様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ６ 月 １７ 日現在

機関番号：３１３１１
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2014～2016
課題番号：２６７８０３９２

研究課題名（和文）認知的特性に着目した転換的語り直しによる心理的回復・成長モデルの構築

研究課題名（英文）The model of psychological recovery and growth by biased retelling with focusing on cognitive characteristics.

研究代表者
池田　和浩（Ikeda, Kazuhiro）

尚絅学院大学・総合人間科学部・准教授

研究者番号：４０５６０５８７

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）：ネガティブな記憶事象から生じる負の影響をPTGに導くための、転換的語り直しの効果を引き出す個人要因に着目した新たな心理的回復・成長モデルの構築を目指した。4つの調査の結果、語り直しの2段階モデルを提案した。第一段階では、語り手は出来事の再体験を繰り返すことでネガティブな感情を制御することを目的とした語り直しを行う。第二段階では、否定的感情を排除した認知的コーピングを用いた転換的な語り直しの反復に移行する。このプロセスが、個々人をPTGに導く重要な要素であると考えられる。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to construct a new psychological recovery and growth model focusing on individual cognitive factors that lead the effect of biased retelling. As a results of the four surveys, we proposed a two-stage model of retelling. In the first stage, a narrators perform a retelling with negative emotion aimed at regulated their negative emotion. In the second stage, a narrators use a positive biased retelling with cognitive coping excluding negative emotion. These process leads that they decrease negative emotion, facilitate the meaning making, and activate the PTG when they retell a negative memory as a positive one.

研究分野：心理学

キーワード：転換的語り直し　自伝的記憶　肯定的解釈　心的外傷後成長

１．研究開始当初の背景

(1) 強烈なネガティブな体験の記憶が起因の一つとなる心的外傷後ストレス障害（PTSD）は、主症状である侵入思考を積極的に制御する認知的介入方略を実証的に検討することは重要である。なぜならば、この研究は記憶の変容過程と思考システムの変化過程に関する基礎的メカニズムの解明につながるだけでなく、臨床場面に具体的な対処方略の骨子を提供することにつながるためである。

(2) Calhoun and Tedeschi（2006）によれば、「ネガティブな出来事との精神的なもがきの結果生じるポジティブな心理学的変容体験である心的外傷成長（以下、PTG と表記）」に至るには「意図的な物語の転換」の必要性が示唆されている。しかしながら、従来の研究では心理的成長と複数の関連特性（自尊心、リジリエンスなど）との相関研究にその関心が集中し、個々人の持つどのような特徴が意図的な物語の転換を引き出し、PTG を促進するのかについての実証的検証に基づく議論がほとんど行われていない。つまり、強烈なネガティブ体験から生じる“侵入思考”を制御するための、個人差を考慮した認知的介入手法の確立と、そこからＰＴＧに至る心理的回復・成長過程をダイナミックに解明することは、カウンセリングの実施効率を問われる臨床領域全体に関わる重要課題といえる。

２．研究の目的

⑴ 過酷な過去の体験への対処法は、ストレスを取り除くという従来的な考えから、創造的な成長モデルに焦点が移っている。申請者は、意図的に形を変えた語り直しである“転換的語り直し（biased retelling）”が語り手の記憶に与える影響を系統的に検討してきた。一連の検討は、PTG 到達の根幹である「意図的な物語の転換」に通じている。例えば、(1) 記憶の中心的な要素が語り直された方向に変容すること（池田・仁平、2013)、(2) 転換的語り直しによって肯定的解釈を中心としたコーピング方略が活性化することが確認された（Ikeda, 2010)。

⑵ しかし、これらの成果は、転換的語り直しが記憶の肯定的変容や問題対処方略の活性化に結びつくことを明らかにする実験室での検討であり、(a)現実生活に負の影響を及ぼすネガティブな記憶体験を転換的に語り直すとき、語り直しの効果を効率的に引き出すための個人要因を特定すること、(b)転換的語り直しから PTG に至るための内的システムについて検討することが次の課題として残されている。そこで本研究では、ネガティブな記憶事象から生じる負の影響を PTG に導くための、転換的語り直しの効果を引き出す個人要因に着目した新たな心理的回復・成長モデルの構築を目指した。

