

心理職のセルフケアとしての筆記開示法

：レビューと展望

新垣 有貴 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

要約

筆記は、比較的短時間ででき負担も少ないため心理職のセルフケアとして有用だと指摘されている。一方で、心理職における筆記を実証的に検討したものは数が少なく、その効果は十分に明らかにされていない。本稿ではまず心理職と立場が近く、筆記の調査が比較的行われている対人援助職者の研究を概観して、筆記を心理職のセルフケアとして応用するための示唆を得る。心理職のセルフケアに応用する場合はポジティブ感情の筆記が望ましいという結果のもと、さらなる示唆を得るためにポジティブ感情の筆記における先行研究を広く概観する。一連の結果をふまえて、最後にポジティブ感情の筆記を心理職のセルフケアとして応用する際の可能性と課題を示す。

キー・ワード：心理職のセルフケア，対人援助職者，筆記開示法，ポジティブ感情

I 問題と目的

心理職（以下、Th と略記）はストレスフルな出来事に多くさらされており、それらへの対応は必要不可欠である。こうした出来事が続くことで共感疲労やバーンアウト、代理受傷へとつながるため (Norcross & VandenBos, 2018; Posluns & Gall, 2020), 予防策としてセルフケアを行うことが推奨されている (eg, Dorociak, Rupert, Bryant, & Zahniser, 2017; Norcross et al., 2018; Posluns et al., 2020; Skovholt & Trotter-Mathison, 2016)。一方で、Th は多くの場合自分のニーズを無視して仕事を進められることも指摘されており (Barnett, Baker, Elman, & Schoener, 2007), セルフケアはThとしてやるべきことの最後に置かれることが多い (Posluns et al., 2020)。ここには仕事が忙しく (Norcross et al., 2018; Posluns et al., 2020), セルフケアの時間が取れないことが影響している可能性が高い。比較的短時間ででき、負担の少ないセルフケアの一手法として、近年筆記の効果が注目さ

れつつある。この筆記に関する手法のうちもっとも多く研究されているのは、筆記開示法である。

筆記開示法 (expressive writing) とは、個人のトラウマやストレスフルな体験について感情や考えを振り返って表現して心身の健康を改善させる、Pennebaker & Beall (1986) が創始した手法である。彼らの研究手法に倣って、1回20分程度の記述を3~4日間連続で行ってもらうのが一般的である。心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の診断がついた者 (Gidron, Peri, Connolly, & Shalev, 1996) や幼少期に性的虐待を受けた経験がある者 (Batten, Follette, Hall, & Palm, 2002) に実施した場合気分の悪化が生じることが報告されたが、多くのポジティブな変化が報告されている。がんの診断を受けた者 (Stanton et al., 2002) や喘息または関節リウマチの診断を受けた者 (Smyth, Stone, Hurewitz, & Kaell, 1999), 職を失った者 (Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994), 刑務所の受刑者 (Richards, Beal, Seagal, & Peenbaker, 2000), 大

学院入試を控えた者 (Lepore, 1997) を対象にした研究では、有意な身体的・精神的健康状態の改善が示された。書き手自身のより深い考えや感情についてシンプルな形であっても表現する活動は、短・長期的に大きな健康上の利益をもたらすことが多くの研究から示されている (Pennebaker, 2004)。一方で、筆記開示法を Th に行ってもらいその効果を実証的に検討したものは数が少なく、セルフケアとして Th にもたらされる効果は十分に明らかにされていない。

そこで本稿では、筆記開示法を含む筆記の調査が比較的多く行われている対人援助職者の研究を概観し、Th のセルフケアとして筆記を応用するための示唆を得ることを主要な目的とする。Th のセルフケアは区分されており、得られる利益は区分により異なる (Posluns et al., 2020)。そのためまず、筆記が Th のセルフケアのどの分類に当てはまるかといった基盤を示してその効果を説明する。そのうえで対人援助職者に向けた筆記の研究とその成果をまとめ問題点を整理する。以上をふまえて、Th のセルフケアにおける筆記の効果的な活用において考えられる課題を検討する。

II Th のセルフケアにおける筆記の位置付け

Th のセルフケアの定義は研究者によって異なる部分もあるため、現在のところ定まてはいないが、Th のセルフケア尺度を作成した Dorociak et al. (2017) は一連の研究や指摘を統合し、Th のセルフケアを「健康的な機能の促進およびウェルビーイングの向上のための手法に目的を持って関与する、多次元的で多面的なプロセス」と定義づけた。また Th にとってセルフケアは臨床的・倫理的な義務であり (Norcross et al., 2018)、国によっては倫理規定に Th のセルフケアが含まれている (e.g., Canadian Psychological Association, 2017)。ここには、セルフケアが Th 個人のためだけでなく、クライアント (以下、CI と略記) への関わり方や Th の成長のためにも必要不可欠な活動

