

令和元年6月3日現在

機関番号：32507

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K04147

研究課題名(和文)フォーカシング・プロセス筆記の効果

研究課題名(英文)The effect of writing the felt sense

研究代表者

酒井 久実代(SAKAI, KUMIYO)

和洋女子大学・人文学部・教授

研究者番号：00308090

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,400,000円

研究成果の概要(和文)：フェルトセンスを言語化する態度を含めたフォーカシングの態度を測定する体験過程尊重尺度言語化版を作成し、精神的健康との関連を検討した。「言語化」と「注意」はポジティブ感情経験頻度を高め、ポジティブ感情経験が精神的不健康を低下させること明確化した。フェルトセンスに注意を向ける「振り返り日記」を書くことで精神的健康が増加することを示した。心の整理と心の色というフェルトセンスの筆記の継続実施では「言語化」高群の精神的健康が増加することを示した。フェルトセンスの筆記が状態怒りに及ぼす影響は怒りが継続している対象者を確保できず、検討できなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

体験過程尊重尺度言語化版により、フォーカシングの態度における言語化の側面を測定できるようになった点に学術的意義がある。感じていることを言語化することがポジティブ経験頻度を高め、ポジティブ経験頻度が高まることで精神的不健康が低下することが分かったことも重要である。言語化の機能をさらに明確化することができれば、フォーカシング的態度の研究をさらに進展させることができる。またフェルトセンスに注意を向ける振り返り日記が精神的健康を高めることを示すことができた。人々の日々のストレスを緩和し、精神的健康を守るための一つの方法として提案することができる。

研究成果の概要(英文)：A scale to assess Focusing Manner (FMS18:SE) was developed by adding items to measure the symbolic expression of the felt sense to the original Focusing Manner Scale (FMS18). Positive paths were drawn from “symbolic expression” and “attention” to the frequency of positive affect experience and negative paths were drawn from the frequency of positive affect experience to “unhealthfulness”. In the stress reaction scale, there was a more significant decrease after retrospective diary writing on the 4 subscales than before dairy writing. High score group in “symbolic expression” showed that mental health increased by carrying out “clearing a space” and “expressing one’s mood in color” continuously. The examination of the effect of writing one’s felt sense on state anger could not be done because the subjects whose anger continued could not be obtained.

研究分野：臨床心理学

キーワード：フォーカシング 体験過程尊重尺度 フェルトセンスの言語化 感情経験頻度 精神的健康 振り返り日記

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

トラウマに関する出来事とその時の感情を筆記することには健康増進効果があることが報告されている (Pennebaker, 1997)。また怒り経験についての事実と感情を筆記することは長期的には怒りの低減、精神的健康の改善をもたらすことが示されている (遠藤, 2009)。

一方、筆記の仕方に注目した研究では、概念的・評価的条件 (あなたはなぜこのように感じたのか) は体験的条件 (あなたはそのときどのように感じたのか) に比べ、ネガティブ気分が生じて失敗からの立ち直りが少ないことがわかった (Watkins, 2004)。また「認知的再評価」を促すように構造化された開示 (筆記) の仕方が自由開示 (筆記) よりもトラウマの侵入的想起の低減に効果があることが報告された (中川・中野・佐藤, 2008)。すなわち筆記の仕方により精神的健康への効果が異なることが分かっている。

本研究ではフェルトセンス (実感として感じているがまだ言語化されていない感覚) の筆記を促進するフォーカシング・プロセス筆記を体験的条件の筆記方法として位置づけ、それが精神的健康に及ぼす効果を検討したいと考えた。

