

自己安定化尺度作成の試み¹⁾

— 精神的回復力および日常生活におけるフォーカシング的態度との関連 —

関西大学心理臨床センター 上西 裕之

要約

本研究では“日常生活の中で、心配事があったり、動揺したり、気持ちが乱れた時にも、その情動に耐え、気持ちを落ち着かせ、自己のコントロールを取り戻すことができる能力や内的態度およびその効力感”を“自己安定化”と定義し、自己安定化に関する質問紙の作成を試みた。第一研究では、自己安定化を測定する質問項目が作成され、大学生 192 名を協力者として、調査が行われた。その結果、自己安定化尺度として“平穩化”と“自己コントロール”の 2 因子 (12 項目) が抽出された。また、これらの 2 因子は理論的に関連が想定される精神的回復力尺度 (小塩, 2002) と正の相関が認められ、構成概念妥当性の一部が確認された。第二研究では、自己安定化の方法としてフォーカシング的態度について着目し、自己安定化尺度とフォーカシングの経験尺度改訂版 (上西, 2012) との関連を検討した。相関分析および共分散構造分析の結果より“体験的距離の調節”は、“平穩化”と“自己コントロール”に影響を与え、その結果、“体験の受容と行動”を高めることが見出された。総合考察では自己安定化尺度の意義と限界点、及び体験的距離の調節が自己安定化に与える影響とその臨床的応用について考察した。

キーワード：自己安定化、平穩化、自己コントロール、フォーカシング的態度

I. 問題と目的

心理療法のセッション終了後、セラピスト (以下、Th. と略記) がクライアント (以下 Cl. と略記) を送り出す際、次回まで Cl. が情緒的に安定して次のセッションを迎えられるかは、Th. にとっていつも気がかりなことである。ときに、セッションの中で (以下、セッション内

と略記)、不安な出来事を扱ったり、心配事について話すことによって、それらに関連したネガティブな記憶や感情が賦活されることがある。そのような場合には、セッションとセッションの間 (以下、セッション間と略記) の生活で、情緒的混乱や動揺が生じたり、不快な感情や記憶が喚起されたりする可能性がある。また、セッション間に強い情動が伴う出来事や心配事に

1) 本研究は第 1 回アジア・フォーカシング国際会議および日本人間性心理学会第 37 回大会における発表内容を再分析・再検討を加えたものである

遭遇した場合にも、自らの気持ちをコントロールすることができにくくなることもある。特に心的外傷体験を抱えているCI.ではこのような反応が強く見られることが知られている(市井, 2008)。そのような場合、強い感情、不安や心配が生じたときに、CI.が自分の気持ちを落ち着ける能力や方法をもっていることは、CI.にとってもTh.にとっても安心してセッションを続けていく上で重要な要因である。

そのため、心的外傷体験を扱う治療法ではこのような反応が生じることを先に想定して、治療を“安定化→記憶の再処理→統合”の三段階で捉え、はじめに“安定化”を目指す(Herman, 1992; Van der Kolk, McFarlane, Weisaeth, 1996; 青木佐奈枝, 2017)。“安定化”の段階は、心的外傷を抱えたCI.にとって“安心や安全の確保(青木佐奈枝, 2017)”であり、心的外傷性記憶の処理を行う基盤となるものである。

トラウマサバイバーについて検討したMcCann & Pearlman(1990)は、トラウマサバイバーに大切な能力であるSelf-Capacitiesとして、“強い情動体験に耐えることができる能力”、“一人でいられる能力”、“自己批判を制御する能力”、“自分自身をなだめ、落ち着かせる能力”の4つの能力を指摘している。このうち“強い情動体験に耐えることができる能力”、“自分自身をなだめ、落ち着かせる能力”は、日常的な不安や心配が生じた際にそれらに耐え、落ち着かせることを示しており、このような効用をもたらす技法が開発され、使用されている。例えば、心的外傷体験に対する心理療法の一つであるEMDR(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)ではセッション間の日常生活で用いる安定化のためのセルフコントロールの方法(たとえば、安全な場所技法など)を、EMDRの準備段階でCI.に習得させる。それによって、セッション間に、もし再体験などが生じても対処できるように準備を行う。

