

クライアントのポジティブ感情の喚起要因と治療的作 用の探索

：ポジティブ感情の種類による違いに注目して

吉武 美紀 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

要約

本研究では、心理療法のセッション中にクライアント（以下、Cl.と略記）が体験するポジティブ感情について、ポジティブ感情の種類によって、喚起要因・Cl.に対する作用が異なるかを検討した。試行の初回カウンセリングの特に成功した1セッションをサンプルとして選択し、対人的プロセス想起法によってインタビューを行い、セッション中のポジティブ感情体験のプロセスについて Cl.の報告を求めた。グラウンデッド・セオリー・アプローチによる分析の結果、〈安心〉・〈活気〉・〈勇気〉という3つのポジティブ感情カテゴリーが生成され、プロセス図では〈安心〉と〈活気〉・〈勇気〉とで体験プロセスが二つのルートに大きく分岐した。活性度の高いポジティブ感情と低いポジティブ感情とで、喚起要因および Cl.に対する作用が異なる傾向が存在する可能性が示された。

キー・ワード：クライアントのポジティブ感情,対人的プロセス想起法,グラウンデッド・セオリー・アプローチ

はじめに

人間の感情には様々なものがあり、悲しみ、怒りなどがネガティブ感情と呼ばれるのに対して、愛情、希望などの感情は、ポジティブ感情という。

心理療法は、クライアント（以下、Cl.と略記）が抱える悩みを扱う過程であるためか、悲しみや苦しみといったネガティブ感情が支配的な過程であると思われやすい。しかし、そのような心理療法の過程においても、Cl.はネガティブな感情だけでなく、ポジティブ感情を体験することができる。個人の悩みを扱う心理療法においても Cl.がポジティブ感情を体験し得るということは、人が悩みに向き合う過程にはただ悲しみ苦しむことだけでなく、希望や救いが存在することを示唆してい

るように考えられた。さらにそこには、時に人が悩むことを通して叡智や強さを得ていくことの理由が秘められているようにも想像され、この側面を探求することによって、心理療法に積極的な価値や可能性をみることができるようにも思われた。本研究は、筆者が Cl.のポジティブ感情に関する研究を行う上で、調査方法や調査対象を選択する上での指針を定めるために行った、探索的な研究である。

I 問題と目的

1. テーマ

1) ポジティブ感情とは

これから Cl.のポジティブ感情について論じる

にあたって、まずポジティブ感情の定義を示したい。人間の多様な感情を分類するモデルには様々な種類がある(たとえば, Russell, 1980)。しかし、これらのモデルは感情を分類する際に「快-不快」・「活性-不活性」という二次元を設定している点で共通している。ポジティブ感情とは、この二次元によって人間の感情を分類した時に、「快」の領域に含まれる感情のことである。

なお本研究では、心理療法のセッションにおけるCIのポジティブ感情について扱う。本論において「CIのポジティブ感情」と言う時には、CIの普段の生活中で生じるものは除き、セッション中に生じるポジティブ感情に限ることとする。

2) ポジティブ感情とメンタルヘルス

人間の感情は、その人の気分状態を作り出すだけでなく、その人の認知過程や自律神経系の働きに影響を与えるものであるため、個人のメンタルヘルスの改善・維持において重要な役割を持つ。

ポジティブ感情は、認知過程において注意の幅を拡張する・対人関係において社交性や他者への寛容さを強める・ネガティブ感情による自律神経系の興奮を緩和する等の影響を与える(Fredrickson, 1998; 山崎, 2006)。Fredrickson (2001) は、このようなポジティブ感情が個人に与える影響は、個人のリソースを「拡張(broaden)」し、レジリエンスを「作り出す(build)」ものであるとして、Broaden-build theory を提唱し、ポジティブ感情が個人の心身の健康と生涯における成長に恩恵をもたらすことを強調している。

また、ポジティブ感情は感情障害とも関連がある。Carl et al. (2013) は、感情障害とポジティブ感情の調節に関する実証的研究論文を概観し、これまで集積されたエビデンスから、不安障害と抑うつ性障害ではポジティブ感情に対する接近に不足がみられることを指摘している。ポジティブ感情接近の不足が起りやすい精神障害を持つ人に対して、ポジティブ感情を喚起させることが症

状の軽減に有効である可能性が考えられる。

3) 心理療法とポジティブ感情

このような知見をうけて、個人のメンタルヘルスの問題を扱う心理療法研究の領域においても、CIのポジティブ感情を心理療法のセッション中に何らかの介入により喚起させることによって、望ましい影響を促進することができるのではないかと期待が高まっている。たとえば、Fitzpatrick et al. (2008) は、ポジティブ感情が持つ認知拡張作用は、心理療法においてCIが自己理解や別の選択肢を見出すプロセスに適用できると指摘している。実際に、ポジティブ心理療法(Positive psychotherapy, Seligman et al., 2006) などポジティブ感情を強めることによってCIによい変容をもたらそうという心理療法も開発されている。

したがって、心理療法に携わるセラピスト(以下, Th.) や研究者が、心理療法のセッション中、CIのポジティブ感情はどのような要因や介入によって喚起できるのか、またポジティブ感情がCIにどのような影響をもたらすのかを知ることは、CIのポジティブ感情の治療的手段として活用するために重要なことだといえる。

2. 先行研究の知見

1) CIのポジティブ感情の喚起要因

それでは、実際にCIのポジティブ感情はどのような要因によって喚起され、CIにどのような影響がもたらされるのだろうか。CIのポジティブ感情の喚起要因の一つは、Th.とCIの「治療的繋がり」である(たとえば Fitzpatrick et al., 2006; Manne et al., 2010; Migdow, 2011)。治療的繋がりとは、Th.とCIの間の感情的に繋がっている感覚や互いに対する好ましい感情のことを指す。まず量的研究では、Manne et al. (2010) が抑うつ症状を伴う婦人科系のがん患者に、セラピーを受けている間、治療同盟や効果に関する質問紙に回答してもらい、共分散構造分析による治療プロセスの共通

