

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 27 日現在

機関番号：34415

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26380967

研究課題名(和文) 体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale:FMS)の標準化

研究課題名(英文) Standardization of Focusing Manner Scale Revised edition

研究代表者

永野 浩二(Nagano, Koji)

追手門学院大学・心理学部・准教授

研究者番号：80330166

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：日常的なフォーカシング的態度を測定する尺度であるFMS(福盛・森川,2003)の改訂版(以下、FMS-18)を作成した。3年間の研究の結果、FMS-18は、複数のストレス反応尺度とは負の相関、心理的well-being尺度やAuthentic scaleとは正の相関が見られ、尺度の構成概念妥当性が確認された。共分散構造分析の結果からは、フォーカシング的態度がストレス反応を直接的に軽減するだけでなく、仕事のモチベーションを高め、その結果として間接的にもストレス反応を軽減することが推察され、FMS-18がメンタルヘルスの現場で有益な示唆を与える尺度であることが確認された。

研究成果の概要(英文)：In this study, FMS (Focusing Manner Scale) that measures daily use of Focusing attitude was revised (FMS-18). After researching for three years, it was observed that FMS-18 had negative correlation with multiple stress response scales, positive correlation with Psychological Well-being scale and Authentic scale, which confirmed FMS-18's construct validity. Covariance structure analysis revealed that Focusing attitude not only directly decreases stress response, but also increases work motivation, hence, indirectly decreases stress response as well. These results confirmed that FMS-18 is a useful scale for mental health.

研究分野：心理学・臨床心理学

キーワード：健康心理学・健康開発 フォーカシング 体験過程尊重尺度 FMS メンタルヘルス

科学研究費助成事業 研究成果報告書

1. 研究開始当初の背景

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加し、平成 23 年は 320 万人と依然 300 万人を超え（厚生労働省, 2013）。メンタルヘルス対策は全国的な課題である。また 256 の事業場から回答を得た別の調査では、実際の取り組みについてはほぼ全事業場が「メンタルヘルスに関心あり」としているが、「大多数の事業場でやり方・進め方がわからず対応に苦慮している現状が浮かび上がっている」と報告されている（中央労働災害防止協会, 2012）。

ところで、近年、フォーカシングの態度と精神的健康との関連を検討する研究が様々に行われている。フォーカシングとは、Gendlin(1981/1982)によって創始されたカウンセリングの技法および態度であり、内側の体験過程に直接注意を向け、そこから立ち現われてくる漠然とした感覚（フェルトセンス）に丁寧に触れ続け、そこから意味を見出す一連のプロセスを指す。福盛・森川(2003)は、日常における「フォーカシングの態度」を測定する尺度、即ち体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; 以下 FMS)を作成し、精神健康調査票 GHQ との相関分析を行った。以後、FMS は多くの研究で用いられてきた。

一方、これまでの FMS には、以下の課題が見られた。多くの研究で因子分析が行われているが、項目がしばしば下位尺度間に入れ替わり、信頼性に課題が見られる。「注意」「距離」「受容・行動」の 3 つの下位尺度の内、「距離」の項目数が極端に少なく、項目数にばらつきがある。FMS の項目数は改訂版を含め、16~23 項目と 20 項目前後となっている。この項目数は、事業所等で他の健康に関する尺度と併用した場合、決して少ない項目数とは言えない。また項目によってはフォーカシングを知らないとわかりにくい項目も含まれている。よって、より一般にわかりやすい項目内容にし、現場で使用可能な短縮版が必要と思われる。

2. 研究の目的

本研究の目的は以下の 3 点である。

(1) 体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale: FMS)の改訂版を作成する

各因子項目数を揃え、内容的にわかりやすい尺度を、FMS 原版をベースに作成する。

(2) 改訂版 FMS の信頼性、妥当性の検討を行う

(3) 現場で使用可能な短縮版の作成

FMS は健康増進のみならず自己実現の促進指標としても有効な尺度である。標準化や簡略版の作成が進めば、今後、メンタルヘルスに課題を持つ産業領域での研究が促進さ

れる可能性が高い。あわせて、メンタルヘルスとの関連および仕事モチベーションの関連を検討する。

3. 研究の方法

(1) まずは国内外における FMS に関する文献を収集し検討した。次に、(2) FMS の改訂版(FMS-18)を作成し、妥当性、信頼性の検討を行った。また、(3) FMS-18 と労働者のモチベーションおよび対応行動、ストレス反応等の関連の検討、及び、(4) モチベーションおよびストレス反応への FMS-18 の影響を共分散構造分析にて検討した。

