

# 筆記開示法の取り組みやすさをいかにして高めるか

大石 彩乃\*

## How to improve feasibility of written disclosure

OISHI Ayano

### Abstract

This study investigated how to improve feasibility in disclosing personal distress by writing. Disclosing personal distresses, such as mental problems, by writing is thought to be good for health. However, qualitative research about the utility of written disclosure was not been conducted enough. Written disclosure is a single-handed approach contrary to oral disclosure. To fully utilize written disclosure, the exploration of its process is important.

In this study, a 3-day written disclosure task was introduced to eight Japanese undergraduate students individually. Semi-structured interviews were conducted one week after the task. Analyses with the KJ method suggested written disclosure was often used when participants felt uncomfortable receiving advice directly from others, and it helped the writer better express his/her problems. Furthermore, successful experiences of disclosure were found to increase positive attitudes toward using written disclosure.

Results suggested participants were sometimes hesitant to write about their serious issues, so dealing with less severe issues on the first day would be advisable. Also, written disclosure was thought to be more appropriate than oral disclosure when the participant had not necessarily pinpointed the cause of the problem.

Keywords : Written disclosure, oral disclosure, distresses, self-help, feasibility

自らの悩みを明らかに示すこと、即ち開示は、生活上重要な機能を担っている。開示によるカタルシスや自己理解の深化を通じた、身体の内平衡の維持 (Stiles, 1987) など、心身の健康に良い影響がもたらされると考えられてきた (Cooper, 1984; Pennebaker & Beall, 1986)。

悩みの開示は、発話により行う場合 (以下、発話開示) と、日記など筆記による開示 (以下、筆記開示) があり、それぞれ異なるメリット・デメリットがある。発話開示の代表的なものに、日常的な相談行動が挙げられる。発話開示には、相談相手など開示対象から様々な反応を受けるという特徴がある。発話開示には、肯定的なフィードバックを得やすいというメリットがある。一方で、開示内容がネガティブであると、相手に悪印象を与えやすく、否定的なフィードバックを受けるリスクが生じる (片山, 1996)。また、開示した悩みを第三者に暴露される懸念もある (永井・新井, 2007)。これらのデメリットから、発話開示には強い抵抗感が生じることが指摘されている (高野・宇留田, 2004)。

一方、筆記開示は、日記に代表されるように、特定の開示対象を想定せず自分の考えや感情を文章にして示す

---

キーワード : 筆記開示、発話開示、悩み、セルフヘルプ、取り組みやすさ

\*平成27年度生 人間発達科学専攻

行動であり、これを心身機能の改善のための技法として応用したものに筆記開示法がある (Written Disclosure: Pennebaker & Beall, 1986)。筆記開示法は、一定期間、自身の経験したネガティブな経験における感情や事実を文章化して紙に書き続けることで心身機能の改善を図る技法である。特定のテーマについて記述を求めることが多く、臨床上、死別や性被害などトラウマの経験の開示から出発したが (Pennebaker & Beall, 1986)、近年は、進学に影響する重要な試験 (Dalton & Glenwick, 2009; Frattaroli, Thomas, Lyubomirsky, 2011) や、将来の目標 (Troop, Chilcot, Hutchings, & Vamaite, 2013) など、より日常的な経験を含む幅広い内容の悩みに応用されている。

筆記開示法のメリットは、複数挙げられる。まず、手続きの中で他者に対する開示を求めないため、発話開示への抵抗感が強い場合の代替法となる可能性が高い。例えば、普段自分の感情を他者に開示することが少ない者ほど、筆記開示法が心身の健康に良い影響をもたらすことが示されている (Baikie & McIlwain, 2008; Frattaroli, 2006; Norman, Lumley, Dooley, Schram, & Diamond, 2001; Smyth, 1998)。さらに、筆記開示法は手軽に行える。筆記開示法は手書きでなくとも同様の効果が見られるため、Webページへのキーボード入力による悩みの開示でも筆記開示法とみなす場合もある (Lange, Rietdijk, Hudcovicova, Van De Ven, Schrieken, & Emmelkamp, 2003)。

