

## 第 4 章 肯定的側面と否定的側面に適用した ライティング法の比較

### 〔研究 1〕 ハピネストレーニングプログラムと 認知行動的アプローチ

#### 目的

従来の心理療法は、うつや不安等の感情や認知の否定的側面を低減させる処置を行う中で、幸福感の上昇はその副次的作用として扱われていたに過ぎない。しかし、従来の心理療法によって、間接的に幸福感が上昇したという明かな証明は得られていない。Fordyce(1974) は、ハピネストレーニングプログラムを開発し、様々な社会的活動や自己実現目標の設定によって、従来の心理療法のような否定的側面への処置を行うことなく、直接幸福感を上昇させることに成功した。従来の心理療法のようにうつや不安等の否定的側面の低減を目指すことで間接的に幸福感を高めようとするより、Fordyce(1974) のように否定的側面を考慮せずに直接肯定的側面を伸ばす方が効果的なのだろうか。

本研究の目的は、幸福感という肯定的側面を積極的に促進させることを目指したハピネストレーニングプログラムによるライティング法と不安やうつ等の否定的側面を低減させることを通して幸福感を間接的に上昇させることを目指した認知行動的アプローチによるライティング法の、主観的幸福感の変容に及ぼす効果の違いを検討することである。ハピネストレーニングプログラムとは、主観的幸福感変容の要因の内、自己実現傾向を促すことをねらった個人的実現リストと社会的相互作用を促すことをねらった社会的活動リストを合成させて肯定的側面を上昇させようというもので

あり、認知行動的アプローチとは、論理的柔軟的認知を促すことをねらった認知的アプローチと問題処理行動を促すことをねらった行動的アプローチを合成させて否定的側面を低減させることを通して幸福感を上昇させようというものである。

Bradburn(1969)は、「今までの精神病理学は、あまりに人生の肯定的側面を無視していた。否定的感情の不在は、肯定的感情の存在と同様ではない」と主張している。Bradburn(1969)は、主観的幸福感を測定する尺度として、感情バランス尺度(Affect Balance Scale:ABS)を考案した。これは、肯定的項目の合計から、否定的項目の合計を引くようになっている。肯定的感情尺度の方は、例えば、先の2、3週間の内で、誰かが自分を褒めたために誇らしかったとか、何かを成し遂げたことで喜んだとかいったことを聞き出している。否定的感情尺度の方は、誰かが批判したために元気がなくなったとか、何かで困惑したとかいったことを聞き出している。このような尺度を用いた研究から、Beiser(1974)は、「肯定的感情と否定的感情は、実際には相関がなく独立したものである」と述べた。このように、肯定的感情と否定的感情とは、それぞれ違う変数として作用するという説は、Costa & MacCrae(1980)によって支持された。楽しみ活動の経験によって肯定的感情は上昇するがそれに伴って否定的感情は低減しない。しかし、現在ストレスを経験している人に限り、楽しみ活動の経験による肯定的感情の上昇に伴い否定的感情が低減する(Reich & Zautra, 1981)。

Diener(1984)によると、肯定的感情と否定的感情は、特定な瞬間、一時的に測定した場合と、数週間またはそれ以上の期間、間隔をおいて測定した場合では、違いが現れる。2つの感情は、前者では逆相関するが、後者では独立して現れる。さらに、多くの研究では肯定的感情と否定的感情の平均レベルをみているが、感情の平均レベルとは感情の頻度と強度の両方が含まれているものである。人は、一方の感情を頻繁に感じれば感じる程、

もう一方の感情を感じ難くなるため、2つの感情の頻度は負の相関を示す。一方の感情が他方の感情を意識から締め出すためである。人は片方の感情を抱けば抱く程他方の感情を抱かない。しかし、2つの感情の強度は正の相関を示す。これは、個人の情動性の強さに関わるからであろう。Costa & MacCrae(1980) は、神経症傾向と幸福感は逆相関することを見出した。これは、言い換えれば、情動性の安定と幸福感が関係するというを示していると考えられる。

Seidnitz & Diener(1993) は、「幸福感の高い人は、出来事を肯定的な感情を伴って記憶し易く、また、肯定的な出来事を再生し易い。それに対して、幸福感の低い人は、出来事を否定的な感情を伴って記憶し易く、否定的な出来事を再生し易い」と報告している。

