

サポート受容のための ポジティブリフレーミングワークの効果の検討

美木由保・大塚泰正

Effects of positive reframing work to receive social supports

Yuho Miki and Yasumasa Otsuka

人は他者と関わりながら生きている。他者との関わりには、肯定的側面だけでなく、否定的側面もある。従来肯定的影響をもたらすとされているソーシャルサポートも、否定的な影響をもたらすことがある。本研究では、サポートを否定的だと判断する認識過程に注目し、意味の枠組みを再構築するためのポジティブリフレーミングワークプログラムを作成し、その効果を検討した。その結果、ワークを行うことで、好ましくないサポート受容時の感情の改善が認められることが明らかになった。さらに、自尊感情の増加、ストレス反応の減少など、精神的健康に寄与する可能性が示唆された。

キーワード：ソーシャルサポート、ポジティブリフレーミング、介入プログラム

問題と目的

他者との関わりには、肯定的側面と否定的側面とがある(橋本, 2005)。否定的側面として考えられるものは、人との関わりが対人ストレスとして作用する場面である。例えば、Holmes & Rahe(1967)の社会的再適応評価尺度(Social Readjustment Rating Scale: SRRS)やデイリー・ハッスルズ尺度(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981)では、対人関係にまつわる項目もストレスフルとされるライフイベントとして挙げられている。また、児童・生徒から労働者まで、ストレスサーとして対人関係を挙げる者が幅広くいる(周・堂野, 2006; Compas, Orosan, & Grant, 1993; 厚生労働省, 2008)。対人関係の肯定的側面の代表的な例としては、ソーシャルサポート(以下サポート)が挙げられる。サポートには様々な定義が認められるが、本研究では「特定個人が、特定時点で、彼/彼女と関係を有している他者から得ている、有形/無形の諸種の援助」(南・稲葉・浦, 1988)と定義する。サポートによる健康維持・促進、適応促進といった緩衝効果や直接効果については古くから多くの研究がなされている(Cohen & Willis, 1985)。緩衝効果とは、ストレスサーが高いときに、ストレスサーによるストレス反応への影響をサポートが緩和するというものであり、直接効果とは、ストレスサーの高低にかかわらず、サポートがストレス反応を緩和するというものである。また、Cohen & Willis(1985)は心理学的ストレスモデルとサポートとの関係について、サポートは認知的評価やコーピングに肯

定的な影響を与え、ストレスがストレス反応に及ぼす否定的な影響を緩和すると指摘している。

他方、サポートがサポートとして機能せず、精神的健康や社会的適応に対し否定的な効果をもたらすことを示した研究もある(例えば Bolger & Amarel, 2007)。中村・浦(2000)は、大学新入生を対象とした縦断的研究において、サポートの期待と受容の量的側面の不一致が適応および自尊心に及ぼす影響を検討している。その結果、期待と受容に量的不一致があった場合、不適応度(GHQ, 抑うつ)が高く、自尊心も低かった。すなわち、サポートそのものに何らかの問題がある時、サポートはネガティブサポートとなりえる。また、これにはサポート源の影響もある。小関・嶋田・佐々木(2005)によると、サポート源に対する有能さの評価が、サポートの効果に影響を及ぼすとされている。さらに、橋本(2005)はサポートが機能しないときとして、ストレスが大きすぎる場合(浦・南・稲葉, 1989)、評価懸念がある場合(Allen, Blascovich, Tomaka, & Kelsey, 1991)、サポートが必要と適合しない場合(Cutrona, & Russell, 1990)、サポートが期待や規範と適合しない場合(稲葉, 1998)などを挙げている。さらに、その最たるものとして、「送り手はサポートのつもりで行った対人的相互作用が、受け手にはネガティブに評価される場合」を挙げている。これには、上述のような期待と受容の不一致や余計なお世話、お節介が含まれると考えられる。以上を踏まえ、サポートの否定的影響を減じ、サポートが本来持つ肯定的影響を活かすための介入を行うことは有益であると考えられる。

ところで、サポートが否定的なものだと判断される過程には、認知的評価が関係していると考えられる。認知的評価とは心理学的ストレスモデルにおける刺激状況に対する主観的評定である(小杉, 2002)。人は、何らかの支援を受けたとき、それをどのようなものか評価する。つまり、送り手がサポートとして何らかの行動をした場合、受け手はその行動がどのようなものであるかを評価している。そのとき、その行動がストレスフルであると評定された場合、サポートはサポートとして機能しなくなると考えられる。しかし、その出来事に対して、何らかのコーピングを行い、再評価していくことは可能である。つまり、おかれている刺激状況に対する認知的評価を肯定的に再構成することで、サポートに対する否定的な判断を軽減することも可能であると考えられる。このような、体験しているある状況に関する概念的、情緒的な枠組み、あるいは見方を変える技法をリフレーミングと呼ぶ(Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1974)。中でも、肯定的な方向性に見方を変えるリフレーミングをポジティブリフレーミングと呼ぶ。Otsuka, Sasaki, Iwasaki, & Mori(2009)は、コーピング方略のひとつである肯定的再解釈(positive reframing)は主観的健康状態の良さと関連していると述べている。さらに、Major, Richards, Cooper, Cozzarelli, & Zubck(1998)によると、再解釈の活用は、ストレス状況に対する否定的な認知を変え、積極的な問題解決行動やストレス状況の受容を促進するため、適応の状態に繋がることと指摘されている。以上のことから、一度ストレスフルであると評定したサポートを肯定的にリフレーミングすることで、サポートの肯定的な影響を再認識することが可能であると考えられる。

