

# フォーカシング的態度が生理的ストレス反応に及ぼす 影響に関する探索的研究

## Pilot Study about Influences of Focusing Manner on Physiological Stress Index through Trial Experiment

青木 剛・解良 優基

Tsuyoshi AOKI and Masaki KERA

### 要 旨

本研究では、従来質問紙による調査研究によって精神的健康を促進することが明らかになっているフォーカシング的態度が、生理的ストレス反応に実際に影響を及ぼしているかについて実験試行を通して検討し、今後の研究の可能性を探索した。結果としては、協力者のフォーカシング的態度の高低に関わらず、安静状態を保つリラックス条件でも同程度の主観的ストレス感の低さを、暗算課題を行うストレス条件でも同程度の主観的ストレス感の高さを認識していることが明らかになった。一方で、ストレス条件時にはフォーカシング的態度の実感に注意を向けようとする態度が高い群よりも低い群の方が、生理的ストレス反応が高い傾向にあることが明らかになった。生理的ストレス反応にもフォーカシング的態度が影響を及ぼすことが示唆され、今後も生理指標を用いた検討を行う意義が見出された。

### 問題と目的

フォーカシングは、来談者中心療法を創始した C. R. Rogers と共に研究・実践を行っていた哲学者で心理学者でもある E. T. Gendrin によって開発された心理療法である。そのため、フォーカシングは来談者中心療法でのかかわり方をベースとしている。とはいえ、そうしたかかわり方をベースとしつつも、フォーカシング独自の特徴がある。その特徴としては、はっきりと言葉では表せないものの具体的な実感として身体的にも感じられる感覚(フェルト・センス:felt sense)を活用して、言語・非言語的やり取りを通して、治療的・成長促進的展開を促すことが挙げられる。このフェルト・センスは、特殊な感覚というわけではなく、日常生活の中でも常に生起している。ただ、静かに注意を向けないとそのような感覚があることに気が付けられないような、繊細な感覚であることが多い。たとえば、日常生活の中で電車に乗っている時に横に知らない人が座ってきて、特段気にも留ま

らないだろう。しかし、公園でゆったりと過ごそうとしてベンチに腰かけているときに、知らない人が横に座ってくると、違和感が身体的実感として立ち現れてくることもある。この違和感は、広いスペースのある公園で、他にもいくつかベンチがあるはずなのに、自分の横に座ってきたという認識をする以前に瞬間的に立ち現れる。違和感が先にありそれを言葉にすると、先述のような表現になるのだろう。この違和感は、自身が捉えるその状況の不自然さを含んでおり、その違和感を理解することによって、自分はどんな風に過ごしたかったのかというまだはっきりとはしていなかった自分自身の方向性（「ゆったり過ごすのに一人で安心していられる空間が必要」ということなど）が理解されることにも繋がるのである。

このような曖昧だが具体的な実感であるフェルト・センスは、先述の通り慌ただしく過ごすような日常生活の中ではあたかも生起していないような微細なものである。一方で、ショックな出来事や腹立たしい出来事などを体験した際は、体をうごめくように、かなり強い感覚として感じられる場合もある。この場合もその出来事を体験した瞬間に立ち現われ、かつその感覚に巻き込まれてしまうと、感情が増幅し、よりひどい感情体験となったり、怒りに任せて本来表したかった行動ではない行動をとってしまったりすることも起こりうる。その場合は、そのフェルト・センスと適切な距離をとることも重要とされている。このように、自身のフェルト・センスと関わる際に必要な態度が従来の研究からも指摘されており、フォーカシング的態度と総称されてきた（青木, 2014）。先に記した注意を向ける態度や適切な距離を取ろうとする態度の他にも、友好的にかかわる態度（Gendlin, 1981）や、ゆっくりと待つ態度（Hinterkopf, 1998）、やさしい好奇心をもった態度（Rappaport, 2009）などが挙げられる。これらのフォーカシング的態度に関する記述から、質問項目を作成し、日常生活の中でのフェルト・センスに対する態度を測定することを目的に、福盛・森川（2003）によって作成されたのが、体験過程尊重尺度（Focusing Manner Scale; FMS）である。福盛・森川の研究により、さまざまに想定されていたフォーカシング的態度が、因子分析を通して3つの態度に集約された。1つ目が、フェルト・センスに注意を向けようとする態度である。この態度は、ある出来事や状況について、自分にはどんな実感として感じられているのだろうかや注意を向けようとする態度である。2つ目が、フェルト・センスを受容し行動する態度である。この態度は、実感がどんなものであれひとまずそう感じていることを受け入れ、その実感を元に自分の行動を決めようとするような態度である。3つ目が、フェルト・センスと距離を取ろうとする態度である。この態度は、嫌な感じがしてもそれに巻き込まれることなく、一旦間を置こうとするような態度である。

