「行き詰まり感」が問題解決過程における解決方略に対する「腑に落ちる理解」と Willingness に及ぼす影響

重松 潤¹⁾, 伊藤 義徳²⁾, 神谷 信輝³⁾, 平仲 唯⁴⁾, 木甲斐智紀⁵⁾, 尾形 明子¹⁾

1) 広島大学大学院教育学研究科

2) 琉球大学教育学部

3) 琉球大学大学院教育学研究科

4) 社会医療法人友愛会南部病院

5) 早稲田大学大学院人間科学研究科

キーワード：誘導的発見, 行き詰まり感, 腑に落ちる理解, Willingness, 創造的絶望

(ストレス科学研究 2017, 32, 63-70)

Abstract

Despite the fact that induced discovery is considered to be an essential element of cognitive behavioral therapy, fundamental study of it is still uncommon. Through an empirical examination of this point, the paper notes how some previous studies have incorporated the perspective of “Total conviction” which is a core element of induced discovery. However, the factors promoting “Total conviction” are yet to be examined. Therefore, in this study, in order to model and investigate the hypothesis that an “impasse” in everyday problem-solving situations can serve to promote “Total conviction” toward problem-solving strategies, as well as inspire a sense of willingness toward a problem, we conducted a questionnaire survey of 368 university students. This resulted in a model showing a series of associations whereby the mediation of “Total conviction” by the intensity of an “impasse” exerted a positive effect on willingness to engage with a problem. This study suggests the possibility that an everyday “impasse” may be a driving factor in bringing about problem-solving behavior.

Keywords: guided discovery, impasse, Total conviction, Willingness, creative hopelessness

1. 問題と目的

認知行動療法における介入法の一つに、ストレスを案じたときや気持ちが動揺したときに生じている認知

の偏りに焦点を当て、それを修正する認知再構成法がある¹⁾。協力的経験主義を前提とする認知再構成法²⁾では、「クライアント自身による発見」を端緒とし、認知が再構成される。このようなクライアント自身による発見を「誘導的発見」と呼ぶ³⁾。つまり、セラピ

The effects of “Impasse” on “Total conviction” for the solution stratagem and Willingness in problem-solving processes

Jun Shigematsu¹⁾, Yoshinori Ito²⁾, Shinki Kamiya³⁾, Yui Hiranaka⁴⁾, Tomoki Kikai⁵⁾, Akiko Ogata¹⁾

1) Graduate school of Education, Hiroshima University

2) Faculty of Education, University of The Ryukyus

3) Graduate school of Education, University of the Ryukyus

4) Social Medical corporation Yuuikai Nanbu Hospital

5) Graduate school of Human Sciences, Waseda University

Received March 6, 2017, Accepted July 24, 2017

J-STAGE Advance publication date: August 30, 2017, doi.org/10.5058/stresskagakukenkyl.2017005

ストとクライアントが協力的な関係の中で、クライアント自らに「発見」してもらい、不合理な認知を変容させることが、クライアントの適応的な認知・行動を促すために重要なのである⁴⁾。しかし、その重要性を裏付ける誘導的発見のメカニズムに関する基礎的研究が十分になされているとは言えない。

誘導的発見の重要性について、Westbrook, Kennerley, & Kirk (下山監訳)⁵⁾ は、クライアントが自分の考え方について振り返り、自ら適応的な考え方を導き出すならば、より「納得」できるという点を強調している。この点に関して、より精緻に検討する視点を提供する概念として「腑に落ちる理解」が挙げられる。本研究では、認知処理の観点から「腑に落ちる理解」を、「情報が個体に入力された後に起き、情報から導き出される行動の生起頻度を上げる認知的操作」と定義する。

以下に、「腑に落ちる理解」の例を挙げる。「Aさんは深刻な悩み事を抱えていたが、相談できそうな友人達は忙しそうだったため、相談をしなかった。Aさんは周りに心配をかけないようにできるだけ明るく振舞い、辛いときは独りになっていた。そのような日が続いたあるとき、友人から『Aさん大丈夫？独りで抱え込まないで、悩み事があるなら相談してきたらいいよ。』と言葉をかけられ、友人に悩み事を相談することが、Aさんの悩みの解決、ひいては友人の心配を解消することに『ハッ』と気がついた。その後、Aさんは友人に悩み事を打ち明けるようになった。この例では、「友人に悩み事を打ち明けると、Aさんの悩みと友人の心配を解消する」という問題解決へ向かう情報が提示され、その瞬間「腑に落ちる理解」が生じ、「友人に悩み事を打ち明ける」という行動レパートリーの生起頻度が上昇していると考えられる。「腑に落ちる理解」は、『ハッ』という「気づき」が伴うことが多く、Aha 体験や洞察との類似性が示唆されている⁶⁾。

