



RIETI Discussion Paper Series 13-J-076

心理社会的ストレス対処のための筆記表現法の 応用可能性の検討

大森 美香
お茶の水女子大学



Research Institute of Economy, Trade & Industry, IAA

独立行政法人経済産業研究所

<http://www.rieti.go.jp/jp/>

心理社会的ストレス対処のための筆記表現法の応用可能性の検討

大森 美香（お茶の水女子大学）

要 旨

心理社会的ストレスは、学校教育から産業場面にいたるあらゆる場面のメンタルヘルスの課題として広く関心を集めている。心理的ストレスは、うつなど心理的問題にとどまらず、喫煙や飲酒など健康を害する行動の増加を通して、身体面での問題にも関連するとされる。エビデンスにもとづいた、有効なストレス対処の方法を確立することは、有効なヘルスケアの提供のためにも重要な課題である。本稿は、心理社会的ストレスの対処のための新たな方法を検討することを目的とする。この目的を達成するため、はじめに従来の対面型心理療法について概観しその課題を考察する。次に、新たな心理的援助の一方策として、Pennebaker ら（1986）により提唱された筆記表現法をとりあげ、その有用性の予備的検証を行う。具体的には、進学というライフイベントを経たばかりの大学新入生 24 名を対象に筆記表現法を実施し、その効果を検証した。筆記開示群、統制開示群、統制群を設け、筆記開示群、統制開示群に 3 日間の筆記表現法を実施してもらった。筆記前後の気分変化は、3 日目でポジティブな変化量の増大がみられたが、統計的有意性はみられなかった。また、筆記表現法実施前後の抑うつ、不安、怒りの変化に統計的な有意な差はみられなかった。筆記表現法の今後の課題について考察を行った。

キーワード：メンタルヘルス、心理社会的ストレス、心理療法、筆記表現法、大学新入生、ライフイベント

RIETI ディスカッション・ペーパーは、専門論文の形式でまとめられた研究成果を公開し、活発な議論を喚起することを目的としています。論文に述べられている見解は執筆者個人の責任で発表するものであり、（独）経済産業研究所としての見解を示すものではありません。

1. はじめに

心理社会的ストレスは、学校教育から産業場面に至るあらゆる場面のメンタルヘルスの課題として広く関心を集めてきた。ストレスを原因とする心理的問題による労働者の休職の増加が報道されるようになり久しい。心理的ストレスは、うつなど心理的問題にとどまらず、喫煙や飲酒など健康を害する行動の増加を通して、身体面での問題にも関連するとされる。昨今、医療費抑制のための健康づくりの施策推進が課題とされるなか、心理社会的ストレスのメカニズムを解明し、有効なストレス対処の方法を確立することは、より有効なヘルスケアの提供のためにも重要な課題となっている。

深刻な心理社会的ストレスの心身への影響は長期化する場合も多く、メンタルヘルス対策の推進が広く望まれている。これらのメンタルヘルス対策は、エビデンスに基づく費用対効果を備えたものであることが望まれている一方、わが国の職場におけるメンタルヘルス対策の経済評価は緒についたばかりであり、実証研究の蓄積は十分になされていない（井奈波, 2012）。今後、より有効なメンタルヘルス対策をすすめるためには、メンタルヘルスに関する啓発活動や予防プログラムのプログラム評価に加え、問題を抱える個人を対象としたカウンセリングサービスのあり方についても課題を析出し、新たな方法を検討する必要があるであろう。

このような考え方のもと、本研究では、メンタルヘルスの問題に対する新たな心理的援助のありかたとして、筆記表現法（Pennebaker & Beall, 1986）の有用性を調査する。筆記表現法とは、ストレスフルな出来事についての考えや感情を15～20分程度、数回にわたり筆記する方法である。身体的健康や情動愁訴の減少（Greenberg & Stone, 1992; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990）、喘息患者やリウマチ性関節炎患者の症状の緩和（Smyth, Stone, Hurewitz, Kaell, 1999）、対人関係の向上（Lepore & Greenberg, 2002）への効果が明らかにされている。筆記表現法は方法が簡便でありながら、ストレス事態への対処、慢性疾患の心理的影響の緩和、社会的機能の向上など臨床・健康心理的な課題を解決する方法として、広範な応用可能性が期待されている。効果についての十分なエビデンスのさらなる蓄積と介入プロトコルの確立により、従来心理療法よりも高い費用対効果が創出されることが考えられる。

以上から、本稿は、メンタルヘルス領域における筆記表現法の応用可能性について先行研究をレビューし、その効果について予備的に実証することを目的とする。この目的を達成するため、まずわが国のメンタルヘルスの問題の現状を概観する。次に、メンタルヘルス上の問題発生後に心理臨床場面で行われている心理療法の課題について検討する。心理療法の課

題を検討するため、心理療法が具体的にどのように行われているのか概説する。さらに、従来の心理療法を補完する方法として近年着目される筆記表現法の有用性について検討する。

2. メンタルヘルスの問題の背景

メンタルヘルスの問題は、個人の福祉のみならず組織の生産性を損ねる問題であり、産業界への負の影響が憂慮されている。World Health Organization (WHO) (2006)は、精神疾患の世界全体に及ぼす疫学上の負荷について、健康的な生活年数の10%の喪失、問題をもつ生活が30%以上におよぶと報告している。わが国においても、精神疾患の生涯有病率は、17.8% (5-6人に1人) が、過去12ヶ月間の有病率は、7.2% (13-14人に1人が)、何らかの精神障害として経験していることが明らかにされている(川上, 2006)。産業界では、労働政策研究・研修機構が全国の事業所を対象にまとめた調査によれば、メンタルヘルスに問題を抱えている社員がいると回答した事業所は半数以上であり、その人数は増加傾向にある。また、約9割の事業所が、メンタルヘルスの問題が組織のパフォーマンスに負の影響を与えていると考えていることが明らかになった(労働政策研究・研修機構, 2011)。

