

博士学位論文

ストレスマネジメントを目的とした筆記表現法の
適用可能性に関する総合的研究

【要旨】

平成 29 年 3 月

中央大学大学院文学研究科心理学専攻博士課程後期課程

小川 将

内容

- 序章 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 第1章 ストレスマネジメントの必要性. エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-1 ストレスとは..... エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-2 ストレスマネジメント手法 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-3 筆記表現法の概要と文献レビュー研究エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-3-1 筆記表現法の萌芽的知見 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-3-2 筆記表現法による効用..... エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-3-3 筆記表現法の特徴..... エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-4 筆記表現法のメカニズム エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-4-1 抑制・直面理論 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-4-2 馴化理論 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-4-3 体験モデル エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-4-4 認知処理モデル エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-5 筆記表現法のアウトカムの選定 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 1-6 本研究での位置づけ エラー! ブックマークが定義されていません。
- 第2章 大学生を対象とした筆記表現法の実践エラー! ブックマークが定義されていません。
- 2-1 研究1 感情状態の馴化の検討 エラー! ブックマークが定義されていません。
- 2-2 研究2 大学生が持つ侵入思考・反すうの保持とその特徴に関する調査エラー! ブックマークが定義されていません。
- 2-3 研究3 馴化と認知機能に着目した筆記表現法の介入エラー! ブックマークが定義されていません。
- 2-4 第2章のまとめ エラー! ブックマークが定義されていません。
- 第3章 地域在住高齢者を対象とした筆記表現法の適用可能性の検討エラー! ブックマークが定義されていません。
- 3-1 研究4 高齢者におけるストレスマネジメントのニーズ調査—ソーシャルサポートと精神的健康との関連に着目した検討—. エラー! ブックマークが定義されていません。
- 3-2 研究5 高齢者における筆記表現法の適用可能性の検討エラー! ブックマークが定義されていません。
- 3-3 研究6 高齢者を対象とした筆記表現法の実践的研究エラー! ブックマークが定義されていません。
- 3-4 研究7 高齢者を対象とした筆記表現法の実践的研究—長期的効果の検討—エラー! ブックマークが定義されていません。

3-5 研究 8 高齢者を対象とした筆記表現法の実践的研究—郵送を利用した介入の検討—	エラー! ブックマークが定義されていません。
3-6 第 3 章のまとめ	エラー! ブックマークが定義されていません。
第 4 章 馴化に着目した筆記表現法の検討	エラー! ブックマークが定義されていません。
4-1 研究 9 馴化に着目した講座参加者への筆記表現法の介入	エラー! ブックマークが定義されていません。
4-2 研究 10 馴化に着目した講座参加者への筆記表現法の介入—長期的効果の検討—	エラー! ブックマークが定義されていません。
4-3 研究 11 郵送による筆記表現法の介入効果の検討—馴化を促す教示を用いた検討—	エラー! ブックマークが定義されていません。
4-4 第 4 章のまとめ	エラー! ブックマークが定義されていません。
第 5 章 研究 12 高齢者を対象とした筆記表現法の参加者・不参加者の特徴の検討	エラー! ブックマークが定義されていません。
第 6 章 結論	エラー! ブックマークが定義されていません。
6-1 本研究で得られた知見	エラー! ブックマークが定義されていません。
6-2 検討課題に対する回答	エラー! ブックマークが定義されていません。
6-3 本論の限界と展望	エラー! ブックマークが定義されていません。
引用文献	エラー! ブックマークが定義されていません。
資料	エラー! ブックマークが定義されていません。
謝辞	エラー! ブックマークが定義されていません。

問題と背景

厚生労働省の調べ（国民生活基礎調査）によると、平成 25 年度において 12 歳以上の者を対象に調査したところ、悩みやストレスを保持している者の割合は 48.1%であった。つまり、概ね 2 人に 1 人が悩みやストレスを保持していることとなる。年齢別に見た場合、悩みやストレスを保持している割合が最も多いのは 40 歳代であり、その割合は 55.1%であった。ストレス保持者は中年層の人数が多くその割合も高いが、どの年代もストレス保持者の割合は 40%を超えている。つまり、ストレスはどの世代においても重要な問題といえる。

ストレス保持者の人数は中年の人数が最も多く、次いで若者、高齢者の順であり、高齢者の人数は少ない。しかしながら、総務省の「国勢調査」によると、高齢者人口は過去最多の 3186 万人に達し、高齢者人口の総人口に占める割合は 4 人に 1 人(25.0%)となった（平成 27 年 9 月 15 日現在推計）。さらに、同省の「人口推移」では、高齢者人口の増加はこのまま加速し、2040 年には 3 人に 1 人(33.4%)が高齢者になると見込まれている。したがって、高齢者のストレスマネジメント手法の開発も求められる。

