

# SEM によるフォーカシング的態度の研究

## —FMS (体験過程尊重尺度) と信頼感—

関西大学大学院社会学研究科 河崎 俊博  
社会心理学専修臨床心理学専攻

### 要約

本研究では、体験過程尊重尺度と信頼感尺度の因子的妥当性を検証した上で、SEM を用いてフォーカシングの態度と信頼感との関連について検証することを目的とする。大学生 348 名を対象に質問紙調査を実施した。まず探索的因子分析を行い、得られたモデルに対して確認的因子分析を行うことで因子的妥当性を検証した。モデルの適合度がよくなかったことから、単純構造のよりよいモデルを求めるために小胞化の方法を用いた。次に、小胞化を用いた確認的因子分析で検証したモデルを用い、フォーカシングの態度と信頼感との関連について検証した。その結果、フォーカシングの態度と信頼感とのモデル間において、注意を向ける態度から自分への信頼 ( $.61, p < .001$ ) に対して強い正のパスが認められた。また自分への信頼から受容し行動する態度 ( $.55, p < .001$ ) に対して比較的強い正のパスが認められた。不信から距離を取る態度 ( $-.20, p < .001$ ) に対しては弱い負のパスが認められた。以上の結果から、フォーカシングの態度と信頼感との関連について考察した。

キーワード：フォーカシングの態度、体験過程尊重尺度 (FMS)、信頼感、  
構造方程式モデリング (SEM)

### 問題と目的

Gendlin (1981/1982) は、体験過程理論に基づき、体験過程を促進するための技法としてフォーカシング (Focusing) を開発した。フォーカシングでは、“内側に生じることをすべてにある種の態度でかかわっていく” (Gendlin, 1996/1999) ことが述べられており、フォーカシングの態度 (Focusing Attitude) の必要性が挙げられている。福盛・森川 (2003) は、“フォーカシングの過程を進めるために最も重要なことは、からだに注意を向けながらゆったりとした心構えで待つといった、ある種の態度を保つことである”として、フォーカシングの態度の重要性

を述べている。福盛・森川 (2003) は、フォーカシングの態度として「体験過程に注意を向けようとする態度」、「問題との距離を取る態度」、「体験過程を受容し行動する態度」の 3 つを挙げ、測定する尺度として体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) を開発した。そして福盛・森川 (2003) は、GHQ との関連からフォーカシングの態度が精神的健康に寄与することを示唆した。河崎・青木 (2008) が指摘しているように、“FMS に関する先行研究は、卒業論文、および修士論文で多くなされており、外部に公開されにくい状態にある”。公開されにくいことから、どのような研究がなされているのか、基礎学的な研究はどの程度なされている

のかといった疑問が考えられる。基礎学的な研究の1つとしては、フォーカシング的態度の因子構造を検討した上西 (2008) の研究が挙げられる。上西 (2008) は FMS の他に身体感覚に関する質問項目を含め、構造について検討し 4 因子尺度の FMS-R (The Focusing Manner Scale-Revised) を開発した。FMS-R (上西、2008) を用いた研究としては澤野 (2009) が挙げられる。国外への試みとしては、青木・河崎・三宅 (2009) の英語版試作の研究が挙げられ、FMS 研究が公開されるようになりつつある。しかし、FMS の因子構造や妥当性は検証段階であることが考えられ、フォーカシング的態度の因子の妥当性の検証を行う必要性が考えられる。

フォーカシング的態度とは、フォーカシングで起こる現象を、内側に注意を向けるかかわり方の様式、問題と距離を取るかかわり方の様式、受容し行動するかかわり方の様式というようにかかわり方の様式から捉えたと考えることができる。Gendlin (1964/1999) が「体験過程は本質的に感情と「象徴」(注意、言葉、事象) との間の相互作用である」と述べていることから、体験過程へのかかわり方の様式であるフォーカシング的態度にも相互作用があり、感情との関連が考えられる。また、Gendlin (1981/1982) は、フォーカシングを行う中では、“からだへの信頼が役に立つ”と述べており、かかわり方の様式にも信頼感が関連すると考えられる。