３．研究の方法

⑴ 「記憶の再生方略」と「メタ認知特性」と「心的外傷後成長」生起の関係性の検証
参加者：大学生 149 名
尺度：①ネガティブな記憶特性の評価（過去に体験したネガティブな体験を一つ想起し、記憶特性を評価）；自伝的エピソード記憶の主観的特性質問紙（関口, 2011)、記憶の重要性・頻度（Autobiographical Memory Questionnaire; Rubin, Schrauf & Greenbrtg, 2003)、②心的外傷後成長の評価；日本語版外傷後成長尺度（PTG-J; 宅, 2010)。

⑵ 最適な語り直しを動機づける「語りの目的」の検証
参加者：大学生 243 名
手続：生活の中で具体的に語り直しを行う状況を思い出しながら、以下の４つの語り直しのタイプに応じて、思いつく限り、語りの目的を記入するよう求めた：①過去に起きたポジティブな出来事をポジティブに繰り返し何度も語る目的、②過去に起きたポジティブな出来事をネガティブに繰り返し何度も語る目的、③過去に起きたネガティブな出来事をネガティブに繰り返し何度も語る目的、④過去に起きたネガティブな出来事をポジティブに繰り返し何度も語る目的。

⑶ 「語り直し方略」とネガティブな「エピソード記憶の質的特徴」の関連性の検証
参加者：大学生 220 名
手続：①ネガティブな記憶を一つ思いだし、いつもの語り直し方を選択（ネガティブ反復・ポジティブ変化・感情なし・語りなし)。②語り直し方と自伝的記憶の特徴（自伝的エピソード主観（関口, 2011)、出来事の中心性：CES（Berntsen & Rubin, 2006)、記憶の意味づけ：MMM（Alea & Bluck, 2013)）の関連性を検討し、語り直し方と外傷後成長を促進する要因（出来事に関連した反すう尺度：ERRI（Cann,et al, 2011)、中核的信念尺度：CBI（Cann,et al, 2010))、および心的外傷後成長の成立の程度の関連を検討。

⑷ 「語り直し方略」の 2 段階モデルの検証
参加者：大学生 199 名
手続：①語り直し特性評定（Re-tale）と自伝的記憶の社会的機能特性(日本語版 TALE 尺度（落合・小口, 2013)、記憶の意味づけ：MMM）の関係性を検討。②ネガティブな記憶を一つ思いだし、いつもの語り直し方を選択（ネガティブ反復・ポジティブ変化・感情なし・語りなし）し、語り直し方と自伝的記憶の特徴、外傷後成長の促進要因、および Re-tale との関連性を検討。

４．研究成果

⑴ 調査 1 の結果
　侵入思考生起数はネガティブな記憶の否

定的特徴（鮮明さ・再体験・感情）をより高めていた（図 1）。一方で、語りの反復の程度が多くなるほどに、記憶の否定的な特徴は減少していた。また、出来事に対するメタ認知的な重要性知覚は、自伝的記憶の精緻体制化を促し、PTG の生起確率が高まることが確認された。つまり、PTG の成立には、ネガティブな記憶に対するメタ的な重要性知覚と繰り返し語り直しを行う「転換的語り直し」がその鍵を握っていることが推察される。