リフレーミングを行う際には、様々な視点から考えていくことが必要となる。ここでは、サポートは送り手から善意のもとでなされた行為であるという前提のもと、以下に述べる3つの視点を用いることとする。第1に、山崎(2009)はポジティブ心理学の観点から、正感情、コーピング、健康の関連について研究している。山崎(2009)は中でも正の意味を見出す(finding positive meaning)コーピ

ングに着目し、大学生・大学院生 60 名を対象に介入研究を行っている。介入群の参加者は、過去 3 日間でもっともストレスの高い出来事について、経験して良かったと思うことを探し、見つけ、記述することが求められた。また、参加者は 9 週間毎週 2 回、ストレスが強かった出来事を経験して良かったと思うことを記述するレポートの提出を求められた。質問紙は介入前、介入 5 週間後、9 週間後に実施され、介入の期間中、2 週間間隔で合計 4 回筆者から振り返りの面接を受けた。その結果、5 週間後、9 週間後に正感情の増進とともに社会的活動障害と抑うつ改善が確認された。また、正の意味を見出すコーピングの高まりが正感情の高まりをもたらし、正感情の高まりが健康指標の改善をもたらすという媒介効果が示唆された。これより、起こった出来事に対して正の意味を見出す、“よくなったところを考える”ことをリフレーミングの第一の視点とする。第 2 に、サポートによる状況の変化に注目する。Cade & O'Hanlon(1993)によると、Berg(1991)は、希望に対する認知など、具体化するにはあまりに抽象的と思われることを評価するには、スケーリング・クエスチョンを用いることが有効であるといわれている。スケーリング・クエスチョンとは、例えば何もないはじめの状態を 0 とし、望ましい状態を 10 とした場合、現在がどの程度であるかを問うものであり、ブリーフセラピーや解決志向アプローチで用いられる。スケールの数値の上で 3 にしか到達していない場合でも、「第 3 段階まで」進んでいると捉えることが出来る(Cade & O'Hanlon,1993)。そのとき、何があったから 3 まで進んだのかを考えることで、どのような変化が起こったかを具体的に把握できると考えられる。そこで、“変化への注目(スケーリング)”をリフレーミングの第 2 の視点とする。第 3 に、加藤(2000)は、積極的に肯定的な人間関係を成立・改善・維持するため努力する対人ストレスコーピングをポジティブ関係コーピングと呼んだ。これには、ストレスフルなイベントを肯定的に捉えること(肯定的評価)や、イベントを生みだした相手に配慮すること(相手への理解)が含まれている。ポジティブ関係コーピングを用いることで、孤独感が減少し、対人関係満足感が上昇するとされている。また、Selman & Yeats(1987)は対人的葛藤に対処するには社会的視点取得(social perspective taking)が必要であると述べている。社会的視点取得能力とは、自他の視点が分化し、他者の視点からその思考や感情を考え、相互の思考や感情を調整する能力である。そこで、“送り手の意志を考える”ことをリフレーミングの第 3 の視点とする。

以上より、本研究では、サポート受容に対するポジティブリフレーミングワークを用いた介入プログラムを作成し、大学生を対象に実施し効果を検討することを目的とする。介入プログラムの実施により、サポートの否定的な影響を軽減し、本来見込まれる肯定的影響を増幅することを目指す。

山崎(2009)の介入研究より、ストレスフルな出来事に対して正の意味を見出すことで、正感情の高まりがみられることから、リフレーミングを行うことによって感情にも変化が認められることが考えられる。このとき、肯定的感情の増加に加え、否定的感情の減少も目指す。また、中村・浦(2000)がサポートの期待と受容に不一致がある場合自尊心が低くなると述べていることから、不一致状態を解消すれば、自尊心は高まることが考えられる。さらに、サポートをサポートとして認識できず、ストレスフルな出来事であると評価していた場合に、リフレーミングを行うことで、ストレスの自覚が減少し、ストレス反応が軽減することが考えられる。

そこで、ワーク後の(1)肯定的感情の増加、否定的感情の減少、介入プログラム後の(2)コーピング

方略の変化(肯定的再解釈の利用), (3)自尊感情の増加, (4)ストレス反応の減少, (5)心理教育から得た知識の習得, の5点を本研究の仮説とする。

方法

1. **参加者と手続き** 2011年7月に, スノーボール法にて参加者を募集した。参加の同意が得られた大学生及び大学院生31名のうち, 筆者の提示するスケジュールでの参加が可能な21名を介入群とし, 残り10名を統制群とした。実施途中で参加の難しくなった2名を除き, 29名(介入群21名, 平均年齢20.6歳, $SD=2.0$ 歳, 男性4名, 女性17名; 統制群8名, 平均年齢20.6歳, $SD=2.2$ 歳, 男性2名, 女性6名)を分析対象とした。なお, 介入プログラムは2011年7月から8月にかけて実施した。本介入プログラムのプロトコルに関しては, 広島大学大学院教育学研究科倫理審査委員会の承認を得た。

(1)**介入群** 調査開始前に, 参加者に対して調査の概要と調査協力が協力者の自由意志によることを説明し, 参加同意書への記入を求めた。2011年7月にプリテスト(質問紙)を実施し, 1~4名の小グループで実験室にてセミナー(心理教育, ワーク)を実施した。その後, 1週間のホームワークと個別フィードバックへの参加を依頼した。介入プログラム実施の2週間後にポストテスト(質問紙)を実施した。さらに, 介入プログラム実施の4週間後にフォローアップテストを実施した。フォローアップテストに関しては, 夏期休暇中ということもあり, Web上で同様の調査に回答を求めた。

