

ポジティブ感情の相互的感情調節による感情体験のプロセスモデルの構築

Construction of a process model of emotional experience through reciprocal emotion regulation
of positive emotions

渡邊 小百合

Sayuri Watanabe

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：感情調節，ポジティブ感情，心理療法プロセス研究

Key words : Emotion-Regulation, Positive Emotions, Psychotherapy process research

1. 研究目的

1-1.感情調節とは

近年，認知行動療法や精神力動療法，統合的心理療法など様々な心理療法において，感情調節 (Emotion-Regulation) への介入が注目を集めている。感情調節とは，人がいつどのような感情をどのように感じ，それをどのように表現するかのプロセスである (Gross,1998)。また Greenberg (2011) によれば感情調節とは，人が感情に気づくこと，耐えること，言語化すること，苦痛を調整すること，欲求を満たすこと，目標へ近づくこと，などの方法で感情を適応的に用いる能力である。一方これらが機能しない状態を感情調節不全と総称する (Gratz&Roemer,2004; Gratz&Tull,2010)。

セラピーを受けるクライアント (以下CIと略記) においても，急性，慢性に関わらず感情調節不全といった感情調節の問題を抱えていることが多く，感情への不適応的な調節がうつや不安などの症状や，様々な精神障害の原因となっている (Greenberg,2011)。

1-2.感情調節機能の発達について

Schore (1994) や Sroufe (1996) によると，感情調節機能の一部は子どもの感情的要求に共感的に応え，それを満たし，気持ちをなだめることができる養育者との早期のやり取りから育まれる。よって感情調節不全は感情的に不安定な愛着関係が養育者との間に作られるときに起こると考えられている。

また花丘 (2020) は，感情調節不全は養育者との協働調整が成長の過程で適切に行われなかった場合に起こる障害の一つとしてポリヴェーガル理論の観点から説明している。ポリヴェーガル理論にお

ける協働調整とは，ヒトが互いに落ち着きや心地よさを感じさせるような合図を出し合って，相互に生理学的状態を正常なものに調整しあうことを意味する (花丘,2020 ; 岡野,2020)。この協働調整のやり取りが適切に行われ続けることで，健全な感情調節機能を育むと考えられている。以上の研究が示すように，感情調節は適切な二者関係のなかで形成，発達する機能で，かつ日常生活を心身ともに健全に過ごすための重要な感情の機能であるといえる。

1-3.ネガティブ感情調節不全の先行研究

感情調節に関する研究はこれまでも数多くなされてきたが，そのなかで主に注目されていたのはネガティブ感情の調節不全であった。Gratz & Tull (2010) や Gratz, Tull & Weiss (2015), Sullivan, Tull & Weiss (2015) などの研究は，うつ病などの気分障害や全般性不安障害，心的外傷後ストレス障害 (以下，PTSD と略記)，薬物依存，境界性パーソナリティ障害といった代表的な精神障害と，ネガティブ感情の調節不全に関連があることを明らかにしている。従来の病理中心の心理療法や心理療法研究においても，CI のネガティブ感情やその調節不全を扱うことで変容が起こるとされてきた (Fitzpatrick & Stalikas,2008)。

1-4.ポジティブ感情の機能に関する先行研究

1990年代後半から2000年代になると病理中心の研究や病理中心の心理療法のアンチテーゼとしてポジティブ心理学が発展した。また近年ではポジティブ感情とネガティブ感情を単純に二分させず文脈のなかで捉え，心理療法でも同等に扱うべきとするセカンドウェーブ・ポジティブ心理学 (Second Wave Positive Psychology : 以下 SWPP と

略記)が台頭している(Lomas & Ivatan, 2015, 2016). なかでもFredrickson (1998)は「拡張—形成理論」を提唱し、ポジティブ感情はネガティブ感情とは全く異なるウェルビーイングを向上させる機能と目的を持つとした。また拡張—形成理論に基づいて行われたGarland et al. (2010)の研究では、ポジティブ感情にはネガティブ感情による感情障害や精神障害の諸症状や悪影響を相殺し、正常な心理状態への回復を促進する力があることが示されている。

これらの研究によって、ポジティブ感情が心理療法の効果的な結果として現れるだけでなく、心理療法においてCIの変容を引き起こす機能を持つことが示された。

1-5. ポジティブ感情調節不全の先行研究

ポジティブ心理学の広がりに伴い、これまで注目されてこなかったポジティブ感情の調節機能においても研究が及ぶようになった。Carl et al.