FMSが開発されて以降、FMSを用いて精神的健康との関連や影響について検討する調査研究が多くなされてきた。Aoki & Ikemi (2014) のFMS研究の概観によると、フォーカシング的態度は抑うつや精神・身体症状だけでなく、自己実現やレジリエンス、信頼感など多様な精神的健康の指標との関連が示されており、かつフォーカシング的態度がそれらの精神的健康を高めることが示されていた。フォーカシング的態度は、心理療法が機能するための一つの要因であることを踏まえると、納得できる結果であると言えるが、質問紙調査は社会的望ましさに影響を受けるとされており、FMS得点も精神的健康指標も例外ではない。FMS得点は健康的なありようを想起させ、精神的健康指標も健康状態を想起させてしまうため、それらを同時に調査することで関連が見出されやすくなると考えられる。そこで、質問紙調査とは異なる方法を用いて、質問紙調査で得られた結果が妥当なものであるかを検討することも必要だと考えられた。

そこで、本研究では社会的望ましさの影響を受けない、生理的ストレス反応が活用できるので

はないかと考えた。生理的ストレス反応指標は唾液中のアミラーゼや脳波などさまざまにあるが、本研究では、心拍変動 (Heart Rate Variability; HRV) を活用する。HRV は、精神的ストレスを測定するための自律神経系の指標として最も多く利用されている (松本・森・三田尻・江, 2010)。HRV は単純な心拍数ではなく、心拍のゆらぎと表現されている。松本ら (2010) によると、心拍は交感神経と副交感神経によって拮抗的に支配されている。交感神経はリラックス時に優位になりやすく、副交感神経は緊張状態の時に優位になりやすい。HRV の指標も様々にあるが、今回は交感神経と副交感神経のバランスを推定する LF/HF を用いた。LF/HF の数値が高いほど交感神経が有意になり生理的なストレス反応を示しており、LF/HF の数値が低いほど副交感神経が有意であることを示している。このような心拍変動値によるストレス反応については、ストレスだと感じていると自覚できる場合だけでなく、自覚できていないストレスも、測定できる。この点を活かして、生理的ストレス反応について計器を通して見ることで、自覚できなかったストレスに気づき、無自覚にも生起しているストレス反応を弱めるように対処できるように促すバイオフィードバックという方法として臨床でも活用されている。

Gendlin (1981) によると、フォーカシングの過程は「気持ちよく感じるもの」であり、フェルト・センスと適切な関わりをすることや、適切に表すことができると身体的にも弛緩するとされている。フォーカシング的態度をより備えている人ほど、このような気持ちのよさや身体的弛緩をもたらすようなフォーカシングの過程が生起しやすくなると考えられる。このことから、フォーカシング的態度がより備わっているほど、ストレス状況にさらされても、その実感とかかわりをもつことで弛緩、つまり副交感神経が有意になると考えられる。フォーカシング的態度と HRV 指標を用いた研究はこれまでになされておらず、参考にできる研究はないが、本研究ではパイロット研究として、ひとまず少数の協力者で実験を試行し今後の研究可能性を探求することとした。

本研究は実験を行うにあたって、高津・宗像・小関・横山・渡辺・高田 (2000) の研究を参考にした。高津ら (2000) の研究では、ストレス条件と安静条件で実験参加者が各条件をどの程度ストレスに感じていたかという主観的ストレス感と、身体的ストレス反応として HRV 値を測定し、主観的ストレス感が高まると HRV も同様にストレス反応を示すのかを検討していた。その結果、HRV 値は主観的ストレス感と同じく、ストレス条件で高いストレス反応を示し、安静時には低いストレス反応を示すことが明らかになった。このことから、ストレス反応の指標として、HRV 値が有用であることが明らかになったとされている。本研究でも、ストレス条件と安静条件の各条件での主観的ストレス感と身体的ストレス反応としての HRV 値を測定し、さらに実験前に FMS を測定することで、FMS 高群と低群での主観的ストレス感や身体的ストレス反応の表れの違いを検討することとした。本研究では、ストレス条件として先行研究でもよく使用されており、実施が容易な計算課題を使用した。高津ら (2000) の研究では、ストレス条件の 1 つとして 5, 6 名の聴衆のいる発表練習課題が設定されていたが、従来多用されている計算課題を用いた研究で得られている HRV 値と同程度のストレス反応であったことが明らかにされており、計算課題でも十分なストレス条件であると考えられる。本研究では、フォーカシング的態度を備えている人もあまり備えていない人も同様に、暗算課題で主観的ストレス感を有意に高める一方で、心拍変動値については、フォーカシング的態度を備えている人と備えていない人で、各条件におけるストレス反応に違いがあると想定し、探索的に検討することとした。

