様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ５ 月 １６ 日現在

機関番号：１２６０１
研究種目：研究活動スタート支援
研究期間：2015～2016
課題番号：１５Ｈ０６１２５

研究課題名（和文）建設的な「諦める」を促進する臨床心理学的支援プログラムの開発

研究課題名（英文）The development of psychological intervention in resignation

研究代表者
菅沼　慎一郎（Suganuma, Shinichiro）

東京大学・大学院教育学研究科（教育学部）・特任助教

研究者番号：６０７５６４５１

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）：本研究では、建設的な「諦める」を促進するための臨床心理学的支援プログラムを開発し、スマートフォンアプリケーションの形で実装、効果研究を行なった。諦めることに関連する予測不可能なストーリーを体験させるという本プログラムは諦めることが有意味であるという認知を促進させ、挫折であるという認知を抑制すること、精神的健康を高めることがデータ分析から示唆された。これらの成果は諦めることに焦点を当てたメンタルヘルス支援実践・研究に寄与すると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop psychological intervention focused on resignation. Effectiveness research in smartphone application revealed that experiencing the unpredictable stories about resignation enhance “Meaningful Cognition”, lower “Failure Cognition” and increase mental health. This finding contributes to the practical studies about resignation.

研究分野：臨床心理学

キーワード：諦める　諦観　プログラム開発　アプリケーション

１．研究開始当初の背景

諦めることは長い人生を生きていく中で誰もが体験する事象である。日常語として用いられることからもわかるように、諦めることの内容は多岐にわたっている。その中には、物品購入を諦めるなど、それほど苦痛が伴わない「諦める」も存在する。一方で、進路選択や失恋、別離など、ライフイベントに伴って「諦める」が生じる場合もあることが知られており、このような場合、どのようにその出来事と向き合い、対処していくかは非常に大きな問題である。すなわち、当人の精神的健康という観点から見て、「いかに諦めるか」が非常に重要な問題となってくる。そのため、諦めることが臨床心理学的支援において重要な事象であることがこれまで指摘されてきた。また、西洋において発展してきた心理療法である認知行動療法と日本古来の心理療法である森田療法の理論的接近が近年注目を集めている。日本語の「諦める」はこれらの療法の鍵概念として活用できる可能性があり、臨床心理実践の現場だけでなく臨床心理学の理論的観点からも重要な用語となっている。

しかしながら、これまで「諦める」については体系だった研究が行われてこなかった。その理由としては①「諦める」は日常語であるため研究者によって異なった解釈がされており、定義や捉え方が一貫していないこと、②「諦める」という言葉自体、日本独自のものであるという指摘もあり、海外において似たような概念は見当たらず、着目されにくかったこと、③諦めることと精神的健康との関連については、従来コーピングの観点からそのネガティブな側面に着目されることが多く、諦めることに着目した基礎研究と応用研究においてその機能や捉え方について乖離があったこと、などが挙げられる。そのため、「諦める」の全体像を明らかにし、その精神的健康に対する多面的な機能を検討した上で、臨床実践に活かすことが必要である。

２．研究の目的

申請者はこれまで、「諦める」ことの心理学的な機能に関して質的・量的データから基礎的な研究を行うと共に、研究で得られた知見に基づき、人生における多様な諦めを体験することで「諦める」に関連する認知や意味づけに働きかける、簡易的な臨床心理学的支援アプリケーションを開発し、効果の検討を行ってきた。そして、それを臨床心理学的支援プログラムとして発展させることで、建設的な「諦める」を促進する臨床心理学的支援の１手法として活用できる可能性が示唆された。

そこで、本研究では建設的な「諦める」を促進する臨床心理学的支援プログラムの開発を行うこととした。プログラムは、これまで開発を行い、精神的健康の向上に一定の効果がみられているアプリケーションを改修して用いることとし、効果の検討も同時に行うこととする。具体的には、①建設的な「諦める」と関連する認知や意味づけを測定するセルフチェック・ツールの開発、②建設的な「諦める」を促進するセルフワークの開発、③以上の２つを備えた、諦めることに着目した臨床心理学的支援プログラムの開発・効果研究、を目的とした。

３．研究の方法

「建設的な「諦める」を促進する臨床心理学的支援プログラムの開発」という本研究の目的に基づき、以下のプロセスで研究を行った。

【平成 27 年度】

(1) 建設的な「諦める」の促進・阻害要因である、諦めること一般に対する認知および過去の諦め体験に対する意味づけを測定する尺度の標準化およびセルフチェック・ツールの開発

(2) 建設的な「諦める」の促進を目的とし、諦めること一般への認知と過去の諦め体験に対する意味づけに働きかけるセルフワーク開発

(3) 1と2を統合した建設的な「諦める」を促進する臨床心理学的支援プログラムの考案

【平成 28 年度】

(4) web アプリケーションへの実装・開発

(5) プログラム実施と効果の検討

４．研究成果

【平成 27 年度】

菅沼（未公刊、博士論文）で作成された特定の諦め体験に対する意味づけ尺度に関して、20 代～60 代の幅広い発達段階の人々にインターネット上で質問紙調査を行った。確認的因子分析や信頼性分析、相関分析の結果、本尺度が高い信頼性・妥当性を有していることが明らかになった。それらの結果に基づき、過去の諦め体験に対する意味づけに関する自身の傾向について簡便に把握できるよう、下位尺度得点による分類とフィードバックを考案した。