(2013)ではうつ病や不安障害、双極性障害において、ポジティブ感情の調節不全が引き起こされることを指摘しており、4つの心理プロセスからなる感情調節モデル(Gross, 2014)に沿ってポジティブ感情の調節不全についての研究知見を整理している。Carl et al. (2013)はこの研究によって、ポジティブ感情調節不全にポジティブ感情への接近の不足と過剰、肯定的刺激への注目の不足と過剰、肯定的評価の不足と過剰、ポジティブ感情の過剰な下方調整と上方調整といった症状がそれぞれ存在することを示した。

さらにWeiss, et al. (2018, 2019)の研究では、PTSDの症状が重症であるほど、肯定的な感情を受容できない、肯定的な感情を経験するときに目標指向の行動がとれない、もしくは衝動的な行動を制御できないなどといったポジティブ感情調節不全が起こることや、それらが薬物乱用とも関連があることを示した。

これらの研究は、ポジティブ感情やその調節スキルの改善に焦点を当てた治療が精神障害の諸症状の改善や不適応的なネガティブ感情の減少に繋がることを示唆しており、ポジティブ感情を治療に有用できる可能性を示している。

1-6. 加速化体験力動療法

これまであまり扱われてこなかったポジティブ感情を治療に活用している心理療法に、Fosha (2000)によって確立された加速化体験力動療法(Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy :

以下 AEDP と略記)がある。AEDPは癒し指向(非病理ベース)で変容を重視するモデルの統合的心理療法で、感情理論、愛着理論等を基にしており、心理療法においてセラピスト(以下 Th と略記)とCIの関係性と、感情体験・感情変容を重視する(Fosha,2000 ; 花川, 2020 ; AEDP JAPAN)。

AEDPでは感情ニューロサイエンス理論に基づき、数多くある感情の種類の中なかでも「変容を起こす媒体」となるタイプの感情を「コア感情」と呼ぶ(花川, 2020)。「コア感情」とは、自己と生存と繁栄のために必要な、自分と他者、そして環境の状態を知る情報源である(花川, 2020)。よってAEDPにおいては、感情がポジティブかネガティブかという二分法を超え、表出されている感情をCIがどのように扱っているか、それが真正性のあるコア感情なのか、コア感情を感じさせないように働く防衛的な感情なのかを考慮する(花川, 2018)。つまり、治療においてネガティブ感情のみを扱うのでは不十分であると考え、ポジティブ感情やポジティブ感情体験、ポジティブな変容が問題解決に向かう力となると考える(花川, 2020)。

またAEDPにおけるポジティブ感情は、真正性があり、身体で感じられ、防衛的ではない、その人のその時の真実としての感情であるとされている。またそれらのポジティブ感情がトランスフォーメーションに裏打ちされた体験をポジティブ感情体験とする(Prenn & Fosha, 2017 ; 花川, 2020)。トランスフォーメーションとは、その人自身の変容力や成長力、自己治癒力のことであり、AEDPでは感情体験を通してこれを育むことで問題解決へと向かおうとする(花川, 2020)。よってAEDPでは、トラウマ体験などのネガティブ感情体験と同様に、ポジティブ感情体験についても徹底的にプロセスする(Fosha, 2000 ; 花川, 2020)。このプロセスによりCI自身の内外のリソースが蓄積され、レジリエンスが育ち、このレジリエンスがトラウマや防衛と向き合う力となる(花川, 2020)。なおトランスフォーメーションは安全な環境になると芽吹くものであり、心理療法におけるThとCIの安全な関係性によって育まれるものである(Fosha, 2008 ; 花川, 2020)。

