

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 5 月 25 日現在

機関番号：16101

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21730563

研究課題名（和文） 青年期破壊的行動に対する介入としての構造化筆記法の開発

研究課題名（英文） Developing structured writing as an intervention for destructive behavior in adolescence

研究代表者 福森 崇貴（FUKUMORI TAKAKI）

徳島大学・大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部・准教授

研究者番号：50453402

研究成果の概要（和文）：

本研究では、青年期にみられる自己破壊に対する構造化筆記を用いた介入法を開発し、その効果を検証することを目的とした。研究1では、文献研究、有識者調査、および予備実験を通して、構造化筆記法が開発された。研究2では、介入実験によって、開発された筆記法が、特に、感情調整の自信および感情の受容という感情調整指標に対して効果を及ぼすことが示され、また、自己破壊についても一定の効果をもつことが示唆された。

研究成果の概要（英文）：

The purpose of this study was to develop the structured writing as an intervention for self-destruction in adolescence, and to validate the effect. In Study 1, the structured writing was developed through literature research, inquiring survey from outside experts, and a preliminary experiment. In Study 2, results from the intervention experiment indicated that the method had an effect especially to emotion regulation indexes and also to self-destruction.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2010年度	700,000	210,000	910,000
2011年度	600,000	180,000	780,000
総計	2,300,000	690,000	2,990,000

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

1. 研究開始当初の背景

青年期は、自傷行為等の自己破壊的行動が頻発しやすい時期であるとされる。例えば Pattison & Kahan (1983) は、典型的な自傷が青年期に始まることを指摘しているが、このような行動は、人間の心身に著しい苦痛や被害を与えるものであり、早急かつ適切な介入、対応が求められる。

このような自己破壊的行動を、苦痛な感情

経験を回避するための一方略として捉える見方がある（e.g. 福森, 2006; Weinberger & Gomes, 1995）。福森（2006）では、不快感情を回避することが破壊的行動表出における重要な要因となっていることが実証され、感情回避を通じた破壊的行動理解の枠組みが示された。ここからは、感情回避を受容へと向かわせることによって自己破壊を抑えるという介入の可能性が示唆される。

そのような介入を考えるにあたり、有効な方法のひとつに筆記がある。感情の筆記は、曝露により感情的題材の処理を促すという指摘 (Sloan & Marx, 2004) や、慢性的回避を減少させるといった指摘 (Swanbon, Boyce & Greenberg, 2008) がみられており、不快感情の処理や受容に筆記が有効とのエビデンスは多い。また何より、困難を抱えた多くの人たちにとって、筆記的介入へのアクセスは比較的容易であることから、実際的な有用性も考えられる。

一方、破壊的行動により情動体験を回避しがちな青年は、例えば Pennebaker (1997) のような自由度の高い筆記様式では、自らの感情体験に気付けないあるいは深まらないがために恩恵を受けられないことも考えられる。従って、そのような青年を対象とするためには、既存のいくつかの構造化された筆記様式 (例えば, L'Abate, 1999; Saarni, 1999) をもとに、具体的な筆記介入法を開発する必要がある。

2. 研究の目的

本研究における目的は、2つに大別された。1つ目は、青年期の自己破壊的行動への介入法として、感情体験の受容に焦点を当てた構造化筆記法の開発を行うこと、そして2つ目は、その筆記法が、自己破壊および感情調整に及ぼす効果について検討することである。これら2つを、それぞれ研究1、研究2として行った。

なお、本研究は大学生を対象としたアナログ研究として位置づけられるものであるため、自己破壊的行動そのものではなく、それらをしたと考える頻度、即ち自己破壊的思考を扱うこととした。

3. 研究の方法

上記の目的に応じて、下記のように方法を設定した。

(1) 研究1

①文献研究および有識者調査

筆記、自己破壊、感情調整に関する国内外の文献を整理し、構造化筆記法開発の参考とした。そして、作成された構造化筆記法の第1案について、心理学の専門家2名との協議および情報の聞き取りを行った。

②構造化筆記法 (案) に関する予備調査

大学生6名 (男性3名、女性3名) を対象に、構造化筆記法 (案) を実施した。文章や内容の分かりにくい箇所について情報収集を行い、指摘のあった箇所を修正した。

(2) 研究2

研究2では、研究1において開発された構造化筆記法について、実証データに基づき検討を行った。なお、当初の計画では、構造化筆記法による介入群 (構造化筆記実験群) と、介入なし群 (統制群) の他に、Pennebaker (1997) の筆記パラダイムを用いた介入群 (自由筆記実験群) を設け、3群での比較検討を予定していたが、研究の進展に伴い、今回は構造化筆記実験群 (以下、実験群) と統制群の2群の比較とした。方法の詳細は以下の通りである。