### 2. 研究の目的

(1) 日常生活でフェルトセンスの言語化を行う傾向を測定する質問紙尺度を作成し、精神的健康との関連性について検討する。

(2) 日記の形式で、継続的にフェルトセンスの筆記を行うことが精神的健康に及ぼす効果を検討する。

(3) 怒り経験についてのフェルトセンスの筆記が怒り感情制御と精神的健康に及ぼす効果を検討する。

### 3. 研究の方法

(1) 女子大学生 248 名を対象に質問紙調査を実施した。調査内容 フォーカシング的態度を測定する FMS18 (森川ら, 2014) にフェルトセンスを言語化する態度を測定する 6 項目を加えた体験過程尊重尺度言語化版 (FMS.SE) 感情経験の頻度を測定するための 3 次元感情状態尺度 精神的健康度を測定するための日本版 GHQ30

(2) 30 日間の日記筆記を実施した。質問紙調査は日記筆記前、日記筆記直後、日記筆記終了後 1 ヶ月後に行った。実験対象者は女子大学生で、出来事筆記群 9 名、感情筆記群 7 名、フェルトセンス筆記群 8 名であった。質問紙調査はストレス反応尺度、GHQ12、本来感尺度、日本語本来性尺度であった。

心の整理と心の色を色鉛筆で表すという課題を 3 週間実施した。実験対象者は女子大学生 8 名であった。筆記前、筆記直後、3 週間後に質問紙調査を行った。調査内容は体験過程尊重尺度言語化版、心理的ストレス反応尺度、GHQ12、本来感尺度であった。

(3) 怒り経験の筆記課題を実施した。質問紙調査は筆記前、筆記直後、1 週間後、3 週間後に行った。実験対象者は女子大学生で、怒りを引き起こした出来事についての感情筆記群 8 名、フェルトセンス筆記群 10 名、今後の予定を筆記した統制群 8 名であった。質問紙調査は一般感情尺度、GHQ30、状態怒り尺度であった。

### 4. 研究成果

(1) フェルトセンスの言語化を含めたフォーカシング的態度を測定する体験過程尊重尺度言語化版を作成することができた。因子分析の結果、「言語化」「注意」「受容」「距離」の 4 因子からなり、内的一貫性による信頼性 ( $\alpha = .88$ ) が高い尺度を完成することができた。フォーカシング的態度の測定は日本で始まり (福盛・森川, 2003) その最新版が FMS18 であった。本研究ではさらにフェルトセンスの言語化を含めた尺度を作成することにより、フォーカシング的態度のより多くの側面を測定できるようになった。

フォーカシング的態度の各因子が感情経験頻度と精神的健康に及ぼす効果を検討するために共分散構造分析を行った。「言語化」と「注意」はポジティブ感情経験頻度に有意な正の影響 ( $\beta = .42, p < .01$ ;  $\beta = .31, p < .05$ )、ポジティブ感情経験頻度から精神的な不健康に有意な負の影響 ( $\beta = -.24, p < .05$ ;  $\beta = -.26, p < .05$ ) を示した。一方、「言語化」と「注意」はネガティブ感情経験頻度には有意な影響を及ぼさなかった。「距離」はポジティブ感情経験頻度には有意な影響を示さなかったが、ネガティブ感情経験頻度には有意な負の影響 ( $\beta = -.34, p < .05$ ) を示し、ネガティブ感情経験頻度は精神的な不健康に有意な正の影響を及ぼしていた ( $\beta = .84, p < .001$ )。「受容」はポジティブ感情経験頻度に有意傾向の正の影響 ( $\beta = .22, p < .10$ )、ネガティブ感情経験頻度には有意傾向の負の影響 ( $\beta = -.21, p < .10$ ) を示し、ポジティブ感情経験頻度は精神的な不健康に負の影響 ( $\beta = -.27, p < .05$ )、ネガティブ感情経験頻度は精神的な不健康に正の影響 ( $\beta = .85, p < .001$ ) を示した。フォーカシング的態度が精神的健康に影響を及ぼすことは多くの研究により報告されていたが、フォーカシング的態度の各因子が、感情経験頻度に影響を及ぼし、それが精神的健康に影響を及ぼすモデルは検討されることがなかった。新たに測定された「言語化」はポジティブ感情経験頻度を高めることで、精神的健康に影響を及ぼすことがわかり、「距離」とは異なるプロセスで精神的健康に寄与する可能性が示された。今後は

