

相互コラージュ・ウォッチワード・テクニクの試み(3): 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度との関連

申 崎 真 志

I. はじめに

相互コラージュ・ウォッチワード・テクニク(MCWT)は、申崎(2009)によって考案された自己理解の技法である。二人組で実施し、自分と相手の切り抜きをつきあわせ、そこから連想するイメージをさらに切り抜いていく。この作業を繰り返すことによって、相互主体的な関係(鯨岡, 2006)をもとにしたコラージュ作品ができる¹⁾。申崎(2010)では、単独コラージュと相互コラージュの作品を比較し、たとえば活動性の低い二人が共同制作することで活動性の高い作品になるといった、「意外な展開」が生じることを指摘した。お互いのイメージを重ねながら共同作業することは、心理療法のトレーニングとしても適しているだろう。

ところで、セラピーの関係性に影響する要因のひとつに身体感覚がある。たとえば、セラピスト・フォーカシング(吉良, 2010)では、セラピストが自分の体験をふりかえるさい、セラピストの感じたフェルトセンス(身体感覚)がクライアントのそれと重なる(交錯する)ことが知られている。つまり相手を理解するときに、知的な思考だけでなく自分の身体感覚も手がかりになるというわけである。これは共感の認知神経科学において、トップダウン処理とボトムアップ処理の2つの経路があること(Decety, 2007; Decety & Ikes, 2011)にも通じるだろう。

お互いにイメージを重ねながら制作するコラージュでは、とりわけ身体感覚を通じた関係性が影響しやすいと思われる。そこで本研究で

は、身体感覚に対する気づきや感受性の程度が相互コラージュの作品にどう影響するかを検討する。仮説としては、二人のフォーカシング的な態度が高いほど相互主体的な関係が強くなり、二人の作品が似てくると予測される。

II. 方法

大学生18名(男性7名、女性11名)と大学院生6名(男性3名、女性3名)に協力を依頼し、本研究について承諾を得た。時期は2011年4-6月であった。申崎(2009)の手順にしたがってMCWTを授業中に集団実施した。ペアは任意の組み合わせで、模擬的にセラピスト役とクライアント役になって実施した。クライアント役が制作したあと役割を交替してもう一度繰り返した。制作後にそれぞれ自分の作品についてSD法で評定した。SD法は永山(2009)の尺度のうち因子負荷量の高い20項目から構成されており、視覚的アナログ評定として形容詞対を結んだ線分上にチェックを入れる形で評定した〔線分の左端からの距離mmが評定値となる〕。最後に「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度」(FES; 上西, 2010)を回答した。これは30項目からなる尺度(5件法)で、6因子構造をもつことがわかっている。

III. 結果

永山(2009)の因子にならって「居心地」(安心した、快いなど)、「活動性」(活発な、動的

ななど)、「没入感」(重い、深いなど)、「まとまり」(精密な、健全ななど)の得点を算出し、それらを足し合わせたものを評定値の合計とした。またペアの作品の類似性を表す指標として、二人の評定値の差(絶対値)を算出した〔数値が小さいほど似ている〕。FESについても上西(2010)にならって、「体験の感受」「体験過程の確認時間・空間の確保」「体験過程の受容と行動」「体験過程の吟味」「閃き」「間が取れている」²⁾の得点及び合計点を算出した。

まず個人のFESをx軸に、二人の評定値の差をy軸に散布図を描いたが、関連性は認められなかった(図1)。そこで二人のFESを足した得点を求め(FES総計)、12ペアについて散布図を描いたところ、200点付近を頂点とする山形(逆U字)の分布を描くことがわかった(図2)。FESの因子別に検討したところ、「感受」で直線的な相関($r = -.36$)〔「感受」総計が高いほど作品が似てくる〕がみられ(図3)、「吟味」「閃き」「間」では曲線的な相関がみいだされた(図4, 図5, 図6)。FESの「確認」はイメージの「まとまり」との間に曲線的な相関がみられ(図7)、「受容」はいずれの関連も認められなかった。

