

[原著論文]

# 大学生に対する clearing a space の適用とその効果について

石本豪

キーワード : clearing a space、自己没入、抑うつ、質的分析

## Effects of clearing a space on university student

Gou Ishimoto, CP.

### Abstract

This study examined the influence of “clearing a space (abbreviated as CS)” on depression and self-preoccupation of university student. CS is the first step of Focusing that is the technique of personal help. Thirteen normal volunteers participated in experimental group of this study, and eighteen participated in control group of this study. To examine the effect of CS, the person with a strong depression symptom was extracted from six person experimental group, and extracted from nine person control group. Analysis of variance {group (experimental group and control group) × time(pre and post)} was done. Results of this study showed that the effects of CS were not admitted in the decrease in depression, but for the self-preoccupation the effect of was suggested. Moreover, qualitative analysis indicated that three themes emerged in the subjects where the effect had been admitted: “Failure of CS”, “Acquisition of CS”, and “CS at my pace.” On the other hand, in the person where the effect had not been admitted, two themes emerged: “Intellectual attitude” and “Buried in the matter.”

Keyword : clearing a space, self-preoccupation, depression, qualitative analysis

### 要約

本研究では大学生を対象に clearing a space (以下 CS) を適用し、抑うつ症状および自己没入の低下に及ぼす効果を検討した。CSとは対人援助の技法であるフォーカシングの第一ステップであり、個人が抱えている問題を一つ一つ確認し、その問題を自分から距離をとって“置いて”おくことである。実験群 13 名、統制群 18 名を対象に分析を行なった。その結果、自己没入の低下に対しては CS の効果が示唆されたものの、抑うつ症状の低下には効果が認められなかった。また、被験者の CS の体験を質的に分析し

た結果、効果の認められた者には「CS の失敗」「CS の習得」「自分のペースでの CS」というテーマが出現した。一方、効果の認められなかった者には「知的態度」「気になる事柄への埋没」というテーマが出現した。

### I はじめに

我々は、多かれ少なかれ悩みや迷いを経験して生きている。滝川<sup>1)</sup>は、その悩みを抱えながらなんとか折り合いをつけようと工夫する私たちの生活のあり方の基本的な姿勢を「コンサーバティズム」と呼び、根本的な解決を目指す

石本 豪 新潟医療福祉大学 医療技術学部 言語聴覚学科

[連絡先] 〒 950-3198 新潟市島見町 1398  
TEL・FAX : 025-257-4507  
E-mail : ishimoto@nuhw.ac.jp

姿勢（ラディカリズム）と対比している。また、心理療法における治療者のクライアントへの関与も「コンサーバティズム」であることが基本である、としている。

そして、「コンサーバティズム」を基本にすえた対人援助の技法の一つがフォーカシングである。フォーカシングを開発した Gendlin<sup>2)</sup> は、心理治療が成功したクライアントには共通して以下のようなプロセスが進行していることをみだした。すなわち、自分の内面に注意を向けたときに感じられる未だ言葉にはならない不明瞭な感覚に対し、徐々に言葉をあてはめることで建設的な変化が生じうる。そうしたプロセスを進行させるための体系的な技法がフォーカシングである。フォーカシングは、6つのステップで構成されているが、その最初のステップである Clearing a space（以下 CS）は、単独の技法としても様々な臨床場面で用いられてきた。CS とは、自分の内面に注意を向けたときに浮かんでくる気になる事柄に沈み込んだり逃げたりすることなく、その事柄を一つ一つ確認し、視覚的イメージなどを用いて自分から距離をとって“置いて”おくことである。気になる事柄と適度な心理的な間をとるための方法といえる。

また、大学生における抑うつは、高校から進学する際の環境の変化に伴うストレスの影響だけでなく、この時期に高まる自己注目が関連しているという指摘がある<sup>3)</sup>。自己注目（self-focus）という用語は、自覚状態（self-awareness: 人が自分自身の方へ注意を向け、自らが自らを注目的としている状態）と自己意識特性（self-consciousness: 普段から自己に注意を向けやすい性格特性）との両方を含む概念である<sup>4)</sup>。Sakamoto<sup>3) 5)</sup> は一連の研究で、自己注目の持続をより重視した自己没入という概念を提唱し、これを測定する自己没入尺度を作成した。さらに大学生を対象に調査を行い、自己没入が抑うつ脆弱性要因であることを報告している。