オペラント学習の理論では「行動の生起頻度の上昇」は、強化子の随伴によって規定される。その点において「腑に落ちる理解」はオペラント学習を内包しているが、「強化子が得られた」という結果が随伴する前に行動の生起を予測する認知的な概念である点が新しい。

伊藤⁷⁾ は、認知的再評価のプロセスに注目し、「腑に落ちない」状態では実験的に与えられた教示によって促される行動の増加に影響しないことを示した。また、永田・久貝・伊藤⁸⁾ は、治療を効果的に進めるためには、その治療法の原理や目的に「腑に落ちる理解」をすることが重要であることを示した。唐木⁶⁾ は、「腑に落ちる理解」と認知再構成法との類似性に焦点を当て、一般大学生の「腑に落ちる理解」を得た瞬間に関してインタビュー調査を行い、抽出された質的データに基づいて、顕現的に観測可能な行動や反応を

整理した。その上で「腑に落ちる理解」の程度を測定するチェックリストを作成した。さらに、認知再構成法を使用した認知療法セッションの前後で、認知療法の専門家に作成したチェックリストを用いてクライアントの反応を評価してもらい、チェックリストによって測定された「腑に落ちる理解」の反応が、認知再構成法による治療効果を予測することを確認した。上述した「腑に落ちる理解」に関する一連の研究から、「腑に落ちる理解」が認知変容の中核に関わる重要な要因であり、精神健康を著しく低下させる不合理な認知の機能を減じ、クライアント自身の精神健康を安定させる適応的な認知を機能させるためには、クライアントが問題を解決に導く新たな情報や、既知の知識に対して「腑に落ちて理解」することが必要であることが示唆される。

しかし、どのようにすれば、あるいはどのようなときに「腑に落ちる」のか等、「腑に落ちる理解」を促進する要因についての研究は少ない。唐木⁶⁾ は、「腑に落ちる理解」と「洞察」、それぞれの現象に伴って生じる感情体験の類似性を示した。これを踏まえ、「腑に落ちる理解」の促進要因を検討する手掛かりとして、問題解決過程を洞察の観点から検討した認知心理学的研究⁹⁾ が参考になる。洞察に関する認知心理学的研究では、過去経験に基づく解決につながらない考え方から、新たな解決につながる考え方に思考を移す過程において、「深刻な手詰まり状態（インパス）」に陥ることが不可欠であると指摘されている⁶⁾。認知心理学的な問題解決過程を臨床場面における、問題に関連する出来事、考え、気持ちを観察し、自分の考えの誤りや過剰さに気づき、現実 に即した考えを検討する認知再構成のアナロジーと捉えると、インパスは日常生活における「行き詰まり」と類する現象と捉えられる。唐木⁶⁾ は、認知変容体験に至るための「腑に落ちる理解」を促す重要な役割を担う現象としてクライアント自身の「行き詰まり」の自覚を挙げている。唐木⁶⁾ も含め、これまでの研究で「行き詰まり感」は定義されていない。そこで本研究では、「行き詰まり感」を、問題解決への進展が見通せず膠着した状態またはその感覚とする。

実際に臨床場面でも、「行き詰まり感」と関連する概念が治療を進めるリソースとして活用されている。アクセプタンス & コミットメントセラピー（以下 ACT）において、治療の変化をもたらすプロセスのひとつに「Creative Hopelessness（創造的絶望）：以下 CH」がある。ACTにおいて、CHは、既存の解決方略の非機能性をクライアントが自覚する段階とされ、それによって問題に合理的に立ち向かっていくことを促すことが大きな目的であり¹⁰⁾、体験の回避の

