

## 願望成就の想定が不安軽減に及ぼす影響

羽坂 雄介\* 鈴木 伸一\*\* 岡本 祐子\*

The effect of assuming the state of wish fulfillment on decreases anxiety

Yusuke Hazaka · Shinichi Suzuki · Yuko Okamoto

By using the state anxiety scale, the present state and wish fulfillment were investigated in order to determine the mitigating effect wish fulfillment has on anxiety and to investigate the relationships between a wish and anxiety. Anxiety, before and after wish fulfillment, was measured using the state anxiety scale. As a result of first examining the difference between the average value of individuals' state anxiety score at a normal time and at the time of wish fulfillment, a significant reduction in the state anxiety score was seen. Next, according to the kind of wish, the change in the state anxiety score before and after wish fulfillment was considered. Consequently, a significant reduction in the state anxiety score was seen in the wish group regarding the "future", "general need", "self-change", "love relationship", and "actual problem." The results of this research indicate that wish fulfillment has a mitigating effect on anxiety.

**Key word:** wish fulfillment, assumption, state anxiety, trait anxiety

### 問題と目的

何らかの心の病気を持つ人にとって自分の願望を明確にすることは、自分の目標を改めて考えるという意味で重要である。またセラピストにとってクライアントの望んでいることを知ることは面接を進めるうえでとても重要なことであろう。また Furman & Ahola (1992) は、希望は現在の苦難に対処したり、変化の可能性を示すサインを認識したり、解決を生み出すための妙案をもたらすものであると述べている。このように願望を抱くことは、困難・苦難への有効な対処法であると思われる。

願望について扱った心理検査に「3つの願い」というものがある。この検査は願い事が3つかなうとすれば何を願うかを質問する検査であり、回答の内容と形式から被検者の欲求、考え方、態度など、人格の重要な面を明らかにしようとする点、数が3つと制限されている点以外は、応答の仕方が被検者の自由にまかされている点から投影法の一つとして扱われている。この検査は児童によく適用され、例えば「もし神様がいて、願い事を3つかなえてくれるとしたら、どんなことを願いますか。なぜそれをお願いしたいのか、その理由も教えてください。」というように願い事とその理由を尋ねるものである。反応の分類は Winkley (1982) の分類 (1. 「所有物」、2. 「社会的正義」、3. 「将来に関すること」、4. 「個人的要求」、5. 「環境の変化」、6. 「旅行に関するこ

\*広島大学大学院教育学研究科 (Graduate School of Education, Hiroshima University)

\*\*広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育センター (Training and Research Center for Clinical Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University)

と」, 7. 「恐怖からの回避」, 8. 「その他」, 9. 「反応なし」) に従っている。

Winkley(1982)は予備調査をもとに、上記の9種類の分類を導き出している。その結果、「個人的要求」に関する願望とは、下位分類が〈幸せになりたい〉, 〈いい生活を送りたい〉など、特定の問題や要求を表現していないものと定義しており、下位分類としては「所有物」が〈お金〉, 〈動物〉, 〈家〉, 〈大きな乗り物〉, 〈玩具や本〉, 〈実用物〉, 「将来に関すること」が〈現実的, 非現実的職業〉, 〈権力〉, 〈名声〉, 〈学校〉, 〈結婚〉など、「個人的要求」が〈一般的幸福〉, 〈自己変革〉, 〈自己の魔術的変化〉, 〈友人関係〉, 〈恋愛関係〉など、「環境の変化」が〈家庭内環境〉, 〈住居環境〉, 〈学校環境〉, 「恐怖からの回避」が〈自己, 他者の死や病気を避けたい〉などであった。

