携帯電話の電子メール入力によるストレス低減効果

○竹原卓真¹(¹ 北星学園大学 社会福祉学部)

Key words: 携帯電話, 電子メール入力, ストレス低減

目 的

ストレスフルな出来事が後々の日常生活にまで暗い影を落とすことは経験的によく知られている。Pennebaker(1989)や Smyth et al.(1999)は、そのようなストレスフルな出来事に関して、心の奥底にある思考と感情を筆記することにより、心身の健康や対人関係などに良い影響があることを実験によって明らかにした。彼らのアプローチは筆記療法と呼ばれることがあり、その効果が多くの研究によって追試・再検証されてきた。

さらに、近年のコンピュータ技術の進歩やネットワーク・インフラの整備もあり、インタラピーというインターネットを介した筆記療法も開発されている。非対面状況においても筆記による効果が認められるのかどうかについて、Marks(2000)は対面式による効果と同程度の効果が得られることを実証しており、その有用性が指摘されている。

さて、インターネットといえば電子メールが最も簡便なサービスの一つだということは周知のことであり、特に携帯電話に付随している電子メール機能は、若者世代を中心に一般生活に広く浸透している。就寝時以外の時間はほぼいつでも使用できるこの機能は、伝統的な筆記療法とインタラピーの利点を併せ持っていると考えられる。そこで、本研究では携帯電話の電子メールという簡便なサービスを通じてストレスフルな出来事を筆記(入力)させ、それがストレス低減にどのような効果を持つのかを明らかにすることを目的とした。

方 法

参加者: 抑うつ傾向が著しく高い参加者をスクリーニングによって除外し、最終的に 58 名を実験参加者とした。内訳は何も筆記しない統制群が 29 名、携帯電話の電子メール機能を用いて筆記する筆記群が 29 名であった。

質問紙: 日本語版 POMS 短縮版および WHO SUBI であった。

実験計画: 臨床実践の場で行なわれている構造化筆記法に沿った 3 段階の構成(第 1 段階: 自己直面、第 2 段階: 認知的再評価、第 3 段階: 社会的共有と別れ)で、実験を行なった。統制群に関しては筆記を行なわず、質問紙への回答のみを実施した。

手続き: まず、全参加者を対象にして、実験開始前に質問紙に回答させた。続いて筆記群には、第 1 段階は 2 週間の間に 4 度の電子メールによる筆記を行なわせ、その後に質問紙に回答させた。第 2 段階も同じく 2 週間の間に 4 度の筆記を行なわせた後に質問紙に回答させた。第 3 段階は 1 週間の間に 2 度の筆記を行なわせ、最後に質問紙に回答させた。統制群には筆記は行わせず、筆記群と同じタイミングで質問紙へに回答のみを行なわせた。

結 果 と 考 察

各参加者の質問紙への回答を集計し、各下位尺度において得点化した。

POMS: T-A 得点(緊張および不安感)から TMD 得点(総合感情障害指標)までの 7 尺度において、実験条件を参加

者間要因、質問紙への回答を行なわせたタイミングを参加者内要因とした、 2×4 の混合計画の分散分析を行なった。その結果、筆記群は T-A 得点や D 得点(自信喪失感を伴った抑うつ感)や TMD 得点などにおいて、第 2 第 3 段階終了時で有意に得点が減少していることが明らかになった(例えば T-A 得点: $F(3,168)=7.12, p<.001$; 図 1 参照)。第 2 段階~第 3 段階にかけて緊張が緩和されており、かつ総合感情障害指標の値が低くなっていることから、電子メールによる筆記がストレス低減に対して一定の効果を有することが示唆される。

WHO SUBI: 満足感~心の疲労度までの 12 の尺度において、POMS と同様に分散分析を行なった。その結果、満足感を実験終了後の得点において、筆記群のほうが統制群よりも有意に低くなり($F(1,56)=190.10, p<.001$)、至福感は逆に実験終了後において、筆記群のほうが有意に高くなった($F(3,168)=2.78, p<.05$; 図 2 参照)。

図1 T-A得点の平均値

図2 至福感の平均値

文 献

- Pennebaker, J.W. 1989 Confession, inhibition, and disease. In L. Beckowitz (Ed.) *Advances in experimental and social psychology* Vol.22, Pp.211-244 Orlando, FL: Academic Press
- Smyth, J.M., Stone, A.A., Hurewitz, A., & Kaell, A. 1999 Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis. *Journal of the American Medical Association*, 281, 1304-1329.
- Marks, J. 2000 Forty years of psychosocial treatment. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 28, 323-324.
- なお、本研究は 2007 年度電気通信普及財団の研究助成を受けました。

(Takuma TAKEHARA)