

大学生のネガティブ経験を 対象とした筆記と想起における 馴化生起の比較

小川 将*・中山友則**・
鈴木宏幸***・高橋知也****・
兵藤宗吉**

Comparison of Habituation Induced by Writing and by Remembering Negative Events in Undergraduate Students

Susumu OGAWA*, Tomonori NAKAYAMA**,
Hiroyuki SUZUKI***, Tomoya TAKAHASHI****,
and Muneyoshi HYODO**

The purpose of the present study is to compare three different conditions where habituation is induced either by remembering or by writing about the negative events. At pre-test, all participants were asked to remember about most negative and unsolved events in their lives. They answered some questionnaires, which measured their mood at that time, as dependent variables. At each session, participants were randomly assigned to one of the three groups (writing about negative life events group, remembering about negative life events group, and writing about neutral events group). All participants rated mood questionnaire three times (at pre-test, post-test, follow-up). The results showed that negative mood in which the participants remembered negative events gradually decreased in all conditions including neutral condition after intervention. The results imply that habituation also was induced in the control group probably by giving them the opportunity to confront their negative events.

key words: expressive writing, habituation, remembering

問 題

ネガティブな経験について複数回書き綴ることで心身の健康が促進されることが知られており (Pennebaker & Beall, 1986), 筆記表現法 (expressive writing) と呼ばれる。特定の

経験やその記憶に繰り返し曝されることで、これらに関連するネガティブ感情や生理反応との繋がりが消去される。その結果として経験の捉え直しが有効に作用するとの考えから、筆記表現法の生起機序については馴化に焦点をあてた検討がなされている。

佐藤 (2012) は 3 回の筆記セッションを設定し、同一もしくは異なるネガティブ経験について筆記するよう求めた。その結果、異なる経験を筆記した群と比して、同一経験を筆記した群はネガティブ感情が低下することを示した。Rubin, Boals & Klein (2010) の研究では、大学生を対象に人生で最もネガティブな経験についてその感情価やその他の性質などを問う質問紙への回答を求めた。その結果、質問紙に回答するだけで想起時に喚起されたネガティブ感情に対する馴化が見られ、回答するという行為自体が馴化のセッションとしての役割を果たしているとした。Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof (2006) はネガティブな経験について筆記する筆記群と、考えるだけに留める想起群を設定した。セッションは 3 回行い、経験内容が同一であるかは問わなかった。セッション後の感情状態について比較したところ、両群間に差はみられなかった。実際に筆記を始める前には、必ず想起の過程が介在する。Rubin et al. (2010) では筆記群の設定がなく、筆記群と想起群との直接的な比較は行われていない。一方、Lyubomirsky et al. (2006) の研究では経験内容が同一であるかは指定されておらず、馴化を踏まえた検討としては不十分である。想起群であっても、セッションとして想起経験が同一であれば馴化の生起が予測される。他方、ネガティブ経験について想起または筆記を行わない場合も、ネガティブ経験について質問紙に回答すること自体が想起過程を踏むためセッションの役割を果たし、馴化が生じることが予測される (Rubin et al., 2010)。そこで本研究では、馴化の生起が質問紙の回答の段階、想起セッションの段階、筆記セッションの段階のどの段階で生じるかを検討する。馴化が質問紙の回答の段階で生じるのであれば、セッションを回避した群 (回避群)、想起セッションを行った群 (想起群)、筆記セッションを行った群 (筆記群) において馴化の度合いには差がないと予測される。馴化が想起セッションの段階で生じるのであれば、筆記群と想起群で馴化の度合いに差がないと予測される。筆記セッションで生じるのであれば、筆記群は想起群および回避群との馴化の度合いに差が見られると予測される。本研究では「ネガティブ経験を想起した直後のネガティブな感情状態の低減」を馴化の度合いとして測定する指標とした。

方 法

実験参加者 大学生 72 名が参加し、完遂者は 55 名であった (完遂率 76.3%)。完遂者 55 名 (男性 15 名, 女性 40 名, 平均年齢 18.61 ± 0.73 歳) を分析対象とした。

実験計画 第 1 要因は群, 第 2 要因は測定時期の 2 要因混合計画であった。群は課題の種類として筆記群, 想起

* 中央大学大学院文学研究科
Graduate School of Letters, Chuo University, 742-1
Higashinakano Hachioji-shi, Tokyo 192-0393, Japan
E-mail: a10.h5jh@g.chuo-u.ac.jp

** 中央大学文学部
Faculty of Letters, Chuo University, 742-1 Higashinakano
Hachioji-shi, Tokyo 192-0393, Japan

*** 横浜国立大学大学院環境情報学附
Graduate School of Environment and Information Sciences,
Yokohama National University, 79-1 Tokiwadai, Hodoga-
ya-ku, Yokohama-shi, Kanagawa 240-8501, Japan