IV. 考察

フォーカシング的な態度が高いほど二人の作品が類似するという、直線的な関連は「感受」因子だけにみられ、残りは予想に反して曲線的な相関であった。しかし、「感受」総計の得点分布は高得点に偏っており、床効果が生じた可能性もあるだろう。曲線相関の理由は明確でないが、その特徴として、(1)二人のFESが低くても作品が類似していた〔ただし今回のペアではどちらかが平均程度のFESを有していた〕、(2)FES総計が中程度まで上がるにつれて類似性は小さくなり、それぞれ個性的な作品になっ

ていた。しかし、(3)FES総計がある得点を超えると二人の作品は再び似るようになっていた³⁾ことを指摘できるだろう。

それぞれの例として、ここでは6つの作品を示しておく。すなわち、(1)図2においてFES総計170点・イメージ評定値の差166点のペア(No.9とNo.10)、(2)FES総計199点・イメージ評定値の差478点のペア(No.14とNo.15)、(3)FES総計218点・イメージ評定値の差26点のペア(No.12とNo.17)である。

このように曲線的な相関ではあるが、二人の身体感覚の和によって二人の作品の類似性を説明できることがわかった。このことは、身体感覚がイメージの生成(ひいては関係性)に関与することを示唆しており、心理療法における共感的な関係性を考えるうえで、今後の重要な手がかりになると思われる。

ところで本研究では、身体感覚を経由する共感性をフォーカシングの理論で説明してきた。フォーカシングは現象学を背景にしており、現象学は興味深い身体論をもっている(村上, 2011)。しかし、これを実証研究の枠組みで説明しようとするとき意外にむずかしい。ここでは関連が深いと思われる3つのトピックスをあげ、今後の研究の参考にしたい。

第一に、私たちの情報処理では意識できない(優れた)過程が重要な役割を果たしている。このことは、ダニエル・ウェグナーの錯覚意思論(Wegner, 2002)をはじめ、ティモシー・ウィルソンの適応的無意識(adaptive unconscious; Wilson, 2002; Wilson, 2011)、ジョン・バーズの自動性(automaticity; Bargh, 2007; Bargh et al., 1996; Bargh & Morsella, 2008)の研究によって検証されてきた⁴⁾。第二に、しかもその無意識過程の一部は、身体感覚によってさまざまに影響を受けることがわかってきた。この現象は身体化認知(embodied cognition)と呼ばれている⁵⁾。第三に、私たちの身体は他者と模

倣あるいは同調しやすい（身体的共鳴）性質をもつことが、いろいろな場面で確認されるようになった⁶⁾。

心理療法の基本は共感的理解である。そこに身体感覚というキーワードを据え、無意識過程、身体化認知、身体的共鳴といった概念を導入することで、心理療法における共感的な関係性を新たな視点から整理できるのではないだろうか。

注

- 1) 具体的な手続きは串崎（2009, 2010）を参照。一枚の作品は11枚の切り抜きから構成され、自分で切り抜いたイメージ、相手の切り抜いたイメージ、自分と相手の切り抜きから連想したイメージの3種類が含まれることになる。
- 2) FES各因子の項目例を下記に示しておく。
体験の感受 「思い通りに物事がはかどらないときには、胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある」「自分の気持がはっきりしない時は、からだの内側がすっきりとしない感じがする」など5項目。
体験過程の確認時間・空間の確保 「生活の中で、自分の気持ちを確かめるための時間を自分なりに持っている」「生活の中で自分の気持ちを深く理解するための時間を持っている」など5項目。
体験過程の受容と行動 「自分の気持に正直に行動している」「自分の気持に自信を持って発言している」など6項目。
体験過程の吟味 「私は、言いたいことがうま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」「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こともある」など5項目。
閃き 「突然考えもしなかったアイデアが浮かんでくることもある」「特に考えていたわけでもないのに、突然自分の

内側から気になっていたことのあらたな面や解決策に気がつくことがある」など5項目。
間が取れている 「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」「生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まないようにしている」など4項目。