多様な諦め体験を収集し、分類するため心理学の知見がある協力者に協力してもらい、KJ 法とテキストマイニングを用いて既存の自由記述データから「諦める」の分類を行った。その結果を基に、菅沼（2015）で考案したワークを発展させ、性別と発達段階に応じたストーリーを体験する新しい形のワークを考案した。これは過去・現在・未来といった時間軸の中に諦めることを位置づけ、その時々における人生の選択を擬似的に体験することで、フィードバックと共に諦めることについて体験的に学ぶものとなっている。

上記のセルフチェックとワークを統合し、諦めることに関してより俯瞰的な見方ができるような仕組みを考案、全体をプログラムとして構築した。同時に、セルフヘルプ・プログラムであることを考慮し、既存のアプリケーションの効果の分析を行いつつ、利用者のモチベーションを高める仕組みや説明の流れ、デザイン、データベース構造について、実装の実務者と打ち合わせを重ねた。

図　新たに製作した説明画像のスクリーンショットの例

【平成 28 年度】

平成 27 年度に作成したプログラムのスマートフォンアプリケーション化を行った。申請者が開発してきた簡易的なスマートフォンアプリケーションを発展させることで、これまでの利用者にも使用可能な形とした。なお、実装および改修は外部の開発会社に委託を行った。

開発した web アプリケーションを臨床心理学的なプログラムとして web 上で実施し、健常群を対象にその効果を検討した。web アプリケーション内に組み込んだセルフチェックおよび精神的健康等を測定する尺度をプログラム実施前後に行い、得られたデータを統計的に分析することで心理援助プログラムとしての効果の検討を行った。またその際にプログラム実施群(web アプリケーション利用群)と統制群(web アプリケーション非利用群)を設けることで本プログラムによる心理援助の効果についてより厳密な検討を行うこととした。アプリ内の利用データを分析したところ、アプリ利用群においては利用前後で有意味性認知が有意に向上し、挫折認知が有意に低下していた。一方、統制群のデータからは利用前後の得点に有意差はなかった。また、過去の諦め体験に対する意味づけに関しては利用群・統制群ともに有意差は見られなかった。これらの結果、今回新しく開発した web アプリケーションが一定の効果を有していることが示されたと言える。

課題としては一般的な認知に対して見られたものの、特定に意味づけに関した効果は示唆されなかったことから諦めに関連してより踏み込んだ介入法を検討していく必要があると考えられる。

これらの成果を踏まえた本研究の意義はまず、これまで精神的健康に対するネガティブな機能ばかりが注目されてきた「諦める」という身近な心理現象について、その建設的側面に着目した臨床心理学的支援の可能性を示したことにある。「諦める」という身近な概念に着目し、セルフヘルプ・スマートフォンアプリケーションによる臨床心理学的支援という形に落とし込むことで、従来の対面での臨床心理面接では難しかった多くの人々への支援手法を検討するという点でも意義深い。加えて、日本古来の心理現象である「諦める」に着目した支援は日本人にあった臨床心理学支援の検討および理論化にも貢献し、比較文化的な観点からも意義は大きいものと考えられる。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 1 件）

菅沼慎一郎、浦野由平、諦めることに対する認知の発達的特徴と自己肯定感および人生満足度との関連、臨床心理学、査読有、Vol. 16、No.5、2016、pp.600-605.

〔学会発表〕（計 5 件）

菅沼慎一郎、下山晴彦、The psychological intervention of cognition in resignation through mobile application、The 31st International Congress of Psychology、2016.7.27、パシフィコ横浜（神奈川県）

浦野由平、菅沼慎一郎、下山晴彦、Development of an iPhone application focusing on the experience of "akirameru" : Verifying its effect on mental health using qualitative data、2016.7.27、パシフィコ横浜（神奈川県）

菅沼慎一郎、浦野由平、アクセプタンスとして機能する「諦める」の特徴～青年期後期・成人期前期における再選択型の自由記述データから～、日本発達心理学会第 28 回大会、2017.3.27、広島国際会議場（広島県）

浦野由平、菅沼慎一郎、「諦める」プロセスにおける感情制御～青年期後期・成人期前期における割り切り型の自由記述データから～、日本発達心理学会第 28 回大会、2017.3.25、広島国際会議場（広島県）

菅沼慎一郎、浦野由平、青年期後期・成人期前期における諦めがつかない理由の類型

~未練型の自由記述データから~、日本発達心理学会第 27 回大会、2016.4.30、北海道大学（北海道）
〔その他〕
開発したアプリケーション
https://itunes.apple.com/jp/app/%E3%81%82%E3%81%8D%E3%82%89%E3%82%81%E3%81%9F%E3%81%BE%E3%81%94%EF%BC%92/id1151440041?mt=8

６．研究組織
(1)研究代表者
菅沼　慎一郎（SUGANUMA　Shinichiro）
東京大学・大学院教育学研究科・特任助教
研究者番号：60756451
(4)研究協力者
浦野由平（URANO　Yuhei）