

ストレスフルな体験の意味づけに関する質的検討

筑波大学大学院人間総合科学研究科 上條菜美子

筑波大学人間系 湯川進太郎

Qualitative analyses of meaning making in stressful events

Namiko Kamijo (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-0872, Japan*)

Shintaro Yukawa (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-0872, Japan*)

Rumination is a critical factor for meaning making. However, many studies only measure rumination frequencies and focus on trait rumination. Few studies have investigated in detail the content of rumination within stressful situations and the relationship between content of rumination and meaning making. Accordingly, this study employed both a retrospective recall method (Study 1) and a hypothetical scenarios method (Study 2), and conducted comprehensive analyses of the results. Participants completed a questionnaire about frequencies and contents of their ruminations and meaning making. The results revealed that there are 14 categories of rumination, such as "event scene" and "emotion at the time," and 10 categories of meaning making, such as "positive appraisal" and "learning and discovery." Moreover, a correspondence analysis was conducted to investigate the relationship between rumination and meaning making. The result identified three associations in common between the two studies. Future research should attempt to replicate the present results through a qualitative analysis of meaning making.

Key words: meaning making, rumination, stressful events

我々は人生の中で、親しい人との別れや病の罹患、対人関係の葛藤などといった、ストレスフルな出来事に遭遇する。「意味づけ (meaning making)」は、そのような体験を乗り越えるための認知的対処であり、出来事が起きた意味を探求し、自分なりの理解や解釈を与えることである (Park, 2010)。ストレスフルな体験に意味を見出すことで、精神的・身体的健康が回復することが報告されている (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; Roberts, Lepore, & Helgeson, 2006)。

意味づけには、その出来事について繰り返し考えたり思い出したりする反すうが重要である (Joseph & Linley, 2005; Park & Folkman, 1997)。反すうは、抑うつや維持や悪化、悲嘆の長期化を促すといった、不適応的な特徴が着目されることが多い (Boals,

2012; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)。一方で、意味づけや、トラウマ体験後のポジティブな心理的変容を指す心的外傷後成長 (posttraumatic growth; 以下 PTG とする) を対象とした研究では、反すうの適応的な側面が報告されている。たとえば、反すうと PTG の関連に着目した研究では、意図せず生じる望まない反すうである侵入的熟考は、抑うつや PTSD と正の関連を示し、体験の価値や重要性を見出そうと積極的に行われる反すうである意図的熟考は、PTG と正の関連を示している (Cann et al., 2011; Groleau, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2013; Nightingale, Sher, & Hansen, 2010)。また、意味づけ研究では、意図的熟考は肯定的な意味づけを促し、侵入的熟考は出来事に対する脅威と正の関連がみられた (上條・湯川, 印刷中)。ただし、侵入的

熟考は必ずしも精神的な健康を促すわけではなく、体験直後の侵入的熟考は自然な反応であり (Joseph, Murphy, & Regal, 2012; Joseph & Williams, 2005)。むしろストレスフルな体験からの回復や解決を予測する要因であるとの指摘もある (Creamer, Burgess, & Pattison, 1992; Greenberg, 1995)。これらの知見から、積極的に行われる意図的熟考は意味づけを促進する要因であり、また、侵入的熟考はストレスや抑うつを高めるが、同時に意味づけを導く適応的な側面も持つことが考えられる。このように、反すうは意味づけにおいて中核的な役割を担うと推測される。

従来の研究では、反すうの頻度のみが測定されたり、ストレスフルな出来事に限定せず特性的な反すう傾向に焦点が当てられたりしたため (Stockton, Hunt, & Joseph, 2011)、反すうの詳細な内容や、反すうと意味づけの関連については知見が少ない。近年は、ストレスフルな出来事に特化した、状況的な反すうの頻度を測定する尺度が作成され、反すうの質に重点を置いた研究が徐々に増えてきているが (Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011; 上條・湯川, 印刷中; Park & George, 2013; Wilson, Morris, & Chambers, 2014)、ストレスフルな出来事の何について反すうするのか、その具体的な内容を検討した研究はほとんどない。

また、ストレスフルな体験に対する解釈や意味の内容は個人によって異なり (Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Davis & Novoa, 2013; Lichtenthal, Neimeyer, Curreier, Roberts, & Jordan, 2013)、時に精神的な健康を招くような意味づけもある。Joseph & Linley (2005) や Park (2010) は、たとえ意味を見出せたとしても、その内容が「私にできることは何もない、努力しても無駄だ」、「世界は危険な場所である」などといった、無力感や絶望感を伴う内容であった場合、当事者が抱く価値観や信念が不適応の変容を遂げると指摘している。実際に、トラウマティックな体験に対し意味を見出した結果、抑うつや外傷後ストレス症状が悪化した人がいることも報告されている (Joseph, 2009; Park, 2008; Payne, Joseph, & Tudway, 2007)。ここから、ストレスフルな体験に意味を見出せるかどうかを検討するだけでは、意味づけの実態を十分に把握することは難しく、見出された意味や解釈の具体的な内容を調査することも必要であると考えられる。意味づけの内容を自由記述や面接で収集し、カテゴリに分類した研究はこれまでもあるが (Davis et al., 1998; Davis & Novoa, 2013; Lichtenthal et al., 2013)、意味を見出すまでにどのようなことを反すうし、反すうの内容と意味づけの内容がどのように

関連するかについては、研究はされていない。

以上の議論を踏まえ、本研究では、ストレスフルな体験に関する反すうと意味づけの内容に着目し、それぞれの内容の詳細と、反すうおよび意味づけの関連について検討することを目的とする。その際、本研究では、調査1で回顧法、調査2で場面想定法を用い、2種類の研究手法から得られた結果を包括的に考察する。

