

機関番号：11201
 研究種目：基盤研究(C)
 研究期間：2008～2010
 課題番号：20530619
 研究課題名(和文) 非対面心理療法の基礎研究：ブログの効果研究
 研究課題名(英文) A study on non-face-to-face psychotherapy:
 Examination about effects of a blog
 研究代表者
 織田 信男 (ODA NOBUO)
 岩手大学・人文社会科学部・准教授
 研究者番号：80250645

研究成果の概要(和文)：

この研究は以下の4点を検証した。日記に比べてブログの書き手は、他者をより強く意識し、否定的内容条件において否定度内容をより少なく書いたことが示された。ブログを1週間筆記した結果、抑うつが筆記前よりも筆記後に有意に低減した。ブログにおけるフィードバック人数の多さが抑うつの低減に及ぼす効果を確認できなかった。ブログの筆記期間が1週よりも4週のほうが抑うつをより低減することが示された。

研究成果の概要(英文)：

This research examined the following four points. The result showed that the bloggers compared with the diarist was more strongly conscious of the others, and had unhappy documents less on negative contents description condition. After writing of the blog or the diary for one week, the score of the CES-D Scale Japanese edition became significantly lower. We couldn't show that the more the number of commentator in the blog was, the less depressive the bloggers became. However, it was shown that the way of four weeks reduced depression than one week in the writing period of the blog.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2009年度	500,000	150,000	650,000
2010年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,000,000	600,000	2,600,000

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：心理学的介入、日記、ブログ、抑うつ

1. 研究開始当初の背景

心理面接では特定の課題をクライアント(以下CLと略す)に時として提案することがあるが、それらの中の一つに日記がある。カウンセラー(以下COと略す)がCLに日記を書くように提案する目的は、(1)CO側

としてはCLに関する情報収集によるアセスメント、(2)治療計画の立案の補助資料として、(3)CL側にとってはCL自身の感情・思考・行動の整理および備忘録として、(4)COとCLの両者にとっては情報の共有およびラポールの形成および維持の補助的道具として用

いられることが多い。特に、筆者の担当するクライアントには四国四県に相当する面積に居住しているために通院や通所に多くの時間を要する者がいる。このような CL には、CL の利便性を考慮して面接と面接の間隔を長期間に設定せざるを得ないことがある。この場合に CL が面接と面接の間の様子を CO に報告することがあるが、このとき問題となるのが日記の内容が悩み事を中心とした記述になることである。日記の内容が否定的な記述を多く含むと、否定的感情を喚起しやすくなり、その後、否定的感情が否定的思考を強め、能動的な行動の抑制や身体面での不調の訴えが増すといった悪循環を生む可能性がある。

しかし、従来の臨床心理学では、否定的な感情や思考を語りや筆記で表現することはカタルシス効果としてその有効性が指摘されてきた。例えば、日記を書くことはトラウマに対して心理的にも身体的にも有益との報告がある (Smith, 1998; Pennebaker, 1997)。これらの研究から、悩み事などの否定的内容を日記に書くことは心身ともに有益であることになる。しかし、すべての研究が筆記の有効性を示しているわけではなく、あらゆる人に対して筆記が有効であるというものではない (Smyth et al, 1999)。Wright (2004) によれば、筆記が健康に及ぼす効果は、過去よりも現在のトラウマを書かせ、また、健康度の低い人よりも高い人で、筆記の期間は 1 週間から 3 ヶ月以内のものが多い。つまり、特定の条件のもとでは、悩みやストレスを持つ人にその悩みに関連した否定的な内容を記述させることは否定的感情の発散をもたらすというものである。

ところで、カウンセリングには、問題よりも人間がもつ肯定的資質に焦点をあてそれらを膨らませることにより、いわば、人間的成長促進を目指して問題解決を目指すソリューション・フォーカスト・アプローチがある。このアプローチを敷衍すれば、日記の内容を今日一日の悩みといった意味的に否定的な内容ではなく、その日にあった良かったこと、楽しかったことを記述する枠組みの日記となる。

織田 (2005) は、日本の大学生を対象に悩みや気がかりなことを記入してもらった「気がかり日記」、その日にあった良かったことを中心に記述する「良いこと日記」、その日にあった否定的または肯定的内容のどちらでも選択可能な「一週間日記」の 3 種類の日記が肯定的感情に及ぼす効果を比較検討した。結果は「気がかり日記」に比べて「良いこと日記」と「一週間日記」のほうで肯定的感情が有意に高かった。この結果は、一般の大学生においては、気がかりな事を書いて感情を整理・発散させるよりも、肯定的内容の日記

