

令和元年6月21日現在

機関番号：12604

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04346

研究課題名(和文) 気晴らしスキルによる再評価プロセスの解明に関する臨床健康心理学的研究

研究課題名(英文) The process of reappraisal using distraction skills: The perspective of clinical health psychology

研究代表者

及川 恵 (OIKAWA, Megumi)

東京学芸大学・教育学部・准教授

研究者番号：60412095

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、代表的な感情制御方略である気晴らしと再評価に着目し、セルフコントロールに役立つ示唆を得ることを目的とした。基礎的研究を通して、これらの方略を効果的に活用するための知識やスキルに関する示唆が得られた。得られた示唆に基づき、心理教育プログラムを構成し、大学生を対象とした実践研究を通してプログラムの有効性が示された。一連の研究から、気晴らしや再評価を活用した感情制御を行う上で有益な成果が得られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、気晴らしと再評価を活用した感情制御に役立つ実践的な示唆が得られた。また、近年、感情制御研究で注目される再評価の下位方略に関する知見を提供した点で、学術的意義があると思われる。短期間で実施可能な心理教育プログラムが作成されたことは、予防的介入の発展に寄与すると考えられる。本研究で取り上げた感情制御方略を効果的に活用することは幅広い対象層にとって有益であるため、異なる対象層への応用が期待される。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to provide useful suggestions for effective self-control using two representative emotion regulation strategies: distraction and reappraisal. Through some basic research, suggestions on knowledge and skills for using these strategies effectively were obtained. Based on these suggestions, a psycho-education program was constructed, and the results of a practical research study conducted with undergraduate students showed the effectiveness of the program. A series of studies would provide useful perspectives on emotion regulation using these strategies.

研究分野：臨床心理学

キーワード：臨床心理学 健康心理学 気晴らし 再評価

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

### 1. 研究開始当初の背景

気晴らしと再評価は代表的な感情制御方略であり、共に抑うつなどのネガティブ感情の低減やポジティブ感情の向上に有効な方略である。一方で、不適応的な気晴らしがストレス状況の回避や感情悪化に繋がる可能性があることや、文脈により再評価を用いることが困難となる場合があることも指摘されている。よって、気晴らしや再評価については、単にこれらの方略の活用を促進するという視点ではなく、どのように用いることが効果的なのかという視点から検討することが必要である。

これまでの研究では、気晴らしが効果的であるためには、気晴らしによりポジティブ感情を経験することが重要であるとされており (e.g., Nolen-Hoeksema et al., 2008) 気晴らし時の集中がポジティブ感情と正の関連を持つことがわかっている (及川・林, 2010)。気晴らし時の集中やポジティブ感情と関連する気晴らしの特徴について明らかにすることは、気晴らしの有効性を高める上で重要である。再評価については、近年、複数の下位方略があることが指摘されており、再評価を行う際の考え方の違いにより感情に与える影響が異なることが示唆されている (e.g., Webb et al., 2012)。再評価はこれまで1つの方略として扱われることも多く、下位方略の検討はまだ始まったばかりである。よって、再評価については下位方略という視点から検討を行い、研究知見を蓄積していくことが望まれる。下位方略という視点から再評価について検討することは、再評価を用いる文脈や感情制御の目的に応じた再評価の活用に関する有益な示唆を提供すると思われる。

気晴らしと再評価は互いに関連がみられる方略であるため (e.g., Garnefski et al., 2001) 同時に用いられることも多いと考えられる。これらの2つの方略を組み合わせた活用について検討することは、認知的対処と行動的対処の両方からより効果的な感情制御を行うために重要である。例えば、ネガティブ感情が強い時には再評価が困難とされることから (Sheppes et al., 2011) 双方の方略に関する知識やスキルを持つことにより、気晴らしを行った後に再評価を試みる等、対処の幅を広げることが期待される。気晴らしや再評価は、日常的な感情コントロールの文脈に加え、臨床場面における認知行動的療法における技法としても重要である。これらの方略を効果的に用いるために具体的な示唆を得ることは非常に意義があるといえる。

### 2. 研究の目的

本研究では、ポジティブ感情に関連する気晴らしや、再評価の下位方略の効果に注目して、セルフコントロールに役立つ示唆を得ることを目指す。基礎的研究を通して得られた知見に基づき、気晴らしと再評価の効果的活用に関与する知識やスキルを提供する心理教育プログラムを作成し、その効果を検討することを目的とする。

