

# カウンセラーの介入の違いが反芻・省察および抑うつなどの症状や自尊心・自己への思いやりに及ぼす影響

The effect of counselors different interventions on client's Rumination and Reflection and Depression, Self-esteem and Self-compassion

藤田 歩美  
Ayumi Fujita

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード : カウンセリング実験, 反芻, 省察

Key words : Counseling experiment, Rumination, Reflection

## 1. 研究目的

### 1-1. 自己注目における反芻と省察

自己注目は自己理解の為の一つの手段である。自己注目の研究として、デューバルとウィックランドの客体的自覚理論では、自己が意識の対象となった状態を客体的自覚状態、逆に注意が個人の意識やその人の過去の出来事や身体のもとにある事象に向けた状態を主観的自覚状態と呼んでおり、また、カーバーとシャイアーの理論でも自己を公的自己の側面と私的自己の側面とに分けている(丹野・坂本, 2014)。このように自己注目は様々な研究がされているが、坂本(1997)の研究では、自己注目はネガティブな出来事の後起こりやすいとされている。そしてネガティブな出来事やネガティブな気分の後の自己注目は、自己に関するネガティブな情報の処理を促すとされ、また自己注目が直接現在経験している感情を強めるために、抑うつ気分が生じやすいとされている。

Tranpnell&Cambell(1999)は自己注目を不適応的、適応的自己注目に切り分け、反芻(rumination)と省察(reflection)という二つのタイプを提案した(高野・丹野, 2010 より引用)。高野・丹野(2010)によると、反芻はネガティブで慢性的、かつ持続性の強い自己注目であり、自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられると定義されている。つまり反芻は不安、抑うつ、怒りと結びついた自己関連の繰り返しの思考とされると述べられており、反芻はそれ自体が抑うつのリスクファクターであることが高野・丹野(2009)によって示された。また、関・兒玉(2012)によると、反芻を行う頻度が高い人

ほど、自己効力感や自尊感情が低いことが示されており、高野・坂本・丹野(2012)の研究においても、反芻の傾向が高い人は、自己受容ができず、ネガティブな自己評価を行っているために、自己開示の内容もまたネガティブなものに偏ってしまうと述べられている。このようにネガティブな結果を伴う反芻とは反対に、省察は反芻とは対照的な自己注目であり、自己への好奇心や興味によって動機づけられ、自己理解や精神的な健康促進に寄与しているとされている(高野・丹野, 2010)。そして省察傾向の高い人は、自己受容感が高く、肯定的な自己評価を行っているため、適切な自己開示ができることが示されている(高野・坂本・丹野, 2012)。

### 1-2. 反芻を行う要因

しかしなぜ、人はネガティブな結果を伴うにも関わらず反芻を行ってしまうのだろうか。長谷川ら(2009)は反芻しないことで生じる、自己の人格や将来の否定的な変化、あるいは問題状況や自己の否定的な気分状態の持続や悪化を避けるために、反芻が始発・持続されているという側面があることを示唆している。更に“人生の悪影響の回避”と“現状の悪化の回避”というポジティブな信念が反芻傾向を強め、その結果抑うつ傾向が強まることが示された。また、高野・丹野(2010)は反芻が自己意識を向上させることや自分の憂鬱な気分を理解すること、あるいは問題解決や将来の失敗を未然に防ぐことなどに役立つ考えである肯定的信念に注目し、肯定的信念と反芻には正の関連が、