(2)**統制群** 調査開始前に, 参加者に対して調査の概要と調査協力が協力者の自由意思によることを説明した。介入群と同一時期に, プリテスト, ポストテスト, フォローアップテストをWeb上で実施した。プリテストからフォローアップテストまでの期間においては, 介入プログラムは実施せず, フォローアップテスト終了後に希望者のみ実施した。手続きの流れをFigure 1に示した。

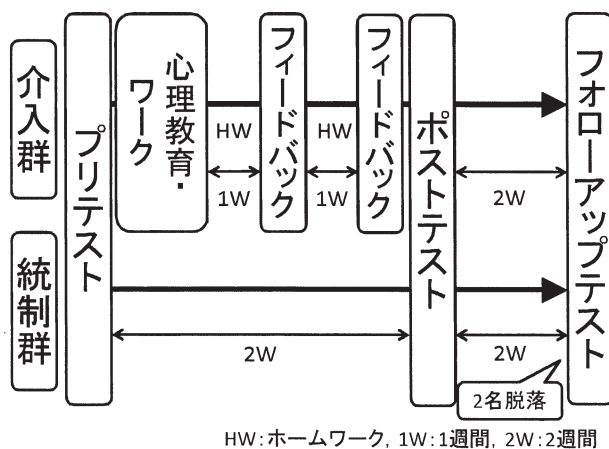


Figure 1 介入手続き

2. 介入プログラムの概要

介入プログラムは、(1)セミナー、(2)ホームワーク、(3)個別フィードバックで構成された。なお、心理教育及びワーク、個別フィードバックの実施は、臨床心理学を専攻する筆者が行った。

(1)セミナー(約45分) セミナーは、心理教育とワークで構成された。a)心理教育(前半20分): ソーシャルサポートとリフレーミングに関する心理教育を実施した。心理教育は、ソーシャルサポートの有効性に関する講義と、その効果をより有効に使うためのリフレーミングという技法の提示、リフレーミングのやり方の説明から構成された。b)ワーク(後半25分): 心理教育を受けた後に、ポジティブリフレーミングワークに取り組むことを求めた。参加者はまず、以下の2場面のうち、より思い出しやすいものを想起した(1.話を聞いてほしいだけに余計なアドバイスされた、2.友人・知人から望んでいない助けを受けた)。続いて、想起した出来事について、①出来事の記述、②意味づけ、③リフレーミングを行った。①出来事の記述では、いつ、誰から、どのようなとき、何をされ、その結果どうなったか、の記述を求めた。②意味づけでは、その出来事があったとき、どのように思ったか、またそれはなぜかを尋ねた。③リフレーミングでは、3つの視点から、その出来事について考え、記入することを求めた。1つ目の視点は、“サポートしてもらってよかったこと”を探すことだった。2つ目の視点は、スケーリングを利用し、“変化へ注目”することだった。3つ目の視点は“送り手の意思を考える”ことだった。リフレーミングの結果、今その出来事をどう思うかについても記述を求めた。この時、②意味づけ後と③リフレーミング後に“そのときの気持ち”を訪ねた。なお、ワークに際してはどうしても受け入れられないものはそのままにしておいてよいこと、無理のない範囲で取り組むことを教示した。

(2)ホームワーク(1週間に3回×2) 山崎(2009)を参考にホームワークを実施した。山崎(2009)の研究では、毎日ホームワークに取り組むこととなっていたが、ストレス場面を毎日想起することには心理的負荷が大きいと考えられたため、1週間に3回とした。ホームワークでは、好ましくないサポートを受けた場面を想起し、①出来事の記述、②意味づけ、③リフレーミングに取り組むことを求めた。ホームワークの内容は、ワークを簡略化したもので、A4版の用紙1枚(所要時間5~15分)が1回分であった。なお、ホームワーク実施率は97.6%だった(66.7~100%)。

(3)個別フィードバック(15分×2) 1週間のホームワーク後に、個別フィードバックに参加することを求めた。1回目の個別フィードバックでは、まず、ホームワークの回答の具体的内容について筆者が把握した。次に、リフレーミングで難しいところや、困ったことがあれば、一緒に考えることとした。続けて1週間ホームワークに取り組むよう促し、さらに1週間後にも個別フィードバックを実施した。2回目の個別フィードバックでは、1回目と同様の確認作業と、ワークやホームワークに対する感想を聴取した。

セミナーからホームワーク、個別フィードバックの説明への一連の流れは、プレゼンテーションソフト(Microsoft Office PowerPoint 2007)を用いて解説し、その内容を資料として配布した。

3. 調査票

(1)フェイス項目 性別、学年、年齢、アルバイトをしているか、サークルへの所属の有無について回答を求めた。

(2)感情 簡易気分調査票日本語版(Brief Momentary mood Checklists ; BMC-J)を使用した。BMC-Jは Thomas & Diener(1990)によって作成され、田中(2008)によって邦訳された尺度である。9項目で構成されており、うち4項目は肯定的感情、5項目は否定的感情をそくていするものである。「非常に当てはまる」(7点)、「かなり当てはまる」(6点)、「やや当てはまる」(5点)、「どちらともいえない」(4点)、「あまり当てはまらない」(3点)、「ほとんど当てはまらない」(2点)「全く当てはまらない」(1点)の7件法で回答する。ワーク実施中に、リフレーミングの前前には“その出来事があったとき”、リフレーミングの後には“今”どの程度それらの感情感じていた(いる)かを回答するよう求めた。

(3)肯定的再解釈 日本語版 COPE の中から、肯定的再解釈因子の4項目を使用した。COPEは Carver, Scheier, & Weitraub(1989)によって作成され、大塚(2009)によって邦訳された尺度である。回答は「まったくそうしない」(1点)、「あまりそうしない」(2点)、「だいたいそうする」(3点)、「いつもそうする」(4点)の4件法で行う。

