

令和元年6月18日現在

機関番号：32521

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2017～2018

課題番号：17H07072

研究課題名(和文) ストレスフルな体験の意味づけに対するネットワーク的解釈とその臨床応用

研究課題名(英文) The interpretation of the network for meaning making in stressful experiences

研究代表者

上條 菜美子 (Kamijo, Namiko)

東京成徳大学・応用心理学部・助教

研究者番号：80800862

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、「ネットワーク」という観点を取り入れ、実際にネットワーク図の描写を求める手法を用いて、ストレスフルな体験への意味づけの構造を明らかにすることを試みた。研究1では20代から60代の男女121名を対象に、過去に起こったストレスフルな体験についてネットワーク図の描写を求めた。その結果「意味づけをしている」と回答した者は、図中でその出来事が解決に至るまでの過程を描いたり、肯定的な内容のノードを含んでいたりする傾向があった。研究2では、20代から60代の男女約404名を対象に、ネットワーク図の描写が意味づけに及ぼす影響について検討した。実験群と統制群の間で比較を行ったが、効果はみられなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、ストレスフルな体験に直面した当事者が、その出来事について「という点で意味があった」と解釈するに至るまでに、どのような苦悩があり、どのような感情を抱え、どのような考えを持ったのか、その過程と背景を目に見える形で表現し理解する方法を探索した。その表現方法として「ネットワーク図」を取り入れ、その出来事がどのような構造の中で起こり、当事者はどのような理解をしているのが可視化した。その結果、その出来事によって派生して起こるトラブルや当事者の人間関係の中で苦悩が生まれていることが明らかになった。

研究成果の概要(英文)：This study tried to reveal the structure of meaning making processes following stressful experiences from the view point of "network" by depicting the network chart. In Study 1, 121 men and women who ranged from 20's to 60's depicted the network chart of their past stressful experience. As a result, the person who replied "I made meaning" pictured a process before the event leading to solution and tended to include the node of positive contents. In Study 2, we examined the influence of the description of the network chart on meaning making for a total of 404 men and women who ranged from 20's to 60's. The experimental group, which was requested to depict the chart, was compared between control group, but the effect of the description was not seen.

研究分野：社会心理学

キーワード：意味づけ ストレス ネットワーク

様式 C-19, F-19-1, Z-19, CK-19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

本研究では、死別や病の罹患、対人関係の葛藤など、多くの人が体験するストレスフルな出来事への対処法である「意味づけ」の構造を、「ネットワーク」という観点に立ち検討した。

人は生きていながら、大切な人との死別や重大な病の罹患、自然災害、対人関係の葛藤など、様々な苦境に遭遇する。このようなストレスフルな体験に対し、その出来事が起きた意味を探求し、自分なりの理解や解釈を与えることを「意味づけ (meaning making)」と呼ぶ (Park, 2010)。意味づけは、抑うつや PTSD といった精神的病理からの回復、well-being の増進などに結びつき (Helgeson et al., 2006; Updegraff et al., 2008)、ストレスフルな体験の受容を支える重要な対処方略である。

先行研究のこれまでの成果から、ストレスフルな体験の意味を積極的に熟考することや、他者との相互作用および新たな体験が、意味づけを促すことが示された。しかし、明らかになっているのは要因間の関連の強さであって、その体験について繰り返し考えることや、自分を取り巻く環境との相互作用が、なぜどのように意味づけに貢献するのかは、結果からの憶測にとどまっているのが現状である。今後、意味づけ研究の成果を活かした支援方法を提案するためには、どのようにして意味が生成されていくのかという、意味づけの構造のより精緻な解明が必要である。そのためには、意味を見出すに至るまでの、当事者の行動や思考の変化、当事者を取り巻く他者や環境の変化を、縦断的・包括的に捉える研究が求められる。