### 3. 研究の方法

本研究は複数の研究から構成されるが、大きく、(1)質問紙調査や実験による基礎的研究と、(2)心理教育プログラムの作成と効果の検討による実践研究に分けられる。以下では、主な研究について、それぞれの概要を示す。

#### (1) 気晴らしと再評価に関する基礎的研究

再評価については、再評価の下位方略について分類している先行研究などを参考に複数の下位方略 (例、肯定的再評価など) を取り上げた。ネガティブ感情の経験時における、各下位方略の活用がネガティブ感情およびポジティブ感情に与える影響について検討した。

気晴らしについては、気晴らし時の集中やポジティブ感情に関連する要因として、気晴らしの内容やメタ認知的信念などに着目した。具体的には、気晴らしの内容 (例、对人的気晴らし、個人的気晴らし) と集中や感情との関連、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念 (例、冷静な判断、記憶抑制) と集中や感情との関連を検討した。

#### (2) 心理教育プログラムに関する実践研究

(1)の基礎的研究で得られた成果と、先行研究の認知行動的な心理教育プログラム (e.g., 亀山他, 2016) を参考に、気晴らしと再評価に焦点をあてた心理教育プログラムを作成した。本研究では、抑うつなどの精神的不適応を経験しやすいとされる大学生の年代を対象として、実践研究を行った。プログラムは、週1回90分、計4回の内容であり、大学の授業 (選択科目) の一部を活用して実施された。各回はパワーポイントによる講義やホームワーク、ディスカッションで構成された。

対象者にとってプログラム内容が理解しやすいものであったかについて確認するために、各回の終了時に内容に関する理解度の測定 (1 - 5の5段階評価) を行った。プログラム終了後には、プログラムの総合的評価として、学んだ内容の有効性や実行可能性等 (1 - 10の10段階評価) の評価と自由記述を求めた。

また、プログラム全体の効果を測定するために、プログラムの実施前後に質問紙調査を行った。質問紙調査では、効果指標として、プログラムで取り上げた内容に関する自己効力感 (及川・坂本, 2007) や気晴らしに関する知識 (及川・林, 2010) 気晴らしに関するメタ認知的信念 (服部・川口 (2013) を一部改変) などの指標を測定した。

#### 4. 研究成果

以下では、本研究で得られた主な成果について概観する。

##### (1) 気晴らしと再評価に関する研究成果

再評価の下位方略に関する知見 再評価の下位方略とポジティブ感情およびネガティブ感情との関連を検討した結果、肯定的再評価は他の下位方略に比べ、活動的なポジティブ感情(例、陽気な)の増加に有効であることが示唆された。ネガティブ感情(抑うつ・不安)の低減や非活動的なポジティブ感情(例、のんびりした)の増加に関しては、他の下位方略の中にも肯定的再評価と同様に有効なものがあることが示された。

全体として、肯定的再評価はネガティブ感情の低減とポジティブ感情の増加の両方に対して有効な下位方略であると考えられる。他の下位方略と比較した結果から、感情制御の目的によってはその他の下位方略も有効であることが示唆された。このような知見は、肯定的再評価が困難であるときには、他の下位方略の活用を試みるといった介入の視点に繋がる点で、意義があると思われる。

気晴らしに関する知見 気晴らしの内容に着目した検討では、対人的気晴らしを行う者ほど、気晴らし時の集中や活動的なポジティブ感情が高いという結果が得られ、対人的気晴らしの有効性が示された。一方で、個人的な気晴らしを行う者ほど非活動的なポジティブ感情が高いことが示唆された。

先行研究では、気晴らし時の集中や気晴らしの結果としてのポジティブ感情は気晴らしの有効性を高める上で重要な要因とされているため、その点で対人的気晴らしの有効性が示唆されたといえる。しかしながら、対人的気晴らしと個人的気晴らしでは関連するポジティブ感情が異なる可能性があるため、目的により両者を使い分けるといった視点も重要であると考えられる。

気晴らしのメタ認知的信念に関しては、冷静な判断や記憶抑制といった信念を持つ者ほど、気晴らし時の集中や活動的なポジティブ感情が高いことが示された。気晴らしという方略に対して、冷静な判断が可能になる、嫌な出来事を忘れることができるというポジティブなメタ認知的信念を持つことが、気晴らしを効果的に用いるために重要であることが示唆された。気晴らしに対してどのようなメタ認知的信念を持つかが、気晴らしの活用頻度や結果としての感情に関連することから、ポジティブなメタ認知的信念の変容を促すような介入が必要であることが示唆された。

