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

令和　５ 年　６ 月 ２６ 日現在

機関番号：１４３０１
研究種目：挑戦的研究（萌芽）
研究期間：2019～2022
課題番号：１９Ｋ２１８１６

研究課題名（和文）心理療法事例にみられる心のレジリエンス機能に関する実証研究

研究課題名（英文）Empirical research of resilience function in psychotherapy

研究代表者
河合　俊雄（Kawai, Toshio）

京都大学・人と社会の未来研究院・教授

研究者番号：３０２３４００８

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　4,400,000円

研究成果の概要（和文）：近年，心理療法の領域でもエビデンスが重視される傾向を受け，本研究は心理療法において生じる心のレジリエンス機能の解明を試みた。心理療法事例のメタ的分析からは，心の変化のプロセスと要因が実証的に示された。更に，心理症状を呈する事例と身体疾患患者の事例との間には，異なるレジリエンスのあり方が可視化された。また，コロナ禍での調査により，災害時のショック状態からの回復を超えた心の成長可能性も示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
本研究成果は，心理療法の効果要因研究としての学術的意義に加え，心理症状の消失を超えて，来談者の現実的な適応や，身体疾患患者の心の回復・変容といった，多様な心のレジリエンス機能が，心理療法において生じることの実証に繋がった。また，コロナ禍において，個人の人生に新たな動きが生じやすくなっている可能性が示されたことは，社会的危機状況からの回復に向けても有効な示唆であり，本研究の社会的意義と考える。

研究成果の概要（英文）：In response to the recent trend of emphasizing evidence in the field of psychotherapy, this study attempted to reveal the resilience function of the psyche that occurs in psychotherapy. A meta-analysis of psychotherapy cases empirically demonstrated the process and factors of psychological change. Furthermore, different resilience was visualized between psychotherapy cases with psychological symptoms and those with physical diseases. In addition, the investigation under the COVID-19 pandemic also suggested the possibility of psychological growth beyond recovery from the shock state of the disaster.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理療法　レジリエンス機能　効果研究　メタ分析　国際比較研究

※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、研究者個人に帰属します。

１．研究開始当初の背景

(1) 近年，心理療法の領域でもエビデンスが重視され，臨床事例においても用いられたアプローチの効果を検証する傾向が高まっている。心理療法は，来談者の心理的課題の解決を通じた成長・発展を目指すものとして捉えられるが，個別事例を詳細に検討すると，それは必ずしも右上がりの成長イメージだけで生じるものではないことが，臨床実践では実感されてきた。そこで，研究代表者らは 2018 年度までにパイロットスタディを行い，100 の心理療法事例をメタ視点から分析することで，心理療法のプロセスの中で生じたネガティブな動きや，偶然の出来事が心の成長をもたらすことを確かめてきた。

　こうした心理療法事例のメタ的分析は，先行研究があまりない心理療法の効果要因の研究として意義を持つと考えられる。また，誰もがストレスと無縁とはいえない現代社会において，心的状態の回復と成長の可能性に関して，類型化されたモデルを提示できるのではないかと本研究の着想に至った。

(2) 本研究の着想には，臨床実践のみならず，研究代表者らが行ってきた，東日本大震災後の心のケア活動で得られた知見も基になっている。その活動の中では，① 3ヶ月ほどで自然な回復プロセスがみられること，②自然な回復がみられない場合でも，心理療法により震災のショックからの回復とともに，きわめて個人的な課題が同時に解決されていくケースが多いこと，③そうした変化には自然・共同体との繋がりがうかがえ，日本文化特有のレジリエンス機能と関連していること，などが明らかとなってきた（Kawai，2015）。

　震災後のような極限状況において，ショックからの単純な回復を超えた体験がなされていたことは理論的に想定しうる変化を超えた心の回復機能の存在を示唆しており，心理療法で生じ得る心の変容機序についても本質的な知見を与えてくれた。こうした経験が，単純な症状消失を超えた人の心の回復・成長可能性について，文化比較的な視点を含めて明らかにしようとする本研究の発想に繋がった。