回顧法は、過去の実体験について測定することができるため、従来の意味づけ研究の多くが回顧法を用いている (Park, Edmondson, Fenster, & Blank, 2008; Updegraff, Silver, & Holman, 2008)。しかし、個人が体験する出来事前後の文脈や詳細、それ以前の過去の体験など、その出来事に至るまでの過程は様々であり、ばらつきが大きい。また、「ストレスフルな体験をしたことがある者」に調査対象者が限定されるため、大規模な研究を行うことは容易ではない。これらの理由から、回顧法による調査は、出来事の統制や大規模調査が難しいという限界があると考えられる。

一方、場面想定法による調査では、同じ内容の仮想場面を提示することによって、出来事の内容の統制が可能である。さらに、仮想場面に物語性 (一定の状況や文脈の説明) を持たせることで、イメージに具体性を伴わせるとともに、イメージの個人差を抑えることができる。また、仮想場面に対する回答を求めるため、回顧法よりも調査対象者の制限は厳しくない。ただし、場面想定法を用いた調査は、出来事からの経過時間の効果を考慮することが難しく、現実場面をどの程度反映できているかについては不明確である。これらの理由から、本研究では、回顧法と場面想定法の両方を用いることで双方の限界を補填し、方法論的に異なる視点から意味づけに対する知見を得る。

調査1 (回顧法) 方 法

調査対象者

関東の国立大学に所属する大学生121名 (男性47名、女性74名、平均年齢 20.02 ± 2.15 歳) に調査協力を求めた。調査時期は2013年5月から2014年5月であった。なお、所属機関の研究倫理委員会の承認を得た上で実施した。

調査手続きおよび倫理的配慮

過去のストレスフルな体験について詳細な回答を求めるため、調査対象者に強い不快感を抱かせる可

能性がある。そこで、調査対象者の精神的負担を最小限に抑えるために、事前に説明会を行い、別途本調査を実施した。まず、講義時間を利用して、説明会への参加を募る依頼文書と連絡先記入用紙を配布し、参加可能な場合には、自発的に連絡先を記入し提出するよう求めた。後日行われた説明会では、最初に調査内容を説明し、本調査への参加は調査対象者の自由意思に基づくこと、個人情報やデータの管理は厳重に行うことを伝えた。説明会において参加同意書に署名した者にのみ、別日に個別の本調査を実施した。調査開始時は参加同意書に、終了時にはデータ使用同意書にそれぞれ署名を求めた。最後にデブリーフィングを行い、調査を終了した。

なお、調査時において次の点に配慮し、限定を加えた。対象の出来事から調査実施日までの期間が短い場合、調査中に出来事を詳細に思い出すことで高い精神的負荷がかかる恐れがある。加えて、起きて間もない出来事に対する意味づけが未完了の調査対象者がいた場合、それは経過時間の短さが原因なのか、他の要因の影響が原因なのか判断が難しい。以上の理由から、経過時間の短さによる影響をなるべく除くため、想起する出来事は「現在から1年以上前に起こった出来事」とした。また、調査対象者が思い出したくない出来事を無理に想起することを回避するため、「解決していると思っている出来事、または、未解決だが調査で回答可能な出来事」という条件も設けた。

質問紙の構成

調査時から1年以上前に起きた、これまでの人生の中で非常にストレスを感じた出来事について想起・記述を求め、以下の質問に自由記述で回答を求めた。

当時の反すう 体験当時の反すうの頻度について、「その出来事を体験した当時、その出来事についてどのくらい繰り返し思い出しましたか？」と質問し、1（全く思い出さなかった）から5（かなり頻繁に思い出した）の5件法で尋ねた。その後、反すうの内容について自由記述で回答を求めた。

現在の反すう 現在の反すうの頻度について、「現在では、その出来事についてどのくらい繰り返し思い出しますか？」と質問し、1（全く思い出さない）から5（かなり頻繁に思い出す）の5件法で尋ねた。その後、反すうの内容について自由記述で回答を求めた。

意味づけ 「あなたにとってその経験はどのような意味があると思いますか？」と尋ね、その内容について記述することを求めた。なお、本研究におけ

る「意味」とは、「この経験に関する自分なりの解釈や理解」であると、質問紙上で説明した。

デモグラフィック変数 性別および年齢について尋ねた。

結果

現在の年齢が平均値の3SD以上だった者、経過期間が1年未満だった者を分析から除外した。最終的に、有効回答者数は111名（男性43名、女性68名、平均年齢 19.94 ± 1.52 歳）であった。また、体験当時と現在の反すうの頻度について、対応のあるt検定を行った結果、体験当時の頻度（ $M=4.74$, $SD=0.57$ ）は現在（ $M=2.74$, $SD=1.14$ ）よりも高かった（ $t(110)=17.05$, $p<.001$ ）。

得られた体験の分類

回答を得たストレスフルな体験について、心理学を専攻する大学院生2名が、Taku et al. (2007)に基づき5カテゴリに分類した。一致係数は $\kappa=.86$ （一致率91%）で十分な信頼性の高さであった。評定者間で不一致がみられた出来事は、協議のうえいずれかのカテゴリに分類した。その結果、友人や異性関係のストレス、いじめやSNSでの誹謗中傷などを含む「対人関係」カテゴリには、55名（49.5%）が該当し、最も多かった。自分自身の病気や天災、所属する部活やサークルに対するストレスなどを含む「自己」カテゴリには、27名（24.3%）が該当した。大学受験の失敗や浪人、課題に関するトラブルなどを含む「学業」カテゴリには、16名（14.4%）が該当した。家族成員間の争いや、家族からの暴力などを含む「家族」カテゴリには、8名（7.2%）が該当した。友人や家族の死などを含む「死別」カテゴリには、5名（4.5%）が該当した。なお、現在の年齢から当時の年齢を引いて算出した、出来事からの経過期間は平均3.68（ $SD=2.53$ ）年であり、最大経過年数は12年であった。

反すう内容の分類

出来事に関する反すうの記述は、体験当時の反すうが169個、現在の反すうが60個、総計229個の自由記述が得られた¹⁾。なお、反すうには「反復的な思考」という特徴があるため（Calhoun, Cann,