これら調査データは、精神疾患やメンタルヘルス上の問題の社会的影響の大きさを物語るものである。これらの問題を抱えた人々が早期に専門家の援助を受け、問題解決が早期になされれば、社会的影響も小さいはずである。しかしながら、心理的援助の専門家に対する援助要請は、身体疾患に比べそのハードルが高い実情がある。

上述の川上(2006)の調査では、精神障害を経験した場合の専門家への受診や自分の問題を話すことについての意識を尋ねている。専門家受診については、回答者1725名のうち28.6%が「おそらく」または「絶対に」受診しないと回答しており、10.5%が専門家に対して「あまり」または「全く」心を開いて話せないと回答している。さらに、42.3%の者が、専門家の受診が友人に知られたら「とても」または「いくらか」恥ずかしいと回答していた。さらに、労働政策研究・研修機構の調査においても、メンタルヘルスの担い手として重視される者が上司・同僚が38%であり、産業医(6.0%)やカウンセラー(5.8%)を大幅に上回ることが明らかとなった。

これらの報告から、わが国における精神障害の問題の深刻さと、精神障害や心理的問題の専門家に対する援助要請への抵抗感の高さがうかがえる。精神疾患や心理的問題に対する従来の対応は、精神科医、産業医、および臨床心理士やカウンセラーなどの心理的援助の専門家による個別面接を中心に展開してきた。以下に、従来の薬物療法や心理療法の概要を紹介するとともに、それぞれの方法に共通する課題について論じる。

3. 心理療法の概説

カウンセリング・心理療法とは

心理的苦痛軽減の営みは、人類の歴史において、宗教や民族的儀式などのさまざまな形式で行われてきた。現代的な心理療法やカウンセリングは、19世紀末～20世紀初頭、フロイトが、心理的不適応や病理に関する仮説を提示し、その治療法を提唱したことに端を発する。カウンセリングや心理療法と宗教的儀礼的癒しとの違いは、実証に裏付けられた理論を背景に、セラピストやカウンセラーとクライアントの間の専門的関係をとおして、言語的手段を用いて心理的問題の解決や行動の変容を行うことにある。

ノルクロス(Norcross)は、心理療法を次のように定義している。

「心理療法は、人々が行動、認知、感情、個人特性を望ましい方向に修正することを目的とした臨床的方法の告知にもとづく意図的な応用であり、すでに確立された心理学的原則に基づく対人的な営みである」(Norcross, 1990, p.218, in Sundberg, Winebarger, Taplin, 2002)

わが国において、カウンセリングや心理療法は心理的援助をさす用語として明確な区別をつけずに用いられている。ただし、カウンセリングは、進路・キャリア教育や、法律相談など、現実的な問題解決に必要な情報提供など、心理的介入以外の場面でも使われることが多く、心理療法よりも広範な対象と意味をもっている。北米では、心理的援助を医学的オリエンテーションでとらえる場合に心理療法 (psychotherapy) を用い、教育的あるいは啓発的なものととらえる場合にカウンセリング (counseling) という言葉を用いている。

現在では、カウンセリング・心理療法は、心理的問題の解決のみならず、身体疾患の予防のための行動変容や、慢性疾患に起因する心理的苦痛の軽減にも応用されている。心理的適応と心身両面の健康や疾患は密接に関連すること、疾病や障害の予防は個人のウェルビーイングや社会的コストの低減のため不可欠との考え方が広まっていることがある。カウンセリングや心理療法の手法を応用した行動や認知の修正・変容により心身の健康を実現する試みが広くなされている。

カウンセリング・心理療法は、心理的援助を必要とする者（クライアント）と援助を行う専門家（カウンセラー）の二者関係を基本とする。心理的援助の中心的役割は、これら二者間の言語的・非言語的コミュニケーションと、問題を明らかにし解決する過程に十分な二者間の信頼関係（ラポール）にあるとされている。心理的援助の場におけるラポールの成立により、クライアントが面接場面で安心してふるまうことができ、カウンセラーやセラピストに対して自由に感情を吐露することが可能になると考えられている。

また、心理的援助の場のクライアントは、受動的に援助を受ける弱者ではなく能動的に問題解決に貢献する者と見なされる。グリーンソン(Greenson, R. R.)は、1967年に作業同盟(working alliance)という概念を提唱し、クライアントを援助者と共に治療または問題解決の過程に貢献する者と位置づけた。心理療法やカウンセリングの成功のためには、治療関係の相互性や協働が重要性であるとする考えかたであり、クライアントの積極的な貢献が重視されている。また、援助の場面においては、被援助者は、援助を受ける弱者ととらえられがちであるが、心理的援助の場面では、被援助者に本来備わる力が発揮されるような援助を強調しており、このような考え方をエンパワメントと呼ぶ。援助を受けるクライアントが、自己決定できるようなアプローチを行うことを前提としている。

近年は、カウンセリングや心理療法の効果について、アカウンタビリティ(説明責任)が求められるようになることと同時に、エビデンスベースの実践が強調されるようになった。すなわち、効果や有効性を実証的に示すことが求められている。近年は、エビデンスにもとづく心理的介入が強調されている。特定の治療や介入の有効性について、治療群と統制群の比較にもとづく効果測定や、複数の効果測定の結果のメタ分析により検証する研究が広く行われている。

カウンセリング・心理療法の実際

カウンセリング・心理療法の主要な目的は、クライアントの心理的苦痛の軽減と問題解決にある。これらの問題の解決は、心理学的な側面の問題のみならず、身体的、社会的、心理的側面のそれぞれの観点から理解されたうえで行われなければならない。したがって、カウンセリングや心理療法の開始に先立ち、クライアントの抱える問題をさまざまな側面からアセスメントし、明確な目標設定を行う必要がある。

カウンセリングや心理療法は、援助の必要性の訴えにはじまり、インテーク面接(初回面接)、アセスメント、治療目標の設定、実際の面接、終結にいたる。以下に、インテーク面接および実際の面接について詳述する。