そこで本研究では、「ネットワーク」という観点を取り入れ、従来の意味づけ研究とは異なる視点から、意味づけの構造を明らかにすることを試みる。ストレスフルな出来事の記憶というのは、断片的で混乱した無秩序な構造を持ち、自分自身との間につながりを見出しづらいつまみられている (Halligan et al., 2003; Krans et al., 2009)。すなわち、自分とのつながりが見出せないために、「その出来事がなぜ起こったのか」を理解することができず、苦痛が持続すると考えられる。他方、意味づけは、この断片的で無秩序な記憶に一貫性を持たせ、ストレスフルな出来事を一つの物語にし、自伝的記憶の一つとして自己との結びつきを形成すること、と考えられている (Boals, 2012; Klein & Boals, 2010; Neimeyer, 2014)。このことから、意味を見出すには、ストレスフルな体験と自己の間に「つながり」ができるように、断片的な記憶と記憶や、ある出来事と他の出来事などの間につながりを形成することが求められると推測される。

2. 研究の目的

本研究は、「ストレスフルな体験 (の記憶) がある対象 (人・モノ・こと) との間につながりを形成すること」を、「ストレスフルな体験 (の記憶) を中心としたネットワークを構築すること」と再解釈し、ストレスフルな体験がどのような対象とどのようなつながりを築くのかを、実際にネットワーク図の描写を求める手法を用いて検討した。本研究の目的は以下の通りである。

- (1) ストレスフルな体験における意味づけのネットワーク的解釈の可能性を探求する。
- (2) ネットワーク図の描写がストレスフルな体験に関する解釈に及ぼす影響を検証する。

3. 研究の方法

(1) 研究1: web パネルによる横断調査

調査対象者 20~60代の男女122名 (男性51名, 女性71名, 各年代約20名ずつ)

対象とする出来事 調査時点から1ヶ月以上前に起きた出来事のうち、これまでの人生の中で最もストレスに感じたり、最も強いネガティブな感情を抱いたりした出来事

調査実施方法 インターネット調査会社クロス・マーケティングが保有するモニターを対象にウェブ調査を実施した。事前調査でスクリーニングを行い、本調査を実施する2段階式の調査を実施した。事前調査では、「過去のストレスフルな体験について調査することに協力できるかどうか」と、「1ヶ月以上前に起こった非常に強いストレスを感じたり、非常に強いネガティブな感情を抱いたりした出来事に関するネットワーク図の描写に協力できるかどうか」を確認し、いずれも「協力できる」と回答した者に本調査を実施した。

倫理的配慮 事前調査により回答の可否を確認し、同意者に対してのみ本調査を実施した。過去に体験したストレスフルな体験の想起は、調査協力者に不快感情や精神的負荷を生じさせやすすため、調査前の提示画面において以下の3点を説明した。①個人の自由意思を尊重し回答の拒否に不利益は生じない、②過度に不快な気分にならないよう回答する内容は調査対象者に一任する、③学術誌や学会発表において個人が特定される形式での公表はしない。なお、本研究は東京成徳大学心理学研究科の倫理審査を受けている (承認番号:17-3)。

調査内容 対象となるストレスフルな体験について簡単な内容の記入を求めた後、以下の質問に回答を求めた。

①意味生成の程度: 現在、その体験について、自分なりに理解したり、解釈したり、意味を見出したりしていますか? (6件法: 1. 必要ないからしていない, 2. 全くできていない, 3. あまりできていない, 4. どちらともいえない, 5. 少ししている, 6. 非常にしている)

②意味の内容あるいは意味未生成の理由 (自由記述形式): ①で5または6を選択: あなたが見出した理解や解釈、意味の内容を、具体的に記述してください。/①で1,2,3,4のいずれかを選択: その体験を理解・解釈することや、意味を見出すことができない、またはする必要がない、どちらともいえないと回答した理由を、自由に記述してください。