1) 一人の回答の中に、カテゴリが異なると考えられる記述が複数含まれていた場合は、回答を分割し各記述をカテゴリ分類の対象とした。なお、意味づけに関する回答についても同様である。

Tedeschi, & McMillan, 2000; Greenberg, 1995; Watkins, 2008), 反すうの頻度の項目に対して4以上の数値を回答した者の記述を分類の対象とした。まず、第一著者がこれらの記述を, 【出来事の実事】, 【当時の感情】, 【当時の光景・場面】, 【思い出】, 【関連人物・もの】, 【出来事後の経緯】, 【原因】, 【反実仮想】, 【自己非難】, 【理解困難・欲求】, 【否定的思考・妄想】, 【心配】, 【解決策の模索】, 【反省・学習】の14カテゴリに分類した。続いて, 心理学を専攻する大学院生が, 当時と現在の反すう内容についてどのカテゴリに当てはまるかを分類評定した。大学院生と第一著者との間の一致係数は, 当時の反すうが

$\kappa = .81$ (一致率85%), 現在の反すうが $\kappa = .84$ (一致率85%) であり, いずれも十分な信頼性の高さであった。分類において両者で不一致がみられた回答は, 両者の協議のうえ, いずれかのカテゴリに再分類した (Table 1)。

意味づけ内容の分類

意味づけに関する記述は総計195個得られた。まず, 第一著者がこれらの記述を, 【肯定的評価】, 【学習・発見】, 【将来への糧】, 【自己に対する気づき・再認識】, 【教訓・警告】, 【新たな目標の設立】, 【訓練】, 【態度や行動の変化・獲得】, 【受容・あきら

Table 1
反すうのカテゴリ分類と内訳

カテゴリ	定義 (上段) / 記述例 (下段)	記述数 (下段: %)		
		調査 1 (当時)	調査 1 (現在)	調査 2
当時の光景・場面	出来事がまさに起こっている光景やある特定の場面。 テレビで見た津波で家や車が流されている映像。	61 (36.1)	20 (33.9)	86 (23.4)
出来事の実事	体験した出来事や事実そのもの。 “いやがらせされていたな” という事実。	24 (14.2)	6 (10.2)	80 (21.8)
当時の感情	体験当時に生じた感情 (気持ち)。 そのときに自分が感じた苦しさや不信感。	20 (11.8)	10 (16.9)	49 (13.4)
思い出	出来事が生じる以前の出来事や思い出。 祖父と遊んだ思い出。	14 (8.3)	4 (6.8)	75 (20.4)
否定的思考・妄想	出来事にまつわるネガティブな考えやイメージ。 仕事をしていないと陰口を言われているのではないかな。	12 (7.1)	2 (3.4)	0 (0.0)
原因	出来事の原因。 悪く言われる原因となった自分の行動。	8 (4.7)	3 (5.1)	12 (3.3)
関連人物・もの	出来事に関わった人や物事に関する漠然とした想起。 その先生のこと。	6 (3.6)	5 (8.5)	31 (8.4)
心配	自分や他者, 将来などに, 出来事が及ぼす影響について心配する。 これからどうすればいいのかわからない。	6 (3.6)	2 (3.4)	1 (0.3)
解決策の模索	出来事自体や, 出来事がもたらす苦痛を解決しようと模索する。 どうすれば現状を変えられるのか, そのために何ができるか。	6 (3.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
自己非難	出来事の原因 (の一部) を自分に向けたり, 心残りを悔やんだりする。 負けた試合のターニングポイントにこうしておけば良かった。	5 (3.0)	1 (1.7)	11 (3.0)
理解困難・欲求	出来事が起きた理由の理解に苦しむ, または理解しようと試みる。 どうして告白したときに正直に断ってくれなかったのか。	3 (1.8)	2 (3.4)	3 (0.8)
反実仮想	実際に起きた出来事とは異なる結果について思考をめぐらせる。 浪人していなかったらどうなっていたのかな。	3 (1.8)	1 (1.7)	4 (1.1)
出来事後の経緯	出来事が起きた後の自分の行動や状況。 家に帰ってからたくさん泣いたこと。	1 (0.6)	1 (1.7)	2 (0.5)
反省・学習	出来事を受け, 反省や学習をする。 貴重品は絶対に離してはいけない。	0 (0.0)	1 (1.7)	12 (3.3)
その他	上記のカテゴリに含まれないもの。	0 (0.0)	1 (1.7)	1 (0.3)

め】、【価値への気づき・再認識】の10カテゴリに分類した。続いて、心理学を専攻する大学院生が、意味づけの内容についてどのカテゴリに当てはまるかを分類評定した。大学院生と第一著者との間の一致係数は $\kappa = .80$ （一致率83%）であり、十分な信頼性の高さであった。分類において両者で不一致がみら

れた回答は、両者の協議のうえ、いずれかのカテゴリに再分類した（Table 2）。

続いて、意味づけ内容の感情価についても、第一著者と心理学を専攻する大学院生が評定を行った。具体的には、各調査対象者の記述について、【ネガティブ】、【ポジティブ】、【両義的】、【どちらも含ま