清水ら(1992)は、非社会的問題(登校拒否, ひきこもり, 場面緘黙など)を抱える小, 中学生71名, 反社会的問題(怠学, 教師反抗, 不良交遊など)を抱える小, 中学生120名に対して口頭で「3つの願い」検査を行なった。その結果, 小学校高学年の「恐怖からの回避」と中学2年生の「所有物」において非社会と反社会の間に有意差が見られ, 全体としては「所有物」と「個人的要求」の反応率が高かったことが明らかになった。また清水ら(1996)は社会的不適応を主訴とする中学生140名を対象として口頭で「3つの願い」検査を行った。また, 公立中学校に在籍する生徒227名を対象として質問紙で検査を行なった。その結果, 「社会的正義」と下位カテゴリーの〈自己の魔術的変化〉において社会的不適応群は公立中学校群より反応率が低く, 「環境変化」のうち〈住居環境〉において, 「所有物」のうち〈動物〉, 〈家〉, 〈おもちゃ〉, 〈本〉において高かったことが明らかになった。また, 性差として「所有物」, 「恐怖からの回避」において男子の反応率が高く, 「個人的要求」において女子の反応率が高かったことが明らかになっている(清水ら, 1993)。また清水ら(1995)は大学1年生の反応の特徴として, 「個人的要求」の願望が占める割合が最も高いことを示しており, 「社会的正義」の願望に代表される利他的な反応がほとんどみられなくなることが示されている。さらに高齢者の反応の特徴としては〈健康〉に関連した願望が多くみられること, 大学生と比較して「所有物」に関する願望が少ないこと, また「社会的正義」の願望が多いことが示されている(清水ら, 1996)。このように清水らの一連の研究により, 願望の種類と人間の発達に関連があることが示されている。しかし, この「3つの願い」という検査は臨床現場ではしばしば利用されるが, 日本でまだ基礎的なデータが乏しく適用可能性が十分に議論されていないという問題がある。

ところで短期心理療法のアプローチに解決志向アプローチというものがある。これは問題解決ではなく, 解決構築を目指したものであり, 問題が起きなかったときの状況やどうなれば良くなったと言えるかについて話し合っていく技法である(長谷川ら, 2002)。この解決志向アプローチで使われる技法の中にミラクルクエスチョン, スケーリングクエスチョンというものがある。ミラクルクエスチョンとは「もしあなたが寝ている間に奇跡が起きて, 問題が全て解決してしまっていたら, あなたは朝起きたときにどんなことから奇跡が起きたことに気づくでしょうか」というものである。またスケーリングクエスチョンとは例えば「今まで1番状態がひどかったときを0として, 何とかやっつけていけるかなという状態を10とすると現在の状態は何点ですか」など現在の状態の数量化を促す質問である(長谷川ら, 2002)。このように解決志向的な方法論では, 未来に関する評定, 状態の数量化が行われており, また願望が成就したときの自分を想像させること, 成就すると思う確率(主観的成就率)を臨床場面において活用している。

そこで本研究ではこの「3つの願い」という検査を応用し, 自分の願望を明確にすること, また願望の成就に焦点を当て, それらが人々の問題や状態にどのような影響を及ぼすのかということについて検討する。不安とは自己存在を脅かす可能性のある破局や危険を漠然と予想することに伴う不快な気分であり, 予感・予期・懸念と

いった個人の認知機能に大きく依存した認知媒介型の情動である。また恐怖とは異なり一般に不特定の、不明瞭な、目標のあいまいな危険に対する反応であると考えられている(曾我, 2001)。

ところで、願望は「～をしたい、～が欲しい」という欲求ともいえ、大脇(1958)は欲求とは、現在の自分になんらかの欠乏が感じられ、この欠乏を遅かれ早かれ未来において充足しようとし、それを希求しながら欠乏を感じつつある状態であるという。この状態は自分自身には不安の一種としての緊張として意識されている。またLevitt(1969)によると心身の緊張は漠然とした心配の感情、落ち着かない気持ち、また、何かをしたいという漠然としたよくわからない願望の現れであるとしており、それはいずれも意識下で起こっている不安の結果であるとされている。また緊張・不安は心理的欲求によって引き起こされた不均衡状態であるともいわれている。この意味において不安にもとづく緊張は不安感情を低減しようとする欲求の結果として考えることもできる。つまり、欲求・願望がうまく満たされると不安は軽減するが、不十分であると不安状態は維持されてしまうということである。また不安は予期された欲求不満に対する、精神的な苦しみであるとしており、このように願望は現在の自分、また未来の自分に関する何らかの欠乏に対する充足欲求の表れであるといえ、不安は欲求の不満、予期的な危機から生じる場合があることが示される。この意味で、欲求・願望が満たされること、つまり自分の欠乏が充足できるということ、予期的な危機を回避しようとすることは不安の軽減と何らかの関係があるのではないかと考えられる。多湖ら(1970)によると、不安は破局に現実直面したときに起こるのではなく、むしろ未来の破局または危機を予想したときに起こる心理状態である。このことから、特定の不安は、特定の願望と関連していると考えられ、不安と関連した願望が成就することにより、不安が軽減すると考えられる。