モデルの生成を試みた。その結果、治療的絆 (therapeutic bond) の値がポジティブ感情の値の上昇を予測するという結果が得られている。質的研究では Migdow (2011) が快楽消失の症状が起きやすいといわれる虐待サバイバーの Cl. と、その Th.15 名にインタビューを行い、治療関係と快楽を感じる機能がどのように関わっているかを調べた結果、予測可能性が高く信頼できる安全な治療関係によって、快楽の感情が促進されたという報告を得ている。また Fitzpatrick et al. (2006) は、Cl. にとって治療初期段階における治療同盟形成過程で重要な出来事を調べるためにインタビュー調査を行い、Th. の受容や肯定、心地良く安全な治療関係によってポジティブ感情が喚起されたという報告を得ている。

2 つ目の Cl. のポジティブ感情の喚起要因は、Cl. の自己理解の深まりである (Fitzpatrick et al., 2006 ; Manne et al., 2010 ; Migdow, 2011)。量的研究では、先述した Manne et al. (2010) の研究において、3 回目のセッションにおいて、治療的気づき (therapeutic realization) の値が同じセッション中のポジティブ感情の高さを予測するという結果が示されている。質的研究では、インタビュー調査によって「セッション中に自己開示やオープンさが深まることによってポジティブな感情が高まった」という報告 (Fitzpatrick et al., 2006) のほか、Cl. が「自己を取り戻す」(find a self) ことによって、快楽を感じる力が強められたという報告が得られている (Migdow, 2011)。

2) Cl. のポジティブ感情が Cl. に与える影響

Cl. のポジティブ感情は Cl. の「自己理解」を促進する。量的研究では、Manne et al. (2010) の研究において 2 回目のセッション中のポジティブ感情の喚起度を示す値が、3 回目のセッションにおける治療的気づきの値の高さを予測するという結果が得られている。質的研究では、面接初期段階、Th. との関わりによってポジティブ感情を体験することで、自己開示にオープンになり、自己の探

索が促進されたという報告のほか、(Fitzpatrick et al., 2006) 快楽の感情を体験することによって、Cl. が自己理解力の向上を感じたという報告も得られている (Migdow, 2011)。

また、ポジティブ感情は更なるポジティブ感情の体験を促進する。Migdow (2011) の研究において、Cl. から「快楽を感じることによって快楽を体験する力が強められた」という報告が得られているほか、Fitzpatrick et al. (2006) の研究では、Cl. から、「ポジティブ感情を体験することによって、ポジティブ感情体験が一層促進された」という報告も得られている。

また、エビデンスは未だわずかだが、Cl. のポジティブ感情がネガティブ感情を低減する可能性も示されている。Panagioti et al. (2012) は、ポジティブな記憶を甦らせることにより、ポジティブ感情を高め、ネガティブ感情の調節を促進する Broad-Minded Affective Coping procedure (BMAC) という行動療法的介入が、ネガティブ感情が過剰になりやすい PTSD 患者に対して有効か検討するため、BMAC セッション中の Cl. の幸福感 (happiness) ・落ち着き (calmness) という 2 種のポジティブ感情と 4 種のネガティブ感情の値の変化を調べた。その結果、BMAC 介入群では、統制群と比較して有意にポジティブ感情の上昇と共にネガティブ感情の低下していた。

3. 先行研究の問題点

1) 先行研究におけるポジティブ感情の捉え方

このように、Cl. のポジティブ感情の喚起要因と、Cl. に対する影響については、既に実証的に検討され、いくつかの答えが示されている。しかし先行研究においては、ポジティブ感情の種類の違いが考慮されていないという問題がある。

先行研究では、ポジティブ感情の種類を区別せず、「ポジティブ感情」と一括して捉えている研究が大半を占める。たとえば、Manne et al. (2010) の研究では、Therapy Session Report (Kolden,

1993) を用いて 11 種のポジティブ感情を測定しているが、分析結果は「positive emotion」としてまとめて示されている。Panagioti (2012) のように「幸福感」「落ち着き」とポジティブ感情の種類を区別している研究もあるが、扱っているポジティブ感情の種類が1つか2つなど、非常に限られている。その他、Migdow (2011) の研究では、CLの快楽の感情についてインタビューで捉えているが、快楽は「様々なポジティブ感情」と定義されており、どのような種類のポジティブ感情によって構成されているのか不明瞭である。

2) ポジティブ感情の種類による違い

それでは、CLのポジティブ感情の種類の違いを考慮しないことは、なぜ問題と考えられるのだろうか。

ポジティブ心理学の領域においてポジティブ感情研究のFredrickson (2009/2010) は、日常の中で最も体験されるポジティブ感情 10 種をあげ、それぞれの特徴を次のように示している。①喜び: 何か期待以上にうまくいっている, ②感謝: 与えられた何かについてその価値を認めている, ③安らぎ: 今の瞬間の感覚に意識が集中し, これをゆっくり味わっていたい, もっとしよっっちゃう味わいたいと思う, ④興味: 新しいものごとに関心を抱き, 謎を突き止めたい気持ちに突き動かされる, ⑤希望: 絶望的な状況のなかで最悪の事態を恐れながら, よりよい状況を望む, ⑥誇り: 自分の努力と能力を投じて何かうまくできた, ⑦愉快: 驚きや不調和から引き出された笑い, ⑧鼓舞: 奮い立つような感情がわいて, 意識はくぎ付けになり, 心が熱くなる, ⑨畏敬: 自分が何か偉大なものの一部であると感じる, ⑩愛: 10 のポジティブ感情のすべてを含んでその上に位置する感情。このようにしてそれぞれのポジティブ感情の特徴を見ると, ポジティブ感情の中でも, ポジティブ感情の種類によって, 喚起される状況や向かう対象が異なることがわかる。特に心理療法においては, セラピーの初期段階では安心や希望, 中

