感情の構造化筆記が感情調整および自己破壊的思考に及ぼす効果

○福森 崇貴¹・黒田 宙見²・樫村 正美³

(¹徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部・²徳島大学大学院総合科学教育部・³筑波大学医学医療系)

キーワード: 筆記, 自己破壊, 感情調整

Effects of structural writing about emotions on emotion-regulation and self-destructive thought

Takaki FUKUMORI¹, Hiromi KURODA², Masami KASHIMURA³

(¹Institute of Socio-Arts and Sciences, Univ. of Tokushima, ²Faculty of Integrated Arts and Sciences, Univ. of Tokushima, ³Faculty of Medicine, Univ. of Tsukuba)

Key words: writing, self-destruction, emotion regulation

目 的

自傷行為等の自己破壊的行動を、苦痛な感情経験を回避するための一方略として捉える見方がある(e.g. 福森, 2006; Weinberger & Gomes, 1995)。福森(2006)では、不快感情を回避することが破壊的行動表出における重要な要因となっていることが実証され、不快感情回避を通じた破壊的行動理解の枠組みが示された。ここからは、感情回避を受容へと向かわせることによって自己破壊を抑えるという介入の可能性が示唆される。

そのような介入を行うにあたり、有効な方法のひとつに筆記がある。感情の筆記は、曝露により感情的題材の処理を促すという指摘(Sloan & Marx, 2004)や、慢性的回避を減少させるといった指摘(Swanbon, Boyce & Greenberg, 2008)がみられている。

本研究では、心理教育的側面から構造化された感情の筆記が、感情調整および自己破壊に及ぼす効果について検討する。なお、本研究は大学生を対象としたアナログ研究として位置づけられるものであるため、自己破壊的行動そのものではなく、それらをしたいと考える頻度、即ち自己破壊的思考を扱うこととする。

方 法

対象者 実験協力に同意の得られた大学生 33 名を実験参加者とした。実験参加者は予め、実験に先立ち行われたスクリーニング調査時の自己破壊的思考得点に基づき、層別無作為化によって実験群と統制群に割り付けられた。ドロップアウト者 2 名を除き、最終的には、実験群 17 名(男性 3 名, 女性 14 名, 平均年齢 19.24 ± 1.94 歳)・統制群 14 名(男性 6 名, 女性 8 名, 平均年齢 19.14 ± 0.95 歳)の計 31 名を分析対象とした。

実験手続き 実験群に対しては、プレ測定後、実験室において筆記課題を 3 日連続で実施し、実験終了から 2 週間(2w)後及び 1 ヶ月(1m)後にフォローアップ調査を行った。統制群に対しては、プレ及び 2w 後, 1m 後の測定のみ行った。

筆記課題 自己破壊的行為者の感情調整に焦点を当てた Gratz & Gunderson(2006)及び Spradlin(2003)のプログラムを参考に作成された。内容は、(1)感情への気づき、(2)感情の機能、(3)一次的感情と二次的感情との区別、の 3 日分構成された。

指標 (1) 自己破壊的思考: Gratz(2001), 山口ら(2004)における国内外の大学生の出現頻度を参考に、7 つの自己破壊的行動を抽出し、それらをしたいという考えが浮かぶ頻度を尋ねた。無関項目 3 項目を加えた計 10 項目, 6 件法, (2)感情調整: ①感情調整の自信: ネガティブ・ムード・レギュレーション期待尺度邦訳版(田中・沼崎, 2008)を使用。25 項目, 5 件法, ②感情の受容: 木下ら(2008)の、日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II を使用。10 項目, 7 件法。

Table 1. 各指標の測定時期別集計

		プレ		2w後		1m後	
		M	SD	M	SD	M	SD
実験群	自己破壊	1.21	0.68	0.43	0.46	0.71	0.38
	調整自信	2.70	0.61	2.97	0.47	2.93	0.55
	感情受容	3.99	0.70	4.31	0.61	4.22	0.60
統制群	自己破壊	0.29	0.43	0.14	0.21	0.14	0.18
	調整自信	2.95	0.99	2.85	0.98	2.93	0.99
	感情受容	4.27	0.78	4.05	0.77	4.00	0.83

注1) 自己破壊におけるMは中央値, SDは四分位偏差で置き換える

注2) 各Mは項目数で割った値

結 果

データの基本的検討 各指標の測定時期別集計を Table 1 に示す。なお、自己破壊的思考については、プレ測定時に 0 点であった実験群の 7 名, 統制群の 2 名を分析から除外し、また、分布に正規性が想定されないことから、代表値には中央値を用いた。実験条件間でプレ測定時の各代表値に有意差はみられなかった。

構造化筆記による効果の検討 まず、自己破壊的思考については、各実験条件(実験群・統制群)における測定時期(プレ・2w 後・1m 後)の推移を検討するため、各測定時期の代表値の差の検定(Friedman test)を行った。その結果、両群共に有意差は認められなかった($p=.07$; $p=.18$)。

次いで、各感情調整指標を従属変数とし、実験条件×測定時期の 2 要因混合計画にもとづく分散分析を行った。その結果、感情調整の自信および感情の受容において、実験条件と測定時期の交互作用が有意となった($F(1.69, 49.08)=5.32, p<.05$; $F(1.74, 50.40)=6.22, p<.01$)。単純主効果検定を行ったところ、両変数共に、実験群における時期の単純主効果が有意となり($p<.01$)、多重比較(Bonferroni 法)の結果、感情調整の自信では、2w, 1m 後共に、プレ測定時よりも高くなった($p<.01$; $p<.05$)。一方、感情の受容では、2w 後のみプレ測定時よりも高くなった($p<.05$)。

また、プレ測定時から 1m 後にかけての各指標の効果量を算出したところ、自己破壊的思考では、実験群 $r=-.63$, 統制群 $r=-.45$, 感情調整の自信では、実験群 $\Delta=.37$, 統制群 $\Delta=-.03$, そして感情の受容では、実験群 $\Delta=.34$, 統制群 $\Delta=-.35$ という値が得られた。

考 察

本研究結果より、今回の筆記課題が、感情調整の自信および感情の受容という感情調整指標に対して一定の効果を及ぼすことが示された。また、自己破壊的思考については、Friedman test において筆記の効果は示されなかったものの、効果量の値を見ると、実験群においてより大きな効果が認められた。今後はサンプル数を更に増大させると共に、1m という中期の影響のみならず、長期的な影響についても検討していく必要がある。