インテーク面接 心理的援助を開始する際の初回面接を、インテーク面接とよぶ。年齢、性別、家族構成は勿論のこと、クライアントの主訴(困っていること、相談したいこと、解決したいこと)、問題の経過、既往歴などの情報を収集する。言語的な手段による情報収集に限らず、面接中のクライアントの観察から、知的水準、思考や行動特徴といった臨床像についても把握する。

アセスメント クライアントの問題について総合的な理解を進めることをアセスメントという。医学的診断と異なり、心理的援助におけるアセスメントは、クライアントのパーソナ

リティ、認知機能、対人関係などの心理社会的特徴に関する情報を包括的に収集する。具体的には、面接、心理テスト、観察によってアセスメントが行われる。アセスメントにもとづき問題を解釈し、どのような介入方法がどのような効果をもたらすのかについて仮説をたて介入計画をたてる。

治療構造の設定と面接の実施 心理療法やカウンセリングにおける治療の要因や条件の構造は、治療構造と呼ばれる。治療構造の設定に従って面接が開始される。治療構造の設定は、具体的には治療関係に関する基本条件を意味しており、面接時間や場所、面接ルール（料金、キャンセル時のルール）を含む。このような治療構造を設定することで、クライアントは、現実世界から解放された非日常的空間で自己の内面に開かれることが可能になる。自己の内面に向き合うことは、さまざまな感情表出や葛藤を伴うものであり、こうした感情や葛藤がセラピストやカウンセラーへの攻撃として向けられることがある。こうした葛藤や攻撃が、限定的な治療構造のなかで表現されることで、現実世界でのトラブルが少なくてすむようになる意味がある。さらに、一定の枠組みの設定は、治療場面で生じる問題を、クライアントの問題や課題として捉えることを可能にし、クライアントや問題の理解の手がかりとすることが可能になる。

終結 心理療法の終結の判断は、目的とする問題解決が達成されたときにカウンセラーとクライアントの話し合いで決定する。援助開始から終結までの期間は、目的や治療理論、治療をとりまく状況により幅がある。

カウンセリング・心理療法の主要理論

カウンセリングや心理療法は、特定の理論的枠組みを背景に介入を行う点で、儀礼的癒しや民間療法と趣を異にする。これまでに開発された心理療法の数は400以上にのぼるが、精神分析的アプローチ、認知行動アプローチ、人間性アプローチといった主要理論に集約できるとされている（大森，2008）。

例えば、フロイトに創始された精神分析的アプローチは、精神症状における無意識の働きに着目し、自我構造や意識と無意識のメカニズムに焦点をあてている。その後の心理療法は、精神分析の拡大や批判をもとに展開しており、精神分析的アプローチは、今日の心理療法にとって非常に重要な意味合いをもつものである。

認知行動アプローチは、学習理論を基盤とする心理療法として開発された。学習理論では、心を客観的に観察可能な行動からとらえており、治療は行動の変容を意味している。さらに、行動が出来事に対する単純な反応でのみならず、できごとをどのようにとらえるか（認知プロセス）が行動に影響するとの考え方の普及にしたがい、行動と同時に認知的側面に着目す

る動きが高まってくる。このような認知的アプローチでは、認知のあり方に働きかけることで、現実世界で起こっている出来事の見方や考え方を修正することを目標としている。

マズローの自己実現の考えかたに代表される人間性アプローチは、クライアント自身の自己決定能力および自己成長の力を強調する。マズロー(Maslow, A)は、精神分析アプローチが病理を強調しすぎているとの批判から、人間が複雑で統合された自己実現を志向するとの考えかたを提唱した。フロイトが人間の病的な側面を強調したのとは対照的に、人間の健康的な成長を重視する考え方である。

4. 心理的援助の有効性と実用性の議論

近年、種々の効果研究により上述の様々な心理的援助プロセスの効果が実証されているが、これらの援助方法は、クライアントが援助を要請し特定の援助機関で治療契約が成立することを前提する。このことは、クライアントが問題の深刻さを認知し援助要請しなければ、心理的援助のプロセスにいたらないことを意味する。サービスの利用可能性に対し、心理的問題をかかえる人々がこれらを利用せずにいる状況は、しばしばサービスギャップと称される。サービスギャップが生じる背景要因には、精神疾患や心理的問題、心理治療を受けることに対するスティグマ、経済的理由、利便性、心理的援助の方法に対する無知などがあげられる。国内外の先行研究において、心理療法を含むメンタルヘルス関連のサービスが、それを必要とする人々に十分に利用されていないことが指摘されている (Cramer, 1999; Omori, 2007)。

メンタルヘルス対策のニーズを背景に従来の心理的援助サービスの要請は高まる一方、これらの心理療法の限界や効果や有効性の議論の必要性が提起されている(Lynch, Striegel-Moore, Dickerson, Perrin, DeBar, Wilson, & Kraemer, 2010; スミス・キャトレイ, 2004)。スミスらによれば、心理的援助の方法の効果性の判定基準は次の3つに集約される: 1) 無作為統制試験による効果性の確認、2) 治療効果が治療法以外の要因(時間の経過、アセスメントの効果、各実験条件内の参加者の特性の差異)により説明されない、3) 効果が健康や治療に有効と判断される。しかしながら、これらの方法により検証された効果性は、クライアント側にたった臨床的效果性や、現実世界の治療として効果的かという有効性を保証するものではない。

心理療法など心理的援助の有効性に関する議論と同時に、臨床場面ではこれらの心理的介入の有効性を補償する方法の開発が望まれている。関沢・田中・清水(2012)は、集団に教授できる、独学でも習得可能、または自分自身で実施できる、予防的に活用できる方法が望ましいとしている。すなわち、新たな形態の心理的援助の方法の開発が急がれており、さま

