

長期療法における感情変容プロセスモデルの構築：

理論構築型事例研究を用いて

野田 亜由美 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

要約

近年、心理療法において感情を扱うことの重要性が指摘されており、面接中の感情変容プロセスについて、感情処理過程という概念を用いて明らかにしようとする動向がみられる。本研究では、まず感情の役割を重視したアプローチのエモーション・フォーカスト・セラピー（以下、EFTと略記）における感情の考え方、感情変容プロセスについて述べる。続いて、感情処理過程の概念と、これまでに多くの研究で検証・採用されている感情処理過程のモデル（Pascual-Leone & Greenberg, 2007; 以下 2007 モデルと略記）について概観する。2007 モデルは EFT の介入による短期療法のデータをもとに構築されたモデルであることから、本研究では EFT による介入が 7 年以上にわたり行われた成功事例をもとに、課題分析を援用した質的分析を行い、長期療法における感情処理過程のモデルを作成することを目的とした。考察において 2 つのモデルの比較検討をおこなったところ、2007 モデルと近似したステップに加え、「感情に関連した身体感覚が強まる」や「陽性感情を味わう」などの新たな要素を含んだステップが複数見出された。

キー・ワード：長期療法、EFT、感情処理過程、プロセス研究、理論構築型事例研究

I 問題と目的

1. EFT の概要と感情の考え方

心理面接においてクライアント（以下、CI と略記）の感情を扱うことの重要性は、心理療法の学派を超えて広く認められていることである（Freud, 1925; Rogers, 1951; Perls, 1969）。エモーション・フォーカスト・セラピー（以下、EFT と略記）は、感情の役割を重視した心理療法の中でも、これまでに多くの実証研究が行われ、その有用性が認められている。EFT は、ヒューマニスティック心理学の人間観を基礎として、感情心理学、対象関係論、認知科学、情動神経科学、そして心理療法の効果とプロセス研究の知見を統合したアプローチである（Greenberg, 2010 岩壁他訳 2013; Greenberg & Paivio, 2003）。EFT の介入では、安全で信頼できる関係の中で、感情理論に基づく感情のアセスメントと、プロセス研究（岩

壁, 2008）によって裏付けされた治療課題を通して、個人の問題となっている感情スキーマを適応的なものへと変容していく（Greenberg, 2002; 伊藤, 2011）。これまでにうつ病（Greenberg & Watson, 1998）、複雑性トラウマ（Paivio & Pascual-Leone, 2010）、カップルセラピー（Greenberg & Goldman, 2008）をはじめとして、その効果が示されてきた。

次に EFT における感情の考え方について、Greenberg (2002, 2010 岩壁他訳 2013) と岩壁 (2009) の記述を元に簡潔に述べる。EFT では、感情には適応的な機能が元来備わっていると考える。しかし、外傷体験などを通じた誤学習によって、どのような感情も適応的な機能を失い、不適応感情になることがある。不適応感情は様々な心理的苦痛と関連しているため、変容する必要があるが、そのためにはまず問題となっている不適応

感情を CI が体験する必要があると考えられている。

また、EFT では感情を一次適応感情、一次不適応感情、二次感情、道具的感情の4種類に分類し捉えようとするところに特徴がある。まず、一次適応感情とは、ある外的刺激に対して一番はじめに起こる感情である。侵害に対する怒り、喪失に対する悲しみなどの基本感情が代表的であり、その他にも陽性感情や中核状態 (Fosha, 2000) と呼ばれる安堵感や満足感などの感情状態が含まれる。一方、一次不適応感情は、一次適応感情と同様に刺激に対する直接的な反応だが、前述の通り、元々適応的だった感情反応が、誤学習によって正常に機能しなくなったものと考えられている。一次不適応感情は、何度体験しても同じような苦痛が感じられ、アイデンティティーの一部になっていることが特徴である。二次感情は先行する一次感情や思考への反応、あるいはそれらに対する防衛として起こる感情状態である。そして道具感情は、他者に対してある一定の影響を与えることを目的とした学習された感情行動である。EFT のセラピスト (以下、Th と略記) は、CI に起こりつつあるこれらの感情の種類や体験の状態、その変化に共感的波長を合わせ、瞬間ごとのプロセスを連続的にアセスメントし、介入を見定めていく。

2. 心理面接内の感情変容プロセスについて

EFT による介入を通して現れる CI の感情変容プロセスは、まず二次感情を体験することから始まり、続いて根底にある一次不適応感情に接触し、最終的に一次適応感情へと到達すると考えられている (Greenberg & Paivio, 1997)。また、EFT では心理面接の全般的な指針となる変容原則 (Greenberg, 2002, 2004) が定められており、この原則は感情への気づき、感情調整、感情による感情変容の3つから成る。中でも感情による感情変容は、感情を扱う上で最も根源的な原則と考えられている (Greenberg, 2004)。これは、不適応