##### (2) 心理教育プログラムに関する研究成果

プログラム内容に関する評価 各回の理解度の評定(平均(標準偏差))については概ね高い値が得られ(4.17(0.86)~4.79(0.42))、各回の内容はよく理解されていたと考えられる。

プログラムに関する総合的評価(平均(標準偏差))については、有効性や実行可能性、ディスカッション参加度、興味関心について概ね高い値が得られ(7.33(1.14)~8.39(1.09))、プログラム内容は大学生にとって有意義なものであり、興味関心の高いものであったことが示唆された。自由記述の感想では、特にディスカッション等のグループワークがネガティブな思考の再検討や気晴らし活動の多様性の獲得に役立つという意見が多くみられた。

効果指標の変化の検討 プログラム実施前後の質問紙調査の結果から、介入前に比べ介入後に気晴らしや認知的対処に関する自己効力感、気晴らしの活動選択の知識、気晴らしに関するメタ認知的信念にポジティブな変化がみられたことが示された。

本プログラムでは、4回という比較的短期間の介入でも自己効力感や知識、メタ認知的信念に変化が見られた点は、本研究の成果であると思われる。

##### (3) まとめ

本研究では、(1)の基礎的研究により気晴らしの有効性に関連する要因や再評価の下位方略の効果が明らかになり、気晴らしや再評価に焦点をあてた介入の要素を検討するために役立つ示唆が得られた。次に、(2)を通して、最終的に大学生に向けた心理教育プログラムが作成され、有効性が示された。

再評価の下位方略という視点は、ネガティブな思考に対する代替思考を思いつく際に有効であり、多様な視点から出来事を捉え直すことに役立つものである。本研究において下位方略に関する研究知見が得られたことは、日常的な感情制御および臨床場面における代替思考の検討に有益であると思われる。また、気晴らしの内容やメタ認知的信念に関する検討から、気晴らし活動の多様性や目的に応じた使い分け、ポジティブなメタ認知的信念の向上など、気晴らしの効果的活用を促進するために有効な観点が明らかになった。各方略の効果を検討する際に複数の感情を扱ったことで、再評価の下位方略や気晴らしの内容による効果の差異に関する示唆が得られたことも成果といえる。

本研究は、精神的不適応を経験する可能性が高いとされる大学生を対象にしたプログラムを考案した。短期間のプログラムは授業などに組み込みやすい点で有用性が高いといえる。本プログラムで取り上げた知識やスキルは抑うつなどの予防的介入を考える上で有効であり、作成された教材なども予防的介入の発展に寄与するものと思われる。気晴らしや再評価のような感情制御方略に関するスキルの学習はどの年代の対象層にも有益である。今後、継続的に実践研

究の知見を蓄積し、プログラムの効果に影響する要因を検討することや、異なる対象層にも適用可能な内容の洗練を行うことにより、応用可能性を高めることが課題である。

## 5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計4件)

関谷有里菜、及川恵、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と精神的健康との関連、東京学芸大学紀要総合教育科学系、査読無、69、2018、pp.231-236  
<http://hdl.handle.net/2309/148876>

鈴木深央里、及川恵、再評価が感情の変化に与える影響 下位方略に着目して、東京学芸大学紀要総合教育科学系、査読無、69、2018、pp.225-230  
<http://hdl.handle.net/2309/148875>

樋口達也、及川恵、対人的及び個人的気晴らしと感情状態との関連、東京学芸大学紀要総合教育科学系、査読無、68、2017、207-213  
<http://hdl.handle.net/2309/146950>

他1件

〔学会発表〕(計7件)

Oikawa, M., Kemeyama, A., Sakamoto, S., Development of a short psychoeducational program focusing on distraction and reappraisal, 9th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 2019 (採択済)

Oikawa, M., Nakano, A., Effects of subtypes of reappraisal on positive and negative affect, 31st Conference of the European Health Psychology Society, 2017

関谷有里菜、及川恵、気晴らしに関するメタ認知的信念と肯定的情動の関連、日本心理学会第81回大会、2017

鈴木深央里、及川恵、再評価の下位方略の活用が感情の変化に与える影響、日本心理学会第81回大会、2017

Oikawa, M., Higuchi, T., Relationships between interpersonal and personal distraction and mood regulation among adolescents, The 10th Biennial conference of the European Association for Research on Adolescence, 2016

他2件

## 6 . 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：なし

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号(8桁)：

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。