非機能性を自覚する CH の獲得は必要不可欠とされる¹¹⁾。このプロセスから、既存の解決方略に対する非機能性を十分に感じることによって、問題に真に直面する必要性を自覚し、問題解決への意欲が高められることが推測される。ACT では、こうした動機づけを *Willingness* と呼ぶ。*Willingness* は、ACT の臨床プロセスの中で扱われる概念であり、武藤¹²⁾によると、嫌悪的な刺激をありのままに受容する意欲とされる。Kazantzis¹³⁾ は、人は苦痛や不快な情動に対して、制御しようとするほど個人の反応レパートリーの幅が狭くなるが、*Willingness* が生起することによって、別の反応の幅が広がり、苦痛や不快な情動を回避せず、本来の目的に向かって進むようになる可能性がある⁶⁾と示唆した。*Willingness* は「積極性」とも訳されており¹⁴⁾、「腑に落ちる理解」を得たときに生じた後に起こる、問題を前向きに解決しようとする姿勢⁶⁾と類似していると考えられる。*Willingness* と「腑に落ちる理解」の関連を検討することにより、人が問題に取り組むに至る過程での、情報に対する理解が問題解決への意欲や問題の受容に、どのように影響するか捉えることができると考えられる。

以上から、「腑に落ちる理解」を生じさせるためには、「行き詰まり感」を生起させることが重要であると考えられる。さらに、解決への見通しがもてる新たな方略に対して「腑に落ちて理解」すると、当該問題に対する *Willingness* が生じることが、ACT における CH の存在から想定される。このプロセスが実証されることによって、臨床場面に存在する「行き詰まり」¹⁵⁾を活用する意義を実証的知見から提供し、誘導的発見のメカニズムに関する知見を提供できると考えられる。

そこで、本研究では、日常的問題解決場面において「行き詰まり感」が解決方略に対する「腑に落ちる理解」や問題への *Willingness* にどのように影響を及ぼすのか、共分散構造分析を用いてモデルを構築し、検証することを目的とする。仮説モデルとして、洞察問題解決研究における知見⁹⁾や、「腑に落ちる理解」が「行き詰まり」により促進されるという示唆⁶⁾より、問題への「行き詰まり感」が、その後の問題解決過程における機能的な解決方略に対する「腑に落ちる理解」に正の影響を及ぼし、さらに、ACT における CH の機能や「腑に落ちる理解」が生じた後に起こる問題への意欲⁶⁾を考慮し、「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を媒介し、問題への *Willingness* に正の影響を与えるモデルが想定される。また、これまでの「腑に落ちる理解」に関する研究⁶⁾⁻⁸⁾から示唆されている、「腑に落ちる理解」が生じた後に起こる精神健康への影響も合わせて検討するため、「腑に落ちる理解」が精神健康に正の影響を与えるパスも仮説モデルに想定

する。分析では、各指標間の関連が共分散構造分析を行なうにあたって妥当であるか確認するため、相関分析を行なった後に、共分散構造分析を行なう。本研究では、上述したモデルを検討するために、縦断的調査(2波パネル法)を行なうこととする。

2. 方 法

2.1 調査対象者

調査対象者は、地方国立大学1校に所属する大学生368名を対象に行われた。分析対象者は、1回目と2回目の調査どちらも回答し、かつ欠損値のない180名(男性99名、女性81名、平均年齢=19.84歳、SD=1.25歳)であった。

2.2 質問紙

2.2.1 行き詰まり感

日常の「行き詰まり感」を測定するため、以下の2つの質問項目を自作した。

①日常の困りごとの有無とその内容

調査1回目において、日常の困りごとの有無を測定するため、「現在、困っていること、どうにかしたいことはありますか?(以下Q1)」という質問に対し「ある」「ない」の2件法で尋ねた。さらに、「ある」と回答した者に対してはその困りごとの内容について自由記述で回答を求め、以降の質問項目はその困りごとを念頭において回答してもらうように指示した。「ない」と回答した者に対しては、一番最近経験した困りごとについて記述するよう求め、以降の質問項目についても、その内容について回答するように求めた。

②困りごとに対する行き詰まり感の強さの程度

調査1回目において、困りごとに対する「行き詰まり感」の強さの程度を測定するため、「Q1でお答えいただいた事柄に対して、行き詰まり感(例えば「もうどうすればよいか分からない…」といった膠着状態や感覚)をどのくらい持っていますか?」という質問に対し、1(全く行き詰まっていない)から10(とても行き詰まっている)の10件法で尋ねた。調査2回目では、1回目に回答した困りごとに関して、3週間経過した時点での「行き詰まり感」を測定するため、「前回、Q1でお答えいただいた事柄に対して、今現在行き詰まり感をどのくらい持っていますか?」という質問に対し、1(全く行き詰まっていない)から10(とても行き詰まっている)の10件法で尋ねた。