さまざまな自助的方法のありかたが議論されている。次節では、これらの自助的方法の一つとしての筆記表現法をとりあげる。

5. 自助的方法としての筆記表現法

筆記表現法について

筆記表現法(Expressive Writing)は、Pennebaker & Beall (1986)により開発された。具体的には、各個人がストレスフルな出来事についての考えや感情を毎日 20～30 分程度、数回にわたり筆記する方法であり、心身の不健康な状態の改善が報告されている。その後、数々の研究により筆記表現法の効果が実証され、身体の不調や情動愁訴の減少、リウマチ性関節炎患者の症状の緩和、抑うつ症状の減少などの心身の健康状態の改善に役立つことが明らかにされている(Smyth, 1998)。さらには、心身の健康状態の改善に加え、対人関係の向上や職員の欠勤率の減少、レイオフを経験した失業者の就職活動の増加など、個人の社会的機能の向上に関連したことが報告されている (Smyth & Helm, 2003)。

筆記表現法の効果について、Pennebaker らは、筆記によりトラウマとなる経験の浄化、再構成、意味付けがなされ、心身の不調の低減にいたると説明している。同様にレポーレらは、注意、馴化、認知の再体制化の3つの側面から情動調整機能が促され、心身の健康や社会的機能の向上につながると述べている(レポーレ、グリーンバーグ、ブルーノ、スミス、2004)。

レポーレらによれば、注意は情動調整の中心的役割を担うものである。出来事の経験に際して、先行刺激や情動反応をコントロールするためには、出来事や刺激および情動反応に注意をむける必要がある。筆記表現法によりストレスターとなる出来事について書き綴り、出来事のあらゆる側面や反応に注意を向けることは、その他の情動調整の促進につながる。強いストレスターに関連する思考や情動に注意を向けることで、情動の馴化、すなわち生理的および情動的反応の低減が促進されるのである。二つ目の馴化は、筆記表現法による経験の想起と書き綴る作業が、ストレスフルな刺激に繰り返し曝されることを意味し、ネガティブな刺激への反応が低減することを意味する。

三つ目の認知的再体制化は、筆記によりストレスターそのものの記憶や環境についての見方や考え方、それに対するストレス反応についての見方の変化を意味している。筆記表現法による筆記内容の分析から、筆記が「知る」「理解する」などの認知語の使用の増加や (Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997)、認知の変化(Donnelly & Murray, 1991; 佐藤, 2012)を通して、健康上のポジティブな変化につながることが明らかにされている。

筆記表現の応用領域と効果

上述のように、筆記表現法は、簡便な方法ながら情動調整の役割を果たし、広い領域で効果が示されている。Smyth (1998)は、筆記表現法の効果について実証するため、メタ分析を行い効果量を算出している。分析対象となった研究論文 13 篇は、Psychological Literature, PsychINFO, Citation Index など主要な学術論文データベースから、Pennebaker らの筆記表現法に基づく課題を用いて無作為割り当てを行った研究が抽出され、さらに以下の内容を満たす論文が選択された：

- (a) 筆記による感情開示の実験的操作をしている、
- (b) 実験群の参加者はトラウマ的なトピックについて筆記をし、統制群の参加者はニュートラルなトピックについて筆記している、
- (c) 精神的、身体的、全体的機能を含む健康に関する結果を測定している、
- (d) 効果量を算出するのに必要な統計的情報が含まれている、

Smyth らは、これらの基準を満たした複数の筆記表現法の実証研究から、心理的 well-being、身体的機能、全体的機能において効果量が有意であり、筆記表現法が心理的 well-being や身体的機能など心身の健康の向上に影響があることを見いだした。また、全体の効果量が、属性（性別、学生であるか否か）により調整されることを見いだした。参加者が男性または学生の場合に、平均効果量が高くなることを報告している。

筆記表現法の効果において、学生の身分や性別など属性による調整効果があることについて、Smyth は次のように考察している。まず、学生を対象とした研究のほうが学生以外を対象とした研究よりも効果量が高いことについては、1) 筆記のトピックが進行中の悩みであるため、筆記表現法が学生の well-being に直接影響を与えること、2) 先行研究の学生以外の調査参加者の平均年齢は学生よりも高く(平均 48.5 歳)、自己の見方がより厳しいため変化を生み出しにくいことをあげている。性別の違いについて Smyth は、男性にとって伝統的な性役割がトラウマを開示したり感情を表現することを妨げることに着目している。男性は、筆記以前の感情表出レベルが女性よりも低いため、男性のほうが筆記による効果をより大きく経験するというものである。

効果についての十分なエビデンスのさらなる蓄積と介入プロトコルの確立により、従来の心理療法よりも高い費用対効果が創出されることが考えられる。

6. 大学新生のストレスに対する筆記開示の効果の検証

本研究は、筆記表現法の応用可能性の探索を目的として、大学新生における生活環境変化への適応に筆記表現法が果たす役割について検討することを目的とした。

背景

大学進学は、環境変化に伴う緊張や不安を伴うライフイベントであり、引っ越し、居住形態の変化、履修形態の変化、高校までの友人からの物理的離別を伴う。このような生活環境の変化はストレスラーとして、抑うつや不安など心身の健康にネガティブな影響をもたらすことが指摘されている（高下，2011；和田，1992）。例えば、高下は、大学生の入学直後にあたる4月から7月にかけての適応感の変化を検討した。学習面・対人面の不安は緩和される一方、心身の倦怠感の増加、就職や将来へ不安が高まることを明らかにした。

これら大学生活を開始する新入生の適応の問題は、1960年代よりスチューデントアパシーとして取り上げられる古くて新しい課題であり（福岡，2007）、学生支援の立場からはさまざまな支援策が検討されている（吉武，2005）。言うまでもなく、早期の大学生活への適応は、大学新入生心身の健康やその後の大学生活の充実のためにも重要な課題である。有効な新入生支援プログラムの開発にあたっては、1）心理的援助におけるサービスギャップを解消する利用可能性が高い方法、2）適応上の問題を未然に防ぐ予防的介入方法の開発が求められる。

