
フェルトセンスの象徴化を含めたフォーカシング的態度の測定 —因子構造、性差、および精神的健康の因果モデルによる検討—

Incorporating the Symbolization of Felt Sense in Assessing Focusing Attitudes: An Examination of Causal Models for Factor Structure, Gender and Psychological Health

酒井久実代¹ 河崎俊博² 池見 陽²

¹ 日本女子体育大学 ² 関西大学大学院心理学研究科

Kumiyo SAKAI

Japan Women's College of Physical Education

Toshihiro KAWASAKI, Akira IKEMI

Graduate School of Psychology, Kansai University

◆要約◆

体験過程尊重尺度（FMS）にフェルトセンスの象徴化を測定する項目を加え、フォーカシング的態度測定尺度を作成した。345 名の大学生に心理的ストレス反応尺度、主観的幸福感尺度と共に実施した。因子分析により「注意」「距離」「象徴化」「受容」の 4 因子が抽出され、信頼性の高い尺度が作成された（ $\alpha = .87$ ）。性差の検討を行ったところ、「距離」「受容」は有意に男性が高く、「象徴化」「疲労」「対人緊張」「ストレス反応合計」は女性の方が高かった。フォーカシング的態度の構造を検討するため、フォーカシングのステップに基づき因果モデルを構成し共分散構造分析を行った。「注意」から「距離」「象徴化」「受容」へのパスは有意（ $\beta = .63$; $\beta = .48$; $\beta = .62$ ）であったが、「距離」から「受容」、「象徴化」から「受容」へのパス係数は低かった（ $\beta = .20$; $\beta = .02$ ）。最後に、フォーカシング的態度が心理的ストレス反応、主観的幸福感に影響を及ぼすとする因果モデルを構成し共分散構造分析を行った。フォーカシング的態度から心理的ストレス反応に有意な負のパス（ $\beta = -.47$ ）、心理的ストレス反応から主観的幸福感に有意な負のパス（ $\beta = -.44$ ）、フォーカシング的態度から主観的幸福感には有意な正のパス（ $\beta = .35$ ）が引かれた。フォーカシング的態度の測定、性差、構造、機能について考察した。

キーワード：フォーカシング的態度、象徴化、体験過程尊重尺度、
心理的ストレス反応、主観的幸福感

Abstract

A Scale to Access Focusing Manner (SAFM) was developed by adding items to measure the symbolizing of the felt sense to the original Focusing Manner Scale (FMS). Three hundred and forty-five university students filled in the SAFM and the Psychological Stress Response and Subjective Happiness Scales. Factor Analysis on the SAFM found four factors: attention, distance, symbolization, and acceptance. The reliability of this scale was $\alpha = .87$. Men scored higher in distance and acceptance while women scored higher in symbolization, fatigue, interpersonal tension, and total stress responses. To investigate the structure of Focusing attitudes, a causal model based on the steps of Focusing was performed using covariance structure analysis. The paths from attention to distance, symbolization, and acceptance were significant ($\beta = .63$; $\beta = .48$; $\beta = .62$), but the path coefficients from distance to acceptance and from symbolization to acceptance were low ($\beta = .20$; $\beta = .02$). Finally, covariance structure analysis was performed on the effects of Focusing attitudes on psychological stress and subjective happiness. Negative paths were drawn from Focusing attitudes to psychological stress response ($\beta = -.47$) and from psychological stress response to subjective happiness ($\beta = -.44$). A positive path was drawn from Focusing attitude to subjective happiness ($\beta = -.35$). The assessment, structure, and function of Focusing attitudes and gender were discussed.

