

論文の内容の要旨

論文題目 他者の視点に立ったネガティブな記憶の捉え直しによる精神的健康の改善
—ロールレタリングを用いた予防的介入—

氏名 足立英彦

第 1 部 ネガティブな過去の記憶の悪影響を緩和するための集団を対象とした心理教育的介入に関する研究の展望と本研究の目的

ネガティブな過去の記憶に関する否定的な認知は精神的健康に悪影響を及ぼしている指摘されている。このため、ネガティブな記憶を想起し、再評価することがネガティブな過去の出来事に関する記憶の悪影響を予防し、精神的健康の維持や改善に役立つと考えられる。

ネガティブな記憶の再評価を促進する方法として他者への開示があるが、ネガティブな記憶を他者に開示することに対しては抵抗が強いと指摘されている。他者に知られずに開示を行う方法として筆記開示がある。筆記開示とは、人生で最もストレスフルであった体験を題材とし、出来事や当時の思考や感情について 1 日 20 分間 3~4 日連続で文章を書くという方法であり、身体的健康の改善、ストレスの低減、自尊感情の増大、抑うつ改善など心身に様々なポジティブな効果をもたらすことが確かめられている。しかし、反復を要する点や、気分の悪化をもたらすなどの難点がある。

そうした難点を最小限に抑え、開示の効果を高めるための方法として本研究ではロールレタリングに着目した。ロールレタリング (Role Lettering ; 以下 RL と略記する) とは、

特定の他者を受け取り手として想定して手紙を書き、それを受け取った相手になりきって自分に対する返事を書いて、一人二役で文通を行う技法である。自分をあたたかく支えてくれる知人（以下、受容的他者と呼ぶ）を受け取り手として想定して行い自尊感情や自己受容、気分の改善が見られた例が報告されているが、ネガティブな過去の出来事に題材を限定して行った例はほとんどなく、ネガティブな記憶の再評価における RL の効果は明らかでない。

本研究では、過去の出来事を筆記を用いて振り返ることが出来事に関する認知に及ぼす影響を明らかにし、出来事に関する認知や精神的健康の改善に役立つ要因を検討することを目的とする。それによって過去のネガティブな記憶の悪影響を緩和するための有効な記憶の取り扱い方について理解を深め、臨床心理学的援助の発展に寄与する知見をもたらすことを目指す。そのために、過去のネガティブな出来事を題材とし、受容的他者を受け取り手として想定した RL を用いて介入を行い、ネガティブな記憶の再評価を促進する効果を検証し、そうした効果をもたらす主な要因についても検討する。

第 2 部 ネガティブな過去の出来事を題材とするロールレタリングの効果と影響

第 2 部では、ネガティブな過去の出来事を題材とする RL が気分や出来事に関する認知、自己概念、精神的健康に及ぼす心理的影響について 4 つの研究を行い検討した。

過去のネガティブな出来事について筆記を行うと気分の悪化が生じることが先行研究において示されている。RL においてもネガティブな出来事を題材とした場合に同様の悪影響が生じるリスクがあると考えられたため、まずは気分に対する影響を検討する目的で研究 1 を行った。研究 1 ではリスクを低く抑えるため、あまりネガティブでない出来事を選択する余地を残すような教示を用いて RL を行った。結果から、参加者全体においても、辛かった出来事を題材に選んだ参加者においても介入前よりも気分が改善していたことが確かめられた。さらに厳密な検証を行うため、研究 2 では、明確にネガティブな出来事が題材として選ばれるような教示を用い、筆記開示を 1 回のみ行う対照群を設けた。その結果、RL は終了時に開始前と比較して気分が改善していたが、筆記開示では介入前後で気分に変化がなかった。この結果から、RL は筆記開示よりも気分を悪化させるリスクが少ないことが示された。ただし、研究 1 と研究 2 は女性のみを対象としており、男性においても同様の結果が得られるかどうかについては今後検証する必要がある。

ネガティブな出来事を題材とする RL のリスクが筆記開示よりも小さい可能性が示唆されたため、出来事に関する認知や自己概念を改善する効果について検討する目的で研究 3 を行った。参加者全体でも、自己嫌悪が強いハイリスクグループの中でも、RL によって出来事に関する認知と自己受容が改善したことが示されたものの、対照とした別の実験群に