この様に日常生活で強い情動が生じたり、動揺した時に気持ちを落ち着けることができるこ

とは日々の精神的な安定を考える上でも重要な能力である。心的外傷体験の治療に限らず、あらゆるCI.にとってセッション間に生じる不安や心配、動揺を落ち着けることができることは重要な能力あるいは内的態度と言える。更に広い視野で見れば、このような能力は心理療法のCI.に限らず、心理療法を受けていない人にとっても精神衛生を考える上で、重要な能力あるいは内的態度と言える。そこで本研究では、自己安定化を「日常生活の中で、心配事があつたり、動揺したり、気持ちが乱れた時にも、その情動に耐え、気持ちを落ち着かせ、自己のコントロールを取り戻すことができる能力や内的態度およびその効力感」と定義し、検討する。

次いで、自己安定化の概念を更に明確にするために類似概念と比較してみたい。まず、自分の気持ちを安定化させる能力に類似する概念としてレジリエンスが挙げられよう。小塩・中谷・金子(2002)によれば、レジリエンスとは“困難で脅威的な状況にもかかわらず、上手く適応する過程、能力および結果”である。小塩ら(2002)は、レジリエンスに結びつきやすい心理的特性を精神的回復力として定義し、精神的回復力尺度を作成している。精神的回復力尺度は感情調整、新奇性追求、肯定的な未来志向の3因子から構成される。本研究の自己安定化は、理論的にはレジリエンスに結びつく力あるいは態度である。そのため、レジリエンスと結びつきやすい心理的特性である精神的回復力とは正の関連が期待されるものである。特に、精神的回復力を構成する3因子のうち、感情調整と関連があると考えられる。すなわち、両概念は共に、強い情動体験に耐えることができることや気持ちを落ち着けるという点で共通することが考えられ、正の相関が期待されるものである。しかし、感情調整の因子を構成する質問項目には“粘り強い人間である”、“飽きっぽい方だ”などの項目が含まれており、自らの情動を鎮める能力や内的態度のみに注目したものだけではなく、性格特性をも含んだ概念であるため、若干の相

違が見られる。また、青木佐奈枝（2015）は、“安定化”の形成に注目し、上述の安全な場所技法によるイメージの形成の成否により安全感の構築の程度を検討している。さらに青木佐奈枝（2017）では、“安定化”の程度とロールシャハテストの反応を検討している。本研究で論じる自分の気持ちを安定化させる能力は青木佐奈枝（2015; 2017）の“安定化”と同様に心理療法、特に心的外傷体験の治療に起源を持つ点は共通している。一方、“安定化”は治療の段階を指す術語として用いられており、特に安全な場所技法でのイメージ構築を“安定化”の程度として用い、その特徴を心理検査や事例提示によって示している。それに対して、“自己安定化”概念は、日常的な状況で、自分自身の気持ちを安定化させることが出来る能力およびそれに対する効力感を定量的に捉えようとするものである。

また、自己安定化は上述の Self-Capacities で理論的に想定される4つの能力のうち、2つを想定するものであり、その意味で Self-Capacities を構成する要素を検討することになると考えられる。

このように自己安定化の概念は、類似する概念との関連は考えられるものの、いずれも上述の自己安定化概念とは、若干の相違が見られる。また、数量的に検討されている研究（例えば小塩（2002））もあるが、多くは理論的なものであったり、事例検討であることが多く、自己安定化に関して定量的に検討している研究は筆者が調べるところでは見当たらない。そこで、本研究では第一研究として上述の定義を参考に自己安定化に関する尺度の作成を試み、さらに理論的に関連が期待される精神的回復力尺度との関連を検討し、構成概念妥当性の一部の検証を行うものである。

ところで、セッション間の自己安定化を図るためにはどのような方法が有効であろうか。例えば、上述の安全な場所技法は、イメージを用いて自己安定化を図る方法であり、面接室で練

習して、日常生活の中で応用するものである。その他にも、自己安定化を高めるものとして、コーピングバリエーションを増やすことや、リラクゼーション技法を用いるなど、様々な技法が開発され応用することが出来るであろう。本研究では自己安定化を高める方法の一つの試みとして、日常生活におけるフォーカシング的態度について注目してみたい。Gendlin, E. T. (1981) によって開発されたフォーカシングは一般に心理療法として知られている。一方、フォーカシングの中心概念である体験過程は、心理療法場面に限られたものではなく、日常生活の中でも刻々と変化し生じている内的な現象である。このような日常生活における現象としてのフォーカシングは、日常生活におけるフォーカシング的態度として知られ、これまで数量的に研究されてきた。日常生活におけるフォーカシング的態度は精神的健康（福盛・森川, 2003; 上西, 2008, 2010b, 2012）、自己肯定意識（福盛・森川, 2003; 上西, 2008）、抑うつ（山崎・内田・伊藤, 2008）、身体症状（中垣, 2007; 森川・永野・福盛ら, 2014）、精神的回復力（青木剛, 2008）、対処法略（山崎, 2005）、ストレス反応自己愛脆弱性（松岡, 2006）、アレキシサイミア傾向（上西, 2010a）など様々な関連が知られており、総じて精神的健康や自己理解に寄与することが知られている。フォーカシング的態度は日常生活を前提にしているため、面接室で行うような技法でなく、日常生活での内的な行為や態度として用いることから、セッション間に不安定になった際に応用しやすいものである。もしフォーカシング的態度を高めることで自己安定化させられるとすれば、セッション間での自己安定化を図る方法を拡張できる可能性がある。特に、“間”や“距離”に対する認知や態度はリラクセス度（福盛・村山, 1994）、不安や不確実（上村・山見・富宅ら 2012; 森川・永野・福盛ら, 2014）、精神的健康（福盛・森川, 2003; 上西, 2010b）、自己肯定意識（福盛・森川, 2003; 上西, 2010b）、ソーシャルスキル

