

機関番号：12102

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2009～2010

課題番号：21830025

研究課題名（和文）感情育成（情育）のための心理教育・治療プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of a psychoeducation-treatment program for cultivating emotions

研究代表者

樫村 正美（KASHIMURA MASAMI）

筑波大学・大学院人間総合科学研究科・助教

研究者番号：00550550

研究成果の概要（和文）：本研究は、子どもの感情育成のための心理教育・治療プログラムの開発が目的である。小学4年生から中学3年生を対象にした調査の結果から、怒り、悲しみ、不安などのネガティブな感情は否定的に捉えられやすいため十分に感情を体験し難いこと、そして自身の感情をうまく扱えないことが他者感情の認識の難しさと関連することが示された。このことから、感情理解の促進、十分な感情体験を可能にする介入プログラムの必要性が明らかとなった。

研究成果の概要（英文）：The aim of this study is to investigate the evaluation of negative emotions and the difficulty of emotion regulation for children and develop the psychoeducation-treatment program of cultivating emotions for children. In the result of the preliminary research for children (from the fourth grade of elementary school to the third grade of junior high school), it was suggested that children have the difficulty of experiencing own emotions because of being prone to evaluate them as negative. In addition, the difficulty of managing own emotions is related to being difficult to recognize other's emotions. Therefore, it seems that the development of intervention program to promote the understanding of emotions and experience own emotions fully is necessary.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,030,000	309,000	1,339,000
2010年度	550,000	165,000	715,000
年度			
年度			
年度			
総計	1,580,000	474,000	2,054,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：臨床系心理学、感情育成（情育）、心理教育

## 1. 研究開始当初の背景

## (1) 「情育」という考え方

近年、教育学の視点からは「知育・徳育・体育」に加え、「情」の教育（情育；高田，2006）の必要性が指摘され、豊かな情を育ま

れた子どもにこそ、学ぶ（知育）ための基礎的動機が形成されるという。ここでの「情」とは、他者を慈しむ温かい心や人間性を指す非常に広い概念であり、従来における「徳育」の再考であると考えられる。本研究における

「情」とは「感情」そのものに焦点を当てるものである。豊かな感情体験を持つ養育者による子育ては、その子どもに豊かな感情を育み、また子が子の感情を育むといった、感情育成の正の連鎖が生じうる。一方、感情が豊かでない養育者による感情育成の失敗という負の連鎖も同時に起こりうる。よって、子どもへの情育の重要性もさることながら、養育者に対する情育も現在において急務であるといえる。

## (2)感情発達と感情の「適応的機能」

感情の発達には赤ん坊と養育者、そして周辺環境との相互作用の中から始まる。感情は個人の動因や誘因として機能し、行動を導く(根本, 2007)。赤ん坊の行動に対する養育者の反応(Haviland & Lelwica, 1987)に加え、養育者から感情に対して言葉で意味を付与されることで感情は言語化されるようになる(根本, 2007)。感情が人間にもたらす恩恵として、自身の置かれた状況を知る手がかり(信号)としての機能や(Freud, 1926)、感情表出により他者に自己の状態を知らせ、他者行動を導く等の役割がある(佐伯, 2002)。特に陰性感情において、怒りは身体的・精神的危害に対して反撃行動を取ることで他者を遠ざけ、これ以上の危害や侵入を防ぎ、悲しみは人を憂鬱にさせ孤独感を強めるが、引きこもることでさらなる苦痛を未然に防ぐ。また、不安は環境への感覚の鋭敏さをもたらし、問題に対する認識を高め、脅威をいち早く察知して準備行動を取るようになるなど、適応的で機能的に作用する。

このような陰性感情の機能性があるにも関わらず、陰性感情は人との関わりの中で生じやすく、不快で嫌悪的に感じ取られやすい感情であるが故に、悪しき感情としての誤った理解、認識が人間の感情発達に悪影響を及ぼす危険性は非常に高い。

## (3)陰性感情の「行動化」による問題行動

少年非行から成人の犯罪に至るまで、感情の処理不全が問題視されることが多い。加えて、児童虐待やパートナーによる暴力、また自傷行為等にも感情の問題は潜んでいる。もちろん、感情やその処理不全が上記の行動すべてを説明するものではないが、引き金の一因となる可能性は十分に考えられる。感情は通常、意識的に認識され、言語化による処理がなされる(Kennedy-Moore & Watson, 1999)。よって、この時点で何らかの困難を示せば、感情は十分に処理されずに行き場を失い、行動化(acting-out; American Psychiatric Association, 1994, p755)に至るといえる(van der Kolk & Fisler, 1994)。こうした感情を