(4)自尊感情 日本語版 Rosenberg 自尊感情尺度(Rosenberg Self-Esteem Scale ; RSE)を使用した。RSEは Rosenberg(1965)によって作成され、山本・松井・山成(1982)によって邦訳された尺度である。10項目で構成されており、各項目に該当する程度について「当てはまる」(5点)、「やや当てはまる」(4点)、「どちらともいえない」(3点)、「やや当てはまらない」(2点)、「当てはまらない」(1点)の5件法で回答する。得点が高いほど自尊感情が高いことを示す。

(5)ストレス反応 心理的ストレス反応測定尺度(Stress Response Scale-18 ; SRS-18)を使用した。SRS-18は鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1998)によって作成された尺度である。「怒り・不機嫌」、「抑うつ・不安」、「無気力」の3下位尺度で構成されており、18項目である。「その通りだ」(4点)、「まあそうだ」(3点)、「いづらかそうだ」(2点)、「全くちがう」(1点)の4件法で回答する。得点が高いほど、ストレス反応が高いことを示す。

(6)知識 心理教育による知識の獲得を確認するためのテストを作成した。4項目あり、それぞれ3択の設問から正答を選択した場合は1点を与える。0点から4点に分布する。

4. 分析方法 仮説(1)を検証するために、リフレーミング前後の感情の得点を用い、対応のある t 検定を行った。仮説(2)から(5)を検証するために、ポストテスト、フォローアップテストの得点を従属変数、群(統制群・介入群)を独立変数とし、プリテストの得点を共変量とする1要因2水準の共分散分析を行った。データ解析には PASW Statistics17(SPSS Inc., Chicago, IL)を使用した。

結果

1. 各指標の基本統計量と α 係数

介入群と統制群の参加者の各指標の平均値、標準偏差および α 係数を算出し、Table 1 に示した。自尊感情、ストレス反応の α 係数は.87~.93 の範囲にあり、内的整合性は高いことが確認された。しかし肯定的再解釈の α 係数は.60~.72 の範囲にあり、内的整合性が低いことが確認された。

Table 1 各指標の基本統計量と α 係数

	プリテスト					ポストテスト					フォローアップテスト				
	介入群 ($n=21$)		統制群 ($n=8$)		α	介入群 ($n=21$)		統制群 ($n=8$)		α	介入群 ($n=21$)		統制群 ($n=8$)		α
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
肯定的再解釈	11.4	1.94	11.5	2.00	.60	12.0	2.18	12.0	1.85	.72	12.7	2.15	12.9	1.13	.63
自尊感情	32.2	6.86	26.4	7.54	.87	34.3	7.40	26.9	7.68	.88	34.1	6.55	26.3	8.58	.90
ストレス反応	17.8	9.84	25.5	8.86	.89	15.5	9.81	26.9	11.40	.93	13.6	8.36	25.8	13.17	.93
知識	2.4	0.93	3.0	0.76	-	3.4	0.59	2.5	1.31	-	3.4	0.74	2.5	1.31	-

2. プリテストにおける介入群と統制群の特徴の比較

介入群と統制群において、プリテストにおける両群のフェイス項目の差異について χ^2 検定を用いて検討した。分析の結果、いずれのフェイス項目においても、群間に有意な差は認められなかった (Table 2)。

Table 2 介入群と統制群のフェイス項目のクロス表

	介入群 ($n=21$)		統制群 ($n=8$)		χ^2 値
	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	
性別					
	男性	4 (19.1)	2 (25.0)		.4
	女性	17 (80.9)	6 (75.0)		
サークル					
	している	13 (61.9)	6 (75.0)		.1
	していない	8 (38.1)	2 (25.0)		
アルバイト					
	している	18 (85.7)	5 (62.5)		1.9
	していない	3 (14.3)	3 (37.5)		

次に、プリテストにおける両群の年齢、各指標の得点について対応のない t 検定を行った。年齢、肯定的感情と知識には有意差は認められなかった (順に $t(27)=-.06, n.s., t(27)=-.23, n.s., t(27)=-1.55, n.s.$)。他方、自尊感情とストレス反応には有意傾向の差が認められた。自尊感情については、介入群が統制群より高い傾向にあった ($t(27)=1.99, p<.10$)。ストレス反応については、介入群が統制群より低い傾向にあった ($t(27)=-1.94, p<.10$)。以上のことから、ストレス反応と自尊感情には有意傾向の差が認められているものの、両群の特徴に大きな差異はないことが確認された。しかし、プリテストにおいて群間に傾向差が認められたので、介入群と統制群の比較に際しては、プリテスト時点の得点を共変量とした共分散分析を行うこととした。

また、介入群において好ましくないサポートを受ける機会があるかを聴取したところ、「ある」、「たまに」と回答した者が6名、「ない」、「まれ」と回答した者が15名だった。好ましくないサポートを受けることがあるかどうかによっては、各指標に有意差は認められなかった。

3. リフレーミングによる感情の変化

リフレーミング前後の感情得点に対して、対応のある t 検定を行った。その結果、リフレーミング後、有意に肯定的感情が増加し、否定的感情が減少した (順に $t(20)=-7.97, p<.001, t(20)=8.77, p<.001$, Figure 2, 3)。