信頼感としての研究は、社会心理学的な見地から多くの研究がなされているが、本研究では天貝 (2001) の信頼概念に着目する。天貝 (2001) は信頼感を“自分自身や他人を安心して信じ、頼ることができるという気持ち”と定義し、その特徴として①“個人内特性”、“对人的なもの”②“発達の側面”③“獲得に際しての能動性”を挙げている。そして、天貝 (2001) は研究の結果から、“信頼感には、相手のもつ人格や態度に対して感じるもの”と“相手への役割期待との関連において感じるもの”があると報告している。この態度に対して感じるものとは、

態度への信頼、かかわり方への信頼と考えることができる。

以上のことから、本研究ではフォーカシング的態度のかかわり方の様式が信頼感とどのような関連が見られるのか検証することを目的とする。操作としては、まず FMS と信頼感尺度について探索的因子分析を行い、得られたモデルに対し確認的因子分析 (confirmatory factor analysis; CFA) を行い因子の妥当性を検証する。次に、CFA で得られたモデルを基本モデルとし、構造方程式モデリング (structural equation modeling; SEM) を用いることでその関連を検証する。

## 方 法

**調査協力者と手続き** 2007 年 7 月、10 月に授業時間を利用し、一斉配布による質問紙調査を実施した。調査は関西の私立大学に在籍する大学生 348 名を対象に実施した。欠損値があった 21 名を除外し、327 名 (男性 92 名、女性 235 名、不明 1 名) を採用した。平均年齢は 19.3 歳 ( $SD=1.04$ ) であった。

**測定尺度** 体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) : 日常のフォーカシング的態度を測定するために、福盛・森川 (2003) の作成した FMS を用いた。評定は 4 件法で実施した。信頼感尺度 : 多次元的にとらえた信頼感を測定するために、天貝 (2001) の作成した信頼感尺度を用いた。評定は 6 件法で実施した。

## 結 果

**探索的因子分析** FMS に対して、最尤法・Promax 回転による探索的因子分析を実施し、3 因子を抽出した。負荷量が .35 未満の項目を除外し、最終的に 17 項目を採用した。回転後の結果は Table 1 に示す。FMS は再分析を実施することで構成概念妥当性が損なわれる可能性が考えられたため、再分析は行わなかった。

Table 1 FMS の探索的因子分析結果 (最尤法・Promax 回転)

項目	因子			$h^2$
	I	II	III	
I. 体験過程に注意を向けようとする態度				
2 生活のなかで、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。	.62	.09	-.22	.36
14 他人と一緒にいるときにも、自分のなかに出てくるいろいろな気持ちを大切にしている。	.60	-.08	.10	.39
1 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。	.55	-.07	-.11	.24
16 自分のなかのまだはっきりしないものも大切にしている。	.54	-.04	.01	.28
20 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。	.53	.04	.13	.39
22 生活のなかで折に触れて「どんなふう感じているのかなあ」とゆっくり自分に問いかけている。	.53	.22	-.10	.38
15 自分の感覚は信頼できている。	.48	-.08	.25	.36
19 自分がどんな気持ちで何を感じているかは、わかりやすい。	.43	-.08	.14	.23
23 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。	.38	.05	-.10	.14
II. 問題との距離を取る態度				
13 生活のなかで、何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている。	.09	.68	-.11	.50
6 生活のなかで、困難事が出来たときには、考えすぎないようにしている。	-.18	.65	.19	.40
21 何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間をとれる。	.03	.55	.10	.35
III. 体験過程を受容し行動する態度				
5 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	-.03	-.03	.65	.40
4 自分を責めることが少ない。	-.18	.39	.49	.36
18 自分の気持ちに自信をもって発言している。	.37	-.07	.46	.47
7 自分の気持ちに正直に行動している。	.28	-.04	.45	.38
9 「こう思うべきだ」と自分に強制することが少ない。	-.08	.08	.37	.13
8 生活のなかで、漠然とした気分を把握している。	.33	.11	.03	.16
3 悩み事は、いったん距離を置いて見た方が良くもあると思う。	.32	.26	-.34	.23
11 困難にぶつかったときは、落ち着いて自分自身に尋ねれば何とか方向性が出てきそう。	.31	.22	.17	.30
17 食べ物を選ぶときに、そのときの自分にぴったりするものを選ぶように心がけている。	.30	-.09	.05	.09
12 頭であれこれ考えるよりも、自分の気持ちに尋ねることが多い。	.30	.19	.18	.27
10 休みの日に何をするかは、自分の感じに問いかけて決めている。	.25	.14	-.01	.11
寄与率 (%)	2.45	5.10	4.41	29.96
因子間相関				
I	—			
II	.44	—		
III	.44	.19	—	