処理する力は発達的に獲得されるため、獲得の失敗が起こりうる(Dodge et al., 1991)。

人は常に他者との関係の中で生活し、成長する社会的存在であるため、自身の感情を制御して表わすことは重要な社会的な有能さを示すが、この力が不足した場合に社会不適応と対人関係の失敗を招く(Goleman, 1995)。したがって、発達早期における感情への働きかけ、適切な感情体験やその処理方法を学ぶ作業は非常に重要であると考えられる。

## (4)感情コンピテンスの獲得とインコンピテンスからの回復

Saarni (1999)によれば、感情コンピテンス(Emotional Competence; 以下EC)とは感情を理解し、管理することで社会生活を適応的に営む力、つまり感情的な有能さであるという。ECは発達段階で獲得される力であることから、情育で目指されるのはECの獲得とECが損なわれた状態(インコンピテンス)からの回復といえる。インコンピテンスは、自己・他者感情に気づけない、乏しい感情語彙力等を示すが、何より感情そのものの理解力に欠く。この状態は、先述した感情機能の恩恵を受け難い状態であると言い換えられる。

Kennedy-Moore & Watson (1999)の感情表出モデルに従えば、外界刺激により生じられた情動反応を無意識的に認めない抑圧(repression)、生じた情動反応へのラベル付けや解釈等の認知的処理が困難なアレキシミア(alexithymia)、そして感情に対する否定的態度や価値観、感情表出への葛藤により意識的に表出されない抑制(suppression)がインコンピテンスを示す一群と考えられる。これらの一群が示す不適応状態が報告される中(e.g. 榎村・小川, 2005; Taylor et al., 1997)、一方で子どもの感情理解が病理的機能への影響されやすさを緩和することからは(Southam-Gerow & Kendall, 1997)、感情を適切に理解し、受け止め、感情を十分に体験することが可能であれば、感情への有能さを育み、結果的に適応的な感情処理を可能にすると考えられる。よって、ECの獲得と回復のための介入法の開発が非常に重要な課題といえる。

## 2. 研究の目的

(1) 個人の感情に対する否定的な態度や価値観は感情表出を左右する要因とされる(Kennedy-Moore & Watson, 1999)。個人が何らかの感情反応を意識的に知覚し、その反応をラベリングできたとしても、感情に対して否定的な価値観を有しているとするれば、その感情は表出されないことになる。特に、怒りや悲しみ、不安に代表される陰性感情(negative emotion)においては、幼少期から出すべきでないもの、あるいは抑えるべき

ものとして扱われやすく、また陰性感情自体が個人に不快感をもたらすため、否定的な評価を受けやすい。

陰性感情に対する否定的な評価は、個人の感情表出に影響をもたらすだけでなく、自身の感情を十分に感じ取り、体験することを阻害するものであるとも考えられる。例えば、怒りに対して“嫌なもの”あるいは“辛いもの”として評価されるとすれば、その怒りは表出され難い。加えて、怒りが“感じてはいけないもの”として認識されるのであれば、感情体験そのものが否定され、正当な怒りであってもその感情体験は個人に理解されることなく無視され、その後の感情制御に悪影響を及ぼしかねない。

また、感情が同定される過程において、自身の感情を認識したり、ラベル付けをするような認知的な処理が損なわれれば、同様に感情表出には至らない。こうした感情制御の困難を示すアレキシサイミアに代表されるように心身に関する諸問題が生ずること、そして感情を表出しないために他者から援助を引き出し難くなることや自身の感情を手がかりに他者の感情を推測することが困難になることが容易に予想できる。

このため、早期の段階で個人の感情に対する評価や感情制御の困難について把握し、こうした傾向を緩和させることは、将来的に生じうる感情制御にまつわる諸問題を予防する手立てとなりうると考えられる。したがって、本研究では小中学生における感情に対する評価と感情制御の困難を測定する尺度を試作し、学年・性別ごとの得点差、および他者感情の認識と抑うつ傾向との関連性を検討することを目的とする。

