

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 31 日現在

機関番号：12611

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380919

研究課題名(和文) 恥の問題に対する陽性感情理論からの心理療法的介入の開発と効果の検討

研究課題名(英文) The effectiveness of positive psychology based intervention module for working with shame

研究代表者

岩壁 茂 (Iwakabe, Shigeru)

お茶の水女子大学・基幹研究院・准教授

研究者番号：10326522

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、心理不適應および障害において恥の体験の役割を明確にし、恥を作り出す認知感情プロセスへの効果的な心理療法的介入法を開発し、その効果を測定することを目的とした。まず、うつの問題を中心とし、不適應または機能不全と関わる恥の類型を明らかにした。次に、クライアントの恥を扱う面接プロセスの分析を行った。そして、ポジティブ心理学理論、特に陽性感情理論 (Fredrickson, 2001) を取り入れた、恥の傷つき体験を中和するための短期介入モデルを開発し、その効果を複数事例研究法を用いて測定した。

研究成果の概要(英文)：The study aimed at delineating the role of shame in psychological dysfunctions, to develop psychotherapeutic intervention that targets the affective-cognitive processes that produce maladaptive shame, and to examine the effectiveness of such an intervention. The study identified 2 types of adaptive shame and 9 types of maladaptive shame. Based on the intensive process analysis of episodes of effectively resolving shame problems, the researcher delineated an intervention module for working with shame in psychotherapy. The effectiveness of this intervention module was tested within the context of a 10 session short-term psychotherapy. The intervention was particularly effective when clients did not show strong defensiveness or avoidance against emotional expression.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理療法 恥 効果研究 プロセス研究 感情変容 感情焦点化 陽性感情 複数事例研究法

1. 研究開始当初の背景

恥(shame)は、自分自身の欠陥が他者の目にさらされたときに瞬時にして起こる自意識的感情である。適度な恥は、他者とのつながりを修復する適応的役割をもつ(Greenberg & Iwakabe, 2011)。しかし、嫌悪や侮蔑が自己に向けられ、心理的な苦痛が喚起されるとき、不適応な回避行動が起こりやすい(Greenberg, 2002)。近年では、うつをはじめとして、不安障害、摂食障害、パーソナリティ障害など様々な心理障害を理解する鍵を握る感情として注目されている。恥の体験はセラピストが共感的に理解するだけではなく、積極的に肯定し、それを受け入れる姿勢を示すことが必要である(Fosha, 2000)。また、カウンセリング・心理療法では恥の苦痛を中和する陽性感情を喚起し肯定的な自己感を築く必要があると指摘されている。

2. 研究の目的

本研究は、心理不適応および障害において恥の体験の役割を明確にし、恥を作り出す認知感情プロセスへの効果的な心理療法的介入法を開発し、その効果を測定することを目的とした。まず、うつの問題を中心とし、不適応または機能不全と関わる恥の類型を明らかにした。次に、クライアントの恥を扱う面接プロセスの分析を行った。そして、ポジティブ心理学理論、特に陽性感情理論 (Fredrickson, 2001)を取り入れた、恥の傷つき体験を中和するための短期介入モデルを開発し、その効果を複数事例研究法を用いて測定した。

3. 研究の方法

恥の類型に関しては、研究・臨床文献の検討、クライアントの恥体験の質的分析をもとに恥の臨床的な分類を行った。研究協力に合意した成人クライアント5名の面接から過去の挫折・失敗などについて語る場面、または恥が表された場面の分析を行った。臨床文献を参考にして Greenberg & Iwakabe (2011)の恥の分類を発展させた。

のプロセス研究は、恥の問題をみせたクライアントとの面接場面を分析した。国内外の心理療法(実際のクライアント、デモンストレーション用の訓練ビデオを含む)でクライアントが恥の反応をみせ、それに焦点を当てる面接場面を40場面集めた。うち、長期療法を受けた1名のクライアントからは10場面を抽出した。これらの多くは録画媒体である。

は、協力者:6名の協力者に全6回からなる過去の失敗や挫折体験に葛藤を持ち続ける成人の男女であり、研究室ホームページの告知や縁故法を用いて募集した。最終的に、大学生3名、大学院生1名、社会人2名が参加した。平均年齢は、26歳であった。セラピストは、臨床心理士資格をもつ2名であり、15年以上の臨床経験があった。加えて、回数