このように筆記開示法には様々なメリットがある一方、デメリットも見られる。Eysenbach (2005) によれば、筆記開示法のように取り組み方を自己管理する技法では、しばしば中断の多さが問題となる。筆記開示法が効果を適切に発揮するためには、事前に定められた方法を遵守して取り組むことが必要であると指摘されている (大森, 2013)。自己管理が基本である筆記開示法の性質上、開示者の個々の状況に応じて専門家が介入を行うことは想定しないため、予め、どのような要因が筆記開示法の取り組みやすさに影響を与えるのかを解明することが重要と考えられる。

本研究では、筆記開示法の取り組みやすさに正・負の影響を与える要因を探索的に検討するため、二点について調査を行う。一つは、筆記開示法の各プロセスの中でどのような要因が取り組みやすさに影響を与えているかという点である。

もう一つは、筆記開示という開示方法自体が、同じ開示の中でも開示相手の有無などの点から異なる発話開示と比べた際に、どのように異なる特徴を持っているのかという点である。筆記開示は、発話開示より自己の内面に関わるネガティブな内容について多く用いられやすいと言われている (松本, 2015)。ネガティブな内容の開示において、相手から否定的なフィードバックを受けるリスクのない筆記開示の方が取り組みやすいと考えるのは一見自然である。一方で、筆記開示と発話開示は必ずしも異なる内容についてのみ用いられる訳ではない。Kovac & Range (2010) によれば、ネガティブな内容についての筆記開示法に取り組んだ参加者は、同内容についての発話開示が増加したとの知見も報告されている。筆記開示と発話開示の特徴を整理し、共通点および相違点や関係性について明らかにすることにより、筆記開示の独自性が明らかになれば、筆記開示法に取り組む際の注意点にも示唆を与えられるものと考えられる。

これら二点を明らかにするため、調査方法には、あるテーマへの理解や体験に対する意味づけを深めるのに適しているとされる面接法 (前川, 2004) を用いることとした。

## 方法

### 調査参加者

首都圏私立4年制大学の学部生8名 (男性3名, 女性5名;  $M=19.13$ 歳,  $SD=1.25$ 歳) を対象とした。なお本研究では、筆記開示法によるストレス状態への暴露が侵襲的にならないよう、重度のうつ状態にある者は調査対象から除外するのが良いと考えた。川本・渡邊・小杉・松尾・渡邊・サトウ (2014) によれば、日本版 BDI-II ベック抑うつ質問票 (小嶋・古川, 2003) の得点が20点未満であれば治療を要する重篤な抑うつ状態ではないとされる。スクリーニングの結果、全参加者の得点が20点未満であることが確認できた。

### 手続き

調査は2014年8月から11月にかけて実施した。調査参加者の募集は大学講義内にて行い、連絡先を教えてくれ

た者に後日改めて調査の詳細を伝え、協力について同意を得た。調査の目的は、筆記を用いた効果的な援助方法の検討であると伝えた。参加者の筆記開示法に関する知識や経験の差を解消するため、初めに各参加者に三日間の筆記開示法に取り組んでもらった。その後、半構造化面接により筆記開示法と日常生活の発話開示と筆記開示の活用について尋ねた。さらに、フォローアップとして面接から一ヶ月後に質問紙を参加者に郵送し、筆記開示法による影響についての回答を求めた。この際、謝礼として図書カードを同封した。研究結果は後日書面にて伝えた。手続きの詳細は以下の通りである。

1) **調査の説明** まず調査の目的と筆記開示法の手順について、筆記開示法に取り組む際の注意点を記載した資料を用いて伝え、自室など集中できる静かな環境で、可能な限り連続して取り組むよう教示した。ただし、集中できる環境であれば必ずしも自室でなくてもよく、もし時間が十分に確保できない場合は次の日に回すよう伝えた。このように厳密でない教示を行ったのは、本研究の目的を踏まえると、独力で取り組む際に事前に定められた方法を遵守するかという点を含めて探索することが重要と考えたためである。その後、各参加者にタイマーと、取り組む日ごとに封筒に入れた筆記開示法のワークシート、注意点を記載した資料を渡した。筆記開示法について面接を行う際、ワークシートを持参するよう伝えた。

ワークシートには、筆記開示法の教示の他、必要な用具、注意点について再度記載した。筆記用紙として罫線のない白紙を同封した。

2) **筆記開示法の教示** 筆記開示法のテーマとしては、勉強や学業に関するストレスを提示した。この種類のストレスは、先行研究より、大学生において最もストレスフルなイベントであることが報告されている(尾関・原口・津田, 1991)。ネガティブな経験が開示されやすいと考え、本研究では、最近感じた勉強や学業に関するストレスについて筆記するよう求めた。