清水ら(1993)は、願望は個人が社会的な状況を自分自身の課題としてどのように取り込んでいくのかといったことや、自他の問題をいかに適切に重み付けできるかといったこととも関係していると述べている。さらには願望の変化は、認知、言語、社会性、自己意識などの発達と密接に結びついており、人は自分にとってその時点で最も適応的な願望を持っている(清水ら, 1994)。以上のことから、願望を尋ねることは個人の問題を明確にし、願望の成就を想定することは、問題を解決、回避したときの自分を想定することでもあると考えられる。

また磯貝(1998)は短期心理療法におけるクライアントの目標について、達成可能性の重要性を述べている。つまり、クライアントが目標に対して達成可能だと考えていること、またその目標が適切であることがセラピーにおいて望ましいということである。願望の主観的成就率は個人の願望の主観的な達成可能性を示し、成就率が問題の解決に大きな影響を与えていると考えられる。

以上のように願望についての研究、不安についての研究はそれぞれ行われているが、願望の成就に焦点を当てた研究、また願望と不安の関連についての研究はみあたらない。そこで本研究では、状態不安尺度を用いて現在の状態(平常事態)と願望の成就を想定した状態を比較することにより、願望の成就を想定することが不安軽減にどのような影響を及ぼすのか、願望と不安がどのような関係にあるのかを検討することを目的とした。また特性不安、願望の主観的成就率が状態不安の軽減や願望とどのような関係にあるのかという点、物理的な欠乏に関する願望(所有物)と精神的な欠乏に関する願望(個人的要求など)との比較、また不安は予期的なものであるという意味から「将来」に関する願望と不安の軽減との関連についても検討する。

## 方法

1. **調査対象者** 大学生382人を対象として調査を行った。有効回答は378名(男性146名,女性232名)であった。また平均年齢は21.01歳,標準偏差は2.99であった。

2. **実施時期** 2003年10月に大学の授業で質問紙を配布し,集団形式で回答した。

### 3. 調査項目

(1) **不安の測度**: 大学生用 State-Trait Anxiety Inventory (状態-特性不安検査) 日本語版(清水・今栄, 1981)を使用した。特性不安とはストレス状況に対して状態不安を喚起させやすい傾向であり,比較的安定した個人内特性ととらえられている。一方,状態不安とは自律神経の興奮などを伴う一時的,状況的な不安状態を示すものとされている(清水・今栄, 1981)。

① **状態不安得点 (20~80点)**: 不安項目(ピリピリしている,後悔しているなど)は全くそうでないを1点,いくぶんそうであるを2点,ほぼそうであるを3点,全くそうであるを4点,不安不在項目(安心している,気分がよいなど)は全くそうでないを4点,いくぶんそうであるを3点,ほぼそうであるを2点,全くそうであるを1点とし,合計値を算出した。

② **特性不安得点 (20~80点)**: ①と同様に不安項目と不安不在項目別に得点を与え,合計値を算出した。

(2) **願望の測度**: 「もしも1つだけ願いがかなうとしたら,あなたは何を願いますか」と尋ね,回答させた願望をWinkley(1982)の分類にしたがって9つに分類した(1. 「所有物」, 2. 「社会的正義」, 3. 「将来に関すること」, 4. 「個人的要求」, 5. 「環境の変化」, 6. 「旅行に関すること」, 7. 「恐怖からの回避」, 8. 「その他」, 9. 「反応なし」)。

(3) **願望の主観的成就率**: 自分の願望がどのくらいの確率でかなうと思うかを「全くかなわないと思う」を0%, 「必ずかなうと思う」を100%として百分率で回答させた。

(4) **願望成就想定時の状態不安得点**: 願望がかなったときの自分を想像させ,そのときの気分を①と同様に回答させ,不安項目と不安不在項目別に得点を与え,合計値を算出した。

4. **手続き** 2つの質問紙を連続して配布した。第1の質問紙は状態不安尺度と特性不安尺度を用いて,それぞれ現在の不安状態と普段の不安状態を調査するものであった。第2の質問紙は願望と願望の主観的成就率を回答させ,その後願望がかなったときの気分を想像した状態を状態不安尺度で調べるものであった。第1の質問紙を配布,回答した後,第2の質問紙を配布,回収するというものであった。第1の質問紙と第2の質問紙のデータの照合には第1の質問紙にてあらかじめ指定した番号(例…あなたの番号は1番です)を第2の質問紙に記入させる方法(調査対象者は2部めに1を書き込む)をとった。

