第 2 章　　ライティング法に関する展望

第 1 節　　ライティング法の定義

過去の心理療法では、面接室内での治療報告は数多く出ているが、ライティング法による治療報告は非常に少ない。森田療法において日記指導が行われているが、明確な研究論文はほとんど発表されていない（小松,1990)。

福島(1994a) は、Writing method「ライティング法」を次のように定義している。「ライティング法とは、クライエントが自分や周囲の事象にかかわる認知・思考・感情・行為を文章や図で表現する作業を通して自己理解を深めるための諸手続きを総合的に表現する言葉である。したがって、クライエントの自己発見過程を支援することが眼目で、対象理解の道具（検査・診断）として用いることは主眼ではない」福島はまた、カウンセリングにおいてはカウンセラーとクライエントとの主に言葉を介した対人交流が重視されるが、対人交流がカウンセリングの基礎であることを充分に認めながら、クライエントが自分で自分の経験を振り返ったり将来の出来事を予想したりして紙に書いてみる作業もまた自己探索と自己理解を促進する効果があると考え、そのための様々な方法・手法を集約してライティング法と呼ぶことを提案した。

Sloman,L.& Pipitone,J.(1991)は、書く方法の長所として、表出的な創造的な行為であり、空想や夢と同様に分析の材料になる。また、クライエントはセッションとセッションの間でも話し合っている問題について考えまとめる機会がもてる。また、話すことより書くことの方が得意な人たちにとっては好都合である　と述べ、短所として、直接対面することを避ける方法であるため、抵抗を形成させ易く、知的となり感情表現が少なくな

る　と述べている。しかし、　書くことによって、知性と感情を統合させる機会がもてる　とも言っている。

ライティング法には色々な方式が含まれるが、現在、実証的に研究され、系統的に実施されている主なものを次に紹介する。

第 2 節　　日記法

Wheeler & Nezlek(1977)は、様々な社会的相互関係を細かく記述するために Rochester Interaction Record(RIR) を考案した。RIRとは、まず参加者が日記をつけていき、後に検査者が社会的相互作用の質と量を表すような指標を用いて分析していく方法である。1日数回、各自が経験した他者との相互作用を記述するために日記を付けていく。RIRでは、参加者達に、17日間にわたり1日の内に少なくとも1回は決まった時間たとえば寝る前などに、日記をつけるように勧めた。そして参加者達に説明会で教示用の冊子を渡し、3日後に何か日記を続ける上で問題がないかどうかを確認した。参加者達は、各自の社会的相互作用の内容、関わった相手の性、相互作用の長さを報告するようになっている。RIRの分析方法は次の3段階から成っている。第1段階（概観）は、すべての参加者の相互作用を記録用紙に書き出す作業である。第2段階（組立）は、同姓との関わりと異性との関わりに分類する作業である。第3段階（親密な友人達）は、参加者の記述した相互作用の中で、特に親密な相手との相互作用を取り出す作業である。そして、社会的相互作用の量的測定は次の4指標であった。社会的相互作用の①1日あたりの人数、②1日に費やした時間、③1回あたりの長さ、④各タイプのパーセンテイジ（たとえば、同性の親密な友人を含むパーセンテイジ）。また、社会的相互作用の質的測定は次の5指標に関して9段階尺度で評定する。①親密さ：関わった相手をどの程度人間関係上近くに感じているか。②楽しさ：各相互作用がどの程度喜ばしい満足できるものであったか。③関わった他者の反応：関わった人々はどの程度自分の要求や感情に反応を返してくれたか。④影響：何をするかとかどこで行うかなどの決定にどの程度影響を及ぼすことができたか。⑤自信：どの程度自己確信できているかどの程度自分に能力があると感じているか。

①②③は相互作用の社会情緒的な次元であり、④⑤は相互作用の社会道具的次元である。Nezlekら(1994)は、このような日記は、個人の相互作用に関する感情的反応とその量を測定するために、妥当で有益なものであると述べている。