Fordyce(1977,1983)は、アメリカ合衆国の一般成人の幸福感を調査し、幸福感の高い人と低い人では、パーソナリティーやライフスタイルや日々の生活態度に、どのような違いがあるのかを細かく調べた。その結果、幸福感の高い人は、次のような14の基本的特徴があることを見出した。①忙しく活動的であり続ける。②自分を社会化するために時間を使う。③意味ある仕事に向かって、生産的である。④体系的に計画的に物事を行う。⑤悩み続けない。⑥自分の期待や望みを下げる。⑦肯定的で楽観的な思考を身につける。⑧現在志向である。⑨健康的パーソナリティーを目指している。⑩外出し、社会的パーソナリティーを身につける。⑪あるがままの自分になる。⑫否定的感情や問題を取り去る。⑬親密な関係が幸福のため一番の要因となっている。⑭自分の幸せを最優先する。Fordyce(1977)は、幸福感の低い人も、幸福感の高い人のようなパーソナリティーやライフスタイルや生活態度を身につければ、幸せになれるであろうと考えた。彼は、このような14の基本的特徴をもとに、幸福感を上げるための認知行動的アプローチによるプログラムを作成し、幸福感の低い人たちをそのプ

プログラムに沿ってトレーニングし幸福感を上昇させた。さらに、Fordyce(1983)は、このプログラムの効果を厳密な統制群と比較して詳しく調べた。その結果明らかになったことは、14の基本的特徴を被験者に教えただけでは幸福感を上げる効果はなく、適切な具体的指導が必要であること、そして、14の基本的特徴の内、被験者が弱い部分をトレーニングすれば、14個全部をトレーニングしたのと同じ程度の効果が得られることなどを見出した。

Beck(1992)があげた認知の歪みには次のような種類がある。「100点を取らなければ駄目だ」というような全てか無かの思考、「あの人に嫌われたら生きてはいけない」というような破局的な見方、「私は怠け者だ」「彼はまじめだ」というような過度の一般化やレッテル貼り、「この科目は単位を落としたから何の得にもたたなかった」というような選択的抽出、「私は何をやっても失敗する」とか「結果が駄目だったから失敗だった」というような肯定的側面の否認、「彼女は私を嫌っているに違いない」というような読心術や「私はどんなにやってもうまくいくことはない」というような否定的予測などの独断的推論、「あの人は私より何をしても優れている」とか「こんなことたとえできたってつまらない」というような誇大視と極微視、「自分はこの仕事に絶望した。だからこの仕事には合わない」というような感情的論法、「彼は私に謝るべきだ」とか「こんなことをすべきではない」というようなすべし表現、「私が望むといつもこうなる」というような自己関係づけがある(Freeman, 1989)。

本研究では、Fordyce が示したハピネストレーニングプログラムをライティング法に変えた、幸福感の上昇を目指す肯定的側面へのライティング法と、不安やうつ傾向の低減を目指す認知行動的アプローチによるライティング法の、幸福感と不安に及ぼす効果を比較する。ハピネストレーニングプログラムは、自己実現傾向を促すための個人的実現リストと社会的

相互作用を促すための社会的活動リストが用いられている。また、認知行動的アプローチは、問題処理行動を促すための行動的アプローチと論理的柔軟的認知を促すための認知的アプローチが用いられている。

〔仮説〕

(1) 肯定的側面への処置を実施した場合も否定的側面への処置を実施した場合も、肯定的感情の頻度が上がり否定的感情の頻度が下がる。2つの方法を比較すると、肯定的側面への処置を実施した場合の方が肯定的感情の頻度が上がる。

(2) 肯定的側面への処置を実施した場合も否定的側面への処置を実施した場合も、肯定的感情と否定的感情の強度が下がる。

(3) 肯定的側面への処置を実施した場合も否定的側面への処置を実施した場合も、記憶内の肯定的出来事の再生率が上がり否定的出来事の再生率が下がる。2つの方法を比較すると、肯定的側面への処置を実施した場合の方が肯定的出来事の再生率が上がる(Seidlitz & Diener, 1993)。

## 方法

### 被験者

専門学校生 117名であり、ハピネストレーニングプログラムを施す群を1クラス設定し、認知行動療法を施す群を1クラス設定し、統制群としてまた別の1クラスを設定した。ハピネス群37名、認知行動群45名、統制群35名であった。