Keyword: Focusing attitudes, Symbolizing, The Focusing Manner Scales, Psychological Stress Responses, Subjective Happiness

I 問題と目的

体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) は、Gendlin の体験過程理論とその実践者を対象としたアンケート調査 (三坂・村山、1995) を嚆矢として、福盛・森川 (2003) が開発した質問紙法である。フォーカシング実践にみられる特有のかかわり方をフォーカシング的態度と呼び、FMS では、日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する。FMS 研究は、福盛・森川 (2003) の報告以降、数々の研究がなされ、レビューもされている (河崎・青木、2008; 永野・福盛・森川ら、2015)。先行研究からは、フォーカシング的態度がモデルを越えた幅広い健康状態に寄与する可能性があることが指摘されており (河崎・青木、2008)、近年報告されたストレス反応との関連 (黒崎、2015) においても、フォーカシング的態度が情緒的側面のみならず、身体的側面の健康にも寄与することが確認されている。

FMS (福盛・森川、2003) は、発表されてからもその改良がなされ (上西、2009; 青木、

2012; 森川・永野・福盛ら、2014)、また FMS をもとにした新たな尺度作成も試みられている (上西、2011; 中谷・杉江、2014)。FMS 原版をもとにした研究 (上西、2009; 青木、2012; 森川・永野・福盛ら、2014) では、下位尺度を FMS の原版同様に、「注意」「距離」「受容」の 3 因子としており、新たに作成された Focusing Experiencing Scale; FES (上西、2011) や Daily Focusing Manner Scale; DFMS (中谷・杉江、2014) では、それぞれ 6 因子、5 因子と因子数が増加している。FES (上西、2011) では「時間や空間の確保」や「閃き」因子が追加され、DFMS (中谷・杉江、2014) では、従来の「受容」因子を、受容的側面と行動的側面の項目に分け、行動的側面に象徴化項目が追加されている。

以上のように FMS は多くの改良がなされてきたが、ここで Gendlin のフォーカシング・ステップに立ち戻り、それに照らし合わせてみると、「フェルトセンスに注意を向けようとする態度」や「気がかりな感じと距離を取る態度」には焦点が当てられているが、「フェルトセンスの

象徴化」については、あまり測定されていないことがわかる。象徴化項目の必要性については、中谷・杉江（2014）も指摘し、DFMSには項目を追加したが、その項目内容を見ると“・・・創作活動を通して、・・・気持ちや感じを表現するようにしている”“・・・気持ちを、文章や絵に残すようにしている”“・・・気持ちを状況、図や言葉にして整理するようにしている”となっており、「創作活動を通しての表現」、「文章や絵に残す・整理する」という傾向を測定している。しかし、日常生活でフェルトセンスを象徴化しようとする態度は、必ずしも創作活動をするときに限定されるわけではない。また、象徴化することで、結果として記憶に残り、気持ちが整理されることもあるが、気持ちを文章や絵に残す・整理することが、フェルトセンスを象徴化しようとする態度の本質的な側面を捉えているとは言えないのではないかと考えられる。

「フェルトセンスを象徴化しようとする態度」とは、感じていることを言い表そうとすることであり、そこが最も本質的な側面だと考えられる。フェルトセンスを言い表す（池見、2010）言葉が見つかったときには、“フェルトセンスの全体が少し揺れ動きちょっと楽に”なり、“小さなからだのシフト”が生じ、それがフェルトセンスの象徴化が生じている“信号”（ジェンドリン、1982）だとされている。そこで本研究では、「感じていることを言葉にすることにより、シフト（変化）が生じる」という体験を問う項目を作成し、「フェルトセンスを象徴化しようとする態度」を測定する。また、象徴化項目を加えたFMS尺度の因子構造と精神的健康との関連性を因果モデルにより検討する。

Ⅱ 方法

1. 調査時期

2015年7月に質問紙調査を実施した。

2. 調査対象

大学生 345 名（男性 189 名、女性 154 名、不明 2 名）を対象とした。平均年齢は 18.87 歳（ $SD = 1.16$ ）である。

3. 調査内容

1) フォーカシング的態度

体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale ; FMS）（福盛・森川、2003）とフェルトセンスを象徴化する傾向を測定する 6 項目を用いた。尺度は 4 因子（「注意」、「距離」、「象徴化」、「受容」）29 項目 4 件法である。

2) ストレス反応

鈴木・豊田・小杉（2004）の大学生用ストレス反応尺度を用いた。尺度は 6 因子（疲労、過敏、怒り、対人画面での緊張感、循環器系の不調、抑うつ）37 項目 5 件法である。

