

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 30 年 6 月 28 日現在

機関番号：32410

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26380945

研究課題名(和文) 筆記開示がストレス状態からの回復とレジリエンスに与える影響に関する研究

研究課題名(英文) The effects of expressive writing on resilience and recovery from stress

研究代表者

友田 貴子 (TOMODA, Atsuko)

埼玉工業大学・人間社会学部・教授

研究者番号：00398538

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：望ましくない出来事や状況などについて他者に文章で伝えることを「筆記開示」というが、筆記開示が筆記開示後の気分にどのような影響を及ぼすかについて実験により検討した。本研究で明らかにされた主な知見は、誰かがそれを読むという前提で書いた場合はそうでない場合と比較して筆記開示の効果が大きいということと、3週間筆記開示を行った直後には気分やレジリエンス(回復力)のレベルが下がるということであった。今後は、筆記開示の長期的な効果についても検討する必要があると考えられる。

研究成果の概要(英文)：Expression of stressful experiences through writing is called “expressive writing”. This study assessed the effectiveness of expressive writing. The major findings of this study are as follows. First, writing on the assumption that someone reads, rather than no one reads, had a good influence on mood. Second, this study has demonstrated that writing about one's thoughts and feelings regarding stressful events on each of three weeks can reduce the participants' levels of resilience. Further research is needed to assess more long-lasting effects of expressing writing.

研究分野：心理学

キーワード：筆記開示 ストレス レジリエンス 脳波 外傷体験

1. 研究開始当初の背景

日常生活を送る中で、人は何らかの望ましくない出来事(ネガティブ・ライフ・イベント)やネガティブな状況に遭遇することがある。ときには、その出来事や状況の体験から時間が経過しているにもかかわらず苦痛を伴って思い出されることもある。そのような外傷体験を忘れることができずに過ごしていることは不快であるし、場合によっては心身の健康を損ねることにもなりかねない。

本研究では、外傷体験によるネガティブな心理的生理的影響を減弱させるために効果があると考えられる「筆記開示」に注目した。

これまでに、主に外傷体験による心身へのネガティブな影響の低減の効果を示した研究が認められる。配偶者の死、被虐待体験、自然災害、ホロコーストなどによる外傷体験について他者に自己開示すること、とくに筆記による開示を行うことでストレスレベルが低下することが知られている。例えば、外傷体験を筆記開示した人は筆記開示をしていない人に比べ医療機関の受診率が有意に低いこと(Pennebaker & Susman, 1988)、筆記開示が免疫機能の増進に正の影響を与えること(Lepore & Smyth, 2002)、筆記開示がぜんそくやガンなどの特定の疾患の症状の軽減と関係していること(De Moor, Sterner, Hall, Warneke, Gilani, Amato, Cohen, 2002; Smyth, Stone, Hurewitz, Kaell, 1999など)など、生理学的効果についての研究がある。また、筆記開示が抑うつ気分や不安などの低減に効果があること(Lepore, 1997)や、筆記開示の実験に参加した学生の方が、統制群よりも学業成績が向上すること(Cameron & Nicholls, 1998; Pennebaker, Colder, Sharp, 1990)など、心理的行動的效果も示されている。

ところで近年、筆記開示する際に使用し得るツールが多様化している。これまでも自筆筆記とタイピングの違いを比較検討した研究があるが(Brewin & Lennard, 1999)近年コミュニケーションツールとして登場してきたインターネットを介して「筆記開示をする」ことの効果は、ほとんど研究されていない。また、筆記開示することが外傷体験によるストレスを軽減することは示されていても、筆記開示がレジリエンス(回復力)という個人の特性に対して影響を及ぼすのかどうかという視点からの研究は少ない。

2. 研究の目的

本研究では、感情に焦点をあてた筆記開示と、出来事に焦点をあてた筆記開示のどちらが気分や脳波に影響を及ぼすか、自己開示の方法によって外傷体験の心理的生理的影響には違いがあるのか、また、日常的に筆記開示を行うことで個人のレジリエンスを向上

させるのか、という点について検討することとした。

研究1の目的は、感情に焦点をあてた筆記開示と、出来事に焦点をあてた筆記開示のどちらがより自己報告による気分や脳波に影響を与えるかを検討することである。研究2の目的は、自己開示がネガティブな状態からの回復に与える影響について、脳波の測定をし、自己開示の方法(自筆によるものや口頭によるもの)による違いを検討することである。研究3の目的は、一定期間電子メールを使用して外傷体験に関する自己開示を行ったことがレジリエンスにどのような影響を与えるのかについて検討することである。これらのデータは、ストレス事態に対するセルフマネジメントのより効果的な方法を提示することにつながると考えられる。