を書くことのほうがより肯定的感情を高く評定したことを示唆するものである。

しかし、この研究には 3 つの課題が挙げられる。第一に、日記の前後で心理的健康チェックを行っていないので、日記の肯定的記述が感情のみならず心理的健康にまで影響を及ぼしたかどうかは不明である。したがって、日記の前後に心理的健康状態を測定することが必要となる。第二に、日記の期間が 1 週間なので効果の持続性が不明な点である。そこで、より長い期間の実証研究が求められる。第三に、日記に対する CO のフィードバックがなかったことである。

一般的に、日記ではその内容を他者へ開示することは稀であるが、近年、インターネットの普及によりウェブ日記 (Weblog) または略語であるブログ (Blog) といった日記が登場してきた。ブログは、従来の紙の日記に比べて、他者に日記を閲覧させ、閲覧者のフィードバックを得ることが多い。このフィードバックが何時、誰により、どのような内容のものが提示されるかにより、書き手の心身の健康に及ぼす効果が異なることが予想される。そこで、本研究では従来の日記研究を発展させ、ブログが心理的健康に及ぼす効果を検討する。

2. 研究の目的

研究期間内に明らかにする点は以下の 4 点である。

- (1) ブログは日記に比べて他者を意識するので、内容がより肯定的になる。
- (2) ブログの内容が否定的内容よりも肯定的内容のほうが心理的健康度はより高い。
- (3) ブログに対するフィードバックは、フィードバックを提供する人数が少ない条件よりも多い条件のほうがより心理的に健康である。
- (4) 肯定的内容の日記を書き続ける期間は、短いよりも長いほうが心理的健康度は増す。

3. 研究の方法

目的の (1) と (2) を検証するために、参加者は 279 名の大学生で、介入前に新しい抑うつ性自己評価尺度 (島他, 1985)、新版 STAI (肥田野他, 2000)、「日記とブログに関するアンケート」を含んだ質問紙に回答させ、4 つの条件群の各抑うつ平均値が 22 点以上になる 54 名 (男性 15 名と女性 39 名) を分析対象とした。2008 年 10 月から 2009 年 1 月にかけて実施。独立変数は伝達媒体条件 (日記 VS ブログ) × 筆記内容条件 (肯定 VS 否定) であり、事前の抑うつ得点に差が認められないように参加者を無作為に割り当てた。伝達媒体条件は日記とブログを各 1 回実施した。従属変数は、他者意識度、内容評価度、新版 STAI (肥田野他, 2000)、新しい抑うつ性自己

評価尺度(島他, 1985)、主観的幸福感尺度(伊藤他, 2003)であった。

目的(3)のフィードバック人数の効果を検証するために、大学1年生で新しい抑うつ性自己評価尺度(島・鹿野・北村・浅井, 1985)が16点以上の41名(男性13名と女性28名)を対象にした。実験デザインは、フィードバック人数条件(フィードバック無/フィードバック1人/フィードバック4人)×測定時期(介入1ヶ月前(T1)/介入直前(T2)/介入直後(T3)/介入約1ヶ月後(T4))の2要因混合計画。参加者募集用の質問紙は、新しい抑うつ性自己評価尺度(島他, 1985)と日記またはブログの経験の有無、現在使用の有無、将来の使用希望の有無、ブログ研究参加の有無、本研究の説明、参加可能性、メールアドレスの項目が含まれる。ブログ実施前後の質問紙は、新しい抑うつ性自己評価尺度(島他, 1985)、STAI日本語版のA-STATE尺度(清水・今栄, 1981)等。ブログ実施中の質問紙は、内容評価度、負担度、楽しさ度、つながり度とコメントに対する受容度、理解度、有益度より構成される。手続きは、2009年4月から7月にかけて実施。予め参加者募集用質問紙に答えてもらった1年生で新しい抑うつ性自己評価得点が高く参加可能性の高い参加者に対して研究の内容を説明し、同意書にサインを求めた。つぎに、心理的健康に関する質問紙に答えてもらった後に「良いことブログ」を1週間書いてもらう手続きを説明した。フィードバック条件は、1人条件が男性の臨床心理士で、4人条件が男性の臨床心理士1名と臨床心理学専攻の大学院生3名(男性1名と女性2名)で操作し、ブログ記入後の翌日までにコメントを記入した。フィードバックの内容は、「良いことブログに対するコメントの付け方」というマニュアルに沿って、ブログの内容が肯定的な内容に対しては書き手を支持・承認する態度で、否定的な内容に対しては受容・共感の態度で簡潔にコメントをしたものである。