Nezlek & Wheeler(1984)は、1期間を1週間とし4期間のRIRを用いて社会的相互作用の安定性を調べた。彼らは、4期間の内異なる期間で、相互関係の量や他者と関わった際の応答の量の相関と社会的ネットワークの安定性、つまり時間が経過した場合の親しい友達の一致度を調べた。その結果、相互作用は長い期間より短い期間で安定しており、時間がたつにつれて安定性が高まることが判った。また、異性間の社会的相互作用は同性間の社会的相互作用より安定し難く、これは特に親しい友達との関係で顕著であった。Nezlekら(1994)は、17日間のRIRを用いて社会的相互作用とうつ傾向の関連を調べた。その結果、うつ傾向が低い段階では社会的相互作用とうつ傾向には関連はないが、うつ傾向が高い段階では両者は負の相関があることを見出した。Wheelerら(1983)は、2週間のRIRを用いて社会的相互作用と孤独感の関連を調べた。その結果、男性の場合も女性の場合も、女性と過ごした合計時間と孤独感とは負の相関があり、男性や女性と付き合った有意義さと孤独感とは負の相関があった。しかし、男性との付き合いの有意義さは女性との付き合いの有意義さより重要であった。孤独感の低い男性は孤独感の高い男性より男性同士で有意義な人間関係にあり女性と過ごす時間が長いという特徴を持っており、孤独感の低い女性は孤独感の高い女性より男性と有意義な人間関係にあるという特徴を持っていた。Reisら(1985)は、7日から18日間、平均14.53日間のRIRを用いて社会的相互作用と健康度の関連について調べた。その結果、健康問題の頻度は、社会的相互作用の量より親密性や自己他者開示や楽しさや満足感などの質と関係あることが明らかとなった。この傾向は男性より女性に顕著

に現れた。Cutrona(1986) は、14日間の RIRを用いて社会的相互作用と社会的援助の関連について調べた。その結果、ストレス的な生活上の出来事が起こった際に人は情緒的援助行動（心理的ケアーや信頼を示す行動）と情報的援助行動（問題を抱えた場合にアドバイスを与えたり問題への視点を示す行動）を受けていたが、ストレスのあるなしに関わらず尊重的援助行動（何かを上手にできたと褒める行動）を受けていた。ストレス的な出来事の際に受けた情緒的援助行動や情報的援助行動や具体的援助行動（問題解決のための有形実体的な助力）とうつ傾向は負の相関を示した。Nezlekら(1990)は、7日から18日間、平均14.5日間の RIRを用いて社会的相互作用と大学生の社会的成功、つまり各学年の学問的実績との関連について調べた。その結果、男性の場合は社会的相互作用の質も量も学問的実績と負の相関を示した。女性の場合は社会的相互作用と学問的実績との間に関連はなかった。

以上のような研究は RIRを診断法として用いているが、RIR は治療法としても今後利用できると考えられる。

Palmer(1992)は、外国語の学習を促進させるために、学習プログラムを実践する先生や生徒達に日記をつけてもらい、日記が学習に役にたったかどうかを調べ、その効果を認めている。日記には、学習方法や自分なりの達成目標や検査方法や検査結果などの記入を義務づけている。Palmerは、日記は、セルフモニタリングを可能にし、先生の生徒たちへの洞察を高め、先生は違うタイプのクラスの出来事に対してどのように反応していけば良いかが判るようになり、より良い学習の見通しや教授過程を見出せるようになると述べている。