## 方法

### 実験協力者

東海地方の大学で2018年に実験協力を求め、同意の得られた学生24名を実験協力者とした。ただし、実験途中で心拍変動の測定が適切にできなかった2名のデータは分析対象から除外した。分析対象となった協力者22名の性別の内訳は、男性が3名、女性が19名であった。分析対象となった協力者の平均年齢は20.9歳 ( $SD=1.13$ ) であった。

### 測定内容

実験で測定したデータは、心拍変動値と以下の2つの質問紙得点であった。心拍変動値については、BIOPAC MP160を使って測定した。なお、心拍変動値については、姿勢等が大きく変わることも影響を受け、かつ一度受けた影響が治まるまでに数分時間がかかることを考慮し、各条件終了時からさかのぼった5分間のデータを使用することとした。

フォーカシング的態度を測定するために森川・永野・福盛・平井(2014)により作成されたFMSの改訂版であるFMS-18を使用した。FMS-18は原版FMSでの因子構造の不安定さを改善することや、各因子での項目数を統一することなどの改良が行われ、妥当性と信頼性が共に確認された質問紙であった。原版と同じく、「体験過程に注意を向けようとする態度」(以下、注意と略す)、「体験過程を受容し行動する態度」(以下、受容と略す)、「問題と距離をとる態度」(以下、距離と略す)の3つの因子で構成され、各因子の項目数は6項目であった。回答は、非常に当てはまる～全く当てはまらないの6件法で求めた。

精神的負荷課題や安静時にどれくらい負担に感じていたかの認識を明らかにするために、高津ら(2000)で使用されていた主観的ストレス感に関する1項目を採用した。「先ほどの10分間の安静状態/計算課題時をふりかえて最も自分に当てはまる番号を1つ選び○をつけてください」という質問からなり、まったくストレスを感じなかった～きわめてストレスを感じたの5件法で回答を求めた。

### 実験手順

実験はFigure 1に示すような手順で行った。なお、実験に際して心拍変動に影響を与えると考えられる実験室内の温度と湿度が一定になっていることを確認したうえで実験を実施した。

まず、実験の説明を行った後で同意書への記入を求め、かつ同意書に回答した後でも実験協力を取り下げられることを説明した。同意書へ記入され同意が取れた後で、電極の取り付け方を説明し、一旦実験者が退室している間に電極を取り付け、取り付けられたら実験室外に待機している実験者に知らせよう求めた。電極が取り付けられたら協力者にはFMS-18の回答を求め、その間に電極と機器を接続し心拍測定機器の動作確認を行った。この時点で動作に異常が見られた場合、再度電極を付けなおすように求め、その後動作確認で正常動作が確認された後に実験を行った。

動作確認及びFMS-18の回答が終了した後に、「リラックスできる姿勢で、7分間維持できるような姿勢をとってみてください」と教示し、協力者に椅子の上でリラックスできるような姿勢をとるよう求めた。姿勢がとれた後に、「それでいいですか」と確認し、それでいいと確認がとれてから7分間を計測した。7分間が終了したら主観的ストレス感の回答を求めた。