期段階には, 幸福感や穏やかさというように, 治療段階によって注目すべき CLのポジティブ感情は異なるという指摘もある (Fosha, 2004 ; 岩壁, 2011)。これらのことから, 心理療法において CLのポジティブ感情を治療的に活用する際に, その喚起要因や CLにもたらされる影響が異なる可能性が考えられ, 心理療法研究において CLのポジティブ感情の種類の違いを区別することの重要性を示唆していると考えられる。

3) 検討すべき点

実際, 現在どのようなポジティブ感情がどのようなときに有効なのかが不明確であり, ポジティブ感情の種類ごとの効果を検討することが課題だと指摘する指摘もある (Folkman et al., 2000)。一方で, ポジティブ感情はネガティブ感情と比較してはっきりした違いが見られず, 種類を見分けにくい (山崎, 2006) という指摘もある。そのため現在は, CLのポジティブ感情について研究する際, どの程度ポジティブ感情の種類の違いを弁別することが可能で, その喚起要因や CLへの影響にどの程度違いが生じるかが不明瞭な状態にある。したがって, 今後 CLのポジティブ感情についての研究の発展に向けて, まずはポジティブ感情の種類の違いに注目する意義があるかを検討することが重要だと考えられる。

4. 目的

1) リサーチクエスチョン

以上のことから本研究では, セッション中の CLのポジティブ感情について, ポジティブ感情の種類の違いに着目することとした。リサーチクエスチョンとして, CLのポジティブ感情の①喚起要因および②影響は何か, そしてそれらは③ポジティブ感情の種類によって異なるのか, という3点を設定した。これらの点を探索的に明らかにすることにより, CLのポジティブ感情の種類の変別可能性と, 今後心理療法研究において, CLのポジティブ感情の種類の違いに着目する意義を検討するこ

ととした。

2) アプローチ

本研究では、特に成功した1セッションを集中的に検討することとした。望ましい変容とポジティブ感情との結びつきを効率よく、詳しく明らかにすることができると考えられたためである。なお、治療段階によって強く体験するポジティブ感情の種類やその喚起要因・作用が異なると推測されたため、初回セッションを取り上げた。

II 方法

1. 事例

1) 事例の選択

筆者が修士研究の調査（平成25年7月～10月に実施）により収集した、8ペアの試行カウンセリングのデータから、面接後にCl.とTh.が回答した治療同盟尺度短縮版（以下、WAI-Sと略記）・面接評価尺度（以下、SEQと略記）（いずれも葛西, 2006）の結果が最も高い値を示したケースを、初回セッションとして最も成功したサンプルであると見なして選択した。Cl.が評定したWAI-Sの値は60点中51点、SEQの値は148点中126点であった。セッション実施時から期間が空いたため、記憶が変容していることが懸念されたが、Cl.に確認したところ「（セッションでの体験を）とてもよく覚えている」との報告を得たため、セッション当時のポジティブ感情についてもデータ収集が可能だと判断した。

2) 事例の情報

Cl.は20代前半の女性で、調査当時は、アルバイトをしながら就職活動をしていた。過去に所属していた大学で学生相談を1度利用したことがある。試行カウンセリングの後、心療内科にて社会不安性障害と診断された。Th.は30代前半の男性で、臨床経験年数7年の臨床心理士であった。Cl.の主訴は、友人に対してどの程度自分の本音を表現してもよいのかわからず、表面を取り繕ってしまうために、ぎこちない関係になってしまうとい

うことであった。面接の流れとしては、面接序盤では、自分が表面を取り繕っていることが友人に知られるのではないかと、不快感を与えているのではないかという恐怖について涙を流しながら語り、Th.はCl.の言葉に対して理解を示した。後半では、Cl.は「話すことは話して、やるべきことはわかった、あとは行動に移すだけだと思う」という旨を語り、Th.はCl.の努力や、辛抱をねぎらった。面接直後、Cl.は「あのカウンセリングでかなり変わった」、「結局は自分の問題だと思った」、「Th.はとても優しい雰囲気です信頼できました」、「はじめて赤裸々に話した」、「すっきりして元気になった」等と報告した。なおセッションは都内A大学付属の心理相談センターのカウンセリングルームで行われ、53分間で終了した。

2. データ収集

1) 実施状況

調査は平成27年1月、調査者の自宅にて行われた。途中休憩を挟み、調査開始から終了までに約3時間を要した。なお、倫理的配慮として事前に調査論文の執筆および公開について、Cl.およびTh.の両者にそれぞれメールまたは対面にて説明を行い、承諾を得た。

2) データ収集方法の選択

対人的プロセス想起法（Interpersonal Process Recall, 以下IPRと略記/Kagan, 1958; 岩壁, 2008）を採用した。IPRとは、心理療法のプロセス研究で用いられるインタビュー技法であり、インタビューに面接の録画や録音を視聴しながら、面接中の感情や思考といった内的体験について報告してもらう。録画や録音を視聴しながらインタビューすることにより、インタビューの記憶がより鮮明に喚起され、正確で豊かな情報の収集が助けられる。また、面接中のTh., Cl.の発言などの外的体験と内的体験との対応も明確に捉えやすく、結果を具体的な介入指針の考察へ結びつけやすくなる。