限定しない長期療法を受ける8名からも協力を得た。うつ、不安、夫婦関係、喪失、などを主訴とした成人男女であり、平均年齢は、36歳だった。

手続き:協力者6名はまず、心理的健康度や恥、対人関係、感情機能を測定する質問紙に回答したあと、6回の試行カウンセリングセッションを受けた。また、毎回の面接終了後に作業同盟尺度、セッション評価尺度、体験した感情の尺度に回答を求められた。すべての面接は録画された(一名は録音)。また、クライアントとセラピストに、3名については面接終了後に面接のビデオを観ながら内的体験について語ってもらう対人プロセス想起法のインタビューを実施し、クライアントの主観的な体験について検討した。本研究はお茶の水女子大学人文社会研究の倫理審査委員会より承認を受けた。また、研究の実施に際しては、アメリカ心理学会、日本心理臨床学会、日本心理学会の倫理要項を参考に、クライアントへの配慮を徹底した。

4. 研究成果

(1) 恥の臨床的分類

恥の臨床的分類を表1に示した。10のカテゴリが生成された。これまで不適応な恥が議論されてきたが、本研究ではより適応的な恥(一次適応的恥、新奇性への恥)が同定された。アイデンティティ・自己とかわる恒常的な恥の感覚を一次不適応感情の恥とし、中核的恥、外傷的恥、社会的恥、差別とステイグマによる恥の4種類を同定した。外傷的恥は、恥のトラウマであり、極端に屈辱的な失敗とかかわる一度の出来事であっても深い心の傷を作ることが分かった。恥の介入を検討する上でより根底にある恥に対する防衛に注目することが明らかになった。恥の防衛は、道具的恥も関わっているが、非言語的防衛が主体であった。恥の種類によって介入の仕方も異なることが明確になった。

表1 恥の臨床的分類

恥の種類	特徴と介入
一次適応的恥	
向社会的恥	社会・対人場面において社会的規範からずれたり、对人的つながりを脅かした時に起こる。受容・肯定。
新奇性への恥	肯定的な変化、新たな行動をとったときに起こる気恥ずかしさ。肯定・受容。
一次不適応恥	
中核的恥	虐待・トラウマに起因する極端に否定的な自己とかかわる。変容。
外傷的恥	対人場面での屈辱。凍り付くような恐怖を伴う。変容。
社会的恥	リストラ、離婚、受験失敗など社会的な役割とかかわる。受容。価値観の見直し。

差別とスティグマによる恥	偏見・差別の内在化。受容。価値観の見直し。外在化。
二次的恥	
二次的恥	他の感情に対する反応として起こる。一次感情の探索。
自己批判の恥	自己批判・否定的自己観から起こる。受容。分離した自己の統合。
道具的恥	生真面目さ・純粋さ・謙遜を示す対人行動。迂回。
恥の回避	恥への防衛。防衛の迂回・受容・肯定。
恥不安	恥が起こることへの予期不安。気づき・感情調整。

(2) プロセスの分析

恥の介入のプロセスは、クライアントの提示する問題によっても面接の段階によってもバリエーションが見られた。また、恥の感情への介入は「孤独感」「喪失」などの感情を喚起して、恥をふくんだ感情コンプレックス・葛藤全体への介入を可能にした。また、クライアントは、バリエーションを整理すると以下のような共通する介入ステップが質的分析より見いだされた。

以下のプロセスに先立って、クライアントとセラピストのあいだに肯定的で共感的な治療関係が確立されていることが前提となる。クライアントはまず、過去にあった挫折・失敗体験について語り、その体験とかかわる不快な感情を体験しはじめる。この感情は、苛立ち、不快感、無力感、罪悪感、諦め、疎外感、などの二次感情であり、いくつかの感情が混ざったようなはっきりしない感情である。この段階では、恥不安が多く見られ、それに伴い、恥回避の防衛が起こる。セラピストは、クライアントが困難なトピックを取り上げていること、恥とかかわる不快感に接近していることの勇気や意欲を肯定することによって、クライアントが防衛と不安を乗り切るのを手伝う。

