological Assessment*, **24**, 592-607.
- Nicolai et al. (2010). The comprehensive alcohol expectancy questionnaire: Confirmatory factor analysis, scale refinement, and further validation. *Journal of Personality Assessment*, **92**, 400-409.
- Ruscio & Ruscio. (2006). *Introduction to the Taxometric Method: A practical Guide*. Routledge.
- Weatherly et al. (2014). Comparing the Japanese version of the Gambling Functional Assessment-Revised to an American sample. *Journal of Gambling Issues*, Issue 29.
- 横光他 (2015). 嗜好品摂取によって獲得できる心理学的効果の探索的検討 心理学研究, 86, 354-360.