

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、 自尊感情・自己への思いやりに及ぼす影響

The effect of counselor's 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：反芻，省察，カウンセリング実験

Key words : Rumination, Reflection, Counseling experiment

1. 研究目的

反芻はネガティブで慢性的、かつ持続性の強い自己注目とされ、自己への脅威や喪失、不正によって動機付けられると定義されており、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ている(高野ら, 2010)。また反芻傾向が高い人は自己受容ができず、自己開示の内容もネガティブなものに偏ってしまうことが明らかになっている(高野ら, 2012)。高野ら(2009)は、反芻はそれ自体が抑うつのリスクファクターであると述べている。省察は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の促進に寄与しているとされている(高野ら, 2010)。また、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高野ら(2012)によって述べられている。しかしなぜ人はネガティブな出来事に対して反芻を行うのだろうか。その理由の1つに人は憂鬱な気分になるにも関わらず、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されている。川瀬(2000)は情動的経験を語る際に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すことによっ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述べている。これらのことから、反芻はネガティブな出来事が起こると必然的に行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為には人を介し、自らの信念を再構築することが一つの手

段であるのではないだろうか。そこで本研究では開示者が受容感を感じることが多いであろうカウンセリング場面を設定し、被開示者であるカウンセラーの態度の違いが開示者のネガティブな出来事に対してどのように影響を及ぼすか検討を行う。カウンセラーの態度として藤田(2017)の研究で効果が見られた「肯定介入」、「感情体験を深める介入」に加え、うつに効果的とされている認知行動療法の手法の1つである「認知再構成法」を用いる。本研究は、認知再構成法、肯定介入、感情体験を深める介入という3つの技法が反芻・省察および抑うつなどの症状や、自尊感情・自己への思いやりにどのように影響を及ぼすのか明らかにすることを目的とした。

2. 研究実施内容

介入条件の群分けを行い(図1)、初回のインタビュー面接に続き、それぞれ1回50分のカウンセリングを1条件3回ずつ計10回、臨床心理士に依頼し実施した。毎セッション後に質問紙を実施し、1条件のカウンセリングが終了ごとにインタビュー調査を実施した。質問紙の構成は表1に示す。

表1. 質問紙の項目

1	表紙
2	Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版(5件法)[設問1]
3	SPACE; 心理症状尺度(5件法)[設問2]
4	II P; 対人関係問題尺度(5件法)[設問3]
5	Self-compassion; 自己への思いやり尺度(5件法)[設問4]
6	自尊感情尺度(5件法)[設問5]
7	WAI; 作業同盟尺度(7件法)[設問6]
8	フェイスシート

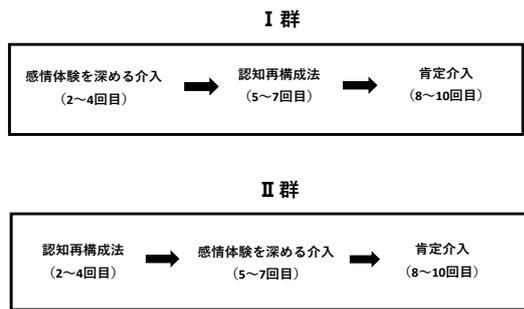


図1. 実験手続き

実験参加者 実験参加者は、I群が6名、内訳は女性6名で、平均年齢は23歳 ($SD: 1.10$) であった。またII群が6名、内訳は男性1名女性5名で、平均年齢は23.8歳 ($SD: 4.07$) であった。

実験期間 2017年9月～2018年12月であった。

3. まとめと今後の課題

本研究では群に分け分析を行ったところ、群によって結果が異なることが明らかになった。

I群の結果を示す。独立変数を介入条件、従属変数を各尺度得点とするFriedman検定を行った結果、SPACE: 心理症状尺度の下位尺度である「全般性不安」、対人関係問題尺度の下位尺度である「自己主張ができない」、「周りに合わせすぎる」、自己への思いやり尺度である「過剰なとらわれ」では、肯定介入を行った後の方が他2条件を行った後よりも得点が有意に低下していた。またKJ法の結果、感情体験を深める介入を行うことで自身に対しての深い認識やセラピストに対する信頼感が形成されることが示唆された。次に認知再構成法を行うことで、これまでの理解や認識を可視化し明確にすることが可能になることが明らかになった。そして最後に肯定介入を行うことで、自らの考えに対して自信を抱き、話していた内容の認識が変容したことを実感することが出来たということが明らかになった。これらのことから、I群の順序で行うことは多角的な視点で考えることが出来ることが示唆された。またカウンセリングではネガティブなことに直面する為に、抑うつ程度の合いが上がることもあったが、最後の肯定介入によって自信が持てたことや、情緒が安定したことが明らかになった。これらのことから全般性不安得点の低下に加え、自己への思いやり得点が上がったのだと考えられた。

次にII群の結果を示す。独立変数を介入条件、従属変数を各尺度得点とするFriedman検定を行った結果、対人関係問題尺度の下位尺度である「冷淡でよそよそしい」、「自己犠牲的」が、肯定介入を行った後の方が他2条件を行った後よりも有意に高いことが明らかになった。またKJ法の結果、認知再構成法を行い様々な情報を可視化することによって、客観的視点を持つことができ、考え方の変化を認識するようになったことが明らかになった。次に感情体験を深める介入によって新たな発見を得られた事が明らかになったが、自身の感情と向き合うことの困難さを感じたことが明らかになった。さらに最後の肯定介入では沈黙が強く意識された為に、カウンセリングに対して困難を感じる事が明らかになった。これらのことから、II群の順序で行うことは、最初に認知再構成法によって客観的視点を得ることにより、次に行われた感情体験を深める介入の中で得られた発見が自身の中で明確になるのだと考えられる。しかし認知再構成法におけるワークシートを使った明確化とは異なり、自身の感情と深く向き合うことの難しさや、向き合うことに対する抵抗を感じていたことが明らかになった。そして最後の肯定介入では、ネガティブ感が止まり肯定的な考え方が得られたものの、介入に対する物足りなさや沈黙に対してネガティブなイメージを抱いたことが明らかになった。このことよりII群では、カウンセリングの効果が生じづらい傾向が見られるのだと考えられた。

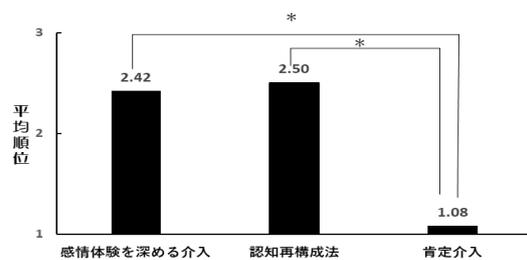


図2. I群 SPACE: 心理症状尺度「全般性不安」得点

今後の課題として、今回の研究では3条件に対して2群のみの研究結果となっている為、この先さらに介入条件のパターンを増やして検討を行うことが求められると考えられる。また、今回母数が少ない為、介入条件がどのように影響を示す結果は質的分析のみの結果となった。その為今後は

実験参加者を増やし、量的分析も同時に行い介入条件がどのように影響を示すのか検討を行うべきであると考えられる。

4. 主要参考文献

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.

付記

本研究は平成30年度大妻女子大学人間生活文化研究所大学院生研究助成 (B) (DB3023)「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。

平成30年度大妻女子大学戦略的個人研究費 (S3027)「心理療法における肯定的介入の効果検証のための実験研究」平成30年度
研究代表者：福島哲夫