本論では、日常的なストレスマネジメントとして筆記表現法を発展させることを目的とした。その発展とは大きく分けて 2 点ある。1 点目はこれまでの知見をもとに、馴化という筆記表現法の機序に着目し、大学生を対象に筆記表現法の介入効果を試みることである。2 点目は、これまで注目されてこなかった高齢者を対象とした筆記表現法の適用可能性について検討することである。

課題（1）大学生を対象に筆記表現法の有効性を高める

課題（2）高齢者を対象とした筆記表現法の適用可能性を検討する

課題（1）では、すでに述べた馴化理論にもとづき、反すうに着目した介入を行う

課題（2）では、これまでの大学生で行われた知見を踏襲し、有用性と有効性について検討する。有用性については使用感と実施者の特徴を検討する。有効性については実際の介入効果にて検討を行う。

課題（１）の検討

課題（１）の検討は第２章で検討した。第２章では１つの調査（研究２）と２つの介入研究（研究１と研究３）を行った。研究２では、筆記表現法の恩恵を受けるまでに経る過程である感情状態の馴化の生起段階について検討した。馴化が質問紙の回答段階、想起段階、筆記段階のどの段階で馴化が生起するかを検討した。その結果、質問紙へ回答するだけでも馴化が生起する可能性が示された。

研究２では、先行研究から筆記表現法の侵入思考・反すう傾向に対する有効性が示唆されたため、そのニーズ調査を行った。その結果、調査対象者の半数以上が侵入思考を保持していた。感情の強度や保持している感情数が侵入頻度と関連していた。他方、現在から出来事が起きた当初までの時期（時間的距離）は関連を示さなかった。以上のことから、侵入思考・反すう思考を効果指標した筆記表現法での介入では、時期や筆記内容の感情の限定を行う必要がないことが示唆された。

研究３では、認知機能の測定指標として注意の抑制を測定する Stroop test を加え包括的な介入効果の検討を行った。本論の Stroop test では baseline 条件と mismatch 条件を設定し測定した。baseline 条件では色が付いた四角形の色名の判断を求めた。baseline 条件では各個人が色判断に要する時間を測定する。mismatch 条件では色の名前（青や赤）が書かれた文字が何色であるか（フォントの色は何色か）ということが求められる。文字の内容（色の名前）に惑わされないように文字の色（フォント色）を回答しなくてはならない。Stroop test では色の判断に要する反応時間が短いほど好成績を示す。以上の２条件の反応時間をもとに干渉率を算出した。干渉率は「干渉率=(mismatch 条件の反応時間 - baseline 条件の反応時間) / baseline 条件の反応時間」で算出され、各個人の色判断に要する時間を調整し、注意の抑制に費やした時間（認知コスト）を意味する。研究３の主な結果として、Stroop Test の干渉率でのみ筆記群の優位性が見られた。

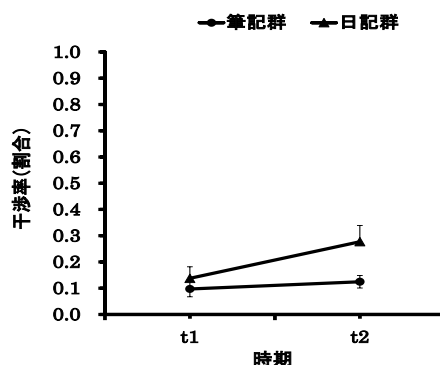


図１ 研究３の主な結果

課題（２）の検討

課題（２）は第３章および第４章で検討した。第３章では、これまで国内で行われていない高齢者を対象とした筆記表現法を検討した。実践的な介入に先立ち、研究４にて人に相談する相手がいないことが４年後のうつの予測因子の１つであることを示した。研究４から、誰にも話せないことを一人で自己開示できる筆記表現法がストレスマネジメントのツールとして重要であることが示唆された。

研究５では、すでに大学生を対象に行われてきた手続きを踏襲しマニュアルを作成し、使用感について聴取した。積極的な取り組みやセッション後の有意義度が確認できたこと、負担度が高くなかったことから高齢者にも利用できることが示された。

研究６では実践的な介入として、健康講座の受講者に対して、短期的な筆記表現法の介入を試みた。主要効果指標としてネガティブな反すう尺度を用いた。直接的な効果は見られなかったが、改善した群と改善しなかった群での基本的特徴の差異を検討したところ、改善した群は改善しなかった群よりも、ベースラインの得点や全般的な認知機能検査である MMSE 得点が高かった。

研究７では最近２週間の健康状態について尋ねる、WHO-5（精神健康状態表）を項目に追加し長期的な効果について検討した。しかしながら、ネガティブな尺度においても WHO-5 においても長期的な効果について介入効果は見られなかった。

研究８では郵送にて介入を試みた。研究８では筆記表現法の様式を渡した後は、対象者とは直接会うことがない手続きをとった。返送率は約 50%であり、使用感も良好値をとった。介入効果については見られなかったが、限定的な効果が見られた。筆記表現法を行った群はネガティブなことについて何度も考えてしまう反すう傾向