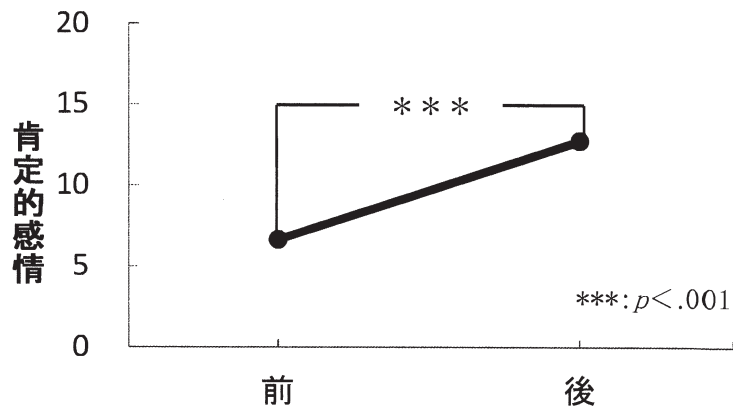


Figure 2 リフレーミングの肯定的感情に対する効果

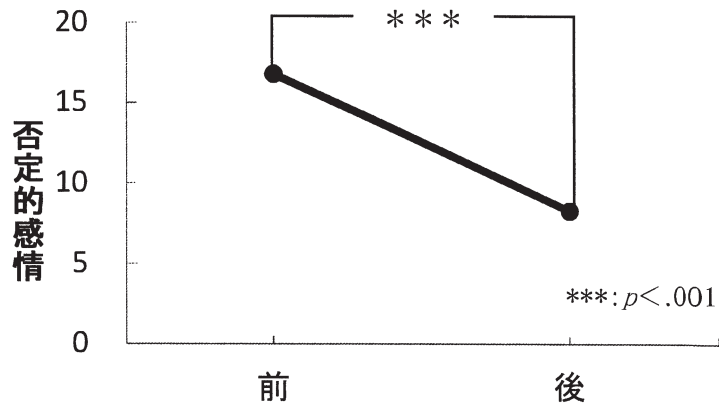


Figure 3 リフレーミングの否定的感情に対する効果

4. 介入プログラムの実施による各評価指標の変化

ポストテスト、フォローアップテストの各指標の得点に対して、プリテストの得点を共変量、群を要因とする1要因2水準の共分散分析を行った(Table 3)。以下、各尺度別に結果を述べる。

Table 3 群を独立変数、ポストテストとフォローアップテストの各指標を従属変数、プリテストの得点を共変量とする1要因2水準の共分散分析の結果

指標	群	n	ポストテスト			フォローアップテスト		
			推定平均	標準誤差	F値	推定平均	標準誤差	F値
肯定的再解釈	介入	21	12.0	0.4	.00	12.7	0.4	.05
	統制	8	11.9	0.6		12.8	0.6	
自尊感情	介入	21	33.0	0.8	2.76	32.8	0.8	2.90 [†]
	統制	8	30.4	1.3		29.9	1.4	
ストレス反応	介入	21	16.9	1.9	3.01 [†]	14.7	2.0	4.59*
	統制	8	23.4	3.1		23.0	3.3	
知識	介入	21	3.4	0.2	9.16**	3.5	0.2	11.85**
	統制	8	2.4	0.3		2.3	0.3	

** $p < .01$, * $p < .05$, [†] $p < .10$

肯定的再解釈 ポストテスト、フォローアップテストの肯定的再解釈得点を従属変数とした場合、いずれも有意差は認められなかった。

自尊感情 ポストテストの自尊感情得点を従属変数とした場合、ポストテストでは有意な差は認められなかった。他方、フォローアップテストの自尊感情得点を従属変数とした場合、有意傾向の差が認められ、介入群は統制群よりも得点が高い傾向にあった。

ストレス反応 フォローアップテストのストレス反応得点を従属変数とした場合、有意な差が認められ、介入群は統制群よりも有意に得点が低かった。またポストテストのストレス反応得点を従属変数とした場合、有意傾向の差が認められた。

知識 ポストテスト、フォローアップテストの知識の得点を従属変数とした場合、いずれにも有意な差が認められ、介入群は統制群よりも有意に得点が高かった。

5. 肯定的再解釈の利用の高群・低群による介入プログラムにおける変化の違い

プリテストにおける肯定的再解釈の平均得点 11.38 点以上の 10 名を高群(平均年齢 20.5 歳, $SD=1.8$ 歳, 男性 2 名, 女性 8 名), 11.38 点未満の 11 名(平均年齢 20.6 歳, $SD=2.3$ 歳, 男性 2 名, 女性 9 名)を低群として 2 群に分けた。各指標について時期(高群・低群)と群(プリテスト・ポストテスト・フォローアップテスト)を要因とする 2 要因分散分析を行った(Table 4)。その結果、自尊感情において時期の主効果が有意であった。*Bonferroni* 法による多重比較の結果、プリテストよりもポストテストの得点が高かった($p<.05$)。また、群と時期の交互作用が有意傾向であった。単純主効果の検定の結果、低群において、プリテストとポストテスト、フォローアップテストの得点に有意傾向の差が認められた(Figure 4)。知識に関しては、群の主効果と時期の主効果が有意であった(順に、 $p<.05$, $p<.001$, Table 4)。

Table 4 介入群における時期・肯定的再解釈得点の高低による各指標の平均得点、標準偏差及び分散分析の結果(F 値)

指標	肯定的再解釈	n	プリテスト		ポストテスト		フォローアップテスト		群	F 値	
			M	SD	M	SD	M	SD		時期	交互作用
自尊感情	低群	11	31.7	7	35.5	6.3	34.5	7.3	.06	3.61*	3.27 [†]
	高群	10	32.7	7	33.1	6.8	33.8	6.0			
ストレス反応	低群	11	19.6	10.7	16.6	10.8	13.4	6.4	.30	1.63	.53
	高群	10	15.7	8.9	14.4	9.0	13.9	10.5			
知識	低群	11	2.7	.8	3.6	.5	3.8	.4	6.24*	11.85***	2.58
	高群	10	2.1	1	3.2	.6	2.9	.7			