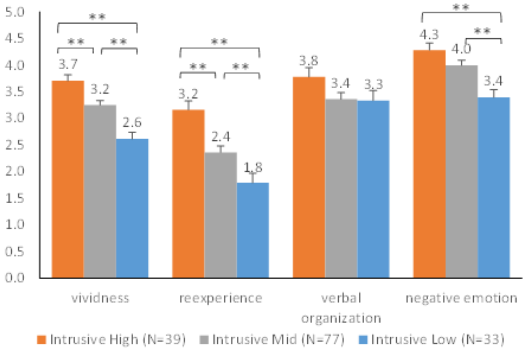

図 1. 侵入思考生起率にみる自伝的記憶特徴

⑵ 調査 2 の結果

得られたプロトコルデータを、基本ユニットにコーディングし、量的解析を行った。その結果、一人あたり平均 7.5 ユニットの語りの目的が記述されていた。また、ポジティブ反復方略が最も多くの目的を有しており、ネガティブ変化方略の目的は最も少なかった（男女差はなし）。

続いて、KHcoder を用いたテキストマイニングによる分析を実施した。頻出語彙上位 93 単語について対応分析を行った結果、参加者は目的に即した語り直し方略を用いることが確認された：①ポジティブ反復方略は他者との親密性を発展させ維持する（ Alea & Bluck, 2003)、②ネガティブ反復方略は他者との共感的機能を活性化させる（ Alea & Bluck, 2003)、③ポジティブ変化方略は、個々人の行動や意思決定を支えるような方向付け機能(directive function; Pillemer, 1998, 2003)を有する。これらの方略を「感情と志向性」の 2 軸から分類した結果、①他者志向的ネガティブ感情制御方略、②他者志向的ポジティブ感情拡張方略、③自己志向的認知転換方略、の 3 つに分けられることが推察された（図 2)。

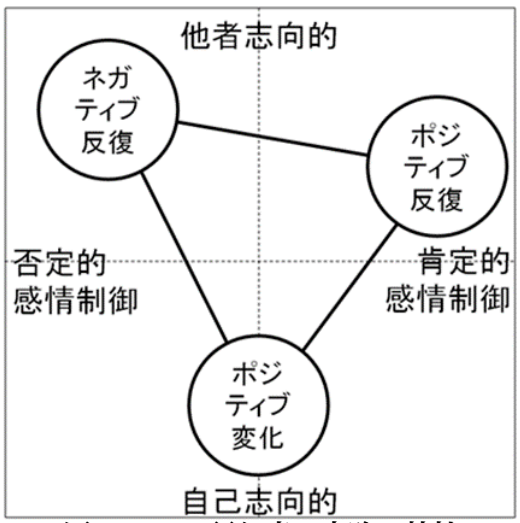

図 2. 3 つの語り直し方略の特性

⑶ 調査 3 の結果

分析の結果、ネガティブに語り直すと再体験感と否定的感情が上昇し、ポジティブな語り直しは体験を人生にとりこむ際に表れやすいことが確認された。また、ネガティブであれ、ポジティブであれ、感情が伴った語りには、心的外傷後成長を促す認知的プロセスを活性化させる働きが存在することが確認された。さらに、語りの数が多くなるほどに、ネガティブな感情側面からポジティブな感情側面に焦点を当てた語り直しに変化することが確認された（$\chi^2(9)= 196.5, p<.01$）（表 1)。加えて、他者との関係および人間としての強さは、語り直しの回数が多い人が、少ない人に比べて強く感じやすいことが確認された。

これらの結果をまとめると、心的外傷後成長(PTG)と語り直しには 2 つの段階が存在する可能性が推察される。第一は再解釈前期段階であり、否定的な感情を処理することが優先される。自伝的記憶の再体験過程といえる。第二は、再解釈後期段階であり、複数回語ることで感情処理が終わった後に、認知処理が開始される。記憶を肯定的に解釈することで、自己成長感を促進し PTG に至る。本研究より、我々は、段階に応じた語り直しの方略を使用している可能性が示唆された。

	ネガティブに	ポジティブに	感情なし	語りなし
まったくない	▼ 2	▼ 0	▼ 0	△45
ほとんどない	△29	12	18	▼ 3
時々ある	39	△30	25	▼ 0
頻繁にある	8	6	3	▼ 0