２．研究の目的

(1) 本研究では，心の回復プロセスに寄与する事象や成長可能性，変化を妨げる要因等を客観的に提示することを目的とする。そのため，経験ある心理療法家から 300 以上の事例を収集し，上述のパイロットスタディから得られた指標に基づきメタ的分析を行う。加えて本研究では，身体性を含めて心の変化を包括的に理解するため，身体疾患を主訴とする心理療法事例を，心理症状を主訴とする事例とメタ的に比較することも試みる。

　また，東日本大震災後に日本人のレジリエンスのあり方に注目が集まったが，個人と集団の関係性や，社会が個人に要請する主体性の強度には，文化差があることが推測される。それゆえに，個人の心の回復が周囲にいかに波及するかといった視点から，本研究では，日本人に特有の心の回復機能を見出すことも目的とする。本研究は心理療法事例のメタ的分析としては他に類を見ない数の事例を扱うため，実証的な方法論に基づきつつ，心理療法で生じ得る心の変容可能性について幅広い知見を示すことが期待できる。

(2) 本研究期間中に生じた新型コロナウイルス感染拡大に伴い，我々の生命と生活は突然大きなリスクに直面することとなり，それに伴う生活の変化および目に見えない身体的・心理的な負荷の中，世界中の人々がストレスにさらされた。コロナ禍という災害状況も，震災時と同様に，未曾有のストレス状況下におかれた人の心の反応と，そこからの回復や成長可能性について示唆を与えてくれるものと思われる。

　そこで本研究では，コロナ禍で継続中の心理療法事例のメタ的分析を通して，コロナ禍が心に与える影響を検討することに加え，コロナ禍という危機的状況からの心の回復プロセスを可視化することも目的とした。「コロナうつ」という言葉が取り沙汰されたように，コロナ禍における心理的反応，精神的側面への影響は社会的にも注目されたところである。コロナ禍がクライエントに及ぼした影響に関する研究結果は，コロナ禍のような社会的危機状況からの回復に向けても有効な視点を提供し，社会貢献に繋がるものと期待される。

３．研究の方法

(1) 【心の回復プロセスの分析と可視化】のため，本研究では，5 年以上の臨床経験を有する公認心理師・臨床心理士から事例を収集した。具体的には，「過去 5 年以内に担当した事例で最近終結したものから 8 つ」の事例提供を依頼し，偏りのないデータ収集を行うよう努めた。分析事象を明確にするため，収集事例はユング派心理療法に限定し，学派間の比較は今後の課題とした。収集事例の内訳は，心理症状を主訴とする 286 事例，身体疾患を主訴とする 42 事例であった。

　分析においては，事例提供者と本研究チームが共同して事例検討を行うことでセラピーの内容と評定に齟齬が生じないよう工夫した。その上で，実証的分析を目指すため，分析に機械学習を用いることにより，複雑なプロセスを可視化し，変化を量的に捉えた。評定の手続きは以下の

通りである。①事例提供する心理士は，担当事例のプロセスを簡潔にまとめると共に，心理療法で生じる変化を外的・内的に評価した。その際，評定はパイロットスタディから得られた指標を用いた（Hatanaka，2022）。②事例検討会において事例提供者はこれらの事例を発表し，本研究チームとの合議により最終の評定を行った。この評定を機械学習により解析した結果を元に，心の変化の契機やその波及について，心理症状を主訴とするオーソドックスなグループのデータから検討すると共に，心理症状群と身体疾患群のプロセスの比較を行った。

(2) 【コロナ禍における心の反応と回復プロセスの分析】として，コロナ禍で心理療法を継続している来談者に関して，5 年以上の臨床経験を有する公認心理師・臨床心理士より情報提供を受けた。具体的には，2020 年 4 月以前に心理療法を開始していた事例を対象とし，情報提供する心理士に対して，[1]2020 年 5 月末時点（1 度目の緊急事態宣言の終了時期），[2]2021 年 1 月末時点（第 3 波のピークを越えた時期）において，来談者にどのような反応が見られたか，当時の記録を振り返る形で評定を求めた。情報提供を受けた事例は，211 事例であった。