(土井・森永, 2009)、構造拘束度(高沢・伊藤, 2009)など様々な角度から精神的健康に肯定的な関連があることが示されている。福盛(1999)によると問題との心理的距離を示す“間”や“距離”は“困らせていることから自分の身を離し、(中略)、しかもそれを自分の前に保っておける”ことであり、“今までとは違った対処法が取れるように”することであり“全体感を取り戻すための一休みである”としている。また、Clearing a Space(以下CSと略記)はそれだけで不安低減(上村ら, 2012)や自己没入の低減(石本, 2006)など効果を有することが示されている。また臨床的にも境界例(増井, 1996)、離人感(増井, 1994)、うつ病の回復期(徳田, 2000)、強迫神経症(増井, 1994)、対人関係および身体症状(近田, 1997)、CSを教えるグループ(上西・越山・津田, 2013)などに事例が報告されている。これらの先行研究に鑑みると、日常生活におけるフォーカシング的態度、特に“間”や“距離”に関する態度は自己安定化を促進することが期待される。そこで、本研究では日常生活におけるフォーカシング的態度と自己安定化との関連を検討する。また、特にフォーカシング的態度のうち、“間”や“体験的距離の調節”を行うことが自己安定化を促進することを作業仮説として検討する。

以上より、本研究は、第一研究として自己安定化に関する尺度を作成し、精神的回復力尺度との関連の検討を通して構成概念妥当性を検討する。また、第二研究として自己安定化とフォーカシング的態度との関連を検討するものである。

II. 第一研究

II-I. 目的

自己安定化に関する尺度を作成する。また、自己安定化尺度の構成概念妥当性について、理論的に正の関連が予測される精神的回復力尺度との関連を検討する。

II-II. 研究協力者と方法

1) 協力者

研究協力者は関西圏の大学に所属し、心理学に関連した科目を受講している大学生192名、平均年齢およびその標準偏差は 18.8 ± 1.3 歳であった。性別では男性が98名、 19.1 ± 1.4 歳、女性が94名、 18.7 ± 1.0 歳であった。

2) 自己安定化尺度の作成

自己安定化尺度の作成を行うに当たり、上述の定義およびSelf-Capacitiesに関する文献および“安定化”に関する文献を参考に24項目の尺度原案を作成した。また尺度の項目作成にあたり、臨床心理学の資格を有する専門家3名により尺度の内容について検討が行われ、表現等に関する修正がなされた。

3) 調査の方法

調査の場所：各調査は大学の心理学系の講義の中で実施された。

調査の時期：調査は2017年6月中旬であった。

実施方法：無記名・自己記入式の質問紙調査であった。

質問紙調査の構成：次の調査用の質問紙を構成した。なお、第一研究では①②③を、第二研究では①②④を用いた。

①フェイス項目：性別(男性、女性、その他)および年齢を選択方式で尋ねた。

②自己安定化尺度(案)：上記で作成した24項目について、6件法による回答を求めた。教示は、“質問を読んで自分にどれ位あてはまるかを答えてください。「1. 全くあてはまらない」～「6. よくあてはまる」のうち、もっとも近いと思う番号を一つ選んでください”であった。

③精神的回復力尺度：小塩ら(2002)によって作成された21項目の自己記入式の質問紙であり、“感情調整”、“新奇性追求”、“肯定的な未来志向”の3因子で構成されるレジリエンスに結びつきやすい心理的特性を測定するものである。

