

日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連 —FMS-R と曖昧さへの態度尺度を用いての検討—

関西大学大学院文学研究科 上西 裕之

要約

本研究は、日常生活におけるフォーカシングの態度と曖昧さへの態度の関連について検討するものである。対象者は大学生 396 名、使用尺度は日常生活におけるフォーカシングの態度を測定するために「体験過程尊重尺度改訂版 (FMS-R: 上西, 2008, 2009)」および曖昧さへの態度については「曖昧さへの態度尺度 (西村, 2007)」の因子構造を再検討したものを、共分散構造分析による検討を行った。その結果、曖昧に対して肯定的な態度を有し、曖昧さを受け入れることで体験過程を推進する可能性が示された。また曖昧さに対する否定的な態度は、曖昧さに不安を感じたり、排除したりする試みがなされるが、ある程度不安が低減されると、曖昧さを享受することが出来るようになり、体験過程を推進する事が出来るようになる可能性が考察された。

キーワード：日常生活におけるフォーカシングの態度、FMS-R、曖昧さへの態度

I. はじめに

本研究では、一つの場面の提示を通して、その目的を明確にしていきたい。

場面提示

今、あなたの前には解析ソフトから出力された解析結果が並んでいる。そしてあなたは何かその結果を学術論文にしようと「論文の書き出し方」について考えている。そのような場面を想像していただきたい。

あなたはコンピューターの前に座り、思いつくままに最初の一文を書いてみる。しかし、書き出された一文を読み返してみると、何か物足りないように感じられる。そこであなたは、「何か違う」と感じながら、論文の手引き書を紐解き、参照してみる。論文の手引き書は、その学術領域の研究者が興味を持つような一般的な話題

から書き始めることを薦めている。そこであなたは例文を見て、あなたの論文の書き出し方を考えてみるが、考えるほどに「何となく違う」という感覚が生じる。考えてみれば「論文の書き出し」の方法には、様々な選択肢があるはずである。そこで、あなたは適切な「論文の書き出し方」について再考し、「ああでもない」「こうでもない」などと考えながら、あなたの感覚に添った最初の一文を模索する。思いつくと具体的な文章に書き起こしてみる。しかしその度にあなたの中には、しっくりとこない感覚が生じることに気づく。そして、同時に「もやもや」とした曖昧な身体的な感覚があなたの胸の内に生じていることに気がつく。この胸の内の曖昧な感覚に対して、あなたは様々な態度で立ち向かうことができる。

例えば、あなたは「もやもや」とした複雑で曖昧な感覚を一端置いて、先行研究の中から一

文を引用したり、一般的な話題から書き始めるという論文の手引書の誘惑に応じることができる。それはあなたには比較的簡単なことに思えるかもしれない。しかし同時に、その誘惑はあなたの中に「何となく違う」という感覚を生じさせる。また、望むところでないにしても、論文を書くことを諦めることも1つの解決策である。あるいは、あなたは模索の中であなたの胸の内に生じてくる“もやもや”と感じられる曖昧な感覚を楽しんでいる自分を発見するかもしれない。時には、より良い書き出しを見つけるためには、「こういうはっきりとしない感覚が必要だ」などと、曖昧さを肯定する気持ちを発見するかもしれない。

このように気になっている問題等に伴って、からだの内側に生じてくる複雑で曖昧な意味感覚に対峙した際、我々の心の内にはその曖昧さに対してさまざまな態度が生じうる可能性が含まれている。

論文の書き出し方と日常生活におけるフォーカシング的態度

上述の「論文の書き出し方」を模索する場面で胸の内に生じていた“もやもや”などと表現される「複雑な状況に関する暗黙の意味感覚 (Gendlin, 1999)」を Gendlin はフェルトセンスと呼んだ。また、Gendlin は、このフェルトセンスの中に含まれているまだ曖昧ではっきりとしていない感覚から、そこに含まれる意味の表出を促進させる技法としてフォーカシングを提案している。

フォーカシングは元来カウンセリングの成功例・失敗例研究から見出されたものである。また、その背景理論の核をなす体験過程は身体を通して感じられる「感情の過程 (the feeling process)」とされ、絶えず現在、この瞬間において生起し、個人が直接問い合わせることで、豊かな意味を含んだ前概念的で、有機的な過程 (Gendlin, 1961) とされる。この意味で体験過程はカウンセリング場面だけでなく、日

常生活の中でも生じている過程であるとされる。

さて、ここで先ほどの「論文の書き出し」という状況について体験過程の観点から考えてみたい。当然のことながら「論文の書き出し」について考える作業は、カウンセリング場面ではなく日常生活の一場面である。先ほど、あなたは「論文の書き出し方」という状況下で、どのように書き出すべきかと考え、まずは一文だけを書いてみたり、論文の手引書を手に取り一般的な書き出しを模索した。しかし、それらはあなたの実感に、「何かちょっと違う」という感覚を抱かせ、胸の内にもやもやとしたフェルトセンスを生じさせた。このような実際に書かれた文や一般的な書き出し方が、あなたの実感と「何か違う」と感じられるプロセスは、体験過程理論では、「あなたは、実際に書いてみた一文と“もやもや”と感じられるフェルトセンスに暗に含まれている (implying) 一文とのズレを感じ、よりフェルトセンスにぴったりとくる文章表現を吟味している」と考えることができる (実際には吟味の過程は相互的なプロセスを含むためフェルトセンスの中に暗に含まれている表現もそのプロセスの中で変化しているかもしれない)。またこの時点で「論文の書き出し」を一時的に考えないようにする、又は書くことを今は諦めるといった、間を取るプロセスを選択することも可能であろう。