評定項目は，コロナ禍に対する反応，コロナ禍と関連してクライエントにみられた変化，コロナ禍との関連は明らかではないがクライエントにみられた変化，心理士から見て当該事例にコロナ禍はどのように影響したと判断されるか（ポジティブな影響あり・ネガティブな影響あり・双方向の影響あり・影響なしの 4 段階で評定），コロナ禍の影響があったと思う場合，その「影響」はどのようなものか等から構成された。各項目に記載された内容については，臨床心理学的視点から検討し，カテゴリー分類を行った。

加えて，予備調査段階ではあるが，63 事例を対象に追跡調査を行った。[3]2022 年 6 月時点で，コロナと関連した変化及びコロナとの関連は不明瞭な変化を再び評定し，コロナ状況下で起こる心理的な反応について，より長期的な視点から検討を試みた。

４．研究成果

(1) 心の回復・変化の契機の検討

心理症状を主訴とするオーソドックスな心理療法 203 事例のプロセスをメタ的に分析し，来談者の変化の契機となった要因について複合的な視点から検討した。以下の一連の結果は国際学会での発表の後，英語論文として発表した（Hatanaka，2022）。

まず，プロセスにおいて相談者に「心理的問題の変化」が生じていたことが明らかとなり，心理療法の有効性がデータに基づき実証的に示された。また，心理療法のプロセスでは，来談者の心理的問題の変化だけでなく，就職や結婚といった「現実面での変化」，夢や箱庭における「イメージの変化」といった，多層的な変化が生じることが明らかになった。心理療法の中で意図して焦点が当てられていたわけではないにもかかわらず，来談者の現実的な適応にも改善が生じることは興味深い結果と思われた。

また，来談者自身が心理療法の外で行う「主体的なアクション」，感情表出・自己表現などの来談者による「表出の動き」，偶然の出来事の連鎖といった「コンステレーション」も変化の契機となることが明らかになった。一方，改善に向かう動きとは別に，プロセスの中で，例えば新たな症状や問題行動の出現などの「ネガティブな動き」が生じることが，後に相談者の変化を促進する契機となっていたとの結果は，心の変化における逆説的な側面を示唆するものと捉えられた。また，自然な心の回復に向かうのを自ら妨げるような方向に，来談者自身や周囲が動くことも一定数みられることが明らかになった。

加えて，来談者本人が変化するだけでなく，心理療法に直接かかわっていない周囲の人々へも「変化の広がり」が波及する事例がみられることも明らかになった。共同体意識が薄れ，個人がコミュニティから離れた現代でも，こうした波及が見られたことは興味深く，日本人的な心のレジリエンス機能について示唆を与える結果と考えられた。現代では薄れた共同体機能を担うような役割を，心理療法が果たしている可能性もうかがえ，得られた知見を元に論考等を掲載した。

(2) 心理症状群と身体疾患群のプロセスの比較

プロセスの継時的変化の分析を導入して，心理療法のプロセスを 3 期に分け，心理症状群と身体疾患群の評定結果を比較し，国際学会での発表を行った。分析手法としては，機械学習を用いることにより，複雑なプロセスを可視化し，変化を量的に捉えることを目指した。たとえば，図 1 は心理療法の初期から中期にかけてみられた変化のプロセスを可視化したものである。この図からは初期にみられた変化が，中期でのどのような変化につながったかの複雑なプロセスがみてとれる。心理療法のプロセスにおいて，多様な動きが絡み合って来談者の心の変化に繋がっていることは，臨床実践と通じるリアルな結果として捉えられた。

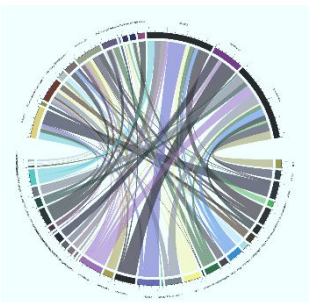

図 1．機械学習による心理療法プロセスの可視化

これを「心理的問題の変化」「現実面の変化」といった要素ごとに分解し，変化を量的に捉えたものが図 2 である。心理療法の初期・中期・後期にかけて，来談者の内的なあり方が変化していくプロセスを時系列で示している。