(2) ネガティブな感情に対する否定的評価や感情の認識や表出に関する感情制御の困難が子どもの抑うつ傾向と関連することが予想されるため、これらを緩和するための介入プログラムを考案し、実際に実施することを目的とする。本研究では、各発達段階別の介入案として、小学生用、中学生用、養育者用、医療機関用の感情育成のための介入法を作成する。

### 3. 研究の方法

#### (1) 調査協力者

公立小学校4年生から中学校3年生 947名 (内、小学4年生 158名、小学5年生 156名、小学6年生 170名、中学1年生 149名、中学2年生 148名、中学3年生 166名。男性 480名・女性 467名)。

#### (2) 実験協力者

茨城県内の公立幼稚園の保護者 57名 (すべて女性)、および栃木県内の医療機関の心

理外来受診患者 4名 (14~26歳、すべて女性)。保護者に対しては公立幼稚園のホールにて集団で行った。医療機関においては、当機関の心理外来に所属する臨床心理士に協力を依頼し、心理士が担当する患者の中でも感情育成に関する心理教育が必要、あるいは効果的であると思われる患者に対して個別で行った。

#### (3) 調査項目

①感情に対する評価尺度 (感情評価尺度) : 奥村 (2008) の“情動への評価尺度”を参考に項目を作成した。項目作成にあたり、小学生4年生から中学3年生までが理解できる内容にするため、小・中学校の教員、小児科の医師および臨床心理士に項目内容の検討を依頼した。この尺度は“楽しさ”、“怒り”、“悲しみ”、“不安”の4つから成り、尺度ごとに各感情に関する簡単な教示を行い、その後各感情に対してどう思うかに関する7項目 (例“こわいものだと思います”、“表に出してはいけないものだと思います”、“いやなものだと思います”、“感じてはいけないものだと思います”) に4件法 (4. とてもあてはまる~1. あてはまらない) で回答する形式で作成した (極力漢字を使用せず、使用した漢字にはすべて振り仮名をつけた)。なお、各尺度の項目はすべて共通する項目とした。

②アレキシサイミア様特徴尺度 : 自身の感情を認識したり表出したりすることの困難を示すものとしてアレキシサイミア

(Alexithymia: Sifneos, 1973) がある。しかし、アレキシサイミアはこれまで成人を対象とした研究がほとんどであり、その理由としては子どもにおける感情発達が未成熟であるため、アレキシサイミアであるかどうかの判別がつき難いことが考えられる。そのため、本研究では子どもに見られるアレキシサイミア傾向を“アレキシサイミア様特徴 (Alexithymia-like feature)”とし、この傾向を測定する尺度を作成する。

Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire (BVAQ: Vorst & Bermond, 2001) の児童版をBVAQの原著者であるVorstから私信により提供されたものを使用した。内容について、日本で適用可能なものとするために項目内容を見直し、項目数も40項目であったものを回答の負担軽減のため、15項目に変更した。項目の翻訳に関しては、日本語版BVAQ

(Kashimura et al., in Press) を参考にし、小・中学校の教員、小児科の医師および臨床心理士に項目内容の検討を依頼した。5つの下位尺度は“感情言語化困難 (私は自分の気持ちをことばで表すことが得意です)”、“空想体験欠如 (私は、いろいろなことを想像することが好きです)”、“感情同定困難 (私は、自分がどんな気持ちでいるのか、ときどきわ

かりません)、“感情体験欠如(私はだれかが泣いているのを見ると、かなしくなります)”、“内省困難(私は、自分の気持ちのことをよく考えます)”の5つから構成され、4件法(4. とてもあてはまる~1. あてはまらない)で回答する形式で作成した(極力漢字を使用せず、使用した漢字にはすべて振り仮名をつけた)。

③**他者感情の認識尺度**:中学生用情動知能尺度(豊田・桜井, 2007)の下位尺度である“情動の認識と理解”の8項目(例.“私は、友だちが落ちこんでいる時には、それに気づきます”、“私は、友だちがうれしい時やいやな気持ちになったときの気持ちの変化に気づきます”)に4件法(4. とてもあてはまる~1. あてはまらない)で構成される。この尺度は中学生用ではあるが、小学校の教員に内容の検討を依頼し、項目は小学生4年生からでも理解可能であることが確認された(極力漢字を使用せず、使用した漢字にはすべて振り仮名をつけた)。

