

平成 23 年 2 月 28 日

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2007～2009

課題番号：19530626

研究課題名（和文）筆記表現が心身の健康増進に及ぼす影響に関する文化・健康心理学的研究

研究課題名（英文）Effects of expressive writing on improvement of psychological and physical health: From the viewpoints of cultural and health psychology.

研究代表者：佐藤 健二（SATO KENJI）

徳島大学・大学院リソ・アーツ・アンド・サイエンス研究部・教授 研究者番号：10318818

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、トラウマの筆記表現（筆記開示）が心身の健康増進・高次認知機能に及ぼす影響に関して、文化心理学・健康心理学的観点から検討することであった。自由に感情や思考を筆記する従来の方法は、健康と認知の効果に関して、統制条件のそれを上回れないことが我が国とベルギーでは示唆された。しかしながら、トラウマに対する認知的再体制化が促進される構造化開示は、精神的健康（外傷後ストレス反応の低減）および高次認知機能（ワーキング・メモリー容量の増大）を改善させることが我が国において示唆された。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine the effects of expressive writing (written disclosure) about trauma on mental and physical health, and higher cognitive functioning from the viewpoints of cultural and health psychology. It was suggested that the health and cognitive effects of the usual technique, that is, writing freely the emotion and the thought, did not exceed that of the control condition in Japan and Belgium. However, it was suggested that the structured disclosure to enhance the cognitive restructuring of the trauma improved the mental health (i.e. reduce of the posttraumatic stress responses) and higher cognitive functioning (i.e. increase of the working memory) in Japan.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,500,000	450,000	1,950,000
2008年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2009年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
総計	3,500,000	1,050,000	4,550,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：健康心理学，文化心理学，筆記表現，健康増進

1. 研究開始当初の背景

(1)現代では、日本人のほとんどがストレスを経験しつつ生活している。慢性ストレスは、多くの身体疾患・精神疾患のリスクを高めるので、有効かつ簡便なストレス・マネジメント方法の開発が急務である。

(2)こうした点において、有望な方法として、トラウマやネガティブな感情体験を、筆記することによって言語的に表現し（筆記表現）、認知的再体制化を促進することが考えられる。この技法を開発した **Pennebaker** やそのフォロワーは、筆記表現（以下、筆記開示）が心身の健康増進に成果があることを明らかにした。

(3)研究代表者と分担研究者らも我が国において、この技法の効果を検討してきた。欧米における研究成果と共通する知見も見いだされたが、異なる研究結果も見いだされてきた。すなわち、高次認知機能の指標の1つと考えられるワーキング・メモリ（以下、WM）容量の増大については、米国同様に、我が国においても同様の結果が見いだされる研究も報告された。同様に、健康指標に関しても、身体徴候の低減、外傷後ストレス反応の低減も、少数では有るが報告された。しかしながら、免疫指標、医師訪問回数などの身体的健康については、その改善効果が十分には認められなかった。

(4)また、これまでの研究成果の展望から、筆記開示は、無条件で心身健康・高次認知機能増進効果をもたらす訳では無く、適切な仕方での筆記開示がなされた場合に限って、効果をもたらされることも示唆されてきた。

(5)このように、文化差が筆記開示の効果に影響を及ぼす可能性が考えられるため、同一の手続きの実験を施行して、その効果を欧米と我が国で比較する必要が生じてきた。この際に、参考となるのは、文化心理学の領域における、個人は文化が要請する価値を内在化することにより自己を形成するという考えである。この考えによれば、日本を含むアジア諸国では、相互依存的自己観が、アメリカを含め欧米諸国では、相互独立的自己観が優勢であるとされる。このアイデアを発展させるならば、我が国においては、相互依存的自己

観に適合する個人ほど、そうで無い個人よりも、効果が発現すると考えられるため、その点を比較検討することが必要である。

(6)また、適切な筆記の仕方と言う点では、これまでのところ、健康増進の要因として、出来事、自己や世界に対する考え方を変容させること（認知的再評価）が重要と考えられており、その点を検討する必要が生じてきている。