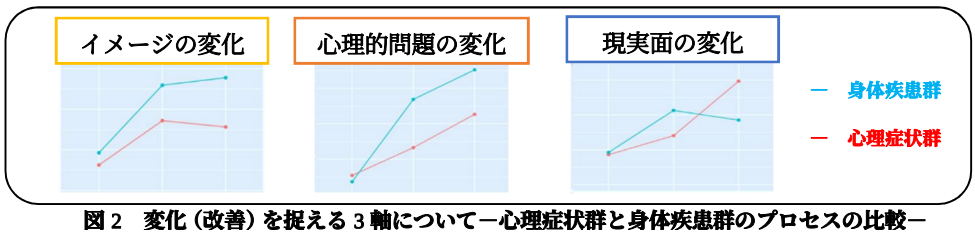

図 2　変化（改善）を捉える 3 軸について－心理症状群と身体疾患群のプロセスの比較－

まず，心理症状群の特徴としては，心理的問題からの回復を自ら「拒否」したり，回復を妨げる他者との「共犯的ともいえる関係」が目立つ一方で，3 期になると，「現実面の変化」が大きくなり，周囲の人へも「変化の広がり」がみられた。心が作り出す一種の妥協形成とも言える心理症状を主訴とする群では，変化に自らブレーキをかける傾向があるため，心の変容には時間がかかるが，長いプロセスを経ての変化は大きいことが示唆された。

これに対して，身体疾患群は心理症状群よりも，患者の持つ心理的課題が早期に解決しやすかった。身体疾患群の特徴としては，2 期から既に，「イメージ（描画・箱庭など）の変化」，「心理的問題の変化」が大きく，本人の意識が心の問題から遠いため，身体で表現されていた問題が，イメージ表現を媒介に変化しているのではないかと考えられた。また，死･別れのテーマよりも，家族との縁が再び繋がったり，新しい事業を計画したりなど，生に向かうテーマが目立ち，「他者との繋がり」が変化の契機となった。こうした結果からは，従来の「否認→怒り→受容」といったモデルとは異なり，死に際しての心の成長・変容の動きも示唆された。

以上から，心理症状群と身体疾患群が持ちやすい心理的問題と，治療機序における変化のポイントには違いがあることが明らかになった。本研究では，身体疾患群のサンプル数が少ない状態であるため，引き続き身体疾患群の事例を収集し，両群の比較からネガティブな状態が身体に現れる場合と精神面に現れる場合の異同について検討していきたい。

(3) コロナ禍における心理的反応の分析

① 2020 年 5 月末時点（一度目の緊急事態宣言終了頃），② 2021 年 1 月末時点（第三波が収束しつつある時期）の 2 つの時期について調査を行い，心理療法を受けている人へのコロナ禍の影響を検討した。本研究で得られた知見は，学会発表の他，自治体広報誌等への論考掲載や，様々な講演の形で社会発信を行った。

まず，「担当事例にコロナ禍の影響が見られたか」4 段階での評定に関しては，コロナ禍の直接的な影響は，時間経過につれて減少傾向が見られた（図 3）。また，ネガティブな影響の多くは，コロナ禍での行動制限や自粛生活に起因したが，ポジティブな影響には，「オンライン授業となり，出席しやすくなった」「世の中が大変な状況になり，自分の悩みが小さく感じた」など，多様性が見られた。こうした結果は，コロナ禍という未曾有のストレス状況下におかれた人の心の反応と，そこからの回復や変化の可能性について示唆を与えてくれるものと考えられた。

次に「コロナとの関連は不明瞭だが相談者に生じた変化」を調査したところ，進学，就職，結婚，出産といったライフイベント等，客観的にも明らかな現実生活上の変化が，半数以上の事例で見られた。更にその事例について，「前年にその変化の兆候があったか」も尋ねると，半数以上がコロナ禍で急に生じた変化と評定された。本調査の結果は，コロナ禍において，社会・生活形態の変化を上手く利用できた人の存在に加え，個人の人生における新たな動きや価値観の変革が生じやすくなっている可能性も，示唆するものとなった。これは，コロナ禍という大きなマイナスの流れの中で，ショック状態からの回復を超えた個人の心の成長可能性を示すものとも捉えられた。