次に、この体験とかかわるエピソードについて語ることを手伝う。エピソードの場面が具体的にそして鮮明に喚起されることによってクライアントの感情がより喚起されて、そのあとに来る変容プロセスが起こりやすくなる。逆に言えば、この段階において二次感情を強めて体験を促進することができないと変容が起こりにくい。

この段階では、クライアントがもっとも恐れている恥の結果、つまり自己の根源的な弱さ、醜さ、愚かさ、などが露呈することの恐怖や不安、そしてそのような恥を抱えるがための孤独さを弱めることもなく、否定することもなく、それにまさに向き合う段階である。もっとも苦痛を伴う段階であるが、そこからセラピストがクライアントを救い出す、またはその痛みを和らげるのではなく、クライアントがその痛みに向き合い、それを受け入れ、そこから逃げることなく、それを消化しよう

としていることを witness (見届ける・見守る、生き証人になる) する。

このような対人的接触を通して、クライアントの恥に変容が起こる。クライアントは、もっとも直視したくないような自分の弱さをセラピストに見せ、そして否定されることもなく、むしろあたたかにそれを受け入れられる。そこからこれまでとは異なる感情体験が起こってくる。それは、それまでに見過ぎていたか、回避されていた喪失感やグリーフ、自身を奮い立たせ、エネルギーを与えるような怒りやプライド、セラピストとのつながりや支えを受けることによって生まれる感情的絆や深いつながりの感覚などである。セラピストはこれらをしっかりと受け取り、クライアントが十分に体験できるように、それらを繰り返して表現することを手伝ったり、じっくりと味わう(savouring)ようにクライアントに注意を身体に向けてその状態にとどまるように促す。このような感情が浸透するにしたがって、クライアントの中に安堵感が起こり、自己肯定的な発言がみられるようになる。セラピストは、クライアントにこのような変容体験について振り返って語ることを求めるとクライアントの肯定的な体験は深まり、発展していく。安堵感から喜びや幸福感などといった陽性感情が起こり、肯定的な自己観がさらに発展していく。クライアントは、そのこのプロセスは、Nakamura & Iwakabe (2015) や Noda, Iwakabe, & Yamaguchi (2014) において発表した。また、特に陽性感情の発展に関しては、Iwakabe & Conceicao (2015) において扱った。

表2 恥の変容のステップと作業

	恥とかかわる主要なプロセス・作業
1	恥と恥とかかわる不快な二次感情の喚起
2	体験的探索・体験を深める
3	一次不適応恥への到達と体験
4	中核不適応ビリーフ、否定的自己観の明確化・表現
5	適応感情の体験・関係的肯定および Th の対人的支えの体験
6	安堵感・肯定的自己の回復・生成
7	変容の強化と陽性感情の体験

(3) 効果の検討と系統的事例研究

高い成功を挙げたクライアント、感情の作業を遂行したが変化が見られなかったクライアント、感情の作業に取り組めなかったクライアントの比較により以下の点が導かれた。

特に高い効果を上げた事例では、クライアントの問題の焦点が明確である、治療関係が確立されているか、確立過程にあって積極的にそれを二者が扱っている、クライアントが感情体験に対する回避、防衛を乗り越えることができた、一次不適応感情に到達し、不適応ビリーフを言葉にして表した、一次適応感情に接触し、それを十分に体験

できた。

クライアントの変容体験 - インタビュー調査

恥体験が変容し、肯定的な自己観および対人関係などに変化を体験したクライアントは、恥変容の理論モデルに仮定された変化のステップをなぞるような体験をしていた。加えて、それらから得られた変化を日常生活において新たな行動として実践していた。

しかし、感情体験のプロセスは、必ずしもクライアントにとって役に立ったことの中にはなっていなかった。多くのクライアントは、セラピストの一貫して共感的・肯定的な姿勢を心地よく感じ、セラピストの発言から多くの気づきを得ていた。特に、恥が喚起され、強い感情体験をもっても、そのことを変化の理由と考えるのではなく、そのプロセスを支えるセラピストの支持的な姿勢を役だった要因としてあげることが多かった。また、感情体験の促進が進まなかったクライアントも、面接から得た示唆を日常生活の中で実践することによって、変化を実感していた。