福盛・森川 (2003) を参考に、抽出された因子について解釈すると、第 1 因子を「体験過程に注意を向けようとする態度」、第 2 因子を「問題との距離を取る態度」、第 3 因子を「体験過程を受容し行動する態度」と解釈できた。項目 14、20、15、19 は福盛・森川 (2003) の研究では、「受容し行動する態度」に含まれていたが、本研究では、生活の中で自分の実感を確かめようと

注意を向ける態度であると考えた。項目 4 と項目 18 については、受容し行動する態度以外にも負荷量を示しているが、後に CFA を行うことから、そのまま採用した。合計得点と得られた各下位尺度について、Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、合計得点は .81、「注意を向ける態度」は .77、「距離を取る態度」は .65、「受容し行動する態度」は .65 という値が得られた。

Table 2 信頼感の探索的因子分析結果 (最尤法・Promax 回転)

項目	因子			h <sup>2</sup>
	I	II	III	
I. 不信				
16 所詮、周りは敵ばかりだと感じる。	.76	.01	-.02	.60
19 気をつけていないと、人は私の弱みにつけ込もうとするだろう。	.76	-.04	.16	.46
18 過去に、誰かに裏切られたりだまされたりしたので、信じるのが怖くなっている。	.65	.07	.02	.38
20 私はなぜか人に対して疑り深くなってしまふ。	.64	-.02	-.07	.49
17 自分で自分をしっかり守っていないと、壊れてしまいそうな気がする。	.60	-.01	.14	.27
22 人は自分のためなら簡単に相手を裏切ることができるだろう。	.58	.13	-.11	.39
21 今は何かと話せても、他人など全く当てにならないものである。	.58	.08	-.22	.51
15 今心から頼れる人にもいつか裏切られるかもしれないと思う。	.53	-.11	.11	.26
23 相手が自分を大切にしてくれるのは、そうすることによって相手に利益があるときだ。	.48	.02	-.20	.39
II. 自分への信頼				
1 私は、自分自身を、ある程度は信頼できる。	3.00	.88	-.15	.68
3 私は、自分自身が、信頼に値する人間だと思う。	.06	.80	-.02	.59
2 私は自分の人生に対し、何とかやっていけそうな気がする。	-.14	.57	.10	.48
5 私は、自分自身の行動をある程度はコントロールすることができるという確信を持っている。	-.09	.53	-.06	.30
6 私は私で、決して他人にはとってかわるものの出来ない存在であると思う。	.11	.52	.11	.28
4 自分自身について、今は実現していないことでも、いつかこうなるだろうと信じられることは多い。	.05	.50	.10	.27
III. 他人への信頼				
8 一般的に、人間は信頼できるものだと思う。	.04	-.05	.89	.71
9 これまでの経験から、他人もある程度は信頼できると感じる。	.01	-.07	.88	.72
7 これまでに会ったほとんどの人は私によくしてくれた。	.04	.04	.58	.32
10 状況が許せば、たいいてい人間はお互いに正直に、かつ誠実に関わりあいたいと思っているだろう。	.07	.04	.54	.26
11 私は多少のことがあっても、今の信頼関係を保っていけると思う。	-.07	.25	.40	.35
寄与率 (%)	28.58	9.17	4.73	42.49
因子間相関				
I	—			
II	-.36	—		
III	-.67	.38	—	

信頼感尺度に対しても、最尤法・Promax 回転による探索的因子分析を実施し、3 因子を抽出した。共通性と低い負荷量を示した項目を除き、再度最尤法・Promax 回転を実施した。負荷量が .40 未満の項目を除外し、最終的に 20 項目を採用した。回転後の結果は Table 2 に示す。