表 1. 語りの頻度と選択される語り直し方略の関係性

⑷ 調査 4 の結果

Re-tale と Tale-J および MMM の相関を確認したところ、概ね弱い相関が確認された。また、ネガティブ感情制御方略は、ネガティブな感情を伴う語り直しを行わせやすく、認知転換方略は、ポジティブ感情を伴う語り直

しや感情を排した語り直しを行わせやすいことが確認された。さらに、ネガティブ感情制御方略はつらい記憶の再体験の増加と関連し、認知転換方略は再体験およびネガティブ感情の減少と関連することが確認された。加えて、ポジティブ感情拡張方略は熟慮的思考を増加させるが、認知転換方略は熟慮的思考に加え、記憶の中核的な信念の変化に寄与することが確認された。

4 つの調査結果から、語り直しの 2 段階モデルを提案したい（図 3）。第一段階は、ネガティブな感情をそのまま繰り返し語り直す方略である。ここで、再体験を繰り返し、ネガティブな感情を制御するために時間を費やす。第二段階は、ポジティブな側面から転換的に語り直す方略。ここでネガティブな感情を排した認知的なコーピングが開始される。このとき、ネガティブ感情制御モードだと感情強度を維持してしまう。そのため、第 2 段階が反復されづらくなってしまう。ポジティブ感情拡張モードが起動していると記憶の感情面に変化はないが、PTG プロセスが一部起動する。ネガティブ感情が排除しきれていないので、第 2 段階プロセスの反復はそれほど多くない。しかし、認知転換モードが起動しているとネガティブ感情を排除する形で第 2 段階が反復され、PTG プロセスが活性化し、PTG に至ると考えられる。

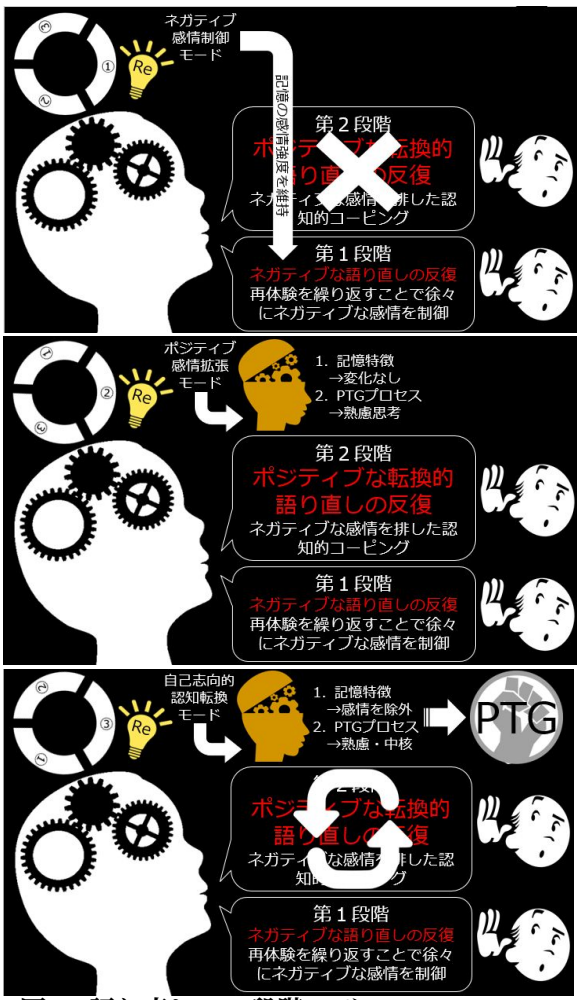

図 3. 語り直しの 2 段階モデル

5．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計　2　件）

1. 池田和浩「何のために語り直すのか？：転換的語り直しの目的に関する言語分析」、『尚絅学院大学紀要』、第 69 号、pp.67-79、2015 年、査読あり
2. 荒木剛・佐藤拓・菊地史倫・池田和浩「自我異和性尺度日本語版（EDQ-J）作成の試み」、『精神医学』、第 57 号、pp. 353-358、2015 年、査読あり