また、自己没入傾向が高い人は抑うつ気分の持続期間が長く、抑うつ気分に対し、考え込むという対処をとりやすいことが報告されている<sup>6)</sup>。特に大学生の時期は、アイデンティティを確立することが求められ、そのために自己の内側への注目が高まる時期と考えられており<sup>7)</sup>、この時期に高まった自己注目によって抑うつなどのメンタル面での問題が生じる可能性は十分にある<sup>8)</sup>。

以上から、大学生の抑うつなどのメンタルヘルスの向上に CS が効果的ではないかと考えた。抑うつ軽減には自己没入しないような対処方法、つまり、個人がかかえている問題と適度な心理的距離をとれるような介入が有効ではないだろうか。

そこで、本研究では研究1として、CSを適用し、抑うつ症状の強い者に対するその効果を統制群との比較において検討することを目的とした。次に研究2として、CSの効果の認められた者と認められなかった者とで、それぞれ

のCSの主観的な体験にどのような特徴があるかを質的分析によって検討することを目的とした。

## II 方法

### 1 被験者

被験者は、関東近郊の4年生大学の学生である。講義時間内に本研究への参加を依頼し、実験群として19名、統制群として30名から同意を得られた。しかし事後調査を受けられなかった者は分析から除外したため実験群13名、統制群18名を分析の対象とした。

### 2 材料

1) 自己没入尺度<sup>3)</sup>: 11項目から成る尺度である。「全く当てはまらない」から「かなり当てはまる」までの5段階で評定され得点が高いほど自己没入傾向が高いと判断される。

2) ベック抑うつ質問紙 (Beck depression inventory: 以下 BDI)<sup>9) 10)</sup>: 21項目から成る尺度である。「ない、たまに」から「ほとんどいつも」までの4段階で評定され得点が高いほど抑うつ症状が強いと判断される。

### 3 手続き

事前調査は2003年6月に行った。CSは2003年6月から7月にかけて、大学の講義時間内に合計5回適用した。CS実施前に、講義を担当している臨床心理士の教員からフォーカシングについての簡単な説明が被験者になされた。CS実施に際しては、フォーカサー（CSのプロセスをすすめる者。本研究では被験者がそれにあたる）のペースに配慮しながら調査者自身がリスナー（フォーカサーの体験を促進するために必要に応じて教示を与える者）を務めた。CSの所要時間は20分程度であった。終了後にはCSの体験についてシェアリングする時間を設けた。以下に Gendlin<sup>2)</sup>、増井<sup>11)</sup>を参考に調査者自身が与えた教示の概略を示す。①から順に被験者の様子を観察しながら教示を与えた。

『①楽な姿勢、居心地のいい場所を探してみましょう。できるだけリラックスした状態でCSを行なえるよう教室の中で居心地のいいと感じられる場所に自由に移動してください。②「最近どんなことが気になっているかな」と自分の内側にむかって優しく尋ねてみましょう。その際、目を閉じたほうがやりやすいかもしれません。③気がかりな事柄がうかんできたら、それら一つ一つ大切に認めてあげましょう。気になる事柄がたくさんでてきてもあせらずにゆっくりひとつずつ「こんなことが気がかりだな」と確認します。その際に「こんな問題はたいしたことない」とか「これは性格の問題」など評価や解釈をせず、そのまま認めることが大切です。④その気がかりな事柄を視覚的イメージを用いて納まりのいい場所においてみます。たとえば気になっている事柄を箱の中にそっとしまっておくよ