**** 東京都健康長寿医療センター研究所
Tokyo Metropolitan Institute of gerontology, 35-2 Sakae-
cho, Itabashi-ku, Tokyo 173-0015, Japan

Table 1 各群における3時点での感情状態の変化

		Pre-test	Post-test	Follow-Up
		M (SD)	M (SD)	M (SD)
筆記群 (n=25)	抑鬱・不安	13.40 (3.46)	13.08 (2.90)	12.28 (3.73)
	敵意	8.24 (2.91)	7.68 (2.84)	7.92 (3.46)
想起群 (n=12)	抑鬱・不安	13.50 (3.00)	12.50 (3.75)	12.67 (2.77)
	敵意	8.42 (3.48)	7.75 (2.80)	6.83 (2.25)
回避群 (n=18)	抑鬱・不安	13.83 (3.26)	12.11 (4.17)	11.56 (3.84)
	敵意	9.00 (3.82)	7.50 (2.71)	7.00 (2.68)

群、回避群を設定した。測定時期は、課題開始1週間前のPre-test (以下, Pre), 課題最終日から1週間後のPost-test (以下, Post), 課題最終日から3週間後のFollow-Up (以下, FU)を設定した。

気分評定 気分評定には多面的感情状態尺度(寺崎・古賀・岸本, 1992)の短縮版(寺崎・古賀・岸本, 1991)を用いた。本尺度は8因子構造, 各因子5項目, 全40項目であり, いずれも4段階評定であった。本研究はネガティブな経験を想起した際に喚起される感情状態に対する馴化を検討するものであるため, 「抑鬱・不安」, 「敵意」の2因子を分析対象とした。因子得点は合計得点を使用した。

手続き 最初に参加者にはネガティブな経験を想起する研究であるということを説明した。後日, 了承の得られた参加者を実験室に呼び, 人生で最もネガティブで未だに解決していない経験を1文程度で記入するよう求めた。次に多面的感情状態尺度への回答を求めた(Pre)。1週間後, 実験室にて課題の実施手順を参加者に説明し, 自宅にて3日間連続で課題に取り組むよう求めた。課題内容による群分けは無作為とした。筆記群には人生で最もネガティブで未だに解決できていない経験や出来事について1文程度で挙げ, その内容について15分間集中して記述するよう求めた。Pennebaker& Beall (1986)を参考に, 文法や誤字・脱字を気にせず, 出来事について事実と感情を込めて, 書き綴るよう求めた。想起群では自身のネガティブな出来事や経験を1文程度で書くところまでは同様とし, その後の15分間はその出来事の想起を求めた。その際, ペンを持たず独り言を言わないよう教示した。回避群には課題開始前日の行動について客観的かつ感情を込めずに書くよう求めた。

いずれの群でも扱う出来事の内容は3日間とも同様とした。課題最終日から1週間後, 参加者に初日と同様の手順の測定を実施した(Post)。課題最終日から3週間後には, 初日と同様の測定内容を郵送にて実施した(FU)。

結 果

各群の3時点における感情状態の変化(Table 1)を検討するため, 多面的感情状態尺度の因子ごとに3(群; 筆記群,

想起群, 回避群)×3(測定時期; Pre, Post, FU)の2要因混合計画に基づく分散分析を行った。多重比較はBonferroni法を採用し, 有意水準は5%とした。その結果, 抑鬱・不安因子では時期の主効果が見られた($F(2, 104)=5.67, p<.01$)。多重比較の結果, FUとPostの得点はPreよりも低かった。群の主効果($F(2, 52)=0.11, n.s.$)及び交互作用($F(4, 104)=0.85, n.s.$)は見られなかった。敵意因子においても時期の主効果($F(2, 104)=5.50, p<.01$)が見られ, FUの得点はPreよりも低かった。群の主効果($F(2, 52)=0.05, n.s.$)及び交互作用($F(2, 52)=1.12, n.s.$)は見られなかった。

考 察

本研究の目的は, 筆記表現法が想起段階と想起段階を経た後である筆記段階のどの段階で馴化が生起しているのかを検討することであった。すべての群において, 抑鬱・不安因子と敵意因子での感情状態の低下が見られた。これらの結果からLyubomirsky et al. (2006)の研究とは異なり, 同一経験について積極的に向き合うことで馴化が生起することが示唆された。回避群においてはRubin et al. (2010)の結果を支持するものであり, 同一経験の筆記や想起のセッションのみならず, 質問紙の回答の段階での想起により馴化が生起することが示唆された。抑鬱・不安因子ではPost及びFUの得点がPreよりも低いことから, Postで馴化が生じ, FUではその持続効果が見られたと考えられる。敵意因子ではFUでPreとの得点に差が見られたため, 抑鬱・不安因子よりも馴化に時間を要することがうかがえる。本研究では回避群においても同様の結果が得られた。この原因として, 質問紙に回答すること自体がセッションの役割を果たしたこと以外に, これまで向き合うことが困難であった出来事について積極的に内省する機会を与えたことが本結果に寄与した可能性がある。回避群では指定された3回の測定とは別の機会に内省を行うことで馴化を生起させた可能性もあるため, 今後は測定間における内省回数を求め, 内省回数が回避群に与える効果を検証することが求められる。

引用文献

- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. 2006 The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 692-708.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. 1986 Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Rubin, D. C., Boals, A., Klein, K. 2010 Autobiographical memories for very negative events; the effects of thinking about and rating memories. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 35-48.
- 佐藤 徳 2012 筆記開示はなぜ効くのか—同一経験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進— 感情心理学研究, 19, 71-80.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1991 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会発表論文集, 435.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1992 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.

(受稿: 2015.5.12; 受理: 2015.12.10)