## 結果

### 1. 分析対象と各得点の平均値および願望の種類の数

分析対象は317名(男116名,女201名),平均年齢は20.93歳,標準偏差は2.11,状態不安得点の平均値は41.86点,願望成就想定時の状態不安得点の平均値は34.05点,特性不安得点の平均値は45.61点,主観的成就率の平均値は45.79であった(表1)。また有効回答数378名について願望の種類の数を図1に示した。

表1 状態不安得点、特性不安得点、主観的成就率の平均値

N	平均年齢	状態不安得点	願望成就想定時の 状態不安得点	特性不安得点	主観的成就率
317	20.93	41.86	34.05	45.61	45.79

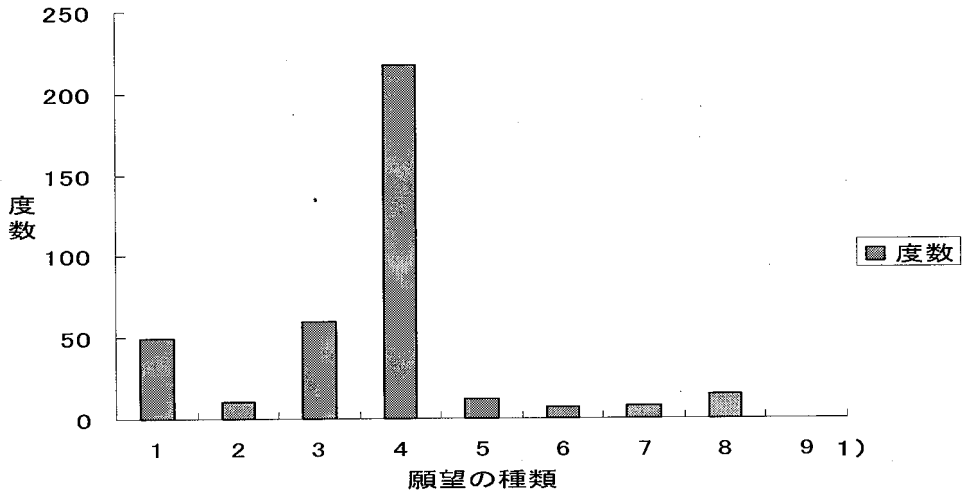


図1 願望の種類と度数

- 1) 1. 「所有物」 2. 「社会的正義」 3. 「将来に関すること」 4. 「個人的要求」 5. 「環境の変化」  
6. 「旅行に関すること」 7. 「恐怖からの回避」 8. 「その他」 9. 「反応なし」

「社会的正義」、「環境の変化」、「旅行に関すること」、「恐怖からの回避」、「その他」、「反応なし」は出現頻度が全体の5%に満たなかったため、分析対象から除外した。また「個人的要求」に関してはカテゴリー内の種類が煩雑すぎたため、Winkley(1982)の下位分類にしたがって、さらに細かく分類した。「個人的要求」の下位分類は以下の通りである：1. 「一般的幸福」、2. 「自己変革」3. 「自己の魔術的变化」、4. 「恋愛関係」、5. 「友人関係」、6. 「現実問題」。なお「一般的幸福」とは〈幸せになりたい〉、〈いい生活を送りたい〉などの願望であり、「自己変革」とは自分の性格や能力に関する願望、「自己の魔術的变化」とは〈空を飛ぶたい〉、〈過去に戻りたい〉などの非現実的な願望であり、現実問題は〈単位がほしい〉、〈時間がほしい〉などであった。

これらの下位分類を行なったのち、さらに頻度の少なかった「友人関係」を除外し、計7種類の願望を対象として分析を行なった。最終的な各願望の頻度は以下の通りである(図2)。

## 2. 状態不安得点の平均値の変化の検討

全体の317名を対象に第1の質問紙における平常時の状態不安得点の平均値と、第2の質問紙における願望成就想定時の状態不安得点の平均値との差異をt検定を用いて検討した。その結果、状態不安得点の有意な減少が見られた(表2)。