2. 研究の目的

上記より、以下の点を研究目的とする。

(1)同一の筆記開示手続きを、我が国とアメリカとで施行し、その効果に差異が生じるのか。

(2)我が国において、文化的自己観の相違が効果に違いを及ぼすのか。

(3)認知的再評価を促進させるよう構造化された筆記開示（構造化開示）は、従来の、自由に筆記させる開示（自由開示）や統制条件における開示（統制群）と比べて効果的であるのか。

3. 研究の方法

(1)実験参加者は、日本人とベルギー人の大学生であり、過去にネガティブな感情体験を有する者であった。我が国では、多施設共同試験として、徳島大学と同志社大学の2大学で実施された。研究当初、アメリカ人大学生を対象とする予定であったが、その実施者である Batja Mesquita 氏が、米国からベルギーに異動したための変更であった。

(2)実験デザインは、経験したネガティブ感情体験を想起し、筆記によって開示する群（自由開示群）と、前日の行動や一日の予定などについて感情を交えずに筆記によって開示する群（統制群）に配置された。また、認知的再評価の効果を測定する群は、その専門家（本研究費の代表者）が在籍する、徳島大学においてのみ設け、その効果が検討された。

(3)手続きは、3日間、一日につき20分間の筆記開示が求められた。これらの筆記開示の前後で、効果指標の測定を行われた。実験前、実験2週間後、1ヶ月後、3ヶ月後であった。

(4)指標は、高次認知機能の指標として、WM容量が、オペレーション・スパン・テスト(以下 OSPAN)によって測定された。精神的健康として、外傷後ストレス反応(Posttraumatic Stress Responses)が IES (Impact of Event Scale)、さらに、文化的自己観についても、集団主義尺度改訂版によって測定された。

4. 研究成果

(1)平成 19~20 年度にかけて、まず、国際比較研究が行われた。アメリカにおける研究は、実施者がベルギーに異動したために、ベルギーにおいて実施された。

(2)徳島大学に関しては、構造化開示群、自由開示群、統制群に 25 名が無作為に配置された(男性 27 名、女性 48 名、平均年齢 18.97 歳)。構造化開示群では、前半 10 分は自由開示、後半 10 分間は認知的再評価を促す質問に回答する形式が採用された。

(3)IES、OSPAN に関しては、時期の主効果が有意であり、全群で外傷後ストレス反応の低減、WM の増進が認められることが示唆された。

(4)ネガティブ感情体験を筆記した、構造化開示群、自由開示群を併せて、集団主義の高低で群分けを行い、効果指標について比較した。その結果、両群間に有意差は認められなかった。

(5)上記の結果からは集団主義の効果は認められなかったが、集団主義的であると、望ましくない、ネガティブな感情体験が出しにくく、それ故に欧米同様の効果が得られにくいだろう、と言う背景仮説を直接に検討した訳では無かった。そのため、今後は、包括的に集団主義を測定するのではなく、より、心身の健康との関連の深い文化的側面を測定する必要性が示唆された。

(6)同志社大学での結果も、徳島大学におけるそれと同様であった。また、ベルギーにおける結果も同様であった。本分野では、従来から「欧米」とは一括りに出来ず、欧州と米国の違いが指摘されてきた。アメリカに比べれば感情表出が少ないと予想される欧州のベルギーにおける結果が我が国と同様のものであることは、興味深いものであった。

(7)平成 20 年度は、徳島大学において、構造化開示の手続きに改訂が加えられた。理論的検討から、より効果が期待出来るモデルを採用した。すなわち、従来は、自己や世界に関する信念の変容に重要性が置かれていたが、トラウマの記憶、トラウマ的出来事への評価