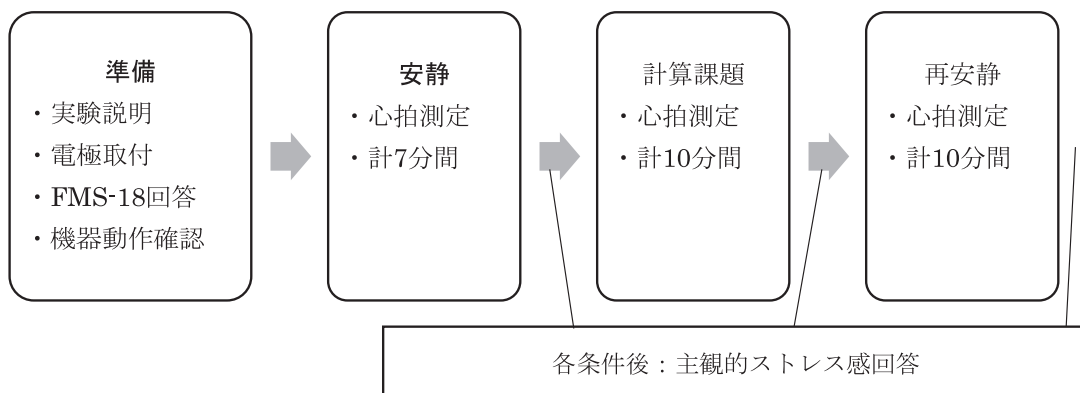


Figure 1 実験手順

主観的ストレス感の回答がなされた後、「これから1桁の数値がランダムに並んでいる表をお渡しします。隣り合う1桁の数値を足すことをして記入してもらいます。足して2桁になる場合は、一の位の数値を記入します。たとえば、6と7があったら、その間に「13」の一の位である「3」を記入してください。記入ができた隣の数値でも同じく足し一の位を記入することを続けていきます。スタートと言ってから1分経つとベルを鳴らします。ベルが鳴れば次の行に移り、同じように計算をして記入をすることをしてください。この作業を10分間行ってもらいます。もし、1分経つ前に1つの行を終えてしまったときは、次の行に移り計算と記入を続けて、ベルが鳴ったらさらに次の行に移って計算を行ってください。できるだけ早く正確に計算と記入を行うようにしてください。」と教示し、この課題について質問はないか確認し、質問があれば答え、疑問がないようにしてから課題を始めた。なお、その際も「多少は構わないですが姿勢が大きく変わらないようにしてもらいたいので、10分間この作業をしやすい姿勢をとってください」と伝え、姿勢が取れたことを確認してから始めた。計算課題が終了後、主観的ストレス感の回答を求めた。

主観的ストレス感の回答がなされた後、「これから再度10分間リラックスできる姿勢をとってもらいます。10分間維持できるようリラックスできる姿勢をとってみてください」と教示し、姿勢が取れてその姿勢でいいことを確認してから10分間を計測した。10分間が終了したら主観的ストレス感の回答を求めた。その後電極を外すよう求め、実験者は一時退室し電極の取り外しができたことを協力者から知らされた後で入室し、実験に関する質問を受け付け、実験を終了した。

### 倫理的配慮

本実験は南山大学研究審査委員会による「人を対象とする研究」倫理審査を受け、承認を得た。また、協力者には参加・不参加により利害が一切生じないこと、実験の説明を行った上で、実験協力の同意の有無を確認し、同意書に署名のあった者のみを実験協力者とすることを伝えた。加えて、同意書に署名をした後でも、実験協力の取り下げが可能であることを伝えた。

## 結果

分析に先立ち、参加者の FMS-18 の総合得点と因子ごとの得点と平均値を算出し、平均値以上を高群、平均値未満を低群に群分けした。その高群/低群（被験者間）と安静/計算課題/再安静条件（被験者内）を独立変数とし、主観的ストレス感と心拍変動値の LF/HF のそれぞれを従属変数とした混合計画の 2 要因分散分析を行った。FMS-18 の総合得点及び因子ごとの各群の人数と平均得点、標準偏差を Table 1 に示した。

Table 1 各群の人数と FMS-18 総合得点・因子得点の平均値および標準偏差

	n	総合得点		n	注意		n	受容		n	距離	
		平均	SD		平均	SD		平均	SD		平均	SD
低群	9	59.44	7.88	10	18.40	4.30	11	20.00	3.46	13	19.54	2.54
高群	13	76.15	3.84	12	28.42	2.35	11	26.45	2.42	9	26.11	2.23