3. 研究の方法

研究1から研究3までのそれぞれの方法について以下に述べる。

(1)研究1 外傷体験の筆記開示が気分に与える影響について：出来事に焦点を当てた筆記と感情に焦点を当てた筆記の比較
実験参加者：大学生15名を対象に実験を行った。実験群1(感情筆記群) 実験群2(出来事筆記群) 統制群に各5名ずつ割り振った。

手続き：実験は以下のような流れで実施した。

実験の説明、同意書への記入、体調の確認(口頭) 気分の測定1回目[Visual Analogue Mood Scale (VAMS;Luiria,1975:得点が高いほど気分が良好)感情語尺度(小林,2007:得点が高いほどポジティブな感情状態)うつ病(うつ状態)/自己評価尺度(CES-D)(島,1998:得点が高いほどうつ傾向が強い)] 脳波の測定(感性スペクトル解析システム:ESAM,脳機能研究所製:怒り/ストレス、喜び、悲しみ、リラックスの各指標を測定) 筆記課題(15分間):実験群1(思い出すと苦痛を感じるような体験を想起してもらい、それについて「そのときの感情に焦点をあてて」筆記開示をしてもらう) 実験群2(思い出すと苦痛を感じるような体験を想起してもらい、それについて「そのときの出来事に焦点をあてて」筆記開示をしてもらう) 統制群(「おいしいカレーの作り方」について書いてもらう) 気分の測定2回目 気分の測定1回目と同じ質問紙を使用。脳波の測定も行う。

また、1週間後に実験参加者に再度実験室に来てもらい、筆記開示の効果を測定するために気分の測定3回目としVAMS、気分尺度、CES-Dへの回答を求めたのち、ディブリーフィングを行い、実験を終了した。

(2)研究2 外傷体験の開示がストレス事態

からの回復に及ぼす影響について：開示方法の違いの比較

実験参加者：大学生及び大学院生 20 名
手続き：書面にて実験参加同意を得た。脳波測定には、研究 1 と同様、「感性スペクトル解析システム(ESAM) (脳機能研究所製)」を使用した。電極ヘルメット装着後、「質問紙 1」に回答を求めた。質問紙には、Visual Analogue Mood Scale (VAMS : Luria, 1975) 感情語尺度 (小林, 2007) が含まれ、「質問紙 2、3」も同じ尺度により構成されていた。「質問紙 1」への回答後、実験参加者は 6 分 40 秒間、篠木(2005)により抑うつ気分が喚起されやすいことが確認されている映像を視聴した。それに引き続き、「質問紙 2」に回答した。次に、筆記開示課題を実施し、最後に「質問紙 3」に回答した。脳波の測定は質問紙への回答と同じタイミングで行われた。実験参加者は、開示課題により以下の 4 群に振り分けられた。A 群には映像を視聴した後、一緒に来室し、隣室で待機していた友人にその映像について 5 分間話をしてもらった。B 群と C 群には、映像の感想を 5 分間紙に書いてもらうが、B 群には筆記前に「用紙は回収しない (= 実験者は読まない)」と伝え、C 群には「回収する (= 実験者が読む)」と伝えた。D 群は統制群であった (5 分間座って待機)。ディブリーフィングを行い、実験を終了した。

(3)研究 3 外傷体験の筆記開示がレジリエンスに及ぼす影響について

実験参加者：大学生 20 名。実験群 (メールによる自己開示)、実験群 (自己開示なし) の 2 群に参加者を 10 名ずつ割り振った。手続き：まず、実験についての説明をし、参加について書面にて同意を得た。その後、Visual Analogue Mood Scale (VAMS : Luria, 1975) 感情語尺度 (小林, 2007) レジリエンス尺度 (森, 清水, 石田, 富永, Hiew, 2002 : 「I AM」「I HAVE」「I CAN」「I WILL/I DO」の 4 下位尺度があり、それぞれについて得点が高いほどレジリエンスが高い) CES-D が含まれる「質問紙 1」に回答してもらった。全員の Time 1 の測定が終了した後、それぞれの尺度の値を算出し、平均値と標準偏差を参考に 2 群に偏りがないように振り分けた。その際、性別、学年についても考慮した。

