

2017年1月20日

# ビッグ5 性格5因子論 (第5次元)

## 統制性・衝動性(C次元)



東京大学総合文化研究科  
認知行動科学



丹野義彦

1

### 性格研究のビッグ5パラダイム 生物・心理・社会の統合モデル

	N 神経症傾向	E 外向性	O 開放性	A 協調性	C 統制性
	+神経症傾向高 -神経症傾向低	+外向性 -内向性	+独創性 -平凡	+協調性 -分離性	+統制性 -衝動性
生物学	扁桃体、セロトニン系	中脳ドーパミン報酬系	前頭葉機能	ソーシャルブレイン	衝動抑制系
心理学	罰感受性 ネガティブ情動性	報酬感受性 ポジティブ情動性	知能 拡散的思考(創造性)	共感性 心の理論	達成動機 完全主義 衝動抑制
病理	+クラスターC等のパーソナリティ障害、不安症、うつ病	+演技性PD -回避性・強迫性・統合失調型等のPD	+統合失調型PD	+依存性PD -自閉症、統合失調症(自閉)、人格障害B	+強迫性PD -ADHD(注意欠如多動症)、人格障害B
社会学	+自殺 -危険行動(リスク過小評価)	+リーダーシップ -ひきこもり	+芸術的創造性	+向社会行動、集団埋没 -非行・犯罪、反社会性PD	+経済成長、職業的成功、摂食障害とダイエット -依存症(薬物・ギャンブル)、アパシー

PD: Personality Disorder(人格障害)

「人格障害A,B,C」とは、DSMの人格障害のクラスターA,B,Cのことをさす

## C次元の用語について

次元名

Conscientiousness (統制性、勤勉性、誠実性、良心性)

両極名

衝動性 ←→ 統制性

自然性 ←→ 統制性

衝動性 ←→ 熟慮性

3

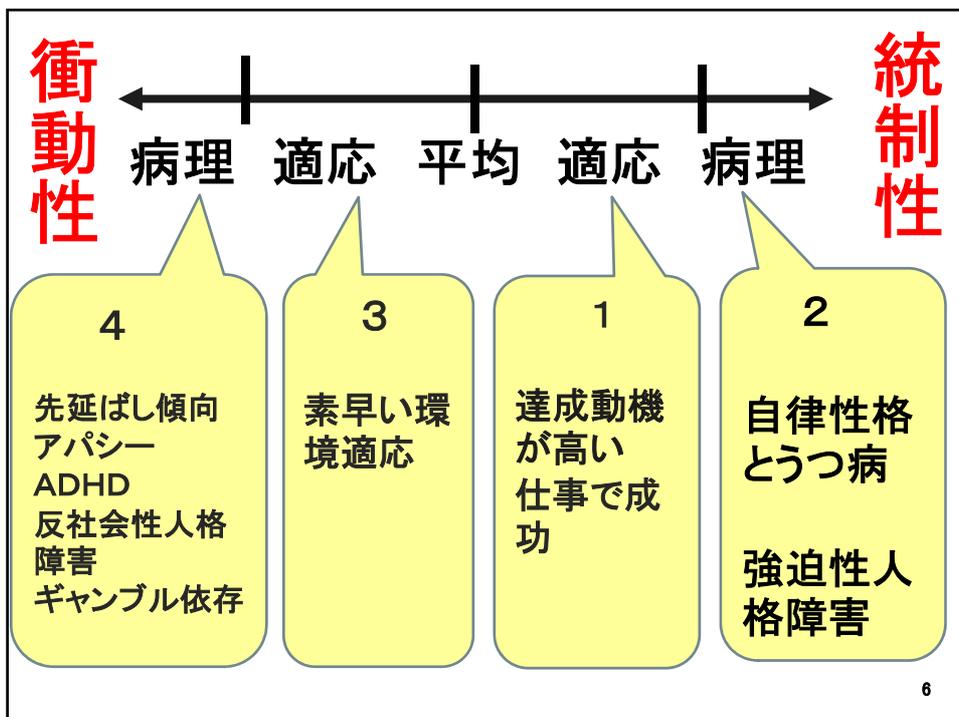
## <目次>

1. 適応的・進化的意義
2. 心理学的・生物学的  
メカニズム
3. 心理療法と臨床

4

	<b>+統制性</b> <b>-衝動性</b>
生物学	衝動抑制系
心理学	<b>達成動機 完全主義</b> 衝動抑制(ギャンブル課題)
病理	<b>+自律性格とうつ病、強迫性PD</b> <b>-ADHD(注意欠陥多動性障害)、反社会性PD</b>
社会学	<b>+仕事の成功、経済成長</b> <b>-先延ばし傾向、ギャンブル依存</b>

PD: Personality Disorder(人格障害)  
「人格障害A,B,C」とは、DSMの人格障害のクラスターA,B,Cのことをさす



# 仕事での成功と統制性

Barrick & Mount (1991)

N次元は情緒安定性を示す

	E	N	A	C	O
専門的職業	-.09	-.13	.02	.20	-.08
警察官	.09	.10	.10	.22	.00
管理職	.18	.08	.10	.22	.08
セールス	.15	.07	.00	.23	-.02
熟練	.01	.12	.06	.21	.01
全体	.13	.08	.07	.22	.04

統制性Cは、いろいろな職業での成功を常に予測する。  
全体として、職業的成功を予測するのは、ビッグ5の中ではC次元である

衝動性



統制性

4

先延ばし傾向  
アパシー  
ADHD  
反社会性人格  
障害  
ギャンブル依存

3

素早い環境  
適応

1

達成動機  
が高い  
仕事で成  
功

2

自律性格  
とうつ病  
  
強迫性人  
格障害



## うつ病になりやすい「執着気質」

a. **几帳面・秩序愛**: 物事がきちんとしていないと気がすまない, 万事が秩序通りに行かないと不機嫌になる

b. **仕事熱心**: 凝り性, 徹底的・完全主義的に仕事。小さな失敗でも気に病み, 自分を責める。要求水準が高く, 仕事の量と質の矛盾に悩む。仕事の目標達成を生きがいにし, 遊びを知らない。パチンコの例

C次元

c. **対人過敏**: 他人に気を使いすぎる。人から頼まれるとイヤといえない。

A次元

d. **正義感・義務責任感**: 正直・律義。ごまかしができない。融通がきかない。

e. **感情の経過の異常**: ショックなことがあると, その感情が執念深く長く続く。

N次元

いろいろな次元が混在

9



## 抑うつになりやすい2つのパーソナリティ(Beck, 1983)

	対人志向性格 Sociotropy	自律性格 Autonomy
価値	親密な <b>対人関係</b> , 世話, 他人に頼ることをめざす	仕事の標達成、独立、自己決定に価値を置く
抑うつのきっかけ	大切な <b>人間関係の喪失</b> 人から拒否されること	<b>仕事上の挫折</b> や役割を果たせないこと
抑うつの臨床像	<b>喪失がテーマ</b> 他者に依存的 刺激への反応性高まる	<b>失敗や挫折がテーマ</b> 他者に無関心、アンヘドニア(無感情)、無気力、自己批判
自動思考の内容	「誰も私を気にしてくれない」 「私には魅力がない」	「私は無能だ, 失敗者だ」 「生きている価値がない」
治療方略	<b>対人的な技法</b> 。「見捨てられた」という信念を弱める。 <b>援助的な人間関係</b> が有効。 内面を探る技法は有効。	<b>自信を持たせていく技法</b> が有効。 セラピストの暖かさには無関心。 内面を探る技法は無効。
性差	<b>女性</b> にみられることが多い	<b>男性</b> にみられることが多い

統制性が強いと、仕事上で失敗したり挫折した時に、うつ病になりやすい

10

目 抑うつになりやすい2つのパーソナリティ(Beck, 1983)

