
振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討

Effect of “Reflecting Diary” on Mental Health

酒井久実代¹ 河崎俊博²

¹日本女子体育大学 ²関西大学心理臨床センター

Kumiyo SAKAI

Japan Women's College of Physical Education

Toshihiro KAWASAKI

Center for Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

本研究では、「振り返り日記」の継続実施による、精神的健康への影響を検討することを目的とした。本研究では、実験参加者を募り、応募者をランダムに3群（出来事筆記群、感情筆記群、フェルトセンス筆記群）に振り分け、30日間の日記筆記を実施した。出来事筆記群では、一日の出来事を主に記述し、感情筆記群では出来事とそれに関連する感情を記述した。フェルトセンス筆記群では、出来事と感情及び、それらにまつわるフェルトセンスの記述を求めた。また、日記の実施前、実施直後、1カ月後に質問紙調査を実施し、日記終了後に自由記述形式で感想を求めた。日記の内容を確認したところ、教示通りではなかったため、本研究では3群を合わせて質問紙調査の結果を検討することにした。得られたデータを分析した結果、次のことが示された。心理的ストレス反応では、4下位尺度（疲労、怒り、循環器不調、抑うつ）において日記筆記前よりも日記筆記後に有意な低下がみられた。また、GHQ12の「うつ症傾向」、「社会的活動障害」においても有意な低下が確認された。精神的健康へのポジティブな影響としては、「本来感」と「本来的自己感」において、筆記前よりも筆記後に有意に増加していることが示された。さらに、自由記述を検討したところ、79の文章が抽出され、20個のキーワードが作成された。キーワードを類似性によりまとめると、「気持ちの整理」、「新たな気づき・理解」、「前向きな気持ち・考え」、「変化」、「反省」に整理された。これらの結果から、「振り返り日記」の効果について考察した。

キーワード：振り返り日記、フォーカシング、言語化、精神的健康、効果測定

Abstract

The purpose of this study was to discuss the effect of a “Reflecting Diary” on mental health. In this study, participants were randomly divided into 3 groups (event writing group, emotional writing group, felt sense writing group) and engaged in 30 days of diary writing. In the event

writing group, they mainly described the events of the day, and in the emotion writing group, they described the events and related emotions. In the felt sense writing group, participants were asked to describe events and emotions, and their felt senses. A questionnaire survey was conducted before and after the 30-day diary writing period, and one month later. After finishing the diary, we asked for their impressions in a free-form format. We verified the contents of the diary and found that they were not completed as indicated. The three groups were combined, and the results of the questionnaire survey were examined. Data analysis revealed the following: In the stress reaction scale, there was a more significant decrease after diary writing on the 4 subscales (fatigue, anger, malfunction of the circulatory system, depression) than before diary writing. In addition, a significant decrease in “anxiety and depression” and “social dysfunction” was confirmed through the General Health Questionnaire (GHQ-12). As a positive influence on mental health, it was shown that “authentic living” and “authentic self-feeling” increased significantly after writing compared to before writing. Furthermore, 79 sentences were extracted and 20 keywords were created from the free-format writing. When summarizing keywords by similarity, they were arranged into “sorting out feelings,” “further awareness/understanding,” “positive feelings/thoughts,” “changes,” and “reflections.” From these results, we discuss the effect of a “Reflecting Diary.”

Key Words: Reflecting Diary, Focusing, Explicating, Mental Health, Effect Measurement

I 問題と目的

ジェンドリン（1999）が概念化したフォーカシングは、人が何らかの状況について感じていることに変化が生じるときに起きるプロセスである。フォーカシングのプロセスは、「はっきりした感情ではなく、「なんとなく」感じられている、そこに意味が含まれている」感じ（フェルトセンス）が言い表されるときに生じる（池見 2016）。カウンセリングでは感情よりもフェルトセンスの方が重要で、感情をいくら語ってもその感情に変化は生じないが、フェルトセンスに含まれる意味を言い表していくと変化が生じる。たとえば、ある状況について不安や不快感を感じていた場合に、その感情の背景にあるフェルトセンス（池見 2016）を言い表すことによって、不安や不快感は和らぎ、感じられていた意味に気づき、深い全体的な感情の変化が起こる（ジェンドリン 1999）。