このように考えてみると、「論文の書き出し」を模索するといった場面は、体験過程を吟味し、推進させる日常的なフォーカシング場面であると捉えることもできるし、同時に曖昧な状況および感覚に対峙する場面であると考えられる。この「論文の書き出し」の模索する状況を通して考えてみると、「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧な状況に対する態度」は関連があることが示唆される。

日常生活におけるフォーカシング的態度の数量研究

近年、カウンセリング等の心理療法の場面だ

けではなく日常生活におけるフォーカシングの態度や体験過程の推進過程についての数量的な研究が進みつつある。福盛ら(2003)は日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する尺度である体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale: 以下FMSと略す)を作成し、精神的健康との関連を検討している。また、FMSはその他の心理的要因との関連が検討され、様々な研究領域で用いられてきた(例えば抑うつ(山崎ら, 2008); エゴグラム(中垣, 2006); 自己愛(松岡, 2006)など)。また、上西(2008, 2010)は、従来のFMSを再検討し、フェルトセンスを感じる経験に関する項目を追加した体験過程尊重尺度改訂版(Focusing Manner Scale-Revised: 以下FMS-R)を作成し、日常生活におけるフォーカシング的態度の構造を検討している。また、上西(2009)は、理論的な妥当性の観点から、FMS-Rとアレキシサイミア傾向との関連を検討している。これらの研究は、いずれも日常生活におけるフォーカシング的態度とその他の心理的要因との関連を検討することで、FMS、およびFMS-Rの妥当性、有用性を示してきたものである。

曖昧さへの耐性と曖昧さへの態度の研究

一方、先ほどの例のように我々の日常生活には様々な曖昧さを含む、刺激や状況が存在する。Budner(1962)によれば、曖昧さには「新奇性」、「複雑性」、「不可解性」が含まれ、これらはいずれも十分な手がかりがないために適切に構造化やカテゴリー化することができないという特徴を有している。

曖昧さへの反応に関する心理学的研究は、曖昧性耐性という概念を中心に研究されてきた(西村, 2007)。曖昧性耐性は、刺激の特徴を曖昧さという観点から捉えた際に、個人のそれに対する反応の違いを検討し、反応の相違を個人差と見なす概念である(今川, 1981)。また、曖昧性耐性の研究では特に、曖昧さへの耐性の低さが注目され、研究が進められてきた(例えば、

権威主義(Frenkel-Brunswik, 1974); 認知的完全欲求(鈴木ら, 1999); 不安(吉川, 1980); ストレスの評価(増田, 1998); 強迫神経症(衛藤, 1994)など)。また、類似の概念として「あいまいさへの非寛容」として曖昧さへの耐性を取り上げている研究(友野ら, 2002)があり、さらに友野ら(2001)は、対人場面に状況を限定した「対人場面における曖昧さへの非寛容尺度」、およびその改訂版(友野, 2005)を作成し、情報処理と精神的健康(友野ら, 2006)、精神的回復力(友野, 2007)などとの関連を検討している。

しかし、西村(2007)は、従来の曖昧性耐性に関する研究は、曖昧さへの耐性の「高・低」、「耐えられる・耐えられない」という一次元で捉えることに限界があること、また曖昧さに対しては曖昧性耐性の低さのようなネガティブな態度だけでなく、曖昧な刺激の処理において生じる、認知的・情動的反応パターンとしての「曖昧さへの態度」を多次元的に捉える必要性を指摘し、「曖昧さへの態度尺度」を作成している。西村(2007)によると、曖昧さへの態度には、「曖昧さの享受」「曖昧さの受容」「曖昧さへの不安」「曖昧さの統制」「曖昧さの排除」の5つの態度があることが示され、前者2つは曖昧さへの肯定的態度、後者3つは曖昧さへの否定的態度としてこれらのバランスを考慮していく必要性を示唆している。

本研究の目的

これらのことから本研究は、第一に曖昧さへの態度がどのように日常生活におけるフォーカシング的態度のプロセスに影響を与えているかを検討し、日常生活におけるフォーカシングの態度を促進するために、曖昧さに対してどのような態度が有用であるか検討するものである。また、第二に本研究は、日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連を検討することにより、FMS-Rの構成概念妥当性を検討するものである。

II. 方法

1. 対象

対象は関西圏に在住する大学生 396 名であった。対象者の平均年齢およびその標準偏差は 19.0 ± 1.3 歳であった。また、性別ごとでは男性は 128 名 (平均年齢 19.1 ± 1.3 歳)、女性は、268 名 (平均年齢 19.0 ± 1.8 歳) であった。

2. 調査時期および方法

調査期間は 2009 年 5 月中旬に実施した。調査は大学の心理学系の講義において、無記名・自己記入形式の質問紙を配布し、約 10 ～ 20 分間かけて実施された。