3) 主観的幸福感

島井・大竹・宇津木ら（2004）の日本版主観的幸福感尺度を用いた。尺度は 1 因子 4 項目 7 件法である。

4. 手続き

講義時間を利用して、質問紙への回答を依頼した。質問紙への回答は義務ではないこと、関西大学大学院心理学研究科の研究・教育倫理綱領に則り行われることを説明し、調査への参加に同意が得られた場合に実施した。

Ⅲ 結果

1. フォーカシング的態度測定尺度の因子分析

23 項目の体験過程尊重尺度とフェルトセンスの象徴化を測定する 6 項目を合わせたフォーカシング的態度測定尺度について因子分析を行った。因子の抽出には主因子法を用い、4 因子を指定し、プロマックス回転を行った。第 1 因子には「象徴化」、第 2 因子には「注意」、第 3 因子には「距離」、第 4 因子には「受容」の項目が多く集まった。それに合致しない 3 項目、複数

の因子に因子負荷量が高かった2項目、因子負荷量が.30未満だった2項目を削除し、再度因子分析を行った。その結果の因子パターンを表1に示した。

第1因子は「感じていることを言葉にすると感じがはっきりすることがある」などの項目が含まれている「象徴化」因子 ($\alpha = .87$)、第2因子は「人と話すときに、内側の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ」などの項目が含まれ

ている「注意」因子 ($\alpha = .72$)、第3因子は「自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている」などの項目が含まれている「受容」因子 ($\alpha = .76$)、第4因子は「生活の中で困難なことが出てきたときには、考えすぎないようにしている」などの項目が含まれている「距離」因子 ($\alpha = .66$) となった。4因子からなる22項目のフォーカシング的態度測定尺度 ($\alpha = .87$) が作成された。

表1 フォーカシング的態度測定尺度の因子パターン (プロマックス回転後)

	I	II	III	IV
第1因子 フェルトセンスを象徴化する態度				
感じていることを言葉にすると感じがはっきりすることがある	.836	-.074	.134	-.137
自分の気持ちを言葉にすると心が軽くなることがある	.788	-.145	.154	-.015
自分の気持ちを言葉にすると不安が小さくなることがある	.760	-.118	.119	-.045
自分の気持ちを言葉にすると自分の望んでいることがわかることがある	.672	.157	-.156	.083
感じていることを言葉にすると緊張がほぐれることがある	.641	.090	-.124	.100
感じていることを言葉にすると今まで気づかなかったことに気づくことがある	.599	.276	-.250	.093
第2因子 体験過程に注意を向けようとする態度				
人と話すときに、内側の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ	-.027	.533	.145	-.096
生活の中で折に触れて「どんなふうに感じているのかなあ」とゆっくり自分に問いかけている	-.051	.524	.036	.133
生活の中で、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間をもっている	.014	.518	-.006	-.003
自分の中のまだはっきりしないものも大切にしている	-.057	.493	.126	.001
自分の内面に注意を向けると、豊かないろいろな感情がある	.035	.447	.079	-.123
他人と一緒にいるときにも、自分の中に出てくるいろいろな気持ちを大切にしている	.027	.373	.273	.013
生活の中で、漠然とした気分を把握している	.082	.346	.087	-.015
第3因子 体験過程を受容し行動する態度				
自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている	-.004	.070	.593	.004
自分の気持ちに自信をもって発言している	-.021	.149	.581	.030
自分の気持ちに正直に行動している	-.018	-.028	.540	.123
自分の感覚は信頼できている	.065	.280	.415	-.069
自分の感じていることを「こう感じているんだなあ」とありのまま受け取っている	.009	.235	.383	.057
自分がどんな気持ちで何を感じているかが、わかりやすい	.010	.134	.362	.068
第4因子 問題との距離を取る態度				
生活の中で困難なことが出てきたときには、考えすぎないようにしている	.054	-.320	.240	.687
生活の中で、何か悩みごとがあるときには、距離をおいてみるようにしている	-.038	.135	-.053	.650
何か悩みごとがあるときには、ちょっとやめて、間をとれる	.000	.158	.087	.471
α	.87	.72	.76	.66
因子寄与	5.964	2.468	1.355	1.272
因子寄与率 (%)	27.107	11.218	6.158	5.780
累積寄与率 (%)	27.107	38.326	44.484	50.263
因子間相関 I		.455	.285	.304
II			.462	.518
III				.411