2.2.2 Willingness

困りごとに対する *Willingness* を測定するため、以下3つの質問項目を自作した。*Willingness* は、「嫌悪的な刺激をありのままに受容する意欲¹²⁾」や「価値

づけられた人生の方向に進むことを能動的に、意図的に選択しながら自分の体験すべてに対してオープンなもの¹⁶⁾」などと定義される。平仲¹⁷⁾は Willingness を測定するにあたり、Willingness の多義性を整理し「意欲」「姿勢（関心）」「受容」を指標とした。本研究においても平仲¹⁷⁾を参考に Willingness を測定した。

①問題解決への意欲

調査1回目において「Q1でお答えいただいた事柄に対して、どのくらい解決する意欲がありますか？」という質問に対し、1(特に解決しようと思っていない)から10(とても解決したい)の10件法で尋ねた。調査2回目では「前回、Q1でお答えいただいた事柄に対して、今現在、どのくらい解決する意欲がありますか？」という質問に対し、1(特に解決しようと思っていない)から10(とても解決したい)の10件法で尋ねた。

②問題解決への関心

調査1回目において「Q1でお答えいただいた事柄に対して、どのくらい真剣に解決しようと考えていますか？」という質問に対し、1(全然考えていない)から10(とても考えている)の10件法で尋ねた。調査2回目では「前回、Q1でお答えいただいた事柄に対して、今現在、どのくらい真剣に解決しようと考えていますか？」という質問に対し、1(全然考えていない)から10(とても考えている)の10件法で尋ねた。

③困りごとのもたらす嫌悪的な刺激の受容

調査1回目において「Q1でお答えいただいた事柄がもたらす苦痛や不安な気持ちを、前向きに、ありのままに受け入れていますか？」という質問に対し、1(全く受け入れられていない)から10(全て受け入れている)の10件法で尋ねた。調査2回目では「前回、Q1でお答えいただいた事柄がもたらす苦痛や不安な気持ちを、今現在、前向きに、ありのままに受け入れていますか？」という質問に対し、1(全く受け入れられていない)から10(全て受け入れている)の10件法で尋ねた。

2.2.3 心理的健康度

「行き詰まり感」が生じた後に起こる「腑に落ちる理解」の心理的健康度の上昇を検討するために、調査2回目において主観的幸福感尺度¹⁸⁾を用いた。この尺度は、WHO(世界保健機関)の心の健康自己評価質問紙(Subjective Well-Being Inventory)をもとに作成された、心理的健康の個人差を測る尺度である。12項目の4件法であり、得点可能範囲は15～60であった。なお本研究では花井・宮本¹⁹⁾を参考に、項目8「これまでどの程度成功したり出世したと感じていますか」に関して、大学生が回答し難い内容であると予想されたため、「これまでどの程度自分の目標を達成

することができたと感じていますか」に変更した。改めて信頼性を検討するために、Cronbachの α 係数を算出した結果、 $\alpha = .807$ であった。

2.2.4 解決方略の発見

本研究では、「腑に落ちる理解」をした対象を明確にするため、調査期間中に発見した「新たな解決方略」に限定し、調査を行なった。調査2回目において、1回目の調査時から3週間の間に、困りごとに対する解決方略を発見したか確認するため、「前回、お答えいただいた解決策以外に、前回の調査時から今までの間に、何か別の解決策を発見しましたか？」という質問に対し、自由記述で回答を求めた。なお、複数ある場合は、そのなかで最も解決に結びつきそうなものを1つ選んで回答してもらった。