3) 手続き

セッションのビデオを振り返りながら、ポジティブ感情が喚起されたと感じた場面でビデオを止めて貰い、①どのようなきっかけで、②どのようなポジティブ感情を体験したか、③そのポジティブ感情によってどのような影響を感じたかを尋ねた。また、調査者から見てCl.のポジティブ感情が喚起されていると感じられた場面で調査者がビデオを止めて、Cl.の体験を尋ねることもあった。その他、Cl.が重要・印象的などと感じた場面があれば、自由に当時の体験や印象について語ってもらった。最終的に、Cl.がポジティブ感情が喚起されたと主観的に認めた場面あるいは出来事（以下、ポジティブ感情イベントと呼ぶ）を分析対象データとした。なお、インタビュー中のやりとりは、タブレット端末により録音した。

3. 分析

1) 分析手法の選択

インタビューデータは、グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下GTA/岩壁, 2010）によって分析した。サンプルが1セッションと極めて少ないため、カテゴリーが飽和せず不安定なものとなる可能性も考えられた。しかし、GTAは様々な体験に関する言語的データの分析手法の中で、体験と体験の因果関係を検討・提示できるという点が特色であり、「セッション中のポジティブ感情喚起要因・影響を明らかにする」という本研究の目的に適合すると考えられたため、採用した。

2) 分析手続き

まず下準備として、インタビューの録音を全て逐語化した。そして、逐語をCl.のポジティブ感情が喚起されたきっかけ・喚起されたポジティブ感情の種類やニュアンス・ポジティブ感情による影響の3領域にわけた。この際、ポジティブ感情が喚起されるきっかけ以前に存在したCl.の考えや感情に関する逐語は「背景」という領域を新たに設けて分類した。次に、そのように分けた逐語から

意味あるまとまりを1単位とし、その体験の本質を表す一言、すなわちコードを付した。続いて、共通性のあるコード同士をまとめてサブカテゴリーを生成した。続いて、生成されたサブカテゴリーの中で共通性のあるものをまとめてカテゴリーを生成した。ポジティブ感情の領域に属するカテゴリー生成に際しては、本研究の、「ポジティブ感情の種類の特異性を検討する」という主旨にあわせて、大きくまとめ過ぎないように留意した。最後に、逐語を読み返してCl.の体験の流れを読み取り、生成したカテゴリーと照らし合わせることによって、カテゴリー間の因果関係および関係性の強さを捉え、カテゴリー同士を矢印で繋げて、プロセス図を作成した。

3) 分析者

分析は筆者が単独で行った。筆者は臨床実務経験約2年半の臨床心理士で、これまでに担当してきた成人のケースは10ケースほどで、分析を開始する時点において、Cl.のポジティブ感情に関して、初回セッションでは安心感が自己開示を促進し、自己の探索に伴う興味や希望がCl.の変化へのモチベーションを高めるといった仮説を持っていた。

III 結果

1. カテゴリー

1) 生成カテゴリー数

インタビューデータをGTAによって分析した結果、40のコード・19のサブカテゴリー・9のカテゴリーが生成された。これらを階層構造としてまとめたものを、表1に示す。なお、「きっかけ」と「影響」の境界を波線で示すことにより、〈勇気〉のカテゴリーが両方の領域に属することを表している。()内の数字は該当コード数である。

2) カテゴリーの定義

生成されたカテゴリーの定義を説明する。なお《》は領域、◇はカテゴリー、□はサブカテゴリーを示す。①《背景》に属するカテゴリー：〈身をすくめる〉は〔聞いてもらえるだろうか〕〔自信

表1 カテゴリー階層表

領域	カテゴリー	サブカテゴリー	コード		
背景	身をつくめる (4)	聞いて貰えるだろうか (2)	聞いて貰えるだろうか (1) この人に話して大丈夫かな (1)		
		自信が無い (1)	自信が無い (1)		
		緊張 (1)	緊張 (1)		
	行き止った感覚 (2)	どうしようもない (1)	どうしようもない (1)		
		自分が悪いのは分かっている (1)	自分が悪いのは分かっている (1)		
	きっかけ	Th.に受け容れられる (6)	Th.が常に耳を傾けてくれている (4)	ずっと聞いてくれている (1) 言いにくい事にも反応してくれる (3)	
Th.から認められている (2)			Th.も自分の努力を理解している (1) Th.から認められている (1)		
客観的に顧みる (6)			他者の視点に立つ (4) 反省する (2)		
			自己探索の深まり (9)	自分の課題を言葉にする (3)	本当はこうしなくてははいけない (1) 自分の正しい道を言葉にする (1) 自分を律する言葉を出す (1)
道が開ける (2)		こうすればよかった (1) 解決策に繋がる (1)			
ポジティブ感情		安心 (4)		ほっとする (2)	ほっとする (1) ほわーっとする (1)
			安心 (2)	安心感 (1) 安心できる (1)	
		活気 (4)	元気 (2)	明るくなる (1) 元気になる (1)	
			高揚 (2)	喜び (1) 気持ちが上がる (1) 前向きになる (1)	
			勇気 (5)	楽観 (2)	良い方向に行きそうだ (1)
				志気 (2)	次につなげて行こう (1) 行動しなきゃ (1)
自己肯定感が高まる (1)		自己肯定感が高まる (1)			
影響	ありのままに居られる (4)	肩の力が抜ける (2)	話しても大丈夫 (1) 緊張が解ける (1)		
		のびのび話せる (2)	スムーズに話せる (1) 行動範囲が広がる (1)		