表2 フォーカシング的態度測定尺度、心理的ストレス反応尺度、主観的幸福感尺度の平均値と標準偏差

	男性		女性		<i>t</i> 値	(自由度)
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	<i>M</i>	(<i>SD</i>)		
フォーカシング的態度尺度 (人数)	(189)		(154)			
注意	20.10	(3.14)	19.55	(3.16)	-1.58	(341)
距離	8.17	(1.89)	7.72	(1.84)	-2.24*	(341)
象徴化	18.32	(4.49)	19.25	(3.70)	2.05*	(341)
受容	16.87	(3.21)	16.07	(2.76)	-2.43*	(341)
心理的ストレス反応尺度 (人数)	(87 ~ 93)		(75)			
疲労	12.38	(3.55)	13.72	(3.21)	2.53*	(165)
過敏	8.23	(3.09)	8.36	(2.99)	0.28	(166)
怒り	16.40	(6.01)	17.57	(5.59)	1.28	(162)
対人緊張	26.48	(6.91)	29.56	(6.59)	2.92**	(164)
循環器系の不調	13.99	(5.06)	14.52	(4.40)	0.72	(166)
抑うつ	22.29	(7.70)	24.32	(7.29)	1.74	(164)
ストレス反応合計	99.43	(27.31)	108.05	(23.93)	2.12*	(160)
主観的幸福感尺度 (人数)	(93)		(75)			
	19.28	(4.25)	18.53	(3.97)	-1.17	(166)

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

2. フォーカシング的態度測定尺度、心理的ストレス反応尺度、主観的幸福感尺度の性差

フォーカシング的態度測定尺度、心理的ストレス反応尺度の各因子と主観的幸福感尺度の得点の性差を検討するため t 検定を行った (表2)。その結果、フォーカシング的態度については、「注意」は性差が見られなかったが、「距離」と「受容」は男性が女性よりも有意に高く ($t(341) = -2.24, p < .05$; $t(341) = -2.43, p < .05$)、「象徴化」は女性が男性よりも有意に高かった ($t(341) = 2.05, p < .05$)。心理的ストレス反応尺度については、「対人画面での緊張感」、「疲労」、「ストレス反応合計」で女性が男性よりも有意に高かった ($t(164) = 2.92, p < .01$; $t(165) = 2.53, p < .05$; $t(160) = 2.12, p < .05$)。それ以外の因子には性差は見られなかった。主観的幸福感尺度にも性差は見られなかった。

3. フォーカシング的態度の構造

フォーカシング的態度を構成する4因子の構造について検討するため、フォーカシングのステップに基づき、因果モデルを構成し、共分散構造分析により検討した。因子分析結果に基づき、「注意」は7項目、「距離」は3項目、「象徴

化」は6項目、「受容」は6項目から測定される構成概念とし、「注意」から「距離」、「象徴化」、「受容」への影響指標、「距離」、「象徴化」から「受容」への影響指標を設定し、分析を行った。

因果モデルを図1に示した。モデルの適合度は $\chi^2(204) = 475.87$ ($p < .001$), $GFI = .884$, $AGFI = .856$, $CFI = .879$, $RMSEA = .062$ であり、良好であった。4つの構成概念の測定状況も良好であった。因果モデルについては、「注意」から「距離」、「象徴化」、「受容」へのパスは有意であった (「距離」 $\beta = .63, p < .001$; 「象徴化」 $\beta = .48, p < .001$; 「受容」 $\beta = .62, p < .001$)。一方、「距離」から「受容」へのパスは弱いながらも有意となった ($\beta = .20, p < .05$) が、「象徴化」から「受容」へのパスは有意とはならなかった。さらに、フォーカシング的態度の因子ごとの得点に性差が見られたので、性別ごとに因果モデルの検討を行ったところ、男女ともに、「注意」から「距離」、「象徴化」、「受容」へのパスは .001% 水準で有意であった ($.43 \leq \beta \leq .65$) が、「距離」から「受容」、「象徴化」から「受容」へのパスは有意とはならなかった (「距離」 $\beta = .14$ (男性), $\beta = .21$ (女性); 「象徴化」 $\beta = .08$ (男性), $\beta = -.05$ (女性))。