の変容に焦点を置くモデルを採用した。

(8)実験参加者 41 名は、構造化開示群(14 名)、自由開示群(13 名)、統制群(14 名)に無作為に配置された。指標は、平成 19 年度同様に WM、IES が測定されたが、さらに、身体的健康について、ストレスホルモンである唾液中コルチゾールが測定された。

(9)実験の結果、外傷後ストレス反応に関しては、測定時期に関して有意な主効果が示され、実験前から実験 1・3 ヶ月後にかけて得点の低減が示された。有意な交互作用は得られなかったが、構造化開示群は統制群と比べて、大きな効果サイズが示された。WM 容量に関しては、群と測定時期の有意な交互作用が認められ、構造化開示群は実験前に比べて、1・3 ヶ月後にかけて有意に得点の増大が認められた。統制群は、実験前に比べて、3 ヶ月後に有意に得点の増大が認められた。唾液中コルチゾールに関しては、構造化開示の効果を確認しなかった。

(10)これらの結果から、構造化開示は、高次認知能力の増大を短期的に達成すること、外傷後ストレス反応の低減など精神的健康を増大させる可能性を有することが明らかにされた。

(11)平成 21 年度は、平成 20 年度の手続きに改訂を加えて、さらなる検討を行った。改定ポイントとしては、S1 において、出来事について「最も辛かった瞬間動揺した瞬間」「その瞬間に対して、どのような考えが浮かんでいるか」を書きやすくするために、それらを書く前に、出来事の概要を最初に記してもらうことであった。また、S3 において、S1 で書いた内容の再筆記を求めたが、この際、S1 で書いた考えとは違う考えを検討することを求め、それを筆記の中に組み込むよう教示した。

(12)実験参加者 24 名は、構造化開示群(9 名)、自由開示群(8 名)、統制群(7 名)に配置された。実験は 1 日 20 分のセッションが 3 日間行われた。健康指標に関しては、ストレスホルモンとして知られる唾液中コルチゾールに加えて、外傷後ストレス反応、また、高次認知能力を反映する WM 容量が測定された。測定時期は、実験前、実験 2 週間後、実験 1 ヶ月後の 4 回であった。

(13)実験の結果、外傷後ストレス反応に関しては、測定時期に有意な主効果が示され、実験前から実験 1 ヶ月後にかけて

得点の低減が示された。構造化開示群では大きな効果量が示された。WM 容量に関しても同様の効果が認められた。唾液中コルチゾールについては効果が認められなかった。これらの結果から、構造化開示は、外傷後ストレス反応の低減、高次認知能力の増大に寄与する可能性が示唆された。

(14)本研究における一連の成果を、国内外において位置づけるとすれば、まず、世界的に見て、文化圏の異なる国同士において、同一の手続きを施行して、その効果を比較した研究は類例を見ず、大きなインパクトが有ったと言える。また、その成果に関しても、従来、「欧米」と一括りにされていたが、欧州では米国とは違ふ、むしろ、我が国と同様の結果が認められた点も興味深い。

(15)また、得られた結果は、アメリカで得られた成果と同じ手法（自由開示）では、我が国において、統制群を上回る効果を得ることが出来ないと言う点で示唆的であった。

(16)その点において、筆記開示の中核的要因として考えられる認知的再評価を促進するよう構造化された筆記開示は、我が国においても高次認知機能の増進、外傷後ストレス反応の低減など精神的健康の増進に関して統計的に有意な、また、効果量の観点から見て意味のある成果を挙げることが出来た点にインパクトが有ると考えられる。

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 10 件)