このフォーカシングのプロセスはカウンセリングの中だけに見られるものではなく、日常生活の中でも生じている。人が悩み事などを誰か

に聴いてもらっているときや、一日を振り返って日記を書いたりするときにも、生じる可能性がある。フォーカシングのプロセスが生じた場合は、話を始めたときや、日記を書き始めたときに感じていた“感じ”は変化し、ホッとしたり楽になったり、気づいていなかった新しいことに気づける。また、フォーカシングを日常的に体験している人は精神的に健康であることが多くの研究により示唆されている（酒井・河崎・池見 2017；黒崎 2015；永野・福盛・森川ら 2015 他）。

本研究では、フォーカシングのプロセスが生じるような書き方で日記を書くことで、精神的健康を高めることができるかを実証的に検討することを目的とする。これまでの研究では、書くことが身体的・精神的健康に恩恵をもたらすことが示されている（ペネベーカー 1997）が、Watkins（2004）は筆記の仕方によりその効果に違いがあることを示している。筆記の仕方の一つは概念的・評価的条件で、自らの失敗経験についてその原因や理由について考えて記述する。もう一つは体験的条件で、自らの失敗について

直接的に経験したことを書く。その経験についてどのように感じているのか、失敗したときの気持ちや今の気持ちを書いていく。その結果、概念的評価的条件で書いた場合は、失敗経験からの回復が損なわれているのに対し、体験的条件で書いた場合はネガティブ気分の減少が見られた。しかし、Watkins (2004) の体験的条件は、はっきりした感情の筆記であるのか、その背景にあるフェルトセンスの筆記であるのかは不明確である。

佐藤 (2012) は、大学生を対象にこれまでの人生で起こった最も心が傷つけられた体験に関して、心の奥底にある感情を書くように求めるといふ筆記課題を3日間連続して実施し、その前後に身体的健康、精神的健康に変化があるかを検討した。その結果、呼吸器系の自覚症状や神経系の自覚症状が有意に低下した。ここでも心の奥底にある感情というものが、はっきりした感情のことを指しているのか、フェルトセンスを指しているのかは不明確である。しかし、池見 (2016) にあるように、はっきりとした感情、たとえば「怒っている」という感情をいくら語っても、「怒っている」には変化は生じないと考えられるため、これらの筆記課題における感情の筆記では、実際にはフェルトセンスの筆記が生じているのではないかと推測される。

佐藤 (2012) は筆記がなぜ有効なのかについて、同じ体験について何度も筆記することで馴化がなされ、またそれらを自分の人生に統合できるようになり、認知的再体制化（その経験に対する新しい適応的な解釈を行うこと）が進んだためと考察している。また認知的再体制化がどの程度促進されるかには個人差があるとしている。

中川・中野・佐藤 (2008) は認知的再評価を促すように構造化された開示（構造化開示）は、自由開示よりも効果的であることを予測し、それを確かめる筆記課題の実験を行った。構造化開示群では、トラウマについての感情や思考、本音、事実などを自由に書いた後、トラウマ体

験後に思うようになったネガティブな考え、その考えに対する確信度、ネガティブな考えに対する証拠・反証、ネガティブな考え方をすることによるメリット・デメリットについて書くように求められた。その結果、構造化開示群はトラウマを多様な視点から検討でき、否定的な考え方に対する確信度、外傷後ストレス反応の低減が示された。これらの研究では、筆記が精神的健康に効果的であるのは、認知的再体制化が生じるためであると考えられている。

確かに認知的再体制化が起これば、トラウマのような体験からの回復が促進されると考えられるが、そもそも認知的再体制化はどのようにして達成されるのかということについては、検討されていないと考えられる。この達成要件について、本研究では、経験に対する新しい適応的な解釈を行なえるようになるのは、フォーカシングのプロセスが生じたためではないかと考える。フェルトセンスの筆記により、フォーカシングのプロセスが生じ、それにより精神的健康が高まるのではないかと推測した。