ビッグ5理論で考えてみると、この2つのパーソナリティは、違う次元の交互作用として整理できるかも。



ビッグ5の利点: 多様な性格理論を共通の土台で考えられる。  
思弁でなく、実証可能。情報の節約になる。

## 強迫性人格障害

**完全主義や秩序の統制にとらわれてしまい、柔軟性が犠牲にされてしまう性格。**

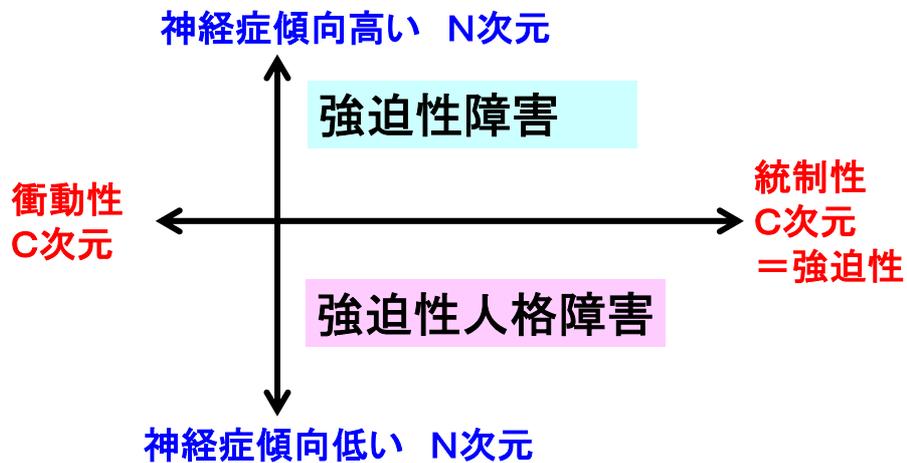
例えば、ものごとの細部や規則や順序にとらわれてしまい、もともとの活動の目的を見失ってしまったりする(目的と手段の解離)。

また、娯楽や友人関係を犠牲にしてまで、仕事に過度にのめりこんでしまう人。

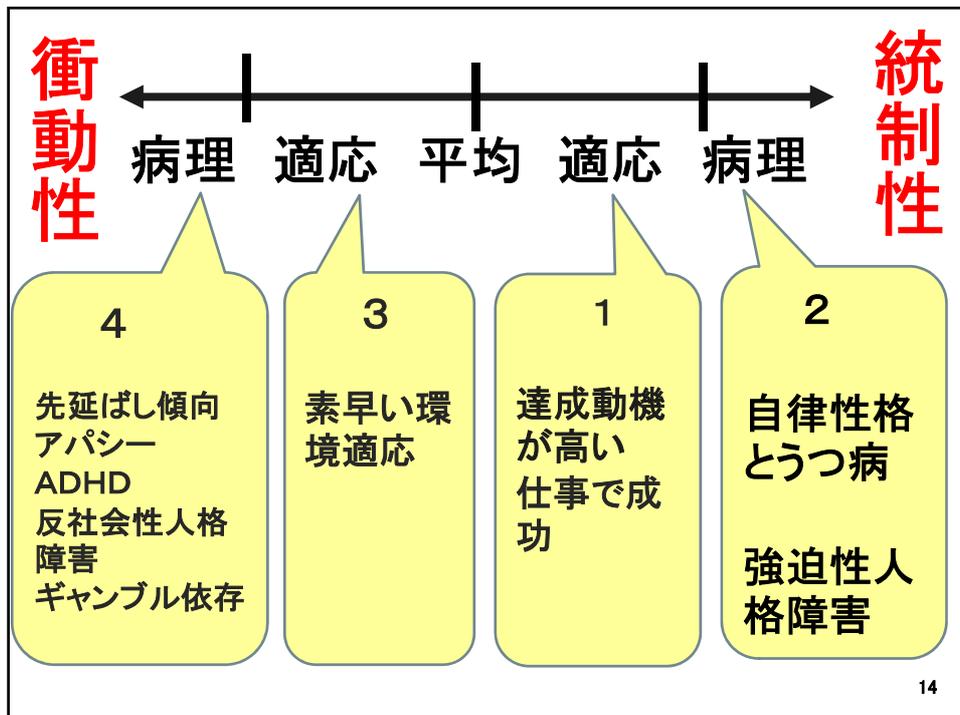
道徳や倫理について過度に誠実となり融通がきかない人、過度に硬い人、頑固な人、けちな人などである。

強迫的人格障害は、強迫性障害などの素因となる。

## 強迫性人格障害をビッグ5から考えると C次元とN次元の交互作用



ビッグ5の利点: 多様な性格理論を共通の土台で考えられる。  
思弁でなく、実証可能。情報の節約になる。



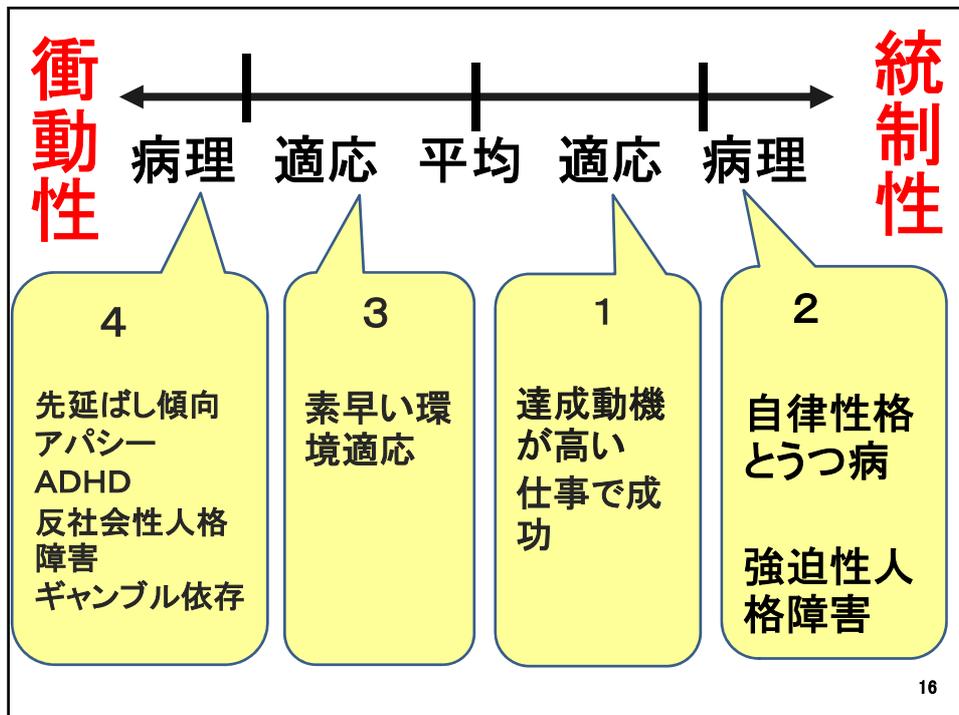
## 衝動性の適応面 Dickman Impulsivity Inventory (1990)

ポジティブな衝動性	ネガティブな衝動性
機能的衝動性	非機能衝動性
即座の行動が最適な結果が得られるような状況において、深く考えずに行動する傾向	即座の行動が不利な結果となる状況において、深く考えずに行動する傾向
項目例) 次の動きを素早く選ばなければならないようなスポーツやゲームが好きだ。 ・すぐに何かをしないとチャンス을失うような予想外の場面で、それを利用するのが得意である。	項目例) それを買う余裕があるかどうかを考えずに、物を買ってしまうことがしばしばある。 ・前もって慎重に調べなかったために、私が立てた計画がうまくいかないことがよくある。