各参加者には、Arigo & Smyth (2012) に則り作成した教示文を読み、一日一回、三日間、各十五分間の筆記を行うよう求めた。筆記の際はタイマーによる計時を求めた。

一日目：最近感じた、勉強や学業におけるストレスについて思い返してください。勉強におけるストレスとは、たとえば、勉強の量が負担であること・やっている勉強が好きではないこと・やりとげなければならない課題が控えていること・まわりからの期待が高いと感じて負担に思うことなどを指します。十五分間、それについての考えを筆記してください。自分の経験や思ったことについて感じたままに書いてください。

二日目：一日目に思い返した「最近感じた、勉強や学業におけるストレス」について、ご自分の考えに対して、どのようなことを思ったかを書いてください。十五分間、思ったことを筆記してください。一日目に書いたものは読み返さないようにしてください。

三日目：今まで書いてきた「最近感じた、勉強や学業におけるストレス」について、改めていま、どのようなことを考えますか。十五分間、考えたことや思ったことを筆記してください。一日目・二日目に書いたものは読み返さないようにしてください。

3) **筆記開示に関する半構造化面接** 筆記開示法への取り組み終了後、調査参加者の都合に合わせて一〜二週間以内に、筆記開示法のプロセスと、筆記開示と発話開示の比較を行うため、半構造化面接を実施した。その際、インタビューガイドを用いて行った。豊富なデータを得られるよう、開かれた質問となるよう尋ねた。以下に質問項目を示す。

**筆記開示法について：**「課題に取り組んで感じたことはありますか。取り組むのが難しいと感じたのは特にどんな時で、続けるために何か工夫をしたことはありましたか。また、三日間筆記をして頂きましたが、一番取り組みやすかったのはいつでそれは何故だと思えますか。筆記開示について今回書いて頂いたのは勉強に関するストレスについてですが、一日目に書いて頂いた時と今とを比べて、ストレスの感じ方に変化はありましたか。もし一番ストレスに感じている事柄について書くとしたら、どう感じたでしょう」

**日常の筆記開示について：**「今までに、悩み事をこのように何か文章に書いてみたりしたことはありますか。それはどんな時に書いたのでしょうか。その後何か変化などはありましたか」

**日常の発話開示について：**「普段の生活の中で悩みごとを相談する／しないのはどんな理由からでしょう

か。今回は主に勉強についての悩みなどについて書いて頂きましたが、同じ内容について親しい友人やご両親や先生やその他近しい人に相談するならどう感じますか」

4) フォローアップ 筆記開示法は、一ヶ月ほど経過してから感情・思考・行動の変化が現れることが多いとされる(佐藤, 2012)。事後に面接時点で現れなかった変化が生じる可能性が高いことから、筆記開示法への取り組みから一ヶ月後に改めて、筆記開示法により変化が生じたかを自由記述式質問紙により尋ねた。

質問項目:「本研究で取り組んだワークシートのようなことを、本研究に参加して以降、自主的にやってみたことはありますか?」「本研究で取り組んだワークシートのようなことを、本研究に参加して以降、やってみようかと考えたことはありますか?」「ワークシートを書いているうちに思いついた内容で、本研究に参加して以降、日常生活の中で、思い出したことはありますか?」「ワークシートを書いているうちに思いついた内容で、本研究に参加して以降、日常生活の中で、実際にやってみたことはありますか?」「ワークシートを書いているうちに思いついた内容で、本研究に参加して以降、誰かに悩みごとを話したり相談する際に、参考にしたことはありますか?」

### 分析方法

面接で得られたデータから概念を抽出し、概念同士の関係性を把握するため、そうした目的に適している(やまだ・家島・塚本, 2007)とされるKJ法(川喜多, 1986)に準じ分析を行った。

初めに、面接により得られたデータを逐語録に起こし要約した。次に、要約に基づきラベルを作成し分類した。質的研究においては、他者の視点から解釈の妥当性を確認するプロセスが重要とされる(サトウ, 2007)。そのためラベルの分類は、KJ法実施経験のある5名の臨床心理学専攻大学院生(第一著者含む)および臨床心理士1名らによる討議により行った。その後第一著者が分類の細部を点検し、最終的なプロセスを決定した。フォローアップの回答については、記述的に情報を整理することとした。