回答方式は小塩ら（2002）に則り、“はい”～“いいえ”までの5件法であった。

④日常生活におけるフォーカシングの経験尺度（FES-R; Focusing Experience Scale-Revised）：上西（2012）によって作成された28項目の自己記入式の質問紙である。フォーカシングの経験尺度（上西，2011）に“体験的距離の調節”という内的な態度を導入し、“体験過程の吟味”“体験的距離の調節”“体験過程の受容と行動”“体験の感受”“閃き”“体験過程確認の時間と場所”“間を置く”の7因子から構成される。これまでに精神的健康や構造拘束尺度との検討により妥当性が検討されている。ただし、本研究では“間を置く”因子に関しては上西（2012）において、“体験的距離の調節”と関連するが別の心的活動であり、構造モデル自体から個別で存在する可能性が示されているため、今回の分析から除外した。また、本研究では教示や回答方法は原法に則り、“1. 全く当てはまらない”～“5. よく当てはまる”の5件法であった。

4) 倫理的配慮

倫理的配慮として、関西大学大学院心理学研究科研究・教育倫理綱領に照らし合わせ、臨床心理士資格を有する者3名によって確認を行った。また、各調査のブリーフィングにおいて本研究は、無記名の自己記入式であり、データは統計学的に処理されるため、個人が特定されることがないことを伝えた。また、調査に参加・不参加、同意・不同意、途中離脱をした場合でも、一切、成績評価と関係がないことを説明した。

5) 統計解析

統計解析にはIBM SPSS Statistic 25およびR version 3.4.3を用いた。

II-III. 結果

1) 自己安定化尺度の因子分析

自己安定化尺度の候補項目24項目について、

ヒストグラムの目視と記述統計量を算出し、天井効果、フロア効果を確認した。その結果、3項目に天井効果、2項目にフロア効果が疑われる項目があったため、分析から除外した。次に19項目について最尤法、promax回転による因子分析を実施した。固有値の減衰状況（5.77, 1.26, .77, …）および因子の解釈可能性より2因子構造が妥当であると考えられた。そこで因子数を2に固定し、両因子ともに因子負荷量が.35に満たない項目、および、因子負荷量が両因子ともに.35以上の値を示す項目を取捨選択しながら繰り返し解析を行った。最終的な因子分析の結果を表1に示した。なお、回転前の2因子で、10項目の全分散を説明する割合は49.5%であった。

第一因子は6項目で構成され、“色々心配事が頭に浮かんでも、自分の気持ちを鎮めることができる”“気持ちが混乱したときでも、自分の気持ちを平穏にすることが出来る”“気持ちが動揺する出来事があってもすぐに落ち着くことが出来る”などで構成されており、心配事が生じたり、自分の気持ちが混乱したり、動揺したりしたときに自分の気持ちを落ち着け、平穏にすることを表す項目に高い負荷量を示していた。そこで、“平穏化”と命名した。

第二因子は6項目で構成されており“多少ストレスがあるときでも、自分でリラックスすることが出来る”“強いストレスを受けても自分自身を見失わない自信がある”などで構成されており、ストレスや不安があっても自分自身の気持ちをコントロールして落ち着け、リラックスした状態に出来ること、あるいはその効力感を表す項目が高い負荷量を示していた。そこで“自己コントロール”と命名した。なお、両因子の内的整合性は“平穏化”が $\alpha = .85$ 、“自己コントロール”が $\alpha = .84$ であった。なお、両因子について全体および性別の平均値および標準偏差、歪度、尖度およびKolmogorov-Smirnov検定および性差の検討の結果を表2に示した。両因子ともに性差は認められなかった。

表1 自己安定化尺度の因子分析結果

因子名 (α 係数) 項目	因子負荷量	
	I	II
I. 平穩化 (α = .85)		
ST19_ 色々心配事が頭に浮かんでも、自分の気持ちを静めることができる	.84	-.09
ST12_ 気持ちが混乱したときでも、自分の気持ちを平穩にすることができる	.83	-.12
ST1_ 気持ちが動揺する出来事があっても、すぐに落ち着くことができる	.80	-.10
ST20_ ストレスのかかる出来事があっても、いつもと変わらない気持ちを保つことができる	.54	.20
ST4_ 自分の気持ちをいつでも穏やかにすることができる	.49	.21
ST11_ 嫌な事があっても、すぐに気持ちを切り換えることができる	.42	.33
II. 自己コントロール (α = .84)		
ST16_ 多少ストレスがあるときでも、自分でリラックスすることができる	-.18	.83
ST5_ 強いストレスを受けても、自分自身を見失わない自信がある。	-.11	.81
ST15_ 多少ストレスがあっても、落ちついた気持ちでいられる	.06	.69
ST24_ 不安があっても、自分の気持ちをコントロールする自信がある	.23	.58
ST23_ 緊張が強くなるときでも、すぐに気持ちを穏やかにすることができる	.08	.55
ST18_ いつでも気持ちを安らいだ状態に保つことができる	.31	.43
回転前の寄与率 (%)	25.1	24.4
回転前の累積寄与率 (%)	25.1	49.5
因子間相関		
I	—	.71