変化の激しい環境においては、素早く適応するには、後先を考えずに行動する衝動性が必要。

安定した環境では、後先を考えずに行動する衝動性は不適応。目先の満足を抑制して、長期的な計画を立てたほうが適応的。

5



16

## 先延ばし傾向 procrastination

すべき行動を先延ばしにする行動傾向。遅らせることで事態が悪くなると予想されても、慢性的に遅らせる傾向。

丹野研 石原(2008)

表1 学業先延ばし傾向と性格5因子の相関

	学業先延ばし傾向
外向性	-0.05
情緒不安定性	0.19*
開放性	-0.12
誠実性	-0.37**
調和性	-0.09

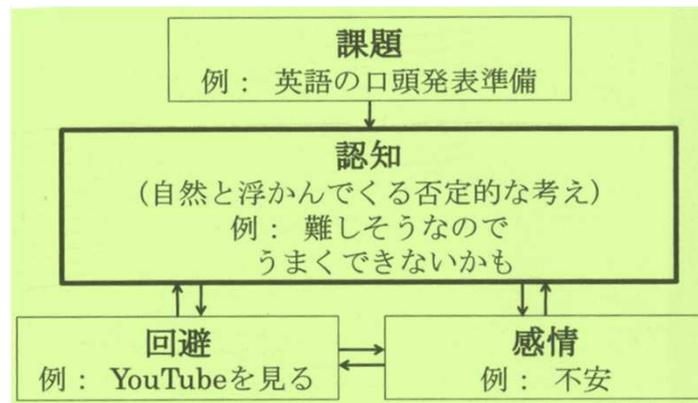
\*\*p<.01, \*p<.05

17

## 先延ばし傾向 procrastination

すべき行動を先延ばしにする行動傾向。遅らせることで事態が悪くなると予想されても、慢性的に遅らせる傾向。

先延ばし克服プログラム 丹野研 稲熊(2012)



18

## 先延ばし克服プログラム 丹野研 稲熊(2012)

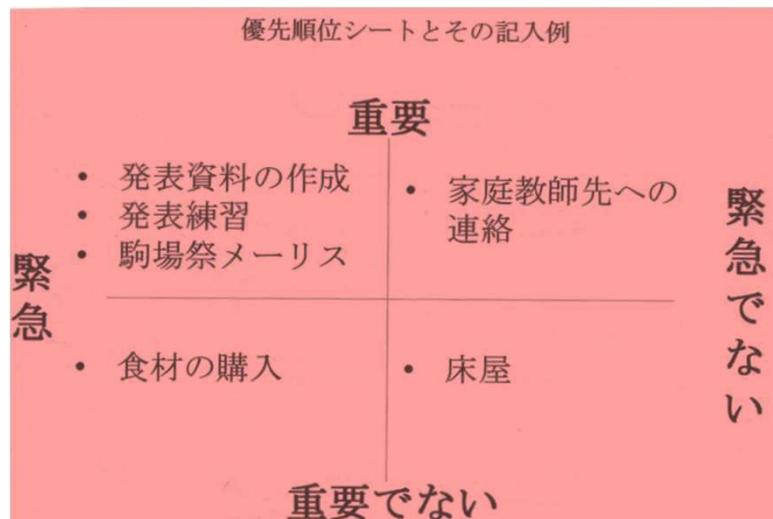
先延ばしメカニズムシートとその記入例

課題	英語の口頭発表準備
先延ばし	YouTubeを見てしまった。
感情	億劫 抑うつ
認知	難しい。 できないかも。
証拠	1.ネイティブではないから。 2.英語で発表した経験がないから。
反証	1.大学受かるだけの実力はあるはず。 2.練習すれば発表はうまくなるはず。
対先延ばし 考え	1.英語の口頭発表はネイティブでないのが難しいが、全く話せないという訳ではないので、とりあえず取り組んでみよう。 2.英語で発表した経験はないが、練習すれば上達するはずなのでコツコツ取り組もう。

19

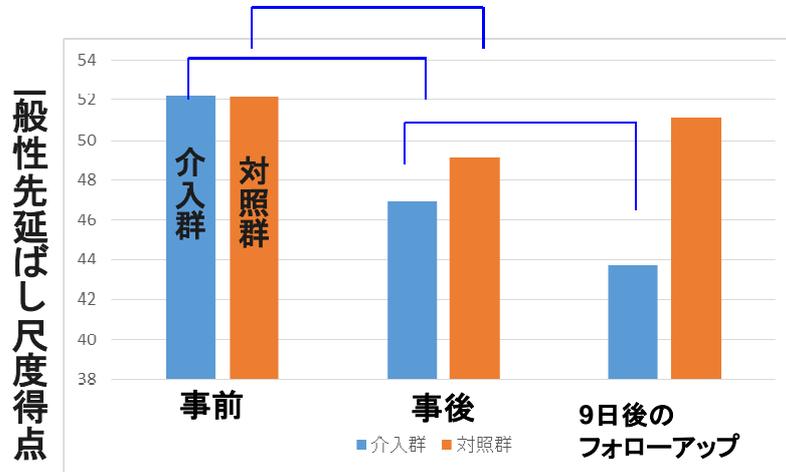
## 先延ばし克服プログラム 丹野研 稲熊(2012)