問題を未然に防ぐ予防は一次予防と称され、問題が起これさらに重篤化するのを防ぐ二次予防と区別されている。一次予防としてのストレスの対処方法の獲得は、個人のウェルビーイングの維持のみならず、組織や社会の生産性向上のためにも重要な課題であるといえよう。たとえば、吉村ら（2013）は、職場のメンタルヘルス第一次予防対策に関する費用便益分析を行い、職場環境改善や個人向けストレスマネジメント教育で、便益は費用を上回ることを明らかにした。環境改善やストレスマネジメント教育などの方策が事業者に経済的利点をもたらすことを結論づける知見であり、経済的な視点からメンタルヘルスの予防的介入の有効性を示唆するものといえる。

本研究は、大学新入生を対象に筆記表現法を実施し、入学直後の心理的問題の改善に対する効果検証のための予備的研究として行われた。筆記表現法は方法が簡便でありながら、ストレス事態への対処や社会的機能の向上など臨床・健康心理的な課題を解決する方法として、広範な応用可能性が期待されている。

大学生新入生の適応における筆記表現法の応用可能性の検討は、上述のサービスギャップの解消、予防的介入開発のための手がかりとなるものと考えられる。同時に、成人期以前の個人に、一次予防としてのストレス対処方法の啓発となる点で意義がある。リラクゼーションや自律訓練法など、いわゆるストレスマネジメントの方法が本来の効果を発揮するためには、継続的に実施する必要がある。心理的ストレスによる心身の問題が顕著になるのは成人

期であるが、成人期には生活習慣が固定しやすい。成人期のストレス関連の問題の予防は、成人萌芽期とよばれる比較的早期の発達段階に開始されるのが望ましいと考えられる。個人の心理ストレスの問題の社会経済的影響を低減する観点からも、大学生に対する筆記表現法の応用可能性を検討することは意義のあるものとなることが考えられる。

さらに、大学新入生のストレス低減に対する効果が実証されることにより、学生支援のためのプロトコル確立に資するものとなることが考えられ、本研究における筆記表現法の実証はそのような視点からおこなわれた。

方法

概要

本研究では、筆記開示群、統制開示群、および統制群の3群を設定し、筆記開示の効果を検証することを目的とした。すべての群に質問紙による測定を2回行った。筆記開示群と統制開示群の協力者は、事前測定の質問紙に回答した後、3日間連続の筆記課題を行った。そして筆記課題終了後の4日目に、事後測定の質問紙に回答をした。統制群の協力者は、事前測定の後、筆記課題は行わずに3日間の期間をあけて事後測定を行った。

調査協力者

東京都内の国立大学に通学する大学学部一年の女子学生24名（平均年齢18.5歳、 $SD=0.66$ ）が、本研究に参加した。大学の講義受講者260名およびサークル活動に参加する20名の280名に実験について説明し参加を呼びかけた。そのうち52名（18.6%）が参加に関心を示し研究者らに連絡先を申し出た。最終的に24名（参加を呼びかけた者全体の8.57%；参加に関心を示し連絡をとってきた者の44%）がすべてのセッションに参加した。

実施時期

本研究は、2013年7月に行われた。

手続き

協力者の募集と実験群への割り当て 大学での講義終了後および大学サークル活動時に、本研究への協力の依頼文と連絡先記入用紙を配布し、口頭で研究の趣旨を説明した。筆記開示への事前の期待を排除するため、依頼文には本研究の真の目的は記載せず、「大学生活に関する調査」というカバーストーリーを用いた。研究協力者は、筆記開示群、統制開示群、および統制群のいずれかに割り当てられた。

筆記開示群 筆記開示群に割り当てられた協力者は初めに、実験室にて本研究に関する説明と同意の手続きを経て、事前測定の質問紙に回答した。質問紙回答後、協力者は、3日分の筆記課題を記録するテンプレートファイルおよび日本語版 PANAS (川人・大塚・甲斐

田・中田, 2011)が実施回数分保存されたUSBメモリを受けとった。3日間の筆記課題は、自宅など1人きりになれる場所で、上述のテンプレートファイル上で行われた。

筆記開示群の協力者に示した教示文を表1に示す。

表1 筆記開示群に対する教示文の概要

教示文
今日から3日間、筆記課題を行っていただきます。 テーマ: 大学生活で最も困難やストレスに感じたこと 書くときのルール: ・上記のテーマについてあなたのお気持ちや考えを書いてください。 ・漢字やいいまわし、文法、文章の構成などは気にせず、お気持ちを自由にお書きください。 ・書いている途中で不快な気分を感じるがありましたら、いつでもやめていただいて結構です。 ・15分間、休まずに書き続けてください。15分経過したら、ただちに書くのをやめてください。 ・1人になれる場所(例 ご自分のお部屋)で行ってください。

協力者は教示に従い、大学生活で最もストレスに感じた経験について、3日間連続で筆記課題を行った。2日目には、初日に筆記した経験について少し掘り下げて気持ちや考えを筆記し、最終日には、その経験が自分にとってどのような意味を持ち、今後の自分にどのような影響をもたらすと思うかについて筆記するよう求められた。また、協力者は、3日間の筆記課題の前後に、各時点での感情状態を測定する質問項目に回答した。

3日間の筆記終了の翌日に実験室に来室し質問紙に回答した後、デブリーフィングが行われ、協力者に本研究の真の目的が説明された。

統制開示群 統制開示群の協力者には、前日の行動を記録するよう教示を行った。筆記課題の内容以外の手続きは筆記開示群と同一であった。

統制群 本群の協力者は、筆記課題を実施せず、実験室で事前測定と事後測定の質問紙調査のみ行った。

測定内容

デモグラフィック変数 協力者に対して、年齢、所属学部、通学時間を尋ねた。日常での筆記の度合いの指標として、「日記習慣」、「日記習慣の期間」、「ブログの経験」、「ブログ経験の期間」、「SNSの利用経験」について尋ねた。

以下の尺度は効果測定用の変数として事前と事後に測定した。

抑うつ 抑うつ状態を測定するために、CES-D うつ病自己評価尺度(島, 1985)を使用した。「普段は何でもないことで困る」、「家族や友人に助けられてもゆううつな気分を払い