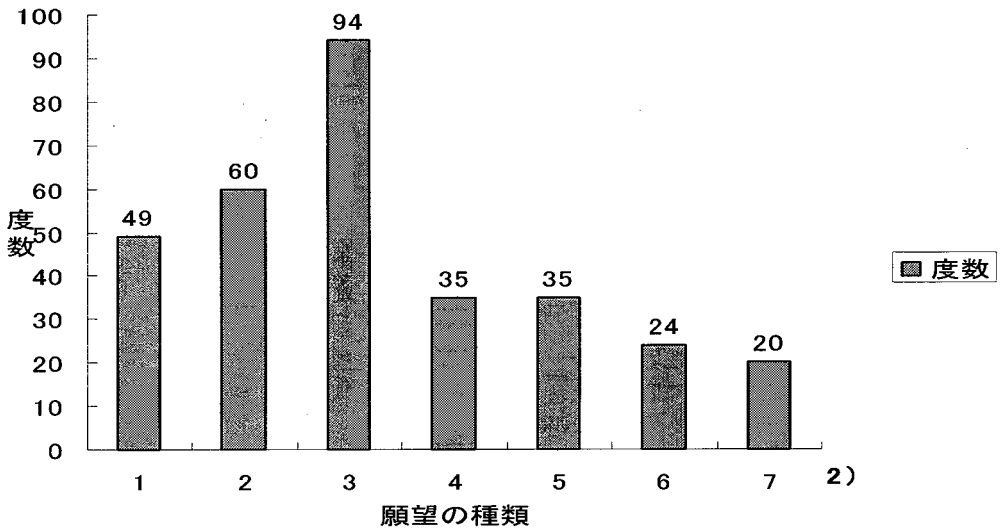


図2 願望の種類の数

- 2) 1. 「所有物」, 2. 「将来に関する事」, 3. 「一般的幸福」, 4. 「自己変革」, 5. 「自己の魔術的変化」, 6. 「恋愛関係」, 7. 「現実的問題」.

表2 状態不安得点の平均値の変化の検討  
状態不安得点 願望成就想定時の状態不安得点 t値

平均値	41.66	33.89	11.69	***
標準偏差	9.22	9.73		

注) \*\*\* $p < .001$

### 3. 各願望群の状態不安得点の変化の検討

願望の種類により、調査対象者を群分けし、以下願望群と略記する。願望群ごとに願望成就想定前後における状態不安得点の変化を検討した(表3)。その結果、「所有物」に関する願望を回答した群においてのみ平均値が増加を示しており(40.96-41.08)、他の群においてはすべて減少を示した。「将来」に関する願望、「一般的幸福」に関する願望、「自己変革」に関する願望、「恋愛関係」に関する願望、「現実問題」に関する願望において有意な状態不安得点の減少がみられた。

### 4. 各願望群の主観的成就率の平均値の比較

7つの願望群ごとに主観的成就率の平均値を出し、各願望群間の差を分散分析により検討した。(表4)。その結果、主観的成就率が最も低かったものは「自己の魔術的変化」に関する願望群(8.77%)であり、「所有物」を除いた他の5つの群より低かった。また「所有物」に関する願望群は「将来に関する事」、「一般的幸福」、「自己変革」、「恋愛関係」、「現実問題」に関する願望群よりも有意に低かった。

表3 各願望群における状態不安得点の変化の平均値の検討

願望の種類	状態不安得点	願望成就想定時の 状態不安得点	t値
	平均値(SD)	平均値(SD)	
所有物	40.96(9.33)	41.08(10.08)	-0.08
将来に関すること	41.83(8.63)	32.73(7.65)	7.83 ***
一般的幸福	41.09(8.63)	29.95(8.12)	10.14 ***
自己変革	43.83(10.30)	31.60(7.27)	6.69 ***
自己の魔術的变化	41.74(9.42)	38.03(12.78)	1.45
恋愛関係	43.33(10.73)	35.42(9.82)	2.95 **
現実問題	39.65(10.27)	33.20(7.04)	2.62 *

注) \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

表4 各願望群の主観的成就率の比較

願望の種類	願望の主観的成就率	F値	多重比較	
	平均値(SD)			
1所有物	21.26(31.15)	20	***	1<2,3 5<2,3,4,6,7
2将来に関すること	59.48(28.51)		**	1<4,6,7
3一般的幸福	60.74(30.03)			
4自己変革	48.27(33.31)			
5自己の魔術的变化	8.77(23.57)			
6恋愛関係	49.92(32.26)			
7現実問題	50.05(37.78)			