以上のことから、「注意」が高まることで、「距離」、「象徴化」、「受容」は高まるが、「距離」、「象徴化」が高まることで「受容」が高まるとは言えないことが分かった。

4. フォーカシング的態度と心理的ストレス反応、主観的幸福感との関連

フォーカシング的態度が心理的ストレス反応、主観的幸福感に影響を及ぼすとする因果モデルを構成し、共分散構造分析により検討した。「フォーカシング的態度」は「注意」、「距離」、「象徴化」、「受容」により測定される構成概念とし、「心理的ストレス反応」は「疲労」、「過敏」、「怒り」、「対人画面での緊張感」、「循環器系の不調」、「抑うつ」により測定される構成概念、「主観的幸福感」は4項目から測定される構成概念とした。「フォーカシング的態度」から「心理的ストレス反応」、「主観的幸福感」への影響指標、「心理的ストレス反応」から「主観的幸福感」への影響指標を設定し、分析を行った。

因果モデルを図2に示した。モデルの適合度は $\chi^2(74) = 166.35, p < .001, GFI = .873, AGFI = .820, CFI = .912, RMSEA = .089$ であり、良好であった。「フォーカシング的態度」、「心理的ストレス反応」、「主観的幸福感」の測定状況は良好であった。因果モデルについては、「フォーカシング的態度」から「心理的ストレス反応」に有意な負のパスが引かれた($\beta = -.47, p < .001$)。また「心理的ストレス反応」から「主観的幸福感」には有意な負のパスが引かれた($\beta = -.44, p < .001$)。さらに「フォーカシング的態度」から「主観的幸福感」には有意な正のパスが引かれた($\beta = .35, p < .001$)。

以上のことから、「フォーカシング的態度」が高まると「心理的ストレス反応」は低下すること、「心理的ストレス反応」が高まると「主観的幸福感」は低下することが分かった。また、「フォーカシング的態度」が高まると「主観的幸福感」も高まることが示された。

さらに、「フォーカシング的態度」から「主観

的幸福感」への影響は、この直接効果に加えて、間接効果もあることが示された。すなわち、「フォーカシング的態度」は「心理的ストレス反応」を低下させ、「心理的ストレス反応」が低下することで、「主観的幸福感」が高まるという効果である($\beta = .21$)。「フォーカシング的態度」は直接効果、間接効果により「主観的幸福感」を高めることが分かった。

IV 考察

1. フォーカシング的態度測定尺度の作成

本研究では、福盛・森川(2003)のFMSに、フェルトセンスを象徴化しようとする態度を測定する項目を加えて、フォーカシング的態度測定尺度を作成した。

FMSとフォーカシングの6ステップ(ジェンドリン, 1982)を対応させてみると、第1ステップの「空間をつくる」は「距離」、第2ステップの「気がかりなことに対するフェルトセンス」は「注意」、第6ステップの「受け取る」は「受容」で測定されていると言える。本研究では、FMSでは測定されていない第3ステップの「ハンドルを見つける」に該当する「象徴化」を加えて、フォーカシングの態度のより多くの側面を測定しようと試みた。

新しく作成した「象徴化」の6項目とFMSを合わせて因子分析を行い、「注意」「距離」「象徴化」「受容」の4因子からなるフォーカシングの態度測定尺度を作成し、信頼性の検討を行ったところ、各因子とも良好な α 係数となり、尺度全体としても $\alpha = .87$ と高い一貫性のある尺度を作成することができた。また、共分散構造分析により、4つの因子によって「フォーカシングの態度」が測定されるとする測定方程式モデルを作成し、検討したところ、図2に示すように、良好な測定状況となった。以上のことから、本研究では4因子からなるフォーカシングの態度測定尺度を作成することができたと言えよう。