*** $p<.001$, * $p<.05$, [†] $p<.10$

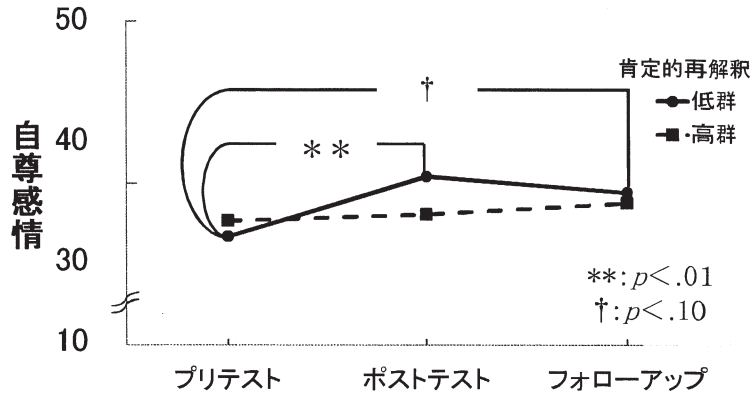


Figure 4 肯定的再解釈得点の高群・低群による自尊感情得点の変化

6. 介入群の介入プログラムへの感想

2回目の個別フィードバック時に聴取した感想を Table 5 に示す。よかったところに関しては、好ましくないサポートも不利益ではないことへの気づきや、出来事を見つめ直す機会になったという感想が得られた。困ったところとしては、ホームワーク実施の大変さや、プログラム参加によって自分の行動に注意が向く、不満な気分になったなどが挙げられた。

Table 5 介入プログラムへの感想(抜粋)

<p>よかったところ</p> <p>プラスではないけど、不利益(マイナス)でもないことに気づけた。 ますます気にせずにするようになった。 踏み込んで考えるきっかけになった。 相手の気持ちを考えると相手の行動に納得いき、感情的にならずにすんだ。 心のどこかでちょっといやだと思ったことについて見つめ直す機会になった。 意識してみると、捉え方一つで感じ方が変わる。 頭の中で普段しているが、文字にすることで整理しやすかった。 100%悪いわけではないと思うきっかけになった。</p>
<p>困ったところ</p> <p>ホームワークで、出来事が思いつかず大変だった。 嬉しくないサポートは意外となくて、思い出すのに苦労した。 サポートされている出来事が出てこない、サポートされていないと感じ不安になった。 自分も相手におせっかいと思われているかもと感じた。 もともとわだかまりのある出来事は、本人への不満に派生してしまった。 サポートのよくない面を掘り下げて考えるのはいい気分ではなかった。</p>

考察

本研究の目的は、サポート受容に対するポジティブリフレーミングワークを用いた介入プログラムを作成し、大学生を対象に実施し効果を検討することであった。介入群に心理教育とワーク、2週間のホームワークに参加することを求めた。その結果、ワーク後に肯定的感情が有意に増加し、否定的感情が有意に減少することが示された。また、介入プログラム終了2週間後に、統制群と比較して介入群のストレス反応が減少傾向にあり、知識が増加することが示された。介入プログラム終了4週間後においても、介入群のストレス反応は統制群よりも低い状態、知識は統制群よりも高

い状態を維持した。加えて、介入群の自尊感情が統制群よりも高まる傾向があることが示された。以上のことから、仮説(1)リフレーミング後の肯定的感情の増加、否定的感情の減少、(4)ストレス反応の減少、(5)心理教育から得た知識の習得は支持された。また、(3)自尊感情の増加については、有意傾向の結果が得られた。しかし、介入プログラムの後、統制群と比較して、介入群のポストテスト、フォローアップテストの肯定的再解釈の変化は認められなかった。このことから、仮説(2)コーピング方略の変化(肯定的再解釈の利用)は支持されなかった。従って、本研究で作成した介入プログラムによって、好ましくないサポート受容時の即時的な感情の変化、遅延効果による自尊感情の増加、ストレス反応の減少、知識の獲得は可能となるが、コーピング方略の変化までは認められなかったといえる。

1. ポジティブリフレーミングワークの実施による即時的な感情の向上について

ポジティブリフレーミングワークの実施により、肯定的感情、否定的感情とともに改善が認められた。このことから、好ましくないサポートを受けた場面において、3つの視点を用いたリフレーミングを行うことで、肯定的感情を促進し、否定的感情を抑制できる可能性が示唆された。

山崎(2009)の研究では、正の意味を見出すコーピングの高まりが正感情の高まりをもたらしているが、本研究の結果はそれを支持するものであったと考えられる。また、阿久津・小田島・宮(2009)の実験では、ストレス課題を経験することで、肯定的感情が低下し、否定的感情が上昇するという結果が認められた。本研究でも同様に、肯定的感情の増加とともに、否定的感情が減少したと考えられる。さらに、参加者の「意識してみると、捉え方一つで感じ方が変わる」という感想から、ポジティブリフレーミングワークの実施によって、感じ方や感情の変化への気づきを得る機会となったと考えられる。以上より、現実場面においてリフレーミングを実践することでも、即時的な感情の改善が期待される可能性が示唆された。

2. 介入プログラムの実施による自尊感情、ストレス反応への影響について

介入プログラムの実施によって、介入群は統制群と比較して、ストレス反応が遅延効果により減少し、自尊感情が増加する傾向にあった。このことから、介入プログラムは心理的適応に有効である可能性が示唆された。