Table 2
意味づけのカテゴリ分類と内訳

カテゴリ	定義（上段）／記述例（下段）	記述数 （下段：%）	
		調査 1	調査 2
学習・発見	何かを学んだり、発見したりすることができたと認識すること。 親といえど人間であり、互いがすべてを知っているわけではないということ。	63 (32.3)	94 (21.3)
肯定的評価	出来事を肯定的に再評価したり、納得のいく形で再評価したりすること。 その経験をしていなかったら、ほかのところでもっと苦労していたかもしれない。	43 (22.1)	103 (23.4)
態度や行動の変化・獲得	それまでの態度や行動が変わる、または新しい態度や行動を身につけること。 その経験をする前より、物事に対してより柔軟に対応できるようになった。	37 (19.0)	38 (8.6)
自己に対する気づき・再認識	自分がどんな人間なのかを再認識すること。自己理解深めること。 当時の自分の自己中心的な性格を知ることができた。	16 (8.2)	4 (0.9)
教訓・警告	出来事から何らかの教えや警告を受けたと捉えること。 将来自分がそのようにあるべきではないという教訓。	14 (7.2)	40 (9.1)
新たな目標の設立	積極的に何らかの新しい目標を築くこと。 大切な人には優しく傷つけないように接していこう。	7 (3.6)	29 (6.6)
将来への糧	出来事を将来への糧として捉えたり、将来に活かせる可能性を感じたりすること。 またいつか同じようなことがあったとしても、乗り越えられるような気がする。	6 (3.1)	66 (15.0)
試練	自分の能力を試され、乗り越えるべき困難として与えられたと認識すること。 成長するための試練の一つ。	5 (2.6)	12 (2.7)
受容・あきらめ	出来事をそのまま受け入れること。受容すること。 いつまでも悩んでいては仕方がない。	2 (1.0)	16 (3.6)
価値への気づき・再認識	自分にとっての価値や重要な事柄に気づいたり、改めてそのことを認識すること。 目だけでなく、身体の異常を察知することの大切さ。	1 (0.5)	30 (6.8)
その他	上記のカテゴリに含まれないもの	1 (0.5)	9 (2.0)

Table 3
意味づけ内容の感情価と内訳

カテゴリ	定義	記述数 （下段：%）	
		調査 1	調査 2
ポジティブ	出来事を肯定的に評価したり、出来事の恩恵や価値、重要性を発見している。 または、自己や世界に対する信念（考え方）や行動が、肯定的に変化している。	47 (42.3)	156 (50.3)
ネガティブ	自己や世界に対する信念（考え方）や行動が、否定的に変化している。	9 (8.1)	22 (7.1)
両義的	出来事に対する否定的な評価や不快感はみられるが、その一方で、出来事に対し肯定的な理解や解釈も示している。	24 (21.6)	54 (17.4)
どちらも含まない	記述から何かしらの感情価を読み取ることが難しい。	31 (27.9)	78 (25.2)

ない】のいずれかに分類した (Table 3)。なお、感情価の評定の際は、各調査対象者の記述は分割せずまとめて評定を行った。評定の一致率は $\kappa=.78$ (一致率85%)であった。評定者間で分類に不一致がみられた回答は、協議により最終的なカテゴリを決定した。生起頻度について χ^2 検定を行った結果、有意な差がみられた ($\chi^2(3)=26.91, p<.01$)。残差分析の結果、ネガティブな解釈の記述数が、それ以外のカテゴリの記述数に比べ有意に少なく ($p<.01$)、ポジティブな解釈が両義的な解釈よりも多かった ($p<.01$)。

反すうと意味づけの関連

反すうと意味づけの関連について検討するため、体験当時の反すうカテゴリと意味づけカテゴリのクロス集計表をもとに、コレスポネンス分析を実施した。現在の反すうについては、調査対象者の多くが反すうの頻度について4未満の数値を回答しており、その平均値が2.74 ($SD=1.14$)であったことから、調査時点でストレスフルな体験について頻繁に反すうする者は非常に少なかったと推測される。そこで本研究では、体験当時の反すうと意味づけの関連についてのみ検討した。なお、分析の際に、生起頻度が5未満のカテゴリは分析から除外した。

第1軸 (寄与率50.89%) を横軸、第2軸 (寄与率26.97%) を縦軸として、各次元の得点に基づき結果をプロットしたものを Figure 1 に示す。また、得点に対するクラスター分析 (Ward 法) の結果、Figure 1 の楕円が示す3クラスターが抽出された。第1クラスターは、反すうの【自己非難】、【否定的思考・妄想】と、意味づけの【学習・発見】【新たな目標の設立】から構成された。第2クラスターは、反すうの【当時の光景・場面】、【思い出】、【原因】と、意味づけの【将来への糧】、【態度や行動の変化・獲得】、【試練】から構成された。第3クラスターは、【出来事の実事】、【当時の感情】、【関連人物・もの】、【心配】、【解決策の模索】と、意味づけの【肯定的解釈】、【教訓・警告】、【自己に対する気づき・再認識】から構成された。

調査2 (場面想定法) 方 法

調査対象者

関東の国立大学に所属する大学生779名 (男性404名、女性351名、無記入24名、平均年齢 20.24 ± 1.16 歳) に調査協力を求めた。調査時期は2012年12月から2013年4月であった。なお、所属機関の研究倫理

委員会の承認を得た上で実施した。

仮想場面

上條・湯川 (2014) の、一般的にストレスフルと考えられる10の仮想場面のうち、「火事による家の全焼 (以下、「火事」とする)」、「両親の離婚・別居 (以下、「離婚・別居」とする)」、「就職活動の失敗 (以下、「就活の失敗」とする)」、「サークル内のいじめ (以下、「いじめ」とする)」、「交通事故による恋人との死別 (以下、「恋人との死別」とする)」、「老衰によるペットとの死別 (以下、「ペットとの死別」とする)」の6場面を使用した。

調査手続きおよび倫理的配慮

講義時間を利用して質問紙を無作為に配布し、集団配布集団回収方式で行った。調査対象者には六つの仮想場面のうち1場面を提示し、同じまたは類似した体験をした者は回答をしないこと、回答中に気分が悪くなった場合にも回答を中止することを強調して説明した。これは、同様の、もしくは類似した体験をしたことがある調査対象者が、回答中にその体験を思い出し、過剰な精神的負荷がかかることを回避するためである。また、体験がある者はない者