3. 調査内容

a. FMS-R

日常生活におけるフォーカシング的態度の測定には FMS-R を用いた。FMS-R は、上西 (2008, 2010) によって研究されてきた、4 因子 20 項目からなる 5 件法の質問紙であり、福盛ら (2003) の体験過程尊重尺度に、日常生活の中でフェルトセンスを感じている程度を示す項目を追加し、検討を行ったものである。FMS-R ではフェルトセンスを感じる経験についての質問項目が含まれているため、教示文を提示することで、「からだの感じ」「からだの内側の感じ」への理解を促した。

b. 曖昧さへの態度尺度

「曖昧さへの態度尺度」は、先述したように、西村 (2007) によって開発された曖昧さへの態度を多面的に測定する尺度であり、原著では 5 因子・26 項目からなる質問紙である。

なお、質問紙調査の回答方法は両尺度とも、5 件法 (1. あてはまらない 2. ややあてはまる 3. どちらでもない 4. あまりあてはまらない 5. あてはまる) を採用した。また、本研究においては、FMS-R および「曖昧さへの態度尺度」について再度因子分析を実施し、その因子構造の検討を行った。

III. 結果

1. 体験過程尊重尺度改訂版の因子分析結果

FMS-R の 20 項目について主因子法・promax 回転による因子分析を行った。固有値の変化は、4.1、2.7、1.5、1.2、1.0 であり、固有値の減衰状況、および因子の解釈妥当性の検討から、先行研究と同様の 4 因子構造が妥当であると考えられた。そこで 4 因子に固定し、再度因子分析を行った結果、上西と同様の因子構造が確認された。表 1 に最終的な因子分析結果を示した。第 1 因子は、「言葉を探すときからだの感じを確かめる」、「私はからだの感じを吟味することがある」などで構成され、気持ちを表現し、悩み事がある際に、「からだの感じ」を参照する態度についての質問項目から構成される「体験過程の吟味」因子である。第 2 因子は、「自分の気持ちに正直に行動している」、「自分の話す言葉は自分の気持ちとぴったりとしている」など、体験過程に沿った行動や発言ができていない態度を示している 7 項目から構成されている「体験過程の受容と行動」因子である。第 3 因子は、「自分の気持ちがはっきりしない時は、体の内側がすっきりとしない感じがする」、「悩み事があるときには頭や胸やおなかにモヤモヤした感じがする」など日常生活の中でフェルトセンスを感じる経験について問う 4 項目で構成されている。なお、上西 (2008, 2010) では本因子は、「体験の知覚」因子と命名されていたものである。しかし、本研究では、「知覚」という言葉は心理学的に複数の意味を持つ可能性を考慮して、本研究では、「体験の感受」因子と命名した。次に第 4 因子は、「悩み事があるときはちょっとやめて間をとれる」、「生活の中で悩み事があるときには、距離を置いてみるようにしている」などの 3 項目から構成され、「間を置く」と命名されている。なお、4 因子の内的整合性を確認したところ、「体験過程の吟味」で $\alpha = .76$ 、「体験過程の受容と行動」で $\alpha = .75$ 、「体験の感受」で $\alpha = .70$ 、「間を置く」で $\alpha = .43$ であった。「間

日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連

を置く」以外では十分な値が得られたと考えられるが、「間を置く」因子では項目数も3項目と少なく、因子負荷量のばらつきもみられるため、

内的整合性の観点からは項目の検討が今後の課題であると考えられる。

表1 FMS-Rの因子分析結果 (n=396 主因子法・promax回転)

因子名 (α) 項目内容	因子負荷量			
	I	II	III	IV
I 体験過程の吟味 (α=0.76)				
19 言葉を探すときからだの感じを確かめることがある。	0.70	-0.05	-0.04	-0.02
46 私は、言いたいことが上手く表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	0.66	-0.08	-0.06	0.14
9 私はからだの感じの意味を吟味することがある。	0.64	0.08	-0.01	-0.15
23 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみる	0.63	0.01	0.04	0.04
3 生活の中で折に触れて「どんな風にかんじているかなあ」とゆっくり	0.39	0.05	0.08	0.14
と自分に問いかけている。				
42 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	0.31	0.14	0.24	0.06
II 体験過程の受容と行動 (α=0.75)				
30 自分の気持ちに正直に行動している。	-0.10	0.73	0.07	-0.04
31 自分の気持ちに自信を持って発言している。	-0.05	0.71	-0.05	-0.01
16 自分の感覚は信頼できている。	-0.01	0.50	-0.07	0.05
20 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	0.13	0.47	-0.08	-0.05
41 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取って	-0.11	0.46	0.18	0.17
いる。				
39 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	0.07	0.46	0.09	0.00
4 どんなどきでも自分の感じていることをびったりとした言葉で表現で	0.23	0.44	-0.20	-0.09
きている。				
III 体験の感受 (α=0.70)				
27 自分の気持ちがはっきりしない時は、からだの内側がすっきりとしな	0.00	-0.01	0.73	0.01
い感じがする。				
22 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤ	-0.07	-0.01	0.73	-0.01
とした感じがすることがある。				
12 悩みごとがあると頭や胸やおなかにモヤモヤとした感じがすることが	0.09	-0.06	0.63	-0.12
ある。				
14 表現したいことにびったりの言葉が見つかったとき、からだの内側か	0.27	0.04	0.32	0.04
ら見つかった感じがする。				
IV 間を置く (α=0.43)				
45 何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。	0.05	-0.04	-0.05	0.68
6 生活の中で、何か悩みがあるときには、距離を置いて見るようにして	0.12	-0.03	0.02	0.37
いる。				
25 生活のなかで困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	-0.07	0.17	-0.18	0.31
	I	-	0.35	0.38
	II	-	-0.03	0.33
	III	-	-	0.08
	IV	-	-	-
各因子の回転前の分散寄与率	20.6%	13.6%	7.6%	6.2%
回転前の累積寄与率	20.6%	34.1%	41.7%	48.0%