においても同様の改善が見られた。自己嫌悪が強い参加者においては、RLが出来事に関する自己否定的な認知を改善する効果を示した。

研究4では、抑うつや精神的健康の改善に及ぼす影響について検討した。その結果、参加者全体では介入効果が見られなかったが、自己受容の低い群ではRLが1か月後の抑うつを低減させる介入効果を示した。またRLは題材とした出来事について他者に開示することに対する抵抗感を低下させる効果を示し、間接的に抑うつの改善に貢献すると考えられた。ただし、研究4は女性のみを対象としており、男性においても同様の結果が得られるかどうかについて今後検証していく必要がある。

以上の結果から、受容的な他者を想定してネガティブな過去の出来事について振り返り、文章を書くことで自己評価が否定的な参加者においては出来事に関する認知の少なくとも一部が改善することが示された。精神的健康の改善を間接的には促進することが女性の対象者において示されたが、自己概念や精神的健康に対する効果については実験によって結果が分かれており、さらなる検証が必要である。また、振り返りの手段として用いたネガティブな出来事を題材とするRLは心理教育的介入として一定の安全性および効果を備えていると判断した。

第3部 ロールレタリングの効果をもたらす要因

第3部では、ネガティブな過去の記憶を振り返る際に、出来事に関する認知や精神的健康の改善に役立つ要因について理解を深めるため、RLの効果はどのような要因によって促進されているのかを4つの研究を通して検討した。効果を促進する要因の候補を探るため、研究5ではRLによって生じる主観的体験に焦点を当てた質的研究を行った。研究5の分析から抽出された効果的要因の候補について、研究6、研究7、研究8において量的研究を行い検証した。

研究5では、望ましい効果が得られた参加者と、そうでない参加者の主観的体験のプロセスを比較することで、RLの効果をもたらす要素について探索的に検討することを目的とした。主観的体験に関する自由記述の質的分析から、ネガティブな過去の記憶を振り返る際に自己肯定感が維持されたり、自己の客観視が生じたりすると望ましい効果につながる確率が高いことが示唆された。

研究6では、ネガティブな過去の出来事を振り返って文章を書いた後に自己肯定感の低下が生じると出来事に関する認知の改善が見られないことが確かめられた。自己肯定感が維持されると必ず出来事に関する認知の改善が生じるわけではないが、自己肯定感の維持は認知の改善の必要条件の1つであることが示唆された。また、さらに、自己肯定感を高める操作を行ってから筆記開示を行うと、2週間後の精神的健康の改善が見られ、自己肯定

感が維持された群においては出来事に関する認知の改善が見られた。ネガティブな過去の出来事を振り返り再評価する際には自己肯定感を高めておくことや維持することが役立つ可能性が示唆された。ただし、研究 6 は女性のみを対象としており、男性においても同様の結果が得られるかどうかについて今後検証を行う必要がある。

研究 7 では、過去のネガティブな出来事や自分自身について、受容的他者の視点に立って評価を行うと、自己概念の改善には至らなかったが、出来事に関する否定的認知が強かったグループでは 1 週間後の出来事に関する認知の一部が改善した。また、そのような改善は平均的な他者の視点に立って自己を評価しても得られなかった。受容的他者の視点を取得し、自己を客観視することによって認知の部分的な改善が促進されることが示唆された。

研究 8 では、ネガティブな過去の出来事に関する筆記開示を行い出来事や当時の思考や感情を十分に想起した後に受容的他者の視点を取得して自己を客観視することで出来事に関する認知が改善し、1 週間後の自己概念や精神的健康の改善をもたらすことが確かめられた。この効果は RL によってもたらされたものとほぼ同等であった。また、精神的健康の改善には記憶の認知的再構成や自己嫌悪の改善が寄与していることが分かった。

第 4 部 総合考察

ネガティブな出来事を題材とする RL は自己受容や自己嫌悪などの自己概念が否定的な対象者に対しては出来事に関する認知の一部を改善する効果を示した。RL の特徴や意義について述べ、RL の効果を促進する要因について検討し、集団を対象とした予防的心理教育における効果的な活用について考察した。

本研究の結果から、ネガティブな過去の出来事について振り返る際には、女性の対象者においては自己肯定感を維持したり、受容的な他者を想定したりすることが、ネガティブな過去の出来事に関する認知の改善に寄与することが示された。また、男女の対象者において、受容的他者の視点取得を行うことがネガティブな過去の出来事に関する認知の改善に寄与することが示された。カウンセリングを始めとする心理援助においては、被援助者が自己肯定感を低下させないよう援助者が配慮すること、被援助者が援助者や他の受容的他者の視点を取得することが役立つ可能性を指摘した。本研究から得られた知見が心理援助の発展にどのような示唆を与えるかを検討し、本研究の意義や限界、今後の課題について考察した。