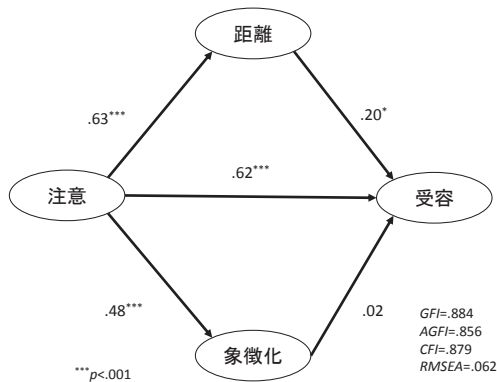


図1 フォーカシング的態度の構造

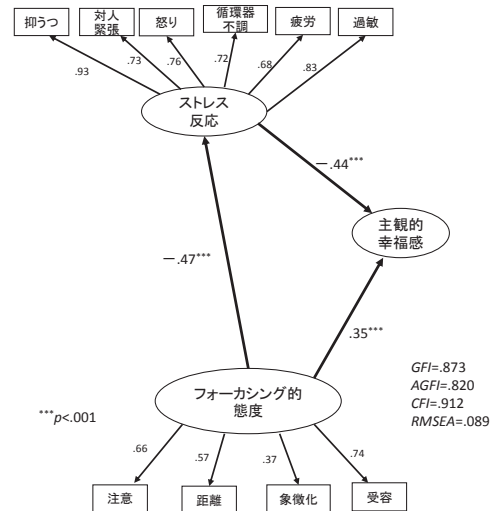


図2 フォーカシング的態度、ストレス反応、主観的幸福感の因果モデル

2. フォーカシング的態度、心理的ストレス反応、主観的幸福感の性差

フォーカシング的態度の性差の検討はあまり行われていないが、黒崎（2015）にならい、検討を行った。黒崎（2015）では有意な性差は見られなかったが、本研究では、「距離」「受容」は男性が有意に高く、「象徴化」は女性が有意に高いという結果であった。一方、心理的ストレス反応の性差については、黒崎（2015）では有意な差が見られなかったが、本研究では「疲労」「対人緊張」「ストレス反応合計」で女性の方が有意に高いという結果であった。主観的幸福感には性差は見られなかった。

性差が見られた点について考察するため、いくつかの統計データや先行研究を参照すると、たとえば平成12年度の保健福祉動向調査（厚生労働省、2000）では、ストレスへの対処行動として、男性では、「趣味・スポーツ」が34.6%、「のんびり」が33.4%となっているのに対し、女性では「人に話す」が53.4%、「のんびり」が31.8%であった。平成22年の国民生活基礎調査（厚生労働省、2010）では、日常生活で悩みやストレスがある者は、男性で42.4%、女性で50.3

%で、女性の方が割合が高いという結果であった。さらに、平成23年厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書（兼坂・三島・池田、2011）によれば、好ましいストレス対処行動として、男女共に示されたのは「趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる」であったが、女性だけに見られたのは「家族や友人に悩みを聞いてもらう」であった。より若い世代を対象とした研究でも同様の傾向が見られている。たとえば、谷尾・村松・吉田ら（2002）は、中学生の日常ストレスと対処行動について調べ、成績、人間関係、外見などに関する日常ストレスで女子の方が有意に高いこと、また対処行動として男子に多いのは「勉強や趣味に集中」「我慢」であるのに対して、女子に多いのは「信頼できる人に相談する」「人に話して気持ちを分かってもらう」であることを報告している。また、加藤（2000）は大学生を対象とした研究で、ストレスフルなイベントを生み出す友人関係に対して、女子は「積極的に話をする」といった関係を改善・維持するよう努力するコーピングを使用するのにに対し、男子は「かかわりあわないようにする」といった関係を放棄・維持するようなコ

ーピングを使用することを見出している。以上のことから、女性の方がストレスを経験しやすいこと、また女性は「人に話す」ことでストレスに対処していることが示唆される。

本研究においても、女性の方がストレスを経験しやすい傾向が見られたが、同時に女性は、フォーカシング的態度のうち、感じていることを言い表す「象徴化」の得点が有意に高いという結果であった。女性は男性よりも感じていることをうまく言い表すことができるため、ストレスを感じたときにもそれを「人に話す」ことでうまく対処し、健康を保っているのではないかと考えられる。一方、男性はフォーカシング的態度のうち、「距離」と「受容」が有意に高いという結果であった。男性はストレス対処として、趣味を楽しみ、のんびりすると共に、人と関わらないようにするという対処行動を取る傾向があるので、問題と適度な距離を保つことができ、さらに自分の感じていることを受け入れ、それに基づいて行動しているため、ストレスを感じにくいのかかもしれない。