2. 「曖昧さへの態度」尺度の因子分析

次に西村(2007)の「曖昧さへの態度」尺度の26項目について、主因子法・promax回転、抽出因子数を5因子に仮定した因子分析を行った。しかし、「曖昧さの統制」因子が分散し、西村(2007)に示されているような因子分析結果を得ることが出来なかった。そこで、再度5因子構造の確認的因子分析を本研究のサンプルを用いて検討してみたが、十分な適合度は得られなかった($\chi^2(246)=852.96, p>.001$; GFI=.83; AGFI=.80; NFI=.76; CFI=.76; RMSEA=.079)。そこで、西村(2007)の26

項目について、主因子法・promax回転による探索的因子分析を行い、因子構造を再検討した。固有値の減衰状況、および因子の解釈妥当性を考慮した結果、因子構造を4因子に固定し分析を行った。複数の項目に.35以上の因子負荷量を示す項目、およびいずれの因子にも.35以下の因子負荷量を示す項目を取捨選択しながら、単純構造になるまで因子分析を繰り返した。その結果、4因子・22項目の「曖昧さへの態度」尺度が示された。最終的な因子分析の結果を表2に示した。

第1因子は西村(2007)の「曖昧さの享受」

表2 曖昧さへの態度尺度の因子分析結果(主因子法・promax回転)

因子名(α) 項目内容	因子負荷量			
	I	II	III	IV
I 曖昧さの受容と享受 ($\alpha=0.80$)				
16 いろんな可能性があると選べるので嬉しい。	0.69	-0.13	-0.03	-0.01
20 見たことがないものは見ておくにこしたことはない、是非見てみたい。	0.67	0.03	0.01	0.02
26 いくつかの解釈ができると、視野や可能性が広がっていくので面白い。	0.66	0.09	-0.01	-0.03
1 いろんな可能性があると全て試してみたい。	0.60	-0.09	0.05	-0.11
24 不完全なことは完全にしていってプロセスがあって面白い	0.58	0.00	0.03	-0.17
18 不完全なところも、ある程度受け入れられる。	0.51	0.02	-0.19	0.21
13 不完全なことがあるから面白い。	0.51	-0.10	-0.11	0.27
11 見たことがないものには想像力がかき立てられる。	0.50	-0.06	0.05	0.08
6 いくつかの解釈ができると、いろんな角度から物事を見れる点では自由な感じがする。	0.36	0.15	0.10	0.12
II 曖昧さへの不安 ($\alpha=0.68$)				
21 いろんな可能性があると、選ぶのに時間がかかってしまう。	0.20	0.64	-0.15	-0.08
7 見たこともない物に出会うと怖くなる。	-0.14	0.61	-0.07	0.02
2 はっきりとしない状況ではどうしたらいいかわからなくなる。	0.02	0.58	0.01	0.08
12 見たこともないものにすぐに近寄るのは抵抗がある。	-0.16	0.55	0.02	-0.03
17 はっきりとしない状況に置かれると不安になる。	0.06	0.51	0.20	-0.09
25 情報が多すぎるとかえって頭が混乱してしまう。	-0.05	0.47	-0.01	0.17
III 曖昧さの排除 ($\alpha=0.75$)				
10 どっちつかずであることはよくないと思う。	-0.10	-0.05	0.75	0.09
5 どっちつかずな立場はどちらか一方にはっきりさせるべきだ。	-0.09	-0.05	0.72	0.16
15 はっきりしないことはできるだけ白黒つけたい。	0.15	-0.02	0.69	-0.09
14 確実でないところは確認して明らかにしたい。	0.25	0.09	0.49	-0.12
IV 曖昧さの肯定 ($\alpha=0.66$)				
8 不完全なままにしておいた方が良くときもある。	0.00	0.08	0.18	0.80
22 はっきりしていないことがあっても、そのままにしておくのがよい。	0.02	-0.15	0.01	0.59
3 はっきり決めないままにしておいた方が気が楽なこともある。	0.00	0.18	-0.05	0.55
	I	-	0.24	0.20
	II	-	-	0.42
	III	-	-	-0.42
	IV	-	-	-
各因子の回転前の分散寄与率 %	19.7%	14.2%	10.3%	5.8%
回転前の累積寄与率 %	19.7%	33.8%	44.1%	50.0%

と「曖昧さの受容」の項目により構成されており、「いろいろな可能性があると思えるので楽しい」「いくつかの解釈ができると視野が広がって面白い」「不完全なこともある程度受け入れられる」など、曖昧さを受け入れ、楽しむことができる態度を示していた。そこで、本因子は「曖昧さの受容と享受」と命名した。第2因子では西村（2007）の「曖昧さへの不安」因子とはほぼ同様の項目で構成されているため、因子名を踏襲し、「曖昧さへの不安」因子とした。第3因子は「どっちつかずであることはよくないと思う」「はっきりしないことは白黒つけたい」などの項目からなり、西村（2007）の「曖昧さの排除」とほぼ同じ項目であったため、「曖昧さの排除」とした。第4因子は、西村（2007）の「曖昧さの受容」因子の中から、「不完全にしておいた方がよい時もある」、「はっきりしていないことがあっても、そのままにしておいた方がよい」などの項目で構成され、「曖昧さの受容」の中でも、特に曖昧さを肯定する項目で構成されていたため、「曖昧さの肯定」と命名した。なお、4因子の内的整合性については、「曖昧さの受容と享受」では $\alpha=.80$ 、「曖昧さへの不安」では $\alpha=.68$ 、「曖昧さの排除」では $\alpha=.75$ 、「曖昧さの肯定」では $\alpha=.66$ と、「曖昧さへの不安」、および「曖昧さへの肯定」ではやや低い値であった。