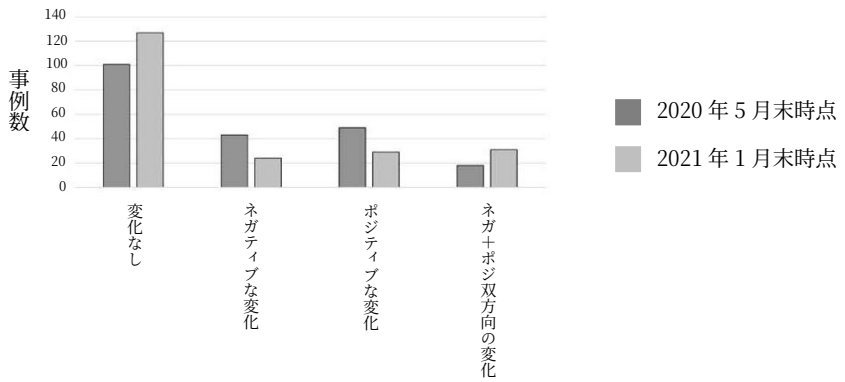

図 3　コロナ禍で心理療法を受けている人にみられた変化

その後の追跡調査として，③2022 年 6 月時点で，コロナと関連した変化，コロナとの関連は不明瞭な変化を再び評定したところ，変化が生じた事例全体では「コロナに関連のない変化」が主で，また，進学・就職・結婚・出産といったライフイベント等，「客観的にも明らかな現実生活上の変化」も継続的に生じていた。これは世の中の混沌が続く中，個人が変化する機会は継続している可能性を示唆する結果と考えられた。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計10件（うち査読付論文　4件／うち国際共著　1件／うちオープンアクセス　3件）

１．著者名 Kawai Toshio	４．巻 67
２．論文標題 The symbolic and non‐symbolic aspect of image: clinical and cultural reflections	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Journal of Analytical Psychology	６．最初と最後の頁 621～634
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1111/1468-5922.12796	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

１．著者名 河合俊雄	４．巻 37（9）
２．論文標題 箱庭療法－その特徴と文化的背景－	５．発行年 2022年
３．雑誌名 精神科治療学	６．最初と最後の頁 969～974
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

１．著者名 Kawai Toshio、Fahlbusch Jonas、Dienel Hans-Liudger、Renn Ortwin、Renn Regina	４．巻 36
２．論文標題 Narratives for personal and collective transformations	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Innovation: The European Journal of Social Science Research	６．最初と最後の頁 1～10
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/13511610.2022.2137108	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

１．著者名 Hatanaka Chihiro、Kawai Toshio、Tanaka Yasuhiro、Konakawa Hisae、Suzuki Yuka、Makian Nico	４．巻 36
２．論文標題 Paradoxical nature of narrative in analytical psychotherapy	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Innovation: The European Journal of Social Science Research	６．最初と最後の頁 45～58
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/13511610.2022.2070135	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

1．著者名 Konakawa Hisae、Kawai Toshio、Tanaka Yasuhiro、Hatanaka Chihiro、Bowen Kimberly、Koh Alethea	4．巻 14
2．論文標題 Examining the association between cultural self-construal and dream structures in the United States and Japan	5．発行年 2023年
3．雑誌名 Frontiers in Psychology	6．最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2023.1069406	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