本研究では心が傷つけられた体験についての筆記ではなく、倫理的観点と書き手の抵抗感を考慮して、筆記内容の肯定または否定の程度の弱い内容を筆記課題として求めた。織田・堀毛・松岡 (2009) の「良いこと日記」、「気がかり日記」をもとにした日記筆記の教示を行い、フェルトセンスの筆記群を新たに設けて、その効果を検討する。

Ⅱ 方法

1. 実験・調査時期

- 1) 日記筆記：2017年1月～2月にかけての30日間
- 2) 質問紙調査：①事前調査 2016年12月 ②日記課題終了直後 2017年2月 ③日記課題終了1ヵ月後 2017年3月

2. 実験・調査手続きと実験対象者

日本女子体育大学研究倫理委員会の審査を受け承認された後に実験・調査を行った。筆頭著者の心理学の授業時間中に実験参加者を募集し、応募者をランダムに以下の3つの条件に割り当てた。実験参加者はスマートフォンで日記を書き、筆頭著者に送付した。30日分の日記を書いたところで日記筆記は終了した。質問紙調査は日記筆記前、日記筆記終了直後、日記筆記終了1ヵ月後の3回実施した。また、日記筆記終了直後に「振り返り日記」を書いた感想を自由記述で求めた。日記筆記の仕方の教示は以下の通りである。

1) 出来事筆記群 (9名)

① 1日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、失敗したこと、心配なこと、悲しかったことなど、あなたにとって“気がかり”に感じられた**出来事**を自由にお書きください。

② 1日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、うれしいこと、ほめられたこと、おいしいものを食べたことなど、あなたにとって“良いこと”と感じられた**出来事**を自由にお書きください。

2) 感情筆記群 (7名)

① 1日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、失敗したこと、心配なこと、悲しかったことなど、あなたにとって“気がかり”に感じられた**出来事**を自由にお書きください。その際に、出来事だけでなく、それに関連した自分の**感情や考え**などもお書きください。

② 1日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、うれしいこと、ほめられたこと、おいしいものを食べたことなど、あなたにとって“良いこと”と感じられた**出来事**を自由にお書きください。その際に、出来事だけでなく、それに関連した自分の**感情や考え**などもお書きください。

3) フェルトセンス筆記群 (8名)

① 1日を振り返り、どんな小さなことでもか

まいませんので、失敗したこと、心配なこと、悲しかったことなど、あなたにとって“気がかり”に感じられた**出来事**を自由にお書きください。その際に、出来事だけでなく、それに関連した自分の**感情や考え**などもお書きください。最後に、**その出来事全体を今、どのように感じているか**、あなたのからだの真ん中を何となく感じながら、“**その感じ**”を短くお書きください。“その感じ”は表現しにくいので、胸の中の“もやもや”とか、“ザラザラ”のような表現や、色で“深いブルーな感じ”のように表現してもいいです。

② 1日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、うれしいこと、ほめられたこと、おいしいものを食べたことなど、あなたにとって“良いこと”と感じられた**出来事**を自由にお書きください。その際に、出来事だけでなく、それに関連した自分の**感情や考え**などもお書きください。最後に、**その出来事全体を今、どのように感じているか**、あなたのからだの真ん中を何となく感じながら、“**その感じ**”を短くお書きください。“その感じ”は表現しにくいので、胸の中の“もやもや”とか、“ザラザラ”のような表現や、色で“深いブルーな感じ”のように表現してもいいです。

3. 質問紙調査内容

1) ストレス反応尺度 (鈴木・豊田・小杉 2004)

大学生用のストレス反応尺度を用いた。尺度は37項目6因子(疲労、過敏、怒り、対人場面での緊張感、循環器系の不調、抑うつ)から成り、5件法であった。

2) GHQ12 (中川・大坊 2013)

日本版GHQ精神健康調査票の12項目版を用いた。うつ症傾向、社会的活動障害の2下位尺度で、リッカート採点法を用いた。

3) 本来感尺度 (伊藤・小玉 2005)

自分らしくある感覚(本来感)(伊藤・小玉 2005)、すなわち“自分”を持っていて、人前でも自分らしくいられ、自分のやりたいことがで

きるという感覚を測定する尺度で、7項目5件法であった。

4) 日本語版本来性尺度(石川・菅原・加部ら 2014)