(最尤法・promax 回転、n=192)

表2 自己安定化因子の2因子の性別および全体の基礎統計量および性差の検討

	群	平均値	度数	標準偏差	尖度	歪度	Kolmogorov-Smirnov 検定	性差の検討 (t 検定)
平穩化	男性	20.59	98	5.39	.53	-.17	D = .07, p = .71	t(190) = .15, n.s.
	女性	20.48	94	4.98	.08	.40	D = .09, p = .44	
	全体	20.54	192	5.18	.31	.08	D = .07, p = .36	
自己コントロール	男性	21.08	98	5.37	.33	-.17	D = .11, p = .23	t(190) = 1.2, n.s.
	女性	20.19	94	4.65	.20	.53	D = .09, p = .40	
	全体	20.65	192	5.04	.20	.13	D = .06, p = .46	

2) 相関分析

自己安定化尺度の2因子の構成概念妥当性を

検討するため、精神的回復力尺度の下位因子との相関係数を算出した。その結果を表3に示した。

表3 自己安定化尺度と精神的回復力尺度の下位因子間相関

	新奇追求	感情調整	肯定的な未来志向
平穩化	.22 **	.51 ***	.32 ***
自己コントロール	.27 ***	.51 ***	.35 ***

*** p < .001, ** p < .01, * p < .05, n = 192

“平穩化”は“新奇追求 ($r = .22, p < .01$)” “感情調整 ($r = .51, p < .001$)” “肯定的な未来志向 ($r = .32, p < .001$)” といずれも有意な正の相関が認められた。

“自己コントロール”は“新奇追求 ($r = .27, p < .001$)” “感情調整 ($r = .51, p < .001$)” “肯定的な未来志向 ($r = .35, p < .001$)” といずれも有意な正の相関が認められた。

II-IV. 考察

第一研究では、自己安定化の概念について検討し、その測定を行う尺度の作成を試みた。その結果、自己安定化尺度として“平穩化”と“自己コントロール”の2因子が抽出された。また、これらと理論的に関連が予測される精神的回復力との関連を検討したところ、いずれの下位因子間にも有意な正の相関が認められ、自己安定化尺度の構成概念妥当性の一部を確認することができたと考えられる。

一方で、自己安定化尺度は上述の定義や Self-Capacities や安定化に関する文献を参考に作成されたものである。上述の定義には情動に耐えるという要素が含まれているが、本研究で用いられた候補尺度および因子抽出によって得られた尺度の内容では、そのような強い情動が生じた際に耐える力や態度が明確に示された項目は含まれていない。例えば、“強いストレスを受けても、自分自身を見失わない自信がある”のように質問項目の中に意味的に包含されてしまっ

ており、強い情動への耐性が明確に測定されているとは言い難い。本研究で抽出された2つの因子のみでは上記で操作的に定義した“自己安定化”を十分に表現できていない可能性もあり、さらなる項目追加や言語表現の検討が期待される。

III. 第二研究

III- I. 目的

自己安定化尺度とフォーカシング経験尺度改訂版 (FES-R) を用いて、日常生活におけるフォーカシング的態度のどのような因子が自己安定化を促進する可能性があるかを検討する。

III- II. 研究協力者と方法

第一研究と同様である。

III- III. 結果

1) FES-R の下位因子と自己安定化尺度の下位因子の相関分析

FES-R と自己安定化尺度の下位因子間の相関分析に結果を表4に示した。なお、フォーカシング経験尺度改訂版の下位因子得点について Kolmogorov-Smirnov 検定を実施したところ、“体験過程確認の時間と場所の確保”と“閃き”では正規性が認められなかったため、これら2因子には Spearman の順位相関係数を算出し、そ

表4 フォーカシング的経験尺度改訂版と自己安定化尺度の下位因子間相関

	平穩化	自己コントロール
体験の感受	-.18 *	-.23 **
体験過程の吟味	.09	.12
体験的距離の調節	.73 ***	.73 ***
体験過程確認の時間と場所の確保 (ρ)	.15 *	.18 *
閃き (ρ)	.06	.16 *
体験過程の受容と行動	.40 ***	.48 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, $n = 192$