③ネットワーク図の描写: 以下の教示のもと、ネットワーク図の描写およびアップロードを求

めた。

「ここでは、あなたの体験についてネットワーク図を描いていただき、その図を写真撮影し、以下の形式でアップロードしていただきます。図に表現していただきたいのは、例のように、その体験を図の真ん中に置いたとき、その体験がどのような他の出来事（過去、現在、未来問いません）とつながっているのかや、あなたの感情や考え、あなた自身とどのようにつながっているのかです。それが事実かどうかではなく、あなた自身がつながっていると感じているかどうかを大切に書いてください。図を見てください。これは、「祖母の死」がストレスフルな体験だったときのネットワーク図（例）です。「祖母の死」が、自分の「後悔」を引き出し、「もっと会いに行くべきだった」という考えが「後悔」とつながっています。また、「祖母の事故」によって「母親への心配」が起きています。さらに、「過去の祖父の死」とのつながりを感じていることも示されています。加えて、「いつも笑顔」だったという祖母の過去の姿にもつながっています。このように、あなたの体験がどんな人・もの・こととつながっているのかを、過去現在未来を問わず、自由に描いてください。描写後は、その図を撮影、もしくはスキャンしていただき、以下の指示に従いアップロードしてください。」

(2) 研究2: web パネルによる縦断調査 (計2回)

調査対象者 20~60代の男女404名 (男性203名, 女性201名, 各年代約40名ずつ)

対象とする出来事 研究1と同様

調査実施方法 インターネット調査会社クロス・マーケティングが保有するモニターを対象にウェブ調査を実施した。事前調査でスクリーニングを行い、本調査(計2回)を実施する2段階式の調査を実施した。事前調査では、「過去のストレスフルな体験について調査することに協力できるかどうか」と、「1ヶ月以上前に起こった非常に強いストレスを感じたり、非常に強いネガティブな感情を抱いたりした出来事に関するネットワーク図の描写および計2回の縦断調査に協力できるかどうか」を確認し、いずれも「協力できる」と回答した者に本調査を実施した。なお、本研究は東京成徳大学心理学研究科の倫理審査を受けている(承認番号:17-4)。

倫理的配慮 研究1と同様

調査内容 調査対象者を①ネットワーク描写群(121名)、②筆記開示群(124名)、③統制群(119名)に分けた。第1回調査では、共通の質問項目に回答を求めたのち、各群で異なる課題に取り組むよう指示をした(課題は後述)。1ヶ月後、第2回調査を実施し、共通質問項目に回答を求めた。両調査における共通質問項目は、研究1の①②、および、出来事に対するストレス反応の強さを測定するため、PTSD関連症状を測定する改訂出来事インパクト尺度(Weiss, 2004)の日本語版を使用した(以下IES-Rとする; Asukai et al., 2002)。IES-Rは計22項目、5件法であった。また、各群の課題は以下の教示により実施した。

①ネットワーク群: 研究1と同様、ストレスフルな体験に関するネットワーク図の描写

「今回のアンケートでは、あなたの体験について、図(ネットワーク図)を描いていただきます。描いていただいた後、その図を写真撮影またはスキャンしていただいて、以下の形式でアップロードしていただきます。図に表現していただきたいのは、あなたの体験が、「あなたがこれまでに体験したほかの出来事、もしくは、これから体験するであろう未来の出来事とどのようにつながっているのか」と、あなたの体験が、「あなたの感情や考え、あなた自身とどのようにつながっているのか」です。それが事実かどうかは関係なく、あなた自身がつながっていると感じているかどうかを大切に考えてください。例の図を見てください。これは、「祖母の死」がストレスフルな体験だったときのネットワーク図の例です。「祖母の死」が、自分の「後悔」を引き出し、「もっと会いに行くべきだった」という考えが「後悔」とつながっています。また、「祖母の死」によって「母親への心配」が起きています。さらに、「過去の祖父の死」とのつながりを感じていることも示されています。加えて、「いつも笑顔」だったという祖母の過去の姿にもつながっています。このように、あなたの体験が、どんな人・もの・こと・出来事・考え・気持ちとつながっているのかを、過去現在未来を問わず、自由に描いてください。描写後は、その図を撮影、もしくはスキャンしていただき、指示に従ってアップロードしてください。」