が無い] [緊張] を包括し、Th.の前で自己の問題を開示するに際して硬直・萎縮している状態を指す。〈行き止まった感覚〉は「自分が悪いのはわかっている」[どうしようもない] を包括し、自身の問題に関して対処が進まず未解決の状態に留まっている状態を示す。

②《きっかけ》に属するカテゴリー：〈Th.に受け容れられる〉は「Th.が常に耳を傾けてくれる」・「Th.に認められる」を包括し、セッション中のTh.の自分に対する態度・言動から「Th.が自身のこれまであるいはセッション中の言動を肯定的に受け止めている」と感じることを指す。〈自己探索の深まり〉は、「客観的に顧みる」[自分の課題を言葉にする] [道が開ける] を包括し、Cl.自身の思考・発言やTh.の発言によって、自身の問題に関する自己の関与と解決に向けた自己理解が深まることを指す。

③《ポジティブ感情》に属するカテゴリー：〈安心〉は、不安や緊張が無く落ち着いて安らいだ感情を指す。〈活気〉は、「元気」と「高揚」を包括し、生き生きとしてエネルギッシュな感情を指す。〈勇氣〉は、「樂觀」[志気] [自己肯定感] を包括し、将来を恐れずに、強い心意気を持って積極的に立ち向かおうとする感情を指す。このカテゴリーは、ポジティブ感情による《影響》にも属する。

④《影響》に属するカテゴリー：〈勇氣〉の定義上記の通りである。〈ありのままで居られる〉は、「肩の力が抜ける」[のびのび話せる] を包括し、Th.の前で萎縮することなく、自然な状態でいられることを指す。

2. プロセス

1) プロセス図

生成したカテゴリーを、ポジティブ感情が喚起された《背景》・《きっかけ》・《ポジティブ感情》・《影響》の順に並べ、因果関係によってカテゴリーを結び、プロセス図(図)を作成した。その結果、〈安心〉と〈活気〉・〈勇氣〉によって背景～影

響までのプロセスが大きく2つのルートに分岐する傾向がみられた。

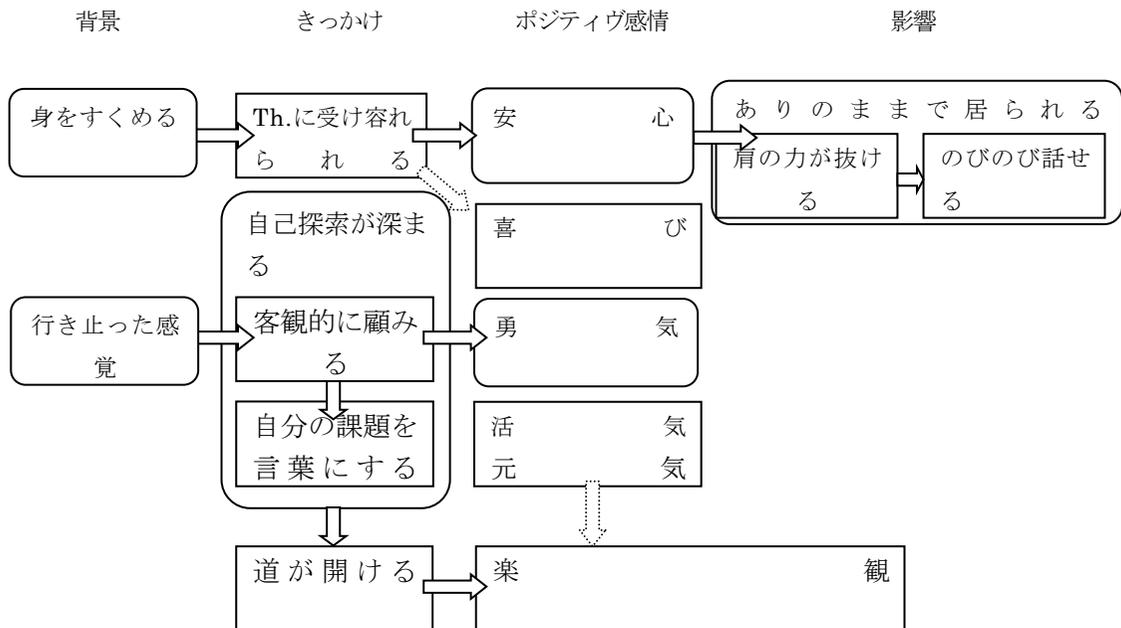
2) 实例の提示

プロセス図に示された内容が、実際にセッション中どのように生じていたか伝わるよう、そのプロセスが現れたポジティブ感情イベントの内容と、インタビューにおけるCl.の語りをカテゴリー名と共に示す。斜体はインタビューにおけるCl.の語りを、()内は、該当するカテゴリーを表す。

①〈Th.に受け容れられ〉で生じた〈安心〉によって〈ありのままで居られる〉プロセス：これは、特定の場面ではなく、面接全体の雰囲気に関して語られたことである。「あとは..やっぱりAさん(Th.)が、聞いてもらえるかなって思いながら(〈身をすくめる〉)話したことに対しての、レスポンスが返ってくる(〈Th.が常に耳を傾けてくれている〉)とその時はほっとするっていうか、安心できる。だから、元気になるっていうよりも、ほわって安心できる。っていう感じがあって(〈安心〉)」(中略)「は、やっぱり緊張してたから、こう、「この人に話しても大丈夫かな」って思いが最初はあったけど、緊張が解けてきて、「あ、話しても大丈夫なんだ」って気持ちになった(〈ありのままで居られる〉— [肩の力が抜ける])、っていうことです。」とのことであつた。