日時 1994年4月から6月までであった。

### 指標

(1) 肯定的感情の頻度は、10段階感情頻度評定尺度(資料13)の単項目尺度を用いた。感情頻度評定尺度について、妥当性・信頼性を検討したと

ころ、主観的健康感尺度（相馬ら,1990;資料1）との相関は  $r = .41$  で、2週間間隔の再テスト法による信頼性は  $r = .61$  であった。

（2）否定的感情の頻度は、10段階自覚的障害単位（資料14; Wolpe,1985）の単項目尺度を用いた。

（3）肯定的感情の強度は、多面的感情状態尺度（資料15; 寺崎,1992）の肯定的感情語の評定得点の合計点を使った。この尺度は「はつらつとした」とか「気持ちのよい」とか「くよくよした」などの感情を表す形容詞が80項目並べられており、それぞれについて被験者はどの程度強く感じたかを4段階で評定するようになっている。

（4）否定的感情の強度は、多面的感情状態尺度（資料15; 寺崎,1992）の否定的感情語の評定得点の合計点を使った。

（5）肯定的出来事の再生率は、出来事再生報告（資料16）の、肯定的出来事の重みづけ10段階評定得点の合計点の割合とした。被験者に「今、あなたの心に浮かんでいる今までの出来事すべてを箇条書きにしてください」と教示し、どの程度心に強く残っているかという重みづけを1点から10点までで評定するよう求めた。

（6）否定的出来事の再生率は、出来事再生報告（資料16）の、否定的出来事の重みづけ10段階評定得点の合計点の割合とした。

#### 手続き

（1）個人調査票 被験者全員に、カウンセリング用紙（資料4）への生育歴と家庭状況の記載を求めた。

（2）プリテスト 被験者全員に、感情頻度評定尺度と自覚的障害単位と多面的感情状態尺度を実施し、出来事再生報告に、記憶内から再生した出来事と、それぞれについての重みづけの記載を求めた。

（3）トリートメント 次の処置を、1週間に1回ずつ6回行った。

ハピネス群・・・被験者全員に、ハピネストレーニングプログラムの14

の基本的特徴 (Fordyce, 1977; 資料12) について説明した。次に、被験者に、幸せになるための戦略の参考例 (資料17) を示し、自分の悩みについて出来事記録用紙 (資料19) に記載を求めた。それに対して援助者は、14の基本的特徴の内、その被験者の弱い部分についてコメントし、その弱い部分をトレーニングできるような行動的宿題を出した。本研究における行動的宿題とは、被験者ひとりひとりが生活内で実践可能と思われる具体的な行動目標を援助者が設定するものである。たとえば、様々な否定的出来事が起こるかもしれないという不安を多く抱いている被験者に対しては、「あなたが抱えている考えは、現実には起こるかどうかわかりません。まだ起こるかどうかわかりしないことに思いを巡らすのは、エネルギーの無駄使いだとは思いませんか」というコメントをし、次に、その被験者に対して、いやな考えが頭に浮かんだら「悩むのは止め」と声に出して唱え、過去において、人とやってみて楽しかったことを箇条書きにした社会的活動リストや自分がやってみて意味があり充実したことを箇条書きにした個人的実現リストを作成し、その内少なくともひとつは今週中にやってみるという宿題を出した。そして、次回、実際にやった楽しいことを宿題報告用紙に記述することを求めた。行動的宿題には、忙しく活動的であり続けるために「友達に会う、地域活動に参加する、ボランティア活動を行うなどの社会的な集まりをアレンジする」、体系的に計画的に物事を行うために「今日自分は何ができたのかどれだけ昨日と変わったところがあったかを考えて日々の小さな達成リストを作る」、肯定的で楽観的な思考を身につけるために「肯定的なものへ焦点を向け、肯定的事物リストを作る」、親密な人間関係が幸せの大きな要因であるため「愛ある人たちと付き合うことに時間を使えるように一日をアレンジする」などがあつた。

認知行動群・・・被験者全員に、認知の歪み (Freeman, 1989; 資料7) について説明した。次に、被験者に、出来事記録用紙の参考例 (資料18)