②筆記開示群: ストレスフルな体験に関する筆記開示

「お答えいただいた出来事について、あなたが何を感じ、何を考え、何を思ったのかについて、可能な範囲で詳しく書いていただきます。ここで書いたことが第三者に漏れることはありません。また、他のアンケート調査に対する回答と照合し個人が特定されることも決してありません。15分から20分を目安に、以下の事項について、自由にお書きください。その体験が起こったときの状況や内容/その体験に対する感情や考え、意見、思い/その他、この出来事について書きたいこと。※書いた内容が読む側(調査者)に理解されるよう配慮して書く必要はまったくありません。あなたが書きたいことを自由に書いてください。※書いている途中で具合が悪くなったり、回答を続けたくなくなったりした場合は、回答を途中でやめ、送信ボタンを押してください。」

③統制群: ストレスフルな体験とは関係のない事柄の記述

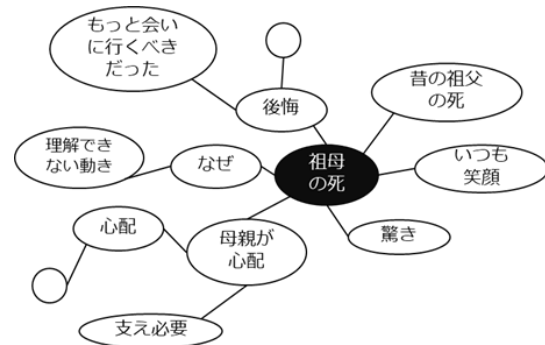


図: 描いていただく図のイメージ

「昨日1日のあなたの行動について教えてください。いつ起きてそのあと何をしたのか、誰と会ったのか、食事で何を食べいくら使ったのか、どんなことをしたのかなど、何が起きたのかできるだけ具体的に書いてください。なお、あなたがどんな気持ちになったり、どんなことを考えたり、どんな意見を持ったりしたのかなど、主観的な体験は書かず、できるだけ客観的に書くように努めてください。」

4. 研究成果

(1) 研究1

Table 1 ネットワーク図のノード数および線の数

	平均	最大値	最小値
ノード	12.42	43	4
線	12.09	40	3

Table 2 ネットワーク図の特徴

ノードの内容	該当数(名)
派生する問題	30
不快感情	30
心残り	23
関連する出来事	20
心配	19
後悔	17
出来事の詳細	16
他者との関係性	13
不安	13
家族	11
将来	11
感情（不快以外）	9
変化	9
死	8

調査対象者が提出したネットワーク図の特徴は Table 1 および Table 2 の通りである。なお、「意味生成している」と回答している者としていない者の間に、ノードや線の数の違いはみられなかった。

ネットワーク図について以下の特徴がみられた。第一に、調査の中で挙げられた体験だけでなく、その出来事から派生して起きた問題に関する記述が多くみられた（たとえば、再婚による金銭的な苦しさ、虫歯の治療による仕事への支障、異動による生活変化の負担など）。第二に、その出来事の詳細や、その出来事が起こるに至った過程、その体験と関連して起きた出来事に関する記述がみられた（たとえば、S社の不当な値上げ、法外な請求額、駅員を探す、連携不足など）。第三に、その体験によって起こり得る将来や家族（周囲の人間）に対する心配および不安が挙げられていた（たとえば、母が心配、将来の展望が見えない、今後の生活の不安など）。第四に、その体験を受けて変化した自身の考え方や自分を取り巻く関係性、環境などに関する記述が確認された（たとえば、配偶者との離婚、配偶者不信、辞職、友達と会わないようにする、家族と距離を置く、思考の転換など）。最後に、その体験による肯定的な変化や出来事を記述する者も確認された（たとえば、感謝、教訓、成長、家族の大切さ、楽しく生きる、回復、母への愛、解決など）。特に、質問①の問いにおいて、「意味づけをしている」と回答した者は、図中で解決に至るまでの過程を描いたり、肯定的な内容のノードを含んでいたりする傾向がみられた。これらを踏まえると、出来事それ自体の問題だけでなく、そこから派生する問題や将来の見通しが立たないことなど、様々な困難が重なり当事者が苦悩を抱えていると考えられる。

