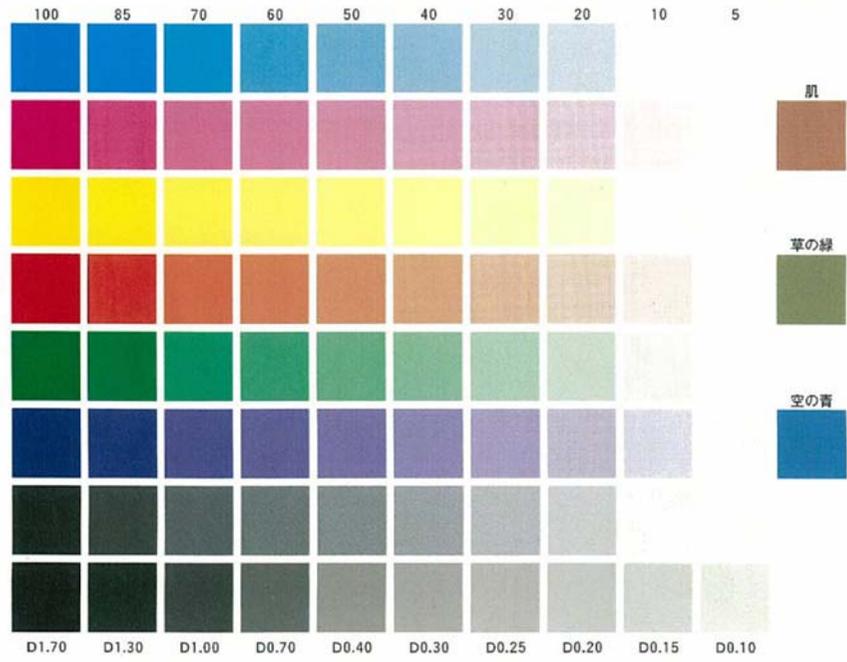


日常生活におけるフォーカシングに関する数量的研究

著者	上西 裕之
発行年	2011-09-20
学位授与機関	関西大学
学位授与番号	34416甲第403号
URL	http://doi.org/10.32286/00000309

博士論文

日常生活におけるフォーカシングに関する数量的研究



関西大学大学院
文学研究科 総合人文学専攻
07D2023
上西裕之

目次

序章	1
I. 日常生活における“感じ”への注目	2
II. 体験過程.....	3
III. 日常生活におけるフォーカシング: フォーカシングの日常性	6
IV. フォーカシングに関する数量研究.....	10
V. 日常生活におけるフォーカシング的態度とその研究.....	13
VI. 本研究の目的	20
VII. 本研究の方法論とその限界点	21
VIII. 文献.....	23
第1章 体験過程尊重尺度改訂版の作成とその意味	29
I. 問題と目的.....	29
II. 対象と方法.....	30
III. 結果.....	32
IV. 考察.....	35
V. 文献.....	38
第2章 日常生活におけるフォーカシング的態度と精神的健康	40
I. 問題と目的.....	40
II. 対象と方法.....	41
III. 結果.....	42
IV. 考察.....	44
V. 文献.....	46
第3章 日常生活におけるフォーカシング的態度と Alexithymia 傾向との関連	48
I. 問題と目的.....	48
II. 方法.....	49
III. 結果.....	50
IV. 考察.....	54
V. 文献.....	57

第4章 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造.....	58	IV. 考察.....	106
I. 問題と目的.....	58	V. 文献.....	110
II. 対象と方法.....	59	第8章 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造.....	112
III. 結果.....	60	I. 問題と目的.....	112
IV. 考察.....	62	II. 方法.....	114
V. 文献.....	64	III. 結果.....	115
第5章 日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連.....	66	IV. 考察.....	120
I. 問題と目的.....	66	V. 文献.....	123
II. 方法.....	70	第9章 総合考察.....	126
III. 結果.....	71	I. 「日常生活におけるフォーカシング」への数量的研究による接近とその意義.....	126
IV. 考察.....	78	II. 本研究の方法の意義と限界点.....	128
V. 文献.....	83	III. 日常生活におけるフォーカシングの構成因子と構造の意義.....	130
第6章 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の作成.....	85	IV. 本研究の限界と今後の発展可能性.....	147
I. 問題と目的.....	85	V. 文献.....	149
研究 I.....	88	資料編.....	152
I. 目的.....	88	資料1 Fig. 4-1 における潜在変数間のパス係数の検定結果(第4章).....	152
II. 方法.....	88	資料2 Fig. 5-1 内の潜在変数間のパス係数の検定結果(第5章).....	152
III. 結果.....	89	資料3 性別による FES と GHQ の相関分析の結果(第6章).....	153
研究 II.....	93	資料4 性別による FES と SSB の相関分析の結果(第7章).....	154
I. 目的.....	93	資料5 Fig. 8-1 内の潜在変数間のパス係数の検定結果(第8章).....	155
II. 方法.....	93	資料6 性別による「日常生活におけるフォーカシング的経験の構造」に関する共分散構造分析の結果(第8章).....	156
III. 結果.....	94	謝辞.....	159
IV. 考察.....	95		
V. 文献.....	99		
第7章 日常生活におけるフォーカシング的経験と構造拘束度との関連.....	100		
I. 問題と目的.....	100		
II. 方法.....	101		
III. 結果.....	102		