反芻と抑うつとの関連にも正の関連が、一方で省察は肯定的信念と正の関連を有するが抑うつとは負の関連があることを示した。このことに対して高野・丹野(2010)は肯定的信念そのものはそれほど異常ではないが、その信念ゆえに自己注目にこだわりすぎてしまい、反芻に陥ってしまうことが問題なのでないかと述べている。また自ら反芻する場面を作り出す事に注目するのならば、川瀬(2009)は人はトラウマティックな状況や重大な否定的生活事象にさらされると、その経験や関連する感情を他者に話す傾向があると述べている。川瀬(2009)の研究では、情動的経験を語る主な理由は2つあり、1つは「気持ちをすっきりさせたい」「不安を解消したい」という悲しみ、怒り、恥などのネガティブな情動経験は自己概念への脅威となるので、それを解消し、コントロール感や信念を回復するために、社会的コミュニケーションを始める「信念の回復」とされている。もう一つは「気持ちを知ってほしい」「同意してほしい」という「理解と受容」であった。すなわち、ネガティブな情動が起きた時に個人的な信念の崩壊という問題に直面することで、人々は対人的な関係を求め、そこで相手から理解、受容されるという経験を通して自らの信念を再構築しようとしているのではないかと川瀬(2000)は述べている。これらのことから、反芻は様々な要因が絡み、行ってしまうものであると考えられるが、よりネガティブな反芻をしないために人を介して理解、受容を行ってもらい、自らの信念を再構築することが重要であると窺える。そこで本研究では理解、受容感を強く感じることができたらカウセリング場面を設定することで、反芻、省察思考がどのように変化をするのか検討を行う。

### 1-3. 介入方法の違いが及ぼす影響

カウセリング場面は、理解、受容感を強く感じられるだろうと考えられるが、実際のカウセリング場面では様々な介入方法が行われている。カウセリング場面の介入方法の違いはどの程度クライアントに影響を与えるのだろうか。細谷・福島(2016)は、反射・バリデーション・肯定に焦点を置いて、カウセリング場面の中でクライアントがどの程度被共感体験や心理的距離を感じるのかを検討した。結果として、それぞれがクライアントの被共感体験を強める結果となったものの、その中で肯定介入を行った群はより被共感体験を

強める結果が示唆された。また、玉瀬・石田(1995)は、カウンセラーのうなずきの量やその挿入位置が第三者によるカウンセラー評定に及ぼす影響を検討した。結果として、うなずきの量や挿入位置もカウンセラーの共感性、純粋性、尊重性に影響が及ぼされる事が示唆された。これらのことから、カウンセラーの介入技法はクライアントに影響が及ぼされることが明らかとなっている。本研究では、実際にカウセリング場面の中で効果が示されている3つの介入方法を行い、どの介入方法が反芻・省察思考に影響を及ぼすのかを検討する。

### 1-4. 3つの技法

まず一つ目が認知再構成法である。認知再構成法とは、認知行動療法の手法の一つであり、認知的なパターンを変えるために非機能的な自動思考を同定し、その自動思考をさまざまな角度から検討し、自分にとって適応的な代替思考をつくりあげていく技法である(岩壁・福島・伊藤, 2013)。認知行動療法では、ロジャースのクライアント中心療法が提唱した「傾聴」「受容」「共感」が同様に重要とされているが、クライアントの抱える問題を理解し、解決を図っていくために、コミュニケーションにおいてセラピストがより積極的にクライアントと関わろうとする「質問」を用いる。これはセラピストが質問を重ねることで、クライアントの内省を促し、気づきを高める為である。認知行動療法は1970年代、80年代において、典型的なうつ病や不安障害などに対する効果が示されている。

二つめは肯定介入である。肯定介入とはクライアントの言動や思考を肯定的に解釈したり、それらを暖かく受け止め、良さを見出す肯定的な関わりとされている(久間ら, 2016)。肯定介入は先に述べたように、細谷・福島(2016)の研究ではクライアントの被共感体験を強める結果が示唆された。また、実証的にもセラピストの肯定的な関わりは明らかにされており、Orlinsky, Grave, & Parks(1994)による154件の効果研究を対象としたメタ分析では、56%の研究において肯定と治療効果の正の相関がみられ、Henry, Schacht, & Strupp(1986)は治療効果の高い面接の中では肯定がより多く行われた面接であったことが示されている(久間ら, 2016より引用)。

