

【博士論文要約】

日常的フォーカシング態度の適応的機能に関する心理学的研究
：精神的健康の観点から

平成 29 年度

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

ヒューマン・ケア科学専攻 臨床心理学分野

学籍番号 201130364

東山（中谷） 隆子

【目的】

本論文では、Gendlin の提言したフォーカシング（Focusing）理論及び技法の観点から、人々が日々の生活の中で経験する自己の曖昧で漠然とした感情・イメージ・身体感覚等の内的感覚に対する適応的対処について一連の研究を実施した。第Ⅱ部の実証研究を実施するために、第Ⅰ部では理論的観点から先行研究を概観・考察した。そして、フォーカシングにおいて望ましいとされる態度（フォーカシング的態度）は、フォーカシングを経験しなくとも日々の生活の中で自然ととられ得る態度であることを理論的に明らかにした。しかし、日常的フォーカシング態度の特徴や機能に関する詳細な実態については、近年注目され始めたばかりであり、いまだその定義も一律に定められていない。ゆえに本論文においてその態度を、新たに「日常的フォーカシング態度（Daily Focusing Manner；以下、DFM）」と命名し、「日常的に自己の内部に流れる曖昧な感覚（フェルトセンス）に触れ、それらに対して適切な距離を取り、言語やイメージによる象徴化、受容的で共感的な姿勢及び行動の表出を示す態度」と操作的に定義して実証研究を開始することにした。第Ⅱ部においては、日常生活における自己の内的感覚や感情への適応的な態度や対処法について提言することを念頭において、DFM に関する特徴や機能に関する一連の実証的検討を行った。その際、下記 4 つの研究目的を設定した。すなわち、①DFM 尺度の開発及び内的プロセスモデルの検討（研究 1）、②DFM と類似概念との異同の解明（研究 2：マインドフルネスとの異同、研究 3：情動知能との異同、研究 4：感情制御との異同）、③DFM と自己への関心・評価特性との関連の検討（研究 5：自己意識・内省との関連、研究 6：自我同一性との関連、研究 7：自己肯定意識との関連）、④DFM と精神的健康との関連の検討（研究 8：心理的及び主観的

well-being との関連，研究 9：アレキシサイミアとの関連)。最後に第 III 部において，それらの研究成果を総括するとともに総合的な考察を行った。

【対象と方法】

上記の目的を達成するために，一般大学生，総計約 1300 名に対して無記名式の質問紙調査を実施し，収集したデータは多変量解析等を用いて統計的に分析した。

【結果】

第一の目的は，DFM 尺度の開発及び内的プロセスモデルを検討することであった。研究 1 において，まず既存の尺度を改訂し，項目を追加して分析した。その結果，「自己感覚注意」，「自己感覚距離」，「自己感覚表現」，「自己感覚受容」，「自己感覚行動」の 5 因子構造，全 21 項目からなる日常的フォーカシング態度尺度（Daily Focusing Manner Scale；DFMS）を統計的に確認することができた。さらにフォーカシングにおいて理想とされる一連の内的プロセスにおいて，自己の内的感覚に注意を向け，距離をおき，ありのまま受け入れ，素直に行動するルートが適応的プロセスであること，そして日常的に自己の内的感覚を表現する態度として，内向的象徴化態度（「表現」）と外向的象徴化態度（「行動」）の 2 種類が存在することが明らかになった。

第二の目的は，フォーカシング独自の適応的な特徴と機能を明らかにするために，DFM と類似概念の精神的健康へ及ぼす影響の異同を比較検討することであった。研究 2 では，自己へ注意を向ける態度，距離を置く態度，自己の感覚を表現する態度がマインドフルネスと共通していた

が、精神的健康に対する各機能が異なっていることが明らかになった。研究 3・4 では、自己の内的感覚や感情を認知し、それを正しく表現したり他者に自信をもって伝えたりする能力が情動知能と共通しており、また自らの心的状況に対して捉え方や考え方を変えるという再評価の態度が感情制御と共通しており、それぞれ精神的健康に奏功することが明らかになった。しかし、DFM においては感覚をありのまま受容する態度は独自の特徴であることも示唆された。

実証研究の第三の目的は、どのような個人特性が DFM へ影響を及ぼしているかを明らかにすることであった。とくに関連があると考えられた自己への関心・評価特性との関連性に主眼を置いて検討した。研究 5 において自己意識・内省特性との関連性を検討した結果、自己の内面に興味・関心をもち、意識的かつ能動的に自己の内面に注意を向けやすい個人は DFM が高く、一方自己の内面に無自覚にとらわれやすい個人は逆に DFM が低いことが分かった。研究 6 において自我同一性との関連性を検討した結果、自我同一性が発達している個人ほど DFM が高く、とくに社会の中で自分自身が位置づけられているという感覚が強い個人ほど DFM の適応的ルートを辿ることがわかった。研究 7 において自己肯定意識との関連性を検討した結果、自己肯定意識が高くなると DFM も高くなることを見出され、とくに DFM の適応的ルートは人格的側面への肯定的評価と強い正の関連性を示した。

実証研究の第四の目的は、精神的健康に関して病理的基準以外の広角的な視点から DFM の影響を検討することであった。研究 8 において心理的・主観的 well-being との関連性について検討した結果、DFM が高く、しかもそのフォーカシング的態度が適応的ルートをたどる個人は心理的に“よくある感覚”が強く、人生における満足度も高いことが分かった。

とくに注目したのは、自己の内的感覚や感情を個人内的に絵や言葉で表現する内向的象徴化態度が、人生における満足度を高める結果になっていた点である。最後に研究 9 において DFM とアレキシサイミアとの関連性について検討した。その結果、感情認識言語化不全は、自己の内的感覚や感情に敏感になりすぎて、それにとらわれてしまうことによって増悪し、自己の感覚や感情に距離を置き、素直にそれを他者に表現し伝達しようとする態度をもつことによって緩和するという関連性が見出された。

【考察】

本研究では、日常生活におけるフォーカシング的態度は 5 つの態度で構成されていることがわかった。特に自己の感覚と距離を置き、素直に行動する態度は精神的不調を緩和させる機能を持ち、自己の感覚に注意を向け、ありのまま受容し、行動し、個人内で表現する態度は心理的成長を達成する機能を有することが明らかになった。また、内的感覚や感情をありのまま受け入れる受容の態度と、個人内で言葉やイメージを用いて表現・整理しようとする内向的象徴化態度の果たす役割が他の概念では見過されていることも示唆された。

さらに、これら 5 つの態度は複数の連続的な内的プロセスが存在しており、自己の感覚へ注意を向け、距離をとり、受容し、行動するルートは適応的であるが、それ以外のルートは精神的不調に陥る可能性があるため、支援が必要な場合があることも示唆された。つまり、DFM の各態度の特徴や適応的機能は異なり、それらが相互に関連してプロセスとして機能しているという点が、DFM の独自特徴であるといえた。

以上より、これまで実証的な知見が数少なかった、日常生活において

いかに自己の内的感覚と適応的に付き合うかについて着目した点において、本論文は新たな視座を提供するものであったといえる。また、提出されたモデルや尺度を用いて、個人の内的プロセスの状態を把握し、その個人特性に応じた介入支援を検討するための資料を提出しうるものであるため、内的感覚の制御が困難な者や心理的成長を望む者に対する査定ツールとして幅広く活用することができると考えられる。

本研究の課題として、大学生以外の年齢層へ調査対象を拡大すること、内的プロセスの実態は効果研究を行う必要性があること、自己感覚表現の項目を再検討すること、という3点が考えられる。