④**抑うつ尺度**:児童用抑うつ自己評価尺度(DSRS)の日本語版(村田他, 1996)を用いた。“活動性・楽しみの減退”と“抑うつ気分”の下位尺度から成る。この尺度は18項目から構成されるが、調査依頼先から削除要求された2項目(自殺といじめ)を除いた16項目を用いた(3件法:2. いつもそうだ~0. そんなことはない)。なお、極力漢字を使用せず、使用した漢字にはすべて振り仮名をつけた。

#### (4)介入プログラム内容

情育プログラムの開発に関しては、これまでの文献研究を基に以下の6つを考案した。

①**小学生用**:まず、自身の感情に気づくために様々な表情を手がかりにして感情を推測する感情当てゲームや、今日一日で自分が感じた感情を表情カードを用いて示す自分の気分当てゲームを含む“気持ちってなあに?”、そして“うれしい”、“かなしい”、“イライラ”、“こわい”などの言葉を用いて、どんな時に各感情を感じやすいかを考えるワーク、その感情が良いものか悪いものかを考えるワークを含む“気持ちはよいもの?わるいもの?”の2つを考案した。プログラムの実施にあたっては、すでに商品化されている感情表現のための“表情シリーズ(販売元:株式会社クリエイションアカデミー)”を使用する。各プログラムは学校の授業時間の1コマを利用して実施できるように、約40分程度で実施できるものとした。

②**中学生用**:自分が感じる感情についてリストアップし、どんな時に各感情を感じやすいかを自分たちで考え、感情はどこから生まれてくるかをプログラム実施者が説明する“気持ちはなぜ起こるの?”、そして自身の

感情に気づいた時やその気持ちを少しでも軽くしたい、解消したいと思った時にどうすればいいかについて、ストレスコーピングの観点から子どもたちに対処法をいくつか紹介する“気持ちを整理するために”の2つを考案した。小学生用のプログラムと同様に、中学生用のプログラムにも“表情シリーズ”のツールを適宜使用する。各プログラムは学校の授業時間の1コマを利用して実施できるように、約40分程度で実施できるものとした。

③**養育者用**:“感情の意味って何だろう?”の1つを考案した。構成としては約30分の講義(感情の種類、感情を表す語彙表現、感情喚起の原因、感情の持つ意味、そして感情にまつわる諸問題、感情にとらわれすぎないための気分転換法が含まれる)に加え、受講する養育者同士が意見交換できるような4人組のシェアリングワーク2回、全体共有1回の構成である。今回は講義内容の理解を確認するため、講義のみを実施した。

④**医療機関用**:医療機関における心理外来に受診する患者において、自身の感情を特定したり、説明したりすることが困難な場合が非常に多い。このため、感情ごとにさまざまな言葉を用意し、リスト化した“あなたの今の気持ちを表すものは?”を作成した。感情は“怒り”、“悲しみ”、“不安”という主に治療場面で問題になりやすいネガティブ感情を選択した。

#### 4. 研究成果

(1)**感情評価尺度**:各項目得点において、“楽しさ”において全項目で床効果が確認された。学年・性別ごとに主成分分析を実施した結果、それぞれで大きな違いがなかったため、調査協力者すべてを対象として再分析を行った。その結果、各尺度で固有値の減少率およびスクリープロットから単因子と判断された。すべての尺度で“2. 役に立つものだと思います(逆転項目)”のみが低い負荷量を示したため、この項目を削除して再分析を行ったところ、すべての項目が十分な負荷量を示した(尺度間相関  $r=.46\sim.62$ ,  $p<.01$ ,  $\alpha=.77\sim.83$ )。感情評価尺度得点では有意な性差は示されず、学年間のごく一部でのみ有意差が示された。よって、以降では学年および男女込みにして分析を行った。

次に、感情評価尺度と抑うつとの相関係数を算出したところ、非常に弱いものの有意な正の相関が得られた。“抑うつ気分”とはすべてが正の相関を示し( $r=.14\sim.20$ ,  $p<.01$ )、“楽しさ”のみ“活動性・楽しみの減退”と正の相関を示した( $r=.23$ ,  $p<.01$ )。最後に、感情評価尺度の合計得点を算出し、その得点を平均値で高低群を設け、抑うつ得点の差を検討した。その結果、評価高群は低群よりも

