

審査の結果の要旨

氏名 足立 英彦

ネガティブな記憶は精神的健康に悪影響を与えており、そうした記憶に関する否定的評価が抑うつを予測すると指摘されている。否定的な認知的評価を改善する介入を提供することで、精神的健康を失うリスクの高い人に対する予防効果が期待できるのではないかと考えられる。そこで、本論文では、ネガティブな出来事の記憶による悪影響を緩和するハイリスク群を中心的なターゲットとした予防的介入としてロールレタリング (Role Lettering; 以下 RL と略記する) に着目し、その影響を評価するとともに、ネガティブな記憶に関する臨床心理学的支援において有効な要因について検討することを目的とした。論文は、問題と目的を整理する第 1 部、RL の影響について検討する第 2 部、RL における心理的プロセスについて検討する第 3 部、本研究の意義や課題に関する第 4 部からなる。

第 1 部第 1 章ではネガティブな記憶が及ぼす悪影響に関する知見を整理した。第 2 章では記憶の再評価を促進する方法として筆記開示を取り上げた。筆記開示とは、ネガティブな出来事について 4 日連続で文章を書く方法であり、心身への望ましい効果があるが、日数を要し、気分の悪化をもたらす。そうした効果や難点を改善する可能性のある方法として RL を取り上げ、第 3 章では RL に関する先行研究を概観し、研究課題について整理した。RL とは、他者を想定して手紙を書き、その人物の視点に立って自分への返事を書くという技法であり、自己受容や気分を改善する効果が報告されている。第 4 章では、ネガティブな出来事を題材とする RL の影響を評価し、ネガティブな記憶の悪影響を緩和するために役立つ要因について検討するという本研究の目的と、研究の構成を示した。

第 2 部第 5 章から第 8 章では、大学生を対象とした実践研究により RL の心理的影響について検討し、RL は自己評価が否定的な対象者においては出来事に関する認知の一部を改善し、女性においては気分への悪影響が筆記開示よりも少なく、自己受容の低い女性においては RL によって介入 4 週間後の抑うつの改善がもたらされたことが示された。

第 3 部第 9 章では、RL に関する内省報告から、ネガティブな記憶を振り返る際に自己肯定感が維持されたり、自己の客観視が生じたりすると望ましい効果が得られる確率が高いことが示唆された。それを受けて、第 10 章では、RL の往信を実施し、女性においては自己肯定感の維持は認知の改善を促進することが示唆された。第 11 章と 12 章では受容的な他者の視点に立つことで認知や精神的健康の改善が生じる場合があることが示された。

第 4 部第 13 章では、本研究において得られた知見を整理し、自己概念が否定的であり、予防的介入の必要性が高いハイリスク群においては RL が出来事に関する認知の一部を改善する可能性が高いものの、精神的健康への効果は安定せず、介入の改良が必要と考察した。また、ネガティブな出来事について振り返る際に自己肯定感が維持されることや受容的な他者の視点取得を行うことが認知の改善に寄与する場合があると考察した。第 14 章では臨床心理学的支援への示唆について述べ、第 15 章で本研究の意義と今後の課題について述べた。

本論文は、ハイリスク群の認知を改善する介入法として RL の可能性を検討し、精神的健康の改善をもたらす要因や過程の解明という点では限界があるが、受容的な他者の視点取得によって記憶の認知的再構成が促進されるという作用機序を示した点に特に意義が認められる。よって本論文は、博士 (教育学) の学位を授与するに相応しいものと判断された。