な感情状態を心理面接内で喚起し、同時により適応的な他の感情を喚起することによって、CI の変容を促進することを意味している (Greenberg, 2002; Greenberg & Watson, 2006)。したがって、感情変容プロセスでもっとも劇的に感情が変化する重要なプロセスであるといえる。しかし、感情による感情変容が起こる時に何が起こっているのか、その効果は何か、不明な点も多く、さらなる研究の必要性が指摘されている (Greenberg, 2010 岩壁他訳 2013)。

3. 感情処理過程のモデルについて

また昨今、感情変容プロセスは、感情処理過程 (emotional processing) という概念を用いて研究が進められている。感情処理過程は認知心理学の Rachman (1980) によって提唱され、Foa と Kozak (例えば 1986) によって発展した概念であり、もともとは恐怖反応が低減される仕組みを説明するものであった。現在では、この概念が何を意味するかということは理論的アプローチによって考え方が多少異なるが、アプローチを超えて治療的効力を持つ共通因子の一つとして注目を集めている概念である (岩壁, 2015)。EFT を含む体験療法において、感情処理過程はより広い感覚での感情の見方として捉えられており、Posら (2009) は、感情処理過程について「感情面で重要な出来事について心理面接内で体験し、その出来事に取り組むプロセス」と定義している。

これまでに、CI の未分化な感情的苦痛が EFT の心理面接で解決に至るまでの感情処理過程の実証的なモデルが作成されている (Pascual-Leone & Greenberg, 2007)。未分化な感情的苦痛とは、全般的な心理的苦痛の感覚であり、より深い心理的問題に対する感情的な反応として起こるものである。この研究では、うつ病の CI に対し短期療法 (12~14 セッション) の EFT による介入が行われた 6 事例から、感情を扱った場面を抜き出し、発話の内容やジュスチャーや表情、声の質といっ

た観察可能な指標を分類，感情処理過程に必要なステップが示された。図 1 に Pascual-Leone と Greenberg のモデル（以下，2007 モデルと略記）を提示する。

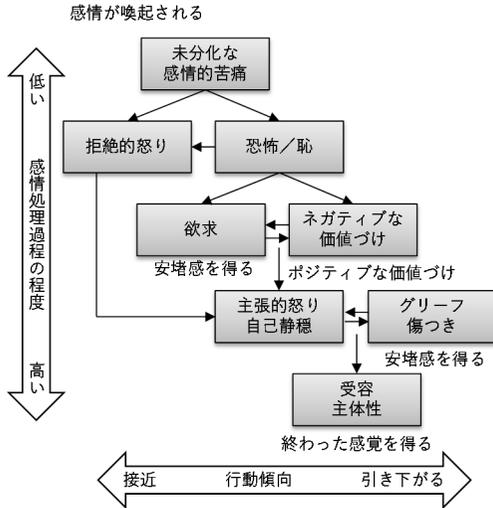


図 1 感情的苦痛に関する感情処理過程の実証モデル

2007 モデルでは，二次感情である未分化で全般的な苦痛の気持ちを CI が表明するところから感情処理過程がスタートする。この漠然とした気持ちが分化されていくと，恐怖や恥，あるいは他者の言動への反応として起こる拒絶的な怒りという不適応な感情を CI が感じるようになる。さらにプロセスが深まると，これまでに表されなかった根源的な欲求，あるいは自己に対する否定的な評価を CI が表わすようになる。これらの相反する 2 つの心理状態をそれぞれ体験し意味が作りだされると，やがて自己に対する肯定的な評価が芽生える。そして感情処理過程がより進展していることを示すステップとして，適応感情である主張的な怒り・自己静穏（伊藤，2011），もしくはグリーフ/傷つきといった感情が現れる。この 2 つのステップも対極にある感情状態であるが，CI がこれらの双方の段階をそれぞれ体験し，統合することで，二度目となる自己に対する肯定的な評価が生まれる。なおこの段階の評価は，自信の表れや未来志向で

ある点が特徴とされる。そして最後に CI が受容・主体性の感覚に到達することで，感情処理過程のプロセスが完了する。

2007 モデルが作成されて以降，事例との整合性を検証する実証研究が 24 件行われている。これらの先行研究では，一定の原則に従い，1 事例の量的データと質的データの両方が科学的に分析される系統的事例研究（McLeod, 2010; 野田, 2015）の手法が主に用いられている。その結果，2007 モデルがうつ病以外の適応障害，複雑性トラウマ，全般性不安障害，境界性人格障害などにもおおそ当てはまること，また EFT による介入だけでなく，短期精神力動療法や弁証法的行動療法，家族療法などの事例においても当てはまるものであると示されてきた（Pascual-Leone, 2017）。しかし，先行研究の分析対象となっている事例のほとんどが短期療法による介入であり（e.g., McNally et al., 2014），長期療法の事例をもとに感情変容プロセスを明らかにした研究はこれまでにほぼみられない。