「言語化」の機能のさらなる検討を行いたい。

(2) 日記の文章を確認したところ、条件の振り分けが適切に行えなかったことが分かった。日記を書く際に、3群とも「気がかりに感じられた出来事」「良いことと感じられた出来事」について振り返ってもらった。この振り返りのために、3群ともフェルトセンスに注意を向けることが促進されたと考えられる。そこで3条件を合わせて、日記筆記前、日記筆記直後、日記筆記1ヵ月後に精神的健康と本来性に差が見られるかを検討したところ、心理的ストレス反応の「疲労」「怒り」「循環器不調」「抑うつ」が日記筆記により有意に低下していた(図1)。GHQの「うつ症傾向」「社会的活動障害」も日記筆記により有意に低下していた( $F(2,46)=10.12, p<.001$ ;  $F(2,46)=6.91, p<.01$ )。本来感、本来性の「本来的自己感」は有意に増加した( $F(2,46)=6.36, p<.01$ ;  $F(2,46)=4.71, p<.01$ )。

本研究では、条件の振り分けができず、出来事だけを筆記する群、出来事と感情だけを筆記する群との比較をすることができなかったが、フェルトセンスに注意を向け、筆記をすることにより、精神的健康にプラスの効果が見られることを示すことができた。フェルトセンスの筆記が精神的健康に及ぼす効果を実証的に検討した研究は他には見られない。今後は、フェルトセンスの筆記と比較する対照群の設定を適切に行い、検討する必要がある。

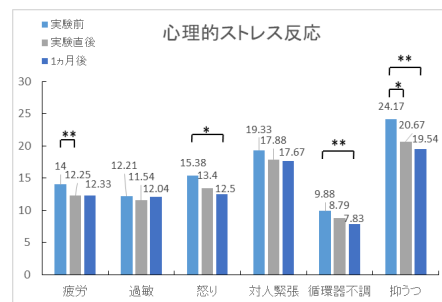


図1

筆記前、筆記直後、3週間後で有意差は見られなかった。フォーカシング的態度の「言語化」因子の高低群で効果に違いが見られるかを検討したところ、有意な交互作用が見られた。心理的ストレス反応の「過敏」で「言語化」と筆記の交互作用が1%水準で有意であった( $F(2,10)=8.298, p<.01$ )。「言語化」高群は筆記後に「過敏」が低下し、「言語化」低群は筆記後に「過敏」が増加していた。GHQの「うつ症傾向」で「言語化」と筆記の交互作用が5%水準で有意であった( $F(2,12)=4.512, p<.05$ )。「言語化」高群は筆記3週間後に「うつ症傾向」が低下し、「言語化」低群は筆記3週間後に「うつ症傾向」が増加していた。「本来感」で「言語化」と筆記の交互作用が5%水準で有意であった( $F(2,12)=4.798, p<.05$ )。「言語化」高群は筆記3週間後に「本来感」が増加し、「言語化」低群は筆記3週間後に「本来感」が低下していた。

心の整理と心の色塗りという方法でフェルトセンスの筆記を実施し、その効果を検討したが有意な差は見られなかった。しかし、フォーカシング的態度の「言語化」が高い人はこの方法でのフェルトセンスの筆記が精神的健康にプラスの影響を及ぼす可能性が示唆された。心の整理と心の色塗りという方法は、フォーカシング的態度が高い人が継続的に実施すると精神的健康を高めるが、フォーカシング的態度が低い人が継続的に実施すると精神的健康に負の影響を及ぼす可能性があることがわかった。今後はフォーカシング的態度により、筆記の効果が異なる可能性について、よりデータ数を増やして検討する必要がある。