(Norcross et al., 2018) であることも関連する。

定義と同様に、Th のセルフケアの分類も研究者の観点により異なるため、数多く存在する。よく取り上げられる分類の 1 つに Skovholt et al. (2016) がある。ここでは Th のセルフケアを①身体的ケア (physical health ; 趣味の活動, 運動), ②認知的ケア (intellectual health ; 客観性を育み, 自身への気づきを高める活動), ③対人的ケア (emotional/social health ; 家族や友人, 同僚など, 他者からサポートを得ること), ④スピリチュアルなケア (spiritual health ; 宗教の信仰を含む, 人生の意味や人間としての在り方などを探索する活動) の 4 領域に区分している。本分類における筆記のセルフケアは認知的ケアにあたる。Skovholt et al. (2016) の分類のうち、認知的ケアには客観性の維持や自己への気づきが含まれるが、筆記開示法にも自分自身の振り返りを行う機能が存在するためである。

また Posluns et al. (2020) は、Th がセルフケアを行ううえで着目すべき事柄ごとにセルフケアを分類している。ここには、①意識 (awareness ; パーンアウトや臨床活動上で生じる障害についての知識を持つことと, 自身の内的・外的な経験を反すうし, ニーズを把握すること), ②バランス (balance ; プライベートと専門家としての生活双方の領域の平衡関係を維持し, 一方の領域の不調により他方の領域での幸福感が薄れないこと), ③柔軟性 (flexibility ; 人生上のストレスへの健全な対処および, ストレスへ適応して成長するための解放性と能力を含む動的なプロセス), ④身体的健康 (physical health ; 睡眠や運動, 食事といった肉身体面での健康に関わるケア活動), ⑤社会的支援 (social support ; 他者からのリソースやつながり, 相互作用に関わるケア), そして⑥スピリチュアリティ (spirituality ; 自己, 他者, 神とのつながりの側面, 究極の意味を含む, 人生における神聖なものの探究) の 6 領域が含まれる。Posluns et al. (2020) は、筆記の一種であるクリエイティブ・

ライティング (creative writing) が Th の意識を醸成することを指摘している。自身の感じたことやニーズへの気づきを高め、それに合う表現を探すこと自体が自己認識を向上させることにもつながりうる。また、Th の柔軟性を促進させられる取り組みの一例として筆記開示法を提示している。客観的に自身を見つめ振り返ることや、ストレスフルな出来事に向き合い適応して成長へとつなげていくことといった、筆記開示法の特徴は個人に人間としての成長を促しうるものである。以上の指摘から、Th がセルフケアとして筆記を行うことによって、自身を見つめ直し成長へとつなげられる可能性があるといえるだろう。

Ⅲ 対人援助職者に向けた筆記の効果に関する先行研究の概観

筆記を用いる研究は、筆記開示法を中心に患者や CI、介護者の役割を担う家族を対象とした研究が蓄積されているが、Th を含む対人援助職者に向けた文献は非常に少ない。本稿の目的は、先行研究から筆記を Th のセルフケアとして応用するための示唆を広く得ることであるため、Pennebaker (1997) の手法を応用している研究や、セルフケアを目的とした研究であることにとらわれず、①協力者が対人援助職者であり、②自身の内面について筆記の形で表現している、という2つの条件を満たした研究論文を中心に概観する。

対人援助職者における筆記を用いる研究は、協力者の属性や実施の回数、従属変数などが多岐にわたっており多種多様な実施形態がある。協力者を対人援助職者と一括りにして進めた研究も多いが、そこにはさまざまな職種・性別の者が含まれている。それぞれの立場によって筆記の効果は異なる可能性があるため、Th の筆記における効果の示唆を得るにあたり先行研究の協力者の属性を把握する必要がある。また、介入の内容や期間の違いが効果に影響を与える可能性も考慮して、Th

の筆記の効果を検討するのが望ましいと考えられる。以上の理由から筆記の効果に関する先行研究について、協力者、介入、そして筆記の効果である従属変数といった3項目に分けて整理する。

1. 協力者

実証的研究における協力者の多くは看護師であった。Tonarelli et al. (2017) では対人援助職者のうち看護師が 60.6% (66名中40名)、Tonarelli et al. (2018) では 61.5% (26名中16名)、Cosentino et al. (2021) では 64% (50名中32名) であった。