2.2.5 腑に落ちる理解

調査2回目において、上記の解決方略の指標に回答してもらった者を対象に、「腑に落ちる場面」における反応チェックリスト⁶⁾を用い、解決方略に対して「腑に落ちる理解」を得ているかを確認した。本チェックリストは大きく【面接場面編】と【後日編】に分けられ、さらに前者は【直後の行動や反応】、【感情】、【身体感覚】の3種類に、後者が【行動の変化】、【出来るようになったこと】、【考え方の変化や広がり】の3種類に分類される。本来この項目は、セラピストがクライアントを観察してチェックして使用するものであるため、本調査では集団一斉方式に合わせ、「できる限り客観的にご自分のことを見て、お答えください。」という教示のもと、調査対象者に尋ねた。【感情】は「穏やかさ」(例「ホッとした感じ」)や「開放感」(具体例「楽になった」)などの6項目、【身体感覚】は「スッキリ感」(具体例「頭の中の霧が晴れたような感じ」)や「目が覚めるような感覚」(具体例「ハッと覚めるような感覚」)などの3項目であった。【直後の反応や動作】は、「手・腕の動作」(具体例「膝を打つ」)や「体の緩み」(具体例「肩の力が抜ける」)、「傾きの動作」などの9項目であった。それぞれの感情・身体感覚があったかチェックをしてもらい、あった場合はその感情・身体感覚が生じたときのインパクトを0点～100点で回答を求めた。

2.3 実施手続き

大学における講義時に質問紙を配布し、その場で回答を求めた。調査1回目から3週間の間において2回目の調査を行なう、縦断的調査の形式をとった。調査1回目、調査用紙を配布した後、調査者の教示のもと集団一斉方式で実施した。調査2回目は、調査対象者に対し、講義室に入室する際に学籍番号を尋ね、前回回答してもらったものと同じ調査用紙を配布した。そ

の後、1回目と同様に調査者の教示のもと、集団一斉方式で実施した。

2.4 倫理的配慮

研究を行った機関において心理学関連の対応した倫理審査委員会がなかったため、本研究は日本心理学会倫理規定に則った手続きを行い、最終的に本研究者が所属していた部署の臨床系大学教員5名の認定のもと行われた。本研究における全ての調査において、回答は強制的でなく任意であること、回答の有無やその内容が学業成績に影響しないこと、調査で得られる情報は統計的に処理され、外部に個人情報漏れることはないことを明示した上で協力を依頼した。また、質問紙への回答をもって同意とみなすことを説明した。

2.5 分析方法

分析は、IBM SPSS ver. 22 によって記述統計量と相関分析を行なった。また IBM SPSS AMOS ver. 22 を使用して共分散構造分析を行なった。

3. 結 果

3.1 記述統計量

分析対象者は、1回目と2回目の調査どちらも回答し、かつ欠損値のない180名(男性99名、女性81名、平均年齢=19.84歳、SD=1.25歳)であった。分析対象者の記述統計量をTable 1に示す。以下、調査1回目での指標をT1～(例、T1「行き詰まり感」)、調査2回目での指標をT2～と表記する。分析に際して、Willingness 指標として、Willingness の下位項目である「意欲」・「関心」・「受容」それぞれの質問項目の得

点を合計したものを使用した。また、「腑に落ちる理解」の指標に関して、「腑に落ちる場面」反応チェックリストの合計得点と、チェックリストの各項目へのチェック数の2つを算出した。

3.2 指標間の関連性

各変数の関連性を調べるため、相関分析を行なった。結果をTable 2に示す。T1「行き詰まり感」と、「腑に落ちる」場面反応チェックリストの各項目合計点、「腑に落ちる」場面反応チェックリスト項目チェック数合計、T2「Willingness」に有意な弱い正の相関、またT1「行き詰まり感」とT2「主観的幸福感」に有意な弱い負の相関がみられた。「腑に落ちる」場面反応チェックリストの各項目合計点と「腑に落ちる」場面反応チェックリスト項目チェック数合計に有意な強い正の相関がみられ、「腑に落ちる」場面反応チェックリストの各項目合計点とT2「Willingness」に有意な中程度の正の相関がみられた。また、「腑に落ちる」場面反応チェックリスト項目チェック数合計とT2「Willingness」は有意な中程度の正の相関がみられた。

3.3 モデルの検討

「行き詰まり感」が問題解決過程における「腑に落ちる理解」や、問題に対するWillingness、そして「腑に落ちる理解」の精神健康への影響を検討するため、共分散構造分析を用いたパス解析を行なった。本研究の仮説に則り、以下のパスを想定した。まず①T1「行き詰まり感」が、「腑に落ちる理解」を媒介してT2「Willingness」に影響を及ぼし、②「腑に落ちる理解」は主観的幸福感に正の影響を与える。また、「行き詰まり感」をもち、新たな解決方略への「腑に落ちる理

Table 1 記述統計量 (N=180)