を示し、自分の悩みについて出来事記録用紙（資料19）に記載を求めた。それに対して援助者は、その被験者の悩みの原因をつくっている認知の歪みについてコメントし、可能なレベルの行動的宿題を出した。たとえば、「アルバイト先の店長が、客の言うことを何でも引き受けてきて、無理なことまで私にさせようとする。まったく頭に来る」といった記載に対して、「人は皆、その人の意志で行動しているので、人の言うことやすることを止めることはできません。だから、店長はこうするべきだ、ということは言えないけれど、このようにしてもらえないだろうか、とお願いすることはできますね」というコメントをし、次に、その被験者に対して、店長に、できないことは理由を言ってきちんと断わるという宿題を出した。そして、次回、実際に断ることができた内容を宿題報告用紙（資料20）に記述することを求めた。行動的宿題には、高すぎる目標を現在の位置の一步上の所まで下げる、失敗が多い場合は失敗の少ない身近な人をモデルにする、困った時や孤独を感じた時は周囲の人に援助を求めたりグループに参加するためのことばかけができるように練習する、他者を傷つけることなくうまく自分の考えを相手に伝えるための自己主張の練習をするなどがあった。

統制群・・・被験者全員に、自分の悩みについての記載を求めた。援助者は、それに対して何のコメントもしないし、宿題も出さなかった。

（4）ポストテスト プリテストと同様に行った。

## 結果

ハピネス群と認知行動群と統制群の3群間で、肯定的感情と否定的感情の頻度、肯定的感情と否定的感情の強度、肯定的出来事と否定的出来事の再生率について、それぞれプリテストとポストテスト間の変化（ポストテスト値－プリテスト値）の平均値と標準偏差値を求めた（TABLE 4-1, FIG.



4-1) 。次に、各指標について3群間でプリテストとポストテスト間の変化に差があるかどうかをみるために分散分析を行い、有意差のあったものについて下位検定(ライアン法)を行った。<sup>注)</sup>その結果、肯定的感情の頻度において有意な主効果が見られ、認知行動群は統制群より有意に上がり、ハピネス群と統制群では差がなかった[F(2, 114)=3.20, p < .05]。そして、否定的感情の頻度において有意な主効果が見られ、認知行動群はハピネス群や統制群より有意に下がり、ハピネス群と統制群では差がなかった[F(2, 114)= 3.21 , p < .05]。さらに、肯定的感情の強度において有意な主効果が見られ、認知行動群は統制群より有意に上がり、ハピネス群と統制群では差がなかった[F(2, 108)=3.84, p<.05]。否定的感情の強度と肯定的出来事の再生率と否定的出来事の再生率においては有意な主効果が見られなかった。

また、各指標間でプリテストとポストテスト間の変化量の相関係数を求めた(TABLE 4-2)。その結果、ハピネス群では、肯定的感情の頻度と否定的感情の頻度の間で-.39、肯定的感情の頻度と肯定的感情の強度の間で.33の相関傾向が見られた。その他の相関は高くなかった。また認知行動群では、肯定的感情の頻度と否定的感情の頻度の間で-.40、肯定的感情の頻度と肯定的感情の強度の間で.44の相関関係が見られ、否定的感情の頻度と肯定的感情の強度の間で-.32、否定的感情の頻度と否定的感情の強度の間で.38 否定的感情の強度と肯定的出来事の再生率の間で.36の相関傾向が見られた。その他の相関は高くなかった。統制群では高い相関が見られなかった。

注) 本研究のすべての実験研究において、プリテストではいずれの指標についても、群間に有意差は認められなかった。

TABLE 4-1 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	ハピネス群	認知行動群	統制群	F
頻度	肯定的 M	0.14	1.13	-0.14	3.20*
	感情 SD	2.29	2.39	2.39	
	否定的 M	-0.05	-1.29	0.14	3.21*
	感情 SD	2.37	2.36	3.49	
強度	肯定的 M	2.64	9.73	0.06	3.84*
	感情 SD	11.52	15.60	19.58	
	否定的 M	2.50	3.91	0.67	0.25
	感情 SD	17.84	13.73	19.14	
再生率	肯定的 M	0.97	5.11	-2.91	1.50
	出来事 SD	9.96	14.44	30.36	
	否定的 M	-0.97	-5.11	2.91	1.50
	出来事 SD	9.96	14.44	30.36	