のけることができない」、「何をするのもめんどろだ」などの項目に対し、1(ない・ほんの少し)から4(ほとんど)で回答する4件法が用いられている。

不安 日本語版大学生用 STATE-TRATE ANXIETY INVENTORY(清水・今栄, 1981)の状態不安20項目を用いた(項目例:「不安である」、「緊張している」、「心配である」)。回答方法は、1(全くそうでない)から4(全くそうである)の4件法である。

怒り 怒り状態を測定するため、STAXI 日本語版(鈴木・春木, 1994)の「状態怒り尺度」10項目を使用した(項目例:「怒り狂っている」、「いらいらしている」、「誰かをどなりつけたい」)。これらの項目に対し、4件法(1=全くあてはまらない; 4=とてもよくあてはまる)で回答を求めた。

コーピング 尾関・原口・津田(1994)による14項目を使用した。項目の内訳は、問題焦点型5項目(例「現在の状況を変えるよう努力する」)、情動焦点型3項目(例:「たいした問題ではないと考える」)、回避・逃避型6項目(項目:「時の過ぎるのにまかせる」)である。回答方法は、1(全くあてはまらない)から4(非常によくあてはまる)の4件法を用いた。

以下の尺度は筆記の効果に影響すると思われる個人の特性を測定するために事前測定のみで使用した。

被援助志向性 田村・石隈(2001)による被援助志向性尺度を使用した(項目例:「困っていることを解決するために、他者からの助言や援助がほしい」、「自分が困っているときには、話を聞いてくれる人が欲しい」)。回答方法は1(あてはまらない)から5(あてはまる)の5件法を用いた。

自尊感情 自尊感情尺度(山本・松井・山成, 1982)を使用した。項目の例として、「だいたいにおいて、自分に満足している」、「色々な良い素質をもっている」、「自分に対して肯定的である」がある。回答方法は、1(あてはまる)から5(あてはまらない)の5件法を用いた。

楽観性 日本語版改訂版楽観性尺度(坂本・田中, 2002)を使用した(項目例:「はっきりしないときでも、ふだん私は良いことを期待している」、「私は自分の将来についていつも楽観的である」)。回答方法は、1(全くあてはまらない)から4(非常によくあてはまる)の4件法を使用した。

ソーシャルサポートおよび社会的葛藤 Abbey, Abramis, & Caplan(1985)のソーシャルサポートと社会的葛藤を測定する11項目を使用した(項目例:「あなたを一人の人として気

づかった」、「些細なことであなたと言い争った」)。回答方法は、1(あてはまらない)から5(あてはまる)の5件法を用いた。

アレキシサイミア アレキシサイミア傾向を持つ個人は、筆記表現法に不適であると考えられることから、日本語版 The 20-item Toronto Alexithymia Scale (小牧ら, 2003)を用いてアレキシサイミア傾向を測定した。「しばしば、どんな感情を自分が感じているのかわからなくなる」、「自分の気持ちにぴったりの言葉を見つけるのは難などの項目に対し、5件法(1 = 全く当てはまらない; 5 = 非常にあてはまる)により回答を求めた。

筆記前後の感情状態 毎日の筆記課題前後の感情状態を、日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule(PANAS)(川人ら, 2011)を使用した。PANASは、ポジティブ感情10項目(項目例:「活気のある」、「やる気がわいた」、「機敏な」)、ネガティブ感情10項目(項目例:「おびえた」、「神経質な」、「敵意をもった」)から構成されている。回答方法は1(全くあてはまらない)から6(非常によくあてはまる)の6件法を使用した。

倫理的配慮

本研究は、お茶の水女子大学の倫理審査委員会の承認を得て実施された。実験に先立ち、研究協力者に対して以下の内容を文書と口頭で説明した。(1)実験への参加は自由意思であり不参加や参加中断の場合に不利益を被ることがないこと、(2)質問紙回答において、回答したくない項目には無理に回答する必要がないこと、(3)筆記課題実施中に、気分が悪くなる場合がある場合には、いつでも課題を中断してもよいことを説明し、同意書への署名をもって研究協力への同意とした。

結果

分析に先立ち、すべての過程に参加した者(合計24名、筆記開示群7名、統制開示群10名、統制群7名)の抑うつおよびアレキシサイミア得点を検討したところ、アレキシサイミア($M=48.88$, $SD=7.76$)のカットオフ得点66点よりも高い得点を示していた者が1名、抑うつ($M=13.79$, $SD=0.97$)のカットオフ得点16点を超えていた者が9名、うち1名がアレキシサイミアでもカットオフ得点を超えていた。その内訳は、筆記開示群2名、統制開示群5名、統制群2名であった。ただし、本研究は予備的研究であるため分析から除外しないこととした。

ベースラインの比較

日常に行う筆記作業について、3つの群に差異がないかどうか検討するため、各測定変数について一要因分散分析を行った。日記やブログ、SNSに費やす時間は、3つの群で統計的に有意な差がみられず、日常に行う筆記作業について3つの群は均質であることが示唆された(表2)。

表2 日常の筆記作業に関する群間比較

	筆記開示群		統制開示群		統制群		F値
	M	SD	M	SD	M	SD	
日記の期間	64.00	59.20	4.40	6.00			5.59
ブログの期間	48.00	16.97	18.17	12.88	28.00	6.93	4.44
Twitter 使用時間	12.33	16.17	7.75	16.31	30.00	15.49	2.59
Facebook 使用時間	2.33	1.16	10.00	10.49	16.67	17.47	1.15
Mixi 使用時間	22.00		42.00	42.43			0.15
その他 SNS の時間	33.33	54.28	30.00	8.49	19.50	23.34	0.07

事前調査における尺度得点の群間比較を行った。多変量分散分析 (MANOVA) の結果、有意差が認められず (Wilks $\lambda = .12$, $p = .45$)、各群への割り付けが均等に行われたことを示唆していた (表3)。