- 3) 若干の飛躍もあるが、これらの特徴を臨床場面に敷衍してみると、セラピストとクライアントの身体感覚の組み合わせによって、セラピーの展開が異なる可能性が示唆される。すなわち、セラピストが少なくとも平均以上の感受性をもっているなら、たとえクライアントのそれが低くても、両者は類似した体験世界（イメージ）を共有できる。また、クライアントの感受性が中程度の場合は〔あるいは中程度まで向上するにつれて〕、クライアントは〔セラピストの共感的な関係性に支えられつつ〕自らの個性的なイメージを探求していだろうか。そして両者の感受性が高い場合は、セラピーの初期から深い体験世界を共有できるかもしれない。冒頭で言及した「意外な展開」も、ここから生じるのではないだろうか。
- 4) 最近では、ダイクステルハウスらの無意識思考理論（unconscious thought theory）に関する一連の研究が興味深い（Dijksterhuis & Nordgren, 2006; Smith et al., 2008; Strick et al., 2010; Zhong et al., 2008）。たとえば自動車を選択する課題において、考慮する要素が多い条件では、アナグラムを数分間解いたあとに決定したほうが（注意なき熟考効果）、よい自動車を選択する割合が高いという（Dijksterhuis et al., 2006）。また即答条件、意識〔熟考〕条件、無意識〔注意をそらしたあとで答える〕条件でサッカーの試合結果を予測する

と、サッカーに詳しいエキスパート群は無意識条件において最も高くなることがわかった (Dijksterhuis et al., 2009)。これに関連した神経科学的研究もある (Tusche et al., 2010)。ただし結果が若干異なる報告もあり (Lassiter et al., 2009; Waroquier et al., 2010)、まだまだホットな話題といえるだろう。また、同様のものとして、ゲルト・ギーレゲンツァーの再認ヒューリスティクス (Gigerenzer, 2007; Goldstein & Gigerenzer, 2002; Pachur & Hertwig, 2006) の研究もある。

- 5) ジョン・バージらは温かさが認知に与える影響について検討している。温かい飲み物を手にしたあとで人物を評定すると、温かくフレンドリーだと感じやすいこと (Williams & Bargh, 2008)、暖かい包みを持つと孤独感が緩和されること (Bargh & Shalev, 2011) を見いだしている。また、触覚の影響についても、重いクリップボードを持つほうが、その書類の人物を真面目に応募してきていると感じること、ざらざらした手触りのパズルを触ったあとに、架空の二人の会話を評定すると協調性に欠けると判断されやすいこと、硬いいすに座るほうが商談で強気に出ることなどを見いだした (Ackerman et al., 2010)。さらに最近では、ダニエル・カササントらの一連の研究 (Casasanto & Chrysikou, 2011; Willems et al., 2010; Willems et al., 2011) も興味深い。たとえば、右利きの人はポジティブな考えを右側の空間に、ネガティブな考えを左側の空間に潜在的に関連づけること (Casasanto, 2009)、動作の方向が上であるときのほうが、ポジティブな記憶を思い出しやすいこと (Casasanto & Dijkstra, 2010) を報告している。その他の研究では、ある体験を思い出すとき

に、それに関連したポーズを取ると思い出しやすい (Dijkstra, et al., 2007)、未来について考えるときは前傾姿勢になりやすい (Miles et al., 2010)、柔らかいボールを握っているときは中性顔を女性と知覚しやすい (Slepian et al., 2011)、4歩下がるとストループ課題の正答率が向上する (Koch et al., 2009; Koch et al., 2011)、手を拭くと罪の意識が緩和される (Zhong & Liljenquist, 2006)、苦い飲み物を飲んだあとに道徳的な判断が厳しくなる (Eskine et al., 2011)、清潔感のある香りの部屋ではNPOに寄付する気持ちが高まる (Liljenquist et al., 2010) などの知見も見いだされている。また、姿勢や動作などの身体的な要因が情動に影響するという研究は多く (Laird, 2007)、認知神経科学においては、身体感覚が島皮質にフィードバックされて情動が生起するモデルも提唱されている (Thagard, 2010)。

- 6) たとえば、熟練のバスケットボール選手が試合のビデオを見るとき、自分の身体を画面中の競技者に自然に共鳴させていること (Aglioti et al., 2008)、共同作業の相手の些細な癖を知らずに模倣していること [カメレオン効果] (Chartrand & Bargh, 1999)、相手の悲しい瞳を見て、こちらも同じような状態になっていること (Harrison et al., 2006)、カウンセラーとクライアントの身体動作が同調すること (小森・長岡, 2010) などの現象がある。子安・大平 (2011) も参照。

文献

- Ackerman, J. M., Nocera, C. C., Bargh, J. A. (2010). Incidental haptic sensations influence social judgments and decisions. *Science*, 328(5986), 1712-1715.