目的(4)のブログ筆記期間の効果を検証するために、参加者は大学1年生255名で、新しい抑うつ性自己評価尺度(島・鹿野・北村・浅井, 1985)に回答し、この尺度の合計値が16点以上で4週間連続筆記をした27名を分析対象とした。独立変数は測定時期で7水準とした(介入開始1ヶ月前(T1)/介入開始直前(T2)/介入開始1週間後(T3)/介入開始2週間後(T4)/介入開始3週間後(T5)/介入開始4週間後(T6)/介入終了約1ヶ月後(T7))。従属変数には、新しい抑うつ性自己評価尺度(島他, 1985)とSTAI日本語版A-STATE尺度(清水・今栄, 1981)、自尊感情尺度(山本・松井・山城, 1982)、主観的幸福感尺度(伊藤・相良・池田・

川浦, 2003)を用いた。予め参加者募集用質問紙に答えてもらった1年生で新しい抑うつ性自己評価得点が高く参加可能性の高い参加者に対して研究の内容を説明し、同意書にサインを求めた。つぎに、心理的健康に関する質問紙に答えてもらった後に「良いことブログ」を1週間書いてもらう手続きを説明した。

4. 研究成果

仮説(1)と(2)の検証

個体間の分散分析の結果、日記よりもブログ条件で他者をより強く意識することが示された。肯定的記述内容条件では伝達媒体条件の間に差は認められなかったが、否定的記述内容条件では日記よりもブログで筆記内容がより肯定的な傾向が確認された。また、状態不安や主観的幸福感では伝達媒体条件の効果は認められなかったが、抑うつでは介入前に比べて介入後に有意に下がることが示された。

伝達媒体条件の1回目の実施において、抑うつ得点に対して筆記内容条件(肯定 VS 否定)×伝達媒体条件(日記 VS ブログ)×測定時期条件(pre VS post)の交互作用傾向が認められた(図1参照)。すなわち、肯定的内容では日記でもブログでも抑うつ得点が介入後に低下するのに対し、否定的内容ではブログでのみ抑うつ得点は低下するが、日記では有意に低下しないことが示された。この結果は、日記とブログの相違の一つに受容的なフィードバックの有無があるが、書き手が否定的内容を筆記する際には受容的なフィードバックの存在が抑うつに対して効果的であることを示すものであろう。これらの知見は、日記とブログが面接と面接をつなぐ補助的な道具としてだけでなく、治療効果を促すツールであることを示唆する。

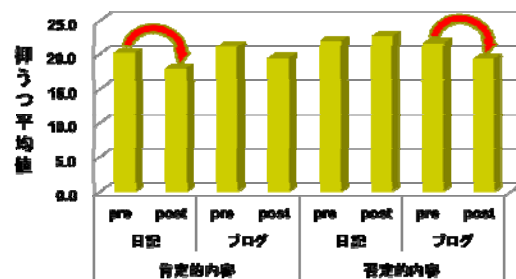


図1. 筆記内容・伝達媒体・測定時期別抑うつ性自己評価平均値

仮説(3)の検証

新しい抑うつ性自己評価尺度 図2に示す平均値と標準偏差を用いてフィードバック人数条件(3)×測定時期(4)の分散分析を行ったところ、測定時期の主効果が認められた(F

(3, 36) = 3.47, $p < .05$)。下位検定を行ったところ T1 と T3 の間に有意な差が認められた。この結果は 4 月の測定時期に比べて他の測定時期に抑うつ度が有意に低下したことを示す。しかし、T2 と T3 の間には統計的に有意な低下は認められなかった。この点は T3 の測定時点では、ブログ作成中の抑うつ度を測定しているため、T3 から 1 週間後の測定時期のほうがブログの効果をより検討することができるものと思われる。