表3 事前調査における各群の尺度得点

	筆記開示群		統制開示群		統制群		F値
	M	SD	M	SD	M	SD	
Alexithymia	2.43	.54	2.56	.34	2.41	.34	.33
Depression	1.57	.31	1.81	.44	1.70	.48	.55
Anxiety	1.91	.45	1.93	.61	2.12	.41	.37
Anger	1.00	.00	1.31	.70	1.11	.19	.89
被援助志向性	3.59	.70	3.65	.42	3.66	.99	.02
Coping 問題焦点	2.47	.43	2.63	.54	2.83	.21	1.19
Coping 情動焦点	3.17	.35	3.08	.81	3.19	.54	.06
Coping 回避	2.67	.58	2.83	.46	2.83	.54	.22
Self esteem	3.53	1.06	3.09	.85	3.44	.66	.55
Optimism	2.86	.51	2.56	.33	2.67	.50	.78
Social support	4.08	.48	3.38	1.08	4.00	.82	1.49
Social conflict	2.46	1.21	2.28	1.26	2.36	1.20	.04

筆記開示の効果

筆記開示の大学新生の抑うつ、不安、怒りの軽減への影響を検討するため、不安、怒りそれぞれに対して、二元配置の多変量分散分析 MANOVA（実験条件 3 × 測定時点 2）を行った（表 4）。いずれも Wilks の λ は有意ではなく、筆記による統計的に有意な効果は認められなかった。

表 4 筆記の事前事後における尺度得点の変化

		Depression		Anxiety		Anger	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
筆記開示群 (n=7)	M	1.56	1.61	1.91	1.93	1.00	1.03
	SD	.28	.47	.41	.45	.00	.05
統制開示群 (n=9)	M	1.81	1.78	1.94	2.08	1.36	1.26
	SD	.44	.38	.66	.69	.65	.30
統制群 (n=6)	M	1.75	1.54	2.22	2.11	1.13	1.05
	SD	.50	.15	.43	.13	.20	.08
Wilks λ		.89 $p=.31$.96 $p=.72$.98 $p=.83$	

さらに、筆記セッションそのものが気分を与える影響を検討した。ポジティブ、ネガティブな気分それぞれについて、筆記セッション前後の差分を算出し、ポジティブ気分変化およびネガティブ気分変化とした。筆記一日目から三日目にかけて回を重ねるにつれ、筆記開示群ではポジティブ気分の上昇およびネガティブな気分の下降が増大することが明らかになった（図 1、図 2）。

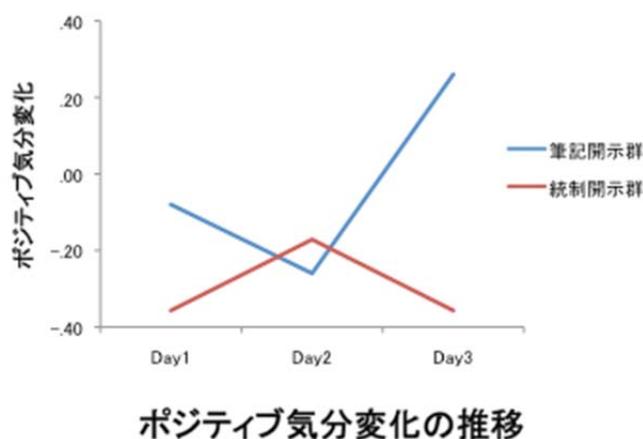


図 1 ポジティブ気分の変化の推移

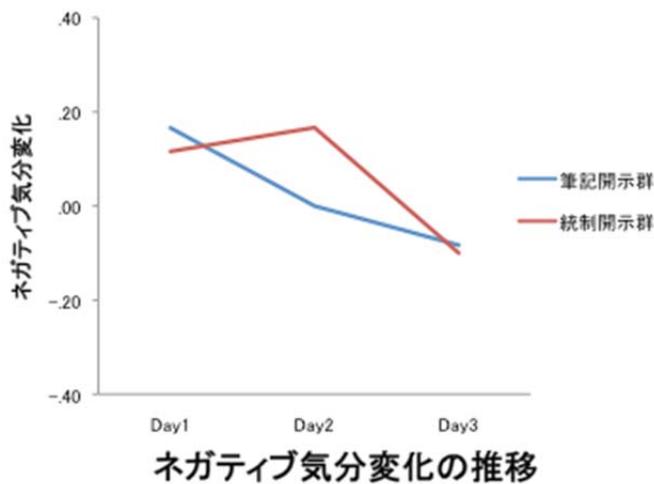


図2 ネガティブ気分の変化の推移

これら、気分の変化量に筆記内容が影響を及ぼすかどうか、多変量分散分析（筆記開示群2×測定日3回）による分析を行った（表5）。ポジティブ気分変化、ネガティブ気分変化いずれも、Wilks λ は有意ではないことが明らかになった。

表5 筆記セッション前後の気分変化

		ポジティブ気分変化			ネガティブ気分変化		
		Day1	Day2	Day3	Day1	Day2	Day3
筆記開示群 (n=7)	M	-.08	-.26	.26	.17	.00	-.08
	SD	.62	.61	.67	.59	.51	.18
統制開示群 (n=10)	M	-.36	-.17	-.36	.12	.17	-.10
	SD	.68	.35	.90	.66	.60	.28
Wilks λ		.85 $p=.48$.95 $p=.79$		

考察とまとめ

本研究は、大学新入生の心理的ストレスの低減を目指した筆記開示の効果検証をめざした実験を行った。筆記開示による抑うつ・不安・怒りの軽減効果は、今回の調査では認められなかった。また、筆記開示を3日間続けることによるポジティブ気分の向上はみられたが、その変化は統計的に有意ではなかった。

結果の解釈にあたっては、実験手続き上の限界に注意しなければならない。大学新入生の環境の変化による心理的ストレスに焦点をあてる性質上、実験は大学の前期中に行われる必

要があった。本研究は予備的研究として行われ、その手続きのほとんどは7月に実施されたために、最終的な調査協力者は24名にとどまった。より精密な効果測定のためには、今後サンプル数を増やし実施する必要がある。