パーソナリティ特性としての本来性(石川・菅原・加部ら 2014)を測定する尺度で、自己疎外感、他者影響感、本来的自己感の3下位尺度(12項目)から構成され、7件法を用いた。自分自身のことをよくわかっていないという感覚、他者の意見に強く影響され、言う通りに行動しているという感覚、自分に正直に、自分の考えによって生活しているという感覚を測定している。

Ⅲ 結果

1. 質問紙調査による検討

1) 日記筆記の仕方の3条件の振り分けについて

本研究では出来事筆記群、感情筆記群、フェルトセンス筆記群の3条件を設け、実験参加者をランダムに振り分け、筆記課題を実施したが、各群の実験参加者が教示通りの筆記の仕方をしているかを確認したところ、以下のことが分かった。

出来事筆記群には教示通りに出来事だけを書いた日記と出来事に対する感情も書いた日記が混在していた。感情筆記群には教示通りに出来

事と感情を書いた日記とフェルトセンスも書いた日記が混在していた。フェルトセンス筆記群には教示通りに出来事、感情、フェルトセンスを書いた日記と出来事と感情だけを書いた日記が混在していた。

以上のことから日記は条件通りには書かれていないことが分かった。

そこで本研究では、条件間の差を検討するのではなく、3条件を合わせて、日記筆記前、日記筆記終了直後、日記筆記終了1ヵ月後に精神的健康と本来性に差が見られるかを一要因分散分析(被験者内計画)により、検討することにした。

2) 日記筆記による精神的健康への効果

① 心理的ストレス反応尺度

6つの下位尺度のうち、「疲労」、「怒り」、「循環器不調」、「抑うつ」は日記筆記により有意に低下した(図1)。「疲労」は日記筆記前よりも日記筆記終了直後に、「怒り」と「循環器不調」は日記筆記前よりも日記筆記終了1ヵ月後に有意に低下した($F(2, 46) = 6.00, p < .01$; $F(1.6, 37.1) = 6.89, p < .01$; $F(2, 46) = 5.24, p < .01$)。「抑うつ」は日記筆記前より日記筆記終了直後、日記筆記前より日記筆記終了1ヵ月後に有意に低下した($F(2, 46) = 8.71, p < .01$)。「過敏」と「対人場面での緊張感」においては、5%水準

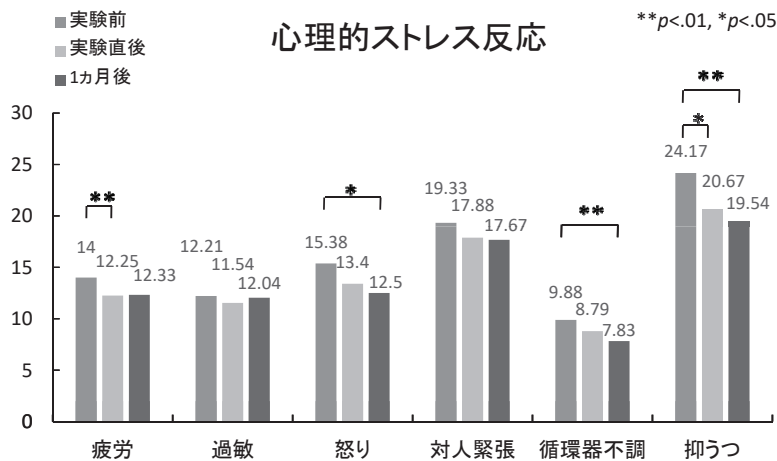


図1 心理的ストレス反応

で有意差は見られなかった。

② GHQ12

「うつ症傾向」、「社会的活動障害」の2つの下位尺度は日記筆記により有意に低下した(図2)。両下位尺度とも、日記筆記前よりも日記筆記終了1ヵ月後、日記筆記終了直後よりも日記筆記終了1ヵ月後に有意に低下した($F(2, 46) = 10.12, p < .001$; $F(2, 46) = 6.91, p < .01$)。