### 倫理的手続き

本研究は立教大学現代心理学部心理学研究倫理委員会より承認を受けて実施した。調査参加の取り消しや中断も可能である点を伝えた。同意書に署名が得られた者のみを参加者とした。

## 結果と考察

面接で得られた発話のKJ法による分析結果を、Figure 1 および 2 に示した。Figure 1 には筆記開示法のプロセス、Figure 2 には筆記開示と発話開示の特徴を示した。図中の記号は川喜多(1986)を修正し「→: 経緯、時間に沿った流れ」「=: 深い関係」「>—<: 相反関係」として表した。Figure 1 の発話ラベルを Table 1 に、Figure 2 の発話ラベルを Table 2 にそれぞれ示した。

まず、筆記開示法のプロセスを時系列に沿って整理し、“実施日による変化”、すなわち継続的な取り組みやすさにどのような要因が影響しているのかを検討したところ、Figure 1 のような展開が仮定された。筆記開示法における“実施日による変化”としてポジティブなものである“段々書きやすくなる”ことへの影響は、筆記開示法により気分や行動が改善するというプロセスを通じて生じていた。筆記開示法を行うことで“ストレスの吐露”がなされると、“肯定的変化”が表れ、“段々書きやすくなる”ことが示された。

一方、“実施日による変化”としてネガティブなものである“段々書きにくくなる”要因もいくつか見られた。開示内容に対して感じていた“元々のストレス度”は、高い場合も低い場合も“段々書きにくくなる”要因となりうる。悩みが深すぎる場合は「あんまりいいことが浮かばない」一方、悩みが浅すぎる場合は「そこまでのストレスを感じてなかったので」トピックが尽きてしまったためである。

筆記開示法からは“不安の上昇”が生じたものの、書きにくくなる要因としては報告されなかった。これは“不安の上昇”と共に報告されていた“気分を変える工夫”が“肯定的変化”に結びつきうるということが遠因と考えられる。“肯定的変化”から“段々書きやすくなる”ことには正の影響があるため、“不安の上昇”が生じても、“段々書きにくくなる”結果には結びつきにくいであろう。