1. 伊藤大輔・佐藤健二・鈴木伸一 (2009a) ト라우マの開示が心身の健康に及ぼす影響—構造化開示群, 自由開示群, 統制群の比較— 行動療法研究, 35, 1-12. [査読有]
2. 伊藤大輔・佐藤健二・鈴木伸一 (2009b) ト라우マの構造化開示が気分状態, 覚醒水準および主観的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 8, 89-97. [査読有]
3. Murakami, H., Matsunaga, M., & Ohira, H. (2009). Association of serotonin transporter gene polymorphism and emotion regulation. *NeuroReport*, 20, 414-418. [査読有]
4. Murakami, H., Matsunaga, M., Ichikawa, N., & Ohira, H. (2009). Focusing on somatic states to regulate emotion and genetic modulation. 感情心理学研究, 17,

19-27. [査読有]

5. 関谷大輝・湯川進太郎 2009 対人援助職者の感情労働における感情的不協和経験の筆記開示 心理学研究, 80, 295-303. [査読有]
6. 中川智香子・佐藤健二 (2008). ト라우マの構造化開示が外傷後ストレス反応とワーキング・メモリ容量に及ぼす影響 人間科学研究 (徳島大学総合科学部紀要), 16, 93-106 [査読無]
7. Yogo, M. & Fujihara, S. (2008). Working memory capacity can be improved by expressive writing: A randomized experiment in a Japanese sample. *British Journal of Health Psychology*, 13, 77-80. [査読有]
8. Yukawa, S. (2008). The relationship between diary-keeping and tendencies toward alexithymia and rumination. *Psychological Reports*, 103, 771-778. [査読有]
9. 小川奈保・余語真夫 (2007). 思考抑制が順序記憶に及ぼす影響 認知心理学研究, 4, 95-102. [査読有]
10. 河野和明 (2007). 自己隠蔽尺度 (Self-Concealment Scale) および抑制的会話態度尺度の尺度特性—記述統計と因子分析— 東海学園大学学術研究紀要, 13, 45 - 52. [査読無]

[学会発表] (計 6 件)

1. Sato, K., & Nakano, S. The effects of structured writing to enhance cognitive restructuring of traumas on health and cognitive functioning among Japanese undergraduates. *International Society for Research on Emotion, August 8, 2009, Leuven, Belgium.*
2. Sato, K., The effects of structured writing to enhance cognitive restructuring of traumas on health and cognitive functioning. *The 10th International Conference of Behavioral Medicine, August 28, 2008, Tokyo, Japan.*
3. Sato, K., & Nakagawa, C. The effects of structured disclosure to enhance cognitive restructuring of traumas on health and cognitive functioning: Compared with free disclosure and neutral disclosure. *The 4th International Conference of the (Non) Expression of Emotions in Health and Disease, October 24, 2007, Tilburg, the Netherlands.*
4. Ohira, H., Kimura, K., Ichikawa, N., & Nomura, M. Somatic markers and decision making. *The 4th International Conference of the (Non) Expression of Emotions in Health and*

Disease, October 24, 2007, Tilburg, the Netherlands.

[図書] (計3件)

① 太平英樹 (編) 2010 感情心理学 有斐閣, 267頁

② 佐藤健二 2008 外傷後ストレス障害 内山喜久雄・坂野雄二 (編) 認知行動療法の技法と臨床 日本評論社 Pp.198-205.

③ 余語真夫 2007 自己開示一語りの治癒力ー 坂本真士・丹野義彦・安藤清志 (編) 臨床社会心理学 東京大学出版会 Pp.63-79.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤 健二 (SATO KENJI)

徳島大学・大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部・教授

研究者番号：10318818

(2) 研究分担者

余語 真夫 (YOGO MASAO)

同志社大学・心理学部・教授

研究者番号：90247792

河野 和明 (KAWANO KAZUAKI)

東海学園大学・人文学部・准教授

研究者番号：30271381

大平 英樹 (OHIRA HIDEKI)

名古屋大学・大学院環境学研究科・教授

研究者番号：90221837

湯川 進太郎 (YUKAWA SINTARO)

筑波大学・大学院人間総合科学研究科・准教授

研究者番号：60323234

研究協力者

Batja Mesquita & Tania Bonhomme
(Katholieke Universiteit Leuven,
Belgium).