③ 本来感尺度

本来感は日記筆記により有意に増加した(図3)。日記筆記前よりも日記筆記終了直後、日記筆記前よりも日記筆記終了1ヵ月後に有意に増

加した($F(2, 46) = 6.36, p < .01$)。

④ 本来性尺度

3つの下位尺度のうち、「本来的自己感」は日記筆記前よりも日記筆記終了1ヵ月後に有意に増加した($F(2, 46) = 4.71, p < .05$) (図4)。「自己疎外感」、「他者影響感」には有意な差は見られなかった。

2. 振り返り日記に関する自由記述の分析

30日分の日記を書き終わった実験参加者に、「振り返り日記」の感想を自由に記述してもらい、得られた反応から、意味のあるひととま

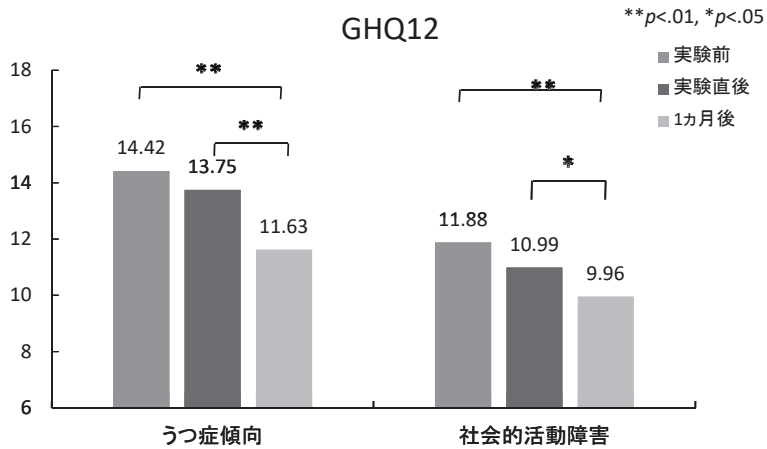


図2 GHQ12

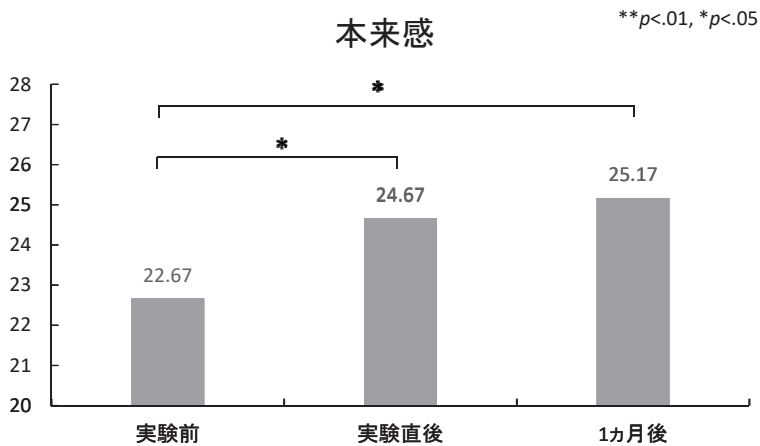


図3 本来感

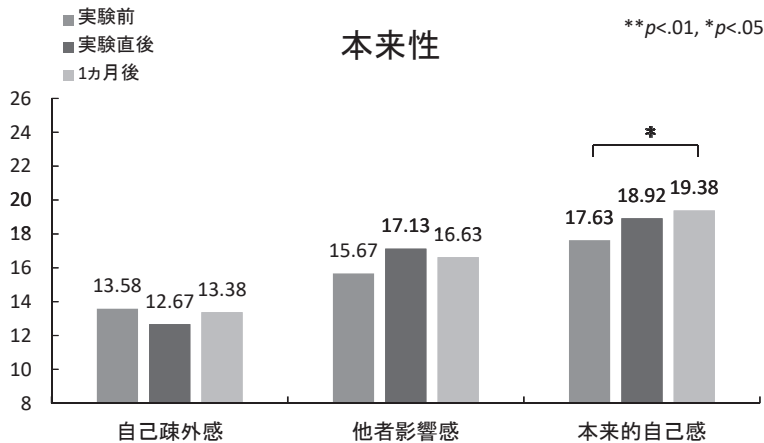


図4 本来性

りの文章を抽出し、それを表すキーワードを作成した。そのキーワードの中に入れられる文章は含め、意味的に異なる文章が抽出された場合は、新しいキーワードを作成した。

79個の文章が抽出され、20個のキーワードが作成された。キーワードは「振り返り日記」を書くことの効果に関するものと、振り返ること・日記に関するものの2つに分類された。抽出された文章をキーワードごとにまとめ、各キーワードにつき2個の文章を選択し、表1と表2に示した。