群分けが終了した後、実験参加者にメールにて実験の説明を行った。概略として、実験群には、「3 週間毎日、指定のメールアドレス (実験用に実験者の所属において取得) に 10 分 ~ 15 分程度、その日にあった嫌なことについてメールを送る」ことを依頼した。統制群に対しては、「3 週間後にもう一度質問紙に回答してもらう」旨を伝えた。

3 週間後、Time 2 として、実験群、統制群

の両方に個別に質問紙に回答してもらった。統制群については Time 1 の質問紙と同じ尺度により構成された「質問紙 2」への回答を求めた。実験群についてはそれらに加え、実験期間 (メールによる自己開示をしていた期間) に実験参加者にとって重要なことが起こったかどうかとその内容や評価についてと、メールを送ったことについて考えたことを書いてもらった。その後、ディブリーフィングを行い、実験を終了した。

4. 研究成果

以下に研究 1 から研究 3 までの結果及び考察を述べる。

(1)研究 1

気分について、VAMS、気分尺度、CES-D の各尺度の筆記開示前、筆記開示後およびフォローアップのデータを 2 要因分散分析 (混合計画) により比較した。結果の概要としては、筆記開示前よりも筆記開示をした直後には気分が悪化し、1 週間後のフォローアップでは筆記開示前よりも気分が良くなっていた。測定時点の主効果は認められたが ($F(2,24)=7.145, p<.01$) 実験条件の主効果 ($F(2,12)=1.375, n.s.$) と測定時点と実験条件の交互作用 ($F(4,24)=3.071, n.s.$) は認められなかった (カッコ内に示した数値は VAMS のものであるが、気分尺度、CES-D とも類似の結果を示した)。脳波については、「怒り/ストレス」、「喜び」、「悲しみ」、「リラックス」のそれぞれについて、筆記開示課題実施前、筆記開示課題実施後の 2 時点について 2 要因分散分析 (混合計画) を実施したが、「悲しみ」についてのみ測定時点の主効果 ($F(1,12)=5.484, p<.05$) が示され、実験条件の主効果 ($F(2,12)=.162, n.s.$) と測定時点と実験条件の交互作用 ($F(2,12)=.688, n.s.$) は認められなかった。このことより、筆記開示課題実施前より筆記開示課題実施後の方が「悲しみ」が増加していることがわかった。「怒り/ストレス」、「喜び」、「リラックス」については、いずれの主効果も交互作用も認められなかった。

考察として、気分については、いずれの群においても筆記開示直後の気分が低下するという先行研究と同様の結果が得られた (ベネベーカー (2007), 塚原, 矢野, 新山, 太田 (2010))。これは筆記開示課題により外傷体験を思い出したこと、また統制群においては筆記することに対する煩わしさによるものであるかもしれないが、脳波の測定結果はそれを裏付けるものではなかった。また、感情に焦点をあてた筆記開示と出来事に焦点をあてた筆記開示について、有意な差が認められた変数はなく、何に焦点をあてて筆記開示するかで違いは認められなかった。

(2)研究 2

実験で得られた質問紙及び脳波のデータについて2要因の分散分析(混合計画)を行った。自己報告による気分(VAMS、感情語尺度)については、友人と話す条件(A群)が筆記開示(回収なし)のB群と統制群(D群)よりも抑うつ気分が改善する傾向が見られた。また、筆記開示(回収)のC群がB群よりも抑うつ気分が改善する傾向が見られた。A群とC群の間には有意差は認められなかった。脳波についても、質問紙で得られたものと類似の結果が得られた。友人に口頭で自己開示することや誰かが読むであろうという想定で行われた筆記開示は、抑うつ気分からの回復にポジティブな効果があることが示された。このことから、抑うつ気分は、自分の中に抱え込むよりも、誰かとその気分を共有することが抑うつ気分の改善につながるのではないかと考えられる。

(3)研究3

3週間毎日、嫌な出来事についてメールを送った実験群と統制群との間で、気分とレジリエンスについて2要因分散分析(混合計画)を行った。Time 1からTime 2への気分の変化については両群とも有意な変動は認められなかった。また、レジリエンスについても同様の分析を実施したが、予想に反し、実験群の方がTime 1よりもTime 2でレジリエンスが低下する傾向が認められた。メールによる筆記開示を行った群は、少なくとも短期的にはレジリエンスが低下することが示された。これは、筆記開示をすることで、その嫌なことをメールに書くために思い出さざるを得ないということになり、その蓄積により、レジリエンスが低下したことが考えられる。実験状況でなければ再度向き合う必要がなかった問題に、メールを書かなければならないということで無理に思い出してメールをし、結局その問題に向き合うことになってしまい、結果としてレジリエンスを低下させることになったのかもしれない。しかし、同様の傾向は気分については見られない点は今後検討する必要があるだろう。また、メールによる筆記開示が短期的にはレジリエンスを低下させることになってしまったが、長期的な影響についても今後検討する必要があると考えられる。