\*p<.05

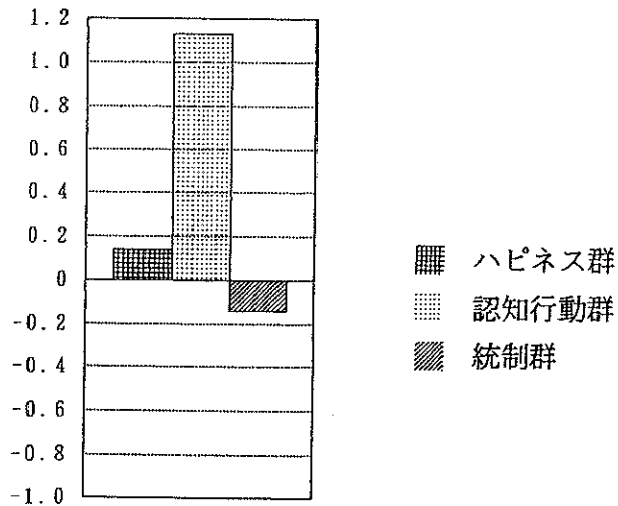


FIG. 4-1 肯定的感情の頻度の変化

TABLE 4-2 指標間の相関係数

上段がハピネス群、中段が認知行動群、下段が統制群である。

	否定的感情 の頻度	肯定的感情 の強度	否定的感情 の強度	肯定的出来事 の再生率	否定的出来事 の再生率
肯定的感情 の頻度	-.39*	.33*	-.08	-.03	.03
	-.40**	.44**	-.05	-.20	.20
	-.02	.06	-.05	-.14	.14
否定的感情 の頻度		-.02	.16	.22	-.22
		-.32*	.38*	.28	-.28
		.12	-.10	-.25	.25
肯定的感情 の強度			-.11	-.17	.17
			.24	-.04	.04
			-.13	-.28	.28
否定的感情 の強度				.07	-.07
				.36	-.36
				.13	-.13
肯定的出来事 の再生率					-.10
					-.10
					-.10

\*\*p<.01

\*p<.05

## 考察

本研究では、「ハピネス群と認知行動群で、肯定的感情の頻度が上がり否定的感情の頻度が下がり、2つの方法を比べると、肯定群の方が肯定的感情の頻度が上がる」という仮説を立てていたが、これは一部証明された。分散分析の結果を見ると、認知行動群ではハピネス群や統制群より、肯定的感情の頻度が上がり否定的感情の頻度が下がった。ハピネス群では、はっきりした効果が示されなかった。また相関関係を見ると、肯定的感情の頻度と否定的感情の頻度が、ハピネス群でも認知行動群でも負の相関関係を示した。認知行動群では仮説通りの結果が得られハピネス群ではわずかに仮説の方向へ変化していることがわかる。ハピネス群は認知行動群に比べて高い効果が得られなかった。これは、否定的側面に対する処置を実施したライティング法が肯定的側面に対する処置を実施したライティング法より、幸福感を上げ不安を下げる効果をもつことを示している。否定的側面が中程度か低い場合、肯定的感情と否定的感情は独立関係を示すが、否定的側面が高い場合は、負の相関関係を示す(Dienerら,1985)。つまり、不安やうつ等がある程度あっても人は幸福になれるが、それがあまりに高い場合は幸福になることが困難であると思われる。ハピネス群では、援助者が否定的側面の処置を行わずそれを無視したまま肯定的側面を伸ばすことだけを行ったため、うつや不安があまりに高い被験者にとっては、かえって援助者が行った操作が苦痛になったのではなかろうか。幸福感を上昇させるためには、一方で否定的側面の処置を行いながら、肯定的側面を伸ばす処置が必要であろう。Fordyce(1977)は、ハピネストレーニングプログラムを、ひとりひとりの問題を直接扱うことなく、集団に対して講義形式に実施している。しかし、本研究では、個人に対するライティング法を用いた。個人を重視した場合は、まず、否定的側面をしっかりと受けと

