ストレス経験の筆記と後の動作が気分やストレス対処に与える影響

“たまる”と“出す”のメタファーの観点より

○坂東晃¹・菅村玄二²

(¹関西大学大学院心理学研究科・²関西大学文学部)

キーワード: 筆記療法, セルフ・コントロール, ストレスコーピング・スキル

Movement after writing about stress events influence feeling and stress coping.

Kazuaki BANDO¹ and Genji SUGAMURA²

(¹Graduate School of Psychology, Kansai Univ., ²Faculty of Letters, Kansai Univ.)

Key Words: writing therapy, self-control, stress coping skills

目 的

ストレスという用語は, Cannon (1935) が生理的・心理的な意味で使用して以来, 本来の物体や力学の意味から離れ, 精神的な事象を指す場合が増加した。ところが, 一般的な用法では, ストレスとは, たまる「物」, 発散されるべき「物」というメンタルモデルで捉えられている (宮崎, 2002)。

にもかかわらず, 抽象概念である心理的ストレスを「物体」として扱った研究はほとんど行われていない。抽象概念を物体として扱った研究としては, たとえば, 料理に対する考えを書いた用紙を丸めてゴミ箱に入れる動作をすることで, その料理に対する評価が冷静になりやすいという報告などがある (Briñol et al., 2013)。

本研究では, 一般の人々が素朴に抱えているストレスがたまる「物」であるという容器のメタファーに着目し, 実際に「たまる物を出す」という動作を行うことによって, ストレス低減につながるかを検討する。

方 法

参加者 関西の大学生 41 名 (男性 12 名・女性 29 名)。

尺度 (a) 清水・今栄 (1981) の State-Trait Anxiety Inventory (STAI) の日本語版: 状態不安を測定する 20 項目, 1 (全くそうでない)~4 (全くそうである) の 4 件法。(b) 寺崎ら (1991) の短縮版多面的感情状態尺度 (MMS) より“抑うつ・不安”“活動的快”“非活動的快”“敵意”の 4 因子を使用。各因子 5 項目, 1 (全く)~4 (非常に) の 4 件法。(c) 坂野ら (1994) の気分調査票より“緊張・興奮”“爽快感”“疲労感”の 3 因子を使用。各因子 8 項目, 1 (全く)~4 (はっきり) の 4 件法。(d) 尾関 (1993) のコーピング尺度 (SCS) より“問題焦点型”“情動焦点型”“回避・逃避型”の 3 因子。それぞれ 5 項目, 3 項目, 6 項目, 0 (全く)~3 (いつも) の 4 件法。

手続き 参加者は STAI, MMS, 気分調査票, SCS による質問紙によって感情状態の測定を行った後に, メモパッドに「日常生活の中でストレスを感じている出来事」を 5 分以内に 10 以上書き出すように求められた。1 つの出来事につきメモ用紙を 1 枚使用すること, 記述が済んだ用紙は, 透明の亚克力ボックスケース (W18cm×D13cm×H14cm) の中に入れていくこと, 記述内容は詳細である必要はなく一言で構わないことが告げられた。記述終了後に参加者はコーピング尺度に回答した。次に参加者は無作為に出す動作を行う群 (出す群 21 名) と動作を行わない群 (出さない群 20 名) とへ振り分けられた。出す群は, ボックスに入ったメモ用紙を一枚ずつゆっくりと取り出しながら記述した事柄について 1 分間考えるように指示された。一方, 出さない群は, ボックスにメモ用紙を入れたまま記述した事柄について 1 分間考えるように教示された。その後, 再び同様の尺度で感情状態を測定し, コーピング尺度へ回答した。最後に目的に気づいたかどうかを確認され, 謝礼が渡され, 実験が終了した。

結 果

目的に気づいた者はおらず, 参加者全員を分析対象とした。STAI, MMS, 気分調査票の各尺度の因子ごとに 2 要因 4 水準 (群: 出す・出さない×時期: 前・後) の分散分析を行ったところ, 全ての因子で測定時期の主効果のみが見られ, プレからポストにかけて状態不安, 抑うつ・不安, 敵意, 緊張・興奮, 疲労感が増加し, 活動的快, 非活動的快, 爽快感が低下した。続いて, 全参加者の SCS の因子ごとにプレ平均値を算出し, それを基に当該コーピングをよくとる人をコーピング高群, あまりとらない人をコーピング低群とした。各因子の得点について, 因子ごとに 3 要因 8 水準 (群: 出す・出さない×コーピング: 高・低×時期: 前・後) の分散分析を行ったところ, “回避・逃避型”でコーピングの主効果並びにコーピングと時期の交互作用がそれぞれ有意であった ($F [1, 37] = 33.78, p < .001, F [1, 37] = 12.14, p = .001$)。単純主効果の検定より, コーピング高群でのプレ ($M = 2.11, SD = 0.34$) よりもポスト ($M = 1.75, SD = 0.63$) が有意に低くなった ($F [1, 37] = 10.24, p = .003$)。また, ポストでのコーピング高群の値 ($M = 1.75, SD = 0.63$) は低群 ($M = 1.36, SD = 0.53$) よりも有意に高かった ($F [1, 74] = 6.59, p = .012$)。

考 察

ストレスイベントを筆記した後は, その用紙を出す・出さないにかかわらず, 抑うつ, 不安, 敵意, 疲労など否定的な感情状態となり, 活動的快や非活動的快など肯定的な感情は下がった。これは, ストレスフルな体験をめぐる感情や考えを筆記した人は, 筆記の最中や直後に精神的揺動などを示すことがあるという知見 (余語, 2006) と一致する。

仮説に反して, 動作の有無による違いが生じなかった要因としては, Briñol et al. (2012) の「投げ入れる」動作と比べて, 今回の「出す」動作の強度が弱かったことが考えられる。投げ入れる動作を採用していれば, ストレスを「発散する」イメージに近く, 効果が生じたかもしれない。また, 身体化認知の文脈で, 何らかの動作のみの場合よりも, 動作に対するアウェアネスが高い方が, 効果が大きいという報告もある (増田・菅村, 2014)。今回の「出す」動作にも注意を向けることでその効果は高められるかもしれない。

また, 日頃から回避・逃避型コーピングを用いる者は, ストレスイベントを書き出して考えることで, 回避することを避けるようになる傾向が示された。書き出すことで脱中心化が促進された可能性が考えられ, 筆記の短期的効果についても, さらに検証を進めたい。

引用文献

Briñol, P., Gascó, M., Petty, R. E., & Horcajo, J. (2013). Treating thoughts as material objects can increase or decrease their impact on evaluation *Psychological Science*, 24, 41-47.