優先順位シートとその記入例



20

## 先延ばし克服プログラム 丹野研 稲熊(2012)



21

## 学生のアパシー傾向 丹野研 中里(1999)

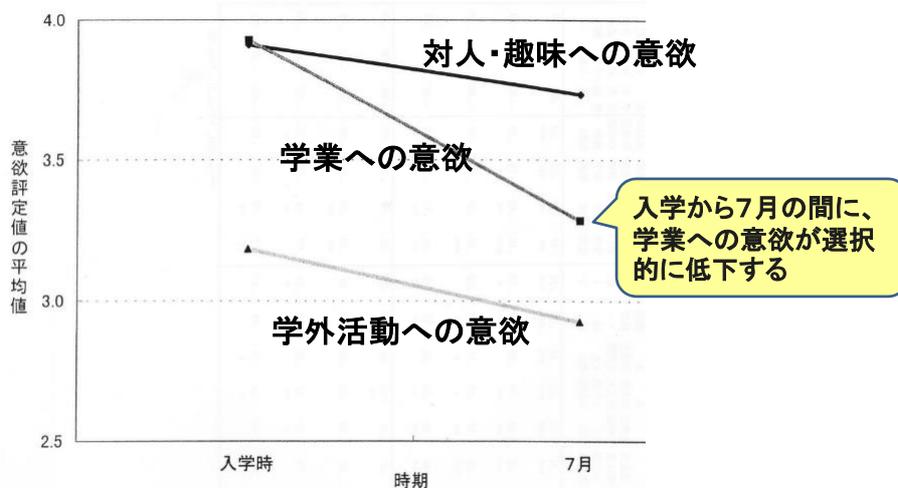
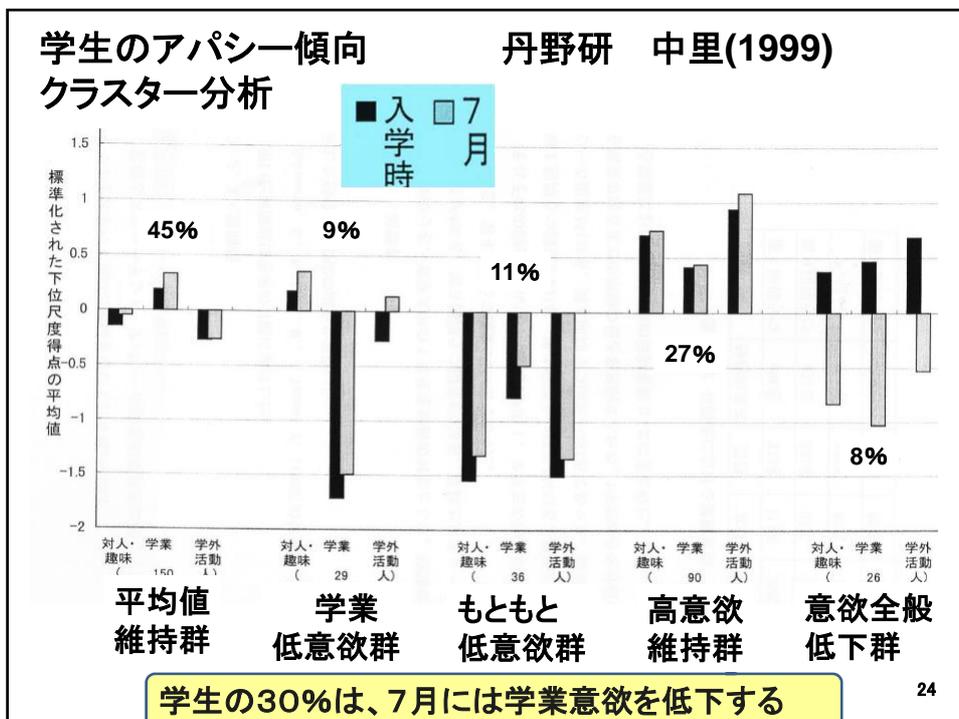
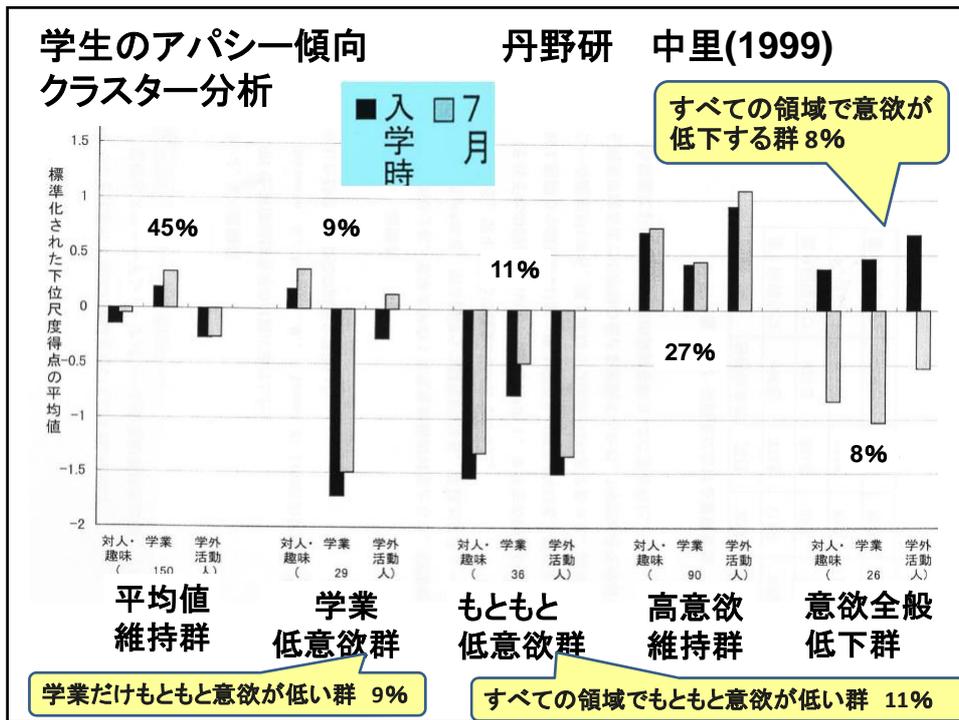


図2-3 下位領域別の意欲評定値の推移

22

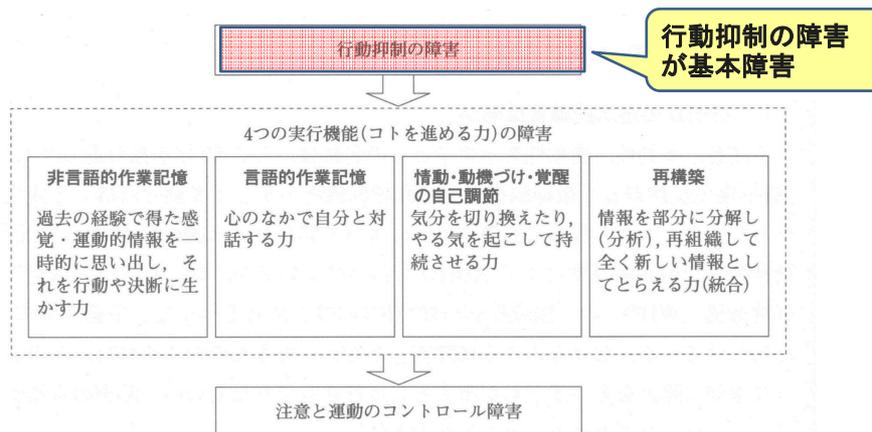


## ADHD(注意欠陥多動性障害)

不注意型	多動・衝動型
<b>不注意</b> ・学業や仕事などで、注意を払えずミスをする ・話しかけられているのに聞いてない ・課題や作業を順序立てることが困難 ・外部からの刺激で気が散りやすい ・物忘れをしがち	<b>多動性</b> ・手足をそわそわ動かしたり、座っていてももじもじする ・教室や座るべき状況で、席を立つ ・静かに遊べず、絶えず動き回る ・しゃべりすぎる <b>衝動性</b> ・質問が終わらないうちに答える ・順番を待てない ・他人の邪魔をする

ビッグ5との相関	E	C	N	A	O
ADHD症状	-.20	-.38	.47	-.41	-.10

## ADHDの行動抑制障害説 (Berkley)



### リタリンの逆説的効果

リタリンは覚せい剤(中枢神経刺激薬)なのに、ADHDの多動・衝動性を減らす。

⇒リタリンは抑制系の働きを強めるから？

(リタリンは2008年から日本での使用禁止)

## 反社会性人格障害

以下のうち3つ以上にあてはまる。

1	社会的規範に適合しない。逮捕の原因になる行為をくり返し行う
2	人をだます傾向。自分の利益や快樂のために嘘をつくこと
3	衝動性。将来の計画をたてられない
4	易怒性と攻撃性。身体的なけんかまたは暴行をくり返す
5	自分や他人の安全を考えない向こう見ず
6	無責任。仕事を安定して続けられない
7	良心の呵責の欠如。他人を傷つけたり物を盗むことに無関心

### 反社会性人格障害とビッグ5の相関 メタ分析(N=6913)

E	C	N	A	O
.05	-.30	.16	-.38	.04

27

## ギャンブル依存 病的賭博

以下のうち5つ以上にあてはまる

1	いつも賭博のことを考えている
2	興奮を求めて掛け金の額を増やす
3	賭博をやめようとしてもやめられない
4	賭博をやめるとイライラする
5	いやな問題や感情から避けようとして賭博をする。
6	負けた後に、負けを取り戻そうとして賭博をする
7	賭博の問題を隠すために、家族や治療者に嘘をつく
8	賭博の資金を得るために、偽造・詐欺・窃盗などの非合法的行為をする
9	賭博のために、重要な人間関係や仕事が損なわれる
10	賭博で作った借金を他人に肩代わりしてもらおう



日本にカジノ？  
ギャンブル依存が増えるだけ

28

## パーソナリティのダーク・トライアド

- ①自己愛パーソナリティ障害
- ②マキャヴェリアニズム
- ③反社会性パーソナリティ障害(サイコパシー)