以上より、筆記開示法への取り組みやすさには正の影響を与えうる要因として取り組んだ後の効果への期待感

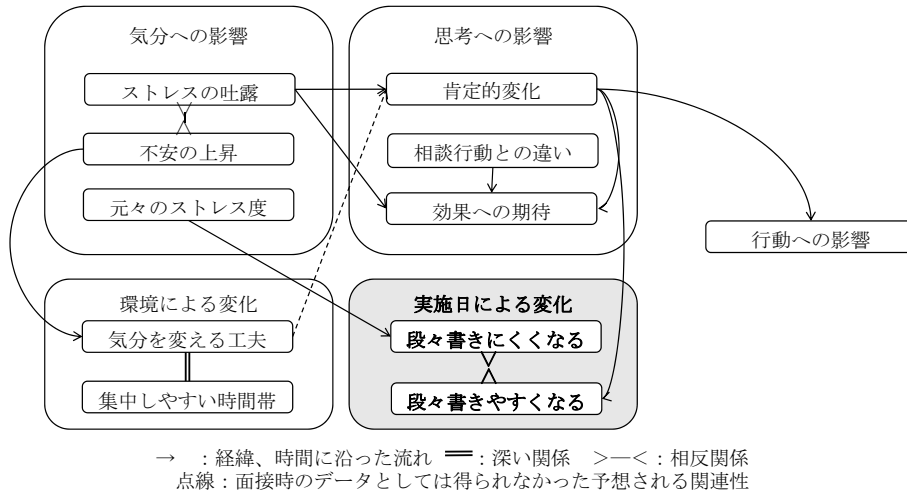


Figure 1 筆記開示法のプロセスが実施日による変化に与える影響

Table 1 筆記開示法のプロセスが実施日による変化に与える影響：カテゴリーラベル

大		小	発話ラベル (例)
気分への影響		ストレスの吐露	「書いてて苛立ちを覚えたんですけど、でもいざ書いてみたら結構すっきりした感じがしたんで」
		不安の上昇	「ストレスについていろいろ考えてみると結構ストレス増えましたね。普段生活をしている上では考えないようにしてたんですけど、課題に取り組んでみて真剣に向き合ってみると凄い焦りを感じると言いますか」 「二日目三日目は、前回の内容を振り返ってって感じだったんで、ちょっと考えすぎちゃった感があって、逆にそのあと少しもやっと」
		元々のストレス度	「多分、その課題に対して多分、すごいストレスを感じているからかなんか、あんまりいいことが浮かばないというか」 「すごい、そこまでのストレスを感じてなかったんで、普段なんかまあテストのときは大変だけどってくらいなんで」
思考への影響		肯定的変化	「今回記述したと思うんですけど、その時わりと自分で分析したりとか、悪いところを振り返ったりした」 「ワークシートに取り組んで、ストレスが嫌にならないようにするような解決策も知らないわけじゃなくなったけど」
		相談行動との違い	「内省して自分の考えで解決するっていうのは凄く、私はいいことだと思っているので、それは凄くしやすくなったなあって。書くっていいなって思った」
		効果への期待	「サークルをやめるかどうかについて書いたら、もう今は70%くらい辞める感じなんですけど、自分はこう思ってるんだなって結論が出るんじゃないかなと思います」
行動への影響			「でも焦るとやっぱやんなきゃってなるんで、実際にその行動に移るんですよ。それなんでもしかしたらプラスに働いてるかも知れないです」 「あえてそこに、行動に移す気にはならないっていう感じです。面倒くさいなって」
環境による変化		気分を変える工夫	「一日目ちょっと辛い気分になったので、もしかしたら気分を変えたくなったのかなあ。二日目以降は(筆記用具の)色を変えました」
		集中しやすい時間帯	「夜中になるほうが自分の気持ちって言うか思っていることがどんどん出て来る気がします」
実施日による変化		段々書きにくくなる	「私の場合は感情の部分が深くなったと思うんですけど、あと何書けばいいんだろうみたいな感じでネタ切れというか、そういう感じはありました」
		段々書きやすくなる	「書くのが一番つらかったのは一日目ですね。三日目はそこまで大変だなあとは思わなかったんですけど考える深さは三日目が一日目より深い」

※ ( ) 内は著者による補足

が挙げられ、負の影響を与えうる要因として開示する悩みの深さ・浅さが見られた。特に実践上問題となりやすいのは、悩みが深い場合と考えられる。深い悩みを開示した後に、取り組みやすさが低下して中断した場合、ネガティブな気分が増幅してしまうリスクがあるためだ。

深い悩みを開示による中断を防ぐためにはどのような手続きを採るのが良いだろうか。一つの方法として、取り組みやすさに正の影響を与える要因を活用するという方法がある。正の影響には、“ストレスの吐露”に成功したことによる、“肯定的変化”が挙げられる。例えば、一日目には浅い悩みを開示するよう教示し、有効性を実感して“肯定的変化”が生じた後に、二日目以降少しずつ深い悩みを開示するなど段階的に悩みの深さを管理するよう勧めるのが良いだろう。

なお、本研究では、紙ではなくスマートフォンを用いた方が気軽に文章を書くことが出来るのではないかとの感想も報告された。より馴染みのあるデバイスを用いることが、取り組みやすさに正の影響を与える可能性はあるだろう。今後の検討課題である。

続いて、筆記開示と発話開示について参加者から聴取した特徴を整理したところ、筆記開示と発話開示には、共通する特徴も見られたが、発話開示に組みたくないと感じた場合に筆記開示への取り組みやすさが高まるなど、対照的な関係であることも示唆された (Figure 2)。

発話開示の場合、《相談で解決する》にまとめたように“アドバイス”や“感情の打ち明け”を目的として取り組む場合が多く見られた。特に“アドバイス”を求める場合、“他人の価値観を知りたい”と考え、発話開示に組みやすくなった。また、“感情の打ち明け”を求めている場合、“聞いて欲しい”、“悩みが軽くなる”と期待して発話開示を行った。発話開示により悩みの対処に“やる気が出る”との陳述も見られた。

一方、発話開示に組みにくくなる理由としては、“相手を煩わせたくない”、“アドバイスを受けたくない”、“一人で解決したい”という点がある。特に“一人で解決したい”という思いが強いと、“悩みは人に見えないところに書きたい”というメリットが満たせることから、筆記開示に組みやすくなるとの報告も得られた。