②〈自己探索が深まる〉ことにより〈勇氣〉が生じるプロセス：これは複数の場面で共通してみられたプロセスだが、ここではCl.が「自分が友人に対して恐怖を抱いていることが伝わり、その相手に不快感を与えているのではないか」という恐れを泣きながら口にする場面を例としてあげる。Cl.はこの場面の体験について「えっと...だから、まあ自分から見た相手じゃなくて、本当の相手を思って考えて、こうだったんじゃないかなって言うことによって、...その場の現象を、この的確に捉えられてるんじゃないかなって言う風なことを(〈自己探索が深まる〉— [客観的に顧みる])、で、自分はその時どうしたら良かったんだろうって

図1 プロセス図



ていう風な道筋につながっていくような気がして（〈自己探索が深まる〉－[道が開ける]）、ポジティブな気持ちになった[勇気]。」③ [元気]に続いて[楽観]が生じるプロセス：これは、インタビュー開始時に Cl.が開き一番に語った内容であり、場面の特定はされなかった。「なんかね、こう、悩みを相談してるときは、あんまり、なんか、そのいい気分にはならなくて、なんか自分で『これが悪かったな』って反省した部分（〈自己探索が深まる〉－[客観的に顧みる]）において『はっ』て明るくなってる[元気]。そこから、Bさんと話してるときは、いい方向にいくと思って[楽観]。」④ 〈Th.に受け容れられる〉とにより、[活気]が生じるプロセス：これは、Cl.がこれまでに色々な努力をしてきたことを、Cl.とTh.が同時に口にし、一緒に笑う場面でみられたプロセスである。インタビューにおいて調査者からビデオを止めて体験を尋ねると、Cl「うーんと、そう、Bさん(Th.)になんかわかってもらえたな、っていうのはあったかも。わかってもらえたんだなーと思って（〈Th.に認められる〉）、うん、ちょっと嬉し

かった[活気]」と語った。

IV 考察

1. リサーチクエスチョンへの回答と先行研究との比較

1) Cl.のポジティブ感情の喚起要因

本研究では、第一にCl.のポジティブ感情の喚起要因は何かというリサーチクエスチョンを設定した。グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いてポジティブ感情が喚起されるプロセスを検討し、ポジティブ感情を喚起するいくつかの要因が示され、全体的に先行知見を支持・明細化する結果となった。

まず、〈Th.に受け容れられる〉ことによってCl.の〈安心〉というポジティブ感情が喚起され、時に[活気]というポジティブ感情も喚起されるというプロセスが示され、Th.がCl.を肯定し、Cl.の発言内容に関わらず傾聴を続けることが喚起因の1つとなることが明らかとなった。先行研休においても、Th.との安全な治療関係や治療的絆の強さ、Th.のCl.に対する肯定・受容がポジティブ

感情発現を予測するという結果が得られており

(Fitzpatrick et al., 2006 ; Manne et al., 2010 ; Migdow, 2011), 本研究の結果は先行知見を支持し, Th.との感情的繋がりがポジティブ感情を喚起する一要因である可能性をより確実にしたといえる。

また, 〈自己探索を深める〉ことによって〈活気〉・〈勇氣〉というポジティブ感情が喚起されるというプロセスも示された。これも先行研究において治療的気付きがポジティブ感情の上昇を予測する等, 同様の結果が得られており, 本研究の結果は先行知見を支持し, 探索や気付きがポジティブ感情の喚起要因である可能性をより確実にした。

さらに, [元気]というポジティブ感情に続いて[楽観]という新たなポジティブ感情が生じるプロセスも示された。先行研究においても, Cl.のポジティブ感情が一層のポジティブ感情の体験を促進する (Fitzpatrick et al., 2006 ; Migdow, 2011) という知見が得られており, 本研究の結果はこれを支持する。しかし本研究では, 喚起要因となったポジティブ感情の種類を同定したことにより, 先行研究の知見をより明細にした。

最後に, 本研究ではセッション中に Cl.がポジティブ感情を体験する背景に, Th.に受け容れられるかという不安, 自身の無さといった〈身をすくめる〉体験や, 自分の責任を自覚してもどうすればよいのか具体的にわからないという〈行き止まった感覚〉が存在することが示された。これは先行研究ではみられない新たな知見であり, Cl.のポジティブ感情の喚起に先行して, 何らかの形でネガティブ感情や凝り固まった認知パターンが関与する可能性を示す結果といえる。

2) Cl.のポジティブ感情が Cl.に与える影響

第二のリサーチクエスションであった, ポジティブ感情が Cl.に与える影響はなにか, という問いに対して, 本研究からいくつかの影響も明らかとされ, 先行知見を支持・明細化する結果が得ら

れた。

まず, 〈安心〉というポジティブ感情が〈ありのままの自分で居られる〉という影響をもたらすプロセスが示され, 安心を喚起させることによって, Cl.の緊張や不安を和らげ, スムーズな自己開示が促進されることが明らかとなった。先行研究においても Th.と心地よく安全な関わりによってポジティブ感情を体験することで, 自己開示にオープンになり, 自己の探索が促進されたという報告 (Fitzpatrick et al., 2006) が得られており, 本研究の結果と, Th.との暖かな関係の中で喚起されるポジティブ感情によって, 自己開示や探索が促進されるという点で一致する。しかし, 本研究では喚起要因となった感情が安心であるということが明確に示された。

また, [元気]というポジティブ感情に続いて[楽観]というポジティブ感情が生じるプロセスも示され, ポジティブ感情が, 新たなポジティブ感情体験をも促進する力をもつ可能性が示された。先行研究においても, ポジティブ感情が一層のポジティブ感情体験を促進する (Fitzpatrick et al., 2006 ; Migdow, 2011) という知見は得られており, 本研究の結果はこれを支持する。しかし本研究では, [元気]・[楽観]というポジティブ感情の種類を同定した点で, 先行研究の知見をより明細化したといえる。