キーワードを類似性によりまとめると、「振り返り日記」を書くことの効果は、気持ちがすっきりし、整理されること（すっきり、整理）、自分についての新たな気づきや理解が得られること（気づき、感情や行動の理解）、前向きな感情や考えが生じること（充実感、前向きな課題・目標、幸せな気持ちの実感）、自分自身の変化が見られること（変化）、反省できること（反省）であることがわかった。

振り返ること・日記については、ポジティブな捉え方が多く、1日を振り返ることや日記を書くことに価値を見出したことがわかった（価値、新しい経験、楽しかった・良かった、良い習慣、自分と向き合う、1日を振り返る、継続できたうれしさ・達成感、読み返したときの気

づき）。日記を書くこと自体については書きやすさ（容易になった）と書きにくさ（難しさ）の両反応が見られた。また、1日を振り返る習慣を続けたい（習慣の継続）という反応が見られた。

IV 考察

1. 質問紙調査による検討

本研究は、「振り返り日記」を継続的に書くことによる、精神的健康への影響を検討することを目的としていた。特に「振り返り日記」を書くときに、フェルトセンスを言葉にすることで、緊張の緩和や新たな気づきなどのフォーカシング効果が得られ、精神的健康や本来性の増加が見られるのではないかと考えた。そこで、フェルトセンス筆記群、出来事筆記群、感情筆記群を設け、群間の差も検討しようとしたが、得られた筆記内容を見ると、教示通りになっておらず、3つの群分けができていないことが分かった。その理由としては、次のことが考えられた。日記筆記の教示の中で「失敗したこと、心配なこと、悲しかったこと」や「うれしいこと、ほめられたこと」などの出来事を書くようにという指示をしたが、この指示の中に感情を表す言葉が入っているため、自然に出来事を経験した

表1 振り返り日記を書くことの効果

キーワード	抽出された文章
すっきり	・本当に嫌なことがあった日に日記を書くだけですっきりした ・悲しさや不安は書くことですっきりした
整理	・思ったこと、感じたことを整理できた ・気持ちの整理がつけやすくなった
変化	・物事への取り組み方が変わった ・気持ちの向け方が変わった
充実感	・うれしかったことに気づけて、充実感を感じた ・1日がんばったなという気持ちになった
前向きな課題・目標	・新たな課題を見つけることができた ・反省を生かし、明日は頑張ろうと目標ができた
幸せな気持ちの実感	・良かったことを思い出すことでまた幸せな気持ちになれた ・喜びはより実感できた
反省	・ダメだったことを深く知ることができた ・反省することができた
感情や行動の理解	・感情の動き方を知ることができた ・自分の行動を理解することができた
気づき	・普段は気づかないことに気づけた ・いつもならスルーすることでも気に留めて書けた

表2 振り返ること、日記について

キーワード	抽出された文章
価値	・1日を振り返ることは大事だ ・貴重な時間だった
新しい経験	・不思議な感じだった ・新鮮だった
楽しかった・良かった	・1日を振り返ることは楽しい ・良い経験だった
良い習慣	・良い習慣だった ・1日を振り返る習慣ができて良かった
容易になった	・課題に沿って書くので書きやすく振り返りやすい ・スマホなので続けられた
難しさ	・嫌なことの気持ちを言葉にすることができず悩んだ ・本当に嫌なことがあった日は日記すら書きたくないと思った
自分と向き合う	・自分の気持ちと向き合うことが少なく他人の気持ちを感じ取ってしまうので良い機会だった ・自分と向き合えてプラスに
1日を振り返る	・感情を振り返ることができた ・1日を振り返り考え直す機会
継続できたうれしさ・達成感	・継続できたのがうれしい ・やり終えて達成感
習慣の継続	・日記は書かなくても寝る前に振り返るようにしたい ・1日を振り返る習慣を続けた
読み返したときの気づき	・日記を振り返ると自分の気持ちがわかっておもしろい ・同じ物事への対処の仕方感じ方に違いがあっておもしろかった