(ρ) は Spearman の順位相関係数 ρ であることを示す。

れ以外は Pearson の積率相関係数を示している。その結果、“体験の感受”は“平穏化 ($r = -.18, p < .05$)”と“自己コントロール ($r = -.23, p < .01$)”に弱い負の相関を示した。“体験過程確認の時間と場所の確保”は“平穏化 ($r = .15, p < .05$)”と“自己コントロール ($r = .18, p < .05$)”に弱い正の相関を示した。“閃き”は“自己コントロール ($r = .16, p < .05$)”と弱い正の相関を示した。“体験的距離の調節”は“平穏化 ($r = .73, p < .001$)”と“自己コントロール ($r = .73, p < .001$)”ともに強い正の相関を示した。“体験過程の受容と行動”は“平穏化 ($r = .40, p < .001$)”、“自己コントロール ($r = .48, p < .001$)”に正の相関を示した。

2) 日常生活におけるフォーカシング的態度と自己安定化についての共分散構造分析

日常生活におけるフォーカシング的態度のどのような態度が自己安定化に影響を与えるかを

検討するため、FES-R と自己安定化尺度を用いた共分散構造分析を実施した。まず、上西 (2012) を参考に、日常生活におけるフォーカシングについてのモデルを作成した。次いで、相関分析を参考に自己安定化の2因子をそれぞれモデル内に配置し、適合度指標および修正指標を参考に、理論的解釈性を考慮してモデルを探索した。なお、正規性を満たさない因子・項目があるため、推計法は対角重み付け最小二乗法を採用した。潜在変数の推計には、項目数が適合度に与える影響を考慮し、Item Parceling Method (Bandalos, 2002) を用いた。最終的な結果を図1に示した。“平穏化”と“自己コントロール”はフォーカシング的態度のうち、“体験的距離の調節”から影響を受けることが示された。また、“平穏化”は“自己コントロール”に影響を与え、その結果、“体験過程の受容と行動”に影響を与えることが示された。なお、モデルの適合度は $GFI = .99, AGFI = .99, RMR = .04,$