“活動性・楽しみの減退 ( $t=2.70, p<.01$ )”と“抑うつ気分 ( $t=6.57, p<.01$ )”が有意に高かった (Figure 1)。

(2)アレキシサイミア様特徴尺度：因子分析の結果、各尺度で固有値の減少率およびスクリープロットから単因子と判断された。BVAQの因子構造に基づき、下位尺度ごとに主成分分析を実施した結果、下位尺度の“感情言語化困難”と“内省困難”において負荷量の低さから1項目ずつ削除され、計13項目を尺度項目とした (尺度間相関  $r=.15\sim.42, p<.01$ )。しかし、この尺度の信頼性係数を算出したところ、各下位尺度において非常に低い値が示された ( $\alpha=.26\sim.61$ )。アレキシサイミア様特徴尺度得点の性差に関しては、各下位尺度、合計得点のいずれにおいても男性の方が女性よりも得点が高く ( $t=2.42\sim 8.72, p<.01\sim.05$ )、学年間での有意差は“内省困難”のみで小学4年生が他の学年に比して得点が高いことが示されたのみであった。本研究では有意な性差が見られたが、その平均値の差は非常に小さく、学年間での差もほとんどなかったことから、以降の分析では学年および男女込みにして分析を行った。

次に、アレキシサイミア様特徴尺度と抑うつ傾向および他者感情の認識との相関係数を算出した。まず、抑うつ下位尺度の“活動性・楽しみの減退”とはすべてが正の相関を示し ( $r=.17\sim.44, p<.01$ )、“感情言語化困難”、“空想体験欠如”、そして“内省困難”で“抑うつ気分”と有意な弱い正の相関を示されたが、その値はいずれも非常に小さく、両者間の関連性についてはほとんどないと考えられる。また、他者感情の認識との関連については、各下位尺度と合計得点すべてにおいて有意な負の相関が示された ( $r=-.12\sim-.51, p<.01$ )。最後に、アレキシサイミア様特徴尺度の合計得点を算出し、その得点を平均値で高低群を設け、抑うつ得点の差を検討した。その結果、アレキシサイミア様特徴高群は低群よりも“活動性・楽しみの減退 ( $t=9.90, p<.01$ )”が有意に高かった (Figure 1)。

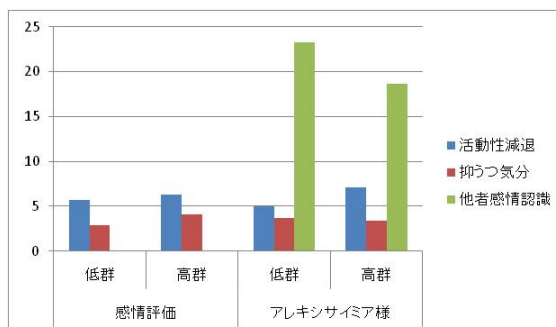


Figure 1 各変数間の得点差

本研究で作成された感情評価尺度に関して、“楽しさ”の床効果については楽しいことに否定的になること自体が稀であり、示された結果は妥当であると考えられる。感情評価尺度得点では、学年・男女間でも大きな差は見られなかった。しかし、感情に対する否定的評価の高さと小中学生における抑うつ気分との関連性が示されたことから、感情に対する否定的な評価を有することで現時点での精神的な不健康をもたらすと考えられる。また、この否定的評価が持続されれば、将来的にも感情的な困難が生じうることも予想される。感情評価尺度は十分な統計量が示されており、子どものネガティブな感情評価測定に使用可能な尺度であると考えられる。また、この尺度はネガティブな感情に対する否定的態度、価値観の緩和、低減のための介入の効果測定にも使用可能であると考えられる。

今後としては、小中学生におけるネガティブな感情に対する否定的な評価を緩和させる介入法を考案し、感情の良い面・悪い面の両面を理解することで感情を十分に体験することを可能とし、またその上で感情を制御する方法に関する適切な情報を提供していくことで、状況に応じた適切な感情表現や処理の仕方を学ぶことができるようになると考えられる。