指標 (測定時期)	M	SD
行き詰まり感 (T1)	5.62	2.41
Willingness (T2)	17.54	7.20
主観的幸福感 (T2)	34.83	5.09
「腑に落ちる」場面反応チェックリスト得点合計 (T2)	82.83	138.71
「腑に落ちる」場面反応チェックリスト項目チェック数合計 (T2)	2.51	3.88

Table 2 相関分析の結果

	2	3	4	5
1. T1 行き詰まり感	.35**	.35**	.22**	-.24**
2. 「腑に落ちる」場面反応チェックリスト得点合計	—	.90**	.44**	.06
3. 「腑に落ちる」場面反応チェックリスト項目チェック数合計		—	.43**	.00
4. T2 Willingness			—	-.03
5. T2 主観的幸福感				—

** $p < .01$, * $p < .05$

Figure 1 共分散構造分析によって得られたモデル

解」がない場合、「行き詰まったまま」のため精神健康は増進されないと考えられる。そこで③「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を介さない場合、主観的幸福感に「行き詰まり感」の影響はない、もしくは負の影響がある、とした。相関分析の結果、指標間の関連は概ね確認されたが、「腑に落ちる理解」に関する指標と「主観的幸福感」との間に有意な相関は示されなかった。しかし、本研究における理論仮説に基づき設定した③のパスでは、「行き詰まり感」と「主観的幸福感」の関連における「腑に落ちる理解」の媒介効果が考えられるため、この点を検討するために「腑に落ちる理解」から「主観的幸福感」へのパスを仮定することとした。なお、「行き詰まり感」「Willingness」「主観的幸福感」との相関が、「腑に落ちる」場面反応チェックリストチェック数合計よりも「腑に落ちる」場面反応チェックリストの総合得点の方が高かったことと、「腑に落ちる理解」は反応数よりも各反応のインパクトの強さがその程度を反映する可能性が示唆されていること⁶⁾から、モデル検討に際して「腑に落ちる理解」の指標として、「腑に落ちる」場面反応チェックリストの総合得点を用いた。分析の結果、Figure 1 のモデルが得られた。まず、T1「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を媒介し、T2「Willingness」にパスを引いた。そして、T1「行き詰まり感」からT2「主観的幸福感」に対して直接パスを引き、T1「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を媒介し、T2「主観的幸福感」にパスを引いた。このモデルの適合度は良好であると判断された ($GFI = .99$, $AGFI = .98$, $RMSEA = .00$)。モデルを Figure 1 に示す。分析の結果、T1「行き詰まり感」が「腑に落ちる理解」に対して有意に正の影響を及ぼしていることが示された ($\beta = .35$, $p < .001$)。次に、「腑に落ちる理解」がT2「Willingness」に対して有意に正の影響を及ぼしていることが示された ($\beta = .44$, $p < .001$)。T1「行き詰まり感」からT2「主観的幸福感」には有意に負の影響を及ぼしており ($\beta = -.30$, $p < .001$)、「腑に落ちる理解」からT2「主観的幸福感」には有意に正の影響を及ぼしていた ($\beta = .18$, $p < .01$)。

3.4 媒介要因の検討

モデルにおける「腑に落ちる理解」が媒介要因として機能しているか検証するため、ブートストラップ法を用いた媒介分析を行なった。その結果、T1「行き詰まり感」からT2「Willingness」への有意な直接効果は認められず (標準化直接効果 = .00, $n.s.$)、T1「行き詰まり感」からT2「主観的幸福感」への有意な負の直接効果が認められた (標準化直接効果 = $-.30$, $p < .01$)。また、T1「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を媒介し、T2「Willingness」に与える間接効果は有意に認められ (標準化間接効果 = .16, $p < .01$)、T1「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を媒介し、T2「主観的幸福感」へ与える間接効果も有意に認められた (標準化間接効果 = .06, $p < .01$)。

4. 考 察

本研究の目的は、日常的な困りごとに対する「行き詰まり感」が、問題解決過程において解決方略に対する「腑に落ちる理解」と、問題に対する Willingness に与える影響を検討することであった。

分析の結果、T1「行き詰まり感」が「腑に落ちる理解」を媒介して、T2「Willingness」に正の影響を及ぼし、また、T1「行き詰まり感」からT2「主観的幸福感」に対する負の影響があるが、「腑に落ちる理解」が媒介することで正の影響を及ぼすことを示すモデルが示された。