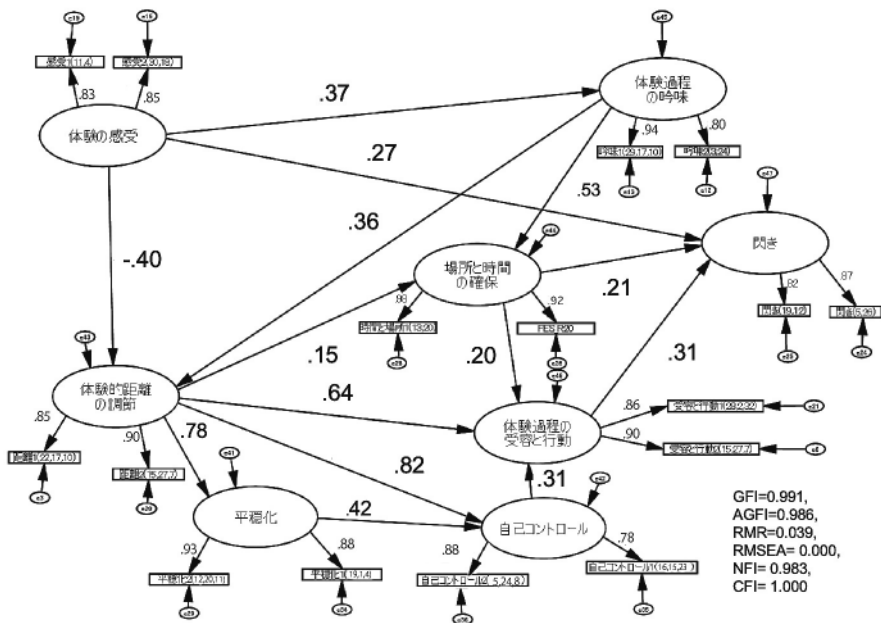


図1 日常生活におけるフォーカシング的態度と自己安定化尺度の共分散構造分析の結果
観測変数中の括弧内は項目番号である。

RMSEA<.001, NFI = .98, CFI = 1.00であり、十分な値を示していた。

Ⅲ-Ⅳ. 考察

第二研究では、自己安定化を促進するものとしてフォーカシング的態度に注目し、FES-Rを用いた検討を行った。その結果、相関分析では平穩化と自己コントロールともに、体験的距離の調節と強い相関が見られ、体験過程の受容と行動とは共に相関が認められた。この結果をもとに日常生活におけるフォーカシングのモデルの中に自己安定化の2因子を入れ、最適なモデルを検討したところ、“体験的距離の調節”は“平穩化”と“自己コントロール”を促進し、その結果“体験過程の受容と行動”を促進することが示された。“体験的距離の調節”はフォーカシングのCSに該当し、問題との体験的な距離を調節する態度である。CSはそれ自体が精神的健康を高める有効な方法であることが知られている。FES-Rの“体験的距離の調節”では悩み事や気がかりの心理的距離を意識的に調節することが出来る程度を問う質問項目で構成されており、それが“平穩化”や“自己コントロール”を高めることはCSに関するこれまでの知見(増井, 1999; 福盛・村山, 1994)と合致するものである。また“体験的距離の調節”の態度を高めることで平穩化や自己コントロールが高まり、その結果、“自分の感じていることを包み隠さず認める”などの“体験過程の受容と行動”が促進されていた。福盛(1999)はCSについて“全体感を取り戻すための一休み”、“一服して体験を味わい物事を再構成する”効用があり、それによって体験過程が推進されることを指摘している。自己安定化尺度の“平穩化”と“自己コントロール”は、心配事や気持ちが動揺する出来事であっても自分の気持ちを静め落ち着くことや、自分の気持ちをリラックスさせてコントロールすることを示しており、一度、一休みするCSの効用と類似している。また、それによって、気持ちが再構成されることで、体験過

程は促進され、自身の体験を受け止めることができるようになって考えられる。

これらのことから、自己安定化を促進するためにはCS、あるいは体験的な距離の調節という内的な行為を身につけることが有用であると考えられる。そうすることで、心配事や気持ちが動揺する出来事が生じたときでも、その出来事にばかりに巻き込まれず、一休みすることで、体験が推進し、受容される可能性があると考えられる。

Ⅳ 総合考察

本研究では第一研究において自己安定化尺度の作成を試みた。因子分析の結果、平穩化と自己コントロールの2因子が抽出され、不安や心配など情緒的な乱れがあっても自己を穏やかにする平穩化とそのような場合でも自己を統制することおよびその効力感である自己コントロールから構成されていることを数量的に確認することができた。また、自己安定化尺度と精神的回復力尺度との間に全般的な正の相関、さらに平穩化、自己コントロールの両因子と“感情調整”に高い相関が認められ、自己安定化尺度の構成概念妥当性の一部が確認された。

一方、各因子の項目を見ると内容が直接的であったり、類似した項目や意味的に共通する項目も見られ、それぞれの因子を多角的かつ弁別的に捉えきれていない可能性がある。この点については、言語表現の仕方を含めた改善の余地があると考えられる。また、既に述べたように、自己安定化の構成概念として抽出された2因子のみでは、自己安定化の概念を多面的に捉えきれていない部分があると考えられる。そのため、自己安定化の概念をより洗練した上で、項目内容を再検討する余地がある。また、本研究の協力者は大学生であり、年齢的にもまとまった一群のみを対象とした調査であった。その意味では限定的なデータあり、本研究の適応範囲の限界点である。これらのことから自己安定化概念の再考と尺度自体の精緻化を図ることは本研究

の今後の展開として考えられよう。

また、第二研究では、自己安定化尺度と日常生活におけるフォーカシング的態度との関連を検討した。相関分析と共分散構造分析の結果、体験的距離の調節は平穏化、自己コントロールを共に促進しており、本研究の作業仮説を支持する結果であった。徳田(2000)はCSの効果として“活性化しすぎている体験過程を沈静化する効果”があるという。また、日常生活におけるCSである体験的距離の調節によって促進される平穏化や自己コントロールは、体験過程の受容と行動にも影響を与えていた。これはどのようなプロセスであろうか。上西ら(2013)はCSの効用について“体験に触れない、あるいは触れないことで触れるといった体験を通して、拘束されていた体験過程から一旦離れ、より流動的な体験に変化していく”ことを指摘している。すなわち、問題との距離が近すぎる、または、遠すぎるといった状態で構造的に拘束された問題との距離を調節することは、体験と自己の関係における硬直化を緩め、柔軟なものにし、自己の平穏化に寄与する。さらに、それによって体験と自己の相互的な流動性はさらに高まり、これまで拘束されていた体験過程が動き出す。そうすれば、自己コントロールやその効力感がさらに高まり、自分の考えや感情といった体験を自分のものとして実感できやすくなると考えられる。これらのことから心理療法のセッション間にCI.の安定化を図る一つの方法としてCSは、セッション間に不安定になった自己の状態を平穏化させ、さらには問題と自己との関係性が流動化することで、自己の気持ちをコントロールしやすくなる効果や、自分の気持ちや感じていることを自分のものと認め、受け止めることを促す効果が考えられる。これらの知見と、フォーカシングがもともと“教えるもの”として開発された経緯に鑑みると、セッション間にCI.が万が一、不安定になった際のことを想定してCSを教え、練習しておくという臨床応用が考えられる。特に、日常生活の中

