

平成 22 年 4 月 7 日現在

研究種目：若手研究 (B)
 研究期間：2008～2009
 課題番号：20730453
 研究課題名（和文） 罪悪感と恥の苦痛低減のための認知行動的介入プログラムの開発
 研究課題名（英文） Development of cognitive behavioral intervention program for reducing the distress of guilt and shame.
 研究代表者
 有光 興記 (ARIMITSU KOHKI)
 駒澤大学・文学部・准教授
 研究者番号：10341182

研究成果の概要（和文）：本研究は、罪悪感、恥による苦痛の低減に有効な認知行動的介入方法を明らかにするために行われた。調査 1 において、罪悪感、恥の経験における有効な対処行動を明確にした。調査 2 では、認知行動的介入を質問項目として、その苦痛低減効果を検討した。さらに、有効であることが示唆された介入方法について、調査と実験を行った。

研究成果の概要（英文）：The purpose of the present study was to reveal the effective cognitive behavioral intervention for reducing the distress of guilt and shame. The first research revealed the effective coping strategies with guilt and shame experiences. The second study examined the degree of reducing the distress by adding the questions about cognitive behavioral intervention. In addition, the effective interventions have been tested through the experiment.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2008 年度	800,000	240,000	1,040,000
2009 年度	600,000	180,000	780,000
年度			
年度			
年度			
総計	1,400,000	420,000	1,820,000

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：恥、罪悪感、認知行動療法、教育心理学

1. 研究開始当初の背景
 罪悪感、恥への有効な心理的介入の必要性

これまでの研究から、罪悪感や恥は行動制御機能を持つが、その経験の種類によっては

抑うつなどの精神病理につながる事が明確になっている。しかし、慢性的な罪悪感や恥の低減に対する有効な対処法に関する実証的な研究はほとんど存在しなかった。

臨床的には罪悪感や恥の低減に有効な対処法として、認知行動療法の手法がある。たとえば、抑うつや PTSD の症状として表れる罪悪感や恥の低減には責任の再帰属が有効であり(有光, 2006), 羞恥の低減には自己教示訓練が有効である(長江他, 1999)。しかし、こうした対処法は、臨床場面においてセラピストと共同で実施が可能になるもので、日常生活における使用には限界がある。罪悪感と恥への対処には、臨床実践において効果が認められている手法の他にも、より簡便なものが存在する可能性がある。このように、罪悪感や恥の対処に関する研究は立ち後れており、基礎的研究から取り組む必要がある。

2. 研究の目的

本研究では、罪悪感、恥による苦痛の低減に有効な対処法を明確にしたい。

(1) 恥と罪悪感への対処行動の中で、苦痛に対して低減または鎮静効果があるものを明確にする。さらに、対処行動の中でも苦痛の維持、増強に関わるものがあるのかも明らかにしたい。

(2) 臨床場面で苦痛の低減に効果があることが実証されている介入方法と(1)における成果を組み合わせ、罪悪感と恥による苦痛の低減を目指した介入プログラムを作成し、その効果を実験的に検討する。

3. 研究の方法

(1) 参加者 大学生 413 名

質問内容 罪悪感と恥の経験をそれぞれ思い出してもらい、そのときの罪悪感や恥などの感情状態および苦痛の程度と行った対処

法と苦痛の低減の程度について回答してもらった。

(2) 参加者 大学生 412 名

質問内容 罪悪感と恥の経験をそれぞれ思い出してもらい、そのときの罪悪感や恥などの感情状態および苦痛の程度と行った認知行動的対処(アクセプタンス, マインドフルネス, 自己おもりやり, 論理的分析など先行研究を参考に 53 項目を作成)と苦痛の低減の程度について回答してもらった。