本研究ではフォーカシング的態度と心理的ストレス反応には性差があるという結果が得られたが、他の調査対象でも同様の傾向が見られるのかを今後も検討していく必要がある。

3. フォーカシング的態度の構造

本研究ではフォーカシング的態度の構造を検討するため、フォーカシングのステップ（ジェンドリン、1982）を基に因果モデルを構成し、共分散構造分析により検討したところ、「注意」から「距離」「象徴化」「受容」に有意な正のパスが引かれ、「注意」を高めることが他の因子を高めるとする因果モデルを支持する結果が得られた。

先行研究でも、「注意」から「距離」への有意な正のパスが共通して見られている（上西、2011；中谷・杉江、2014；押江、2014）。一方、「注意」から「受容」へのパスは、直接的に引かれるモデルと「距離」を介して間接的に引かれ

るモデルが見られたが、本研究では「注意」から「受容」への直接効果（ $\beta = .62$ ）の方が高いという結果が得られた。「注意」が高まると「受容」が高まるが、「距離」から「受容」へのパス係数は低く、「距離」が高まると「受容」が高まるとは必ずしも言えないという結果であった。本研究では「受容」に対して「注意」と「距離」は異なる影響を及ぼすという結果であったが、これは、「注意」と「距離」はそれぞれ機能が異なる」とする永野・福盛・森川ら（2015）の指摘や、「体験過程に注意を向け受容するという態度と、問題に巻き込まれないように距離を取るという態度は、質的に異なるもの」とする黒崎（2015）の指摘に矛盾しない結果であった。また「象徴化」から「受容」へのパスは中谷・杉江（2014）と同様に有意とはならなかった。フォーカシング的態度の構造については、今後とも検討していく必要がある。

さて、黒崎（2015）は、フォーカシング的態度では「注意」「距離」「受容」の3つの側面がどれも機能していることが重要であると指摘しているが、本研究ではそれに「象徴化」を加えた4つの側面が共に高い状態がフォーカシング的態度であるとするモデルを作成した（図2）。福盛・永野・森川ら（2015）はクラスター分析により「体験の受容・問題への距離優位型」を抽出しているが、このタイプの人たちは「注意」を向けずに「受容」という浅いレベルの「受容」をしており、大学への適応は良いという結果だが、フォーカシング的態度が高いとは言えない。フォーカシング的態度が高いということは、「注意」「距離」「象徴化」「受容」が全て高いということであり、本研究では測定方程式モデルによりそれを表現することができたと言える。

4. フォーカシング的態度と心理的ストレス反応、主観的幸福感との関連

フォーカシング的態度とストレス反応との関連性については負の相関が見られること（澤野、

2009；森川・永野・福盛ら、2014 他）や、分散分析によりフォーカシング的態度高群が低群よりもストレス反応が有意に低い（黒崎、2015）という結果が報告されている。これらの結果を踏まえ、本研究ではフォーカシング的態度がストレス反応に影響を及ぼすとする因果モデルを構成し、共分散構造分析により検討したところ、フォーカシング的態度からストレス反応への有意な負のパスが見られた。本研究においてもフォーカシング的態度が高まるとストレス反応が低下することが確認できた。

フォーカシング的態度と主観的幸福感との関連性については、フォーカシング的態度が主観的幸福感に正の影響を及ぼすことが確かめられている（河野、2014 他）が、本研究ではフォーカシング的態度から主観的幸福感への影響と、ストレス反応から主観的幸福感への影響を共に検討することができるモデルを作成し、共分散構造分析により検討した。その結果、フォーカシング的態度が高まることで主観的幸福感が高まるという直接効果に加え、フォーカシング的態度がストレス反応を低下させ、ストレス反応が低下することで主観的幸福感が高まるとする間接効果もあることを確認することができた。