3. FMS-R の下位因子と曖昧さへ態度尺度の下位因子の相関分析

次に、FMS-R と曖昧さへの態度尺度について、それぞれの下位因子間の相関係数を表3に示した。

「体験の感受」は、「曖昧さへの受容と享受 ($r=.29$)」「曖昧さへの不安 ($r=.34$)」では0.1%水準で、「曖昧さの排除 ($r=.11$)」では5%水準で、「曖昧さの肯定 ($r=.13$)」では1%水準で有意な弱い正の相関が認められた。「間を置く」では、「曖昧さの受容と享受 ($r=.16$)」では1%水準で、「曖昧さへの肯定 ($r=.13$)」では5%水準で正の弱い相関が認められた。「体験過程の吟味」では、「曖昧さの受容と享受 ($r=.28$)」に1%水準で正の相関、「曖昧さへの肯定 ($r=.11$)」とは5%水準で弱い正の相関が認められた。「体験過程の受容と行動」では「曖昧さの受容と享受 ($r=.25$)」では0.1%水準の正の相関が認められ、「曖昧さへの不安 ($r=-.21$)」では0.1%水準で有意な負の相関が認められた。

4. 「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」の関連

次にそれぞれの尺度の因子分析結果および相関分析の結果を踏まえて、「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」の関連を共分散分析によって検討した。

まず、上西（2008, 2010）を参考に日常生活におけるフォーカシング的態度の構造を再現した。次に「曖昧さへの態度」尺度の4因子について、西村（2007）で指摘されている曖昧さに対する肯定的な態度（本研究では「曖昧さの受容と享受」と「曖昧さの肯定」）、および曖昧さに対する否定的な態度（「曖昧さへの不安」と「曖昧さの排除」）を考慮し、各因子とパスの配置を次のように模索した。

曖昧さへの肯定的な態度は、はっきりとした

表3 曖昧さに対する態度とFMS-Rの相関係数

	体験の感受	間を置く	体験過程の吟味	体験過程の受容と行動
曖昧さの受容と享受	.29***	.16**	.28***	.25***
曖昧さへの不安	.34***	-.08	.00	-.21***
曖昧さの排除	.11*	-.09†	-.05	.07
曖昧さの肯定	.13**	.13*	.11*	-.03

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$, $n=396$.

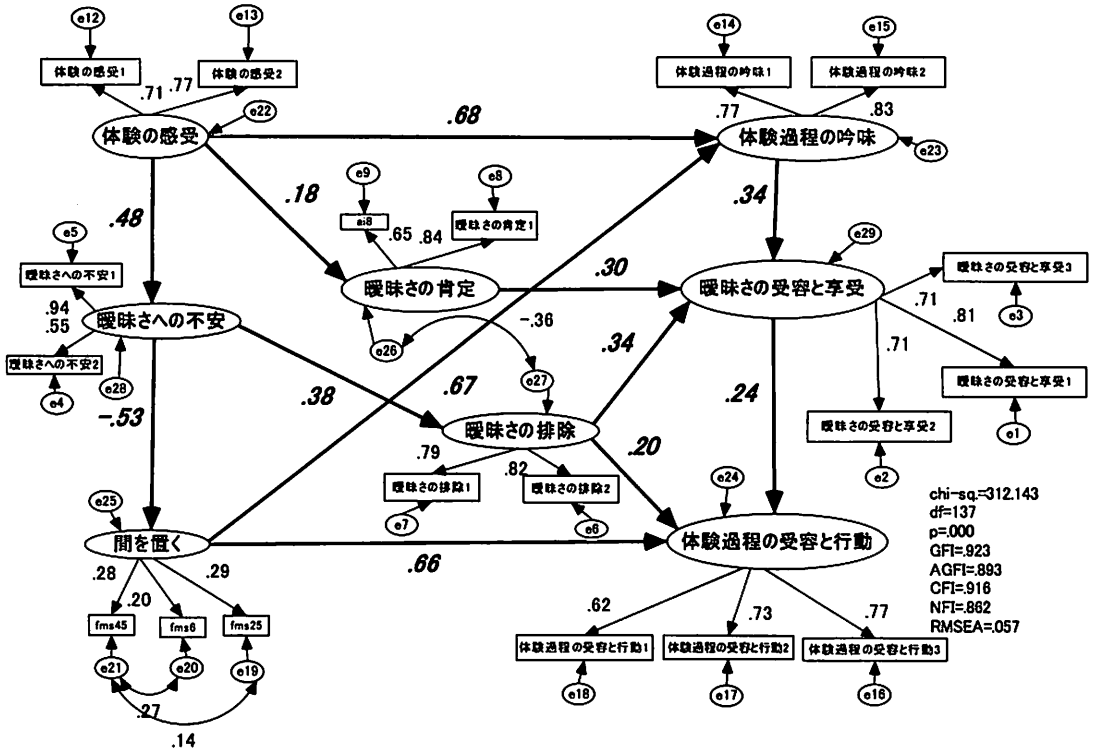


図1 日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連

いフェルトセンスを感じる経験である「体験の感受」をした時、その中から意味を見つけることに寄与すると考えられる。フォーカシングでは「優しさ」(池見, 1983) や「一緒にいる」といった積極的・肯定的な態度を持って体験過程に接することが重要であるとされる。そのため体験過程を吟味するプロセスにおいても、好奇心やうれしさ、面白みをもって対峙することは、体験過程の中に暗在的に含まれている自分の気持ちに沿った発言・行動に繋がるのが予想される。そこで「体験過程の吟味」と「体験過程の受容と行動」の間に「曖昧さの受容と享受」を配置した。