(NRT) のベースライン(t1)での得点が高い対象者に対して介入効果が見られた。一方、対照群については、ネガティブなことについて思い浮かんだあと、切り替えて他のことについて考えることができないことを示す指標（ネガティブな反すうのコントロール不可能性；UNR）において、ベースライン(t1)での得点が高い対象者に対して改善が見られた。

第４章では第３章の介入研究と同一の対象・手続きにて、馴化の効果について検討した。研究９は研究６と対応しており、１週間という短期的な効果について検討した。ベースライン(t1)の UNR 得点と MMSE 得点を調整した際、筆記群よりも対照群の UNR 得点の方が高かった。筆記群での UNR 得点の低下は見られなかった。本来、筆記群が対照群と同じ動きをするのであれば、筆記群は UNR に対して予防効果として働いた可

能性がある。一方、ネガティブな反すう傾向(NRT)については、予防効果さえ見られなかった。これは、質問内容が「反すう傾向」という特性に近いものであったことが原因であると考えられた。換言すると、筆記表現法はネガティブな思考を払拭するという能力に近いものについては有効であるものの、特性に近いものについては有効ではないことが推察される。

研究 10 は研究 7 と対応しており、約 1 か月間のフォローアップ(t3)を加えることで長期的な効果を検討するものであった。研究 7 では介入効果が見られなかったが、研究 10 で馴化を促す教示を設定することで一か月後の t3 において WHO-5 得点の向上が見られた。一方、日記群では WHO-5 得点の向上は見られなかった。

研究 11 では郵送による介入を行った。NRT については筆記群と対照群の両群において良好傾向が見られた。また、WHO-5 については対照群の悪化によるものではあるが、事後評定である t2 で群間差が見られた。研究 11 においても研究 9 と同様に予防効果が見られた。

研究 12 では、郵送を通して行った研究 8 と研究 11 について、筆記表現法を行った者(返送者)と行わなかった者(未返送者)の関連要因を検討した。二項ロジスティック回帰分析の結果、うつ傾向にある者や認知機能が低い者は筆記表現法を行うことが困難であることが示唆された。

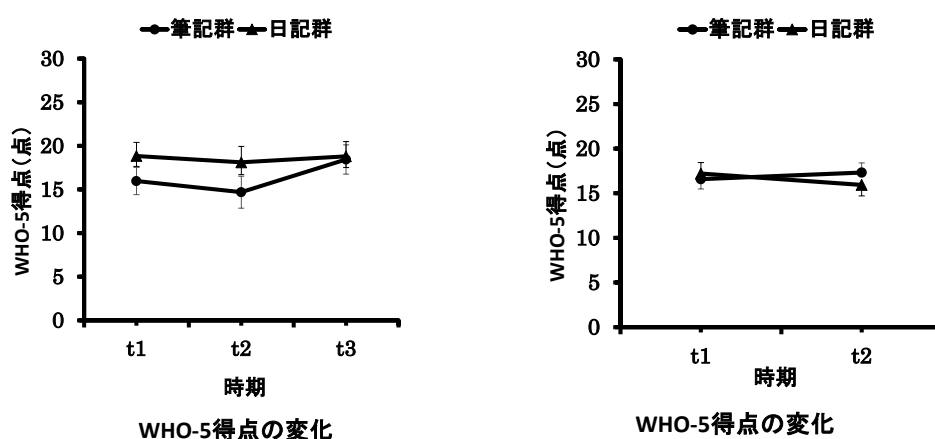


図 2 研究 10 (左) と研究 11 (右) の主な結果

結論

課題（１）では、国内における筆記表現法の有効性について確認できた研究が少ないことから、馴化理論にもとづいて有効性を高めることであった。第２章の結果からは、馴化により十分な介入効果を支持する結果は示されなかった。しかしながら、認知機能については部分的な効果が見られた。対照群（統制群）のパフォーマンスが落ちた一方、筆記表現法では変化が見られなかった。積極的に改善するという範疇を超える程の有効性は促進できなかったが、早期に馴化を促すことでストレスマネジメントとして働いた可能性がある。本研究で用いられていない効果指標についても検討する余地が残された。

課題（２）では、これまでの大学生で行われた知見を踏襲し、有用性と有効性について検討することであった。有用性については、研究５および研究８の結果より、健常な地域在住高齢者の手軽なストレスマネジメントとして活用できることが示された。有効性については研究１０および研究１１にて、日常的なストレスマネジメントとしての有効性が見られた。一方で、研究１２より、うつ傾向にある者については、対象者自身から積極的に筆記表現法を利用できないことが示された。本論から有用性・有効性ともに、筆記表現法はあくまでも日常的なストレスマネジメントとしての限定的な利用にとどまるという課題が残された。