その他の対人援助職者は参加する人数が少なく、他の職種と混合した状態である。医師 (Cosentino et al., 2021 ; Tonarelli et al., 2017) や医療助手 (Tonarelli et al., 2017; 2018)、理学療法士 (Tonarelli et al., 2017)、作業療法士 (Tonarelli et al., 2017)、音楽療法士 (Bruce, Daudt, & Breiddal, 2018)、ソーシャルワーカー (Bruce et al., 2018 ; 関谷・湯川, 2009)、介護職 (関谷他, 2009)、保育士 (関谷他, 2009)、Th (足立・大西・竜崎・伴・高橋, 2013; Bruce et al., 2018; Cosentino et al., 2021 ; Tonarelli et al., 2017 ; 2018) であった。

また、協力者の多くは女性であった。たとえば Tonarelli et al. (2017) は女性の協力者が 66名中64名、Bruce et al. (2018) は 27名中25名であり、関谷他 (2009) は 20名すべてが女性であった。筆記開示法の効果には性差があり、特に男性において効果が高いことが指摘されている (Smyth, 1998)。対人援助職者を対象とした研究は性別の統制が行われていないものが多く、性差の検討も十分ではないため、今後の実証が待たれる。

また、協力者の多くが緩和ケアなど人の生死に関わる機会が多い業務に携わる者である点も特徴的である (e.g., Bruce et al., 2018)。緩和ケアに携わる看護師は患者の死を取り巻く激しい感情を処理できないままであるにもかかわらず、周囲から通常通りに業務を遂行することを期待されている (Sexton, Pennebaker, Holzmueller, Wu, Berenholtz, Swoboda, Pronovost, & Sexton, 2009)。そのため緩

和ケアを行う対人援助職者、特に看護師に対するセルフケアの開発は急務であったと想定できる。

2. 介入

筆記の研究は、介入の内容や期間も多様である。以下では、筆記の内容、実施の形態および回数ごとに分けて内容を整理する。

1) 筆記の内容

Pennebaker (1997) のやり方に倣い、これまでの人生における強いトラウマ体験やストレスフルな体験について、自身の感情や深い考えを交えて記述してもらう研究が多い (Cosentino et al., 2021; Tonarelli et al., 2017; 2018)。また、患者を看取る経験に限定し、その中でもっとも心に残っている出来事や (Bruce et al., 2018), CI に対して思っても言えなかった事柄を記述してもらう研究も存在した (関谷他, 2009)。加えて、足立他 (2013) はロールレタリングという日本独自の手法を Th 養成教育に応用している。ロールレタリングとは、書き手が特定の他者を受取手と想定してその受取手に手紙を書き、その後受取手になりきって自分自身に対する返信を書く、一人二役で文通を行う手法である。足立他 (2013) は特定の他者として「もっとも安心して打ち明けられる相手」を設定し、往信のテーマとして「言いたいが言えなかったこと」を提示した。また、その手紙への返信は「自分宛ての受容的なメッセージ」と設定した。

2) 実施形態と期間

従来の筆記開示法研究の多くは、Pennebaker (1997) の手法と同様に、協力者を実験室に呼び出して行っているが、対人援助職者の場合は業務の忙しさに合わせて実施の形態も調整されている。協力者を実験室へ呼び出し、そこで筆記と質問紙への回答を依頼する従来の形式も存在したが (Tonarelli et al., 2017), 自宅など協力者の日常場面で個別に回答してもらう形式 (Cosentino et al., 2021; 関谷他, 2009) も存在した。また、個別に

筆記を行った後にその内容を複数名でシェアする形式 (Bruce et al., 2018) や教室での集団実施の形式 (足立他, 2013) が見られた。

実施期間は、少ない日数から 1 日 (足立他, 2013), 2 日 (Tonarelli et al., 2018), 3 日 (Tonarelli et al., 2017), 21 日間のうち仕事上で感情的不協和を経験を感じた日 (関谷他, 2009), 3~4 日間の間隔を空けて 21 日間 (Cosentino et al., 2021) であった。筆記の研究における調査期間は、短期間に集中して行う形式と、中・長期的に間隔を空けながら行う形式に区分される。これに加えて、後者のデザインはあまり調査されておらず、中・長期的な効果が不明瞭なままなのも課題の 1 つである。

