

ポジティブ感情調節不全に対する心理的介入の効果検証

Verifying the effects of Psychological intervention on Positive emotion dysregulation

渡邊 小百合
Sayuri Watanabe

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 人間生活科学専攻 健康・栄養科学専修 博士後期課程

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

1-1. 感情調節とは

臨床心理学分野における感情研究は多種多様であるが、近年では、感情機能のうち特に認知行動療法や精神力動療法、統合的心理療法やそれらの心理療法研究において、感情調節機能 (Emotion-Regulation) への心理的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、自らの感情を適応的に調節できない状態を感情調節不全と総称する。感情調節不全は感情の強弱や反応性に関係なく、(a) 感情の認識、理解、受容の欠如、(b) 感情的苦痛を経験している際に行動を制御できない、(c) 目標や状況的要求を満たすために、感情体験の持続時間や強度を調整できない、

(d) 人生で意味のある活動を追求する一環として感情的苦痛に耐えられないといった特徴がある (Gratz&Roemer, 2004)。

1-2. 感情調節機能の発達

上記で述べた感情調節不全は、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、感情調節機能は主要な発達の治療課題であるともされている (Fosha, 2000; Greenberg, 2011; 岩壁, 2010)。Schorre (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 (Greenberg, 2011)。Schorre (1994) によれば、その養育者を内在化することで自身の感情を調節する能力を身に付け、のちに同じような感情が起こったとき、一人で対処できるようになるとされている (岩壁, 2010)。また Fosha (2000) によると、二者関係における感情調節は、ある感情を十分に体験するために不可欠であり、幸せを実感するためには幸せな瞬間を重要な他者と共有することが必要であると述べている。

Fosha (2000) は、愛着の分類は感情調節機能のタイプを反映するとした。例えば安定した愛着関係では、柔軟な方略に基づいた健全な関係性の中で感情が処理され、豊かな感情体験が可能となる。不安定な愛着関係では、感情を促進することができず、防衛が生じる。無秩序・無方向型の愛着関係では、防衛によって不安を抑えて精神的統一性を保つことができない (Fosha, 2000)。さらに安定した自己は主に二者関係における感情調節を通して形成されるため、この過程に問題があると不安定な自己感が発達するということが明らかにされている (Fosha, 2000; Stern, 1995)。

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い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。

さらに、統合的心理療法の一つである感情焦点化療法においても「感情変容のためには適切な二者関係のなかで感情を感じる必要がある」という重要な原則 (Greenberg, 2011) がある。また岩壁 (2012) によっても、感情調節への介入において「安全で思いやりのある受容的で純粋な治療関係を確立する」ことが効果的な介入につながることを示されている。

従来の心理療法に関する数多くの効果研究からも、適切な治療関係は心理療法の効果に大きく寄与する共通要因であることが示されている (Marmar, et al., 1989 ; Cooper, 2008)。

このように、感情調節機能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に非常に重要な感情機能であるといえる。

1-3. 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、クライアント (以下、CI と略記) 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)。一方ポジティブ感情に関しては、その変容の結果として喜びや幸福感といったポジティブ感情が現れるものであると信じられてきた歴史があり、ネガティブ感情の「変容を促進する機能」に比べてポジティブ感情の「変容を促進する機能」は注目されてこなかった (Fitzpatrick & Stalikas, 2008 ; 矢吹, 2020)。ただ近年になると、Carl et al. (2013) 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いる。さらに Weiss, et al. (2018) の研究では、PTSD の症状が重症であるほど、ポジティブ感情を受容できない、ポジティブ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。

1-4. ポジティブ感情の治療的有用性

また 2000 年代になると、病理中心の研究や心理療法のアンチテーゼとしてポジティブ心理学が頭角を現し、現在ではセカンドウェーブ・ポジティブ心理学 (Second Wave Positive Psychology : 以下 SWPP と略記) が台頭するなど、ポジティブ感情の役割や機能、その存在意義などが様々な研究によって示されるようになった (花川, 2018)。Fredrickson (2004) は、ポジティブ感情はネガティブ感情とは全く異なる機能と目的を持つとした。具体的には、ネガティブ感情は身を守るための生存本能機能が中心であるのに対し、ポジティブ感情は自己の中—長期的な繁栄や心身の健康、社会的な成功、よりよい人間関係や個人のリソースを構築し、それらをまた増幅する機能が中心にあることを提唱した。この理論がポジティブ感情の「形成—拡張理論」である (Fredrickson, 2004)。またこの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活用できる可能性を示している。