4. 研究成果

今回の研究での主な結果を以下に記述する。

(1) 国内外における FMS に関する文献の検討

永野ら(2015 の文献リスト)東亜の発表、人間性の発表、産業カウンセリング研究など)によると、この 10 年余で、関連文献は、論文で 44 本(海外 1 本、博士論文 1 本、未公刊 12 本を含む)、学会発表は 26 本を数えた。永野ら(2015 文献)では、それらの文献を整理し、リストを作成した。また、FMS を用いた諸研究を概観し、検討した結果、以下のような特徴が見られた(永野ら(2015 の文献リスト)東亜の発表、人間性の発表、産業カウンセリング研究など)。FMS はメンタルヘルスのネガティブな指標との逆相関だけでなく、自己実現やレジリエンスといったポジティブな指標との相関が高い。

FMS の下位尺度は相互に関連しつつ、それぞれ異なる特徴を持つ。特に下位尺度の「注意」については、ネガティブな指標との相関から、体験に注意を向けることは、しばしば悩みに心が乱れたり、混乱したり、一時的に外界から引きこもったりする状態となる場合があることを示唆するが、一方、それは人が生きていく上で自然と感じられる「必要なうつ」状態とも考えられ、自己の成長に関する重要な意味が新たに考察された。FMS 得点の高さがフォーカシング経験よりも肯定的変化に影響し、Gendlin(1968)の Focusing ability の重要性が認められた。

FMS は、日常における「体験過程を尊重する“態度”」を測定する尺度である。FMS は、刻々と変化している体験過程そのものを測定するものではない。つまり、FMS は、フォーカシング・プロセスそのものを測定する尺度ではない。しかし、FMS は、共分散構造分析を行った諸研究からは、フォーカシング・プロセスの一部を説明できるような下位尺度が含まれている。

(2) FMS の改訂版 (FMS-18) を作成し、妥当性、信頼性の検討

福盛・森川 (2003) が作成した FMS (以後、FMS 原版) は、研究ごとに項目がしばしば下位尺度間で入れ替わり、信頼性に課題があり、3 つの下位積度の内「距離」の項目数が極端に少なく項目数にばらつきがあること等の課題があった。そこで、今回、FMS 原版作成者を含めた 4 名の研究者 (全てフォーカシング経験 20 年以上、フォーカシング協会認定トレーナー 3 名を含む) により、新たに 36 項目からなる FMS 改訂版を作成した。次に、被験者 348 名 (男性 108 名、女性 238 名、不明 2 名、平均年齢 19.5 歳) を対象に、改訂版 FMS、心理的 well-being (西田, 2000)、Authentic scale (Linley ら, 2008)、ストレスチェックリスト・ショートフォーム (今津ら, 2006) を実施した。また、信頼性の検討のため、58 名 (男性 18 名、女性 40 名、平均年齢 21.1 歳) を対象に、1 ヶ月後に FMS 改訂版を再実施した。

改訂版では、予想通り 3 因子が抽出され、「注意」「受容」「距離」と命名された。各因子の項目数を揃えるために因子負荷量の高い 6 項目に絞り、計 18 項目で再度因子分析を実施した。結果作成された尺度を FMS-18 と命名した。次に、FMS-18 の妥当性を検討するために、心理的 well-being (西田, 2000)、Authentic scale (Linley ら, 2008)、ストレスチェックリスト・ショートフォーム (今津ら, 2006) との関連を検討した。結果は、仮説通り、心理的 well-being 尺度とは中程度の正の相関、Authentic scale とは中～高い相関が見られ、ストレスチェックリスト・ショートフォームとは低～中程度の負の関連が見られた。上記の結果は、FMS-18 の構成概念の妥当性がある程度実証されたと考えられ、本尺度の各因子について詳細な考察が行われた。また 1 ヶ月後の再検査では、下位尺度全てに高い相関が見られ、尺度に一定の安定性が確認された。