今後の課題

本研究から過去の挫折・失敗などから起こり、長期にわたり恥の感情を喚起する体験を、感情に焦点を当てた介入を用いることによって、効果的に変容することが可能であることが示された。本研究によって示された“witnessing”というセラピストの姿勢は、共感、肯定、認証、プレゼンス、自己一致、純粋性、などという治療関係の概念と重なる部分がありながら、新たな要素も加えた重要な臨床概念である。“Witnessing”について、これまで第二次世界大戦の大虐殺の生存者に対する心理援助やトラウマの支援との関連から論じられることがあった。本研究では、その具体的なプロセスを明示できたことに意義がある。

また、“savouring”については、ポジティブ心理学において紹介されてきた。本研究は、その心理療法における応用方法を示した。また、savoringは単に陽性感情だけでなく、怒りや悲しみといった陰性感情であっても、それらが一次感情であるかぎり、クライアントにとっては、「肯定的な(positive)」体験になることが明らかになった。今後は、この変容プロセスモデルに基づいた介入モデルをさらに詳述して理論化していくこと、またそのモデルを他の臨床アプローチにおいても導入できるか検討することも求められる。

表2に挙げた感情変容プロセスを経ることなく、問題体験の変容やそれ以外の成果を体験しているクライアントもいることから、恥の追体験が必ずしも唯一の変容の道筋ではないこともうかがえる。その場合、何が治療的要因として働いているのか検討が必要である。

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20件)

1. 関口祥子・岩壁茂 (2016). セラピストの肯定介入に対するクライアントの主観的体験の検討. *臨床心理学*, 16, 79-89. 【査読有り】
2. Iwakabe, S., & Conceicao, N. (2015). Metatherapeutic processing as a change-based therapeutic immediacy task: Building an initial process model using a task-analytic research strategy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1-18. 【査読有り】
3. Iwakabe, S. (2015). Case studies in Japan: Two methods, two world views. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 11, 230-238. doi: <http://dx.doi.org/10.14713/pcsp.v11i4.1927> 【査読有り】
4. Iwakabe, S. (2015). Case studies in Japan: Two methods, two world views. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 11, 65-80. doi: <http://dx.doi.org/10.14713/pcsp.v11i2.1902> 【査読有り】
5. 岩壁茂 (2015). カウンセリング・テクニックの前提条件. *カウンセリング・テクニック入門*. *臨床心理学 増刊第7号*, 20-27. 【査読無し】
6. 岩壁茂 (2015). 専門家としての成長・発展とは何か? *臨床心理学*, 15, 695-699. 【査読無し】
7. 岩壁茂 (2015). *臨床心理学・最新研究レポート: 過去の記憶は変えられるか - 記憶の再固定化理論*. *臨床心理学*, 15, 799-803. 【査読無し】
8. 岩壁茂 (2015). *臨床心理学・最新研究レポート: 共通因子としての感情変容のプロセス - 2つの悲しみの治療的役割*. *臨床心理学*, 15, 551-556. 【査読無し】
9. 岩壁茂 (2015). *臨床心理学・最新研究レポート: 共感の神経科学 -v 共感的苦痛とコンパッション*. *臨床心理学*, 15, 274-279. 【査読無し】
10. 岩壁茂 (2015). *臨床心理学・最新研究レポート: ポジティブ感情の調整と感情の障害*. *臨床心理学*, 15, 894-899. 【査読無し】
11. 岩壁茂 (2015). *臨床心理学・最新研究レポート: 心は脳を変えるか - ニューロイメージング研究レビュー*. *臨床心理学*, 15, 745-749. 【査読無し】
12. 岩壁茂 (2014). *臨床心理学・最新研究レポート: セラピストの涙*. *臨床心理学*, 14, 589-593. 【査読無し】
13. 岩壁茂 (2014). *臨床心理学・最新研究レポート: 子どもの心理療法における早期終結*. *臨床心理学*, 14,