長期療法の系統的事例研究を行うことは，個人の感情が，長いスパンでどのように変遷していくのかを捉えることにつながり，短期的なプロセスとは異なる変化が見出される可能性があるだろう。また，CI によっては長年に渡り感情を抑圧していたり，トラウマに起因する一次不適応感情がパターン化しており，短期療法では感情を十分に扱いきれない場合がある。さらには，複数の研究から，心理療法の長期的な効果は，短期療法に比べ長期療法の方が高いことが示唆されている（Knekt et al., 2008; Leichsenring & Rabung, 2008）。こうした点からも，長期療法で見られる感情変容のプロセスを明らかにすることは，感情処理過程の知見を広げることにつながると考えられる。

4. 研究目的

以上を踏まえ、本研究では、7年以上にわたり EFT による介入が行われた個人療法の成功事例を分析対象として、長期療法における感情処理過程のモデルを構築することを目的とする。またモデルを構成するそれぞれの要素について評価を行うために、体験過程スケール(以下、EXP と略記)

(Klein et al., 1970; 池見ら, 1986) の評定値、要素が出現する頻度、出現していた感情の種類、についても明らかにする。なお、モデルの構築に際して 2007 モデルを参考にし、完成後にその適合性と差異の検証を行う。

したがって、本研究は理論構築型事例研究 (Stiles, 2007) に分類される。理論構築型事例研究とは、系統的事例研究の 1 カテゴリーであり、既存の理論モデルを検証、精緻化するために、あるいは新しい理論的枠組みを構築するために当該事例データはどう活用できるか、などの問いを探索する際に用いられる研究方法である (野田, 2014)。心理面接のデータや尺度や質問紙の結果など、事例に関する豊かなデータを収集することが重視され、これらの情報をもとに厳密に繰り返し仮説を検証することによって、理論概念や概念間の関係について明確にすることを目的としている (Stiles, 2007)。

II 方法

【事例概要】大学内心理相談センターにて、約 7 年間にわたり EFT による介入が行われた成人男性の個人療法の事例である。

【CI】CI の A は 30 代 (来談当時) の男性。来談当時、職場でのストレスからパニック障害を発症し退職、失業中であった。症状としては、パニック障害以外にうつ病、睡眠障害、チック症、行動化 (ギャンブル、浪費、暴食など) などが現れていた。

【Th】Th は 20 年以上の臨床経験をもつ 40 代男性臨床心理士で、ヒューマニスティックアプロー

チの人間観をベースに、EFT を中心とした感情を重視した統合的アプローチをとる。

【Th による CI の見立て】父親の死をきっかけとした幼少期のアタッチメントトラウマが中心的な問題と考えられる。A は幼少期に父親が病死した後、養育者との関係の断絶と孤独を繰り返し味わっている。また、これに関連して経済面での家庭環境の変化も体験している。こうした状況から、A は家の中では価値が低い存在であるという「実存的な恥」を、家の外では父親がいないことに関連する「社会的な恥」を感じていたこと推測される。したがって、A にとって中心的な問題となっている感情は、恥であると考えられる。

【事例のプロセス】心理面接の初期 (X 年~X+1 年) では、A の衝動性に関する問題が顕著であったため、感情への気づきを高めることで感情調整力を身につけ、行動をコントロールできるようになることが目的であった。中期以降 (X+1 年~) では、A の祖母の死を契機に、幼少期から未解決の気持ちを抱く祖母や父に対する感情を扱うようになり、これを機に A に変化が起り始めた。その際、二つの椅子の対話や空の椅子の対話などのイメージワークがしばしば用いられた。また、この時期に中心的に扱われた感情は A の一次不適応感情である恥と孤独であった。やがて、これらの問題は解決していき、愛情を扱うことが介入の中心となっていった。現在 (X+7 年) は復職し、身体症状と精神的苦痛はほぼ消失している。フォローアップのために、数ヶ月に一度心理面接を行っている。

【分析者】本研究は、臨床心理学を専門とする大学教員 1 名、筆者を含む大学院生 2 名の 3 名にて分析が行われた。大学教員には、研究スーパーバイザーとして論理モデル作成の際、臨床的経験をもとに指導を受けた。大学院生 2 名は EXP の評定を行った。なお、大学院生 2 名は分析に先立ち、EXP の評定トレーニングを約 4 か月間にわたり週に 1 回受けた。