1-7. 相互的感情調節

AEDPの中なかでも、感情体験や感情変容を促進する介入として、相互的感情調節と呼ばれる技法がある。相互的感情調節とは、安全な二者関係の中なかでネガティブ、ポジティブ関わらず、ありの

ままの感情を受容・肯定し、感情に圧倒されないように支えながら、ともに感情調節をすることである(花川, 2020)。Beebe (2018) は、ポジティブ、ネガティブな感情体験のピークの瞬間に愛着対象者がいて相互的な感情調節をしてくれることが安定型の愛着体験を育てていくとしている。花川 (2020) は、CIにとって真正性のある真実の感情であればポジティブなものであれ、ネガティブなものであれ、感じ切ることによって変容が起こるとし、相互的感情調節がそれを促す技法であると説明している。

なお冒頭で述べたように、感情調節機能は重要な他者との二者関係を基盤として、協働調整などの神経生理学的な要素の影響を受けながら発達することが明らかになっている。つまり相互的感情調節は、ネガティブ、ポジティブ問わずCIの感情調節不全を扱い、変容に通じる感情体験を促進するだけでなく、相互的感情調節や感情体験の結果としてCIの健全な感情調節機能や安定した愛着スタイルを育む技法であるといえる。さらに相互的感情調節はこれまで臨床現場においても心理療法研究においても注目されてこなかったポジティブ感情の調節不全を心理療法において扱う介入であり、ポジティブ感情調節機能を健全に働かせることを促進する効果が期待されている。

しかし、心理療法内でポジティブ感情に注目し、それを扱うことに不慣れなThも多い(花川, 2020)。これは、人は本能的にポジティブよりもネガティブな体験に意識を向けてしまうネガティブ・バイアスを持っていること、心理療法においてもネガティブな体験や感情に注力してきた精神病理ベースの歴史があるという2つの理由が影響しているためである(Fosha, 2000; 花川, 2020)

1-8. 先行研究から導かれる課題

ここまで、ポジティブ感情や、ポジティブ感情調節機能とそれらを二者関係のなかで扱う相互的感情調節という技法に関する先行研究を様々な角度から概観した。先行研究からは、ポジティブ感情の調節機能が心身の健康促進や精神障害の機序にかかわっており、個人内心理過程において非常に重要な機能であること、また心理療法においてポジティブ感情やポジティブ感情体験を積極的に扱う治療的有用性が示された。さらに、ポジティブ感情を相互的感情調節という安定した関係性のなかで扱うことによって感情調節不全が改善する、また感情調節機能が健全に育まれるといった効果が

が期待されている。しかし、ポジティブ感情やポジティブ感情調節機能を心理療法に活用することに関する研究や、ポジティブ感情調節不全に関する研究、ThとCIの関係性を重視する相互的感情調節の効果を検証した研究は本邦においてほとんどなく、実際にポジティブ感情を心理療法にて扱うことに慣れていないThも多い。

1-9. 本研究の意義と目的

よって、ポジティブ感情の調節機能に対するThとCIの相互的な感情調節についての効果を検証し、その実践モデルを提示して治療的方針を示すことは、ポジティブ感情をネガティブ感情と同様に扱うことを重視するAEDP理論やSWPP理論を裏付けるといえる。またポジティブ感情の扱いに慣れていないThの介入検討の一助となることが見込まれる。さらに、本邦の心理療法や心理療法研究においてほとんど注目されてこなかったポジティブ感情調節機能や相互的感情調節の治療的有用性を示し、今後の研究可能性を拡大することに貢献するといえる。

これらを踏まえ本研究では、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデルを開発し、その効果を検証することで、心理療法において効果的なポジティブ感情の相互的感情調節の実践モデルを提示することを目的とする。

2. 研究実施内容

ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスを実際に臨床現場で活用し、研究によって理論を深めていくには、観察可能な指標によってそのプロセスを具体化し、何らかの形でその効果を測定する必要がある。加えて、より広い臨床的関連性を示すために、ポジティブ感情の相互的感情調節が治療全体における変容プロセスにどのように関連するか、どのような効果を示すか、各指標で詳しく説明することが求められる。これらを踏まえ本研究の方法論としては、心理療法プロセス研究法の一つである課題分析を選定した。