本研究のサンプル規模の背景に、潜在的な参加者の欠損がある。筆記表現法における参加者の欠損について、スミスとキャトレイ(2004)は、Smythらの喘息患者およびリウマチ性関節炎患者を対象にした研究で、調査協力者募集時に潜在的参加者の多数を失い、次の研究の具体的な情報提示後に参加をとりやめる者が全体の30%近くであったことに言及している。このことについてスミスらは、実験に任意に参加した人々と、不参加を選択した人々とは筆記課題が同様の効果をもたらす得るかどうか、議論の余地があると述べている。

心理社会的ストレスに対する自助的方法としての筆記表現法は、場所や時間を選ばず自分1人で行えるという利点がある。ただし、本来の効果が得られるためには、実施者が自ら選択し定められた方法を遵守しなければならない。本研究においても、潜在的参加者のうち多数が実験に参加していなかった。この点で、筆記表現法を含む自助的方法の現実場面での効果のみならず有効性の検討(例えば参加を阻害する要因)が必要であろう。

引用文献

- Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of Different Sources of Social support and Social Conflict on Emotional Well-Being. *Basic & Applied Social Psychology*, 6(2), 111-129.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Donnelly, D. A. & Murray, E. J. (1991). Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 334-350.
- 井奈波良一(2012). わが国の職場のメンタルヘルス対策の経済評価に関する文献研究. *日本職業・災害医学会開始*, 60, 278-281.
- 福岡欣治(2007). 大学新入生のソーシャル・サポートと心理的適応 - 自己充足的達成動機の媒介的影響 - *静岡文化芸術大学研究紀要*, 8, 69-77.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to health. Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 75-84.
- 川人潤子・大塚泰正・甲斐田幸佐・中田光紀(2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)20項目の信頼性と妥当性の検討. *広島大学心理学研究*, 11, 225-240.

- 川上憲人(2006). こころの健康についての疫学調査に関する研究. 平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学事業) こころの健康についての疫学調査に関する研究総括研究報告書.
- 小牧元・前田基成・有村達之・中田光紀・篠田晴男・緒方一子・志村翠・川村則行・久保千春(2003). 日本語版 The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)の信頼性, 因子的妥当性の検討. 心身医学, 43, 840-846.
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17, 547-560.
- ステファン・J・レポーレ, メラニー・A・グリーンバーグ, ミシェール・ブルーノ, ジョシュア・M・スミス(2004). 情動の筆記と健康—情動と関連した体験, 生理, 行動の自己調整—. (S. J. レポーレ & J. M. スミス編) 筆記療法: ト라우マやストレスの筆記による心身健康の増進. (余語真夫, 佐藤健二, 河野和明, 大平英樹, 湯川進太郎 監訳 北大路書房).
- Lynch, F. L., Striegel-Moore, R. H., Dickerson, J. F., Perrin, N., DeBar, L., Wilson, G. T., & Kraemer, H. C. (2010). Cost-effectiveness of guided self help treatment for recurrent binge eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 322-333.
- Omori, M. (2007). Japanese college students' attitudes toward professional psychological services: The role of cultural self-construal and self-concealment. *Psychological Reports*, 100, 387-399.
- 大森美香(2008). 「第4章 カウンセリングと心理療法」『臨床心理学用語辞典』125-173 オーム社.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰(1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. 健康心理学研究, 78(2), 20-36.
- 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.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, N. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1264-1272.
- 坂本 真士・田中江里子(2002). 改訂版楽観性尺度(the revised Life Orientation Test)の日本語版の検討. 健康心理学研究, 15(1), 59-63.

- 佐藤徳 (2012). 開示筆記はなぜ効くのか—同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進—
- 関沢洋一・田中麻里・清水栄司 (2012). バイロン・ケイティのワーク. 精神医学, 54, 523-529.
- 島悟 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学, 27(6), 717-723.
- 清水 秀美・今栄 国晴 (1981). STATE-TRATE ANXIETY INVENTORY の日本語版(大学生用)の作成. 教育心理学研究, 29(4), 62-67.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- ジョシュア・M・スミス、デルウィン・キャトレイ (2004). 基礎研究の成果を臨床実践に利用する—筆記表現法の潜在力— (S. J. レポーレ & J. M. スミス編) 筆記療法：トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進. (余語真夫、佐藤健二、河野和明、大平英 樹、湯川進太郎 監訳 北大路書房) .
- Smyth, J. & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Psychotherapy in Practice*, 59, 227-235.
- 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 Associations*, 281, 1304-1329.
- Spera, S.P., Buhrfeind, E.D., & Pennebaker, J.W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- Sundberg, N.D., Winebarger, A.A., & Taplin, J.R. *Clinical Psychology: Evolving theory, practice, and research*. 4th edition. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 2002.
- 鈴木平・春木豊 (1994). 怒りと循環器系疾患の関連性の検討. 健康心理学研究, 7, 1-13.
- 田村修一・石隈利紀 (2001). 指導・援助サービス上の悩みにおける中学生教師の被援助志向性に関する研究—バーンアウトとの関連に焦点をあてて—. 教育心理学研究, 49, 438-448.
- 高下梓 (2011). 大学新生の適応感の変化—4月から7月にかけての初期適応過程—. 明星大学心理学年報, 29, 009-019.
- 和田実 (1992). 大学新生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響. 教育心理学研究, 40, 386-393.
- World Health Organization (2006). *Economic aspects of the mental health system: Key messages to health planners and policy-makers*. Author.

山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30, 64-68.

吉村健佑・川上憲人・堤明純・井上彰臣・小林由佳・竹内文乃・福田敬 (2013). 日本における職場でのメンタルヘルスの第一次予防対策に関する費用便益分析. 産業衛生学雑誌, 55, 11-24.

吉武清實 (2005). 改革期の大学教育における学生相談—コミュニティ・アプローチモデル—教育心理学年報, 44, 138-146.