また、筆記自体は短期間に行う研究デザインであっても、ある程度期間を設けた後に質問紙への回答を依頼する、フォローアップ期間を設けた研究も存在した。Tonarelli et al. (2017) は調査の 1 ヶ月後に質問紙への回答を再度依頼した。その結果、ストレスを見て見ないふりをする回避的な対処法の頻度は有意に減少していた。一方で、仕事への満足度は筆記介入直後のみ有意に上昇したものの、フォローアップ時には有意な変化は見られなかった。3 日間という短期的な筆記の介入を行っただけでは長期的な効果を得るのは難しい側面もあったと考えられる。また足立他 (2013) も同様に、協力者にロールレタリングを用いた調査の 5 週間後に、調査の最初に回答を依頼した質問紙と同じものを送付した。その結果、5 ヶ月後に自信尺度のみが有意傾向で上昇していた。しかし、統制群を設けていなかったため自信尺度の得点が筆記によって向上し、その効果が持続したと結論づけることはできない点は課題といえる。

3. 従属変数

筆記の研究では実験法の形で研究デザインが組まれることがよく見られ、従属変数にはさまざまなものが設定されている。筆記後に実験群と統制群の間で有意な変化が見られた従属変数は以下の

とおりである。有意に向上したものは、同僚に対する満足度 (Tonarelli et al., 2018), 業務時間の満足度 (Tonarelli et al., 2017), 組織への継続的なコミットメントと他者への援助要求 (Cosentino et al., 2021) であった。また協力者内の変化として、自己受容感の向上 (足立他, 2013) もあった。一方、有意に低減したのは、睡眠障害や怒り、トラウマによる過覚醒や侵入性とそれらを包括したトラウマ尺度全般 (Cosentino et al., 2021), ネガティブな反すう傾向 (関谷他, 2009), ストレスへの回避的な対処法 (Tonarelli et al., 2018) といった変数であった。また、筆記後のフォローアップ時に有意な変化が見られた従属変数は、自信の向上 (足立他, 2013) と、ストレスへの回避的な対処法の低減 (Tonarelli et al., 2017) であった。これらの結果は他の剰余変数が影響を与えた可能性も考慮し、十分慎重に扱う必要がある一方で、短期的な筆記を行うことにより対人援助職者にこれだけ多くの変化をもたらす可能性が示唆された点は意義深く、今後更なる検討を進めていく必要がある。

これに加えて、Th のセルフケアの効果としてしばしば見られるバーンアウトを従属変数とした研究も見られたものの、有意な結果は得られていない。関谷他 (2009) は、対人援助職者が感情的不協和体験を日記的に筆記開示することによる、バーンアウトの低減効果を実験的に検討したが、バーンアウト得点に有意な変化は見られなかった。しかし、感情的不協和得点はプレ・ポストの両調査時期と比べ、フォローアップ時に有意な低下が見られた。感情的不協和はバーンアウトに対する大きな規定因であることから、中・長期的な調査により感情的不協和の低減がバーンアウトの抑制につながる可能性はありと、関谷らは考察した。

4. 筆記における実証的研究の傾向とその問題点

このように望ましい介入効果はいくつか得られているが、これらの研究は Th のみを対象としたものではないため Th の筆記の効果とは言い難い。

筆記における対人援助職者全体の効果として、仕事への満足度の向上、トラウマの低減、ネガティブな反すうの低減、ストレスに対する回避的思考の頻度が低減することが挙げられた。いくつかの研究には Th が協力者として含まれているため、Th のみに協力を依頼した場合であっても、同様の結果となる可能性もある。一方、Th のセルフケアには Th としての在り方の見直しや能力の向上が目的に含まれているが、これらの能力に関する検討は行われていない。今後、これらの従属変数がどのような形で CI の精神的健康へとつながっていくのかも併せて詳細に検討する必要がある。

Th のみを対象とした足立他 (2013) の結果から、Th 単体の効果として、自己受容感の向上と自信の向上の2点が挙げられる。加えて、ロールレタリングでネガティブ感情を鮮明に再体験できたと記述した群と、そのような記述がなかった群を比較した結果、記述があった群の方がなかった群よりも他者受容尺度の得点が有意に向上したと報告されている。また、自己受容が向上したと自己申告した群では、ロールレタリングの前後で他者受容が有意に向上していた。これらは大切な他者に手紙を書くというロールレタリングの手法上の影響だとも考えられるが、他者の視点から筆記を行うことで自己および他者への受容感が高まりうる点が示唆されたのは意義深い。一方で、足立他 (2013) の研究では統制群が設けられておらず、サンプルの数の少なさや偏りも見られたため明確な結論が下せない部分もある。今後、時間による変化や性差などの剰余変数を統制し、より多くの協力者を募るなどの条件を整え研究を試みる必要がある。