【モデル作成の手続き】本研究では、データの分析方法として課題分析 (Greenberg, 2007) を援用して質的分析を行った。課題分析は、CIがある治療的作業に取り組んでいる場面を集め、変容のステップを抜き出し、介入モデルを開発する研究法 (岩壁, 2008) である。本研究では、まず Pascual-Leone と Greenberg (2007) のモデル、および研究スーパーバイザーの臨床的経験や知識に基づき論理モデルを作成した。続いて、分析事例 107 回分の心理面接の録音データから、本事例で感情処理過程のプロセスが典型的に現れていると思われる 2 場面を選び、共通する構成要素を検討し実証モデルを作成した。さらに録音データから、感情に関して取り組んでいる 21 の場面を抽出し逐語録を作成した。その後、データをモデルに当てはめ、修正と分析を繰り返し、論理モデルと実証モデルを統合した。なお、抽出場面の基準は、A が重要な他者との関係に関して語っている場面であること、複数の感情についての語りが含まれている場面であること、の 2 点とした。また場面を抽出する作業は筆者 1 名で行った。21 場面すべてのデータを加えて分析を重ね、事例 A の感情処理過程モデル (以下事例 A モデルと略記) が飽和点に近づいたと考えられたため、分析を終了した。

【モデル評価の手続き】事例 A モデルの完成後、全 21 場面の CI の発話を、次に聴き手が発言するまでの発話を 1 セグメントとして 639 個に分割し、以下の 3 つの手続きを行った。まず、2 名の評定者で EXP を用いて評定を行った。次に、各発話が事例 A モデルを構成するどのステップに該当するかを分類した。最後に発話に現れた感情を逐語と音声をもとに抽出した。

【モデルを評価する尺度】本研究では EXP をモデルの評定尺度として採用した。EXP は、体験過程が感じられる具合が CI 側においてどの程度達成されているかを測定する尺度であり、第三者が録音および逐語記録から 7 段階で評定する。多くの先行研究から、CI の EXP 評定値が高いほど心

理面接の結果が良いことが明らかになっている (Elliott et al., 2013)。また、2007 モデルの構築に当たっても、その構成要素を検証するために用いられている尺度である。

【倫理的配慮】CI, Th 共に、データの研究利用を了承している。なお個人を特定できるような固有な名詞は匿名化し、分析結果に影響しない範囲でプライバシー保護のための変更や削除を行った。

III 結果・考察

1. 事例 A モデルの概要

本研究で見出された事例 A モデルを図 2 に示し、以下に概要を説明する。事例 A モデルは 12 のステップで構成されており、上部から下部へ進むにつれプロセスが深まっていく。モデルの上部では、様々な種類の感情が入り交じった二次感情が見られ、未分化で漠然とした苦痛が CI から表わされるが、ステップが深まるにつれ感情が分化されていく。モデルは途中から 2 つのルートに分かれ、感情による感情変容のプロセスへと進んでいく。モデル右側は一次適応感情のステップ、左側は一次不適応感情が中心のステップである。最後にこれらが統合し、終了した感覚を CI が得てプロセスが完了する。なお、各ステップに付けられた番号は最も多く見られた順番の番号を付けているが、必ずしも番号の順にプロセスが進むことを意味しない。事例 A における感情処理過程は、1 つの場面の中でもステップ間の往來を繰り返しながら、段階が深まっていくようであった。

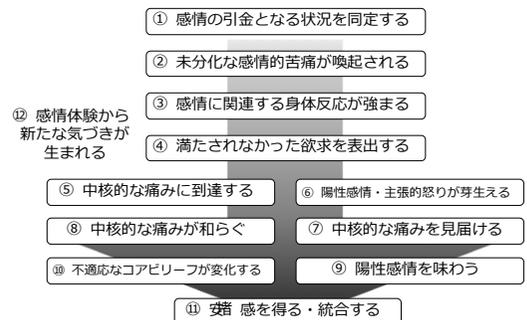


図 2 事例 A の感情処理過程モデル

2. EXPの評定結果および出現頻度, 出現した感情の種類

続いて, 事例Aモデルを構成するステップごとのEXPの評定値および出現頻度, 出現した感情の種類を表1に示す。

評定したCIの発話の総計は639, EXP平均値は3.03であった。なお, 639のうち104のセグメントは, EXPの評定基準(池見ら, 1986)に従い評定不能と判断した(例えば「そうですね」などの相槌)。また評定者間一致率を表す相関係数(ピアソンの積率相関係数)は $r=0.686$ であり, 中程度の正の相関があると推測された。12のステップのうち, 最もEXP評定平均値の高いステップは, 10.不適応なコアビリーフが変化する(4.18)であった。一方最もEXP評定平均値の低いステップは, 1.感情の引金となる状況を同定する(2.23)であった。当該事例ではプロセスが深まるにつれ, おおよそEXP平均値が高くなったと言える。またステップごとの出現頻度については, 最も頻度の高いステップは, 3.感情に関連する反応が強まる(116)であり, 最も頻度の低いステップは, 10.不適応なコアビリーフが変化する(11)であった。