また、フェルトセンスのような曖昧さを含んだ感覚自体を「不完全なままでよい」「はっきりとしなくてよい」などと、肯定できる態度は「曖昧さを受容し享受する」態度に繋がると考えられる。そこで、「体験の感受」と「曖昧さの受容と享受」の間に「曖昧さの肯定」を配置した。

次に、曖昧さへの否定的な態度では、フェルトセンスは、気がかりなことについて「もやもや」などと感じられる感覚であり、漠然として曖昧さや複雑さを含むため、時に不安を喚起させるものと捉えられる可能性がある。このようにフェルトセンスが不安を喚起したり、体験的な距離が近すぎる際には、フォーカシングでは「間を置く (Clearing a space)」というステップを用いることがある。そこで「体験の感受」と「間を置く」の間に「曖昧さへの不安」を配置した。

また、このような「曖昧さへの不安」は、曖昧さを排除しようとする気持ちに繋がることが予想される。そこで、「曖昧さへの不安」から「曖昧さの排除」へ繋がるパスを設定した。

以上の基本な位置を定めた後、日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度のそれぞれの因子間間のパスを設定し、修正指数を参考にモデルを修正しながら、モデルの適合度

を推計した。なお推計には、パラメーター数やその分布の適合度指標に与える影響を考慮し、item parceling 法を用いて推計を行った (Bandalos, 2002 ; Plummer, 2001 ; 清水ら, 2007)。

最終的な検証結果を図1に示した。なお、図中に示されたパス係数はすべて5%水準で有意であった。また、適合度指標は $\chi^2(137)=312.14$ 、 $p<.001$ 、GFI=.923、AGFI=.893、CFI=.916、NFI=.862、RMSEA=.057であった。

曖昧さへの肯定的な態度とフォーカシングの態度との関連をみると、「体験の感受」は、「体験過程の吟味 (.68)」および「曖昧さの肯定 (.18)」にそれぞれに正のパス係数を伴って繋がっていた。また、それぞれが「曖昧さの受容と享受 (.34, .30)」へと正のパスで繋がり、「体験過程の受容と行動 (.24)」へ繋がっていた。

次に曖昧さへの否定的な態度とフォーカシングの態度の関連をみてみると、「体験の感受」は「曖昧さへの不安 (.48)」へと正のパスで繋がっていた。さらに、「曖昧さへの不安」は、「間を置く」に負のパス係数 (-.53) を示していた。また同時に「曖昧さへの不安」は「曖昧さの排除」することに正のパス係数 (.38) を示していた。また、「曖昧さの排除」からは、正のパス係数によって「曖昧さの受容と享受 (.34)」と「体験過程の受容と行動 (.20)」へと繋がっていた。この2つのパスは「曖昧さへの排除」が、曖昧さがある程度排除することで、曖昧さを受容し、享受することできる可能性や、曖昧さを排除することが自分の気持ちに沿った行動や発言に繋がる可能性を示唆していると考えられた。

IV. 考察

本研究では、日常生活におけるフォーカシングの態度と曖昧さへの態度の関連について検討を行った。

1. FMS-R および曖昧さへの態度尺度の因子分析について

まず、日常生活におけるフォーカシングの態度を測定する尺度として、本研究では上西 (2008, 2009, 2010) のFMS-Rを用い、因子分析を行った。その結果、先行研究と同項目の因子分析結果が得られた。このことは、FMS-Rの交差的な妥当性を示すものである。しかし、先述のように「間を置く」の因子では $\alpha = .43$ であり、因子負荷量のばらつきも認められるため、項目の再検討が必要であると考えられた。

また、本研究では西村 (2007) の「曖昧さへの態度」尺度についても因子分析による因子構造の検討を行った。本研究では、「曖昧さへの態度」尺度では、西村 (2007) とは異なる因子構造を示したため、確認的因子分析による因子構造の検討を経て、再度探索的な因子分析を行った。その結果、本研究では曖昧さへの態度尺度に関しては4因子構造を採用した。この結果は、曖昧さへの態度尺度の再現性について検討の余地を残すものであると考えられる。「曖昧さへの態度」の特性を鑑みると男女比等の被験者の構成や地域特性による違いによる影響や統計解析上の問題を考慮する必要性があると考えられる。この点については、今後の研究対象や地域特性を考慮した上で、再現性の確認が期待される。

2. 日常生活におけるフォーカシングの態度と曖昧さへの態度尺度の相関分析

日常生活におけるフォーカシングの態度と曖昧さへの態度の相関分析では、「曖昧さへの受容と享受」はFMS-Rのいずれの因子とも正の相関を示していた。これは、日常生活におけるフォーカシングの態度と「曖昧さの受容と享受」が広く関連することを示していると考えられ、フォーカシングの態度の構造の中に内在的な影響を与える可能性を示唆するものであると考えられた。