また、質問②で回答された「体験の意味」の内容は、ネットワーク図で表現された内容と必ずしも一致しない、すなわち、図に書かれていないことが「意味」として回答されることが多いことが確認された。したがって、ネットワーク図は、その体験をした当人の感情や考え、状況や背景を包括的に確認する手法になり得るものの、「意味」という観点から体験を振り返る場合とは異なる表現になる傾向があると考えられる。

さらに、ネットワーク図に関しては、個々人の多様な描き方が確認され、ストレスフルな体験が様々なものやこと、思考、感情との関係性の中にあることがうかがえる。これらの図を「意味づけ」という過程の中にどのように位置づけていくかが、今後の課題となった。

(2) 研究2

①ネットワーク図描写群、②筆記開示群、③統制群について、第1回調査時に実施した課題が第2回調査時の意味づけに影響を及ぼすかどうか、特に、ネットワーク図の描写が意味生成の程度やストレス反応に影響を及ぼすかについて検討するため、群（ネットワーク図描写群、筆記開示群、統制群）×調査時期（第1回、第2回）の2要因混合計画に基づく分散分析を実施した。まず、従属変数を意味生成の程度にしたところ、調査時期の主効果のみ確認され（ $F(1, 361) = 6.72, p < .05, \eta_p^2 = .02$ ）、第1回調査時よりも第2回調査時の方が意味生成の程度が有意に低いことが示された（第1回調査時平均値 = 3.34 ($SD = 1.26$ ）、第2回調査時平均値 = 3.14 ($SD = 1.32$ ））。続いて、ストレス反応の変化について検討するため、従属変数を IES-R とした結果、調査時期の主効果のみ確認され（ $F(1, 361) = 16.30, p < .001, \eta_p^2 = .04$ ）、第1回調査時よりも第2回調査時の方がストレス反応の程度が有意に低いことが示された（第1回調査時平均値 = 2.41 ($SD = 0.95$ ）、第2回調査時平均値 = 2.28 ($SD = 0.90$ ））。以上の結果から、意味生成の程度およびストレス反応の程度に対するネットワーク図描写の効果は示されなかった。

(3) 総括

研究1により、ストレスフルな体験の背景には様々な感情や出来事がかかわっており、その体験自体だけでなく、そこから派生する問題や、過去の体験および未来への不安からも苦痛を感じていることが明らかになった。また、先行研究の多くは自由記述形式の回答や面接での言動によってストレスフルな体験に対する意味づけを検討していたが、本研究は「ネットワーク」という新しい観点のもと、ストレスフルな体験とその当事者を取り巻く状況を広く可視化し、当事者が抱える問題や背景を包括的に理解できる可能性を見出した点は、意義があると考えられる。ただし、自由記述欄に記載された「体験の意味」の内容と、ネットワーク図に書かれた内容が一致しない者が多いことから、これまで研究が重ねられてきた「意味づけ」と本研究が提案するネットワーク図がどのような対応関係にあるのかについては今後検討する必要がある。

研究2では、ネットワーク図の描写がストレスフルな体験の当事者に及ぼす影響について実験的に検討した。特に、ストレス反応の緩和に効果があると認められている筆記開示法との比較を念頭に縦断調査を実施した。しかしながら、本研究ではネットワーク図の描写の効果はみられなかった。今回はwebパネル調査であったために、ネットワーク図に対する理解の度合いや、課題に対する取り組みの様子を把握することはできず、描写や筆記の進め方は調査対象者に大きくゆだねる形であった。今後は、調査対象者と実際に対面し、面接などを通して本人の語りも踏まえながら調査を進めていく必要があるであろう。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計0件)

〔学会発表〕(計1件)

- ①上條 菜美子, ストレスフルな体験における意味づけのネットワーク的解釈の検討, 日本質的心理学会第15回大会, 2018年

〔図書〕(計0件)