表1 ステップ別EXP平均値, 出現頻度, 出現した感情の種類

ステップ	EXP平均値	データ個数	出現した感情の種類
1.感情の引金となる状況を同定する	2.23(12)	52(3)	
2.未分化な感情的苦痛が喚起される	3.44(5)	48(5)	辛さ、苦しさ、嫌な感じ、むかつき、拒絶的怒り
3.感情に関連する身体反応が強まる	2.59(11)	116(1)	
4.満たされなかった欲求を表出する	3.34(6)	38(8)	恥、孤独
5.陽性感情・主観的怒りが芽生える	3.28(8)	40(6)	愛情、温かさ、プライド、感謝、喜び、楽しさ、勇気、満足感、主観的怒り
6.中核的な痛みに到達する	2.9(10)	39(7)	中核的恥、孤独、グリーフ、恐怖
7.中核的な痛みを見届ける	2.96(9)	50(4)	罪悪感、悲しみ、切なさ、憤れみ
8.中核的な痛みが和らぐ	3.33(7)	15(11)	孤独感、恐怖、感謝、心地よさ、喜び、満足感、爽快感
9.陽性感情を味わう	3.52(4)	71(2)	愛情、温かさ、プライド、喜び、楽しさ、満足感、幸福感
10.不適応なコアビリーフが変化する	4.18(1)	11(12)	
11.安堵感を得る・統合する	3.76(3)	33(9)	安堵感、脱力感、爽快感、心地よさ、照れ、感動、満足感
12.感情体験から新たな気づきが生まれる	3.77(2)	22(10)	
ステップ該当なし	2.72(-)	104	

※()内の数値は12ステップにおける順位を示す。

3. 事例Aモデルを構成するステップ

続いて, 事例Aモデルを構成する12のステッ

プについて, 定義とCIの反応の特徴, 分析を行った感情に取り組む場面の中の1つから, それぞれのステップでの実際の語りの例を表2に示す。なお, 表2に例示した場面では, Aが心理面接で空の椅子の対話に取り組み, 幼少期に亡くなった父親と対話を試みている。Aはまず生前の父親と幼い自分との愛情に満ちたやりとりを想起し, 温かい空気を感じる。暖かい毛布で包まれたような心地よさを身体感覚とともに味わうと, やがてAは父親に対し怒りを表す。そして, 「もっと一緒にいたかった」というこれまでに表すことのなかった欲求を伝える。さらに続いて父を失った寂しさ, 見捨てられたという思い, 父親がいないことで感じた恥について語る。これに対し父はAに謝罪し, 「大切な, 自慢の息子だった」と伝える。父親の言葉を聞き, Aは嬉しさと気持ちよさを身体感覚を伴いながらじっくりと感じる。やがて父親としての感覚と幼い自分の感覚が統合する不思議な感覚を得たところで, 場面が終了する。

IV 総合考察

1. 事例Aモデルと2007モデルとの比較

まず, 事例Aモデルと2007モデルを比較し, その関連について論じる。事例Aモデルを構成する12のステップのうち, 1.感情の引金となる状況を同定する, 2.未分化な感情的苦痛が喚起される, 4.満たされなかった欲求を表出する, 6.中核的な痛みに到達する, 8.中核的な痛みが和らぐ, 10.不適応なコアビリーフが変化する, 11.安堵感を得る・統合する, 以上の7個のステップについては, ほぼ同様の性質を持った段階が2007モデルに含まれており, その内容にも目立った齟齬は無い。したがって, 事例Aモデルにおいても2007モデルの半分以上のステップが同様に適応されると推測された。