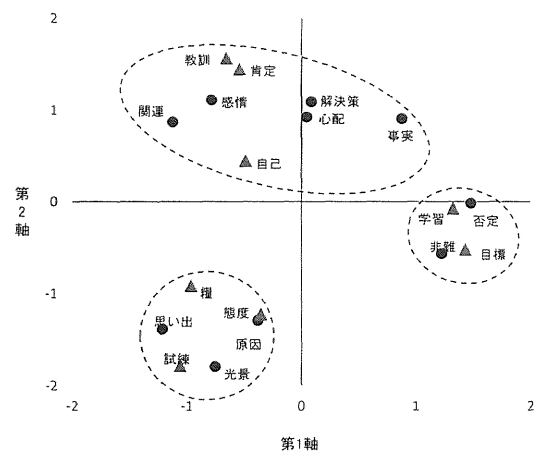


Figure 1. 調査1における体験当時の反すうと意味づけに対するコレスポネンス分析の結果

注) 光景 = 当時の光景・場面、事実 = 出来事の実事、感情 = 当時の感情、関連 = 関連人物・もの、非難 = 自己非難、反省 = 反省・学習、反実 = 反実仮想、理解 = 理解困難・欲求、否定 = 否定的思考・妄想、解決策 = 解決策の模索、肯定 = 肯定的評価、学習 = 学習・発見、糧 = 将来への糧、教訓 = 教訓・警告、態度 = 態度や行動の変化・獲得、目標 = 新たな目標の設立、価値 = 価値への気づき・再認識、受容 = 受容・あきらめ、自己 = 自己に対する気づき・再認識

と比べ、仮想場面に對し鮮明なイメージを抱いたり、仮想的な出来事であると想定することが困難であったりすると考えられる。これらが回答に及ぼす影響を統制するために、本研究では未体験者のみを調査対象者とした。最終的に、「火事」は127名（男性65名）、「離婚・別居」は140名（男性64名）、「就活の失敗」は126名（男性74名）、「いじめ」は128名（男性68名）、「恋人との死別」は120名（男性52名）、「ペットとの死別」は138名（男性81名）から回答を得た。

質問紙の構成

提示した仮想場面について以下の項目に回答を求めた。

体験の有無 仮想場面について、同じまたは類似した体験の有無を2件法で尋ねた。体験したことがある場合は、その出来事に関する質問に回答しないよう指示した。

反すう 提示された出来事に対する反すうの頻度と内容を測定するため、「もしあなたなら、こういう体験をしたとき、どのくらいこの出来事について繰り返し思い出してしまうと思いますか？」と質問し、1（全く思い出さない）から5（かなり頻繁に思い出す）の5件法で尋ねた。その後、「この出来事の何について思い出そうですか？」と質問し、自由記述で回答を求めた。

意味づけ 提示された出来事に対する意味づけの内容を測定するため、「あなたにとってこの経験はどのような意味があると思いますか？」と質問し、その内容を自由に記述するよう求めた。なお、調査1と同様、本研究における「意味」とは、「この経験に関する自分なりの解釈や理解」であると、質問紙上で説明した。

デモグラフィック変数 性別および年齢について尋ねた。

結 果

提示された出来事に対し「同じもしくは類似した体験がある」と回答した者、体験の有無の設問に無回答であった者、反すうもしくは意味づけに対する回答がなかった者、明らかに回答に不備があるとみられた者を分析から除外した。最終的に、有効回答者数は374名（男性198名、女性165名、無記入11名、平均年齢 20.34 ± 1.51 歳）であった。

反すう内容の分類

反すうに関する総計367個の記述について、調査

1で分類された14カテゴリに基づき、心理学を専攻する大学院生1名と第一著者がカテゴリ分類を行った。調査1と同様、反すう頻度について4以上の数値を回答した者（310名）の記述を分類の対象とした。評定者間の一致係数は $\kappa = .90$ （一致率92%）で十分な信頼性の高さであった。分類において評定者間で不一致がみられた回答は、調査1と同様に評定者間の協議により最終的なカテゴリを決定した（Table 1）。

意味づけ内容の分類

意味づけに関する総計441個の記述について、調査1で分類された10カテゴリに基づき、心理学を専攻する大学院生1名と第一著者がカテゴリ分類を行った。評定者間の一致係数は $\kappa = .80$ （一致率82%）で十分な信頼性の高さであった。分類において評定者間で不一致がみられた回答は、これまでと同様に評定者間の協議により最終的なカテゴリを決定した（Table 2）。

続いて、調査1と同様の手続きにより、意味づけ内容の感情価について第一著者と心理学を専攻する大学院生が評定を行った（Table 3）。評定の一致率は $\kappa = .78$ （一致率85%）であった。評定者間で分類に不一致がみられた回答は、協議により最終的なカテゴリを決定した。生起頻度について χ^2 検定を行った結果、ポジティブな解釈の記述数が最も多く、続けて感情価を含まない解釈、両義的な解釈、ネガティブな解釈の順に記述数が多かった（ $\chi^2(3) = 147.42, p < .01$ ）。

反すうと意味づけの関連

調査1と同様の手続きにより、反すう頻度の質問項目に対し4以上の数値を回答した者を分析対象とし、コレスポンデンス分析を実施した。第1軸の寄与率は39.34%、第2軸の寄与率は23.65%であり、結果をFigure 2に示す。その後、得られた各次元の得点についてクラスター分析（Ward法）を実施したところ、Figure 2の楕円で示された3クラスターが抽出された。第1クラスターは、反すうの【反省・学習】と、意味づけの【教訓・警告】、【態度や行動の変化・獲得】から構成された。第2クラスターは、反すうの【出来事の実実】、【当時の感情】と、意味づけの【肯定的評価】、【学習・発見】、【受容・あきらめ】、【価値への気づき・再認識】から構成された。第3クラスターは、【当時の光景・場面】、【思い出】、【関連人物・もの】、【原因】、【自己非難】と、意味づけの【将来への糧】、【新たな目標の設立】、【試練】から構成された。