注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$

#### 5. 特性不安の高低による状態不安得点の平均値の変化の検討

特性不安の高低による状態不安得点の変化量を比較した(図3, 表5)。特性不安得点の上位25%を高群, 下位25%を低群とし, 分析を行なった。高群は84名(平均得点は57.79点, 得点の幅は51~71点), 低群は81名(平均得点は34.12点, 得点の幅は20~39点)であった。分析の結果, 特性不安得点の高低による主効果( $F=65.06$ ,  $df=1/163$ ,  $p < .001$ ), 状態不安得点の主効果( $F=98.93$ ,  $df=1/163$ ,  $p < .001$ ), 特性不安得点の高低と状態不安得点の交互作用( $F=43.27$ ,  $df=1/163$ ,  $p < .001$ )がすべて有意であった。また単純主効果の検定を行ったところ, 特性不安低群における測定時期の主効果( $F=5.57$ ,  $df=1/163$ ,  $p < .05$ ), 特性不安高群における測定時期の主効果( $F=139.05$ ,  $df=1/163$ ,  $p < .001$ ), 平常時の状態不安得点における特性不安得点の高低群の主効果が有意( $F=78.38$ ,  $df=1/77$ ,  $p < .001$ )であった。

#### 6. 特性不安の高低による願望の種類頻度の頻度

特性不安得点の高低による願望の種類頻度を示した(図4)。その結果, 「自己変革」において特性不安高群(13)が低群(4)に比べ, 頻度が高かったことが明らかになった。

#### 7. 特性不安の高低による主観的成就率の平均値の比較

特性不安高群と特性不安低群の主観的成就率の差異を対応のないt検定を用いて検討した。その結果, 高群が低群より主観的成就率の平均値が低かった(表6)。

表5 特性不安得点の高低による状態不安得点の平均値

	状態不安得点	願望成就想定時の 状態不安得点
	平均値(SD)	平均値(SD)
特性不安高群	48.46(9.08)	33.87(8.77)
特性不安低群	34.31(6.80)	31.33(9.98)