(4)まとめと今後の展望

以上をまとめると、筆記開示をした直後には気分が悪化するが、1週間後にはベースラインより高くなる。感情に焦点をあてた開示と出来事に焦点をあてた開示では有意差は見られない。開示の方法としては、直接会って開示する場合も筆記開示も、それを受けてくれる(聞いてくれるもしくは読んでくれる)他者がいる場合に、自己報告及び脳波に、気分の改善が示された。3週間メールで筆記

開示した群の方が、統制群と比較して直後の気分は低下していた。

これらを踏まえ、本研究の問題点として、測定時期の問題があげられる。先行研究で示されたように、筆記開示直後の気分(や脳波)だけでなく、長期的な測定も行うべきであろう。とくに研究3においては、数週間から数か月後にフォローアップをして、長期的な効果の測定もするべきであった。もうひとつの問題点としては、研究3では電子メールを使用した方が、もっと実験参加者になじみのある、LINEやツイッターなどを使う方がより適切であったかもしれない。普段あまり使わないツールを使うことがストレスとなる場合も考えられる。今後、これらのことに配慮し、研究をする必要があるだろう。また、Cameron & Nicholls(1998)のように、個人の性格特性などにも注目して検討することも必要であろう。その上で、筆記開示が気分にもたらす効果が明らかになることで、ネガティブな気分に対する効果的なセルフマネジメントの方法を提示することができることが期待される。さらに、臨床場面への応用にもつながると考えられる。

<引用文献>

- Brewin, C. R., & Lennard, H. (1999). Effects of mode of writing on emotional narratives. *Journal of Traumatic Stress, 12*, 355-361.
- Cameron, L. D., & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology, 17*, 84-92.
- De Moor, C., Sterner, J., Hall, M., Warneke, C., Gilani, Z., Amato, R., & Cohen, L. (2002). A pilot study of the effects of expressive writing on psychological and behavioral adjustment in patients enrolled in a Phase II trial of vaccine therapy for metastatic renal cell carcinoma. *Health Psychology, 21*, 615-619.
- 小林佳央 抑うつ気分からの立ち直りに関する研究 - 気晴らし行動に焦点を当てて - . 2007年度 埼玉工業大学大学院人間社会研究科心理学専攻臨床心理学研究分野修士論文(未刊行) 2007
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1030-1037.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.). (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC, US: American

Psychological Association.
Luria, R. E. (1975). The validity and reliability of the visual analogue mood scale. *Journal of Psychiatric Research*, **12**, 5157.
森敏昭, 清水益治, 石田潤, 富永美穂子, Hiew, C. C. 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究, 8巻, 2002, 179-187.
Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma & Emotional Upheaval*. Oakland, US: New Harbinger Publications .
(ジェームズ・W・ペネベーカー著 獅々見 照・獅々見元太郎訳 2007 こころのライティング 書いていやす回復ワークブック 二瓶社)
Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 528-537.
Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science & Medicine*, **26**, 327-332.
島 悟 NIMH 原版準拠/CES-D うつ病(抑うつ状態)自己評価尺度 1998 千葉テストセンター
篠木優甫 映像と感情に関する研究 2005年度 埼玉工業大学人間社会学部 心理学科卒業研究報告書(未刊行) 2005

5 . 主な発表論文等

[学会発表](計2件)

友田貴子 筆記開示が外傷体験に及ぼす影響について . 日本パーソナリティ心理学会第24回大会 2015年

友田貴子・佐々木瞳 自己開示の方法が抑うつ気分からの回復に及ぼす影響について - 自己報告と脳波を指標として - . 日本パーソナリティ心理学会第25回大会 2016年 [その他]

埼玉工業大学人間社会学部心理学科オリジナルホームページ

(<http://psy2.sit.ac.jp/%E5%8F%8B%E7%94%B0>

%E8%B2%B4%E5%AD%90-1/)

6 . 研究組織

(1)研究代表者

友田 貴子 (TOMODA, Atsuko)

埼玉工業大学・人間社会学部心理学科・教授

研究者番号 : 00398538