ビッグ5では、  
A次元(愛着性)の低さが共通する  
C次元(統制性)は、①②は高く、③は低い

29

## <目次>

1. 適応的・進化的意義
2. 心理学的・生物学的  
メカニズム
3. 心理療法と臨床

30

## 統制性の心理学的・生物学的メカニズム

### 1. 達成動機

### 2. 完全主義

### 3. 衝動抑制

31

## 達成動機とは

優れた目標を立て、それを卓越した水準で成し遂げようとする動機づけ。高い目標を設定し、困難や障害を克服し、努力を傾けながら、目標を達成しようとする。がんばること。

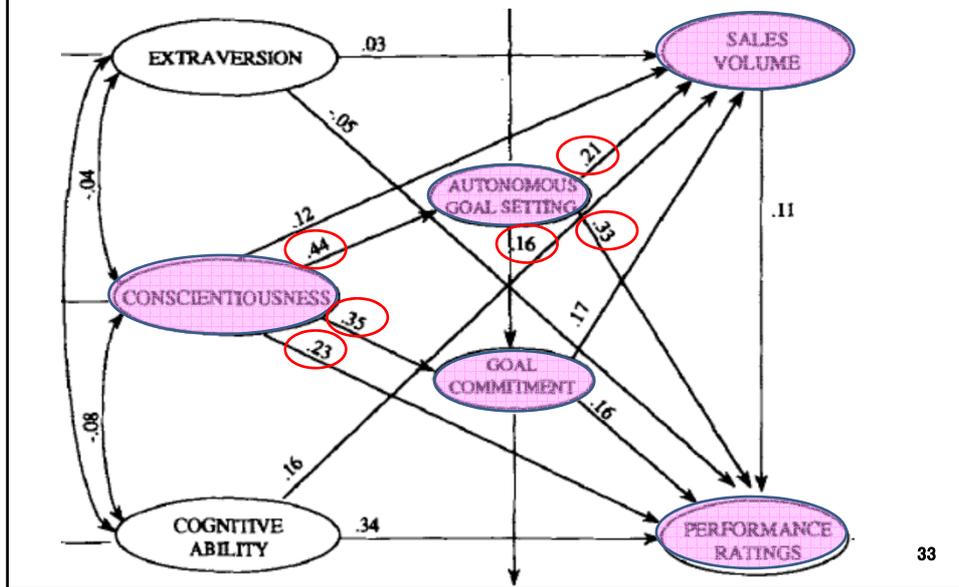
目標を達成するためには、優先順位の低いことへの欲求を抑制する必要がある。将来の上位の目標達成の満足のために、面前の低位の欲求満足を抑制(禁欲)する必要がある。⇒統制性のC次元と関係

### 達成動機とビッグ5の相関 Bustos et al.(1998)

	E	C	N	A	O
達成動機	.22**	.57***	-.08	.13*	.14**

32

## セールスマンの統制性と営業成績 Barrick, Mount and Strauss(1993)



33

## 達成動機と経済成長

社会学者マックス・ウェーバー

『プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神』(1905)



プロテスタンティズム  
宗教的体系

職業倫理  
「勤勉」や「禁欲」  
(達成動機)

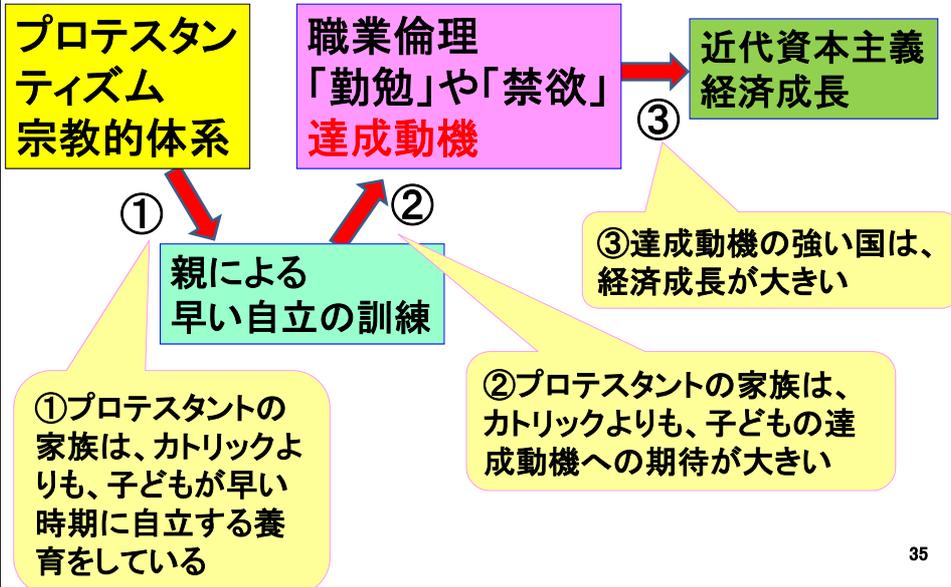
近代資本主義  
経済成長

利潤の追求はいやしい行為ではなく、善である。  
人は、低次の欲求を充足するために働くのではなく、内面的な価値を実現するために働く

34

# 達成動機と経済成長

心理学者マクレランド 『達成動機』



35

# 達成動機と経済成長

③達成動機の強い国は、経済成長が大きい

1950年に各国で出版された学校教科書の達成動機の強さ

1952~58年のその国の経済成長を予測  
相関係数  $r = .43$

表 5-7 発電量の増加率（1952—1956年）と1950年の各国の達成要求水準

標準得点でみた予想成長率からの偏差			
各国の達成要求水準 (1950年)	予想以上	各国の達成要求水準 (1950年)	予想以下
3.62	トルコ	+1.38	
2.71	インド	+1.12	
2.38	オーストラリア	+ .42	
2.33	イスラエル	+1.18	
2.33	スペイン	+ .01	
2.29	パキスタン	+2.75	
2.29	ギリシャ	+1.18	
2.29	カナダ	+ .06	3.38 アルゼンチン - .56
2.24	ブルガリア	+1.37	2.71 レバノン - .67
2.24	アメリカ合衆国	+ .47	2.38 フランス - .24
2.14	西ドイツ	+ .53	2.33 南アフリカ連邦 - .06
2.10	ソビエト連邦	+1.62	2.29 アイルランド - .41
2.10	ポルトガル	+ .76	2.14 チェコスロバキア -1.87
			2.10 シリア - .25
1.95	イタリ	+ .29	2.05 ニュージーランド - .29
1.86	オーストリア	+ .38	1.86 ウルグアイ - .75
1.67	イギリス連邦	+ .17	1.81 ハンガリー - .62
1.67	メキシコ	+ .12	1.71 ノルウェー - .77
.86	ポーランド	+1.26	1.62 スウェーデン - .64
			1.52 フィンランド - .08
			1.48 オランダ - .15
			1.33 イタリア - .57
			1.29 日本 - .04
			1.20 スイス -1.92
			1.19 チリ -1.81
			1.05 デンマーク - .89
			.57 アルジェリア - .83
			.43 ベルギー -1.65

達成要求水準 (1950年) と予想成長率からの偏差との相関 = .43 (P < .01)

## 統制性の心理学的・生物学的メカニズム

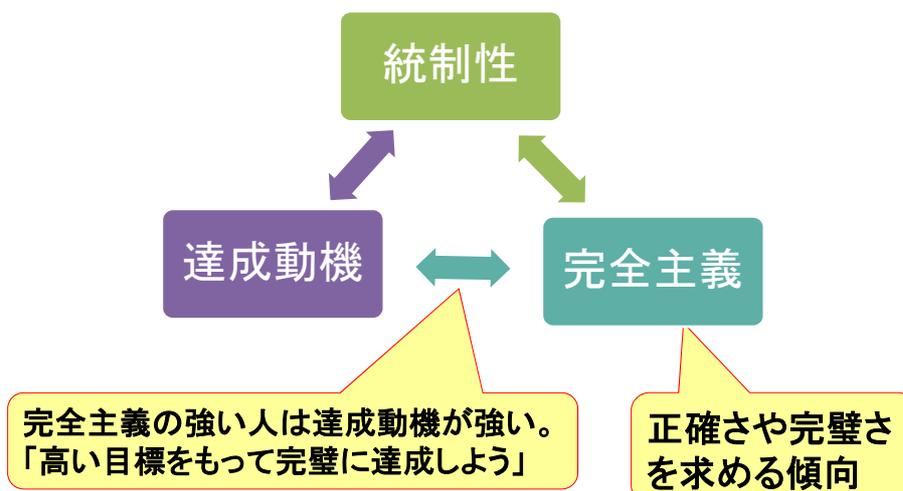
1. 達成動機

2. 完全主義

3. 衝動抑制

37

## 完全主義と統制性



38

## 完全主義は統制性に関連する

Hill, McIntire & Bacharach (1997)