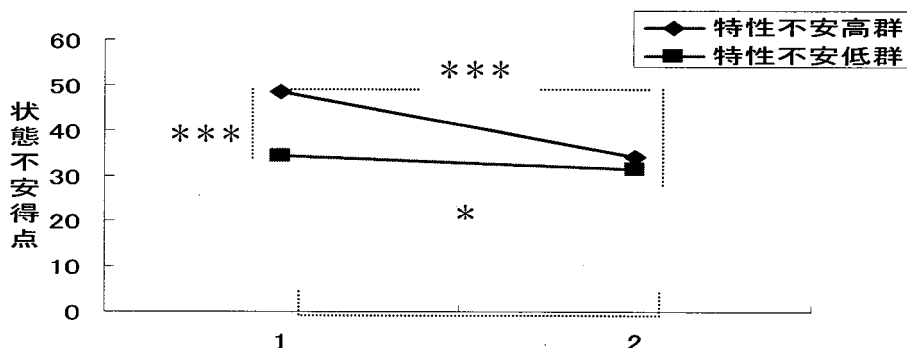


図3 特性不安の高低による状態不安得点の平均値の比較

\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

注) 図中の1は平常時の状態不安得点, 2は願望成就想定時の状態不安得点を示す。

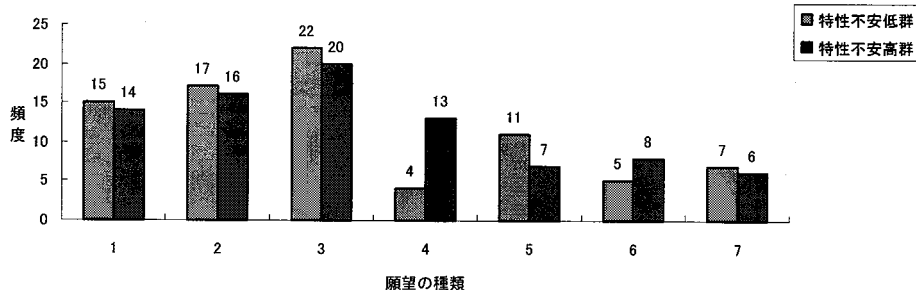


図4 特性不安の高低による願望の種類の種類頻度

表6 特性不安得点の高低による主観的成就率の平均値の比較

	特性不安高群	特性不安低群	t値
	平均値(SD)	平均値(SD)	
主観的成就率	38.54(36.51)	56.33(32.59)	3.31 **

注) \*\* $p < .01$



## 考 察

本研究は願望の成就を想定することが不安軽減にどのような影響を及ぼすのかを検討することを目的とした。また特性不安、願望の主観的成就率が状態不安の軽減や願望とどのような関係にあるのかという点についても検討した。まず、各結果の考察であるが、願望の種類の数値については、「所有物」49、「将来に関すること」60、「個人的要求」217と特に高かった。大学1年生を対象とした清水ら(1995)の研究では、「所有物」と「個人的要求」の反応率が高く、本研究の結果は先行研究を支持するものであった。「将来に関すること」の願望については本研究の対象者に3年生が多かったため、進路に関する願望が多くなったのではないかと考えられる。これは中学1、2年生に比べ、中学3年生が「将来に関すること」の願望が多いという先行研究によっても示されている(清水ら, 1994)。また「個人的要求」の下位分類としては〈幸せになりたい〉、〈いい生活を送りたい〉などの「一般的幸福」に関する願望が93と最も多かった。これは清水ら(1993)の研究による年齢が高くなるにつれて、具体的な内容から抽象的な内容へと変化するという結果と合致している。また先行研究ではあまりみられなかった「恋愛関係」の願望群に24人が含まれていたことから大学生にとって恋愛が生活の重要な一部を占めていることが示唆される。

次に平常時の状態不安得点と願望成就想定時の状態不安得点を比較したところ、状態不安得点の減少がみられた。このことから願望の成就を想定することにより、不安が軽減されることが示された。またこの状態不安得点の変化を願望別にみたところ、「所有物」に関する願望を回答した群においてのみ平均値が増加を示しており、他の群においてはすべて減少を示していた。有意な変化を示したものは「将来」に関する願望、「一般的幸福」に関する願望、「自己変革」に関する願望、「恋愛関係」に関する願望、「現実問題」に関する願望であった。「将来」に関する願望は、就職不安などを反映しているといえ、また「一般的幸福」、「自己変革」の願望は現在の自分に対する精神的な欠乏を反映していると考えられる。そのため、願望の成就を想定することにより、問題を解決した状態を想像することができ、その結果状態不安得点が有意に減少したのではないかと考えられる。一方、所有物の願望群において状態不安得点の減少が見られなかった理由として、物理的な願望と不安などの問題との関連が弱いことが示唆される。

願望の種類ごとの主観的成就率の平均値の比較においては、「自己の魔術的变化」においては平均値が8.77と「所有物」を除くすべての願いと比べて極端に低かった。この結果は、「自己の魔術的变化」が〈空を飛びたい〉、〈過去に戻りたい〉などの非現実的な願望であるため、願望の成就、成就の想定が困難であったためではないかと思われる。また、「所有物」に関する願望の成就率も他の願いに比べ、主観的成就率は有意に低かった。これは「所有物」といっても、手に入りにくい大金や車に関する願望が多かったためではないかと思われる。「自己の魔術的变化」と「所有物」の主観的成就率の低かった願望において、状態不安得点に有意な変化が見られなかったことから願望の主観的成就感は不安の軽減に影響を与えているといえる。この結果は磯貝(1998)による個人の願望・目標が適切であり、達成可能性が大きいほど問題の改善に役立つという理論と合致しているといえる。

特性不安得点の高低による不安変化の分析においては、特性不安得点の高低、状態不安得点の変化それぞれに主効果がみられ、両要因の間に交互作用もみられた。また単純主効果の検定を行った結果、平常時の状態不安得点において特性不安の有意な群の主効果が見られたが、願望成就想定時においては有意な主効果が見られなかつ

た。これらの結果は特性不安高群において状態不安得点の減少量が大きいことを示しているが、これは平常時の状態不安得点において、高群のほうが低群に比べ大きかったためであると考えられる。また特性不安得点の高低による願望の種類の数値を調べたところ、「自己変革」において高群のほうが低群より数値が多かった（高群 13、低群 4）。これは普段抱えている不安が高い人ほど、自分の容姿、能力、性格などに自信がなく、それを変えたいと願っていることを示唆している。また特性不安の高低による主観的成就率の平均値を比較したところ、特性不安高群が 38.54%、特性不安低群が 56.33%と低群のほうが有意に高かった。つまり、特性不安の高い人ほど自分の願望に対して希望的な観測ができないことを示していると考えられる。

本研究では願望の成就を想定することが不安の軽減につながることを示された。特に「一般的幸福」、「自己変革」の精神的な願望において状態不安得点が大きく減少したことから不安と精神的な欠乏状態との関連が明らかになったといえる。また「所有物」に関する願望、つまり物理的な願望において状態不安得点に減少が見られなかったことから上記の結論が導き出されたといえる。さらに「将来」に関する願望においても状態不安得点に有意な減少がみられたことから、この願望は予期的な不安と関連していることが示唆された。また「自己の魔術的变化」に関する願望、「所有物」に関する願望において主観的成就率、状態不安得点の変化量がともに低かったことから、不安軽減には願望の主観的成就感が重要であるといえる。また特性不安の高い人は願望の主観的成就率が低いことから、特性不安も間接的にはあるが不安の軽減に対して影響を与えているといえるであろう。つまり、不安の軽減には願望が何らかの精神的な問題を反映しており、また願望が個人にとって適切なものであり、主観的な達成可能性の高さが必要であることが示された。