3) ポジティブ感情の種類によって, 喚起要因・Cl.にもたらされる影響は異なるか

本研究で生成されたプロセス図では, 〈安心〉は〈Th.に受け容れられる〉ことにより喚起され〈ありのままの自分で居られる〉影響をもたらすのに対して, 〈活気〉・〈勇氣〉は〈自己探索の深まり〉により喚起されるという大きな2つのルートに分岐した。〈安心〉と〈活気〉・〈勇氣〉を比較すると, 〈安心〉は活性度が低く, 〈活気〉・〈勇氣〉は活性度の高い感情に分類される。したがって, この結果からは, 全般的に見てポジティブ感情の活性度により, その喚起要因・影響は異なる可能性を示

すものと考えられる。しかし、時に〈Th.に受け容れられる〉ことによって〈安心〉だけでなく〈喜び〉が生じる場合や、[元氣]が[樂觀]を喚起する場合など例外的なプロセスもみられ、その因果関係は必ずしも一元的ではないと考えられた。いずれの知見も先行研究にみられないものであり、本研究の結果によって、一元的ではないが、Cl.のポジティブに関して、感情の活性度により、その喚起要因・影響が異なる傾向がある可能性が新たに示されたといえる。

2. 本研究の結果による示唆

1) 研究上の示唆

本研究では、Cl.のポジティブ感情の喚起要因と、Cl.のポジティブ感情がCl.自身に与える影響が複数明らかとなった。しかし、本研究ではCl.による報告のみを抽象的な概念を生成するGTAによって分析したため、Cl.の主観性が強く、抽象的なレベルの結果に留まっている。今後は、質問紙や第三者評定尺度などを用いてこれらの要因を、客観的および量的に確認することによって、より確実な結果を得られるだろう。

また、ポジティブ感情の種類、特に活性度によって、喚起要因とCl.にもたらす影響が異なる傾向も示された。しかし、例外的なプロセスや異なるポジティブ感情間で共通するプロセスもみられ、一元的な因果関係は認められなかった。したがって、今後ポジティブ感情の喚起要因・影響について研究を進める上では、「どのような喚起要因／影響」ということと同時に「どの程度異なるか」ということも明らかにすることが必要だと考えられる。具体的には、数値によって関連性の強さを明確に示すことのできる、パス解析や重回帰分析等の方法を用いることより実現が可能だと考えられる。

2) 臨床上の示唆

ここでは、本研究でプロセス図から、Cl.のポジティブ感情をセッションで活かすための介入指針

を導きたい。

まず、〈Th.に受け容れられる〉ことによって〈安心〉というポジティブ感情が生じ、結果として〈肩の力が抜〉け、〈のびのび話せる〉というプロセスが示されたことから、Cl.の緊張や不安を緩め、スムーズな自己開示を助けたい時にはCl.に持続的に肯定や関心を示すことによって、安心を強めることが有効だと考えられる。これは、Cl.の緊張や不安が強く、問題の探索が重要な課題となる初期段階において特に有効だろう。

また、〈自己探索を深める〉ことによって〈活気〉・〈勇氣〉というポジティブ感情が喚起されるというプロセスがみられ、活気や勇氣を喚起させるためには、Cl.が探索を深めることができるように、安全な状況で問題の焦点づけや必要な質問等の介入が有効である可能性が示された。活気や勇氣といったポジティブ感情は、積極性や活発性と関係するものであり、心理療法においては問題解決への主体的な関わりやモチベーションを向上させるために重要な感情になると考えられる。そのため、このような主体性やモチベーションが必要になるような、休養を終えてエネルギーは備えているが停滞した状態にあるCl.に対して、有効に働くだらう。

3. 本研究の限界と今後の課題

今後より確実な研究知見を得るため、本研究の問題点・限界点から改善すべき点・課題点を導く。

1) 事例の性質による問題

本研究では、扱った事例の性質により、結果の転用可能性に限りがある。まず、事例のサイズが1ケースと極めて小さくデータが少量であったため、カテゴリーが飽和せず安定性に欠けている。今後は、より多くの事例からデータを収集することが課題となる。

また本研究では、ポジティブ感情は全般的にCl.にとって望ましい影響を与えるという結果が得られた。しかし、この結果からポジティブ感情がセ

ラピーにおいて必ず効果的に働くと解釈することは早計である。なぜなら、本研究では特に成功した1セッションを選択的に検討したために、望ましい変化が多く生じている可能性が高く、必然的ポジティブ感情が効果的であるという結果が示されやすいためである。他のケースを検討すれば、同じ種類のポジティブ感情でも、セッションの文脈、CLの特徴、治療関係等によって効果的に働かない場合もみられるかもしれない。今後は、ポジティブ感情が効果的に働かない可能性も視野に入れて、成功ケースから失敗ケースまで幅広く検討することが課題となる。さらに事例比較法 (Case comparison method, Iwakabe et al., 2009) などを用いて、同種あるいは同等の強さのポジティブ感情が生じていながら、効果が大きく異なった2事例を比較すれば、ポジティブ感情が効果的に働く条件を明確にすることもできるだろう。

また、今回は初回面接に焦点を当てて検討したが、先述したように、より治療段階が進んだ中期や終結期では、CLが体験するポジティブ感情の種類が異なることが推測される。したがって、今後は面接初期だけでなく治療中期や終結期のデータも集め、治療段階間でポジティブ感情体験を比較検討することが課題となる。

2) データ収集方法による問題

本研究では、調査対象となったセッションが実施されてから、ポジティブ感情に関するデータを収集するまでに約1年の時間間隔があった。そのため、セッション実施当時とデータ収集時では、セッション時に関する記憶に変化が生じている可能性が考えられる。今後は、セッション時のCLのポジティブ感情の体験をより正確かつ鮮明に明らかにするため、セッション終了後出来る限り速やかにCLに報告を求めることが望ましい。