本研究で得られたモデルから、「行き詰まり感」が「腑に落ちる理解」を媒介して、問題に対する Willingness に影響を与えることが明らかとなった。本研究のモデルは、認知心理学的な問題解決過程⁹⁾と類似しており、さらに唐木⁶⁾が示唆した、認知再構成を促す機能としての「腑に落ちる理解」、そしてその認知変容を促すきっかけとしての「行き詰まり感」の存在を支持する結果であると考えられる。また、ACTにおけるCHの機能性を、認知的な指標を用いて支持する結果であり、CHによる真に機能的な解決方略の選択²⁰⁾に至る背景に「腑に落ちる理解」がある可能

性を示唆するものであると考えられる。

「行き詰まり感」から「腑に落ちる理解」を媒介し、主観的幸福感に影響を与えているパスは、その説明率こそ小さいものの、正の影響を示していた。つまり、「行き詰まり感」は、「腑に落ちる理解」を媒介することで、その後のWillingnessや主観的幸福感を増大させるのである。このことから、新たな解決方略に対する「腑に落ちる理解」が生じることによる精神健康の改善効果が示唆される。

本研究において得られたモデルでは、Willingnessから主観的幸福感へのパスを想定しなかった。本研究におけるWillingnessは、あくまでT2の時期に存在した問題に対するWillingnessを反映しており、状態的な指標であるのに対し、主観的幸福感はある程度の時間的安定と状況に対する一貫性をもつ可能性が示唆されている¹⁸⁾。本研究ではWillingnessが主観的幸福感に影響を与えることは確認できなかったが、問題解決過程におけるWillingnessの高まりが、実際の問題解決を促進させたり、問題解決に伴う心理的ストレスを軽減させたりし、やがて特性的な主観的幸福感の向上につながることも考えられる。そのため、Willingnessが高まった後に主観的幸福感にどのように影響するのかを、調査時点をさらに増やして縦断的に検討し、Willingnessの精神健康に対する影響を明らかにする余地がある。

他方、T1の「行き詰まり感」やT1からT2の間に生じた「腑に落ちる理解」も、状態的な指標であるが、これらは主観的幸福感に有意なパスを伸ばしていた。この点については、背景に「行き詰まり感」の持ちやすさや、「腑に落ちやすさ」などの特性的な要因が影響している可能性もある。こちらも、より適切な指標を整えた上で検討を行なうことが求められる。

本研究の結果から、カウンセリング場面において、「腑に落ちる理解」を高めることの有効性が示唆された。また、問題に対する「行き詰まり感」の無いクライアントに対して、既存の解決方略に固執することを一端認めて、「行き詰まり」を自覚する手続きが有効である可能性が示唆された。本研究で検討した「行き詰まり感」は、臨床場面においてクライアントが抱く感覚のアナロジーと想定され、セラピー場面において、クライアントの「行き詰まり」という主観的な感覚をリソースとして扱う意義を示している。合わせて、誘導的発見のメカニズムとして、その端緒にクライアントの「行き詰まり感」の自覚があることが示唆される。

最後に、本研究の限界点を挙げる。本研究で用いられた指標は、十分に信頼性・妥当性の検討がなされていない。主観的幸福感尺度は、花井・宮本¹⁹⁾を参考に一部変更を行なった。そのため、本研究で得られた

結果が、主観的幸福感として適切に反映されているか、一般成人を対象に既存の尺度の改訂を行わずに検討をする必要がある。また、唐木⁹⁾が作成した「腑に落ちる」場面における反応チェックリストは、本来臨床場面においてセラピストがクライアントとの面接の中でチェックするものである。そのため、主観的な「腑に落ちる理解」の指標としての信頼性・妥当性を検討する必要がある。また、臨床場面においてどのような対象に「腑に落ちる」のか検討がなされていない。加えて本研究では日常的問題解決場面を想定して調査を行なったため、臨床的な症状に限定していない。例えば、思考の柔軟性の低さが指摘されている抑うつ状態にある人²¹⁾などに調査対象者を限定し、臨床的な症状にどのように影響を与えるのか検討する必要がある。

本研究では、問題解決過程における「行き詰まり感」と、解決方略に対する「腑に落ちる理解」の機能が示唆された。これらの認知的概念を用いた萌芽的な研究である。今後、さらなる知見の積み重ねが期待される。