筆記開示の場合、《書いて解決する》にまとめたように、取り組んだ際に“気分の改善”が得られる一方、“筆記による焦り”が生じる場合も見られた。

筆記開示と発話開示への取り組みやすさの違いはどのような点に表れていると考えられるだろうか。Table 2の“相談で解決する”に挙げたように、発話開示は予め自分なりの方向性を決めてから行われる場合があることが示された。発話開示は双方向的なコミュニケーションであり、開示相手の理解を得る必要がある。そのため、とりとめない伝え方では悩みを正確に伝えることが難しい。一方、筆記開示の場合には、自分なりの方向性を決めておく、といった報告は見られなかった。これは、発話開示のように開示相手を想定していないため、予め開示する内容の方向性を決めておく必要性が生じにくいと考えられる。そのため他人に悩みを知られたくない場合以外に、まだ考えがまとまっていない時にも、取り組みやすさが高まることが想定される。

また、筆記開示ではあるものの、発話開示に近い特徴を持っている開示についても報告された。今回の研究では、文字媒体で特定の人物に語りかける目的でなく悩みを開示した場合はすべて筆記開示の一種として扱った。そのため紙媒体だけではなく、書き込んだ者自身が承認した者以外には閲覧できないWeb上のページなどSNSを利用する場合も筆記開示とみなした。こうした開示においては、二通りの特徴が見られた。誰も承認せずに独力で内省するために開示している場合は、他人に見られずに独力で取り組むという点で紙媒体による筆記開示とほとんど変わらない性質を持っていた。しかし、他者から閲覧可能に設定している場合は、何らかのフィードバックを求めてブログやSNSに悩みを書くという点で、他の筆記開示とは相反する関係と言える。研究の目的によっては、筆記開示と発話開示という分類方法よりも、他者と共有するかどうかによって定義づけの方が妥当な場合があるだろう。

Table 3にはフォローアップ時の回答を示した。筆記開示法を経験すると、悩みに直面した際に、筆記開示法を対処方法の一つとして思いつき、積極的に利用するようになることが示唆された。例えば「キャンパスノートに書き込んでみた」と実際に行動に起こした例もあれば、「あまり考え込まずに書き出してみようと思った。精神的にまいっている時に」など、悩みへの対処として学習したとの報告も見られた。

筆記開示法を思い出した際の経験においてはポジティブな報告が見られ、「勉強している時に、ふと思い出した。自分が勉強に対して感じているストレスを以前よりも冷静に見ることができる気がしたし、ポジティブにス