心理療法プロセス研究における課題分析とは、CIがある特定の治療的作業に取り組んでいる場面を集め、変容に必要なステップや要素を抜き出し、介入モデルを開発する分析方法である(岩壁, 2016; Greenberg, 2007; Rice & Greenberg, 1984)。本研究においては、課題分析の発見段階(質的分析)を用いてポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデルを構築することを目的とした。

2-1. サンプル

Th との相互的感情調節によって CI のポジティブ感情調節不全が改善された 4 場面 (解決群) と、Th との相互的感情調節によって CI のポジティブ感情調節不全が改善しなかった 2 場面 (未解決群) をサンプルとした。これらは一回の面接のなかで起こった場面で、異なる CI の事例から抽出した。課題分析の創設者である Greenberg (2007) は、まず三つの成功例 (解決場面) の共通性を抜き出したあと、三つの失敗例 (未解決場面) もしくは部分的な成功を収めた例との比較を行い、成否を分ける要素を検討するように勧めている。よって本研究においても、純金サンプリングに倣い、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデルの成功例の要素を浮き彫りにするため、解決場面と未解決場面をそれぞれサンプルとして選出した。

2-2. 対象者

対象者は表 1 の通りである。これらの対象者は、共同研究者で指導教員である福島の研究に既に同意書付きで賛同した CI で、ポジティブ感情調節不全の特徴があり、心理療法場面の映像・逐語データが保管されている。保管されている映像・逐語データから、部分的に本研究の分析テーマである「AEDP におけるポジティブ感情の相互的感情調節のプロセス」に沿ったものを本研究のデータとして収集した。

なお Th は統合・折衷的心理療法の立場から AEDP を行う Th 計 2 名を研究対象者とした。一人は臨床経験 20 年以上の 60 代男性臨床心理士 (公認心理師) X であり本研究の共同研究者である。もう一人は臨床経験 15 年以上の 30 代女性臨床心理士 (公認心理師) Y である。

表 1. 研究対象者の概要

CI	担当Th	グループ	属性	主訴・アセスメント
A	X	解決	20代半ば女性	主訴：過食傾向、資格試験のために勉強が手につかない アセスメント：低い自己評価、セルフコンパッション能力の低下など
B	X	解決	20代前半女性	主訴：過食嘔吐、自傷、触法行為がやめられない、オーバードース アセスメント：抑うつ性行為障害
C	X	解決	30代前半女性	主訴：人と触れたいが怖くて避けてしまう、感情を共有するのが怖い アセスメント：低い自己評価など
D	X	解決	20代後半男性	主訴：無気力、やりたいことがやれない アセスメント：抑うつ、アパシー、自己愛傾向
E	X	解決	40代半ば女性	主訴：同棲し始めた彼氏を攻撃してしまう アセスメント：愛着不全からくる見捨てられ不安、攻撃性
F	X	解決	30代後半女性	主訴：離婚後の男性関係、不登校気味の息子との関係 アセスメント：不適切養育による自己肯定感の低さ
G	Y	未解決	30代前半男性	主訴：対人不自信、抑うつ症状 アセスメント：両親への不自信に端を発する人間不信と社会不適合
H	Y	未解決	40代後半男性	主訴：抑うつ症状、アルコール依存症 アセスメント：父親の厳しすぎる養育態度に端を発する自己肯定感の低さ

2-3. 分析手順

分析は、課題分析の発見段階の手順に従う。具体的には、①課題の設定、②論理モデルの作成、③課題場面の抽出、④データの読み込み、⑤モデル要素の同定 (面接場面の各要素のコード化)、⑥実証モデルの作成の順で行い、最終的に論理モデルと実証モデルを統合し、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデルを構築する予定である。現段階では③課題場面の抽出まで進めている。以下に③までの各段階の詳細を記す。