1-5. 本研究の意義と目的

先述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は本邦においてほとんどない。よって心理療法におけるポジティブ感情の扱いやその感情調節、感情体験についての研究を拡大し理論を提示することは、今後の他の心理療法発展のために意義があるといえる。

そこで本研究では、本邦における心理療法において、実際にポジティブ感情調節不全がどのよう

な形で問題となっているのかを海外の先行研究と比較し、その概念を整理して分類したのち、ポジティブ感情調節不全に対応する臨床的な介入モデルを開発する。その後、開発した介入モデルが実際にどのような効果を示すのか、試行カウンセリングを実施して実証的に検討し、ポジティブ感情の治療的有用性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究実施内容

まず同テーマで研究を行った卒業論文および修士論文の内容、先行研究の内容を精査してまとめ、学会誌に投稿した（印刷中）。また3月には学会にて修士論文に関して口頭発表を行い、同テーマに関連する分野の研究者と意見交換を行い博士論文の研究計画の精査をさらに進める予定である。加えて、最新の研究についても情報収集を行い、本邦の心理療法におけるポジティブ感情調節不全の問題に関する概念を整理・分類し、博士論文の問題・目的部分の執筆を行っている段階である。それらと並行して、本邦におけるポジティブ感情調節不全に対応する臨床的な介入モデルの開発と、効果検証を行うために必要な一連の手続きおよび具体的な研究計画を修士論文（渡邊,2023）で構築した介入モデル（図1）を参考にしながら検討を行った。

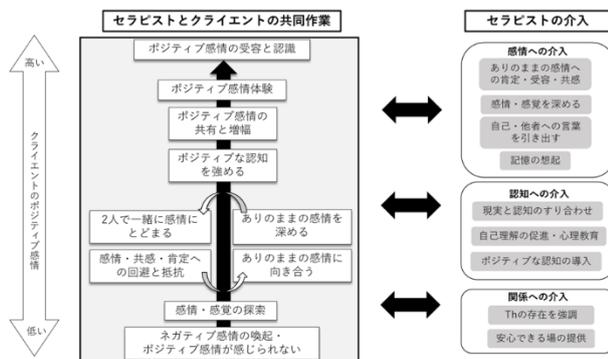


図1. ポジティブ感情の相互的感情調節プロセスモデル

3. まとめと今後の課題

今後は、実際の心理療法の面接場面を質的に分析し、ポジティブ感情調節およびその調節不全の概念を本邦のクライアントに対応させて明らかにした渡邊（2023）をもとに、30名の研究協力者を募り、全10回からなるポジティブ感情調節に働きかける試行カウンセリングを行う。この試行カウンセリングでは、STAI, POMS2, 成人用BDI-II, クライアントフィードバック質問紙等の様々な種類の質問紙検査によって、今回開発した介入モデルによる介入がクライアントに与える心理的な影響と効果を量的に測定して検証する。また試行カウンセリング後には、クライアントとセラピストに対して、実施した試行カウンセリングについてのインタビュー調査を実施し、実際に起こった変容のプロセスと介入モデルの対応を行い、質的な検討を実施する予定である。このように、量的な検証に加えて質的な分析を行うことで、実際の臨床現場でより活用できるような介入モデルの開発が可能になると考える。したがって研究全体のデザインとしては、量的研究と質的研究との混合研究となる。

4. この助成による発表論文等

①雑誌論文

[1]渡邊小百合・福島哲夫「心理療法におけるポジティブ感情の相互的感情調節についての質的研究」日本心理療法統合学会 査読有 創刊号(2024年)印刷中。

②学会発表

[1]渡邊小百合・福島哲夫「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の構築と実証的検討」日本心理療法統合学会第4回大会 2024年3月9日発表確定。京都大学吉田キャンパス

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成(DA2307)「ポジティブ感情調節不全に対する心理的介入の効果検証」を受けたものである。