完全主義の3つの次元	ビッグ5の次元	標準偏回帰係数
自己志向的完全主義	Neuroticism	.19
	Agreeableness	-.18
	Conscientiousness	.63
他者志向的完全主義	Agreeableness	-.31
	Conscientiousness	.22
社会規定的完全主義	Neuroticism	.29

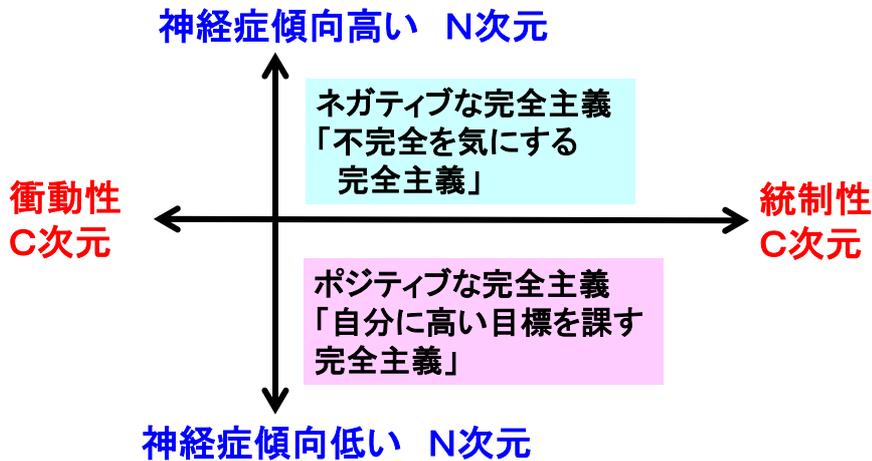
39

## 完全主義の二面性

ポジティブな完全主義	ネガティブな完全主義
自分に高い目標を課す完全主義	不完全を気にする完全主義
「どんなことでも完璧にやりたい」「高い目標を持つほうが自分のためになる」	「少しでもミスをしたら、失敗したのも同然だ」「まわりの人から完璧であることを求められている」
適応的	抑うつ・強迫性障害・アパシー・摂食障害などの不適応と関係

40

## 完全主義の二面性をビッグ5から考えると C次元とN次元の交互作用



ビッグ5の利点: 多様な性格理論を共通の土台で考えられる。  
思弁でなく、実証可能。情報の節約になる。

## 完全主義 Kobori & Tanno (2005)

完全主義を、パーソナリティではなく、  
認知として捉えることで、介入法を考える

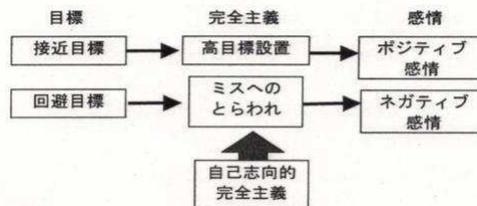


Fig. 1. 自己志向的完全主義の認知行動モデル

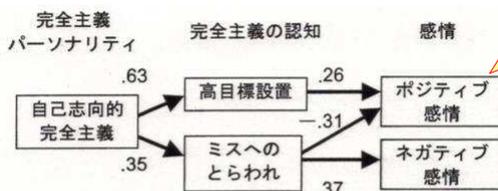


Fig. 2. 完全主義パーソナリティ・完全主義の認知・感情の測定方程式モデル

完全主義の人が、「高目標設置」の認知をすれば、適応的。しかし、「ミスへのとらわれ」の認知をすれば、不適応的になる。

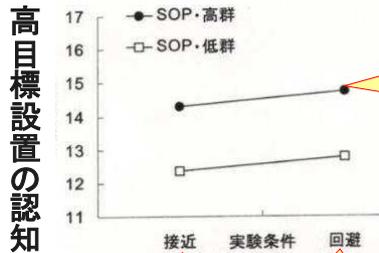
同じ完全主義の人でも、認知の仕方によって、適応的にも、不適応的にもなる。認知の仕方を変えれば、不適応は避けられる

## 完全主義 Kobori & Tanno (2005)



Fig. 1. 自己志向的完全主義の認知行動モデル

### SOP=完全主義



完全主義の高い人は、一般に、「高目標を設置しよう」という認知をしやすい。その結果、ポジティブが強くなる。これは適応的である。

接近目標「90%の正当をすれば、報酬は倍」

回避目標「10%の誤答をすれば、報酬は半額」

同じ完全主義の人でも、認知の仕方によって、適応的にも、不適応的にもなる。認知の仕方を変えれば、不適応は避けられる

## 完全主義 Kobori & Tanno (2005)

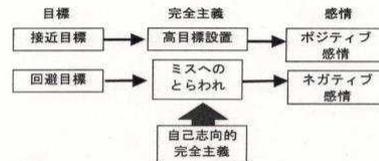
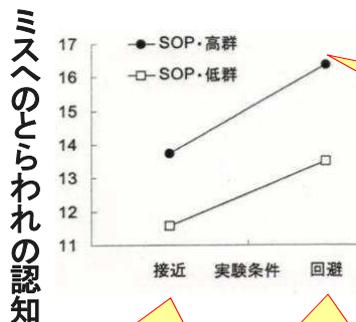


Fig. 1. 自己志向的完全主義の認知行動モデル

### SOP=完全主義



完全主義の高い人は、一般に、「ミスへのとらわれ」の認知をしやすい。とくに回避目標を設置されると、その傾向が強い。その結果、ネガティブ感情が強くなり、不適応。

接近目標「90%の正当をすれば、報酬は倍」

回避目標「10%の誤答をすれば、報酬は半額」

同じ完全主義の人でも、認知の仕方によって、適応的にも、不適応的にもなる。認知の仕方を変えれば、不適応は避けられる

## 統制性の心理学的・生物学的メカニズム

1. 達成動機

2. 完全主義

3. 衝動抑制

45

## 衝動抑制(アイオワ・ギャンブル課題)

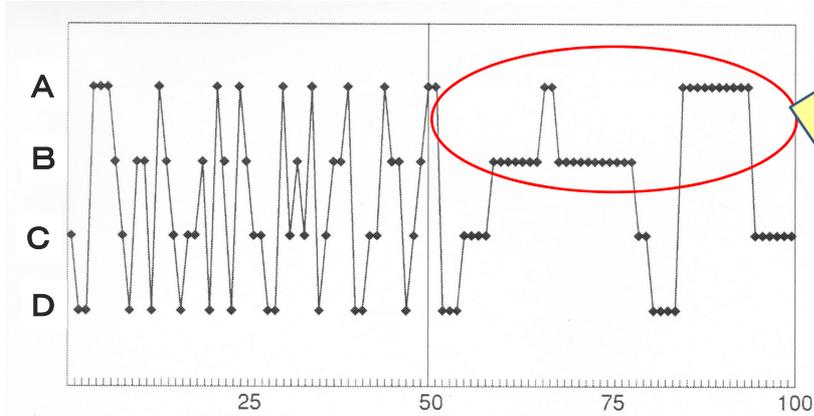
	Bad Decks		Good Decks	
	A	B	C	D
Gain/Deck:	\$100	\$100	\$50	\$50
Loss/10 cards:	\$1250	\$1250	\$250	\$250
Net/10 cards:	-\$250	-\$250	\$250	\$250
Rewards/10 cards:	5	1	5	1

