

心理療法におけるポジティブ感情の 相互的感情調節プロセスモデル構築と実証的検討

Construction and empirical examination of the mutual emotion regulation process model
of positive emotions in psychotherapy

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：ポジティブ感情，感情調節，心理療法プロセス研究

Key words : Positive emotion, Emotion regulation, Psychotherapy Process Research

1. 研究目的

心理療法研究において、感情を適応的に感じる能力である感情調節に関する研究は数多くなされてきた。ただそのなかで主に注目されていたのは、代表的な精神障害と関連があるとされているネガティブ感情（不安・怒り・悲しみ等）の調節不全であり、心理療法においてもネガティブ感情調節やその調節不全が扱われてきた（Gratz & Tull, 2010; Gratz, Weiss, & Tull, 2015; Weiss, Sullivan, & Tull, 2015）。一方、Weiss et al. (2018) や Carl et al. (2013) の研究によって精神障害の症状にポジティブ感情（喜び、幸福感、満足等）の調節不全が含まれることが示され、ポジティブ感情を治療で扱うことの意義が示唆されたが、それらを検討している研究は本邦においてほとんどない。

そこで本研究では、実際にポジティブ感情を心理療法内で扱っている加速化体験力動療法における相互的感情調節と呼ばれる技法に注目し、ポジティブ感情の治療的有用性を検討することを目的とした。具体的には、研究 1 として心理療法における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し、次に研究 2 として、研究 1 によって構築したプロセスモデルの妥当性を実証的に検討することとした。なお、相互的感情調節とは、安全な二者関係のなかでネガティブ・ポジティブ問わずありのままの感情をともに受容・肯定し、感情に圧倒されないように支えながら、ともに感情調節を行うことで感情変容を促進する技法である（花川, 2020）。

2. 研究実施内容

分析方法には、心理療法プロセス研究の一つである課題分析（Greenberg, 2007; Rice & Greenberg, 1984）を用いた。心理療法プロセス研究における課題分析とは、岩壁（2008）によれば、クライアント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。本研究では課題分析により、ポジティブ感情調節不全の特徴を持つクライアントが、セラピストとの相互的感情調節を通して、自分に対するポジティブ感情を受容していくプロセスを実際の心理療法のデータから質的に分析し、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した（研究 1）。次に構築したモデルの妥当性および客観性を臨床心理士・公認心理師による他者評定（量的分析）を用いて実証的に検討し、さらに構築したモデルによる介入がポジティブ感情調節不全の特徴を持つクライアントにどのような影響を及ぼすのかについて、量的な測定によって検討した（研究 2）。以下からはそれぞれの結果を述べる。

2-1. 研究 1 の結果と考察

研究 1 の目的を検討するため、実際の心理療法場面におけるポジティブ感情の相互的感情調節プロセスの成功事例と失敗事例の各 3 場面（合計 6 場面）を質的に分析した結果、《セラピストとクライアントの共同作業》とそれを促進する《セラピストの介入技法》の 2 領域からなる実証モデルが生成された（図 1）。《セラピストとクライエン

トの共同作業」の領域は、【①ネガティブ感情の喚起・ポジティブ感情が感じられない】【②感情・感覚の探索】【③感情・共感・肯定への回避と抵抗】【④ありのままの感情と向き合う】【⑤ありのままの感情を深める】【⑥2人で一緒に感情にとどまる】【⑦ポジティブな認知を強める】【⑧ポジティブ感情の共有と増幅】【⑨ポジティブ感情体験】【⑩ポジティブ感情の受容と認識】の10の要素から構成された。《セラピストの介入技法》の領域は、【⑪セラピストの存在を強調】【⑫安心できる場の提供】といった〈関係への介入〉の2要素、【⑬現実と認知のすり合わせ】【⑭自己理解の促進・心理教育】【⑮ポジティブな認知の導入】といった〈認知への介入〉の3要素、【⑯記憶の想起】【⑰自己・他者への言葉を引き出す】【⑱感情・感覚を深める】【⑲ありのままの感情への肯定・受容・共感】といった〈感情への介入〉の計9つの要素から構成された。成功3場面と失敗3場面における、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセス実証モデルの各要素の出現を表1に示す。

研究1の結果からは、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスを成功させるためには、【④ありのままの感情と向き合う】必要があることが示唆された。加えて、セラピストの介入では特に〈関係への介入〉、〈感情への介入〉がプロセスを成功させるため重要である可能性が示された。