また、本研究で得られた結果は、CLの主観的な報告のみに基づくものであり、Th.や第三者による評価は含まれていない。ポジティブ感情はそれ自体が本人にとって快く感じられる性質を持つため、

好意的に受け取られやすく、CLにとって効果的だと評価されやすいと推測される。CLが快い状態に居られるようになることは重要であるが、治療プロセス上では、本人にとって快く好意的であることがいつも治療的に良いとは限らず、専門家であるTh.や研究者の客観的な視点を取り入れることは今後の重要な課題と考えられる。

3) 分析方法による問題

本研究では、データの分析を筆者単独で行ったため、データの区切り方や解釈や筆者の主観に偏っている可能性がある。今後は、より信頼性を確保するため、合議制質的研究法 (藤岡, 2013) などを用いてデータを複数人で検討・分析することが望ましい。

また、本研究では余剰変数の測定・統制を行わなかった。同じ種類・強さのポジティブ感情でも、治療的文脈、体験過程のレベルや治療関係、ネガティブ感情といったポジティブ感情以外の要因によってその影響の様相や大きさが異なる可能性も考えられるため、今後はこれらの変数も要因として含めて検討すべきである。

4. おわりに

筆者はまだ臨床経験3年にも満たない未熟なTh.であるが、CLと長く面接をしていると、困難や心無い言葉に傷ついて自信を失っていたCLが、自分の良さや新たな選択肢を見出し、その表情が喜びや希望に輝くところを目にすることがある。その純粹な美しさに秘められているだろう可能性が、その人の力や幸福として実現したとき、人に与えられる試練は決して人を挫かせるために与えられるのではなく叡智や祝福を受け取るために備えられた道であること、そして人は傷ついたとしても傷が癒されれば再び立ち上がることが出来る強い存在であることを実感することができるだろう。そうして試練が与えられる意味と人間の強さを知ったとき、人は恐れを手放して、自分だけの人生を切り開き、喜びをもって歩み続けること

ができるようになると信じている。

<付記>ご多用中負担の大きい調査にご協力くださいました協力者の方々に厚く御礼申し上げます。

文献

- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical psychology review*, **33**, 343-360.
- Fitzpatrick, M. R., Janzen, J., Chamodrakas, M., & Park, J. (2006). Client critical incidents in the process of early alliance development: A positive emotion-exploration spiral. *Psychotherapy Research*, **16**, 486-498.
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of psychotherapy integration*, **18**(2), 137.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current directions in psychological science*, **9**, 115-118.
- 藤岡 勲. (2013). 質的研究の新たな発展：合議のプロセスを用いた質的研究（特集 対人援助職の必須知識 研究の方法を知る）-（質的研究の臨床心理学的展開）. *臨床心理学*, **13**, 356-359.
- Fosha, D. (2004). 'Nothing that feels bad is ever the last step: the role of positive emotions in experiential work with difficult emotional experiences. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, **11**, 30-43.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, **2**(3), 300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, **56**, 218.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press (CA). (バーバラ・フレドリクソン, 植木理恵 (監), 高橋 由紀子 (訳)(2010) ポジティブな人だけがうまくいく 3:1の法則 日本実業出版社)
- 岩壁 茂 (2008). プロセス研究の方法 新曜社
- Iwakabe, S., & Gazzola, N. (2009). From single-case studies to practice-based knowledge: Aggregating and synthesizing case studies. *Psychotherapy Research*, **19**, 601-611.
- 岩壁 茂 (2009). 感情と体験の心理療法. *Japanese Journal of Clinical Psychology* Vol. **9**, 250.
- 岩壁 茂 (2010). はじめて学ぶ臨床心理学の質的研究：方法とプロセス 岩崎学術出版社
- 岩壁 茂 (2014). 臨床心理学・最新研究レポート シーズン 2 (第2回) ポジティブ感情の調整と感情の障害：感情障害はネガティブ感情の障害か? : Carl JR, Soskin DP, Kerns C & Barlow DH (2013): Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review: *Clinical Psychology Review* 33; 343-360 *臨床心理学*, **14**(6), 894-899.
- Kagan, N. (1984). Interpersonal process recall: Basic methods and recent research. *Teaching psychological skills: Models for giving psychology away*, 229-244.
- 葛西 真記子 (2006). セラピスト訓練における治療同盟、面接評価、応答意図に関する実証的研究 *心理臨床学研究*, **24**, 87-98.
- Kolden, G. G., Strauman, T. J., Gittleman, M., Halverson, J. L., Heerey, E., & Schneider, K. L. (2000). The Therapeutic Realizations Scale—Revised (TRS-R): Psychometric characteristics and relationship to treatment process and outcome. *Journal of clinical psychology*, **56**, 1207-1220.
- Manne, S., Winkel, G., Zaider, T., Rubin, S., Hernandez, E., & Bergman, C. (2010). Therapy processes and outcomes of psychological interventions for women diagnosed with gynecological cancers: A test of the generic process model of psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, **78**, 236.
- Migdow, J. (2011). The problem with pleasure: Part II. The research. *Journal of Trauma & Dissociation*, **12**, 549-572.
- Panagioti, M., Gooding, P. A., & Tarrier, N. (2012). An empirical investigation of the effectiveness of the broad-minded affective coping procedure (BMAC) to boost mood among individuals with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Behaviour research and therapy*, **50**, 589-595.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, **61**, 774.
- 山崎勝之(2006). ポジティブ感情の役割——その現象と機序.—— パーソナリティ研究, **14**(3), 305-321.