まず、FMS-18 の総合得点および各因子別に各群の条件ごとの主観的ストレス感の平均値と標準偏差を算出した (Table 2, 3, 4, 5)。その後の主観的ストレス感を従属変数とした分散分析の結果としては、いずれも有意な交互作用は認められなかった (総合:  $F(2, 40)=0.84, \eta^2=.01$ , 注意:  $F(2, 40)=0.71, \eta^2=.01$ , 受容:  $F(2, 40)=0.82, \eta^2=.01$ , 距離:  $F(2, 40)=0.39, \eta^2=.01$ , いずれも *n.s.*)。主効果に関しては、FMS-18 の総合得点もいずれの因子においても有意な主効果は認められなかった (総合:  $F(2, 40)=0.04, \eta^2=.00$ , 注意:  $F(2, 40)=1.49, \eta^2=.01$ , 受容:  $F(2, 40)=0.72, \eta^2=.00$ , 距離:  $F(2, 40)=0.32, \eta^2=.01$ , いずれも *n.s.*) が、条件の主効果のみ有意であった (総合:  $F(2, 40)=32.35, p<.001, \eta^2=.52$ , 注意:  $F(2, 40)=32.37, p<.001, \eta^2=.52$ , 受容:  $F(2, 40)=33.70, p<.001, \eta^2=.53$ , 距離:  $F(2, 40)=33.05, p<.001, \eta^2=.53$ )。条件の主効果が有意であったため、Ryan 法による多重比較を行ったところ、有意差が認められたのは、安静時-計算課題時の間 (総合:  $t(40)=7.20, p<.001, r=.75$ , 注意:  $t(40)=7.00, p<.001, r=.74$ , 受容:  $t(40)=7.11, p<.001, r=.75$ , 距離:  $t(40)=7.20, p<.001, r=.75$ ) と計算課題時-再安静時の間 (総合:  $t(40)=6.96, p<.001, r=.74$ , 注意:  $t(40)=7.00, p<.001, r=.74$ , 受容:  $t(40)=7.11, p<.001, r=.75$ , 距離:  $t(40)=7.12, p<.001, r=.75$ ) であり、安静時-再安静時の間には有意差が認められなかった (総合:  $t(40)=0.24, r=.04$ , 注意:  $t(40)=0, r=.00$ , 受容:  $t(40)=0, r=.00$ , 距離:  $t(40)=0.08, r=.01$ )。

Table 2 FMS-18 総合得点の各群の各条件における主観的ストレス感の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	1.56	0.50	3.22	0.63	1.89	0.99
高群	1.85	0.53	3.31	0.72	1.61	0.63

Table 3 FMS-18 注意得点の各群の各条件における主観的ストレス感の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	1.70	0.50	3.00	0.63	1.70	1.01
高群	1.75	0.60	3.50	0.65	1.70	0.60

Table 4 FMS-18 受容得点の各群の各条件における主観的ストレス感の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	1.64	0.48	3.27	0.62	1.91	0.90
高群	1.82	0.58	3.28	0.75	1.55	0.66

Table 5 FMS-18 距離得点の各群の各条件における主観的ストレス感の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	1.77	0.58	3.23	0.70	1.85	0.86
高群	1.67	0.47	3.33	0.67	1.56	0.69

続いて、FMS-18の総合得点および各因子別に各群の条件ごとのLF/HFの平均値と標準偏差を算出した（Table 6, 7, 8, 9）。その後のLF/HF値を従属変数とした分散分析の結果としては、総合得点、受容、距離を独立変数とした場合は、主観的ストレス感と同様に有意な交互作用は認められなかった（総合： $F(2, 40)=0.76, \eta^2=.01$ , 受容： $F(2, 40)=0.18, \eta^2=.00$ , 距離： $F(2, 40)=0.82, \eta^2=.00$ , いずれも *n.s.*）。また、総合得点、受容、距離を独立変数とした場合は、主観的ストレス感を従属変数とした分析と同様にFMS-18得点の有意な主効果も認められず（総合： $F(2, 40)=0.04, \eta^2=.00$ , 受容： $F(2, 40)=2.57, \eta^2=.03$ , 距離： $F(2, 40)=1.02, \eta^2=.02$ , いずれも *n.s.*）、条件の主効果のみ有意であった（総合： $F(2, 40)=21.90, p<.001, \eta^2=.35$ , 受容： $F(2, 40)=15.92, p<.001, \eta^2=.34$ , 距離： $F(2, 40)=21.82, p<.001, \eta^2=.35$ ）。条件の主効果が有意であったため、Ryan法による多重比較を行ったところ、総合得点と受容と距離で有意差が認められたのは、安静時-計算課題時の間（総合： $t(40)=6.27, p<.001, r=.70$ , 受容： $t(40)=5.26, p<.001, r=.64$ , 距離： $t(40)=6.31, p<.001, r=.71$ ）と計算課題時-再安静時の間（総合： $t(40)=5.25, p<.001, r=.64$ , 受容： $t(40)=4.39, p<.001, r=.57$ , 距離： $t(40)=5.16, p<.001, r=.63$ ）であり、安静時-再安静時の間には有意差が認められなかった（総合： $t(40)=1.02$ , 受容： $t(40)=0.87$ , 距離： $t(40)=1.15$ ）。一方で、FMS-18の注意を独立変数とした場合では、他の結果と同様にFMS得点の有意な主効果は認められなかった（ $F(2, 40)=0.08, \eta^2=.00, n.s.$ ）ものの、有意な条件の主効果（ $F(2, 40)=25.81, p<.001, \eta^2=.87$ ）に加え、有意な交互作用（ $F(2, 40)=3.82, p<.05, \eta^2=.13$ ）が認められた。そのため、単純主効果の検定を行ったところ、注意の低群と高群で共に条件の単純主効果が認め