ストレス反応の減少は、相対的にストレスラーが減少したためだと考えられる。サポートに何らかの不一致があった場合には、認知的不協和が生じ、人はストレス状況におかれると考えられる。本研究では、サポートが期待はずれである場合には、不一致であることに注目せず、その肯定的側面に注目させることで認知的不協和が解消されたと考えられる。また、坂本・島津・深田(2001)によると、過剰なサポートは、心理的ストレス反応のうち認知的反応を増幅させる効果を持つとされる。介入プログラムでは、出来事に対して参加者が感じた気持ちや考えを書き出した上で、“よくなったところ”、“変化”、“相手の意思”に注目させている。これにより、参加者の感じた気持ちや考えを保留し、一度ストレスフルだと評価した出来事に肯定的意味づけをすることでストレスラーが減少した可能性が考えられる。このことは、小杉(2002)のコーピングの修正や変容を通じて、ストレス反応を低減させることが可能であるとの指摘とも合致する。さらに、参加者から「プラスではないけど、不利益(マイナス)でもないことに気づけた」という感想が得られたことから、ストレッ

サーとなる要因が減少したことが推察される。これは、及川(2003)の、既に生じてしまった状況に対して、肯定的な意味づけを行うことにより、ストレス状況の受容が促進されるという指摘を支持するものであると考えられる。ただし、ストレス反応の減少は遅延効果によるものだった可能性があることから、ポジティブリフレーミングがストレス反応に好ましい影響を及ぼすには一定の時間経過が必要である可能性が示唆された。

自尊心が増加傾向であったことは、評価懸念(Allen et al., 1991)や、自尊心脅威モデル(threat-to-self-esteem model, Fisher, Nadler & Whitcher-Alagna, 1982)が関連していると考えられる。従来の研究では、評価懸念がある場合サポートを受容しにくいとされている(Allen et al., 1991)。可視性の高いサポートは評価懸念を生じやすく、受け手に送り手と比較して自分が無力な人間であるという認識をもたらすという指摘もある(浦, 2009)。また、自尊心脅威モデルとは、サポートを受けることで、送り手と受け手の衡平性が失われる場合、そのサポートは受け手の自尊心に対して脅威になるというものである。佐々木・島田(2000)によると、サポート受容に際して、友人からサポートを受け過ぎていると感じる者は、同等であると感じる者よりも自尊心が低いとされるが、これも自尊心脅威モデルで説明できる。本研究では、サポートが過剰であるときに、客観的事実(変化)や、外的要因(例えば相手の意図)に注目させ、自分自身の内的要因(例えば能力)に注目しすぎないようにした。これにより、通常は賦活される評価懸念や自尊心への脅威が生じず、自尊感情の増加傾向につながったと考えられる。ただし、自尊感情はフォローアップテストで増加傾向だったことに留意する必要がある。

3. 介入プログラムの実施によるコーピング方略への影響について

介入プログラムの実施によって、肯定的再解釈の利用に関するコーピング方略は増加しなかった。肯定的再解釈の利用に変化が認められなかった原因として、本研究では特性的コーピングを測定していたことが考えられる。コーピングは状況の変化に応じて変化するという指摘もあるが、他方でコーピングを特性として捉える研究もある。COPEは3通りの方法でコーピングを測定できる(大塚, 2008)が、本研究では個人のパーソナリティに近い特性的コーピングを測定する方法を用いている。すなわち、教示文において、「いつもどのように対応しているか」を聞いている。そのため、介入プログラムの効果を測定するに当たっては、介入プログラム実施期間においてどのくらいそのコーピングを実施したかを聞くことも必要であったと考えられる。

また、本研究では特性的コーピングを測定していたことから、普段から肯定的再解釈を利用する傾向があるかどうかによる介入プログラムの効果の検討にも意義があると考えられる。プリテスト時点における肯定的再解釈の利用高群・低群で効果の検討を行ったところ、低群において自尊感情が向上することが示された。物事を肯定的に受け止めるコーピングを用いる場合、上述のような過剰にサポートを受ける場面でも客観的事実や外的要因に目を向けることができ、自尊感情が低下することが少ないと考えられる。そのため、高群では日常的に用いる肯定的再解釈によってプリテスト時点で自尊感情の向上がなされていたため、プログラムによる自尊感情の変化の幅が小さかったと考えられる。他方、低群はプログラムによってそれまでもっていなかった肯定的再解釈の視点を試したことから自尊感情の増加につながった可能性が考えられる。加えて、低群における向上の幅

はフォローアップテストよりもポストテストの方が大きかった。これは、ワークやホームワークによって肯定的再解釈の使用を試みたが、プログラム終了後もコーピング方略として日常的に使用するほどの習得には至らなかったためであると推察される。以上より、肯定的再解釈の利用には変化が認められなかったが、肯定的再解釈を日常的に使用していない対象者には、介入プログラムの効果が生じる可能性が示唆された。

4. 本研究の限界と今後の課題

第1に、本研究の結果から、リフレーミングの3つの視点のいずれが特に有効だったかまでは言及することができない。そのため、それぞれの要因について、今後は個別に検討していく必要があると考えられる。第2に、介入プログラムによりストレス反応が減少したが、その間に何らかのストレスラーの変化があった可能性がある。そのため、今後は各時点でのストレスラーの聴取が必要であると考えられる。第3に、ワークをすることである種のストレス状態に陥ることも考えられる。例えば、参加者から「もともとわだかまりのある出来事は、本人への不満に派生してしまった」、「サポートされていないと感じ不安になった」などの感想が得られた。前者については、ワーク実施前にどうしても受け入れられないものはそのままにしておいてよいこと、無理のない範囲で取り組むことを教示しており、個別フィードバックにおいてもその点を確認し、また、そのような感情を抱くことは自然であることを伝えた。後者については、ホームワークにおいて出来事の思い出せなさから不安を感じてしまったことに対して、介入プログラム終了時にワークの特質によるものであり心配する必要のないことを伝えた。今後はワークによる弊害についても考慮し、あらかじめ教示しておくことが必要だと考えられる。