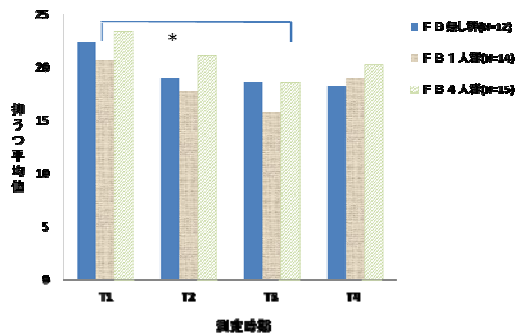


図2. フィードバック人数・測定時期別抑うつ平均値

STAI 日本語版 A-STATE 尺度 フィードバック人数条件 (3) × 測定時期 (2) の分散分析の結果、測定時期の有意傾向が認められた ($F(1, 38) = 3.89, p < .10$)。これは「良いことブログ」実施直前の状態不安 ($M = 45.34$) が 1 週間実施直後 ($M = 43.66$) に低下した傾向を示す。フィードバック人数の効果は抑うつでも状態不安でも認められなかったが、フィードバックの内容、または 1 週間という期間の短さに原因があったのかもしれない。

仮説 (4) の検証

新しい抑うつ性自己評価尺度 測定時期 7 水準 (介入開始 1 ヶ月前 (T1) / 介入開始直前 (T2) / 介入開始 1 週間後 (T3) / 介入開始 2 週間後 (T4) / 介入開始 3 週間後 (T5) / 介入開始 4 週間後 (T6) / 介入終了約 1 ヶ月後 (T7)) の平均値と標準偏差を用いて分散分析をしたところ、測定時期の主効果が認められた (図 3 参照)。多重比較の結果、T1 と T3・T4・T5・T6 との間に有意な差が認められた。T3 と T6 の間に統計的に有意な差は認められなかったが T6 の平均値はより低かった。

STAI 日本語版 A-STATE 尺度 分散分析の結果、測定時期の主効果に有意な傾向が認められた。多重比較の結果、T6 の不安は T2・T4・T7 よりも有意に低かった。良いことブログにおいては、短期的筆記よりも長期的筆記が不安をより弱める傾向が示唆された。

自尊感情尺度 フィードバック人数条件 (有 VS 無) × 測定時期 (6) の混合モデルの分散分析の結果、有意な差は認められなかった。

主観的幸福感尺度 フィードバック人数条件 (有 VS 無) × 測定時期 (6) の混合モデルの分散分析の結果、有意な差は認められなかった。

以上の結果から、ブログは肯定的認知の向上よりも否定的感情の低下に効果があることが示唆された。

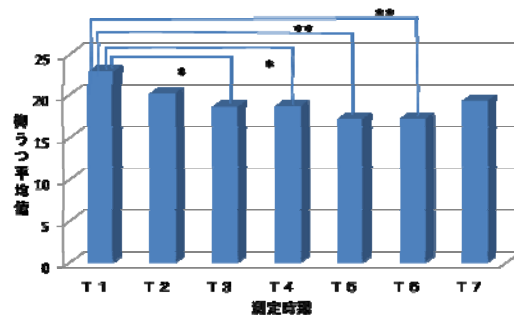


図3. 測定時期別抑うつ平均値 (ブログ実施後: LSD法)

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 2 件)

① 織田信男、携帯電話と心の健康との関連について—臨床心理学の立場から—、岩手県高等学校教育研究会学校保健部会・岩手県学校保健会高等学校部会平成 22 年度研究集録、査読無、2011、6-17

② 織田信男、カウンセリングにおける日記筆記の感情に及ぼす効果：3 種類の日記の比較、心理臨床学研究、査読有、2010、28(3)、257-267

[学会発表] (計 3 件)

① 織田信男、良いことブログ筆記の心理的健康に及ぼす効果：フィードバック人数の効果、日本心理臨床学会第 29 回大会、2010.09.05、東北大学 (宮城県)

② 織田信男、良いことブログ筆記の心理的健康に及ぼす効果：筆記期間の効果、日本ブリーフサイコセラピー学会第 20 回大会 2010.08.27、長崎ブリックセンター (長崎県)

③ 織田信男、非対面心理療法におけるブログの可能性、日本ブリーフサイコセラピー学会第 19 回東京大会、2009.8.21、青山学院大学 (東京都)

〔図書〕（計 1 件）

- ①織田信男、良いことブログ、山本眞利子編
ストレングスアプローチワークブック、ふ
くろう出版、2011、2(58-59)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

織田 信男 (ODA NOBUO)

岩手大学・人文社会科学部・准教授

研究者番号：80250645