また、長期的に筆記を行ってもらい、その効果を検討する調査があまり行われていない点も問題の1つといえる。今回取り上げた論文では、最長が21日間であった。セルフケアのためには継続的な筆記が推奨されているが (Norcross et al., 2020), 21日間の調査のみでは定期的とはいえないよう

にも捉えられる。一方で、筆記の経験がない Th に長期的な筆記を依頼すること自体が負担になることも考慮しなくてはならない。以上の点をふまえ、最初に筆記を行う習慣のある Th に協力を依頼するのが望ましいと考える。筆記から得られたセルフケアの効果や、Th の成長にどうつながったかインタビューを行い、質的データを得るところから始めることで新たな示唆が得られる可能性がある。

この点に加えて、筆記の頻度も考慮すべき課題である。今回取り上げた先行研究では連続して筆記が行われることが多かった。一方で、Smyth (1998) は筆記開示法において筆記と筆記の間に1週間間隔を空けることで効果が大きくなると指摘している。Th の筆記も同様に筆記の頻度や間隔によって効果が変化する可能性はある。

さらに、筆記の内容がネガティブであることも大きな問題点である。ここには Pennebaker et al. (1986) の手法を踏襲して行われた研究が多いことや、特定の精神疾患や身体疾患を持つ患者に向けたアプローチとしてネガティブな事柄を筆記することが有効であったことも影響している可能性が高い。一方、Th を対象とした足立他 (2013) の研究では、心身の疲労感を感じた者や自身の弱さ・傲慢さが明確になったと回答する者も少数ではあるが存在した。多くの協力者は筆記による良い効果を得られたものの、ネガティブな筆記により副作用が生じる者もいると想定した方が良さだろう。

それをふまえて、副作用を最小限に抑える工夫をすることが必要不可欠である。こうした工夫の1つとして本稿ではポジティブ感情の筆記に着目する。Fredrickson (1998) のポジティブ感情における拡張形成理論 (broaden-and-built theory) は、ポジティブな感情体験が個人の注意と思考プロセスを瞬間的に広げ、個人的なリソースを構築する機会を与えることを示唆している。また、そこでリソースを得ることにより個人が永続的な利

益を受けられると提案している。たとえば代表的なポジティブ感情である愛に触発された相互作用は、時間を経るに連れて社会的絆や愛着を構築し強化していく (Fredrickson, 1998)。また、医師を対象とし、お菓子の詰め合わせを渡してポジティブ感情を向上させ、創造的な問題解決や仕事への満足度が変化するか検討した研究でも、統制群と比較して双方の能力が向上する可能性が示唆された (Estrada, Isen, & Young, 1994)。一連の指摘や結果から、Th も同様に、執筆中のポジティブ感情が Th 個人の視野を広げ、その後の業務などに良い影響を与える可能性がある。

IV ポジティブ感情の筆記の効果に関する先行研究の概観

Th に向けた筆記の効果における示唆を得るために、ポジティブ感情の筆記に関する研究を概観する必要がある。しかし、こちらはより数が少なく、対人援助職者に向けたものは見つけ出すことができなかった。そこで本節では、Th がポジティブ感情を筆記することで得られる効果を模索するために、さまざまな属性の者に対して行われたポジティブ感情の筆記の研究を広く概観する。

ポジティブ感情の筆記としておそらく最初に選ばれたものは、感謝である。Emmons & McCullough (2003) は、人生への感謝の態度が心の平穏や身体の健康、より深く満足のいく対人関係を導くと指摘し、3つの研究を行った。研究1と2では大学生を対象に1週間(研究1)および2週間(研究2)、研究3では神経筋障害を持つ患者を対象に3週間、研究協力を依頼した。それぞれ協力者を群分けし、各群の協力者に毎日所定のテーマへのリストアップを依頼した。研究1では感謝とネガティブ感情、そして何の感情も湧かない出来事といった3群、研究2では感謝とネガティブ感情、そして他者と比較して自分が優れている箇所、研究3では感謝と、リストアップはせず質問紙に回答する、といった2群を設定した。すべて