表1 効果の認められた者の各尺度得点

		事前	事後
Aさん	自己没入尺度	40	24
	BDI	41	36
Bさん	自己没入尺度	55	49
	BDI	64	43

表2 効果の認められなかった者の各尺度得点

		事前	事後
Cさん	自己没入尺度	44	51
	BDI	55	57
Dさん	自己没入尺度	31	34
	BDI	38	47

うなイメージを用いてもいいかもしれません。あるいは、深い森の中に置いてみてもいいかもしれません。その気になる事柄にとって、ぴったりの場所に置いてみます。⑤気になる事柄の置き場所が見つかったら、「この他に気になっていることはないかな」と内側に尋ねてみて、小さなことでも他に出てきたら③に戻って、置く作業を繰り返します。⑥すべての気がかりな事柄から距離をとれたら、今の自分の内側の感じを十分に味わってみましょう。すっきりした感じを味わうことができたらゆっくり眼を開けてCSを終了します。』

被験者にはCSの標準的な教示を書いた用紙を渡し、それぞれのペースで出来るよう配慮した。CSの効果を高めるためにホームワークとして被験者の自己教示によるCSも依頼した。被験者には「心の整理の日記」と題した冊子を渡し、CS終了後には毎回、感想およびCSを行なった場所を記述してもらい、事後調査終了後に回収した。事後調査は2003年7月に事前調査で使用した尺度を用いて行った。

#### 4 統計解析

研究1として、抑うつ症状の強い大学生に対するCSの効果を検討するため、被験者の事前調査におけるBDI得点の中央値を算出した。すなわち44点以上の者を「抑うつ症状の強い者」として抽出した。そのため、分析対象とした被験者は実験群6名、統制群9名の合計15名であった。群(実験群・統制群)×時期(事前・事後)の2要因混合計画による分散分析を行った。結果の分析にあたってはJavaScript-STARversion4.2.7を用いた。

#### 5 質的分析

研究2として、CSの効果の認められた者と認められなかった者を抽出するため、被験者の事前調査と事後調査の各尺度得点を比較した。Aさんは自己没入尺度得点が40から24に、BDI得点が41から36に低下した。また、Bさんは自己没入尺度得点が55から49に、BDI得点が64から43に低下した。Aさん、BさんはCSの効果が認められた。一方、Cさんは自己没入尺度得点が44から51へ、

BDI得点が55から57へ上昇した。またDさんは自己没入尺度得点が31から34へ、BDI得点が38から47へ上昇した。Cさん、DさんではCSの効果が認められなかった(表1、2)。CSの効果の認められた者と認められなかった者を2名ずつ抽出し、分析の対象とした。

データとして、被験者に毎回のCS後に自由記述してもらった感想を対象に分析を行った。なお、分析には被験者の心理のプロセスを理解するために解釈学的現象学的分析を採用した。解釈学的現象学的分析は「人々が、彼らが直面している特定の状況をいかに知覚し、彼らの個人的そして社会的世界をどのように意味づけているか」を見出すことに適した方法である<sup>12)</sup>。以下に本研究においてどのように分析をすすめたか簡単に説明する。まず、感想が記載された原稿を繰り返し読み、データ全体の大まかな内容をつかんだ。次にデータの記述のそれぞれの部分を特徴づけるテーマを同定した。そこで立ち現れた諸テーマを類似性に基づいて関連づけを行い、諸テーマをいくつかの群に分類した。そしてその群を特徴づけるテーマを同定した。最後に、構造化されたテーマをまとめた要約表を作成した。

#### 6 倫理的配慮

被験者に対しては、本研究の結果は研究目的以外では使用しないことおよび個人が特定されるようなことはないことを伝えた。本人の自由意思を尊重し、研究協力への同意が得られた者のみを対象とした。また、実験途中での放棄あるいは中断も可能であることを事前に伝えた。

### III 結果

#### 1 研究1

分析の結果、自己没入尺度では、群×時期の交互作用が有意傾向であった( $F(1,13)=3.60, p<.10$ )。群の単純主効果を検討したところ事前調査で有意であり( $F(1,13)=12.97, p<.01$ )事後調査では有意傾向であった( $F(1,13)=4.35, p<.10$ )。時期の単純主効果を検定したところ統制群のみ有意傾向であった( $F(1,13)=3.81, p<.10$ ) (表3) (図1)。