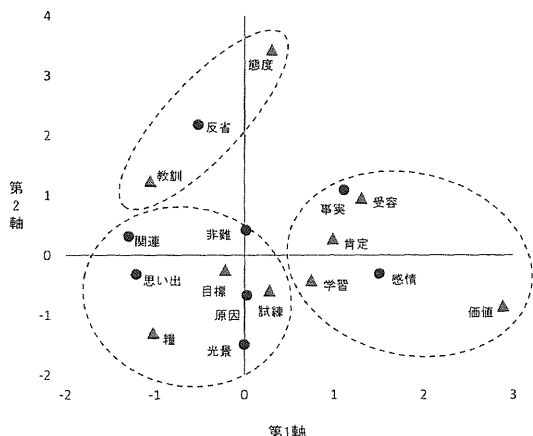


Figure 2. 調査2における反すうと意味づけに対する相関分析の結果

注) 光景=当時の光景・場面, 事実=出来事の実事, 感情=当時の感情, 関連=関連人物・もの, 非難=自己非難, 反省=反省・学習, 反実=反実仮想, 理解=理解困難・欲求, 否定=否定的思考・妄想, 解決策=解決策の模索, 肯定=肯定的評価, 学習=学習・発見, 糧=将来への糧, 教訓=教訓・警告, 態度=態度や行動の変化・獲得, 目標=新たな目標の設立, 価値=価値への気づき・再認識, 受容=受容・あきらめ, 自己=自己に対する気づき・再認識

調査1および調査2の結果に関する総合的検討

調査1と調査2で得られた記述の特徴について比較検討した。まず、反すうの各カテゴリの記述数を比較するため、 χ^2 検定を実施した。分析時には、調査1の体験当時の反すうカテゴリと調査2の反すうカテゴリを使用した²⁾。分析の結果、反すうカテゴリの記述数に有意な違いがみられた($\chi^2(13) = 80.81, p < .01$)。残差分析の結果、調査1は【当時の光景・場面】、【心配】、【否定的思考】、【解決策の模索】の記述数が調査2より多く($p < .05$)、調査2は【出来事の実事】、【思い出】、【関連人物・もの】、【反省・学習】の記述数が調査1より多い($p < .05$)ことが示された。

次に、意味づけの各カテゴリの記述数について、

調査間の比較をするため χ^2 検定を行った。その結果、有意な差がみられた($\chi^2(9) = 75.25, p < .01$)。残差分析の結果、【学習・発見】、【自己に対する気づき・再認識】、【態度や行動の変化・獲得】は調査1の記述数の方が多い($p < .05$)、【将来への糧】と【価値に対する気づき・再認識】は調査2の記述数の方が多い($p < .05$)ことが示された。

最後に、意味づけの感情価の特徴について検討するため χ^2 検定を行った。その結果、調査1と調査2の感情価に有意な違いはみられなかった($\chi^2(3) = 2.25, ns$)。

考察

反すう内容について

反すうは14カテゴリに分類され、調査1、調査2いずれにおいても、【当時の光景・場面】の記述数が最も多かった。また、得られた記述の多くが、【当時の光景・場面】、【出来事の実事】、および【当時の感情】に分類された。この結果は、まず調査1においては、ストレスフルな体験当時も現在も、出来事自体の記憶を頻繁に想起しやすいことを示している。このような、感覚的、知覚的、感情反応的特徴を持つ侵入的な反すうは侵入記憶と呼ばれ、トラウマ体験後に頻繁に生じる(Halligan, Michael, Clark, & Ehlers, 2003; Kleim, Graham, Bryant, & Ehlers, 2013; Krans, Näring, Becker, & Holmes, 2009)。本結果から、調査1のような、トラウマとまではいかないが非常にストレスの強い体験でも、体験者は体験当時の光景や感情などを侵入的、反復的に思い出しやすいと考えられる。また、調査2でも同様の反すうが多くみられたことから、ストレスフルな出来事に遭遇すると、その体験に関する記憶の想起が頻繁に起こることを、人は経験的に認識していると推察される。

また、人はストレスフルな出来事に遭遇すると、「なんでこんなことが起きたのか」、「どうして私が」と疑問が生じ(Janoff-Bulman & Yopyk, 2004; Park, 2010)、この疑問を解決しようと意味づけが動機づけられ(Park, 2010)、意味を探索する反すうが生じる(Park & George, 2013)。しかし本研究では、【理解困難・欲求】や【心配】、【解決策の模索】など、体験そのものの記憶というより、体験したことで生じる思考的な反すうは、多くはみられなかった。ストレスフルな体験に関する侵入記憶と思考的な反すうの頻度を比較した研究では、視覚的な侵入記憶が多く思考的な反すうは少ないという知見や(Ehlers, Hackmann, Steil, Clohessy, Wenninger, & Winter,

2) 調査1と調査2の反すうカテゴリの比較において、調査1は体験当時の反すうカテゴリを用いた理由は、調査2では仮想場面提示直後に反すうの頻度を尋ねており、これを調査1に当てはめた場合、実際にストレスフルな出来事に遭遇した直後、つまり出来事からほとんど時間がたっていない状況における反すうであると想定したためである。

2002)、頻度には差はないとする報告もあり (Speckens, Ehlers, Hackmann, Ruths, & Clark, 2007)、結果は一致しない。また、侵入記憶が思考的な反すうを促進し、その逆もあるなど (Michael, Halligan, Clark, & Ehlers, 2007; Speckens et al., 2007)、ある反すうが異なる内容の反すうの引き金になることもある。したがって、反すうの内容として知覚的、感情的な記憶を挙げた者の中には、その記憶の想起をきっかけに思考的な反すうも行っていた可能性がある。加えて、どちらの調査でも、「出来事の何を思い出すか」と、「想起」に重点を置いた教示文を用いたため、回答が記憶的な内容に偏ったことも考えられる。今後は、単項目ではなく、多様な観点から構成された項目群で反すうの内容を測定する必要がある。

調査間のカテゴリ数の差について χ^2 検定を行った結果、調査1は調査2よりも、【心配】、【否定的思考・妄想】、【解決策の模索】など、将来のことを案じたり、否定的思考を抱いたり、現状をどうにかしようと模索する記述が多くみられた。ストレスフルな体験は、将来の展望や目標を妨げる脅威であるため (Davis & Macdonald, 2004; Park, 2010)、「これからどうすればいいのか」、「どうになってしまうのか」と未来のことに注意が向く。そのため、過去だけでなく未来志向的な反すうも生じやすいと考えられる。しかし、場面想定法の場合は、一つの完結した物語を提示するため、そこに描かれた物語に注意が向きやすく、その先の未来に対する影響については、実際の体験よりも考えにくいと推察される。