なお分析の際には収集したすべてのデータの固有名詞を伏せ、個人が特定されることのないよう匿名性に配慮している。

①課題の設定

「ポジティブ感情の相互的感情調節プロセス」を課題とした。意味としては、「AEDP の相互的感情調節という介入プロセスのなかで CI のポジティブ感情調節不全を扱い、Th と CI が感情をともに受容・肯定し、最終的にポジティブ感情調節不全を改善する過程」とした。

②論理モデルの作成

設定した課題に関する論理モデルを先行研究や事例観察をもとに作成した (図 1)。

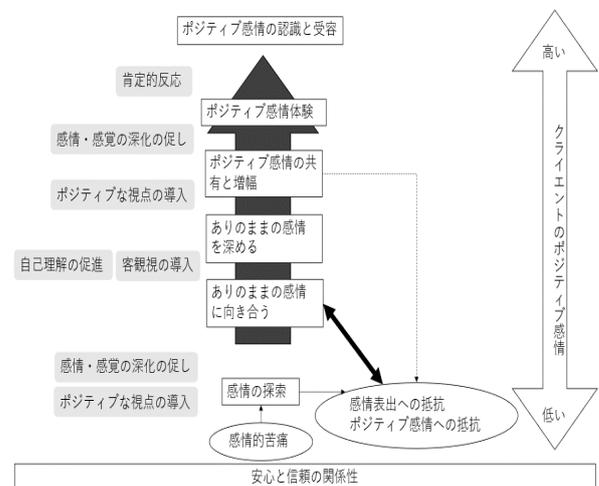


図 1. ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスの論理モデル

四角=Th と CI の共同作業 太線矢印=プロセスの進行

網掛け=Th の介入

細線矢印=CI の抵抗

点線矢印=プロセスの後戻り

丸=CI の反応、状態

③課題場面の抽出

現在、課題場面の抽出を次の手順で行っている段階である。まず、Th (共同研究者) が自身の記憶をもとに、過去に行ったカウンセリングの中か

ら、ポジティブ感情の調節不全を相互的感情調節によって扱い、ポジティブ感情調節不全が改善したセッションを複数選んだ。次にそのセッションの録画を視聴し、課題指標である「ポジティブ感情の相互的感情調節プロセス」が含まれ、課題解決の指標がみられたセッションを複数抽出した。この際、ポジティブ感情調節不全を相互的感情調節によって扱うも、課題の解決が明確ではないセッションも同時に抽出した。次に、抽出したセッションの逐語を起し精読し、映像データを確認しながら課題開始の指標と課題解決の指標をそれぞれ選定した。課題の指標設定の際、観察可能で具体的な指標となるよう、言語指標と行動指標をそれぞれ設定した。なお指標は、筆者と共同研究者が Gratz&Roemer (2004), Gratz&Tull (2010), 岩壁(2016), 花川(2020), Pascual-Leone&Greenberg (2007) を参考に選定した。設定した現段階での指標を以下に示す。

課題の始まりの指標「ポジティブ感情の調節不全」

1. 自己に対するポジティブ感情の認識、理解、受容の欠如が面接中にある程度体験される。
2. 自分に起こった出来事に対して一貫してポジティブな認識、理解ができない。
3. それらが面接中に言語や行動から観察できる。
言語指標：自己否定を示す発言、自己受容の拒否を示す発言、自己に対するポジティブ感情を表現することに抵抗する発言など（例：「誰かから、頑張ってるじゃん。って言われても、身体に入っていない」）。

行動指標：目をそらす、肩があがる、顔が赤くなる、手で押しやるジェスチャーをする、嫌悪や恐怖の表情を見せる、話題を変える、ジョークを連発する、身体が後ろに遠ざかる、表面的な「報告」の羅列に終始する、下を向く、首を横に振るなど。

課題解決指標「ポジティブ感情の調節不全の改善」

1. 自己に対するポジティブ感情の認識、理解、受容が面接中にある程度体験される。
2. 自分に起こった出来事について、一貫してポジティブな認識、理解ができる。
3. 新しい気づきが見られる。
4. それらが言語や行動から観察できる。
言語指標：安堵感を示す発言、自己肯定を示す発言、自分をポジティブに認識し、理解している発言、今後についてポジティブな展望が語られる、