- Aglioti, S. M., Cesari, P., Romani, M., & Urgesi, C. (2008). Action anticipation and motor resonance in elite basketball player. *Nature Neuroscience*, 11(9), 1109-1116.
- Bargh, J. A. (2007). Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes. Philadelphia, PA: Psychology Press. (及川昌典・木村晴・北村英哉編訳 2009 無意識と社会心理学：高次心理過程の自動性 ナカニシヤ出版)
- Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 230-244.
- Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 73-79.
- Bargh, J. A., & Shalev, I. (2011). The substitutability of physical and social warmth in daily life. *Emotion*.
- Casasanto, D. (2009). Embodiment of abstract concepts: Good and bad in right and left handers. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138(3), 351-367.
- Casasanto, D., & Chrysikou, E. G. (2011). When left is "right": Motor fluency shapes abstract concepts. *Psychological Science*, 22(4), 419-422.
- Casasanto, D. & Dijkstra, K. (2010). Motor action and emotional memory. *Cognition*, 115(1), 179-185.
- Chartrand, T. L., Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 893-910.
- Decety, J. (2007). A social cognitive neuroscience model of human empathy. In E. Harmon-Jones and P. Winkielman (Eds.), *Social Neuroscience: Integrating biological and psychological explanations of social behavior* (pp. 246-270). New York: Guilford Press.
- Decety, J., & Ickes, W. (2011). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA: MIT Press
- Dijksterhuis, A., Bos, M. W., Nordgren, L. F., & van Baaren, R. B. (2006). On making the right choice: The deliberation-without-attention effect. *Science*, 311(5763), 1005-1007.
- Dijksterhuis, A., Bos, M. W., van der Leij, A., & van Baaren, R. B. (2009). Predicting soccer matches after unconscious and conscious thought as a function of expertise. *Psychological Science*, 20(11), 1381-1387.
- Dijksterhuis, A., & Nordgren, L. F. (2006). A theory of unconscious thought. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 95-109.
- Dijkstra, K., Kaschak, M. P., & Zwaan, R. A. (2007). Body posture facilitates retrieval of autobiographical memories. *Cognition*, 102(1), 139-149.
- Eskine, K. J., Kacirik, N. A., & Prinz, J. J. (2011). A bad taste in the mouth: Gustatory disgust influences moral judgment. *Psychological Science*, 22(3), 295-299.
- Gigerenzer, G. (2007). *Gut feelings: The intelligence of the unconscious*. New York: Penguin. (小松淳子訳 2010 なぜ直感のほうが上手くいくのか? インターシフト)
- Goldstein, D. G., & Gigerenzer, G. (2002).