①対象者

実験協力に同意の得られた大学生33名を実験参加者とした。実験参加者は予め、実験に先立ち行われたスクリーニング調査時の自己破壊的思考得点に基づき、層別無作為化によって実験群と統制群に割り付けられた。ドロップアウト者2名を除き、最終的には、実験群17名 (男性3名、女性14名、平均年齢 19.24 ± 1.94 歳)・統制群14名 (男性6名、女性8名、平均年齢 19.14 ± 0.95 歳) の計31名を分析対象とした。

②実験手続き

実験群に対しては、プレ測定後、実験室において筆記課題を3日連続で実施し、実験終了から2週間 (2w) 後及び1ヶ月 (1m) 後にフォローアップ調査を行った。統制群に対しては、プレ及び2w後、1m後の測定のみ行った。

③筆記課題

研究1にて作成された、構造化筆記法 (完成版) を用いた。

④効果指標

(a)自己破壊的思考: Gratz (2001), 山口ら (2004) における国内外の大学生の出現頻度を参考に、7つの自己破壊的行動を抽出し、それらをしたという考えが浮かぶ頻度を尋ねた。無関項目3項目を加えた計10項目、6件法、(b)感情調整: a.感情調整の自信: ネガティブ・ムード・レギュレーション期待尺度邦訳版 (田中・沼崎, 2008) を使用。25項目、5件法、b.感情の受容: 木下ら (2008)

の、日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II を使用。10 項目、7 件法。

⑤操作チェック指標

(a) 苦痛度：出来事を想起したことによる苦痛度を 0~100 の主観的評価により尋ねた、(b) 操作チェック：以下の 4 項目について、0~10 の主観的評価により尋ねた；a. 内容理解度、b. 想起の鮮明度、c. 感情探索度、d. 課題への取組度。

4. 研究成果

(1) 研究 1

文献研究を元に、構造化筆記法（案-1）の作成を行った。内容は、自己破壊的行為者の感情調整に焦点を当てた、Gratz & Gunderson (2006) と Spradlin (2003) を参考に、①感情への気づき、②感情の機能、③一次的感情と二次的感情との区別、の 3 日分から構成された。そして、作成された構造化筆記法（案-1）について、心理学の専門家 3 名からの意見を求め、内容の検討及び修正を行った。その結果、構造化筆記法（案-2）が作成された。

次に、案-2 を用いて大学生 8 名を対象とした予備実施を行い、内容についての検討を行った。得られたデータを元に修正が行われ、最終的に構造化筆記法（完成版）が作成された。完成された構造化筆記法の構成を、Table 1 に示す。

Table 1 構造化筆記の構成

テーマ	内容
1日目 感情とは？	(1)感情の種類 (2)感情の役割と感情への気づき (3)自分についてのふり返り
2日目 感情の持つ機能	(1)機能1:適切な行動への準備 (2)機能2:その状況で起きていること (3)自分についてのふり返り
3日目 一次的感情と二次的感情の区別	(1)一次的感情と二次的感情 (2)自分の一次的感情と二次的感情 (3)自分についてのふり返り

(2) 研究 2

①実験操作の妥当性

実験操作の妥当性確認のため、実験群における各操作チェック指標の平均値を算出した (Table 2)。その結果によると、各日の課題における出来事想起の苦痛度は、40-50% 程度であったことが示された。また、内容理

Table 2 各操作チェック指標の平均値

		M	SD
1 日 目	苦痛度	53.35	23.30
	理解度	8.06	1.56
	鮮明度	7.59	1.58
	探索度	6.65	2.32
	取組度	9.18	0.81
2 日 目	苦痛度	41.65	25.45
	理解度	7.76	2.22
	鮮明度	6.82	2.21
	探索度	7.24	1.75
	取組度	9.18	0.64
3 日 目	苦痛度	37.53	25.88
	理解度	7.88	1.69
	鮮明度	6.71	2.23
	探索度	6.41	2.40
	取組度	8.65	1.00

解度、想起の鮮明度、感情探索度、課題への取組度のいずれも 6 点以上であり、特に課題への取組度に関しては、3 日間を通して 8.5 点を超えていた。以上から、本実験課題の操作については、十分な妥当性を有していたと考えられる。

②データの基本的検討

各指標の測定時期別集計を Table 3 に示す。なお、自己破壊的思考については、プレ測定時に 0 点であった実験群の 7 名、統制群の 2 名を分析から除外し、また、分布に正規性が想定されないことから、代表値には中央値を用いた。