第 3 節　　書簡法

Psycholettering Method「心理書簡法」は、新田(1992a) が、熊本県の球磨人吉地方に位置する生活指導過程の中等少年院で行われていた矯正教育処遇技法の一つ「役割書簡法」を心理的に再開発して創られたもので、心理療法として、クライエントの「思いやりの心育成」と「新しい可能性の発見」の手助けを目指している（新田,1994)。心理書簡法は、クライエントが発信者であるライターと受信者であるターゲットの二つの立場を取り、手紙形式の作文を一人二役で書き、発信と受信を繰り返すものである。ターゲットは11種類あり、クライエントの興味関心の度合いや必要性の度合いによって選定する。心理書簡法の展開過程は、次のような 3 つの時期に分けられる。①導入期：導入課題を設定して、クライエントの興味関心を喚起させる。②展開期：感情の収束化（好転化、中和化、顕現化）と状況の収束化（明細化、計画化）により、クライエントの視点変換を生じさせる。③終結期：展開期で生じた視点変換を定着させ、次の課題への移行を準備させる。心理書簡法の前身となった役割書簡法は矯正教育施設内という特殊環境下で生まれ、「課題役割」という課題設定があり、幼稚な行いや馬鹿げた行いや嘘をつく少年には「私は 3 歳児、馬鹿、嘘つきです」とか、集団内で非人道的な行いをする少年には「非人道的な、人間じゃない私」といった課題がかせられ、その間は娯楽は制限されている。しかし、心理書簡法は、「指示に従わない場合は懲罰」といった懲戒権の行使に象徴される矯正力を必要とせずに実施できるよう工夫されたものである。今後はさらに効果を証明するような実証的研究が必要と思われる。

米岡(1992)は、クライエントが自分に書く手紙をカウンセリングに用いている。クライエントは、客観的に自分を洞察している自分の甲、現在の自分の乙、将来実現させたいよりよい自分の丙の 3 通りの自分を想定し、

その内のひとりの座位を自由に選び、残りの２通りの自分の内のひとりを自由に選択して書きたいように手紙を書く。米岡は、「この自分から自分へ書く手紙という技法は、ホームルーム担任や教科担任とカウンセラーを兼任しなければならない場合の役割矛盾を克服するとともに、転移や逆転移の低減にも有効だ信じられる」と述べている。

第 4 節　　作図法

Course of life「人生のコース」作図は、福島(1995)が、Trotzer,J.P.(1977)のRoad of life「人生道路」からヒントを得て考案したものである。Trotzer によれば、人生道路は人がこれまでの人生を振り返って自分に影響を与えた色々な事件を描写することによって自己開示の機会を提供するもので、白紙の左端に誕生の点を打ち、紙から鉛筆を上げずに一筆書きの要領で各自の人生を図に表し、そこに出来た凹凸の道路について説明する機会を与えるのである（福島,1995)。Road of lifeは、人がこれまでの人生を振り返って自分に影響を与えた色々な事件を描写することによって自己開示の機会を提供するもので、白紙の左端に誕生の点を打ち、紙から鉛筆を上げずに一筆書きの容量で各自の人生を図に表し、そこに出来た凸凹の道路について説明する機会を与えるものである。それに対してCourse of lifeは、一枚の白紙の左から右へまたは下から上へ人生を一本の直線で表し、等間隔におおまかな年齢区分を書き入れるよう教示し、これまでの主な出来事をそのときどきの年齢の位置に書き入れるものである。したがってある年齢では色々な事件を書き、別のところは何も書かないことがある。当人の人生の出来事に関連する家族成員の人生を平行線で一枚の紙に書き込み、自分が生まれたときの父親は30歳だったから、今から5年後に自分が結婚するときは何歳になっているかを書き込む。自分と家族について考える機会を重視するものである。Corse of life 作図は、人が自分の過去を回顧し将来を予見し現在の生活を点検する活動をガイドするために適切と思われる（福島,1995)。福島(1995)は、Course of life作図の効果について、過去の体験の想起、人生の鳥瞰、出会い支え合う人間関係、命の繋がりと親の死の自覚、人生の感慨と決意などの面から検討し、course of lifeの中の自己線分作図は色々な人との関わりの中で

生きてきた経過を振り返って自分の人生を総点検することに適し、家族線分作図は親から子への継承の視点を誘導してこれから先の人生を考える効果の面でとくに特徴があるといえると述べている。