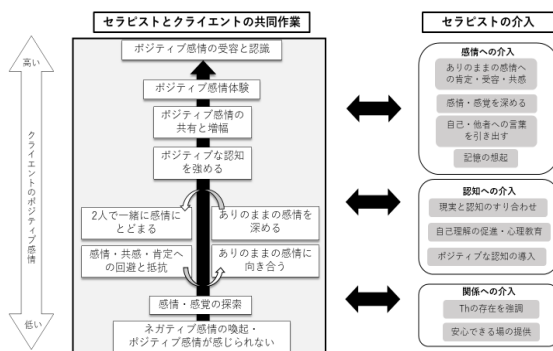


図1 ポジティブ感情の相互的感情調節プロセス実証モデル

表1 実証モデルを構成する各要素の出現の比較

モデルの要素	成功			失敗		
	A	B	C	C	D	E
〈セラピストとクライアントの共同作業〉						
ネガティブ感情の喚起・ポジティブ感情が感じられない	○	○	○	○	○	○
感情・感覚の探索	○	○	○	○	○	○
感情・共感・肯定への回避と抵抗	○	○	○	○	○	○
ありのままの感情と向き合う	○	○	○	○		
ありのままの感情を深める	○	○	○			
2人で一緒に感情にとどまる	○		○			
ポジティブな認知を強める	○	○	○			
ポジティブ感情の共有と増幅	○	○	○			
ポジティブ感情体験	○	○	○			
ポジティブ感情の受容と認識	○	○	○			
〈セラピストの介入〉						
関係への介入						
セラピストの存在を強調	○	○	○	○	○	
安心できる場の提供	○	○	○			
認知への介入						
現実と認知のすり合わせ	○	○	○	○	○	○
自己理解の促進・心理教育	○	○	○	○		
ポジティブな認知の導入	○	○	○		○	
感情への介入						
記憶の想起	○	○	○			○
自己・他者への言葉を引き出す	○	○	○	○		
感情・感覚を深める	○	○	○	○		
ありのままの感情への肯定・受容・共感	○	○	○	○	○	○

2-2. 研究2の結果と考察

研究2の目的を検討するため、まずポジティブ感情の扱いにくさを感じたことのある成人男女8名のクライアントを対象に、ポジティブ感情の相互的感情調節をセラピストと行う試行カウンセリングを全3回実施し、面接場面の映像をデータとして収集した。次に収集した映像データ（実際の面接場面）において、研究1にて構築したポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデルを構成する要素が観察できるかどうか、および観察された要素がどのような順序で出現したのかを評定する他者評定を臨床心理士および公認心理師5名によって実施した。またクライアントに対しては、試行カウンセリングの実施に伴い全5回からなる質問紙調査を行った。なおクライアントの性別の内訳は男性2名、女性6名で、平均年齢は35.0歳（SD=14.4；22歳～58歳）であった。評定者5名は、20代後半から40代前半までの女性セラピストであった（平均年齢36.8歳，SD=4.87；28歳～41歳）。

他者評定の結果をもとに独立性の χ^2 検定あるいはフィッシャーの正確確率検定を行ったところ、ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスの成否を分ける構成要素は特に【⑤ありのままの感情を深める】であり、この過程を踏めたかどうかが【⑥ポジティブな認知を強める】【⑦ポジティブ感情の共有と増幅】【⑧ポジティブ感情体験】【⑨ポジティブ感情の受容と認識】といったその先のプロセスを進めることに影響していたことが示唆され

た。そして、これらのプロセスを進めることがポジティブ感情の相互的感情調節のやり取りを成功させるために必要であったことが考えられた。なお構成要素は、研究1にて構築した実証モデルによって示した順序通りに観察される傾向が多かったため、構築した実証モデルはより臨床現場に根差したプロセスモデルであったことが示唆された。

また、クライアントへ実施した質問紙調査の分析の結果、研究1にて構築したポジティブ感情の相互的感情調節プロセスの実証モデルは、ポジティブ感情への扱いにくさを感じたことのあるクライアントに対して、ポジティブに自分や現実を評価する機会を増加させるものであり、同時にセラピストとの関係および面接への評価を高める介入モデルであった可能性が高いといえる。その一方で、感情調節不全やポジティブ感情調節不全の特徴に直接アプローチできたかどうかは定かではない可能性があることが示唆された。ただ、研究2で使用したクライアントへの質問紙調査はデータ数が非常に少ないため、これらの結果は限定的に捉える必要があると考えられた。

3. まとめと今後の課題

以上のまとめとして本研究は、ポジティブ感情およびその調節不全の状態を心理療法の介入によって扱う意義を示唆したものであり、またポジティブ感情調節に関する知見を広げるものであったと結論づけることができるだろう。さらに、これまでほとんど実証研究が行われていなかった相互的感情調節という技法が、臨床現場において治療的な様々な効果を促進する技法であったことを示したことは今後の研究可能性をさらに拡大したと考えられる。よって本研究は、ポジティブ感情の扱いに不慣れなセラピストの介入検討の一助となったといえ、実際に心理療法において、相互的感情調節を積極的に行う意義を見出したものであるといえる。

今後は本邦のクライアントにおけるポジティブ感情調節不全の特徴を心理的問題と関連づけたうえでより具体化して類型を示し、次にそれぞれのポジティブ感情調節不全の特徴に対応する介入モデルを開発すること、またその効果と変容のプロセスを厳密な効果検証によって提示することが求められる。

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)、および令和4年度大学院生研究助成(B)(課題番号DB2238)より研究助成を受け行った。

また本研究は、令和3年度および令和4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(研究1の承認番号:03-029;研究2の承認番号;04-020)。

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.
- [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] 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.
- [5] Gratz, L. K., Kimbrel, A.N., Litzman, 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.