(3) 筆記課題は2回実施した。1回目の実施課題で、状態怒りを測定したところ、フェルトセンス群は課題実施前の状態怒りが低い人ばかりで、筆記の効果を検討できなかった。2回目の実施課題では、状態怒り得点が21点以上で、怒りを多少とも経験している人がフェルトセンス群で5名、感情群で3名、統制群で3名であった。各群で筆記課題により状態怒りが低下した人は1名ずつで、統計的な有意差は見られなかった。本研究では実験参加者を募集した時点では状態怒りが高かったが、筆記課題を実施するときには、状態怒りが低下してしまった人が多く、筆記課題による効果を検討することができなかった。今後は状態怒りが高い実験参加者をどのように確保するかが課題である。

#### <引用文献>

- 遠藤 寛子 (2009). 怒り経験の筆記が精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究, 17, 3-11.
- 福盛 英明・森川 友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連 - 「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 森川 友子・永野 浩二・福盛 英明・平井 達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 中川 智香子・中野 収太・佐藤 健二 (2008). トラウマの構造化開示が外傷後ストレス反応とワーキング・メモリー容量に及ぼす影響 外傷後ストレス反応を長期にわたって維持させている個人を対象とした検討 徳島大学総合科学部人間科学研究, 16, 93-106.
- Pennebaker, J.W. (1997). Opening up: The healing power of expressing emotions. New York: Guilford Press. (ペネバカーJ.W.余語真夫(監訳)(2000).オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康 - 北大路書房)
- Watkins, E.(2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus emotional

processing. Behavioral research and therapy, 42, 1037-1052.

## 5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計 17件)

酒井 久実代 (2019). 公園で実施されたフォーカシング指向ピアカウンセリングの効果に関する検討 日本女子体育大学紀要, 査読有, 49, 65-73.

池見 陽・河崎俊博他 10名 (2019). アニクロ: フォーカシング理論から生み出された実存的なワーク サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 査読無, 9, 1-12.

河崎 俊博・永野 浩二・森川 友子・福盛 英明・平井 達也 (2018). フォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養 追手門学院大学地域支援心理研究センター紀要, 査読無, 15, 2-16.

永野 浩二・河崎 俊博他 8名 (2018). 日常におけるフォーカシング的態度と働く人の心理社会的要因との関連 追手門学院大学地域支援心理研究センター紀要, 査読無, 15, 27-37.

池見 陽 (2018). ユージン・ジェンドリンのレガシー ジーンが僕に残してくれたもの 人間性心理学研究, 査読無, 36, 1-19.

Ikemi, A. (2018). Commentary on "His master's voice: a focusing perspective. Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 査読無, 17, 348-355.

後山 未来他 6名・池見 陽 (2018). 夢 PCAGIP における夢の意味の創造性: ホラーから友情物語に姿をかえた夢 サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 査読無, 8, 1-10.

酒井 久実代 (2018). フェルトセンスの言語化を含めたフォーカシング的態度が感情経験を介して精神的健康に及ぼす影響の検討 人間性心理学研究, 査読有, 35, 197-207.

酒井 久実代・河崎 俊博 (2018). 振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討 サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 査読無, 8, 49-59.

河崎 俊博・他 4名 (2018). 保育者を対象としたフォーカシング研修の検討 フォーカシングの観点から日常の保育実践をより豊かに理解する試み 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 査読無, 9, 69-81.

津田 正志・河崎 俊博 (2018). 地域若者サポートステーションにおけるカンパセーション・ドローイングの意義 - 長期間ひきこもり状態であった成人男性とのセッションを中心に - 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 査読無, 9, 1-11.

Ikemi, A. (2017). The Radical Impact of Experiencing on Psychotherapy: An Examination of Two Kinds of Crossing. Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 査読有, 16, 159-172.

池見 陽 (2017). 人間性心理学のマインドフルネス的展開 精神科治療学, 査読無, 32, 655-660.