続いて, 2007モデルには類似したステップが無く, 本研究で新たに見出された現象が含まれると思われたステップについて考察を述べる。まず,

	ステップ	定義	CIの反応の特徴	語りの例
1	感情の引金となる状況が同定される	CIが、自身の心理的な苦痛を引き起こす契機となる対人的状況を想起し、同定する段階。	CIはまず全体的な情景を思い浮かべ、やがて特定の場面に焦点が定まり、その状況について詳細に語っていった。	お父さんがテレビの前でカセットデッキを持って、テレビの曲とかを、一生懸命Aのために、録ってるっていう姿を、すごく、思い浮かべられるんだよね。
2	未分化な感情的苦痛が喚起される	CIが未分化な感情的苦痛を表明する段階。	CIはしばしば拒絶的な怒りを表した。拒絶的な怒りは、他者の言動への反応として起り、怒りが自分のコントロール下でない感覚が特徴である(Tumulak & Pascual-Leone, 2014)。	呼吸も、ちよっと苦しい感じがして、(沈黙) すごく苦しいし、なんか、少し悲しくもなってくるし、すごいつらい。(※当該場面にないため、別の場面より抜粋)
3	感情に関連する身体反応が強まる	感情に関連した状況がより具体的に想起され、それに伴う身体感覚の反応が強まる段階。	CIの語りにには沈黙が多く、自らの感覚を状況中継するような客観的な表現が中心で、自身の感覚についての意味を考える、あるいは省みるという動きは感じられなかった。	テレビに(ラジカセを)近づけてカセットで録ってたんです。「しー」って、しゃべらないように(父親に)言われてるんですけど、しゃべっちゃってるよ。笑っちゃってるよ。な。(沈黙) 温かい空気が感じられます。
4	満たされなかつた欲求を表面化する	CIが自らの満たされなかつた欲求を言語化する段階。	CIの語る欲求には2種類の欲求が見られた。1つ目は他者に対する要求としての欲求であり、2つ目は自己に対する観察からの発見として述べられる欲求であった。	(沈黙) もっと一緒にいたかったし、もっと遊んでほしいかつた。
5	陽性感情・主張的怒りが芽生える	CIが陽性感情もしくは主張的怒り(Pascual-Leone & Greenberg, 2007)に関する発言をする段階。これらの感情はそれまでのプロセスでは出現せず、今ここで新たにCIが体験している。	CIに新たに芽生えた感情が陽性感情である場合は長い沈黙が多く見られたが、主張的怒りが表出された場合、沈黙は短かった。	でも、もう一方で十分愛情は注いでもらったなあって、感じられます。
6	中核的な痛みに関連する	CIが、自身の感情の中核的な痛み(Tumulak & Pascual-Leone, 2014)やそれに関連した状況について扱う段階。	CIが中核的な痛みを語り始める際、沈黙やペースの乱れがあり、言葉にすることへの躊躇が感じられた。	すごく意地を張って、頑張ってきたんだよ。(沈黙) そして寂しかったし、なんか見捨てられたような気分だった。(沈黙) 一番は、寂しかったかな。
7	中核的な痛みを見届ける	CIが現在の自分もしくはイメージした他者の立場から、中核的な痛みを感じている当時の自分を客観的に理解し、痛みと共に感じ、思いやりのある言葉をかける段階。	CIは心理的痛みの渦中にいる当事者ではなく、別の人格として痛みを体験し、当時の自分に対して共感することが大きな特徴であった。	ごめん、A、自分(父親)のせいで不慣れな思いをさせてしまった。悪かったと、思ってる。それしか言えない。ごめん、A。
8	中核的な痛みが和らぐ	CIが中核的な痛みに触れた後、その痛みが軽減されたことに伴う発言が起る段階。	「胸がスカッとした」「食べたものを吐き出せたみたい」「いい」など身体感覚の変化と関連付けて語られることが多かった。	前はこう、背筋がぞわぞわとときたりとか、お腹の中がほぐれない感じだったんですけど。今はこう、ベールに包まれたよ。うな、あったかいカーテンに、包まれているよ。うな、心地良さがあります。
9	陽性感情を味わう	CIが、喚起された陽性感情を、身体感覚を伴って繰り返し体験する段階。	陽性感情を味わう中で、身体感覚として温かさやCIから報告されることがあった。	そう言ってもらえると本当に、心から嬉しいよ。もう本当にかがなっている。誤解が解けてきたっていう。(沈黙) お父さんにについては完全に誤解してたんで。
10	不適応なコアピリーフが変化する	CIが、自分自身に関する不適応なコアピリーフに変化や修正が起こったことを語る段階。	本ステップは感情への取り組みが終った後、もしくははその次の心理面接の冒頭で現れることが多かった。	だからこう考えると、非常に愛情を注がれて、育ててきたのがなっている。誤解が解けてきたっていう。(沈黙) お父さんについてには完全に誤解してたんで。
11	安堵感を得る・統合する	感情への取り組みを終えて、CIが安堵感を表現する段階。あるいはイメージワークの中でそれまで対峙していた相手の体験と、現在の自分の体験が統合し、ひとつの自己として統合した感覚をCIが表明する段階。	CIから「肩の力が抜ける」など身体的な緊張の緩みが報告されることが多かった。	例1：ほっとして、じわーっという感じが、あります。例2：不思議な感覚なんですけど、自分、今(強い自分を抱いてるんです)ですけど、抱かれてる気になって、逆に今言われてる気になりました。
12	感情体験から新たな気づきが生じる	CIが心理面接での感情体験を通して得た、自己に関する新たな気づきや意味づけを語る段階。	他のステップと異なり、感情変容プロセスのどの段階でも本ステップが起こっていた。	そういうところからパニック症やチックって出たのかなって聞いていふふうに感じますね。なんか、色んなところから気づきまきましたね。