(3) FMS-18 とモチベーションおよび対処行動、ストレス反応等の関連の検討 (内田ら, 2015; Nagano et al, 2016)

FMS-18 が産業メンタルヘルス場面で使用可能かどうかを検討するため、計 139 名 (男性 56 名、女性 83 名) を対象とした (平均年齢 48.1 歳、 $SD=8.26$) 調査を行った。使用した尺度は、FMS-18、職業性ストレス簡易調査票 (労働省委託研究 1994~1999)、57 項目 4 件法の中の、活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感に関する 18 項目を心理的ストレス反応として使用。仕事モチベーション尺度 (京都工場保健会が独自に作成)。働きがいや仕事の適正度など、仕事に対するモチベーションの高さをたずねるも

のである。5 項目 4 件法。ストレス対処行動尺度 (京都工場保健会が独自に作成)。ストレス対処に関する尺度で 3 因子 12 項目 4 件法。FMS-18 の合計点および 3 因子それぞれを中央値で 2 群に分け、高得点群 (以下、H 群) と低得点群 (以下 L 群) で t 検定を行ったところ、H 群は L 群よりも、ストレス反応が有意に低く、仕事のモチベーションは有意に高く、またストレスの対処行動得点も有意に高いことが確認された。

(4) モチベーションおよびストレス反応への FMS-18 の影響 (内田ら, 2016)

上記の研究を受け、更に被験者を計 232 名 (男性 97 名、女性 135 名) 平均年齢 48.0 歳 ($SD=8.72$)

想定した因果モデルをもとに、共分散構造分析による検討を行った。使用した尺度は、FMS-18、職業性ストレス簡易調査票 (労働省委託研究 1994~1999) より、活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感に関する 18 項目を心理的ストレス反応として使用。

仕事モチベーション尺度 (京都工場保健会) 5 項目 4 件法。結果の図を以下に示す。

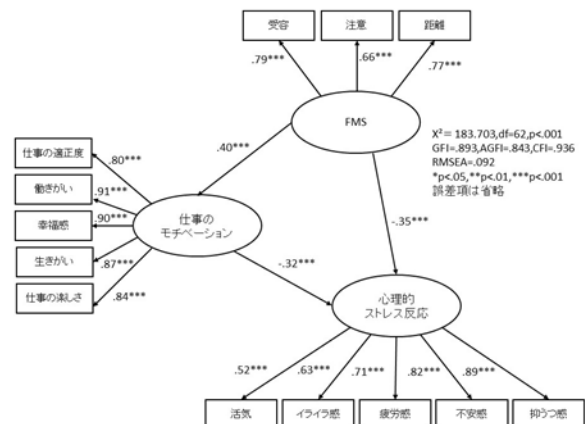


図 1 FMS-18 の影響

今回の結果から、フォーカシング的態度は、仕事のモチベーションを高め、その結果として間接的にもストレス反応を軽減すると推察される。産業保健領域におけるメンタルヘルスの一次予防の要因として、フォーカシング的態度を身につけることの有用性が推察された。

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 4 件)

永野浩二、人間性心理学の立場からうつ状態を考える～日常生活におけるフォーカシング的態度を中心に～、産業ストレス研究、査読有、23 (4)、2016、pp289-296.

永野浩二、21世紀知のフロンティア・最前線の探求 平成27年度第1回講演「日常におけるフォーカシング的態度：その意義と展望」、東亜臨床心理学研究、査読無、15、2016、pp3-27.

永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也、日常におけるフォーカシング的態度に関する文献リスト(1995~2014)、追手門学院大学心理学部紀要、査読無、9、2015、pp57-68.