で出会う不安や心配の伴う場面を想起してCSの練習を繰り返すことで、実際の日常生活での不安や心配を低減させ、自己安定化を高める可能性がある。これらの応用と検証は本研究の今後の課題として期待される。

引用文献

- 青木佐奈枝(2017) 心的外傷性障害における安定化阻害要因の検討：ロールシャッハ・テストを中心に、心理臨床学研究, 35(4), 387-398.
- 青木剛(2008) 大学生における精神的健康に関する研究—フォーカシング的態度とレジリエンス、自己実現との関連から—。関西大学大学院 修士論文.
- 青木佐奈枝(2015) 「安全な場所」において安全感が構築されないクライアントの特徴, EMDR研究, 7(1), 16-25.
- Bandalos, D. L. (2002) The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural equation modeling*, 9(1), 78-102.
- 土井晶子・森永康子(2009) 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感、ソーシャル・スキル、Locus of Controlの関連について、日本教育心理学会総会発表論文集, (51), 83.
- 福盛英明(1999) クリアリング・ア・スペース論争, 村山正治(編), 現代のエスプリ フォーカシング, 382, 183-191.
- 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・村山正治(1994) 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について—「間」を測定する尺度の作成の試み, 九州大学教育学部紀要, 教育心理学部門, 39(1), 109-114.

自己安定化尺度作成の試み

- Gendlin, E. T. (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, 東京: 福村出版.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*, New York: Basic book. 中井久夫 (訳) (1996) 心的外傷と回復, 東京: みすず書房.
- 市井雅哉 (2008) Q30 その他, EMDR と併用して用いられる治療法はありますか?, ころの臨床アラカルト, 27(2), 198.
- 石本豪 (2006) 大学生に対する clearing a space の適用とその効果について, 新潟医療福祉学会誌, 6(1), 86-91.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史 (2002) ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性 - 精神的回復力尺度の作成, カウンセリング研究, 35(1), 57-65.
- 増井武士 (1994) 治療関係における「間」の活用 - 患者の体験に視座を据えた治療論, 東京: 星和書店.
- 増井武士 (1996) 「心の整理」としての面接 - “ありのままの自分” とその治療的意義, 心理臨床学研究, 14(1), 10-21.
- 増井武士 (1999) 迷う心の整理学 - ころをそつと置いて, 東京: 講談社.
- 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
- McCann, I. Lisa, M. & Pearlman, Laurie Anne. (1990) *Psychological trauma and the adult survivor: theory, therapy, and transformation*, Philadelphia, Brunner/Mazel.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成及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.
- 中垣美知代 (2007) 日常生活におけるフォーカシングの態度の研究, 神戸女学院大学 修士論文.
- 高沢佳司・伊藤義美 (2009) 構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討, 心理臨床学研究, 27(5), 603-611.
- 近田輝行 (1997) 「間」をとること - その役割と工夫, 池見陽 (編著) 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」, 56-67. 東京: サイエンス社.
- 徳田完二 (2000) 体験内容に触れないことの意義, 心理臨床学研究, 18(1), 46-57.
- 上村拓・山見有美・富宅左恵子・中島妃佳里・池見陽 (2012) Clearing A Space による状態不安の低減: 大学院生を対象とした実証的研究, サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 43-50.
- 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. (2010a) 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 - FMS-R と TAS-20 を用いて, 関西大学心理相談室紀要, 12, 57-64.
- 上西裕之 (2010b) 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, 21(1), 69-79.
- 上西裕之 (2011) 日常生活におけるフォーカシングの経験の構造, 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 2, 91-100.
- 上西裕之 (2012) 日常生活におけるフォーカシングの経験尺度改訂の試み - 「心理的距離の調節」の導入 - , 日本人間性心理学会第31回大会プログラム・発表論文集, 100-101.
- 上西裕之・越山綾・津田政志・細見知加・米田祥 (2013) Clearing a Space を教えるグループの意義についての一考察 - 「CAS 教室の試み」 - , 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 4, 19-28.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (1996). *Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society*, Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (Eds.), Guilford Press.
- 山崎暁・内田利広・伊藤義美 (2008) フォーカシ

グ的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.

山崎暁(2005)フォーカシング的態度と対処法略と

の関連, 日本心理学会第69回大会発表論文集, 385.