表2 事例A モデルを構成するステップ名・定義・CIの反応の特徴・語りの例

3.感情に関連する身体反応が強まるは、12のステップのうち最も出現頻度が高く、評定した発話の18.1%を占めた。他方、EXP 評定平均値は2.59で全ステップのうち2番目に低い。これは、自身の身体的感覚や想起した内容を客観的に中継するような語りであることが多いことが影響していると考えられる。しかし、本事例では身体感覚の喚起が高まり、それを十分に体験するとプロセスが促進され、さらに想起した状況が鮮明になるという現象が見られた。心理面接内でCIが身体感覚を深めることについて、Elliottら(2013)は、アプローチを超えて、変化の中心的な要素であると述べており、こうした記述からも、感情体験を深める入口として、身体反応の喚起が重要な役割を果たしていると考えられる。

次に5.陽性感情・主張的怒りが芽生えるについては、2007モデルの「主張的怒り・自己静穏」に関連するステップと考えられる。これまでの研究で、主張的怒りは、CIの力や自信の源となり、傷つきを打ち消す適応的な機能をもつ感情として、感情変容において重要な役割を果たすと考えられてきた(Timulak & Pascual-Leone, 2014)。しかし、陽性感情の概念は2007モデルに取り入れられていない。他方、ポジティブ心理学の知見では、陽性感情が思考・行動のレパートリーを広げ、陰性感情が心に与える影響を弱め、調整する力を持つことが明らかになっている(ie., Fredrickson, 1998; 2001)。したがって、主張的怒りは中核的痛みに立ち向かう原動力として、また陽性感情は中核的痛みを和らげる力となり、感情処理過程のプロセスを深める推進力となっている可能性が考えられる。

また、7.中核的痛みを見届けるは、同じく2007モデルの「主張的怒り・自己静穏」に関連するステップと考えられる。自己静穏とは、CIがネガティブな感情状態にいる際に、自分自身によって自分をやさしく、ケアの気持ちを持って落ち着かせることによって、ネガティブな感情を緩和さ

せる感情調整の過程(伊藤, 2011)、と定義され、自分への思いやりによって辛い感情を和らげるプロセスに焦点が置かれている。それに対し、7.中核的痛みを見届けるは、自身の心理的痛みを当事者として体験するのではなく、その痛みの最中にいる自分を客観的に理解するプロセスであり、自己静穏が生じる前のプロセスであると推察される。データからも、本ステップに続いて自己静穏のプロセスが現れていたことが確認されている。なお、EXP 評定平均値が2.96と低いことから、体験過程が深まるのではなく、客観的事実として、あたかも自身の痛みの現場を目撃しているような現象が起きていると推測される。当該プロセスを経ることで、自分の痛みは正当であったことを理解でき、プライドや主張的怒りといった適応感情を感じることができるようになると考えられる。

さらに9.陽性感情を味わうは、2007モデルにない新しい段階である。本ステップの出現頻度は、プロセス後半に位置するステップにもかかわらず全体の中で二番目に高い結果となった。分析した場面の中にはプロセスが深まらず途中で終わるのがあったことを考慮すれば、本ステップはモデルの上部に位置するステップよりも出現頻度が低くなることが推測される。したがって、当該事例では感情を扱う場面において、陽性感情を味わうプロセスが繰り返し起こっていたことがわかる。以上のことから、Aの感情処理過程では、繰り返し陽性感情を味わうことにより、ポジティブな感情体験が浸透し、不適応な感情が変容した可能性が示唆される。

最後に、12.感情体験から新しい気づき生まれるについては、2007モデルに類似した要素はない。しかしEFTでは感情体験に意味を作り出す「意味の創造」が重要であるとされており、当該ステップはこの作業に当たると思われる。全ステップの中で出現頻度は2番目に低いが、EXP 評定平均値は2番目に高いことから、本ステップは容易に起こる現象ではないと推測されるが、感情処理過程

のプロセスが深まることを示す重要な指標と言えるだろう。

2. 出現した感情の種類

次に、感情の種類についての考察を以下に述べる。まず当該事例で見られた感情処理過程は、EFTの基本となる感情変容プロセスと同様に、苦しさや嫌な感じといった漠然とした二次感情から始まり、これらが分化されていくと、恥、孤独というAにとって一次不適応感情と、愛情やプライド、喜び、主張的怒りといった一次適応感情が現れ、これらのプロセスを1回の心理面接の中でも繰り返し往來しながら、最終的に安堵感や満足感といった中核状態の一次適応感情へと到達していたことが示された。また、今回分析した21場面の中で感情処理過程が最後まで遂行された、いわば成功場面では、一次不適応感情として孤独・恥が、一次適応感情の愛情・温かさ・プライドが喚起されることによって和らいでいることが推測された。しかし本研究ではこの仮説が検証されていない。したがって、今後21場面の中でプロセスがモデルの最後まで遂行された場面と、途中でプロセスが途切れてしまった場面とを比較し、出現した感情について検討する必要があるだろう。また、出現した感情を事例全体のプロセスと照らし合わせることは、長期療法における感情変容のプロセスの全体像を理解する上で意義があり、引き続き分析を行う予定である。