5. まとめ

本研究の目的は、サポート受容のためのポジティブリフレーミングワークプログラムの作成と、その効果を検討することであった。その結果、仮説(1)リフレーミング後の肯定的感情の増加、否定的感情の減少、(4)ストレス反応の減少、(5)心理教育から得た知識の習得は支持された。また、(3)自尊感情の増加については、有意傾向の結果が得られた。しかし、介入プログラムの後、統制群と比較して、介入群のポストテスト、フォローアップテストの肯定的再解釈の変化は認められず、仮説(2)コーピング方略の変化(肯定的再解釈の利用)は支持されなかった。これより、ワークにより、好ましくないサポート受容時の感情の改善が認められることが明らかになった。また、遅延効果によるストレス反応の減少が認められたことから、リフレーミングがストレス反応に好ましい影響を及ぼすには一定の時間経過が必要である可能性が示唆された。

今後、介入プログラムの詳細な検討を可能にすること(対象者の選定及び、リフレーミングの各視点の効果の個別の検討)、ストレスラーの影響を勘案すること、ワークによる弊害をあらかじめ教示することなど改善を加え、本研究で作成した介入プログラムが精神的健康に与える影響を再検討する必要がある。

引用文献

阿久津洋巳・小田島裕美・宮 聡美 (2009). ストレス課題によるポジティブ感情とネガティブ感情

- の変化 岩手大学教育学部研究年報, **68**, 1-8.
- Allen, K. M., Blascovich, J., Tomaka, J., & Kelsey, R. M.(1991). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 582-589.
- Berg, I. K. (1991). *Family preservation: A brief therapy workbook*. London: BT Press.
- 周 彬・堂野佐俊(2006). 児童, 生徒の心理的ストレスに関する研究 ―心理学的研究の概要と動向― 山口大学紀要, **56**, 141-150.
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effect of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 458-475.
- Cade, B., & O'Hanlon, W. H.(1993). *A brief guide to brief therapy* W. W. Norton & Company, Inc. (ケイド, B. & オハンロン, 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 亀田ブックサービス)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**(2), 267-283.
- Cohen, S., & Willis, T. A.(1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 210-367.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, **16**, 331-349.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W.(1990).Types of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B.R. Sarason, I. G. Sarason, & G. P. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons. pp. 319-366.
- Fisher, J. D., Nadler, A., & Witcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, **91**, 27-54.
- 橋本 剛(2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**(2): 213-218.
- 稲葉昭英(編)(1998). ソーシャル・サポートの理論モデル 対人行動学研究シリーズ7 人を支える心の科学 誠信書房 pp. 151-175.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**(1), 1-25.
- 加藤 司(2000).大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, **48**, 225-234.
- 厚生労働省 (2008). 平成 19 年度労働者健康状況調査結果の概要 <<http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/saigai/anzen/kenkou07/>> (2011 年 4 月 30 日)
- 小杉正太郎(編)(2002). ストレス心理学 川島書店
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive

- appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 735-752.
- 南 隆男・稲葉昭英・浦 光博(1988). 「ソーシャルサポート」研究の活性化にむけて—若干の資料—, 哲学, **85**, 151-184.
- 中村佳子・浦 光博(2000). 適応および自尊心に及ぼすサポートの期待と受容の交互作用効果 実験社会心理学研究, **39**, 121-134.
- 及川 恵(2003). 再解釈と計画が気晴らしへの依存に及ぼす影響 —ストレス状況の文脈を考慮して— 教育心理学研究, **51**, 319-327.
- 大塚泰正(2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度:COPE 広島大学心理学研究, **8**, 121-128.
- Otsuka, Y., Sasaki, T., Iwasaki, K., & Mori, I.(2009). Working hours, coping skills, and psychological health in Japanese daytime workers. *Industrial Health*, **47**, 22–32.
- 小関俊祐・嶋田洋徳・佐々木和義(2005). ソーシャル・サポートの提供者に対する認知的評価がストレス反応と課題遂行に及ぼす影響 発達心理臨床研究, **11**, 63-72.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J. Princeton University Press.
- 坂本光美・島津明人・深田博己(2001). 過剰なソーシャル・サポートの供与がストレス反応に及ぼす効果 広島大学心理学研究, **1**, 151-160.
- 佐々木 新・島田 修(2000). 大学生におけるソーシャルサポートの互惠性と自尊心との関係 川崎医療福祉学会誌, **10**, 249-254.
- Selman, R. L.,& Yeats, K. O. (1987). *Childhood social regulation of intimacy and autonomy: A developmental-constructionist perspective*. New York : Wiley, 43-101.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二(1997).新しい心理的ストレス反応尺度(SRS - 18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29.
- 田中健吾(2008). 簡易気分調査票日本語版(BMC-J)の信頼性および妥当性の検討 大阪経大論集, **58**, 271-275.
- Thomas, D., & Diener, E.(1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 291-297.
- 浦 光博・南 隆男・稲葉昭英 (1989). ソーシャル・サポート研究—研究の新しい流れと将来の展望—, 社会心理学研究, **4**, 78-90.
- 浦 光博(2009). 排斥と受容の行動科学 社会と心が作り出す孤立 サイエンス社
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: W.W.Norton. (ワツラウィック P, ウィークランド J.H. & フィッシュ R. 長谷川啓三(訳) (1992). 変化の原理—問題の形成と解決 法政大学出版局)
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子(1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.
- 山崎勝之(2009). 正感情と“Finding Positive Meaning”コーピングが健康に及ぼす影響 ふくろう出版