の研究において、感謝群には感謝している事柄を簡単にリストアップしてもらい、その他のリストアップ群にも同様にネガティブな事柄や出来事の報告、優れている箇所のリストアップを依頼した。その結果、感謝群において生活への満足感（研究1・3）や他者への感謝（研究1・2）、ポジティブ感情（研究2・3）、運動などの健康増進行動（研究1）、他者へのサポート（研究2）、睡眠の質（研究3）などの有意な向上と、身体的な不調の有意な低減（研究1）が見られた。また、研究1と2を比較した際に研究2の方がより効果が大きかったことから、1週間よりも2週間継続して行う方がより効果的な可能性が高い。一方で、身体的な不調や健康増進行動、ポジティブ感情に関しては研究によって有意な変化が見られなかったものも存在したため、これらの結果に関しては協力者の属性や期間の長さなどに配慮して慎重に検討する必要がある。しかし、感謝によって得られる生活への満足感や他者へのサポートの促進などの効果は、Thのセルフケアへの応用という観点においても重要だといえる。

また、Locklear, Taylor, & Ambrose (2020) は、組織内の対人関係の乱れによる悪影響を低減させることを目的として、204名の協力者を感謝の筆記を行う群と統制群の2群に分け、10日間の調査を実施した。その結果、感謝の筆記群は自制心を増加させることで職場での同僚に対する嫌がらせ（非礼や悪口・陰口、仲間はずれ）を減少させることが示された。一方、感謝の筆記が向社会的動機や人間関係の親密さ、そして組織が自分をどの程度支えてくれているかについての評価におけるメカニズムを介して、嫌がらせを減らすことは確認されなかった。

さらに、Baikie, Geerligs, & Wilhelm (2012) は、気分障害を持つ227名の協力者をポジティブライティング群、従来の筆記開示法群、筆記統制群に分けて実験的な調査を行った。ポジティブライティング群には、人生でもっとも強いポジティ

ブな経験への深い考えや感情を記入するよう教示を行い、より広いポジティブ感情を扱った。その結果、3群全てで状態の改善が見られ、改善の度合いに有意な差はなかった。しかしポジティブライティング群はストレス尺度の得点が有意に低くなっていた。

一方で、ポジティブ感情の筆記を質的に検討した研究もわずかながら存在した。Hayes & Hafferon (2015) は、愛や喜び、感謝、穏やかさなど10の「ポジティブ感情カード」を作成し、それらについて記述を行ってもらった。18~65歳の10名の協力者にカードを送り、1日15~30分、3日間のポジティブ筆記を行ってもらった。その際カードに記載された感情から毎日1つ選んでもらった。そしてその選んだ感情について、自分の1日を振り返り、あるいは周囲の人や今の自分とその感情との関わりなどと結びつけて記述するよう求めた。その後30分の半構造化面接を行ってどういった効果があるか尋ね、得られたデータはテーマ別分析にて分析された。その結果、書き始めはカードからの束縛が感じられたものの、後半からはその感情を中心に自分の人生を考える旅のような体験ができたことや、人生を肯定的に見つめることで視野が広がり、現在の自分により多くの能力があると感じられるようになったことが報告された。

先行研究の結果から、感謝をはじめとしたポジティブ感情の筆記は、従来の手法の副作用を抑えながら同等の効果をえられる可能性が高いと示された。以上の研究から、生活への満足感や他者へのサポート行動の向上、ストレスや同僚への嫌がらせの減少に寄与する可能性が示唆されたが、これらはThのセルフケアとしても望ましい効果である。また、Baikie et al. (2012)の研究では、筆記開示群に属し途中でリタイアした一部の協力者から、ネガティブな筆記によりさらにネガティブな気分になったと報告されている。これは足立他(2013)が報告した心身の疲労感や自身の弱さと同様に、ネガティブな感情を筆記する副作用に

あたる。一方で、ポジティブな感情の筆記ではこうした報告はほとんど得られなかった。この点からも、ポジティブ感情の筆記は副作用を最小限に抑える工夫の1つと捉えられ、Thのセルフケアとしてより取り入れやすいものとなる可能性が高い。

V Thのポジティブ感情の筆記における可能性と課題

以上の内容をふまえ、最後にThのセルフケアとしてポジティブ感情の筆記を適用した場合、期待される可能性と克服すべき課題をまとめる。

1. 負担の低さ

ポジティブ感情の筆記における最大の利点は、その負担の少なさである。Thは日常的にCIや患者が抱えるネガティブな感情に触れ続ける職業である。そこに加えて、職場環境のストレスをも抱えている可能性が指摘されている。こうした他者からのネガティブな感情や環境に触れ続けた後に、過去のトラウマなど自身のネガティブな感情を筆記する従来の筆記開示法の形式を行なった場合、筆記活動自体がThにとっては大きな負担となるだろう。ポジティブ感情の筆記はその負担を最小限に抑えうる手法となる可能性が高い。