め、その後に、肯定的側面を上昇させる処置を実施した方が良いのかもしれない。

また、「ハピネス群と認知行動群では、肯定的感情と否定的感情の強度が下がる」という仮説を立てていたが、これは証明されなかった。分散分析の結果を見ると、認知行動群ではハピネス群や統制群より肯定的感情の強度が上がった。また相関関係を見ると、肯定的感情の頻度と肯定的感情の強度が、ハピネス群でも認知行動群でも正の相関関係を示した。Diener(1984)は、「幸福感が上昇するということは、肯定的感情の頻度が上がり否定的感情の頻度が下がり、高過ぎる肯定的感情と否定的感情の強度がともに下がること、つまり、情動が安定することではないか」と述べているが、本研究では、これとは逆の関係が見出された。これは、欧米人と日本人との差異ではなかろうか。水島(1976)は、「論理にせよ感情表現にせよ、西洋の様式が限定され割り切れた明確さを求めるのに対して、日本人は漠然とした全体的感覚を重んずる。また対象的規則的な形など、割り切れた表現を嫌う」と述べている。はっきりとした表現に慣れた欧米人が、強過ぎる感情表現をいくらか弱めることで幸せに近づくのに対して、曖昧な表現に慣れた日本人は、逆に感情表現を豊かにすることで幸福感を高められるのではなかろうか。

さらに、「ハピネス群と認知行動群では、記憶内の肯定的出来事の再生率が上がり、否定的出来事の再生率が下がる。2つの方法を比べると、肯定群の方が、肯定的出来事の再生率が上がる」という仮説を立てていたが、これは証明されなかった。分散分析の結果を見ると、肯定的出来事の再生率も否定的出来事の再生率も3群に有意な差はなかった。また相関関係を見ても、肯定的出来事や否定的出来事についての相関関係は見られなかった。

Seidlitz & Diener(1993)は、幸福感の高い人は低い人より肯定的出来

事の再生率が高いと報告している。彼らの調査では出来事の詳細のチェックリストを使用しているが、本研究では今までの出来事を自由に再生するという方法をとったため、被験者が答え難い面があったようだ。

Briefら(1993)は、45才以上のアメリカ人1200人余りを対象に、否定的感情性、客観的健康度、主観的健康度、生活満足度、肯定的感情、否定的感情を指標とした、横断的と縦断的の両方の研究を行った。否定的感情性(Negative Affectivity)とは、Watson & Clark(1984)が「否定的情動と自己概念の個人差を反映する気分を表す次元」と定義したことばであって、Eysenck(1987)の神経症傾向と大変近いものである。彼らは、否定的感情性は、否定的感情には関係があったが、肯定的感情と人生満足度には関係がなかったと報告しており、「今後、否定的感情に影響する否定的感情性と同じように、肯定的感情に影響する肯定的感情性ともいべきパーソナリティ特性が見出されるかどうかを調べることは、興味深いことだ」と述べている。肯定的感情と否定的感情の関係については、まだ統一的理解が得られていない。だが、肯定的感情の頻度の上昇と否定的感情の頻度の低減に伴って肯定的感情の強度の上昇が起こった本研究の結果を見ると、人の肯定的感情の側面と否定的感情の側面が全く関連がないようには思われ難い。本研究からは、主観的幸福感を高めるためには否定的側面の解決が必要であると考えられる。しかし幸福感の上昇とは、否定的側面に対する処置を行う際の副産物としてしか得られないものなのか、または直接肯定的側面を扱うさらに有効な処置があるのかということは、まだ明かにされていない。否定的側面だけではなく肯定的側面を伸ばす臨床心理学的方法も必要ではないだろうか。

本研究では、論理的柔軟的認知を促すことをねらった認知的アプローチと問題処理行動を促すことをねらった行動的アプローチを合成した認知行動的アプローチによるライティング法が、肯定的感情の頻度と強度を上昇

させる効果を示したが、実際に、認知的アプローチが論理的柔軟的認知を促し、行動的アプローチが問題処理行動を促したかどうかは確かめられていない。このようなアプローチが主観的幸福感変容の5要因に対してどのような影響を及ぼしているのかを探る必要がある。また、社会的相互作用を促すことをねらった社会的活動リストと自己実現傾向を促すことをねらった個人的実現リストを合成したハピネストレーニングプログラムによるライティング法は、有意な効果が認められなかったが、これらの両プログラムをひとつずつ集中的に実施した場合にどのような効果が現れるのかは、本研究では判明しなかった。