三つ目は感情体験を深める介入である。これは精神力動的なアプローチから発展した短期力動療

法のひとつであり、セラピーの場の安全性を確保するためにクライアントを積極的に肯定すること (affirmation) を重視しながら、トラウマティックな感情に対して「そこに私(カウンセラー)といっしょに留まって」と伝えて、十分に触れていくことで変容を促進する介入である(福島, 2016)。感情体験を深める介入は、藤田(2017)が行ったカウンセリング実験の中で、唯一、有意差は表れなかったものの省察得点が増えることが示された。

本研究においてこれら 3 つの技法が反芻・省察および抑うつなどの症状や、自尊心・自己への思いやりにどのように影響を及ぼすのかを明らかにする。また、カウンセリング経過を見ていくことで、反芻・省察の頻度がどのように変化していくのかを明らかにしていく。

#### 1-5. 本研究の意義

本研究の意義として、反芻は抑うつのリスクファクターであり、反芻することのストレスは抑うつに与える効果を増幅する作用があるとされる(高野・丹野, 2009)。このことから、反芻の変化を見ていき、どのカウンセリング条件がより反芻に影響を及ぼすかを明らかにすることは、抑うつに対する予防的介入および治療技法の検討ができることが期待される。また、省察は、自己理解を促して精神的健康に寄与する機能的な側面とされている(高野・坂本・丹野, 2012)。このことから、省察の在り方を明らかにすることは精神的健康への理解を深めることのみならずそれを高めるための介入技法の検討が期待できる。

#### 1-6. 仮説

- ① 3 つの介入技法ではそれぞれ反芻・省察思考に変化が表れるだろう。
- ② 反芻の頻度が減ったときは、抑うつの度合いも減るだろう。
- ③ 省察の頻度が上がるときは、自尊心や自己への思いやりの度合いが上がるだろう。

#### 1-7. 調査方法

本研究は、カウンセラーの介入の違いが反芻・省察思考および抑うつなどの症状や、自尊心・自己への思いやりに及ぼす影響について明らかにすることを目的とする。そのために、実際のカウンセリング場面を設定することで、クライアントの反芻・省察思考にどのような影響が及ぼされるの

か明らかにする。

そこで認知再構成法、肯定介入、感情体験を深める介入を初回のインテーク面接に続く、それぞれ 3 回ずつのカウンセリングを行う。カウンセリングの組合せが全 6 通りとなるので、各条件 6 人のクライアント 36 人の実施を予定する。また、本格的なカウンセリングを設定するために、臨床心理士(臨床経験 10 年)に依頼し、週 1 回 50 分のカウンセリングを行う。そして毎セッション後に「Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版(高野・丹野, 2008)」「SPACE ; 心理症状尺度」「II P ; 対人関係問題尺度」「Self-compassion ; 自己への思いやり尺度」「自尊感情尺度」「WAI ; 作業同盟尺度」が組み込まれた質問紙を行い、また 1 条件のカウンセリングが終了事にインタビュー調査を行う。そして得られた質問紙は統計処理を行い量的に分析し、インタビューで得られたデータは逐語化し、質的に分析する。

#### 1-8. 調査対象者

調査対象者は、一般公募にて成人以上の募集を行う。そして研究使用のための説明と依頼をし、同意を得られた対象者のみ、研究対象者として選定する。なお、比較的健康度の高いクライアントを募集することで、調査協力者にとって不利益な研究にならないよう十分留意する。

#### 1-9. 倫理的配慮

本研究では、一般公募した希望者に、同意の上で軽微な反芻内容を語ってもらうものである。また、それを聴いて介入するカウンセラーは、経験豊かかつ藤田(2017)の実験カウンセリングにおけるカウンセラーを問題なく務めた実績がある。さらに今回 1 回 50 分という本格的なカウンセリングを 10 回継続して実施することで、カウンセリング本来のケアする機能やサポートする力を発揮できるものである。その意味で、リスクはほとんど無視できるレベルであり、さらに実験中やその前後に不快感や苦痛が生じたら、それそのものをケアできる介入となっている。また、実験中断後や、実験がすべて終了した後に問題が生じた場合には、さらに経験の長い臨床心理士である実施責任者が直接ケアに当たることや、適切な機関を紹介できる。