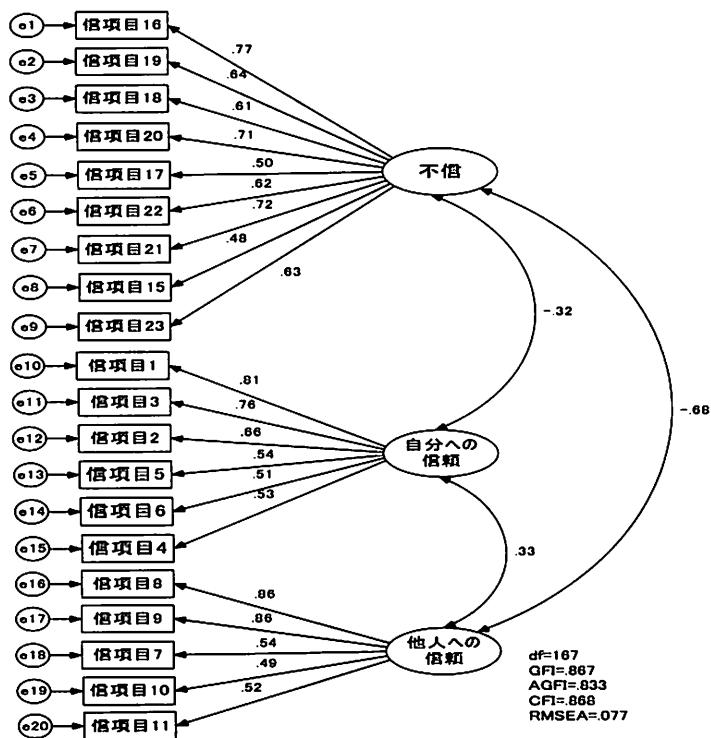
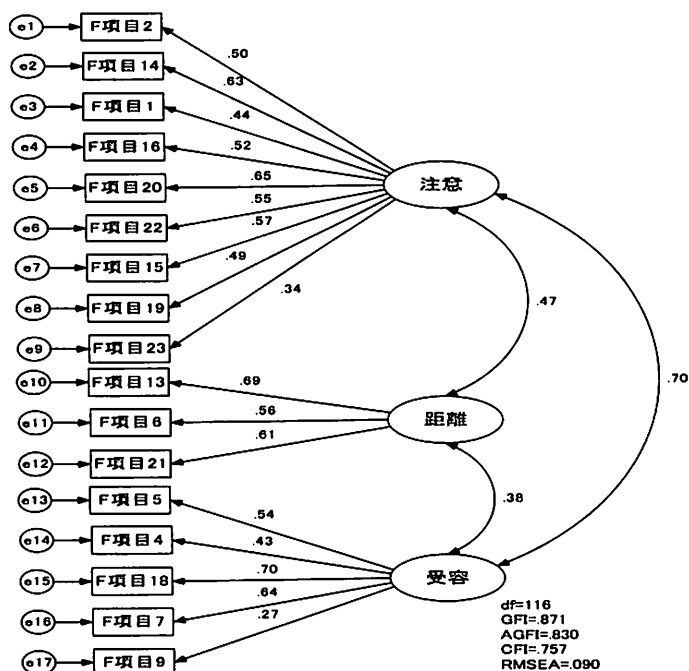
天貝 (2001) を参考に、抽出された因子について解釈すると、信頼感の第 1 因子は「不信」、第 2 因子は「自分への信頼」、第 3 因子は「他人への信頼」と解釈できた。合計得点と得られた各下位尺度について、Cronbach の  $\alpha$  係数を

算出したところ、合計得点は .88、「不信」は .85、「自分への信頼」は .80、「他人への信頼」は .79 という値が得られた。なお、「不信」得点は不信の度合いが強いほど得点が低くなるように設定した。

**確認的因子分析** モデルの適合度を検証するために、探索的因子分析で得られたモデルに対し CFA を行った。分析の結果得られた標準化推定値を Figure 1 と Figure 2 に示す。

以上のように FMS、信頼感尺度ともにモデルの適合度としてはよくはない。狩野 (2002) は、

# SEM によるフォーカシング的態度の研究



“小胞化したほうがより適切な解を推定する可能性が高まる”と述べていることから、清水・山本 (2007) を参考に、小胞化 (parceling) と呼ばれる方法を用いた。本研究では、各下位尺度の項目の因子パターンの平均値が均等になるように小胞化を行った。小胞化を用いた CFA の結果得られた標準化推定値を Figure 3 と Figure 4 に示す。