ときの感情が想起され、それをどの群でも筆記する日記が多くなってしまったのではないかと考えられる。それゆえ、出来事のみを筆記した場合も、出来事を振り返る際に感情も想起しており、その感情に注意を向けるということが生じていた可能性がある。感じていることに注意を向けるだけでも、フォーカシングのプロセスは生じることから、出来事筆記群でもフォーカシングの効果が生じた可能性が考えられる。以上のことから、本研究ではどの群の実験参加者も1日を振り返り、感じたことに注意を向ける、あるいはその感じたことを言葉にするというフォーカシングの体験をしたと考え、3群を合わせて、質問紙調査の結果を検討することにした。

精神的健康のネガティブな側面への影響は心理的ストレス反応尺度とGHQ12により検討した。心理的ストレス反応尺度では6下位尺度のうち4下位尺度において、日記筆記前よりも日記筆記後に有意な低下が見られた。特に「抑うつ」は日記筆記終了直後だけでなく、日記筆記終了1ヵ月後も有意に低下しており、「振り返り日記」の効果が持続していることが示された。GHQ12においては2下位尺度の「うつ症傾向」、「社会的活動障害」の両尺度とも有意な低下が見られ、日記終了直後と終了1ヵ月後でさらに有意な低下が見られた。以上のことから、「振り返り日記」を継続して書くことは、精神的健康を増進する効果があることが示唆されたと言えよう。1日を振り返り、うまくいかなかったことやそのときの感情を想起し、注意を向けることで、フォーカシング・プロセスが生じ、不快感や緊張などが緩和されたと推測される。それにより抑うつ気分が低下し、日常生活での活動もうまくこなすことができたのではないかと考えられる。日記筆記終了1ヵ月後においても効果が持続したことについては、後述する「振り返り日記」の感想に、1日を振り返る習慣を続けたという反応が見られることから、日記を書かなくても1日を振り返ることができるようになり、フォーカシング・プロセスが生じた可能性が考

えられる。

精神的健康のポジティブな側面については、本来感尺度と本来性尺度により検討し、「本来感」、「本来的自己感」が筆記前よりも筆記後に有意に増加するという結果が得られた。「本来感」とは“自分”を持っていて、人前でも自分らしくいられ、自分のやりたいことができるという感覚であり、「本来的自己感」とは自分に正直に、自分の考えによって生活しているという感覚である。「振り返り日記」により自分を振り返り、フォーカシングをすることにより、“自分”という感覚が明確になり、その感覚に基づいて生活するという傾向が高まったのではないかと推測される。「本来的自己感」は日常生活でのフォーカシング的態度（福盛・森川 2003 他）の中の「受容」に類似した概念である。「振り返り日記」により継続的にフォーカシング体験をすることにより、フォーカシング的態度が身についたと考えることもできるが、これについてはフォーカシング的態度を測定する尺度（酒井・河崎・池見 2017 他）を用いて、実証的に検討する必要がある。

質問紙調査による検討により、「振り返り日記」が精神的健康のネガティブな側面を低下させ、ポジティブな側面を高める効果があることが示唆された。「振り返り日記」を書くことがフォーカシング・プロセスを生じさせ、それにより精神的健康に効果を及ぼした可能性が推測されたが、本研究ではフェルトセンスの筆記とはっきりした感情の筆記の効果の違いを明確にすることはできなかった。これは、今後、検討されるべき課題である。

2. 「振り返り日記」に関する自由記述の分析

「振り返り日記」の継続実施の終了後に、「振り返り日記」の体験について自由記述で感想を求め、その反応を質的に分析した結果、「振り返り日記」を書くことの効果に関する反応が多く見られた。その内容には、気持ちの整理、新たな気づき・理解、前向きな気持ち・考え、変化