一方、調査2において多くみられた【出来事の実実】や【関連人物・もの】は、抽象的な表現の記述が多く含まれるカテゴリであった。これは、場面想定法は回顧法よりもイメージできる内容が制限されるため、抽象的な記述が相対的に多かったことを示唆する結果と考えられる。また、【思い出】が調査2で多くみられた理由として、調査1では喪失体験を想起した者が少なかったのに対し、調査2では死別や離婚など、喪失や別離を含んだ場面が提示されている点が挙げられる。これにより、調査2では喪失、または別離した対象との過去が挙げられやすく、結果的に調査1よりも記述数が多くなったと考えられる。

意味づけ内容について

意味づけは10カテゴリに分類され、調査1、調査2ともに【学習・発見】と【肯定的評価】の記述数が多かった。人は意味づけをする際、もともと自分が持っている信念や常識、価値観の枠組みの中でその体験を理解しようと、出来事に対する認知を変え

る同化、あるいは、自分の信念や常識、価値観を変容させることで体験を理解する調節を行う (Joseph & Linley, 2005; Park, 2010; Park & Folkman, 1997)。また、調節よりも同化がされやすいことから (Joseph & Linley, 2005)、人はストレスフルな体験を、新しい考え方や知識を学びきっかけや、自分にとって有益な出来事と解釈するなど、出来事に対する評価を変えることで理解することが多いと推察される。他方、【態度や行動の変化・獲得】が示すような、出来事前後の体験者の変化は、当人の信念や常識、価値観などが調節された結果を反映していると考えられるであろう。

上記に加え、【将来への糧】や【教訓・警告】、【新たな目標の設定】など、体験が今後の人生に活かせることや、新たに目標が構築されたことを挙げた記述も多かった。反すうは、目標が未達成、または妨害されたときに生じる思考とも言われ (Joseph & Linley, 2005; Martin & Tesser, 1989)、ストレスフルな出来事によって目標の遂行が妨げられると、体験者はその目標に関連した刺激に固執し、反すうが生起する。そして、その未達成の目標から解放されるためには、新しい目標や代替の目標を構築する必要がある (Martin & Tesser, 1989; Park, 2010)。したがって、人は自身の目標を妨害したストレスフルな体験を、上記のカテゴリのような、人生の方向性や可能性を新たに付与するものと解釈することで、その体験に適応しようとすると考えられる。

調査間のカテゴリ数の差について χ^2 検定を行った結果、調査1は【学習・発見】、【自己に対する気づき・再認識】、【態度や行動の変化・獲得】の記述数が多く、調査2は【将来への糧】と【価値に対する気づき・再認識】の記述数が多かった。調査1で多くみられたカテゴリは、自己に対する気づきや態度および行動の変化など、自分自身に直接関わる内容である。このことから、場面想定法で仮想場面を提示されたときよりも、実際にストレスフルな体験をしたときの方が、「なぜ私がこんな目に遭うのか」、「私にできたことはあったか」、「これから私はどうすればいいのか」と、自分を顧みて未来の可能性を探ることが多く、その結果、自己に関する解釈が多くなったのかもしれない。また、反すうと同様に、ストレスフルな出来事の種類の影響があったと考えられる。たとえば、調査2では死別体験を扱っているため、「命の尊さに気づく」など、【価値に対する気づき・再認識】に該当する記述が相対的に多く得られた可能性が考えられる。

反すうと意味づけの関連について

コレスポンデンス分析の結果、調査間で異なるクラスターが抽出された。以下では、その中で共通してみられた反すうと意味づけの関連について考察する。

第一に、反すうの【自己非難】と、意味づけの【新たな目標の設立】が近くに布置されていた。ここから、自分に非があるとする自己非難的な反すうが、新たな目標の生成を促すことが示唆された。これは、過去の失敗や自分の欠点に注意が向くことで、自身の改善すべき点が明確化し、同じことを繰り返さないための新たな目標が構築されやすくなるためと推察される。

第二に、反すうの【当時の光景・場面】、【思い出】、【原因】と、意味づけの【将来への糧】および【試練】が近くに布置された。すなわち、起きた出来事の光景やその原因、そして出来事が起こる以前の過去について反すうすることが、その体験を将来に活かす可能性を見出したり、乗り越えるべき困難であると捉え直したりすることに結びつくことが示唆された。この結果から、過去と現実起きた出来事を照らし合わせて反すうすることで、「困難に見舞われた現在」から「その困難がない過去」に戻ろうと、ストレスフルな体験を乗り越えるべき苦境として評価しやすくなると考えられる。また、出来事の原因を繰り返し考えることで、「その出来事をどう回避できたのか」、「どう対処できたのか」を認識することができ、ストレスフルな体験を、同じ出来事が将来起こらないようするための、もしくは、同じことが起きてもうまく対処するための資源として捉え直すことが推察される。

第三に、反すうの【出来事の実事】および【当時の感情】と、意味づけの【肯定的評価】が近くに布置された。ここから、起きた事実や体験した感情の反すうは、ストレスフルな出来事を、そもそも自分にとって有益なものであったと再評価しやすくなることが示唆された。出来事自体や当時の感情など、ストレスの根源を直接想起することは、それに伴って不快感情が生じやすいと考えられる。しかし、だからこそ、体験自体を肯定的に捉え直すことで、反すうとともに生じるストレス反応を抑制しようとするのかもしれない。

本研究では、調査1と調査2の間にこれらの共通点がみられたが、一方、調査間で異なる関連性もいくつか示された。今後は、本研究で示された結果の根拠の精査や追試を含め、質的な検討を重ねる必要があるであろう。