BDIでは、群×時期の交互作用は有意ではなかった。主

表3 自己没入尺度得点の平均値と標準偏差

	事前	事後
実験群 (N= 6)	48.50 (4.79)	46.66 (7.06)
統制群 (N= 9)	34.55 (7.91)	39.44 (5.39)

表4 BDI 得点の平均値と標準偏差

	事前	事後
実験群 (N= 6)	54.16 (8.72)	47.50 (11.31)
統制群 (N= 9)	51.33 (3.52)	48.44 (3.94)

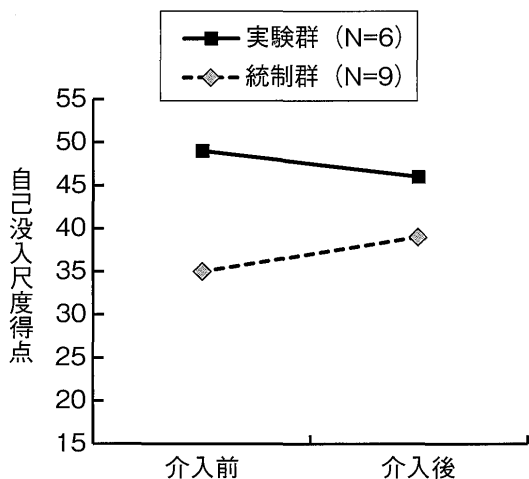


図1 介入前後の自己没入尺度得点の変化

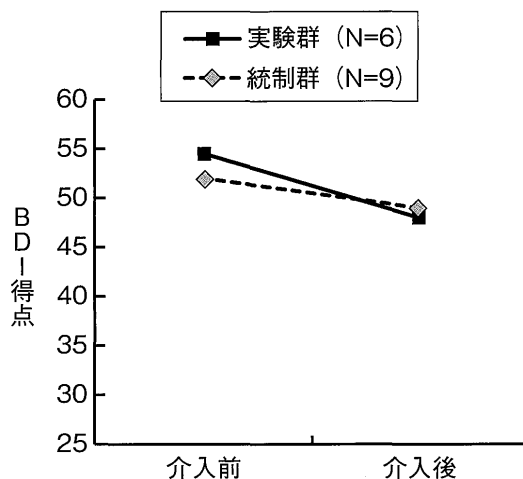


図2 介入前後のBDI得点の変化

表5 CSの効果の認められた者のテーマ

テーマ	感想の引用	参照箇所
CSの失敗	気がかりなことを箱にいれてもすぐにでてくる (Aさん)	1回目 (教室)
	心の整理をやって、途中でごちゃごちゃになった (Bさん)	1回目 (教室)
CSの習得	やり方がわかってきた (Aさん)	3回目 (教室)
	気になる事柄に対してどんなふうに接したらいいのかわかってきた気がする (Bさん)	4回目 (教室)
自分のペースでのCS	やりかたがわかってきたのでリスナーの声が入ると集中が途切れる (Aさん)	3回目 (教室)
	周りに知っている人がいないほうが集中できた (Aさん)	ホームワーク
	周りに人がいないから集中できた (Bさん)	ホームワーク

表6 CSの効果の認められなかった者のテーマ

テーマ	感想の引用	参照箇所
知的態度	いつのまにか解釈しようとしていた (Cさん)	ホームワーク
	これをやったことによって何がかわるのか考えた (Dさん)	ホームワーク
気になる事柄への埋没	事柄が浮かんでくると、それに入り込んでしまって上手くできなかった (Cさん)	5回目 (教室)
	友達の行動が許せず頭がいっぱいで、整理ができなかった (Dさん)	ホームワーク

効果を検定したところ、時期の主効果が有意であった ( $F(1,13) = 7.10, p < .05$ ) (表4) (図2)。

## 2 研究2

分析の結果、効果の認められた者には「CSの失敗」「CSの習得」「自分のペースでのCS」というテーマが出現した。効果の認められなかった者には「気になる事柄への埋没」「知的態度」というテーマが出現した (表5、6)。