本研究では共分散構造分析によりフォーカシング的態度の機能をより分かりやすく表現することができた。日常生活にフォーカシング的態度を取り入れることによる効果を分かりやすく示すことは、フォーカシングを普及していく上でも重要なことだと考えられる。今後もフォーカシング的態度の機能についての検討をさらに進めていくことが求められる。

文 献

- 青木 剛（2012）：FMS ver. a. j. の妥当性と信頼性の検討『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2: 33-41.
- 青木 剛（2016）：フォーカシング的態度をめぐる質問紙研究 池見陽（編）『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング 感じる・話す・聴くの基本』ナ

- カニシヤ出版 pp.207-215.
- 福盛英明・森川友子（2003）：青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連―「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み『心理臨床学研究』20(6): 580-587.
- 福盛英明・永野浩二・森川友子・平井達也（2015）：体験過程を尊重する態度と大学生の生活の質・コミュニケーション FMS18 を用いて『日本人間性心理学会第34回大会発表論文集』72-73.
- ジェンドリン、E. T. (1982)：『フォーカシング』福村出版. Gendin, E. T. *Focusing*. New York, Bantam Books, 1981.
- 池見 陽（2010）：『僕のフォーカシング＝カウンセリングーひとときの生を言い表す』 創元社.
- 兼坂佳孝・三島和夫・池田真紀（2011）：日本人のストレス対処行動および余暇の過ごし方についての疫学研究 兼坂佳孝（研究代表者）『健康づくりのための休養や睡眠の在り方に関する研究』 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業分担研究報告書 pp.67-76.
- 加藤 司（2000）：大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成『教育心理学研究』48: 225-234.
- 河野達也（2014）：フォーカシング的態度に関する研究―主観的幸福感およびうつ傾向との関連から『日本人間性心理学会第33回大会発表論文集』162-163.
- 河崎俊博・青木 剛（2008）：体験過程尊重尺度（FMS）に関する現状と課題『日本人間性心理学会第27回大会発表論文集』136.
- 厚生労働省（2000）：平成12年度保健福祉動向調査の概況 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hftyosa/hftyosa00/index.html> (2017年1月7日取得)
- 厚生労働省（2010）：平成22年国民生活基礎調査の概況 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/3-3.html> (2017年1月7日取得)
- 黒崎和泉（2015）：フォーカシング的態度とストレス反応との関連について『心理臨床学研究』33(1): 81-86.
- 三坂友子・村山正治（1995）：フォーカシングの体験様式の日常化に関する研究『九州大学教育学部紀要』40: 83-89.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也（2014）：FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討『九州産業大学国際文化学部紀要』58: 117-135.
- 永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也（2015）：日常におけるフォーカシング的態度に関する文献リスト（1995～2014）『追手門学院大学心理学部紀要』9: 57-68.
- 中谷隆子・杉江 征（2014）：日常的フォーカシング態度尺度の開発およびその信頼性・妥当性の検討―内的プロセスモデルの検証『心理臨床学研究』32(2): 250-260.
- 押江 隆（2014）：問題意識性とフォーカシング的態度、

自己実現との関連の検討『心理臨床学研究』32(4): 483-490.

澤野美香 (2009) : ストレス低減に関連する要因についての一考察—フォーカシング的態度とソーシャルサポート『関西大学大学院修士論文』(未公刊).

島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004) : 日本版主観的幸福感尺度の信頼性と妥当性の検討『日本公衛誌』51(10): 845-853.

鈴木綾子・豊田秀樹・小杉正太郎 (2004) : 項目反応モデルによるストレス反応尺度の構成とテスト特性曲線によるその深化の過程『心理学研究』75(5): 389-396.

谷尾千里・村松常司・吉田正・坂田利弘・佐藤和子・村松園江 (2002) : 中学生の日常ストレスと対処行動『愛知教育大学研究報告』51: 29-35.

上西裕之 (2009) : 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察『人間性心理学研究』27(1・2): 69-80.

上西裕之 (2011) : 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造についての一考察—フォーカシング的経験尺度の開発とその構造の分析『関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要』2: 91-100.