森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也、FMS(The Focusing Manner Scale)改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討、九州産業大学国際文化学部紀要 査読無、58号、2014、pp.117-135

[学会発表](計10件)

Nagano,K.,Hirai,T.,Fukumori,H.&Morikawa,Y. Relationships between focusing attitudes in daily lives and psychological stress responses, stress coping behaviors, and work motivation, 2016、PCE2016、July 23th, 2016、City University of NY Graduate Center, USA

Morikawa,Y.,Nagano,K.,Fukumori,H.,&Hirai,T. Development of revised versions of the focusing manner scales;FMS-18 and FMS-12、July 22th, 2016、PCE2016、City University of NY Graduate Center, USA

内田陽之・永野浩二・森川友子・福盛英明・平井達也・山根英之・水本正志・岩佐浩・吉岡千晶・黒木仁美・森口次郎、フォーカシング的態度が心理的ストレス反応や仕事のモチベーションに及ぼす影響についての一考察(2)、2016、第56回近畿産業衛生学会、ピアザ淡海

内田陽之・永野浩二・福盛英明・平井達也・森川友子・山根英之・水本正志・岩佐浩・吉岡千晶・黒木仁美・森口次郎、フォーカシング的態度が心理的ストレス反応や仕事のモチベーションに及ぼす影響についての一考察、2015、第23回日本産業ストレス学会、京都テルサ

永野浩二、職場のメンタルヘルスの第一次予防～職場が元気になる効果的アプローチ～、2015、人間性心理学の立場から 第23回日本産業ストレス学会シンポジウム、京都テルサ、座長：村田理

恵・中西一郎 シンポジスト：中田ゆかり・永野浩二・吉岡美千子 指定発言：島津明人

永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也・青木剛・上西裕之・池見陽 「日常生活におけるフォーカシング的態度」について考える、2015、日本心理臨床学会第34回大会自主シンポジウム、神戸国際展示場

福盛英明・永野浩二・森川友子・平井達也、体験過程を尊重する態度と大学生の生活の質・コミュニケーションーFMS18を用いてー、2015、日本人間性心理学会第34回大会、聖カタリナ大学

永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也、体験過程尊重尺度(FMS)の意味と可能性、2015、日本人間性心理学会第34回大会、聖カタリナ大学

永野浩二、クライアントの Self in presence を促進するセラピストの関わり、2014、日本人間性心理学会第33回大会、南山大学

永野浩二、日本心理学会第78回大会企画シンポジウム 体験は心理臨床実践に何をもたらすのか、2014、企画代表者：興津真理子 話題提供者：永野浩二・川畑直人・早樫一男 指定討論：馬場天信・佐藤豪、同志社大学

[図書](計3件)

Nagano,K Adopting a Person-Centered Approach to Adolescent School Non-attendance in Japan M,Mikuni. ed. The Person-Centered Approach in Japan: Blending a Western Approach with Japanese Culture PCCS BOOKS 2015、pp1-28.

永野浩二担当、feelingをベースとする共感的理解 pp41-56. 森川友子担当 共感、その個別性 pp57-70. 三國牧子・本山智敬・坂中正義編 「ロジャーズの中核三条件 共感的理解 カウンセリングの本質を考える3」、2015

森川友子編、フォーカシング健康法 こころからだが喜ぶ創作ワーク集、2015、森川友子担当箇所、pp1-15, 19-38, 41-47, 49-81, 85-92, 94-134, 139-141, 180-182, 192-197, 204-207, 217-219, 221-231.

永野浩二担当箇所、pp156-163.

〔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

6. 研究組織

(1)研究代表者

永野 浩二 (Nagano, Koji)
追手門学院大学 心理学部 准教授
研究者番号：80330166

(2)研究分担者

森川 友子 (Morikawa, Yuko)
九州産業大学 国際文化学部 准教授
研究者番号：70368877

福盛 英明 (Fukumori, Hideaki)
九州大学 基幹教育院 准教授
研究者番号：40304844

平井 達也 (Hirai, Tatsuya)
立命館アジア太平洋大学 教育開発学修支
援センター 准教授
研究者番号：80389238