実験条件間でプレ測定時の各代表値に差異があるかどうかを確認するため、自己破壊

Table 3 各指標の測定時期別集計

		プレ		2w後		1m後	
		M	SD	M	SD	M	SD
実 験 群	自己破壊	1.21	0.68	0.43	0.46	0.71	0.38
	調整自信	2.70	0.61	2.97	0.47	2.93	0.55
	感情受容	3.99	0.70	4.31	0.61	4.22	0.60
統 制 群	自己破壊	0.29	0.43	0.14	0.21	0.14	0.18
	調整自信	2.95	0.99	2.85	0.98	2.93	0.99
	感情受容	4.27	0.78	4.05	0.77	4.00	0.83

注1) 自己破壊におけるMは中央値、SDは四分位偏差で置き換える

注2) 各Mは項目数で割った値

的思考については Mann-Whitney の U 検定、感情調整の自信および感情の受容については t 検定を行った。その結果、いずれの指標においても 5%水準で有意差は認められなかった（自己破壊的思考： $U=30.50$, $p=.05$, 感情調整の自信： $t(20.74)=-.83$, $p=.42$, 感情の受容： $t(29)=-1.07$, $p=.30$ ）。

② 構造化筆記の自己破壊的思考への効果

自己破壊的思考について、各実験条件（実験群・統制群）における測定時期（プレ・2w 後・1m 後）の推移を検討するため、各測定時期の代表値の差の検定（Friedman test）を行った。その結果、両群共に 5%水準で有意差は認められなかった（順に $\chi^2=5.24$, $p=.07$; $\chi^2=3.49$, $p=.18$ ）。また、プレ測定時から 1m 後にかけての各指標の効果量を算出したところ、自己破壊的思考では、実験群 $r=-.63$, 統制群 $r=-.45$ という値が得られた。

以上より、帰無仮説検定では実験群に測定時期の得点の差異は見出されなかったものの、効果の大きさとしては、実験群において統制群よりも高い値が見られ、開発された構造化筆記の一定の効果が示された。

③ 構造化筆記の感情調整指標への効果

各感情調整指標を従属変数とし、実験条件×測定時期の 2 要因混合計画にもとづく分散分析を行った（Figure 1, 2）。その結果、感情調整の自信および感情の受容において、実験条件と測定時期の交互作用が有意となった（ $F(1.69, 49.08)=5.32$, $p<.05$; $F(1.74,$

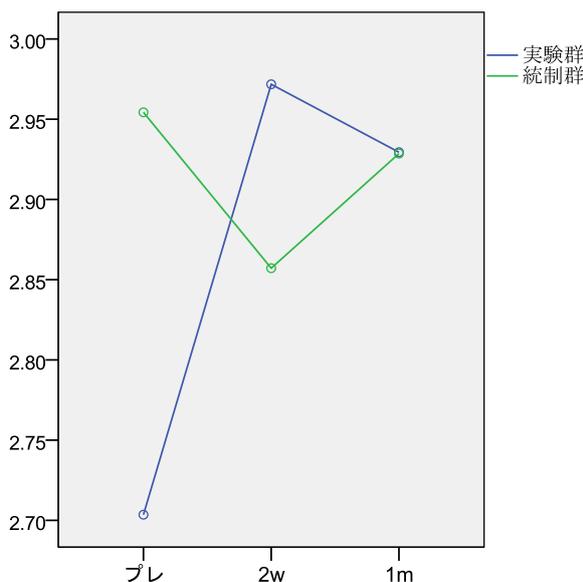


Figure 1 感情調整の自信の分散分析結果

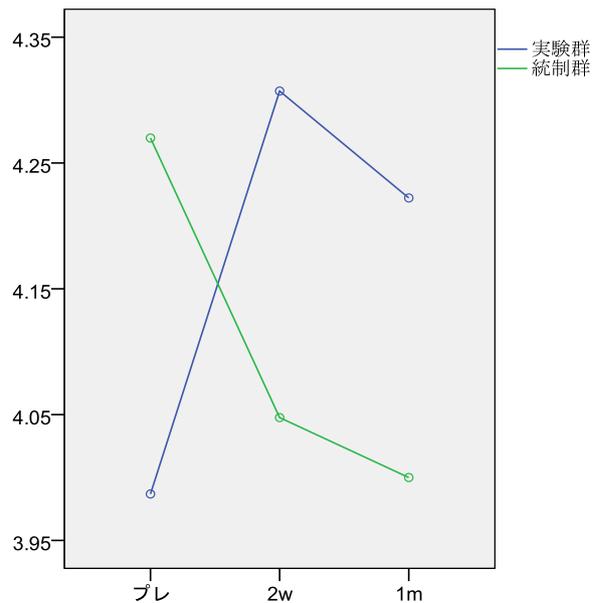


Figure 2 感情の受容の分散分析結果

$50.40)=6.22$, $p<.01$ ）。単純主効果検定を行ったところ、両変数共に、実験群における時期の単純主効果が有意となり（ $p<.01$ ）、多重比較（Bonferroni 法）の結果、感情調整の自信では、2w, 1m 後共に、プレ測定時よりも高くなった（ $p<.01$; $p<.05$ ）。一方、感情の受容では、2w 後のみプレ測定時よりも高くなった（ $p<.05$ ）。