46



## 衝動抑制(ギャンブル課題)

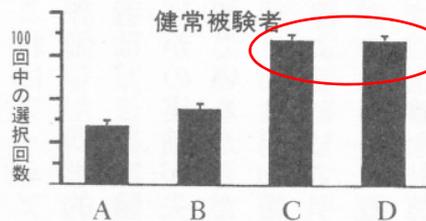
前頭葉腹内側部損傷の患者(岩波ら,2010)



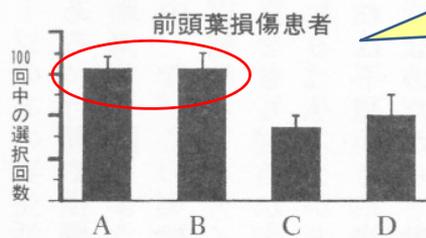
後半に損の山選択が多くなる

49

## 衝動抑制(アイオワ・ギャンブル課題)



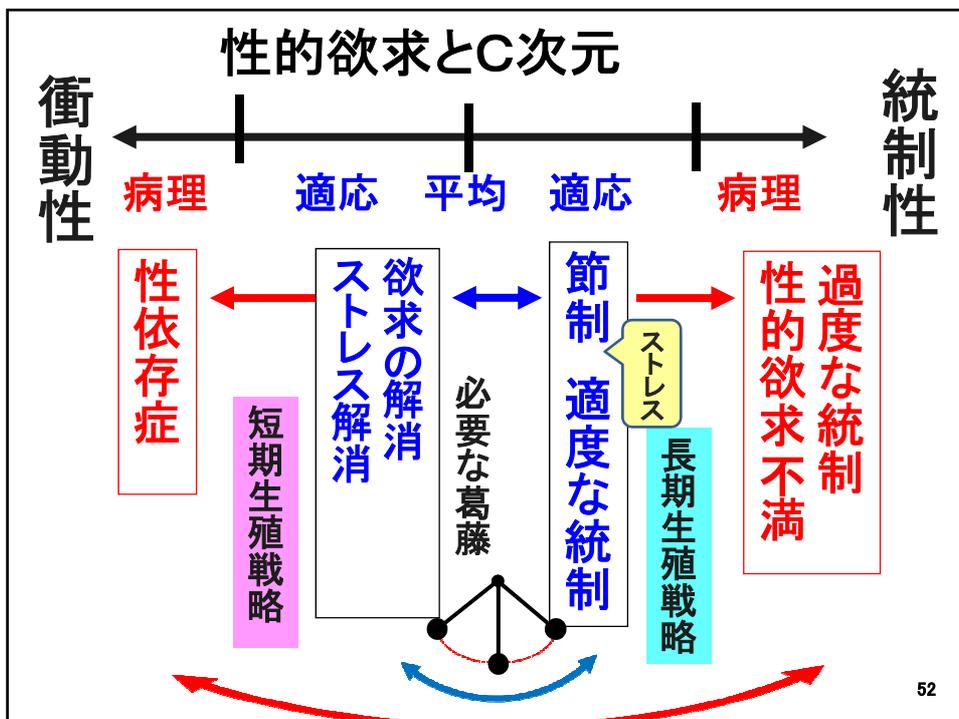
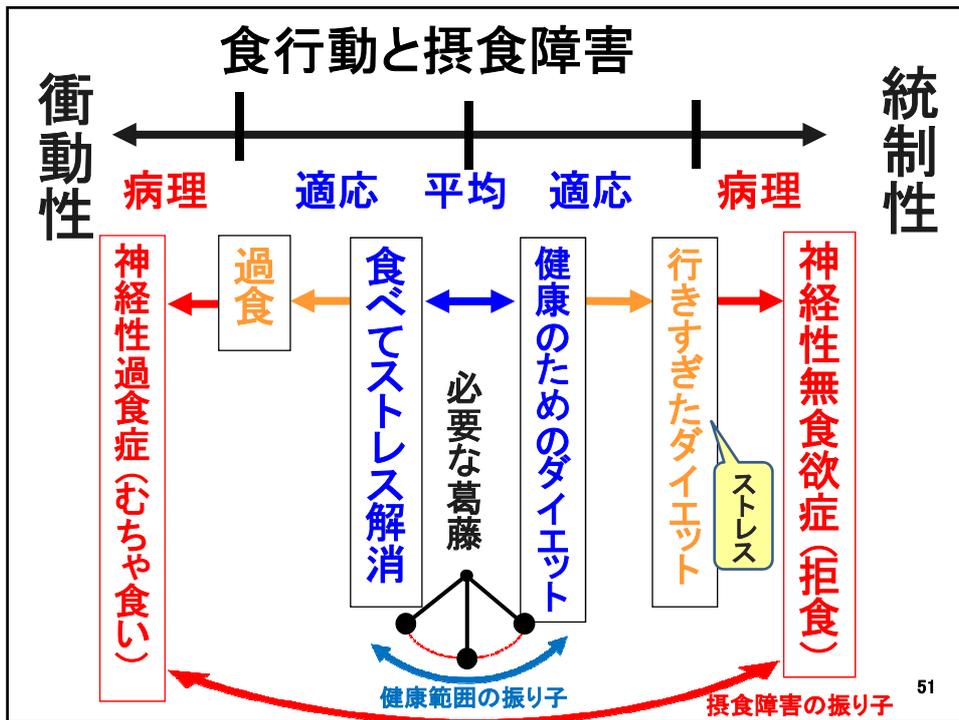
健常者は  
低報酬・低損失  
を選ぶ