- 285-289. 【査読無し】
14. 岩壁茂 (2014) . 私の臨床心理学研究論文の書き方 - 楽しいフィリーライティングから緻密なフォーカストライティングへ . 臨床心理学, 増刊 6, 45-51. 【査読無し】
 15. Mackrill, T., & Iwakabe, S. (2013). Making a case for case studies in psychotherapy training: A small step towards establishing an empirical basis for psychotherapy training. *Counselling Psychology Quarterly*, 26, 3-4, 250-266. 【査読有り】
 16. 岩壁茂 (2013) : 統合的精神療法・最近の事情 精神療法, 39, 22-27. 【査読無し】
 17. 岩壁茂 (2013) : 臨床心理学における研究の多様性と科学性 - 事例研究を超えて . 臨床心理学, 13, 313-318. 【査読無し】
 18. 岩壁茂 (2013) : 臨床心理学・最新研究レポート第 6 回エビデンスベースト事例研究 - 今ここでの関わりの探索 . 臨床心理学, 13, 881-886. 【査読無し】
 19. 岩壁茂 (2013) : 臨床心理学・最新研究レポート第 3 回並行プロセスは実在するか - スーパービジョンの実証研究 . 臨床心理学, 13, 580-585. 【査読無し】
 20. 岩壁茂 (2013) : 臨床心理学・最新研究レポート第 2 回心理療法における関係性の深みの研究 . 臨床心理学, 13, 293-298. 【査読無し】

〔学会発表〕(計 7 件)

1. Nakamura, K., & Iwakabe, S. (2015, June 25th). *A task analytic study of corrective emotional experience: An initial model building from a pure gold sample*. Poster presented at the annual meeting of Society for Psychotherapy Research, Philadelphia, USA.
2. Iwakabe, S., Conceição, N., Nakamura, K., & Nomura, T. (2015, June 20th). *Developing the research collaboration with clients: Does the nature of therapeutic relationship influence the nature of client participation in research?* Paper presented at the Annual Meeting of The Society for Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI), Baltimore, Maryland.
3. Nakamura, K., Iwakabe, S., & Fukushima, T. (2015, June 20th). *Corrective emotional experience over time: A systematic case study of integrative affect-focused therapy with a middle-aged woman with depression*. Poster presented at the annual meeting of Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI), Baltimore, USA.
4. Noda A., Iwakabe, S., & Yamaguchi, K. (2014, June 26th). *Transforming emotion by another emotion: A systematic case study of a long-term psychotherapy*. Poster presented

- at the annual meeting of the Society for Psychotherapy Research, Copenhagen, Denmark.
5. Iwakabe, S., Conceicao, N., & Fosha, D. (2014, April 11th). *A phenomenological study on the client experience of change in AEDP*. Paper presented at the annual meeting of The Society for Exploration of Psychotherapy Integration, Montreal, Canada.
 6. Nakamura, K., Iwakabe, S., Fosha, D., & Conceicao, N. (2014, April 11th). *Delineating components of corrective emotional experience in AEDP: A qualitative study*. Poster presented at the annual meeting of Society for the Exploration of Psychotherapy Integration, Montreal, Canada.
 7. Iwakabe, S., & Conceicao, N. (2013, April 11th). *A qualitative study on therapists' change processes in AEDP training and practice: Are they (all) so AEDP-specific?* Paper presented at the annual meeting of The Society for Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI), Barcelona, Spain.

〔図書〕(計 1 件)

1. Iwakabe, S., & Enns, C. Z. (2015). *Counselling and psychotherapy in Japan: Masako's story*. In R. Moodley, M. Lengyell, R. Wu, & U. P. Gielen (Eds.), *Handbook of counselling and psychotherapy in an international context*. Routledge: New York.

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

名称 :
 発明者 :
 権利者 :
 種類 :
 番号 :
 出願年月日 :
 国内外の別 :

取得状況 (計 0 件)

名称 :
 発明者 :
 権利者 :
 種類 :
 番号 :
 取得年月日 :
 国内外の別 :

〔その他〕

ホームページ等
<https://sites.google.com/site/siwakabelaboratory/>
 6 . 研究組織

(1)研究代表者

岩壁 茂 (IWAKABE SHIGERU)

お茶の水女子大学基幹研究院・准教授

研究者番号：10326522

研究者番号：

(2)研究分担者

なし

(3)連携研究者

なし