

対人ストレス経験から獲得した主観的な利益の 筆記が精神的健康に及ぼす効果

— 直面的傷つきやすさに着目して —

○山口杏梨・榎本知子
(東亜大学 人間科学部)

目的

筆記療法とは、ネガティブな経験の内容を詳細に記述することにより、心身の健康を増進させる方法である(羽鳥他, 2013)。しかし、記述するにあたり出来事の再体験が起こりやすく、一時的に情動反応を悪化させてしまう危険性がある(羽鳥他, 2013)。そのため、主観的な利益のみを筆記する方法 (Writing about the Perceived Benefits of Traumatic event:以下 WPBT)が開発されている(羽鳥他, 2013)。特に直面的傷つきやすさの高い人には、従来の筆記療法ではなく、WPBT の効果が期待される。

そこで本研究では、直面的傷つきやすさに着目し、対人ストレス経験に対する WPBT の効果を検討することにした。

方法

参加者：大学生 159 名(男性 107 名、女性 52 名)に質問紙調査を実施した(以下の質問紙①②を使用)。平均年齢は男性 19.04 歳($SD=0.96$)、女性 19.60 歳($SD=1.19$)であった。

群分け：直面的傷つきやすさ得点の男女別の中央値を基準として、高群と低群に分けた。WPBT 介入には高群 17 名(男性 6 名、女性 11 名)、低群 17 名(男性 5 名、女性 12 名)の計 34 名が参加した。

質問紙：

- ①対人ストレス経験 記入シート
過去 1 年以内の対人ストレス経験の有無
- ②開示抵抗感尺度の下位尺度 直面的傷つきやすさ(松下, 2005) 4 項目 4 件法
- ③日本語版 CES-D 抑うつ尺度(島他, 1985)
1 週間の心身の健康を測定 20 項目 4 件法
- ④主観的幸福感尺度(伊藤他, 2003) 12 項目 4 件法

手続き：WPBT では、過去 1 年以内に起こった対人ストレス経験を想起させ、その経験から獲得したポジティブな結果について記述を求めた。

WPBT は 2-3 日間隔を空けて計 3 回を個別に実施した。手順は以下の通りである。

- ・1 回目(介入前) … ③、④に回答→WPBT
- ・2 回目 … WPBT のみ
- ・3 回目(介入終了後) … WPBT→③、④に回答

・1 ヶ月後(フォローアップ) … ③、④に回答

結果と考察

抑うつと主観的幸福感を各々従属変数にして、直面的傷つきやすさ×性×時期の 3 要因混合分析を行った。その結果、いずれの主効果、交互作用も有意ではなかった。

次に、介入前の抑うつ得点と主観的幸福感得点を基準値として、介入終了後、介入 1 ヶ月後のそれぞれの得点から基準値を引いた値を各変化値として算出した。

抑うつ変化値 3 要因混合分析を行った結果、二次の交互作用が有意傾向となった($F(1,30)=3.58, p<.10$)。そこで、男女別に直面的傷つきやすさ×時期の単純交互作用を検定した。男性では、時期の主効果のみが有意であった($F(1,9)=5.29, p<.05$)。抑うつ変化値は介入終了後も介入 1 ヶ月後も低下するが、介入終了後により低下することが示唆された(Figure 1 を参照)。女性では、いずれの主効果、交互作用も有意ではなかった。

主観的幸福感変化値 3 要因混合分析の結果、いずれの主効果、交互作用も有意ではなかった。

個別分析 高群の中から、WPBT 介入後に精神的健康が増進した A さんと、増進しなかった B さんを選出した。A さんは、1 つの出来事を客観的に観察できており、具体的なポジティブな記述が多かった。一方で、B さんは複数の対人ストレス経験について記述していたため、個々の出来事への理解や整理が不十分になっていた。

本研究の結果、対人ストレス経験に対する WPBT 介入の効果は見られなかった。個別分析の結果を踏まえると、直面的傷つきやすさの程度に関わらず、出来事をいかに深く掘り下げて考えていくことができたのかが重要であると考えられる。今後は、対人ストレス経験を 1 つに絞るよう教示内容を見直し、WPBT の効果を再検討することが求められる。