文 献

- 1) 大野裕, 認知療法・認知行動療法 治療者用マニュアルガイド. 星和書店, 2010.
- 2) Clark, D. A., Cognitive Restructuring. In Hofmann, S. G. (Ed.), *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral therapy*, 2014.
- 3) Beck, A. T., Rush, J. A., Shaw, F. B., et al., *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press., 1979. (坂野雄二監訳, うつ病の認知療法新版. 岩崎学術出版社, 2007.)
- 4) 根建金男・市井雅哉, ストレス性障害に対する認知行動療法—ストレス免疫訓練—. 大野裕・小谷津孝明編著, 認知療法ハンドブック (下巻). 星和書店, 1996.
- 5) Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J., *An introduction to Cognitive Behaviour Therapy Skills and Applications* (2nd ed.). London: Sage Publications, 2011. (下山晴彦監訳, 石丸徑一郎・小堀彩子・高橋美保・他訳, 認知行動療法臨床ガイド. 金剛出版, 2012.)
- 6) 唐木瞬也, 認知再構成を客観的に捉える基準の作成—「腑に落ちる理解」研究に基づく検討—. 琉球大学教育学研究科修士論文 (未刊行), 2014.
- 7) 伊藤義徳, 認知的再評価再考「わかるんだけど、なんだかなあ・・・」. 第35回日本行動療法学会大会発表論文集, 210-211, 2009.
- 8) 永田祐矢・久貝このみ・伊藤義徳, マインドフルネストレーニングが苦痛耐性時間に及ぼす影響—心理教育とエクササイズへの「納得」の影響を重視して—. 第37回日本行動療法学会大会発表論文集, 460-461, 2011.
- 9) 三輪和久・寺井仁, 洞察問題解決の性質—認知心理学か

- ら見たチャンス発見一. 人工知能学会誌 3, 275-282, 2003.
- 10) 増田暁彦・武藤崇, ACT 手続きの概要. 武藤崇編著, アクセプタンス & コミットメント・セラピーの文脈—臨床行動分析におけるマインドフルな展開—. プレーン出版, 2006.
- 11) Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., et al., Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy* 44, 1-25, 2006.
- 12) 武藤崇編著, アクセプタンス & コミットメント・セラピーの文脈—臨床行動分析におけるマインドフルな展開—. プレーン出版, 2006.
- 13) Kazantzis, N., Reinecke, M. A., & Freeman, A., Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice. New York: Guilford press., 2010 (小堀修・沢宮容子・勝倉りえこ・他訳, 臨床実践を導く認知行動療法の 10 の理論. 星和書店, 2010.)
- 14) Eifert, G. H., & Forsyth, J. P., Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders. New Harbinger., 2009. (三田村仰・武藤崇監訳, 不安障害のための ACT 実践家のための構造化マニュアル. 星和書店, 2012.)
- 15) Harris, R., ACT Made Simple An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger., 2009. (武藤崇監訳, よくわかる ACT (アクセプタンス & コミットメント・セラピー) —明日からつかえる ACT 入門—. 星和書店, 2012.)
- 16) Lumoa, J. B., Hayes, S., & Walser, R. D., Learning ACT An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists. New Harbinger Publications. 2007. (熊野宏明・高橋史・武藤崇監訳, ACT (アクセプタンス & コミットメントセラピー) を学ぶ—セラピストのための機能的な臨床スキル・トレーニング・マニュアル—. 星和書店, 2009.)
- 17) 平仲唯・赤嶺結希・伊藤義徳, 他者からの受容感が Willingness の生起に及ぼす影響. 第 14 回日本認知療法学会 ポスター発表 C-P-49, 2014.
- 18) 伊藤裕子・相良順子・池田政子・他, 主観的幸福感尺度の作成と検討. 心理学研究 74, 276-281, 2003.
- 19) 花井菜月・宮本正一, 感謝が主観的幸福感に及ぼす効果. 第 63 回東海心理学会大会発表論文集 37, 2014.
- 20) Hayes, S. C., & Strosahl, K. D., A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy. Netherlands: Plenum Publishers. 2004. (谷晋二編著, アクセプタンス & コミットメント・セラピー 実践ガイド—ACT 理論導入の臨床場面別アプローチ—. 明石書店, 2014.)
- 21) Clark, D. A., & Beck, A. T., Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. New York: Wiley. 1999.