また、「曖昧さへの不安」は「体験の感受」とは正の相関を示していたのに対し、「体験過程の

受容と行動」とは負の相関を示していた。この結果から「曖昧さへの不安」は、フェルトセンスを感じることに、曖昧さによって生じる不安には関連があることを示している。また、曖昧さに伴う不安は自分の気持ちに沿った発言や行動ができていたときには生じにくいものと考えられた。

次に「曖昧さの排除」は「体験の感受」とは正の相関、「間を置く」とは負の相関を示していた。また、「曖昧さの肯定」は、「体験の感受」「間を置く」「体験過程の吟味」にそれぞれ正の相関を示していた。ただし、「曖昧さの排除」および「曖昧さの肯定」とFMS-Rの下位因子の相関係数は有意ではあるもののいずれも弱い関連を示すものであり、直接的な関連というよりも、むしろ上記の「曖昧さへの不安」や「曖昧さへの受容と享受」に伴い生じる副次的な意味合いを持つものではないかと考えられた。

3. 日常生活におけるフォーカシング的態度における曖昧さへの態度の内的関連

上述の因子分析および相関分析の結果を考慮して、本研究では西村(2007)の指摘する曖昧さに対する肯定的な態度と否定的な態度を想定して、日常生活におけるフォーカシングの態度と曖昧さへの態度の共分散構造分析を行った。ここでは、曖昧さへの肯定的および否定的な態度がそれぞれどのように、日常生活におけるフォーカシングの態度に影響を与えるか考察する。なお、日常生活における「フォーカシングの態度の構造」については上西(2010)で述べているため、ここでは言及しない。

まず曖昧さへの肯定的な態度では、日常生活でフェルトセンスを感じる体験である「体験の感受」から、この“もやもや”したものの意味は何だろうという「体験過程を吟味」に向かう正のパスと、はっきりさせなくてもいいという「曖昧さの肯定」に繋がる正のパスの2つの正のパスが認められた。さらに、この2つのパスは、いずれも“いろんな可能性がある面白い”や

“不完全なところがあるから良い”等といった「曖昧さの受容と享受」への正のパスを示し、そこから“自分の気持ちに沿った行動や発言ができていく”と感じるなどの「体験過程の受容と行動」へと繋がっていた。

日常生活のフォーカシングの態度と曖昧さへの肯定的態度の内的構造の分析から、我々は問題や気がかりなことについてのフェルトセンスを感じた際に、曖昧さへの肯定的な態度は、そのフェルトセンスを吟味し、その中から自分自身にびったりとくる行動や発言を生じさせるというフォーカシングのプロセスに、寄与することが示唆される。言い換えれば、本研究の分析結果は、自己の内面に生じた曖昧さを含む感覚に対して積極的な関心を示すことや曖昧な感覚を楽しむことは、体験過程を推進する一助になることを示すものであると考えられる。池見(1997)は、フェルトセンスに対して「受容的、共感的に関わる」という積極的な態度が重要であることを述べている。フェルトセンスの性質として、曖昧さを含んでいるという特徴を考慮すると本研究の結果は、「曖昧さへの肯定」や「曖昧さの受容と享受」といった曖昧さへの肯定的な態度が、日常生活におけるフォーカシングの態度を推進する態度であることの蓋然性を示すものであろう。

次に、曖昧さへの否定的態度との日常生活におけるフォーカシングの態度との関連について検討する。まず、フェルトセンスを感じる体験である「体験の感受」は「曖昧への不安」へ正のパス係数で繋がり、その後問題や気がかりと心理的な距離を置くことである「間を置く」に繋がるパスでは、「曖昧さへの不安」は低減されることを示す負のパス係数が示されていた。このプロセスは、問題や気がかりなことに伴うフェルトセンスは、心理的距離が近すぎる場合は時に不安を喚起するものとして感じられるが、問題や気がかりと「間を置く」ことで、その不安が低減されるプロセスを示唆している。

一方、「曖昧さへの不安」から「曖昧さの排

除」へは正のパス係数が示されていた。この「曖昧さへの不安」から「曖昧さへの排除」の正のパスは、フェルトセンスに伴う曖昧な感覚に不安が生じた際に、“どっちつかずなものは、良くないと思う”、“不明確なものは明確にははっきりさせたい”という曖昧さを排除する気持ちを生じさせるプロセスを示していると考えられる。

さらに、「曖昧さの排除」から「曖昧さの受容と享受」および「体験過程の受容と行動」への2つのパスでは正のパス係数が示されていた。これまでのプロセスを考慮すると、この2つのパスは様々な解釈が可能であろう。ここでは、一つの解釈として曖昧さをある程度排除することで「曖昧さへの不安」が低減され、フェルトセンスの中に残された曖昧さを受容し享受することができる可能性、また曖昧さを排除すること自体が自分の気持ちに沿った行動や発言に繋がる行為である可能性を示すものであると考えてみたい。