2. Th業務への良い影響

負担の低さや、セルフケアとしての癒しの効果だけでなく、Thの能力や業務自体にも良い影響をもたらさうる手法である可能性もある。特に感謝に関しては、職場への感謝と日常における個人的な感謝双方が、仕事の満足度および個人的な達成感との間に弱から中程度の正の関係を示し、職場への感謝単体でも、Thの感情的疲労と負の関係にあった(Lanham, 2011)。さらに同研究にて、感謝の気持ちは仕事の満足度とバーンアウトの防止を弱いながらも予測することが示された。これは筆記の研究ではなく、職場や日常でどの程度感

謝を行っているかについて質問紙で尋ねたものである。以上から、感謝をThに筆記してもらい意識的に感謝の回数を増やすことで、仕事の満足度を向上させ、感情的疲労やバーンアウトを抑える可能性もあるといえる。

3. リスクへの対処と配慮

効果を高める工夫と同様に副作用を小さくする工夫も重要だが、ポジティブ感情の筆記のリスクはこれまで十分に検討されていない。本節では、筆記内容と筆記の時間の長さの2点に着目して、それぞれのリスクと配慮すべき事柄をまとめる。

ポジティブ感情であったとしても筆記内容には十分に配慮する必要がある。Emmons et al. (2003)の一部では、他者との比較による優越感をリストアップするよう求めた。その結果、感謝の筆記ほどではないものの、他者との比較による優越感にも一定の効果があり、ネガティブな感情を書く従来の手法よりも効果は大きい可能性が示された。しかし、他者との比較による優越感を筆記し続けることで、自己愛を高めてしまう可能性もある。Emmons et al. (2003)の研究では2週間ほどの筆記であったため良い効果が得られたが、より長期的な調査を行った場合、対人関係などで問題を引き起こす可能性も十分にあるだろう。以上から、筆記内容にも十分に考慮し、副作用が最小になるものを慎重に選び出す必要があると考えられる。

また、筆記の頻度や時間による負担感を考慮することも重要である。ポジティブ感情の筆記も従来の筆記開示法の手法と同様に3日連続で行われることが多かった(Baikie et al., 2012; Hayes et al., 2015)。一方で、Emmons et al. (2003)は、研究1では1週間連続、研究2では2週間連続、研究3では3週間連続で協力者に筆記を依頼している。この研究では感謝したい事柄などを最大5つまでリストアップするのみであったため、およそ5分程度で終えることができたが、もともと筆記の習慣がない者にとってはペンを手に取って定期的な

筆記をすること自体に億劫さを感じてしまう可能性もある。ほとんどの研究において、何日か筆記を忘れた協力者がいたことが報告されており、筆記時間の長さや文章の量、協力者個人の筆記に対する意欲の度合いおよび筆記の経験の有無などで負担感が変動する可能性も考えられる。Th は多忙であり、筆記にそこまで多くの時間が割けない可能性もある。そのため研究を行う際は、①時間がかからず、②多くの文章量を求めず、③馴染みのあるツールでの筆記を依頼する、といった3点が重要となるだろう。以上の点を考慮すると、Emmons et al. (2003) を参考に5分以内でできるリストアップの形式が望ましい。また、現在はスマートフォンやタブレットなどを使用する者が多いと考えられるため、情報流出の防止に十分な配慮を行ったうえでそうしたツールを利用し、負担を軽くする工夫とするのも有用である。

VI まとめ

本稿では、Th が日々感じている困難さを軽減させるためのセルフケア手法の1つとして、筆記を取り上げ、その効果を検討した。その結果、従来の筆記開示法を基にしたネガティブな感情の筆記にもポジティブな効果があることが示された一方で、人によってはネガティブ感情の筆記による副作用が生じる可能性も示唆された。その副作用を抑える工夫として、本稿ではポジティブ感情の筆記を取り上げ、ポジティブ感情の筆記をThのセルフケアとして応用するための示唆を得るために先行研究を概観した。その結果、ポジティブ感情の筆記はネガティブ感情の筆記時に生じうる副作用を最小限まで抑えたうえで、ネガティブ感情の筆記と同等に良い効果が得られる可能性が示された。以上から、Th に向けたセルフケアの手法としてポジティブ感情の筆記は概ね有望だと考えられる。一方、筆記の内容と筆記行為自体に対するTh個人の負担感に関しては慎重に検討すべきだと指摘した。今後は、Th個人の心理的・身体