## IV 考察

### 1 研究1

自己没入の低下に対するCSの効果を示唆された。しかし抑うつ低下に関しては、実験群のBDI得点そのものは低下しているものの、統計上有意な効果は認められなかった。このことに関しては以下のことが考えられる。一連の先行研究によって、自己没入と抑うつとの間には中程度の相関があることが確認され、自己没入が抑うつの脆弱性要因であるとの指摘がなされている<sup>3) 5)</sup>。しかし、本研究の結果は自己没入の低下が直線的に抑うつの軽減につながるわけではなく、自己没入以外の何らかの変数が抑うつと関わっている可能性を示唆している。本研究では自己没入といった個人内の認知的変数に注目したが、ライフイベントなどの状況変数が個人内変数と相互に関連しながら抑うつと関わっている可能性は十分に考えられる。

次にフェルトセンスについて考察する。フェルトセンスとは、気になる事柄を思い浮かべた際に出てくる“からだの感じ”である。本研究では、Gendlin<sup>2)</sup>のフォーカシング技法を参考に、CSを行う際は、気になる事柄を思い浮かべてそれと距離をとるという方法を用いた。その際、それを思い浮かべた時にでてくる“感じ”はあえてとりあげなかった。しかし、吉良<sup>13)</sup>はCSが体験的な効果を持つためにはフェルトセンスを把握している必要がある、と指摘している。また、身体を感じるように注意が向くようになると問題から距離が取れるようになるということは関連しているという報告もある<sup>14)</sup>。今後は、フェルトセンスへの対処も含めたCSの適用を検討する必要があると考えられる。

また、CSの実施回数の少なさも関連していると思われる。本研究では、調査を依頼した大学のカリキュラムの都合上、5週にわたり、週1回、合計5回の実施にとどまった。効果を高めるためにホームワークを行ってもらおうよう依頼したが、実施の頻度にはかなり個人差がみられ、まったくホームワークを行わなかった者も何人かいた。村山<sup>15)</sup>は、CSを体得するためには、週3~4回実施して1学期必要とする、と指摘しており、本研究でのCS実施の回数、期間は不十分なものであったのかもしれない。同じ期間CSを行っても習得するペースや効果の表れ方には個人差があるだろう。今後はCSの実施頻度を増やすとともにフォローアップも視野に入れ、より長期にわたるCSの効果を検討していく必要がある。

最後に、被験者の動機づけの問題である。CSの実施は大学の講義時間を借りて、その講義を受講している学生に調査者が協力を依頼するという形式で行った。そのため、被験者のCSに対する動機づけにはかなり個人差があるように思われた。熱心に参加してくれる者も多くいたが、なかにはCS実施中に居眠りをしている者もみられた。こうした被験者間の動機づけの差異も本研究の結果に影響していると考えられる。

### 2 研究2

分析の結果から、効果の認められた者にあらわれた「CSの失敗」「CSの習得」「自分のペースでのCS」というテーマについて考察する。これらのテーマは、時間軸に沿ったCSの体験においてはほぼこの順序で現れており、CSの体験の変遷を反映していると考えられる。効果の認められた者でも、CSを開始した当初は気になる事柄とうまく距離がとれずにいたが回を重ねることでCSのやり方を習得し、リスナーのインストラクションに頼らず自分のペースでCSを行えるまでになった。フォーカシングは通常、心理臨床場面においてセラピスト-クライアント、あるいはリスナー-フォーカサーといった2人の関係のなかで行われるものである。しかし、Gendlin<sup>2)</sup>は、フォーカシングにおいて最も大切なルールはリスナーがフォーカサーの邪魔をしないことであると指摘し、フォーカシングをセルフヘルプ技法として用いることも示唆している。CSの方法を習得し、自分のペースでCSをすすめることのできるフォーカサーにとってはリスナーのインストラクションが邪魔になるときもあろう。その場合には、リスナーがフォーカサーを尊重し、言葉を控えることが大切であると考えられる。