が見られ、フォーカシングの効果と同様の効果があったことが分かった。「振り返り日記」は、1日を振り返り、良かった点や悪かった点について反省させたり、分析させたりするものではなく、自らにとって良かったことや悪かったこと、その時の感情を振り返り、言葉にするものであるため、フォーカシング・プロセスが生じやすかったと考えられる。

出来事筆記群においても、「いやだったことも時間がたてば気持ちはすっきりしていて、逆に良かったことは思い出すことでまた幸せな気持ちになった。1日の終わりをすっきりした気持ちで終わるのは心にも身体にも良いことだと思った」という反応が見られ、思い出すだけでも気持ちの整理につながることを示唆された。同様の反応は感情筆記群、フェルトセンス筆記群にも見られており、条件間の差は見られなかった。

また、「振り返り日記」を書くことに対する捉え方はポジティブなものが多く、今までにない新しい価値を見出したり、楽しさ・達成感などを感ぜさせるものであったことが分かった。本研究の実験参加者は日ごろから日記を書く習慣はなく、1日を振り返ることもあまりなかったようであるが、今回の実験に参加したことで、良い体験ができ、今後もこの習慣を続けたいという反応も多く見られた。1日を振り返ることの価値に気づくことができ、またそれによる効果を実感することができたためだと考えられる。「振り返り日記」はセルフ・フォーカシングを促進する一つの方法と言えるかもしれない。この点についても、今後、さらなる実証的な検討が必要である。

付 記

本研究は科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）の助成を受けた（基盤研究C 課題番号：15K04147）。成果の一部は日本人間性心理学会第36回大会（名古屋）において発表（酒井・河崎、2017）された。

本研究を進めるにあたり、関西大学大学院心理学研究科の池見陽教授にアドバイスをいただきました。心より感謝申し上げます。

文 献

- 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.
- ジェンドリン、E. T.(1999)：人格変化の一理論 ジェンドリン、E. T.・池見 陽（著）『セラピープロセスの小さな一歩』池見 陽・村瀬孝雄（訳）金剛出版 pp.165-231. Gendlin, E. T. *Personality Change*. New York: John Wiley, 1964 pp.100-148.
- 池見 陽（2016）：感じるとは如何にあるのか 池見 陽 編著 『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.39-51.
- 石川清子・菅原嗣一・加部千尋・根岸良太（2014）：日本語版本来性尺度の検討 日本心理学会第78回大会発表論文集.
- 伊藤正哉・小玉正博（2005）：自分らしくある感覚（本来感）と自尊心がwell-beingに及ぼす影響の検討 『教育心理学研究』53(1)：74-85.
- 黒崎和泉（2015）：フォーカシングの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.
- 永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也（2015）：体験過程尊重尺度（FMS）の意味と可能性 日本人間性心理学会第34回大会発表資料.
- 中川智香子・中野取太・佐藤健二（2008）：トラウマの構造化開示が外傷後ストレス反応とワーキング・メモリ容量に及ぼす影響—外傷後ストレス反応を長期にわたって維持させている個人を対象とした検討— 『徳島大学総合科学部 人間科学研究』16：93-106.
- 中川泰彬・大坊郁夫（2013）：日本版GHQ 精神健康調査票 日本文化科学社.
- 織田信男・堀毛一也・松岡和生（2009）：日記筆記が感情に及ぼす効果について：個人差要因の検討 『アルテス リベラレス 岩手大学人文社会科学部紀要』85：31-47.
- ペネバカー、J.W.(2000)：オープニングアップ—秘密の告白と心身の健康 余語真夫（監訳）北大路書房 Pennebaker, J.W. *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press, 1997.
- 酒井久実代・河崎俊博（2017）：振り返り日記が精神的健康と本来性に及ぼす影響の検討 日本人間性心理学会第36回大会発表資料.
- 酒井久実代・河崎俊博・池見陽（2017）：フェルトセン

スの象徴化を含めたフォーカシングの態度の測定—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—『サイコジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』7：9-18.

佐藤 徳 (2012)：筆記開示はなぜ効くのか—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—『感情心理学研究』19(3)：71-80.

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.

Watkins, E.(2004)：Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behavior research and therapy*, 42(9)：1037-1052.