られた（低群： $F(2, 40)=24.67, p<.001, \eta^2=.77$ ，高群： $F(2, 40)=4.96, p<.01, \eta^2=.20$ ）。Ryan法による多重比較の結果，低群と高群で共に有意差が認められたのは安静時－計算課題時の間（低群： $t(9)=6.17, p<.001, r=.90$ ，高群： $t(11)=3.16, p<.01, r=.69$ ）と，計算課題時－再安静時の間（低群： $t(9)=5.39, p<.001, r=.87$ ，高群： $t(11)=2.42, p<.05, r=.59$ ）であり，安静時－再安静時の間では有意差が認められなかった（低群： $t(9)=0.78, r=.25$ ，高群： $t(11)=0.74, r=.22$ ，いずれも *n.s.*）。また，有意傾向ではあるが計算課題時のみ注意の低群よりも高群の方が LF/HF 値が低かった（ $F(2, 40)=2.85, p<.10, r=.52$ ）。

Table 6 FMS-18 総合得点の各群の各条件における LF/HF 値の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	0.53	0.31	1.82	0.70	0.73	0.21
高群	0.72	0.75	1.61	0.87	0.87	0.54

Table 7 FMS-18 注意得点の各群の各条件における LF/HF 値の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	0.46	0.30	1.95	0.71	0.65	0.22
高群	0.79	0.75	1.48	0.82	0.95	0.53

Table 8 FMS-18 受容得点の各群の各条件における LF/HF 値の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	0.51	0.33	1.51	0.56	0.75	0.36
高群	0.77	0.78	1.88	0.96	0.88	0.51

Table 9 FMS-18 距離得点の各群の各条件における LF/HF 値の平均値及び標準偏差

	安静		暗算課題		再安静	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD
低群	0.66	0.71	1.53	0.77	0.71	0.20
高群	0.61	0.45	1.93	0.80	0.95	0.62



## 考察

本研究では、これまで調査研究で各種精神的健康との関連や影響が示されてきたフォーカシング的態度に関して、社会的望ましさの影響を受けない生理指標である心拍変動値を用いた実験を通して、先行研究で見出されてきた結果の妥当性を検討することを目的としていた。そこで、実験を通して、フォーカシング的態度を備えている人もあまり備えていない人でも同様に、暗算課題で主観的ストレス感を有意に高める一方で、心拍変動値については、フォーカシング的態度を備えている人と備えていない人で、各条件におけるストレス反応に違いがあると想定し、探索的に検討を行い、今後の研究可能性を探求することとした。

分析結果より、まず、いずれの結果からも安静・再安静時と計算課題時の間に有意差が認められ、安静時と再安静時には有意差が認められなかったことが共通して明らかになった。また、この条件間の有意差については、効果量が大きいことが明らかになり、本実験で用いたストレス条件、リラックス条件が適切に設定されていたと言えるだろう。