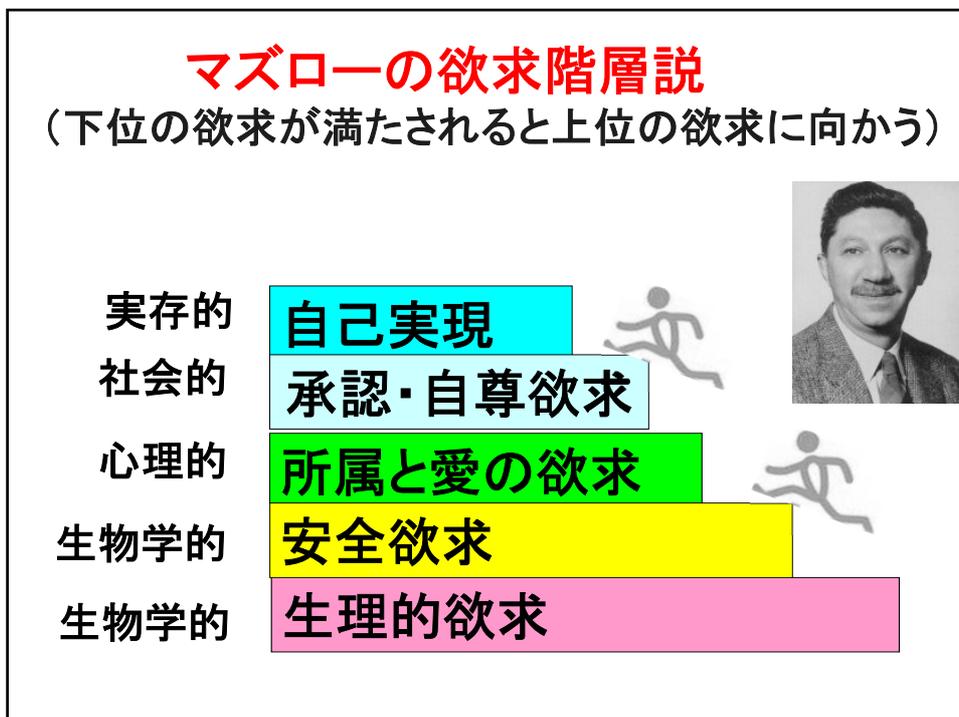
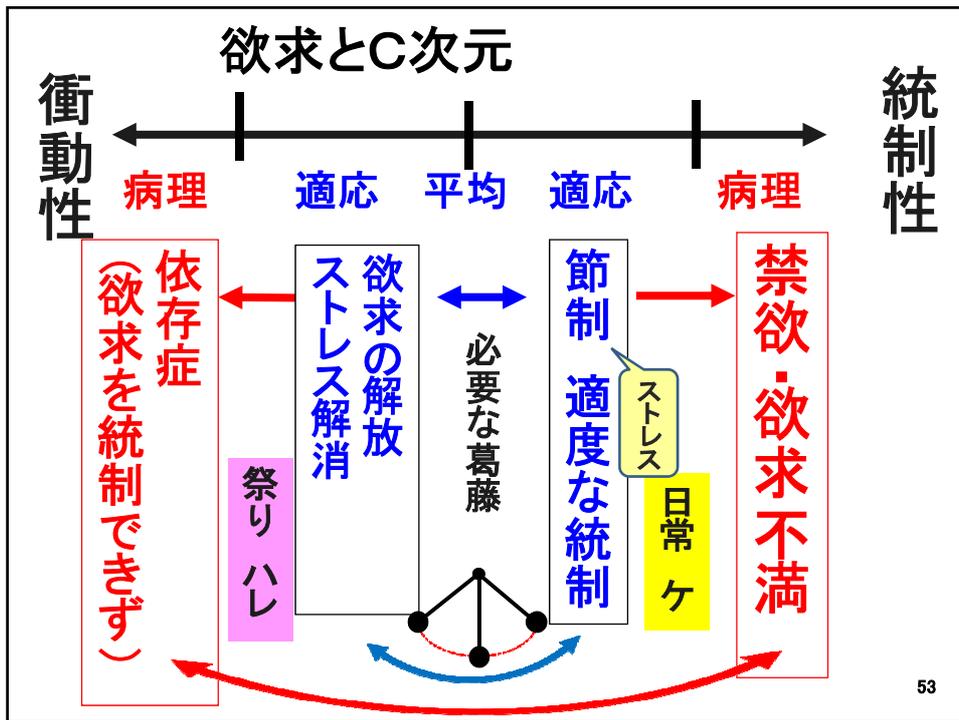


前頭葉損傷者は  
高報酬・高損失  
を選ぶ

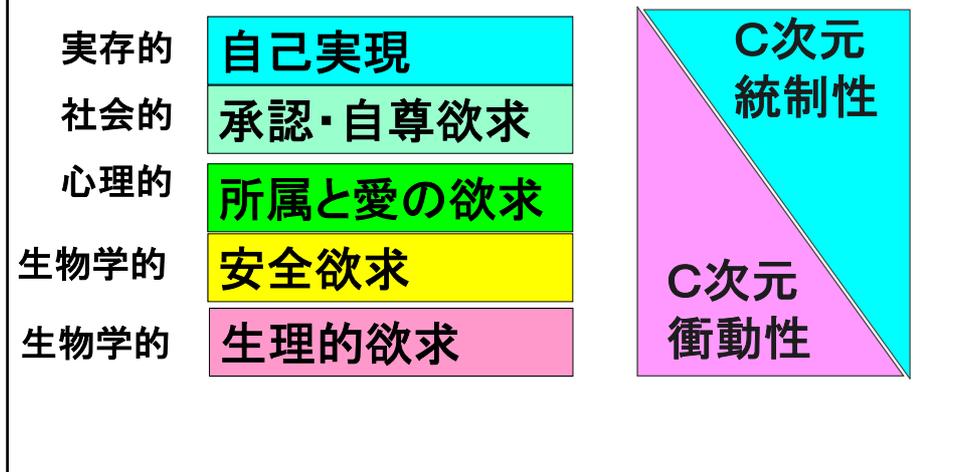
このデータは、ダマシオの感情のソマティックマーカー仮説を支持する唯一のもの

ダマシオ『デカルトの誤り』(1994)





## マズローの欲求階層説とC次元



## 衝動抑制の脳内メカニズム

(Whittle et al. 2006)

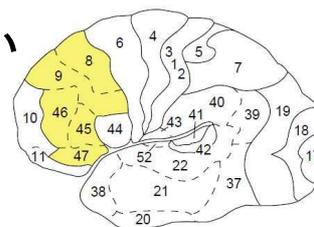
### 前頭前野背外側部

Dorsolateral Prefrontal Cortex (DLPFC)

### 行動抑制のメカニズムを持つ

①アイオワ・ギャンブル課題やGo/No-Go課題での反応抑制と相関

②ADHDの子どもでは体積が少ない



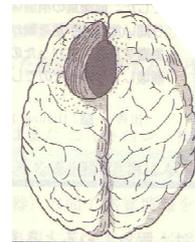
TRENDS in Cognitive Sciences

## ゲージの脳 (ハーバード大学ウォレン解剖学博物館)

鉄道工事の現場監督。25歳の時、突然火薬が爆発し、飛ばされた鉄の棒がゲージを直撃。鉄の棒は、ゲージの左の頬から前頭部へと突き抜けて、後方に落ちた。ゲージは、奇跡的に一命をとりとめ、左眼は失明したが、日常生活を送ることはできた。

しかし、ゲージの人格は大きく変わった。事故の前のゲージは、穏やかで、礼儀正しく、専門家としてみんなに尊敬されていた。しかし、事故後は、自分の欲望を抑えられず、他人に対して尊敬の念や思いやりをもてない、粗暴な人物になってしまった。

ゲージは37歳で亡くなり、彼の頭蓋骨が保存された。事故で壊された部位は前頭葉であった。ゲージの事例から、前頭葉とパーソナリティについての研究が始まった。ダマジオなど。



57

## <目次>

1. 適応的・進化的意義
2. 心理学的・生物学的メカニズム
3. 心理療法と臨床

58

## 統制性と心理療法

- ・統制性の高い人は、達成動機が強く、目的を達成するために節制し、完全に物事を進めようとする。しかし、これにより**自分や他人を苦しめる**こともある。
- ・また、達成動機の強い自律性格のために、**失敗や挫折があると、うつ病になりやすい**。
- ・したがって、ふだんから、秩序や細部にとらわれずに、**柔軟に考える**ことが必要である。自分や環境を「**あるがまま**」に**認識**するように心がけることが重要。
- ・うつ病になった場合は、自信を持たせるような心理療法が有効である。

59

## 統制性と心理療法

- ・統制性の低い人は、達成動機が弱く、**衝動性が強い**。目先の満足にとらわれて、**長期的な目標に向かって、自分を統制することが苦手**である。このため、先延ばし傾向、非行、ギャンブル依存、薬物依存などへの危険性が増す。
- ・ふだんから、短期的な満足の充足が果たして合理的なのかを熟慮するようにすることが大切。
- ・**長期的なプラン**を立てて、それに照らして**重要なことから優先的**におこなうように心がける。

60



## まとめ

1. **統制性の次元**は、目標に向けて行動をプランニングし、優先順位の低いことへの**欲求を抑制**する能力を表している。
2. 統制性の心理学的メカニズムとしては、**達成動機**や**完全主義**、**衝動抑制**である。
3. この次元が高い人は、達成動機が高く、**仕事での成功**をおさめやすいが、高すぎる場合は、**強迫性人格障害**などと呼ばれる。
4. この次元が低い人は、**衝動的**であり、変化の激しい環境ではすばやい適応には優れているが、低すぎる場合は、**先延ばし傾向**、**ADHD**、**反社会性人格障害**などのリスクが増す。
5. 生物学的な基礎は、前頭前野背外側部の**行動抑制メカニズム**であると考えられている。

61