FMS、信頼感尺度ともに、GFI、CFI が .95 を超え RMSEA も .05 以下であることから、小胞化を用いた各モデルは適合的であると判断した。

フォーカシング的態度と信頼感の関連 小胞化を用いた CFA で確認されたモデルを用い、

SEM による分析を行った。因果の強さを示すパス係数とその有意確率及び各適合度の改善の度合いを基に、モデルの修正を繰り返して最終的なモデルを導いた。分析の結果得られた標準化推定値を Figure 5 に示す。

モデルの適合度は、 $df=58$ ,  $GFI=.953$ ,  $AGFI=.927$ ,  $CFI=.970$ ,  $RMSEA=.052$  という値が得られた。GFI、CFI ともに .95 を超えており、適合度としては十分な値であると考えられる。RMSEA は .052 とまずまずであることから、想定されたモデルは受容できると判断した。

以下に Figure 5 に示された統計的に有意なパスに着目し、得られたモデルを概観する。

第 1 に、フォーカシングの態度内においては、

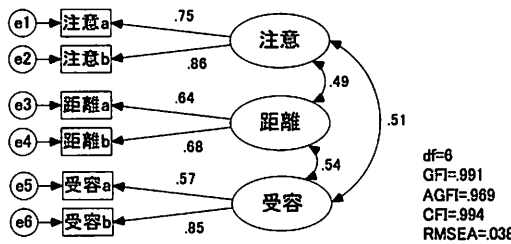


Figure 3 小胞化を用いたFMSの確認的因子分析結果

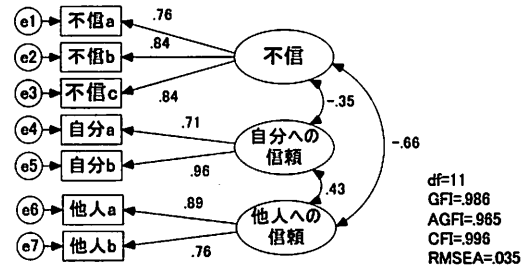


Figure 4 小胞化を用いた信頼感尺度の確認的因子分析結果

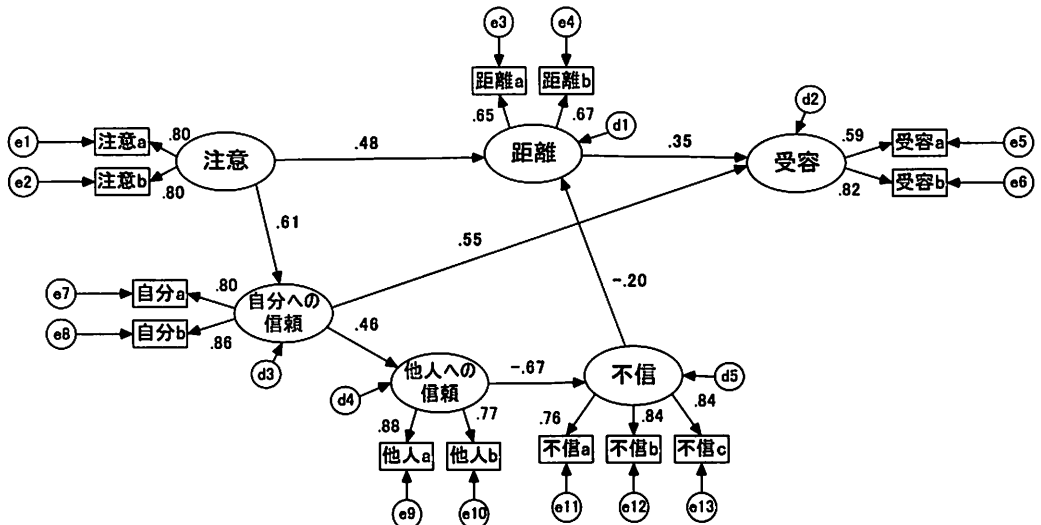


Figure 5 フォーカシングの態度と信頼感の関連性  
注) すべての値は 1% 水準で有意

注意から距離 (.48,  $p < .001$ ) に対して比較的強い正のパスが認められた。また、距離から受容 (.35,  $p < .001$ ) に対して弱い正のパスが認められた。