本研究では、願望の成就を想定することにより、不安が軽減することが示された。不安は認知機能に大きく依存した問題であるといわれている。不安の治療法として認知療法や distraction (気晴らし) などの認知機能と関連したものが多く用いられている。本研究の結果からいえることとして、まずクライアント自身が自分の願望を明確にすることがクライアントにとっても、またセラピストにとっても大切であるということが挙げられる。なぜなら願望は何らかの問題を反映していることが多いからである。たとえば「自己変革」の願望は容姿、能力、性格に対する問題を反映しているといえ、「将来」に関する願望は就職への不安などを反映しているといえる。これらのことから願望の明確化は問題の明確化につながるのではないかと考えられる。このように、願望を尋ねることによる問題の明確化は治療を進める上で重要であることが示唆される。また不安軽減に対する願望成就の想定的重要性が示すように、願いがかなったときの自分を想像することはそれだけで不安を軽減させる可能性が示唆される。未来の良い状態の自分を想定することがクライアントの不安や緊張を緩和することに役立つと考えられる。

今後の課題として、願望と他の心の問題との関連が挙げられる。本研究では願望成就の想定と関連するものとして不安の問題を取り上げた。しかし、心の問題は様々なものがある。そこで願望成就の想定とそれらの問題にどのような関連性があるのかを明らかにする必要がある。また本研究では個人内特性である特性不安が願望の主観的成就率と関連していることが示された。このことから、他の個人的な特性と願望との関係を調べてみる必要があると考えられる。また、清水らの一連の研究のように願いを発達的に見ていくことで各世代が抱えている問題を明確にできるのではないかと考える。

## 引用文献

- Cade, B. & O' Hanlon, W.H. 宮田敬一・窪田文子 (監訳) 1998 ブリーフセラピーへの招待. 亀田ブックサーブス.
- 江花昭一・山本晴義・秋庭篤代・吉村佳世子・境洋二郎・津久井はるみ・天保英明・川原健資・津久井要 2000 解決志向アプローチを日常の心身医療にどう組み込むか. 心身医学, 40, 111-117.
- Furman, B. & Ahola, T. 1992 Solution talk: Hosting therapeutic conversations. New York: W. W. Norton.
- 長谷川啓三・若島孔文 2002 事例で学ぶ家族療法・短期療法・物語療法. 金子書房.
- Levitt, E. E. 西川好夫 (訳) 1969 不安の心理学. 法政大学出版局.
- 大脇義一 1958 感情の心理学. 培風館.
- 清水秀美・今栄国晴 2001 STAI 日本語版. 松井 豊 (編) 心理測定尺度集Ⅲ. サイエンス社, Pp. 183-187.
- 清水秀美・今栄国晴 1981 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成. 教育心理学研究, 45, 31-40.
- 清水里美・清水寛之・千野美和子 1992 「3つの願い」に関する基礎的研究Ⅰ. 日本心理学会第56回大会発表論文集, 342.
- 清水里美・清水寛之・千野美和子 1996 「3つの願い」に関する基礎的研究Ⅱ. 日本心理学会第60回大会発表論文集, 219.
- 清水里美・清水寛之・千野美和子 1993 「3つの願い」に関する発達の研究Ⅰ. 日本教育心理学会第35回総会発表論文集, 93.
- 清水里美・清水寛之・千野美和子 1994 「3つの願い」に関する発達の研究Ⅲ. 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 175.
- 清水里美・清水寛之・千野美和子 1995 「3つの願い」に関する発達の研究Ⅴ. 日本教育心理学会第37回総会発表論文集, 462.
- 清水里美・清水寛之・千野美和子 1996 「3つの願い」に関する発達の研究Ⅵ. 日本教育心理学会第38回総会発表論文集, 49.
- 曾我祥子 2001 不安のアセスメント. 上里一郎 (監修) 心理アセスメントハンドブック第2版. 西村書店, Pp. 284, 287-289.
- 多湖 輝・吉田正昭 1970 人間の欲望・感情. 大日本図書.
- Winkley, L. 1982 The implications of children's wishes—research note. *Association for Child Psychology and Psychiatry*, 23, 477-483.