一方、効果の認められなかった者に出現した「気になる事柄への埋没」「知的態度」というテーマについて考察する。CSでは気になる事柄がうかんできたとき、それを評価、解釈などせずにそのまま認めることが重要である。その際の態度をCornell<sup>16)</sup>は“友人に接するようなつもりで”と表現している。しかし、気になる事柄を認めることができずに埋没してしまう者はそれにたいして受容的、友好的な態度で接することは難しく、CSそのものに懐疑的になったり、解釈をしたりといった「知的態度」で接している。気になる事柄を思い浮かべたものの、そこから距離をとることができずに、かえって不快な気分への注目が持続したと推測される。今回のCSではリスナーが、気になる事柄が大きすぎる場合の距離のとりかたに関して様々な工夫を提案した。それは主に、イメージを使って気になる事柄と距離をとる方法であった。Cornell<sup>16)</sup>は、気になる事柄と一緒にいることができないう気持ちを認めることの大切さを指摘している。フォーカサーが、気になる事柄を認めることができないうときは、その認めることができないう気持ちを認められるようリスナーの関わりを工夫していく必要がある。

ると考えられる。

## V おわりに

本研究では大学生に対するCSの効果を量的、質的なデータを対象に検討した。しかしサンプル数は少ないものであり結果の一般化という面では限界があると考えられる。研究1において対象とした大学生は、他の多くの社会心理学的研究と同様に、自己記入式質問紙によって抑うつ症状が強いと判断された者であり、うつ病の診断基準を満たしているわけではない。したがって本研究の知見の臨床群への適用は慎重になる必要があると考える。

また、本研究では被験者の感想を質的分析の対象としたが、十分な分析がなされたとは言いがたい。今後は被験者への半構造化面接などを実施し、リスナーとフォーカサーとの間で構成される「CSの意味」を明らかにすべく、より詳細な質的分析を実施していくことが課題としてあげられる。

## 文献

- 1) 滝川一廣：心理療法の基底をなすもの－支持的心理療法のばあい，こころの科学，83：22 - 23, 1999.
- 2) Gendlin E.T.：フォーカシング. 福村出版. 104 - 116, 1981.
- 3) Sakamoto,S.：The Preoccupation Scale：Its development and relationship with depression scales, Journal of Clinical Psychology, 54：645 - 654, 1998.
- 4) 押見 輝男：「自己の姿への注目」の段階. 「自己過程」の社会心理学. 東京大学出版会：21 - 65. 1990.
- 5) Sakamoto,S.：A longitudinal study of the relationship of self - preoccupation with depression, Journal of Clinica Psychology, 55 (1)：109 - 116, 1999.
- 6) 坂本真士, 友田貴子, 木島信彦：抑うつ気分への対処, 抑うつ気分の持続期間と自己没入との関連について, 日本社会心理学会第36回大会発表論文集：374 - 375, 1995.
- 7) 坂本真士, 丹野義彦, 大野裕：抑うつの臨床心理学. 東京大学出版会：214 - 215, 2005.
- 8) 坂本真士, 西河正行：大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取り組み, 大妻女子大学人間関係学部紀要人間関係学研究, 3：227 - 242, 2002.
- 9) Beck,A.T., Ward,C.H., Mendelson,M. et al：An inventory for measuring depression, Archives of General Psychiatry, 4：561 - 571, 1961.
- 10) 鮫島和子, 松下兼介, 松本啓：鬱病者ならびに正常人における顕在性不安性検査 (MAS) およびベック鬱病評定法 (BDI) の臨床的研究, 心身医学, 10：311 - 319, 1976.
- 11) 増井武士：迷う心の「整理学」. 講談社. 80 - 93, 1999.
- 12) Nicholls,A et al：A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf, The Sport Psychologist, 19 (2)：111-130, 2005.
- 13) 吉良安之：心理療法における Clearing a Space の意義, 九州大学教養部カウンセリング学科論集, 6：47 - 65, 1992.
- 14) 西野入篤：臨床動作法におけるフォーカシング指向心理療法の効果, 心理臨床学研究, 24 (2)：129 - 140, 2006.
- 15) 村山正治, 増井武士, 池見陽ら：フォーカシングの理論と実際. 福村出版. 192-197, 1984.
- 16) Cornell, A.：フォーカシングガイドマニュアル. 金剛出版. 115 - 117, 1994.