第2に、信頼感内においては、自分への信頼から他人への信頼 (.46,  $p < .001$ ) に対して比較的強い正のパスが認められた。また、他人への信頼から不信 (-.67,  $p < .001$ ) に対して強い負のパスが認められた。

第3に、フォーカシングの態度と信頼感との関連性においては、注意を向ける態度から自分への信頼 (.61,  $p < .001$ ) に対して強い正のパスが認められた。また、自分への信頼から受容し行動する態度 (.55,  $p < .001$ ) に対して比較的強い正のパスが認められた。不信から距離を取る態度 (-.20,  $p < .001$ ) に対しては弱い負のパスが認められた。

## 考 察

本研究では、まずCFAを行いモデルの因子的妥当性を検証してから、フォーカシングの態度と信頼感との関連についてSEMを用いて検証した。その結果、小胞化を用いた各尺度のモデルは支持され、フォーカシングの態度と信頼感との因果モデルが明らかになった。

SEMの結果から、フォーカシングの態度内におけるパスについて考察する。まず注意を向ける態度から距離を取る態度につながるパスについては、問題と距離を取ろうとするかかわり方とは、「問題をどう感じているかな」と内側に注意向け、問題をどう感じているのかを確認し、その感じとどのような距離を取ろうかというかかわり方である。例えば、内側に注意を向け、感じたものが良い感じであればそのままの距離でよい。しかし、何か嫌な感じがする場合は距離を取ろうとする。このことから、問題と距離を取ろうとするかかわり方は、内側に注意を向けようとするかかわり方が前提であると考えられる。次に、距離を取るかかわり方から受容し

行動するかかわり方につながるパスについて考察する。受容し行動するかかわり方とは、内側に注意を向け、その感じとともに日常生活をどのように過ごしていくか、内側で感じたフェルトセンスをどのように日常生活に取り込んでいくかというかかわり方である。つまり、受容し行動するかかわり方とは、内側で感じたフェルトセンスとのかかわり方であり、そのかかわり方には当然距離を取るかかわり方も含まれると考えられる。例えば、日常生活の中で何か嫌な感じがして、そのままにしておく気になって他のことが手に付かない場合がある。その場合、この嫌な感じはなんだろうと自分に尋ねる。この嫌な感じと距離を取った方がいいのか、この嫌な感じは自分に何を伝えているのかということを考える。そして、その感じと距離を取ろうとしたり、考える中で何か気づきが得られ行動につながることを考えられる。

信頼感内のパスについて考察すると、自分への信頼とは、自分のフェルトセンスを信頼することであると考えられる。他人を信じるには、まず他人を信じられるというフェルトセンスを感じる必要がある。つまり、自分への信頼、自分のフェルトセンスへの信頼が前提となる。そして、他人に対するフェルトセンスを信頼できるということが、不信を減少させると考えられる。

最後に、フォーカシングの態度と信頼感との関連について考察する。自分を信頼するとは、自分のフェルトセンスを信頼することであると考えられる。フェルトセンスを信頼するには、どのようなフェルトセンスであるか、自分の内側に注意を向けようとするかかわり方が必要である。また、フェルトセンスに注意を向けるかかわり方のような、ゆったりとした心構えが自分への信頼につながるとも考えられる。ゆったりとした心構えがないと自分に厳しいかかわり方になり、信頼できない可能性が考えられる。あるいは、注意を向けるかかわり方自体、自分を信頼するかかわり方とも考えられる。そ

して、自分のフェルトセンスへの信頼があることで、フェルトセンスを受容でき、行動に移されと考えられる。自分への信頼から受容し行動するかかわり方につながらず、他人への信頼、不信を経由して距離を取ろうとするかかわり方につながるパスについては、他人のフェルトセンスが信頼できず、不信が高くなると距離を取ろうとするかかわり方が難しくなることが考えられる。これは、不信が高いことからフェルトセンスを疑ってしまい、距離を取ろうとするかかわり方自体をも疑ってしまうと考えられる。フォーカシングの態度が精神的健康へ寄与すると報告されていることを踏まえると、フェルトセンスを疑い、フェルトセンスへのかかわり方を疑うということは、精神的健康への寄与を阻害する要因の1つと考えることができる。フェルトセンスに触れないことについて、Gendlin (1974/1999) は“自分自身の人生の流れとも、また新たな選択のもととなる自分自身の感じられた複雑さとも接触できずにいること自体が病なのである”と述べている。このことから、フェルトセンスへかかわろうとすること、つまりフェルトセンスへのかかわり方は重要であると考えられ、フェルトセンスへのかかわり方は信頼感を通して精神的健康へ寄与する可能性が考えられる。