なお、本研究は平成 29 年度の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得て行われ

る。

## 2. 研究実施内容

本研究に必要な反芻、省察、カウンセリング条件に関する文献学習を行った。そして、平成 29 年 11 月に、第 36 回日本心理臨床学会に参加し、カウンセリング方法に関する発表にて新たな知見を得た。

そして上記のように、知見を深める作業と並行して、本研究の実験を行い始めている。

また、平成 30 年 3 月に専攻内において本研究の構想の中間発表を行い、教員より指摘を受け、概念に対する知見を深めた。

## 3. まとめと今後の課題

本研究は、カウンセラーの介入の違いが反芻・省察思考および抑うつなどの症状や、自尊心・自己への思いやりに及ぼす影響について明らかにすることを目的とする。

今後は、概念に対する知見を深めつつ、研究に取り組み、分析を行う予定である。

## 4. 引用文献

- 藤田歩美(2017). カウンセリング中のカウンセラーの反応が反芻・省察に及ぼす影響—抑うつの関連を含めて—. 卒業論文.
- 福島哲夫. カウンセリングテクニック入門 プロカウンセラーの技法. 臨床心理学, 2015(7), 48-52.
- 長谷川晃・金築優・根建金男(2009). 抑うつの反すうに関するポジティブな信念の確信度と抑うつの反すう傾向との関連性 パーソナリティ研究, 18(1), 21-34.
- 久間寛子・藤岡勲・隅谷理子・福島哲夫・岩壁茂(2016). セラピストによる肯定的発話の類型化 臨床心理学, 16(1), 90-98.
- 細谷祐未果・福島哲夫(2016). カウンセリング場面におけるカウンセラーの反射・バリデーション・肯定とクライアントの被共感体験・心理的距離との関連 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, (22), 217-244.
- 川瀬隆千. 感情を語る理由：人はなぜネガティブな感情を他者に語るのか. 宮崎公立大学人文学部紀要. 2009, 7(1), 135-149.

岩壁 茂・福島哲夫・伊藤絵美(2013). 臨床心理学入門—多様なアプローチを越境する— 有斐閣アルマ.

宮川裕基・新谷 優・谷口淳一・森下高治(2015). 自分への思いやり尺度日本語版(SCS-J)の作成 帝塚山大学心理学部器用, 4, 67-75.

坂本真士(1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会.

鈴木菜実子・藤山直樹(2011). II P-64(対人関係診断目録)日本語版における信頼性と妥当性の検討 上智大学心理学年報, 35, 61-69.

高野慶輔・丹野義彦(2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, 16(2), 259-261.

高野慶輔・丹野義彦(2009). 抑うつと私的自己意識の 2 側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, 17(3), 261-269.

高野慶輔・丹野義彦(2010). 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研究, 19(1), 15-24.

高野慶輔・坂本真士・丹野義彦(2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示 パーソナリティ研究, 21 (1), 12-22.

玉瀬耕治・石田恵利子(1995). カウンセラーのうなずき量に関する実験的研究 奈良教育大学教育研究所紀要, 31, 157-169.

丹野義彦・坂本真士(2014). 自分のころからよむ臨床心理学入門 東京大学出版会.

## 付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所大学院生研究助成 BD2929「カウンセラーの介入の違いが反芻・省察思考に及ぼす影響に関する研究」を受けて行ったものである。

なお、本研究は以下の研究の一部として着手されて、筆者が主におこなうものであった。戦略的個人研究費、課題番号：S2939「カウンセラーの介入の違いによるカウンセリング効果の違いに関する実験・実践研究」平成 29 年度

研究代表者：福島哲夫