酒井 久実代・河崎 俊博・池見 陽 (2017). フェルトセンスの象徴化を含めたフォーカシング的態度の測定 因子構造、性差、および精神的健康の因果モデルによる検討 サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 査読無, 7, 9-18.

小野 真由子・河崎 俊博 (2017). 国内における Person-Centered Experiential Approach の研究分布図 ~ 学会誌を中心として ~ 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 査読無, 8, 57-65.

河崎 俊博 (2016). 中国におけるフォーカシング的態度に関する数量的研究 - 中国語版体験過程尊重尺度作成への試み サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 査読無, 6, 29-37.

河崎 俊博 (2015). リフレクションという応答の意義から見た傾聴の諸側面 心理臨床学研究, 査読有, 33, 508-518.

[学会発表](計 15件)

Sakai, K. (2018). The effects of Focusing-oriented counseling by peer counselors. World PCE Conference 2018 at Sigmund Freud University Vienna.

酒井 久実代 (2018). ピアによるフォーカシング指向カウンセリングの効果の検討 日本心理臨床学会第 37 回大会

Ngano, K., Hirai, T., Kawasaki, T., Morikawa, Y., & Fukumori, H. (2018). Relationships between focusing attitudes in daily lives and psycho-social factors of Japanese employees. World PCE Conference 2018 at Sigmund Freud University Vienna.

酒井 久実代・河崎 俊博 (2017). 振り返り日記が精神的健康と本来性に及ぼす影響の検討 日本人間性心理学会第 36 回大会

Sakai, K. (2017). The functions of each factor of FMS incorporating verbalization of felt sense. Round Table "The future of FMS research." The first Asia Focusing International Conference, Kobe August 26th.

Ikemi, A. (2017). Re-experiencing and crossing: the fundamental principles of Focusing. The first Asia Focusing International Conference, Kobe August 26th.

Ikemi, A. (2017). Kanga Focusing: witnessing and sending compassion on the egos that

arise. The first Asia Focusing International Conference, Kobe August 26th.  
池見 陽 (2017). 【自主企画シンポジウム】人間性心理学における「認知」の位置づけ 日  
本人間性心理学会第 36 回大会  
池見 陽 (2017). 【シンポジウム】自律訓練法と関連技法 フォーカシング: からだとこと  
ばの体験過程 日本自律訓練学会第 40 回大会  
Sakai, K. & Ikemi, A. (2016). The relationship between Focusing attitudes, feelings,  
and mental health. 27<sup>th</sup> International Focusing Conference, Cambridge, UK.  
Ikemi, A. (2016). Frequently overlooked principles of experiencing & how they can  
enhance your practice. 27<sup>th</sup> International Focusing Conference, Cambridge, UK.  
酒井 久実代・河崎 俊博・池見 陽 (2016). フェルトセンスの象徴化を含めた体験過程尊  
重尺度と精神的健康との関連性の検討 日本人間性心理学会第 35 回大会  
河崎 俊博 (2016). フォーカシング指向心理療法における見立てとは? 「フォーカシング  
指向心理療法における見立ての位置づけ - 他学派との共営を目指したモデル - 日本人間性  
心理学会第 35 回大会  
酒井 久実代 (2015). 体験過程尊重尺度象徴化版による測定 日本人間性心理学会第 34 回  
大会  
酒井 久実代・池見 陽 (2015). フェルトセンスを象徴化する傾向と精神的健康との関連  
日本心理学会第 79 回大会

〔図書〕(計 1 件)

池見 陽・河崎 俊博・他 7 名 (2016). 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング:  
感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版 248.

## 6. 研究組織

### (2) 研究協力者

研究協力者氏名: 池見 陽

ローマ字氏名: (IKEMI, akira)

所属研究機関名: 関西大学大学院心理学研究科

職名: 教授

研究協力者氏名: 河崎 俊博

ローマ字氏名: (KAWASAKI, toshihiro)

所属研究機関名: 追手門学院大学心理学部

職名: 助教

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。