つまり問題や気がかりに伴うフェルトセンスから曖昧さを排除しようとする気持ちは、いわば問題や気がかりの核に伴うフェルトセンスとそれ以外の部分に付随するフェルトセンスを分け、後者を一端排除することで、問題や気がかりの核心部に関するフェルトセンスを明確化することができるプロセスを示しているのではないだろうか。また、問題や気がかりの核心部以外に付随するフェルトセンスを排除することで、問題や気がかりの核心部に付随するフェルトセンスに伴う曖昧さを受容できるようになるというプロセスを示すものかもしれない。しかし、この2つのパスについては様々な解釈が可能であると考えられ、今後の検討に値するものである。以上の分析結果及びその考察から、解釈上の検討の余地を残すものの、FMS-Rの構成概念妥当性は一応確認されたと考えられよう。

4. おわりに

さて、先程の例示であなたは「論文の書き出し」を考えることに伴って生じる、“もやもや”

などの曖昧さを含んだ内的感覚に対峙した際、様々な態度を持つことが可能であった。本研究の結果からは、曖昧さへの肯定的な態度、否定的な態度、どちらのプロセスを経ても、ぴったりとした表現を探し出すための内的プロセスがあることが見いだされた。この2つのプロセスにおける共通点は、最終的には曖昧さを受容し、享受していくことが有用であると考えられることである。

つまり、あなたが「論文の書き出し」を探す中で、はっきりしない感じを少しほったらかしにしてみたり、はっきりしないところを明確しようとしたり、曖昧なフェルトセンスの意味を考えてみる等の様々な内的なプロセスに興味や関心を持って対峙し、そのプロセスに含まれる曖昧な部分に面白みを見つけ出すことが「論文の書き出し」を見つけ出すために有用な態度であろうと考えられる。

文 献

- Gendlin E.T. (1999) : フォーカシング指向心理療法 (村瀬孝雄 池見陽, 日笠摩子監訳), 金剛出版.
- Gendlin E.T. (1961): Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 233-245.
- 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.
- 山崎暁・内田利広・伊藤義美 (2008) : フォーカシングの態度と自己注目が抑うつに与える影響. *心理臨床学研究*, 26(4), 488-492.
- 中垣美知代 (2006) : 体験過程理論と交流分析からみた精神的健康について——体験過程尊重尺度(FMS)と東大式エゴグラム(TEG)を用いて——. *ヒューマンサイエンス*(9), 61-66.

- 松岡成行(2006): 体験過程の観点から見た自己愛の傷つき. 千里山文学論集, 75, 117-132.
- 上西裕之(2008): 日常生活におけるフォーカシングの態度の構造. 第27回人間性心理学会大会論文集, 135.
- 上西裕之(2010): 日常生活におけるフォーカシングの態度の構造についての一考察. 人間性心理学研究, 27(1), 印刷中.
- 上西裕之(2009): 日常生活におけるフォーカシングの態度とアレキシサイミア傾向の関連. 第28回人間性心理学会大会論文集, 166-167.
- Budner S. (1962): Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*, 30, 29-50.
- 西村佐彩子(2007): 曖昧さへの態度の多次元構造の検討: 曖昧性耐性との比較を通して. *パーソナリティ研究*, 15(2), 183-194.
- 今川民雄(1981): Ambiguity Tolerance Scaleの構成(1)——項目分析と信頼性について——. *北海道教育大学紀要第一部C教育科学編*, 32, 79-93.
- Frenkel-Brunswik E. (1974): Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Psychol Issues*, 8(3), 58-91.
- 鈴木公基・桜井茂男(1999): PA30 認知的完結欲求と権威主義・独断主義・曖昧さに対する不耐性との関連. *日本教育心理学会総会発表論文集*(41), 161.
- 吉川茂(1980): Ambiguity Toleranceの程度と適応性. *関西学院大学教育学科研究年報*, 6, 35-39.
- 増田真也(1998): 曖昧さに対する耐性が心理的ストレスの評価過程に及ぼす影響. *茨城大学教育学部紀要*. 人文・社会科学・芸術, 47, 151-163.
- 衛藤順子(1994): 強迫神経症における Intolerance of Ambiguity: 曖昧さに対する非耐性. *東北福祉大学研究紀要*, 19, 155-164.
- 友野隆成・橋本宰(2002): あいまいさへの非寛容がストレス事象の認知的評価及びコーピングに与える影響. *性格心理学研究*, 11(1), 24-34.
- 友野隆成・橋本宰(2001): 対人場面におけるあいまいさへの非寛容尺度作成の試み. *同志社心理*, 48, 1-10.
- 友野隆成・橋本宰(2005): 対人場面におけるあいまいさへの非寛容が新入学生の適応過程に及ぼす影響. *パーソナリティ研究*, 14(1), 132-134.
- 友野隆成・橋本宰(2006): 対人場面におけるあいまいさへの非寛容と精神的健康の関連性について. *心理学研究*, 77(3), 253-260.
- 友野隆成(2007): 対人場面におけるあいまいさへの非寛容と精神的回復力との関連性について. *同志社心理*(54), 26-30.
- 池見陽(1983): フォーカシングの教え方: フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察. *人間性心理学研究*, 1, 74-85.
- Bandalos D. L. (2002): The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling Vol.9, pp.78-102: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 10 Industrial Avenue Mahwah, NJ 07430-2262 USA.
- Plummer B. A. (2001): To parcel or not to parcel: The effects of item parceling in confirmatory factor analysis Vol.61.
- 清水和秋・山本理恵(2007): 小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化: Big Five・不安(STAI)・気分(POMS). *関西大学社会学部紀要*, 38(3), 61-96.
- 池見陽(1997): フォーカシングへの誘い 個人的成長と臨床に生かす「心の実感」(池見陽編著): サイエンス社.