3. 本研究の限界、今後の展望

最後に、これまでに触れていない本研究の限界と展望について3点述べる。まず1点目は、本研究では分析事例を2007モデルに当てはめることによる適合性の検証を行っていない。しかし、2007モデルと今回作成した長期事例モデルとの適合性の違いを分析することは、感情処理過程への理解を深めるうえで今後不可欠な作業と言えよう。2点目は、トライアンギュレーションの問題

である。本研究では、研究者の視点から分析が行われたが、プロセスをより多面的に理解するためには、異なる視点から感情処理過程を明らかにする必要がある。数ある視点の中でも、インタビュー等を用いてCIの視点から当該現象を捉えることは、これまでに行われておらず、理論を構築する上で意義があると思われる。3点目は、モデルの転用可能性の問題である。本研究は一事例研究であり、モデルが分析対象の事例固有のものである可能性を否定できない。したがって、今後異なる心理療法による介入が行われた複数の事例から感情を扱う場面を集め、同様のプロセスが起こるのか検証し、モデルを精緻化する必要があると考えられる。

<付記>本論文の作成にあたり、ご指導賜りました岩壁茂先生、温かく励ましてくださった皆様方に感謝申し上げます。

文献

- Elliott, R., Watson, J., Greenberg, L. S., Timulak, L., & Freire, E. (2013). Research on humanistic-experiential psychotherapies. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*, Hoboken, NJ: Wiley. pp.495-538.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model of accelerated change*. New York: Basic Books.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218-226.
- Freud, S. (1925). An autobiographical study. The Standard Edition of the Psychological Works of Sigmund Freud (J. Strachey, Ed.) (Vol. 20). London: Hogarth Press.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*.

- Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 11*, 3-16.
- Greenberg, L. S. (2007). A guide to conducting a task analysis of psychotherapeutic change. *Psychotherapy research, 17*, 15-30.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused Therapy. Washington, DC: American Psychological Association.
(Greenberg, L. S. 岩壁 茂・伊藤 正哉・細越 寛樹 (訳) (2013) . エモーション・フォーカスト・セラピー入門 金剛出版)
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. (1998). Experiential therapy of depression: Differential effects of client-centered relationship conditions and process experiential interventions. *Psychotherapy research, 8*, 210-224.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 池見 陽・田村 隆一・吉良 安之・弓場 七重・村山 正治 (1986) . 体験過程とその評定——EXP スケール評定マニュアル作成の試み—— 人間性心理学研究, 4, 50-64.
- 伊藤 正哉 (2011) . 自己静穏についての介入マニュアル. 国立精神・神経医療研究センター未公開資料
- 岩壁 茂 (2008) . プロセス研究の方法. 新曜社
- 岩壁 茂 (2009) . 感情と体験の心理療法 (2) ——感情のアセスメント (1) emotion assessment (1) —— 臨床心理学, 9, 395-402.
- 岩壁 茂 (2015) . 臨床心理学・最新研究レポート シーズン2 (第6回) 共通因子としての感情変容のプロセス: 2 つの悲しみの治療的役割 臨床心理学, 15, 551-556.
- Kramer U, Pascual-Leone A, Depland JN & de Roten Y. (2015). One minute of grief: Emotional processing in short-term dynamic psychotherapy for adjustment disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*, 187-198.
- McLeod, J. (2010). *Case study research in counselling and psychotherapy*. London: Sage Publications.
- McNally, S., Timulak, L., & Greenberg, L. S. (2014). Transforming emotion schemes in emotion-focused therapy: A case study investigation. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 13*, 128-149.
- 野田 亜由美 (2015) . 研究法としての事例研究: 系統的事例研究という視点から お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀, 16, 45-56.
- Paivio, S. C., & Pascual-Leone, A. (2010). *Emotion focused therapy for complex trauma: An integrative approach*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pascual-Leone, A., & Greenberg, L. S. (2007). Emotional processing in experiential therapy: Why “the only way out is through.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology 75*, 875-887.
- Pascual-Leone, A. (2009). Emotional processing cycles in experiential therapy: “Two steps forward, one step backward”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*, 113-126.
- Pascual-Leone, A. (2017). How clients “change emotion with emotion” : A programme of research on emotional processing. *Psychotherapy Research, 27(6)*, 1-18.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. CA: Real People Press.
- Pos, A. E., Greenberg, L. S., & Warwar, S. (2009). Testing a model of change for experiential treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*, 1055-1066.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy, 18*, 51-60.
- Rogers C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. London: Constable.
- Stiles, W. B. (2007). Theory-building case studies of counselling and psychotherapy. *Counselling and psychotherapy research, 7*, 122-127.
- Timulak, L., & Pascual - Leone, A. (2014). New developments for case conceptualization in Emotion - Focused therapy. *Clinical psychology & psychotherapy. 22*, 619-636.