- Models of ecological rationality: The recognition heuristic. *Psychological Review*, 109(1), 75-90.
- Harrison, N. A., Singer, T., Rotshtein, P., Dolan, R. J., & Critchley, H. D. (2006). Pupillary contagion: Central mechanisms engaged in sadness processing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(1), 5-17.
- 吉良安之 (2010) セラピスト・フォーカシング：臨床体験を吟味し心理療法に活かす 岩崎学術出版社.
- Koch, S., Holland, R. W., Hengstler, M., & van Knippenberg, A. (2009). Body locomotion as regulatory process: Stepping backward enhances cognitive control. *Psychological Science*, 20(5), 549-550.
- Koch, S. C., Glawe, S., & Holt, D. V. (2011). Up and down, front and back: Movement and meaning in the vertical and sagittal axes. *Social Psychology*, 42(3), 214-224.
- 小森政嗣・長岡千賀 (2010) 心理臨床対話におけるクライアントとカウンセラーの身体動作の関係：映像解析による予備的検討 認知心理学研究, 8 (1) , 1-9.
- 子安増生・大平英樹編 (2011) ミラーニューロンと〈心の理論〉 新曜社.
- 鯨岡峻 (2006) ひとがひとをわかるということ：間主観性と相互主体性 ミネルヴァ書房.
- 串崎真志 (2009) 相互コラージュ・ウォッチワード・テクニクの試み 関西大学文学部心理学論集, 3, 1-4.
- 串崎真志 (2010) 相互コラージュ・ウォッチワード・テクニクの試み (2) : SD法を用いた測定 関西大学文学部心理学論集, 4, 1-6.
- 串崎真志 (2011) 共感の心理学 関西大学人権問題研究室室報, 47, 2-3.
- Laird, J. D. (2007). *Feelings: The perception of self*. New York: Oxford University Press.
- Lassiter, G. D., Lindberg, M. J., González-Vallejo, C., Bellezza, F. S., & Phillips, N. D. (2009). The deliberation-without-attention effect: Evidence for an artifactual interpretation. *Psychological Science*, 20(6), 671-675.
- Liljenquist, K., Zhong, C. B., & Galinsky, A. D. (2010). The smell of virtue: Clean scents promote reciprocity and charity. *Psychological Science*, 21(3), 381-383.
- Miles, L. K., Nind, L. K., & Macrae, C. N. (2010). Moving through time. *Psychological Science*, 21(2), 222-223.
- 村上靖彦 (2011) 治癒の現象学 講談社選書メチエ 499.
- 永山智之 (2009) 二者関係から三者関係に移行する場面における主観的体験の変容 心理臨床学研究, 26 (6) , 741-747.
- Pachur, T., & Hertwig, R. (2006). On the psychology of the recognition heuristic: Retrieval primacy as a key determinant of its use. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 32(5), 983-1002.
- Slepian, M. L., Weisbuch, M., Rule, N. O., Ambady, N. (2011). Tough and tender: Embodied categorization of gender. *Psychological Science*, 22(1), 26-28.
- Smith, P. K., Dijksterhuis, A., & Wigboldus, D. H. J. (2008). Powerful people make good decisions even when they consciously think. *Psychological Science*, 19(12), 1258-1259.
- Strick, M., Dijksterhuis, A., & van Baaren, R. B. (2010). Unconscious thought effects take place off-line, not on-line. *Psychological Science*, 21(4), 484-488.

- Thagard, P. (2010). *The brain and the meaning of life*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Tusche, A., Bode, S., & Haynes, J. D. (2010). Neural responses to unattended products predict later consumer choices. *The Journal of Neuroscience*, 30(23), 8024-3031.
- 上西裕之 (2010) 日常生活におけるフォーカシング的態度と Alexithymia 傾向との関連 関西大学心理相談室紀要, 12, 57-64.
- Waroquier, L., Marchiori, D., Klein, O., & Cleeremans, A. (2010). Is it better to think unconsciously or to trust your first impression? : A reassessment of unconscious thought theory. *Social Psychological and Personality Science*, 1 (2), 111-118.
- Wegner, D. M. (2002). *The illusion of conscious will*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Willems, R. M., Hagoort, P., & Casasanto, D. (2010). Body-specific representations of action verbs: Neural evidence from right and left handers. *Psychological Science*, 21 (1), 67-74.
- Willems, R. M., Labruna, L., D'Esposito, M., Ivry, R., & Casasanto, D. (2011). A functional role for the motor system in language understanding: Evidence from theta-burst transcranial magnetic stimulation. *Psychological Science*, 22(7), 849-854.
- Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322, 606-607.
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (村田光二監訳 2005 自分を知り、自分を変える : 適応的無意識の心理学 新曜社)
- Wilson, T. D. (2011). *Redirect: The surprising new science of psychological change*. New York: Hachette Book Group.
- Zhong, C. B., Dijksterhuis, A., & Galinsky, A. D. (2008). The merits of unconscious thought in creativity. *Psychological Science*, 19(9), 912-918.
- Zhong, C. B., & Liljenquist, K. (2006). Washing away your sins: Threatened morality and physical cleansing. *Science*, 313(5792), 1451-.1452.