アレキシサイミア様特徴尺度においては、元尺度の BVAQ とは異なる単因子構造が確認され、2項目が削除された計13項目の尺度が作成された。しかし、一部の下位尺度で2項目しかないこと、そして信頼性係数の著しい低さなどが見られ、この尺度の使用には注意が必要である。信頼性低下の背景には、各下位尺度の項目数が元々少なかったことに加え、アレキシサイミア様特徴尺度が測定しようとする自身の感情を理解、認識することに関する難しい内容の項目が含まれていることが挙げられる。項目内容に関しては、小中学校の教員、小児科の医師や臨床心理士に検討を依頼した上で項目を作成したものの、実際には特に小学生において項目内容の理解が難しかったと考えられる。これは、小・中学生別で因子分析、信頼性係数を算出すると中学生において統計量が十分な値を示し出すことから明らかである。本研究では、これまでアレキシサイミアが成人を対象とした研究がほとんどであったのに対し、子どもにおいてもこのような特徴が見られる可能性を主張した。本研究の結果からは、先行研究と同様にアレキシサイミア様特徴の各側面と抑うつ傾向とは有意な関連性を示しており、また自身の感情をうまく扱えない子どもは他者の感情の認識も難しいといった先行研究における知見とも合致する結果が示されていた。アレキシサイミア様の特徴は

子どもにおいても見られるのかもしれないが、本研究で作成した尺度による結果でその可能性を指摘することは難しく、尺度の見直しが必要であろう。

(2) 考案した6つの介入案で、実際に実施できたものは、養育者用と医療機関用の2つであった。養育者においては、「自分の感情の意味なんて考える機会がなかったので勉強になった」、「自分の今の状態に言葉がつけられるだけで、少し安心するかも」、「自分の気持ちの整理ができた、子どもの気持ちを理解することができた」などの感想が得られ、理解度に関しては問題ないことが示された。また、医療機関においては「自分の今の気持ちを言葉で見つけることができるようになってきた」、「自分の気持ちがわかると、自分が何が嫌でどうしたいのかが見えてくる感じがする」、「言葉が見つかるとう今の自分について今までよりも説明できるようになってきた」などの感想が得られ、概ね介入協力者における内容の理解と満足度の確認ができた。

前者の養育者用の介入であれば、養育者自身の感情の理解、認識などにも効果的であることに加え、養育者自身の子どもの感情理解についても同様の効果が示されると考えられる。これは、養育者が子どもにばかり注意を向けることでこれまでの子どもへの対処が過度に難しいと感じられていたものが、子どもへの過度の注意が少なくなり、自身を通して子どもを理解しようとする姿勢につながるからだと考えられる。また、後者の医療機関用に作成した感情語のリストに関しては、今回協力いただいた患者の様子から、これまで自身が感じている感情が何であるかがわからないために、どうしたらいいのかがわからず、自身でも理解不能な感情を収めるために状況に即さない不適切な行動(例えば、不登校や自傷、他害、パニックなど)に走りがちであった。ところが、臨床心理士とともに自身の今の感情にじっくりくる言葉を探し、言葉を見つけることによって、自分自身が今何をしたいのか、何をしたい方がいいのかが明らかになると考えられる。また、セッションの中で自身の感情が言葉を伴って明らかとなった際に、その気持ちを軽減、鎮めるためにこれからどうして行けばいいか、というようなやり取りが可能となった。これらいずれの介入も一度で実施が可能なものであり、また一回のみの実施で終了というものではなく、適宜必要な時に再度見直すことが可能である。実施も簡便な介入であるため、特に専門教育を受けたスタッフ以外であっても実施可能だと考えられる。

本研究の今後の課題としては、アレキシサイミア様特徴尺度の見直しに加え、小学生用、

および中学生用のプログラム案を実施することが挙げられる。本研究においては、協力要請していた各学校の諸事情により介入の実施延期が相次ぎ、実施に至ることができなかった。今後としては引き続き協力要請を行い、当初から予定していた小学生から大学生を対象にできるプログラム案を作成し、効果検討を実施していくことが求められる。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計1件)

樫村正美 小・中学生における感情に対する評価の検討、日本心理学会第74回大会発表論文集926、平成22年9月22日、大阪大学

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

樫村 正美 (KASHIMURA MASAMI)  
筑波大学・大学院人間総合科学研究科・助教  
研究者番号：00550550

### (2) 研究分担者

なし

### (3) 連携研究者

なし