

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	平成 29 年度
氏名	北野 元太	指導教員 (主査)	丹 明彦

論文題目	Clearing A Space の書記的方法による心理的効果の検討 —不安及びアレキシサイミア傾向に注目して—
------	---

本文概要

【問題と目的】

カウンセリングや心理療法の需要拡大に応えるものとして書記的方法（福島・阿部，1995）がある。書記的方法は集団に対しても実施が可能であり，書記による感情表出が精神的健康を増進させる結果（Pennebaker&Glaser.1988）が示されている。一方で，実施者のアレキシサイミア傾向が高いと効果がないことや，本邦において個人特性と効果との関係が十分に研究されていないという課題がある。本研究ではアレキシサイミア傾向と不安特性に着目した。Focusing がアレキシサイミアに有効であると示唆されていること，CAS 実施に状態不安を低減させる効果があることから，独立変数となる書記介入課題として「空間づくり用紙」（高沢・伊藤，2009）を選択した。「空間づくり用紙」はジェンドリンによって提唱された Focusing の第一ステップである Clearing A Space（以下 CAS）の手続きを書記的方法に取り入れたものである。本研究では「空間づくり用紙」と CAS を伴わない不安の書き出しの効果と比較検討する。

【研究方法】

研究デザイン：ランダム化比較試験 **参加者：**都内私立大学の学生 80 名 **手続き：**①インフォームド・コンセント②参加者を 2 群へ振り分けて移動③質問紙 I を実施④介入課題の実施⑤質問紙 II を実施⑥事後説明 **介入：**2 つの書記課題を介入として用いた。実験群介入課題は，「空間づくり用紙」に基づき作成。介入が一回のみであることと，時間的な制約から再構成した。対照群介入課題は『不安に悩まないためのワークブック』を参考に作成。 **ベースライン評定：**①フェイスシート，年齢，性別②The Toronto Alexithymia Scale-20 日本語版③State-Trait Anxiety Inventory 日本語版 (A-Trait・A-State) ④感情気分評定 20 **アウトカム評定：**ベースライン評定使用 4 尺度のうち A-Trait を除く 3 尺度を使用した。 **倫理事項：**目白大学人及び動物を対象とする倫理審査委員会に申請し，承認を得て実施された。

【結果と考察】

(1) CAS の書記的方法による状態不安への効果を検討するため実験群を対象に対応のある t 検定を行い統計的に有意な変化は見られなかった。(2) 特性不安に注目した効果の検討をするため，群と時間で 2 元配置の分散分析を行ったが統計的に有意な差は得られなかった。(3) アレキシサイミア傾向に注目した効果の検討をするため，群と時間で 2 元配置の分散分析を行ったところ TAS-20 下位尺度である EOT 得点において有意な交互作用 ($F(1, 28) = 5.26, p < .05$) が見られ，主効果は群 ($F(1, 56) = 4.10, p < .05$) であった。

結果から，CAS の書記的方法（再構成した「空間づくり用紙」）は書記を伴わない CAS と異なる作用機序をもつことが示唆された。また，CAS の書記的方法は想定したような特性不安が高い者に対して過剰な負の情動喚起を起こすことはなく，安全に行える。アレキシサイミア傾向が高い者に対して，CAS の書記的方法が有効であるとは言えないことが示唆された。今後，複数回実施による長期的な効果の検討や CAS の習熟度による効果について研究が求められる。

【主要な引用文献】

Lepore, S. J. & Smyth, J. M. (Eds.) (2002). *The Writing Cure How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington, DC : American Psychological Press.