謝辞

本研究の後半の議論は心理学研究科共通科目「プロジェクト研究」から多くの示唆を得ました。授業を一緒に担当した関口理久子先生と菅村玄二先生に感謝します。

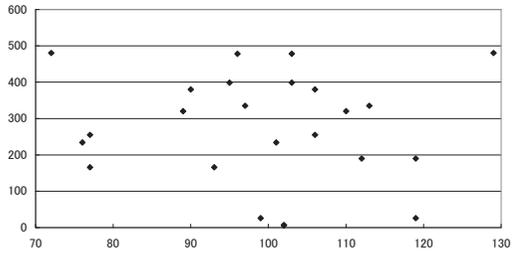


図1 FES 合計

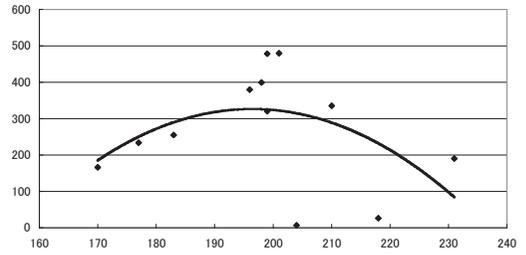


図2 FES 総計 (自分+相手)

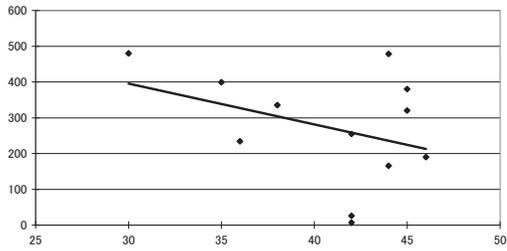


図3 体験の感受 (自分+相手)

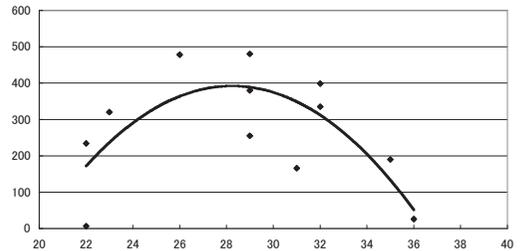


図4 体験過程の吟味 (自分+相手)

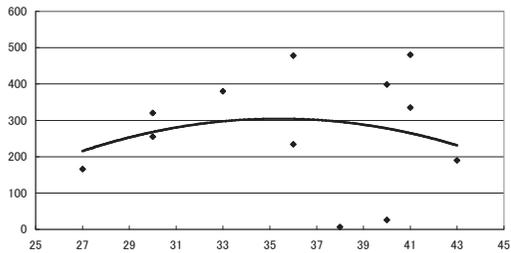


図5 閃き (自分+相手)

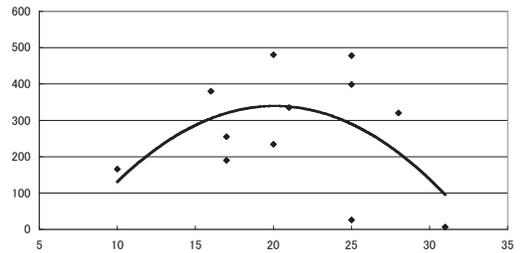


図6 間が取れている (自分+相手)

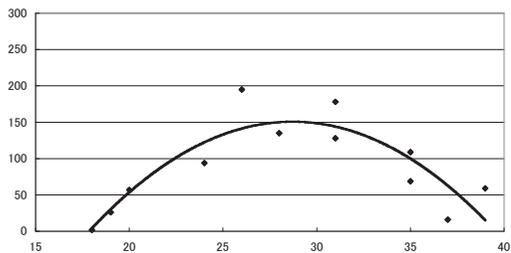
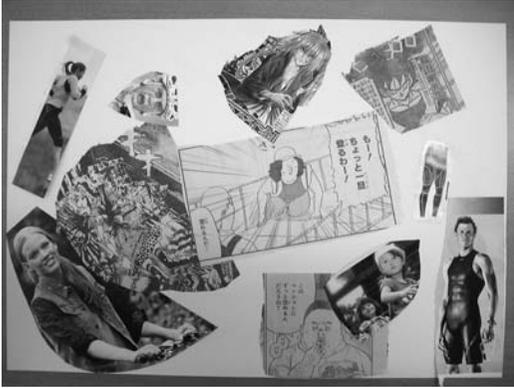


図7 体験過程の確認 (自分+相手)



No.9



No.10



No.14



No.15



No.12



No.17