自己に対するポジティブ感情を素直に表現するなど（例：「自分を誇りに思えます」）。

行動指標：誇りを表す笑顔、うれし涙、今まで緊張していた肩が下りる、呼吸がゆっくりになる、胸が開く、背筋を伸ばす、強く複数回頷く等。

3. まとめと今後の課題

本研究を研究1とし課題分析の発見段階を進め、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデルの最終モデルを3月中に構築する予定である。さらに研究2として、課題分析の検証段階を行う。具体的には、研究1によって構築したプロセスモデルを量的に測定し、心理療法における介入の治療的効果を用いて検証する。4月には研究2の研究計画を立て、研究を開始する予定である。

付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所令和3年度大学院生研究助成(B)(課題番号 DB2127)より研究助成を受け行った。

また令和3年度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った（承認番号：03-029）。

主要参考文献

- [1] Dixon-Gordon, L.K., Gratz, L.K., Sullivan, P. T., Tull, T. M. and Weiss H. N. (2015). Posttraumatic stress disorder symptoms and risky behaviors among trauma-exposed inpatients with substance dependence: The influence of negative and positive urgency. *Drug Alcohol Depend.* **155**, 147–153.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4581985/>> (2020年7月15日)
- [2] Dixon-Gordon, L.K., Peasant, C., Sullivan, P.T. and Weiss, H.N. (2018). An examination of the role of difficulties regulating positive emotions in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, **31**, 775–780.
- [3] Fitzpatrick, M., & Stalikas, A (2008). Integrating Positive Emotions Into Theory, Research, and Practice: A New Challenge for Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, **18** (2), 248-258.
- [4] Fosha, D. (2000). The transforming power of affect: A model for accelerated change. New

- York:Basic Books. 岩壁 茂・花川ゆう子・福島哲夫・沢宮容子・妙木浩之 監訳 (2017). 人を育む愛着と感情の力——AEDP による感情変容の理論と実践 門脇陽子・森田由美 (訳) 福村出版
- [5] Fredrickson, B., Garland, L.E., Johnson, P. D., Kring, M. A., Meyer, S.P. and Penn, L.D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the Broaden-and-Build Theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, **30**(7), 849–864. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908186/> (2020年7月15日)
- [6] Gratz, L. K., Kimbrel, A.N., Latzman, D.R., Lejuez, C.W. and Tull, T. M. (2010). Reinforcement sensitivity theory and emotion regulation difficulties: A multimodal investigation. *Personality and Individual Differences*, **49**, 989-994.
- [7] Gratz, L.K. and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **26** (1), 41-54.
- [8] Gratz, L.K., Tull, T. M. and Weiss, H.N. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatment. *Current Opin Psychology*, **3**, 85–90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386282/> (2020年7月15日)
- [9] Greenberg, L.S. (2011). *Emotion-Focused Therapy*. American Psychological Association. 岩壁茂・細越寛樹 (監訳) 関屋裕希・藤里紘子・村井亮介・山口慶子 (訳) (2013) エモーション・フォーカスト・セラピー入門 金剛出版
- [10] Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**(5), 271-299.
- [11] 花川ゆう子 (2020). あなたのカウンセリングがみるみる変わる!——感情を癒す実践メソッド 金剛出版
- [12] 岩壁 茂 (2008). プロセス研究の方法 新曜社
- [13] 岩壁 茂 (2010). 感情と体験の心理療法 8 感情調整 臨床心理学, **10** (3), 420-428.
- [14] 岩壁 茂 (2014). ポジティブ感情の調整と感情の障害——感情障害はネガティブ感情の障害か? 臨床心理学, **14** (6), 894-899.
- [15] Pascual-Leone, A. and Greenberg, L.S.(2007). Emotional Processing in Experiential Therapy: Why “the Only Way Out Is Through” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **75**(6):875-87.
- [16] Tim Lomas. and Itai Ivtzan. (2016). Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing. *Journal of Happiness Studies* **17**(4):1753-1768.