〔学会発表〕（計　13　件）

1. 池田和浩「逆境を語ることで得る心的なパワー：自伝的記憶の語り直しによる心的外傷後成長」、『認知心理学会第 14 回大会 大会シンポジウム：自伝的記憶が果たす役割について』（企画者：川﨑弥生）、2016 年（広島大学）、査読あり
2. Ikeda, K., & Kawasaki, Y.「The effect of the Biased Retelling of a harsh experience on Autobiographical Memory Characteristics and Post Traumatic Growth」、6th International Conference on Memory、2016（ELTE North Building Budapest, Hungary）、査読あり
3. 池田和浩「逆境を効果的に語るには：語り直しが記憶にもたらす心理的効果」、『第 12 回東北心理学会・北海道心理学会合同大会 北海道心理学会事務局企画シンポジウム：自伝的記憶とネガティブ事象－震災に関わる記憶をどう考えればよいか』（企画者：室橋春光）、2016 年（福島大学）、査読あり
4. Ikeda, K.「The relationship between the Characteristics of Biased Retelling and Reinterpretation of Autobiographical Memory」、Psychonomic Society 57th Annual Meeting、2016（Sheraton Boston, Boston, USA）、査読あり
5. 池田和浩「なぜ変わるのか？なにが変わるのか？：語り直しによる積極的な自伝的記憶変容のメカニズム」、『認知心理学会第 13 回大会 援隊企画シンポジウム：記憶のエラーのメカニズム』（企画者：川崎弥生）、2015 年（東京大学）、査読あり
6. 池田和浩「最適な語り直しを選択するために：テキストマイニングから探る転換的語り直しの目的」、『日本心理学会第 79 回大会 公募シンポジウム：東日本大震災による不測の衝撃：心理的支援の現状と課題(2)』（企画者：西浦和樹・小谷英文・足立智昭）、2015 年（名古屋国際会議場）、査読あり
7. Ikeda, K.「Biased retelling for the audience induces false memory」、Psychonomic Society 56th Annual Meeting、2015（Hilton Chicago,

Chicago, Illinois, USA)、**査読あり**

8. Ikeda, K.「Cognitive factors necessary to promote post-traumatic growth」、The 14th European Congress of Psychology、2015 (Università degli Studi di Milano-Bicocca, Milano, Italy)、**査読あり**
9. Nishiura, K., Ikeda, K., & Tayama, J.「Development of empathy scale for human caring behavior: Investigation on relevance between resilience and hospitality」、The 14th European Congress of Psychology、2015 (Università degli Studi di Milano-Bicocca, Milano, Italy)、**査読あり**
10. **池田和浩「心的外傷後成長と転換的語り直しの関係性 -記憶メカニズムを用いた考察」、『日本心理学会第 78 回大会 公募シンポジウム：東日本大震災による不測の衝撃：心理的支援の現状と課題』（企画者：西浦和樹・小谷英文・足立智昭）、2014 年（同志社大学）、査読あり**
11. Ikeda, K.「Does positive belief in the retelling of personal memories enhance subjective happiness?」、28th International Congress of Applied Psychology、2014 (Palais des Congrès, Paris, France)、**査読あり**
12. Ikeda, K.「Does self-deception enhance the belief that the retelling of personal memories is helpful?」、Psychonomic Society 55th Annual Meeting、2014 (Hyatt Regency Long Beach, Long Beach, USA)、**査読あり**
13. Nishiura, K., Ikeda, K., & Tayama, J.「Do we need optimism during creative problem solving with brainstorming?」、28th International Congress of Applied Psychology、2014 (Palais des Congrès, Paris, France)、**査読あり**

〔その他〕
ホームページ等
http://goo.gl/WN0lhT

６．研究組織
(1)研究代表者
池田　和浩（IKEDA, Kazuhiro）
尚絅学院大学総合人間科学部人間心理学科・准教授
研究者番号：40560587