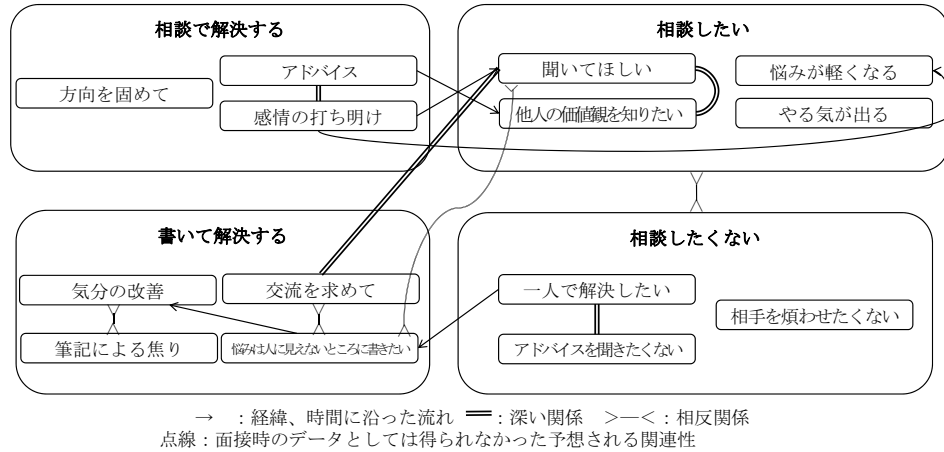


Figure 2 開示における発話と筆記の特徴

Table 2 開示における発話と筆記の特徴：カテゴリーラベル

カテゴリーラベル		発話ラベル (例)
大	小	
相談で解決する	アドバイス	「先生にしたことがないのでちょっとよく分からないんですけど、恐らく感情的にはならない。アドバイス貰う方向性で」
	感情の打ち明け	「大変なんだよって言うアピールをちょっとして、分析って言うよりは凄く大変なんだよって言うことを伝える」
	方向を固めて	「何を相談してどっちの方向にもっていきたいのかある程度決めていた方が話しやすいし相手も聞いてくれやすい」
相談したい	他人の価値観を知りたい	「他の価値観を持っている人たちに聞いてみたい」
	聞いてほしい	「即座にレスポンスが欲しい時は面と向かってしゃべる」
	やる気が出る	「友人は私よりも頑張ってる人が多いので、私も頑張んなきゃと思います」
相談したくない	悩みが軽くなる	「そんな悩まなくてもいいかなって思える。相手が楽天家なので」
	相手を煩わせたくない	「親にもいろいろ気を使わせるのも悪いし」
	アドバイスを聞きたくない	「アドバイ스가変なものだったら嫌ですし」
書いて解決する	一人で解決したい	「友達とかに自分のやっていることあまり知られたくない」
	悩みは人に見えないとこ ろに書きたい	「愚痴は人に見えない (twitterの) アカウントを作っておいて、それで本当にどうにもならなかった時とかに鍵付きにしておいて、そこで呟く感じ」
	気分の改善	「不満とか親とか先生とか友達にも言えないときには、紙に書いて気を紛らわしてた感じ」
	交流を求めて	「見た友達とかに会うと、大丈夫？みたいな言ってくれて。そこでまた話したりすると、気もすっきりする」
	筆記による焦り	「未解決のことについて呟くと、もっとやんなきゃみたいな感じ、焦燥感が前より酷くなったような気がします」

※( ) 内は著者による補足

トレスに対して向き合っている気がした」など悩みを普段より客観的に見られるようになった例も報告された。

一方で、筆記開示法を経験して、筆記開示法にポジティブな感想を持ったにも関わらず、悩みを解決するため独力で取り組もうとすると「継続的に続けられず一日で終わってしまった」という報告も見られた。どのような理由から中断したのかについてはこの報告からは伺えなかった。

面接時には報告されなかった「行動への影響」として「できるだけ、前のうちに課題を終わらせようとした」など、適応的な行動の変化も見られた。

Table 3 フォローアップにおける筆記開示法に取り組んだことによる影響

質問項目	回答
筆記による開示を行おうと考えたこと	「どうして課題を後々に引きのぼしてしまうのか、自分で分析してみたかったので、キャンパスノートに書きこんでみようと思った。しかし、継続的につづけられず1日で終わった。日記を書いているようだった」「自分が思っていることについて、あまり深く考えすぎずに書き出してみようと思った。精神的にまいっている時に。未だ行っていない」「何か物事に取り組めない時に自分の感情を見つめなおしてやる気を奮起させてみるのも良いかもしれないと考えた」
筆記開示法を思い出した際の経験	「レポートについて考えたとき、研究者の〇〇さんの名前を見たとき、ストップウォッチを見たとき書いた内容をぼんやり思い出してはんすうしたりしてました」「後期の課題をやりながら、『前期も辛かった』というようにばくぜんと思出した。辛いという感情自体は、思い出ただけで、そのときに辛くなったわけではない」「勉強している時に、ふと思出した。自分が勉強に対して感じているストレスを以前よりも冷静に見ることができると気がしたし、ポジティブにストレスに対して向き合っている気がした」
行動への影響	「できるだけ、前のうちに課題を終わらせようとした。いままで、課題を行うとき嫌な気分になることが多かったが、今回はそうではなかった」「レポートなどの提出期限を設定されている日よりも一週間早い時期に提出しなければならないことを想定してワークシートに書いたような感情が湧かないよう心がけてみたりした。安心感が生まれ、これからも実践しようと思った」
発話開示の変化	「思っていることをすべて話すのが良いと感じた。スカッとした」「悩み事によって相談する相手を選ぶようになった」

### 本研究の限界と展望

本研究は探索的な調査であった。得られた知見を確認するために、取り組みやすさに影響する各要因を操作するなど、実験を用いた研究が必要である。また、筆記開示と発話開示の比較を行うにあたり、特定の状況における開示頻度など、同じ基準を設けて筆記と発話を比較し、どのような違いがあるのかを明らかにすることも必要である。

また、今回の研究で得られた筆記開示法への取り組みやすさに関する知見はあくまで紙を用いた方法に限定されている。スマートフォン、パソコンのキーボードなど、開示を行う媒体によって取り組みやすさが異なるのかについても検討が必要と考えられる。