### 今後の課題

本研究では、信頼感との関連からフォーカシングの態度のかかわり方を検証したが、今後フォーカシングの態度そのものについて詳細に検討していく必要がある。先行研究からはFMSが精神的健康に寄与することが報告されているが、フォーカシングの態度のどのような側面が精神的健康に寄与するのかを詳細に検討していく必要がある。フォーカシングの態度を詳細に検討するためには、質問紙だけではなくインタビューによるフォーカシングの態度の測定も必要と考えられる。インタビュー法を用いること

によって、質問項目からどのようなことを想起し評定したのか、また日常生活において、注意を向けるかかわり方とはどのように表れているのか、問題と距離を取るかかわり方とはどのように距離を取るかかわり方なのか、受容し行動するかかわり方とはどのように受容しどのように行動しようとするかかわり方なのか、といったより日常生活に則した検討ができると考えられる。フォーカシングの態度が詳細に検討されることで、精神的健康への寄与もより妥当性の高いものになると考えられる。

### 付記

本論文を作成するにあたり、ご指導賜りました関西大学大学院 池見陽教授に心よりお礼申し上げます。

### 文 献

- Aoki T, Kawasaki T, Miyake M (2009): Review of current researches on FMS and presentation of an English version of the FMS. *The 21st Focusing International Conference in Japan*. Presentation Abstract, 18.
- 天貝由美子 (2001): 信頼感の発達心理学——思春期から老年期に至るまで 新曜社
- 福盛英明・森川友子 (2003): 青年期における「フォーカシングの態度」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.
- Gendlin ET (1964): A Theory of Personality Change. Worchel P & Byrne D (Eds) *Personality Change*. New York: Wiley ジェンドリン, E・池見 陽 (著) 池見 陽・村瀬 孝雄 (訳) (1999): セラピープロセスの小さな一歩——フォーカシングからの人間理解 金剛出版 pp165-231.
- Gendlin ET (1974): *Experiential Psychotherapy*.



- in R.Corsini (Ed.) *Current Psychotherapies*.  
F. P. Peacock. ジェンドリン, E・池見 陽(著)  
池見 陽・村瀬孝雄(訳)(1999):セラピーブ  
ロセスの小さな一歩——フォーカシングからの  
人間理解 金剛出版 pp75-138.
- Gendlin ET(1981): *Focusing*. New York: Bantam  
Books. 村山正治、都留春夫、村瀬孝雄(訳)  
(1982) フォーカシング 福村出版
- Gendlin ET(1996): *Focusing-oriented psychotherapy:  
A manual of the experiential method*. The  
Guilford Press. 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子  
(監訳)(1999) フォーカシング指向心理療法  
(下) 金剛出版
- 池見 陽(1999): 体験と実存——実存主義哲学と心  
理療法—— ジェンドリン, E・池見 陽(著)  
池見 陽・村瀬孝雄(訳)(1999):セラピーブ  
ロセスの小さな一歩——フォーカシングからの  
人間理解 金剛出版 pp139-161.
- 狩野 裕(2002): 構造方程式モデリングは、因子分  
析、分散分析、パス解析のすべてにとって代わ  
るか? 行動計量学, 29(2), 138-159.
- 河崎俊博・青木 剛(2008): 体験過程尊重尺度  
(FMS)に関する研究の現状と課題 日本人間  
性心理学会第27回大会発表論文集 136.
- 澤野美香(2009): ストレス提言に関連する要因に  
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 関西大学社会学研究科  
修士論文(未公刊)
- 清水和秋・山本理恵(2007): 小胞化した変数によ  
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), 61-91.
- 上西裕之(2008): 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 日本人間性  
心理学会第27回大会発表論文集 135.