(3) 参加者 大学生 129 名

質問内容 自己思いやり尺度(Neff, 2003)と否定的自動思考, 抑うつに関する質問紙を実施した。

(4) 参加者 社交不安障害の患者 1 名

実験内容 自己批判, 自己思いやりという立場を変更し, それぞれの立場から自分の自動思考に対する意見を表明し, 自動思考を修正させた。

4. 研究成果

ここでは、分析を終えている(1)と(2)を中心に述べる。

(1) 構造方程式モデリングという方法を用いて、罪悪感と恥の経験における対処行動が対人関係、自己評価、否定的感情の改善度に影響を与えるかどうかを分析した。Figure 1 が罪悪感(218 名のデータ), Figure 2 が恥(195 名のデータ)の結果を表している。矢印があるところに、統計的に因果関係があることが確かめられた。数値は、プラスは一方が高くなると一方が高くなる関係、マイナスは一方が低くなると一方が高くなる関係を表している。

罪悪感は、その経験が強いと自分に責任を感じ、対人関係を改善しようとする自責・改善対処行動を行いやすくなり、対人関係、自己評価、否定的感情が改善されるが、相手に

非があると考え、避ける他責・回避行動につながり、苦痛の回復に時間がかかり、否定的な感情が改善されにくいことが分かった。

恥は、その経験が強いと他責・回避行動が喚起され、苦痛回復期間が長期化、恥と苦痛の改善度が低くなるという結果が得られた。

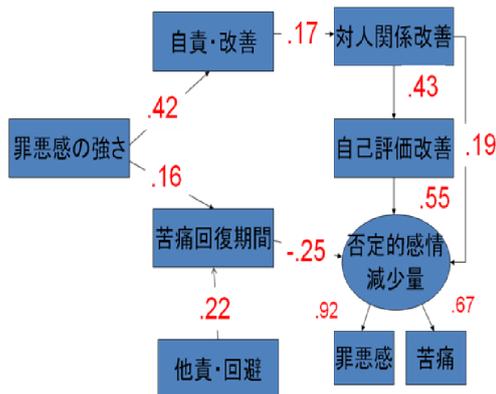


Figure 1. 罪悪感と対処行動、苦痛低減度との関係

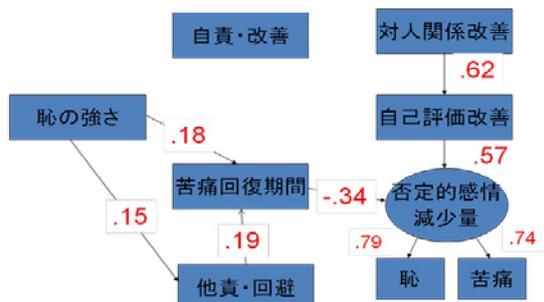


Figure 2. 恥と対処行動、苦痛低減度との関係

(2) 罪悪感、恥の経験における認知行動的対処は、5 因子（自己思いやり、解決先送り、マインドフルネス、破局的思考の緩和）に分類された。分散分析の結果、女性は、男性と比べて自己思いやりを使用しやすいことが分かった。また、罪悪感の経験時に恥の経験と比べて論理的分析を用いやすいが、逆に解決先送りは恥の経験時により多く使用されることも明らかになった。

構造方程式モデリングでは、認知行動的対処を CBT 技法という 1 因子として扱った。罪悪感と恥の経験で共通して、CBT 技法により自己評価が改善し、自己評価が改善すると苦痛が低減することが明らかになった。ただし、罪悪感の経験では、苦痛減少に CBT 技法が直接的に影響を与えていた。

(3), (4) 現在、分析中である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 1 件)

① 有光興記 (2009). 恥と罪悪感の認知行動療法 駒澤大学心理臨床研究, 8, 3-13.

[学会発表] (計 2 件)

① Arimitsu, K. (2010.1.28). The coping strategies with shame and guilt experiences. The Emotion Pre-conference 2010, SPSP2010. Las Vegas, Nevada.

② 有光興記 (2009.10.11). 自己意識的感情研究の射程 日本社会心理学会第 50 回大会自主シンポジウム

[図書] (計 2 件)

① 有光興記 (2009). 自己感情と対人関係 安藤清志 (編) 21 世紀の社会心理学 自己と対人関係の社会心理学 北大路書房 pp. 58-69.

② 有光興記 (2009). 自己意識的感情の病理 有光興記・菊池章夫 (編) 自己意識的感情の心理学 北大路書房 pp. 54-72.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

有光 興記 (ARIMITSU KOHKI)

駒澤大学・文学部・准教授

研究者番号：10341182