### まとめ

本研究により、筆記開示法への取り組みやすさに影響を与える要因が示唆された。初日は表面的な内容を書き、少しずつ深い悩みを書くようにするなどの工夫を行うことで取り組みやすくなるだろう。また、筆記開示法は一人で問題を解決したい場合の他、問題についての考えがまとまっていない場合にも取り組みやすい開示法であることが示唆された。

### 【参考文献一覧】

- Arigo, D., & Smyth, J. M. (2012). The benefits of expressive writing on sleep difficulty and appearance concerns for college women. *Psychology & Health*, 27(2), 210-226.
- Baikie, K. A., & McIlwain, D. (2008). Who does expressive writing work for? Examination of alexithymia, splitting, and repressive coping style as moderators of the expressive writing paradigm. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 61-66.
- Cooper, C. L. (1984). The social-psychological precursors to cancer. *Journal of Human Stress*, 10(1), 4-11.
- Dalton, J. J., & Glenwick, D. S. (2009). Effects of expressive writing on standardized graduate entrance exam performance and physical health functioning. *The Journal of Psychology*, 143(3), 279-292.



- Eysenbach, G. (2005). The law of attrition. *Journal of Medical Internet Research*, 7, e11.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865.
- Frattaroli, J., Thomas, M., & Lyubomirsky, S. (2011). Opening up in the classroom: Effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance. *Emotion*, 11(3), 691-696.
- 片山美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連. 心理学研究, 67(5), 351-358.
- 川喜多二郎 (1986). KJ法: 渾沌をして語らしめる. 中央公論社.
- 川本静香・渡邊卓也・小杉考司・松尾幸治・渡邊義文・サトウタツヤ (2014). うつ病アナログ群の特徴について. パーソナリティ研究, 23(1), 1-12.
- 小嶋雅代・古川壽亮 (2003). BDI-II バック抑うつ質問票 日本文化科学社.
- Kovac, S. H., & Range, L. M. (2000). Writing projects: Lessening undergraduates' unique suicidal bereavement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(1), 50-60.
- Lange, A., Rietdijk, D., Hudcovicova, M., Van De Ven, J. P., Schrieken, B., & Emmelkamp, P. M. (2003). Interapy: a controlled randomized trial of the standardized treatment of posttraumatic stress through the internet. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(5), 901-909.
- 前川あさ美 (2004). 面接法. 高野陽太郎・岡隆 (編). 心理学研究法: 心を見つめる科学のまなざし, 有斐閣, pp. 257-283.
- 松本萌 (2015). 中学生における自己開示・被開示者の反応と抑うつとの関連: 発話による開示と筆記による開示の比較. 神戸大学発達・臨床心理学研究, 14, 12-17.
- 永井智・新井邦二郎 (2007). 利益とコストの予期が中学生における友人への相談行動に与える影響の検討. 教育心理学研究, 55(2), 197-207.
- Norman, S., Lumley, M., Dooley, J., Schram, L., & Diamond, M. (2001). Written emotional disclosure in women with chronic pelvic pain. *Poster presented at the annual meeting of the American Psychosomatic Society*, Monterey, CA.
- 大森美香 (2013). 心理社会的ストレス対処のための筆記表現法の応用可能性の検討. (<http://www.rieti.go.jp/jp/publications/nts/13j076.html>)
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. 健康心理学研究, 7(2), 20-36.
- 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.
- 佐藤徳 (2012). 筆記開示はなぜ効くのか. 感情心理学研究, 19(3), 71-80.
- サトウタツヤ (2007). 研究デザインと倫理. やまだようこ(編). 質的心理学の方法: 語りをきく, 新曜社, pp. 16-37.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Stiles, W. B. (1987). A fever model of disclosure. In Derlaga, V. J., & Berg, J. H. (Eds.). *Self-disclosure: Theory, research, and therapy*. Springer Science & Business Media.
- 高野明・宇留田麗 (2004). 学生相談活動に対する援助要請のしやすさについての具体的検討——援助要請に関する利益とコストの認知との関連から. 学生相談研究, 25(1), 56-68.
- Troop, N. A., Chilcot, J., Hutchings, L., & Varnaite, G. (2013). Expressive writing, self-criticism, and self-reassurance. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 86(4), 374-386.
- やまだようこ・家島明彦・塚本朱里 (2007). ナラティブ研究の基礎実習 やまだようこ(編). 質的心理学の方法: 語りをきく, 新曜社, pp. 206-222.