フォーカシング的態度を備えているか備えていないかにかかわらず、主観的ストレス感は暗算課題時に高まり、安静時と再安静時には低くなるという結果となった。この結果から、フォーカシング的態度を備えている人も備えていない人も、暗算課題は同程度のストレスを感じるものであったと認識していると言える。しかし、暗算課題時の生理的ストレス反応については、フェルト・センスに注意を向けようとする態度を備えている人の方が備えていない人よりも身体的なストレス反応が低い可能性を見出すことができた。暗算課題についての認識上のストレスの程度は同程度であったにもかかわらず、生理的反応としてのストレス反応は実感に注意が向きやすい人の方が弱まり、実感に注意が向きにくい人の方が強くなる可能性があるということである。心理学研究の中では、自己に注目するような内省について、適応的側面と不適応的側面が指摘されている。Trapnell & Campbell (1999) は適応的側面を省察、不適応的側面を反芻と概念化した。前者は「自己への好奇心や知的興味により動機づけられる自己に注意を向けやすい傾向」(及川・菊池・田淵, 2016) で、後者は「自己への脅威や喪失、不正により動機づけられる自己に注意を向けやすい傾向」(及川ら)とされている。自身の実感であるフェルト・センスに注意を向けようとする態度は、自己への好奇心や関心につながり適応的な省察となると考えられる。一方で、実感に注意を向けず実感を伴わない、実感と照合しない場合、実際のその状況で生じうる身体的ストレス反応とは別に、その状況そのものをストレスと認識し脅威に繋がることで不適応的な反芻となり、身体的ストレス反応が増幅されるのかもしれない。本実験では、暗算課題という比較的精神的負担の少ない課題をストレス条件とし、リラックス条件との弁別はできていたと考えられるが、より精神的負荷の強い大勢の前での発表課題等にすることで、上述の違いがより明確になったり、異なる結果として表れたりする可能性もありうるだろう。また、社会的望ましさの影響を受けない生理的ストレス反応は、フォーカシング的態度が備わっている人よりも備わっていない人の方が大きい傾向にあることが明らかになった。このことから、これまでの調査研究で明らかになっていたフォーカシング的態度の精神的健康へのポジティブな影響は、社会的望ましさの影響を含んでいてもある程度の妥当な結果と見なせることが示唆された。

本研究は少人数で予備的な実験を行い、探索的に今後の可能性について検討を行うものであった。実験結果からは、生理指標のデータのばらつきが大きいことが認められたものの、フォーカシング

的態度の高低による生理的ストレス反応の表れに違いが認められ、生理的指標を用いてフォーカシングの態度が精神的健康に及ぼす影響を検討する意義はあると考えられた。協力者を今後増やして再度検討することで、データのばらつきが収束する可能性もある。また、今回は少人数であったため、分析方法にも限りはあったが、フォーカシングはいずれかの態度のみで進むのではなく、他の態度と相まって展開するものであるため、いくつかの態度の組み合わせによる検討も行うことでより詳細な点が明らかになる可能性もあるだろう。

## 謝辞

本実験に協力いただきました大学生の方々に感謝いたします。また、本研究は、実験に際して大阪大学大学院工学研究科パナソニック共同研究講座の森田幸弘招へい教授に心拍測定機器をお貸しいただき実現できましたこと、感謝いたします。香川大学医学部の神原憲治教授に心拍変動値について、また測定方法についてご教授いただきましたこと、感謝いたします。加えて、本研究の実験実施に係る諸備品等の購入に際しては南山大学パッへ研究奨励金 I-A の助成を受け、実験後のデータの解析と分析に必要な機器に関しては南山大学パッへ研究奨励金 I-B の助成を受けています。

## 引用文献

- 青木 剛 (2014). フォーカシングとフォーカシングの態度. 心理相談研究, 1, 3-9.
- Aoki, T., & Ikemi, A. (2014). The Focusing Manner scale: its validity, research background and its potential as a Measure of embodied experiencing. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 13(1), 31-46.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシングの態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner scale; FMS) 作成の試み. 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). フォーカシング. 福村出版.
- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method*. Alexandria: American Counseling Association. 日笠摩子・伊藤義美 (訳) いのちとこころのカウンセリング. 金剛出版.
- 松本佳昭・森 信彰・三田尻 涼・江 鐘偉 (2010). 心拍揺らぎによる精神的ストレス評価法に関する研究. ライフサポート, 22(3), 105-111.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討. 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 及川 恵・菊池由華・田淵梨絵 (2016). 接近回避志向と省察・反芻, 抑うつとの関連. パーソナリティ研究, 24(3), 222-224.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing Oriented Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers. 池見 陽・三宅麻希 (監訳) (2009). フォーカシング指向アートセラピー. 誠信書房.
- 高津浩彰・宗像光男・小関 修・横山清子・渡辺與作・高田和之 (2000). 心拍変動による精神的ストレスの評価についての検討. 電子学会論文誌, C120(1), 104-110.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.