的な健康とThとしてのスキルの向上に貢献する筆記内容を実証的に検討し、同時に個人にとって負担の少ないやり方を模索していく必要があるだろう。

<付記> 本論文の作成にあたり、ご多用中にもかかわらず丁寧なご指導を賜りました岩壁茂先生に深く感謝申し上げます。また、温かく励ましてくださった皆様方に心より感謝申し上げます。

文献

- 足立 英彦・大西 未紗・竜崎 瑤子・伴 恵理子・高橋 美保 (2013). 臨床家養成教育におけるローレルタリング活用の試み——体験のプロセスに着目した質的検討—— 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要, 37, 102-111.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of affective disorders, 136*(3), 310-319.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and practice, 38*(6), 603-612.
- Batten, S. V., Follette, V. M., Hall, M. L. R., & Palm, K. M. (2002). Physical and psychological effects of written disclosure among sexual abuse survivors. *Behavior therapy, 33*(1), 107-122.
- Bruce, A. B., Daudt, H., & Breiddal, S. (2018). Can writing and storytelling foster self-care? *Journal of hospice and palliative nursing, 20*(6), 554-560.
- Canadian Psychological Association (2017). *Canadian code of ethics for psychologists* (4th ed.). Retrieved from https://cpa.ca/docs/File/Ethics/CPA_Code_2017_4thEd.pdf
- Cosentino, C., D'apice, C., Del Gaudio, M., Bertoletti, C., Bini, M., Liotti, M. C., Melli, E., Tesa, F., Sarli, L., & Artioli, G. (2021). Effectiveness of expressive writing protocol in palliative care health-workers: A quantitative study. *Acta biomedica for health professions, 92*(2), 1-9.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of a self-care assessment for psychologists. *Journal of counselling psychology, 64*(3), 325-334.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-

- being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-389.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1994). Positive affect improves creative problem solving and influences reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and emotion*, 18(4), 285-299.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Gidron, Y., Peri, T., Connolly, J. F., & Shalev, A. Y. (1996). Written disclosure in posttraumatic stress disorder: Is it beneficial for the patient? *Journal of nervous and mental disease*, 184(8), 505-507.
- Hayes, M. C., & Hefferon, K. (2015). 'Not like rose-tinted glasses... like taking a pair of dirty glasses off': A pilot intervention using positive emotions in expressive writing. *International journal of wellbeing*, 5(4), 78-95.
- Lanham, M. E. (2011). The relationship between gratitude and burnout in mental health professionals. (Unpublished master's thesis). University of Dayton, Ohio. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=dayton1322754714
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1030-1037.
- Locklear, L. R., Taylor, S. G., & Ambrose, M. L. (2020). How a gratitude intervention influences workplace mistreatment: A multiple mediation model. *Journal of applied psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000825>
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. New York: Guilford
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapists, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(2), 138-142.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274-281.
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health Practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the advancement of counselling*, 42, 1-20.
- Richards, J. M., Beal, W. E., Seagal, J., & Pennebaker, J. W. (2000). Effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates. *Journal of abnormal psychology*, 109(1), 156-160.
- 関谷 大輝・湯川 進太郎 (2009). 対人援助職者の感情労働における感情的不協和体験の筆記開示 心理学研究, 80(4), 295-303.
- Sexton, J. D., Pennebaker, J. W., Holzmüller, C. G., Wu, A. W., Berenholtz, S. M., Swoboda, S. M., Pronovost, P. J., & Sexton, J. B. (2009). Care for the caregiver: Benefits of expressive writing for nurses in the United States. *Progress in palliative care*, 17(6), 307-312.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3rd ed.). London: Routledge.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of counseling and clinical psychology*, 66(1), 174-184.
- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (1999). Writing about stressful events produce symptom reduction in asthmatics and rheumatoid arthritis: A randomized trial. *Journal of American medical association*, 281, 1304-1309.
- Spera, S. P., Buhrfeind, E., D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of management journal*, 3, 722-733.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L.A., Collins, C. A., Branstetter, A. D., Rodriguez-Hanley, A., Kirk, S. B., & Austenfeld, J. L. (2002). Randomized controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of clinical oncology*, 20, 4160-4168.
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Camurri, E., Colombo, B., D'Errico, A., Lelli, L., Lodini, L., & Artioli, G. (2017). Expressive writing. A tool to help health workers. Research project on the benefits of expressive writing. *Acta biomedica for health professions*, 88(5), 13-21.
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Tomasoni, C., Nelli, L., Damiani, I., Goisis, S., Sarli, L., & Artioli, G. (2018). Expressive writing. A tool to help health workers of palliative care. *Acta biomedica for health professions*, 89(6), 35-42.