本研究の限界と展望

本研究では以下の限界点が挙げられる。第一に、調査1は体験当時を回顧的に測定したため、得られた回答は記憶バイアスの影響を少なからず受けていると考えられる (Bonanno, 2013)。また、意味づけをしている者の回答を対象としたため、当時の反すうの記憶を、自らの解釈と首尾一貫するよう再構成している可能性もある (Bluck, 2003; Dekel & Bonanno, 2011)。今後は、縦断調査により数時点の反すうや意味づけを測定するなどして、上記のバイアスが小さくなるよう工夫する必要がある。

第二に、測定手法の問題が挙げられる。本研究は質問紙調査であったため、反すうや意味づけの内容をすべて回答したのかどうかを確認することはできず、回答内容の具体性の程度は、特に調査2において、調査対象者間でばらつきがみられた。したがって今後は、半構造的な面接調査によって、調査対象者の回答に柔軟に対応した質問を行いながら、反すうや意味づけの内容をより丁寧に収集する必要があるであろう。

第三に、反すうの特徴に対する考慮が不十分であった点が挙げられる。上述にもあったように、反すうには侵入的熟考と意図的熟考の2種類が報告されている (Calhoun et al., 2000)。本研究では反すうを包括的に扱ったため、各記述が侵入的か意図的かの検討には至らなかった。今後は、反すうの質や内容などを総合的に測定しながら、反すうと意味づけの関連をみることが求められる。

引用文献

- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, **11**, 113-123.
- Boals, A. (2012). The use of meaning making in expressive writing: When meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **31**, 393-409.
- Bonanno, G. A. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory*, **21**, 150-156.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Coping processing, discovery of meaning CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **66**, 979-986.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the

- relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, **13**, 521-527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: the event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, **24**, 137-156.
- Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal psychology*, **101**, 452-459.
- Davis, C. G., & Macdonald, S. L. (2004). Threat appraisals, distress and the development of positive life changes after September 11th in a Canadian sample. *Cognitive Behavior Therapy*, **33**, 68-78.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Meaning sense of loss and benefiting from the experience: Two construal of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 561-574.
- Davis, C. G., & Novoa, D. C. (2013). Meaning-making following spinal cord injury: Individual difference and within-person change. *Rehabilitation Psychology*, **58**, 166-177.
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, **24**, 699-711.
- Dekel, S., & Bonanno, G. A. (2013). Changes in trauma memory and patterns of posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, **5**, 26-34.
- Ehlers, A., Hackmann, A., Steil, R., Clohessy, S., Wenninger, K., & Winter, H. (2002). The nature of intrusive memories after trauma: the warning signal hypothesis. *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 995-1002.
- Groleau, J. M., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2013). The role of centrality of events in posttraumatic distress and posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, **5**, 477-483.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, **25**, 1262-1296.
- Halligan, S. L., Michael, T., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2003). Posttraumatic stress disorder following assault: The role of cognitive processing, traumamemory, and appraisal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **71**, 419-431.
- Janoff-Bulman, R., & Yopyk, D. J. (2004). Random outcomes and valued commitments: Existential dilemmas and the paradox of meaning. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*, Guilford Press, New York, pp. 122-138.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*, **18**, 335-344.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General psychology*, **9**, 262-280.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regal, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and psychotherapy*, **19**, 316-325.
- Joseph, S., & Williams, R. (2005). Understanding posttraumatic stress: Theory, reflection, context and future. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, **33**, 423-441.
- 上條菜美子・湯川進太郎 (2014). ストレスフルな出来事に対する主観的評価と意味づけ動機—場面想定法を用いた基礎的検討— カウンセリング研究, **47**, 11-20.
- 上條菜美子・湯川進太郎 (印刷中). ストレスフルな体験の意味づけにおける侵入的熟考と意図的熟考の役割 心理学研究.
- Kleim, B., Graham, B., Bryant, R. A., & Ehlers, A. (2013). Capturing intrusive re-experiencing in trauma survivors' daily lives using ecological momentary assessment. *Memory*, **122**, 998-1009.
- Krans, J., Näring, G., Becker, E. S., & Holmes, E. A., (2009). Intrusive trauma memory: A review and functional analysis. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1076-1088.
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Curreier, J. M., Roberts, K., & Jordan, N. (2013). Cause death and the quest for meaning after the loss of a

- child. *Death Studies*, **37**, 311-342.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought*, New York: The Guilford Press. pp. 306-326.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, **24**, 307-317.
- Nightingale, V. R., Sher, T. G., & Hansen, N. B. (2010). The impact of receiving an HIV diagnosis and cognitive processing on psychological distress and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, **23**, 452-460.
- Park, C. L. (2008). Testing the meaning making model of coping with loss. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **27**, 970-994.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, **136**, 257-301.
- Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R., & Blank, T. O. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer: The mediating roles of growth, life meaning, and restored just-world beliefs. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, **76**, 863-975.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, **1**, 115-144.
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *Journal of Positive Psychology*, **8**, 483-504.
- Payne, A. J., Joseph, S., & Tudway, J. (2007). Assimilation and processes following traumatic experiences. *Journal of Loss and Trauma*, **12**, 75-91.
- Roberts, K. J., Lepore, S. J., & Helgeson, V. S. (2006). Social-cognitive correlated of adjustment to prostate cancer. *Psycho-Oncology*, **15**, 183-192.
- Speckens, A. E. M., Ehlers, A., Hackmann, A., Ruths, F. A., & Clark, D. M. (2007). Intrusive memories and rumination in patients with post-traumatic stress disorder: A phenomenological comparison. *Memory*, **15**, 249-257.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, **24**, 85-92.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, and Coping*, **20**, 353-367.
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**, 709-722.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and un-constructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, **134**, 163-206.
- Wilson, B., Morris, B. A., & Chambers, S. (2014). A structural equation model of posttraumatic growth after prostate cancer. *Psycho-Oncology*, **23**, 1212-1219.

(受稿10月30日：受理11月13日)