1．著者名 Toshio Kawai	4．巻 －
2．論文標題 Postmodern Consciousness in the Novels of Haruki Murakami: An Emerging Cultural Complex	5．発行年 2021年
3．雑誌名 Cultural Complexes in China, Japan, Korea, and Taiwan: Spokes of the Wheel	6．最初と最後の頁 123-138
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 山本太郎，河合俊雄，川嵜克哲，豊田園子	4．巻 13
2．論文標題 座談会「コロナ危機とユング心理学」	5．発行年 2021年
3．雑誌名 ユング心理学研究	6．最初と最後の頁 13-42
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 Toshio Kawai	4．巻 －
2．論文標題 The tension and paradox between determinate and indeterminate state: Clinical, social, and cultural aspects	5．発行年 2020年
3．雑誌名 Jungian Perspectives on Indeterminate States: Betwixt and Between Borders	6．最初と最後の頁 209-220
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 Toshio Kawai	4．巻 —
2．論文標題 Conseguenze della concezione tradizionale della natura e della psiche per la definizione dei problemi ambientali e psicologici	5．発行年 2020年
3．雑誌名 Il corpo della terra: Da una visione egologica a una visione ecologica	6．最初と最後の頁 261-276
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 —

1．著者名 河合俊雄	4．巻 99
2．論文標題 心理療法と共同体機能	5．発行年 2019年
3．雑誌名 究	6．最初と最後の頁 2-3
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 —

〔学会発表〕　計9件（うち招待講演　0件／うち国際学会　6件）

1．発表者名 Toshio Kawai
2．発表標題 The symbolic and non-symbolic aspect of image: Clinical and cultural reflections
3．学会等名 Journal of Analytical Psychology Latin American Conference（国際学会）
4．発表年 2021年

1．発表者名 Toshio Kawai
2．発表標題 Sandplay and Talking in Psychotherapy
3．学会等名 The 32th Conference of Korean Association of Sandplay Therapy（国際学会）
4．発表年 2021年

１．発表者名 河合　俊雄
２．発表標題 心理療法とこころの古層
３．学会等名 日本心理臨床学会 第39回大会
４．発表年 2020年

１．発表者名 Chihiro Hatanaka
２．発表標題 The healing power of personal narrative: A meta analysis of the cases of psychotherapy
３．学会等名 IAAP Joint Conference（国際学会）
４．発表年 2020年

１．発表者名 Toshio Kawai
２．発表標題 Emergence of energy and subject in the psychotherapy of somatic patients
３．学会等名 The 24th Conference of Korean Association of Sandplay Therapy（国際学会）
４．発表年 2019年

１．発表者名 Toshio Kawai
２．発表標題 Le conseguenze della comprensione tradizionale della psiche e della natura per i problemi ambientali e psicologici
３．学会等名 Psiche e Ambiente（国際学会）
４．発表年 2019年

１．発表者名 Toshio Kawai
２．発表標題 Dreaming with Legs: Transformation of Mandala in the East Asia from meditation to pilgrimage
３．学会等名 25th Congress of the International Society for Sandplay Therapy（国際学会）
４．発表年 2019年

１．発表者名 畑中千紘
２．発表標題 心理療法における内的作業とコンステレーション－メタ的分析と事例検討から－
３．学会等名 日本箱庭療法学会 第33回大会
４．発表年 2019年

１．発表者名 畑中千紘，粉川尚枝，鈴木優佳
２．発表標題 心理療法におけるこころの逆説的変化 －コロナ禍における反応から－
３．学会等名 日本ユング心理学会 第9回大会
４．発表年 2021年

〔図書〕　計2件

１．著者名 河合 俊雄	４．発行年 2023年
２．出版社 創元社	５．総ページ数 264
３．書名 夢とこころの古層	

１．著者名 河合　俊雄	４．発行年 2020年
２．出版社 ミネルヴァ書房	５．総ページ数 240
３．書名 心理療法家がみた日本のこころ	

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
研究分担者	田中　康裕 (Tanaka Yasuhiro) (40338596)	京都大学・教育学研究科・教授 (14301)	
研究分担者	畑中　千紘 (Hatanaka Chihiro) (30532246)	京都大学・教育学研究科・准教授 (14301)	
研究分担者	梅村　高太郎 (Umemura Kotaro) (10583346)	京都大学・教育学研究科・講師 (14301)	
研究分担者	粉川　尚枝 (Konakawa Hisae) (90828823)	京都大学・人と社会の未来研究院・特定助教 (14301)	

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関