また、プレ測定時から 1m 後にかけての各指標の効果量を算出したところ、感情調整の自信では、実験群 $\Delta=.37$, 統制群 $\Delta=-.03$, そして感情の受容では、実験群 $\Delta=.34$, 統制群 $\Delta=-.35$ という値が得られた。

以上より、各感情調整指標について、構造化筆記の効果が示された。ただし、感情の受容では、実験群においてプレ測定時から 1m 後にかけて効果の大きさが認められている一方、帰無仮説検定においてはプレ測定時と 1m 後の間に有意な差異は認められておらず、効果の持続期間については更なる検討が必要と考えられる。

(3) まとめと本研究の意義

本研究により、従来にはない構造化筆記法が開発され、研究結果からは、開発された構造化筆記法が、感情調整の自信および感情の受容という感情調整指標に対して効果を及ぼすことが示された。また、自己破壊的思考についても、帰無仮説検定において介入による時期の差異は示されなかったものの、効

果量の値を見ると、実験群においてより大きな効果が認められ、これは筆記課題の一定の効果を示唆するものであると言える。

これらのことにより、青年期の自己破壊的行動や、特にはその背景のメカニズムにおいて重要な要因となり得る、感情の受容や調整といった部分への介入可能性が開かれた。更にはそれが、費用対効果の高いとされる筆記を用いた方法であるという点にも重要な意義があると考えられる。

今後の課題としては、第一に、サンプル数を更に増大させて効果検討を行っていくこと、第二に、今回のような 1m という中期的影響のみならず、半年、1 年というより長期的な影響および効果の持続についても検討していくこと、そして最後に、自己破壊的行動のみならず、感情調整に関わる問題を抱える様々な対象について、介入範囲を拡充していくことが挙げられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 2 件)

①駒屋雄高, 吉野菜穂子, 福森崇貴, ロールシャッハ法の学びに関する調査報告, 青山学院大学教育人間科学部紀要, 査読無, No. 2, 2011, pp. 123-132

②福森崇貴・小川俊樹, 青年期における不快情動との直面を促進する要因に関する検討, パーソナリティ研究, 査読有, Vol. 18, 2009, pp. 12-20

DOI : 10.2132/personality.18.12

〔学会発表〕(計 3 件)

①宮崎厚子, 他, 徳島大学病院がん心理相談活動の現状と課題, 第 24 回日本サイコロジ学会総会, 2011.9.29, 大宮ソニックスシティ (埼玉県)

②Naoki KAWASAKI et al., Psychological cost of avoiding reality is loss of self-esteem and sense of authenticity, Society of Personality and Social Psychology, 2011.1.29, San Antonio(米国)

③樫村正美, 他, アレキシサイミアからみた「感情無視」の利益・コストの認識効果の検討, 日本感情心理学会第 17 回大会, 2009.5.30, 徳島大学 (徳島県)

〔図書〕(計 2 件)

①小島一夫, 福森崇貴, 鈴木真吾, 北樹出版, やさしく学べる心理学—医療・福祉を学ぶ人のために (Chapter3「学習・記憶」および Chapter7「臨床」の第 1 項~3 項), 2012, pp. 42-65 および 131-145

②心理臨床学会 (編), 丸善出版, 心理臨床学事典 (第 7 章「地域・文化」の「危機介入」), 2011, pp. 496-497

〔その他〕(計 2 件)

(記事等)

①福森崇貴, 臨床心理相談室のよりよいシステム構築に向けて, 徳島大学臨床心理相談室年報, No. 4, pp. 3-5

(講演等)

①三好市社会教育学習講座, 子どもの感情の理解と対応, 2011.8.27, 山城公民館 (徳島県)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

福森 崇貴 (FUKUMORI TAKAKI)

徳島大学・大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部・准教授

研究者番号 : 5 0 4 5 3 4 0 2

(2) 研究分担者

()

研究者番号 :

(3) 連携研究者

()

研究者番号 :