序章

フォーカシング(Focusing)は今や、心理療法の世界では広く知られるようになった。事例研究やプロセス研究に加えて、フォーカシングの理論的基盤である体験過程(experiencing)に関する哲学的な議論や体験過程理論に関する研究などを通して、フォーカシングは様々な角度から探求されてきた。

フォーカシングや体験過程に関する数量的な研究としてはフォーカシングや心理療法のプロセスに関する数量的な指標に関する検討やフォーカシング特有の概念を操作的に定義する検討がなされている。またこれらの数量的指標がフォーカシングや心理療法の前後でどのように変化するのか、フォーカシングや心理療法プロセスへこれらの指標がどのように影響するのかの検討を通して、フォーカシングや心理療法の過程や効果に関する検討がなされてきた。

一方、フォーカシングや体験過程は臨床場面に限らず、日常の生活の中で刻々と変化しながら我々の生きる過程を形成している。すなわち、フォーカシングや体験過程はフォーカシングという技法を行わずとも日常生活の中で知らず知らず生じている現象である。このような日常生活の中でのフォーカシングや体験過程という心の動きは、理論的な研究や哲学的あるいは現象学的な議論を通して明らかにされてきており、それらを示す例は我々の生活を見回しても散見される。また、近年になって「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程に関する数量研究がいくつか報告されている。しかし、それらの多くはフォーカシングや体験過程と他の心理学的概念との関連を通してフォーカシングや体験過程の特徴について検討するものであり、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程そのものを数量的なデータに基づき解明しようとするものではなかった。では、日常生活の中で認められる心の動きとしてのフォーカシングや体験過程を数量的にどのように捉え、解明していけばよいであろうか。また「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程はどのような特徴を有し、どのような構造を備えたものであろうか。このような問いに対して数量的な手法を用いて完全な解答を提出することは不可能であろう。それでもなお、数量的な実証研究によって明らかにされるフォーカシングや体験過程に関する知見は事例研究や現象学的な観察や議論を裏付ける証拠となる可能性を秘めていると考えられる。

このような考えから本研究は、フォーカシングや体験過程を広く人間一般の心理的現象として捉え、数量的な解析を通してデータが物語ることに耳を傾けることで立ち現れてくる「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の特徴やその構造についての基礎的な知見を提示するもの

である。

まずここでは「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程のもっとも基礎的な体験として“感じ”という表現について検討することから本研究を始めたい。

I. 日常生活における“感じ”への注目

我々は日常生活の中で様々な“感じ”を持ちながら生活をしている。この“感じ”という表現は日常的に用いられる表現である。一般に“感じ”という言葉は、感情や気分より曖昧で、感情や気分に至る前の感覚として理解される。例えば「良い感じがする」といった場合、はっきりと「良い」とは言い切れないが、それでも「良い印象を受ける」とか「良い雰囲気である」ということを意味する。その意味で“感じ”という言葉は「印象」や「雰囲気」を含んだ言葉である。また“感じ”は、知覚とは明確に区別される。例えば「その言葉の響きは温かい感じがする」といった場合には、それは一般には「温かく聞こえる」、あるいは「温かい印象を与える」ということを意味し、言葉の響きそのものには温かいや冷たいなどの温感が伴うわけではない。

次に、“感じ”という表現の背景には、ある種の感じられた感覚が存在する。上述の例で、「言葉の響き」を聞いた際に聞き手に何も感じられていなければ「温かい」という表現は生まれないだろう。そのため、上述の例では「言葉の響き」によって聞き手の中に何らかの感覚が生起され、それが「温かい」と表現されたと考えられる。このことから“感じ”と表現される言葉の背景には、まだはっきりとした言葉によって表現される以前のある種の未形成な感覚があり、それが言語化される際に「～な感じ」などと表現されていると考えられる。

さらに“感じ”という言葉は、複雑性を含むものである。例えば「あーなんて言うのかな、この胸のモヤモヤは…あまーい、にがーい、そしてグッとこみ上げる想い」¹という歌詞を読んだとする。この場合、歌詞の書き手の中に感じられている感覚は胸のあたりにあるモヤモヤとした感覚として感じられ、その中に様々な様相を感じ取っている。しかし、それ全体を一言で言い表すびつりの言葉は未だ見当たらない。そのため、「あまーい」、「にがーい」、「ぐッとこみ上げる」などの並列的な表現になっていると考えられる。このように“感じ”という言葉の背景には、言葉になる以前の多面的な感覚を含んでおり、複雑で多面的な意味を持つ、未形成の意味感覚が含まれている。このように“感じ”に含まれる未形成の意味感覚が、言語や行為などの具体的な形に置き換えられて表される過程をGendlin(1961)は「体験過程(Experiencing)」と呼んでいる。

¹ 日本音楽著作権協会(出)許諾第 1105572-101
ウルフルズ(1997) それが答えたI, 作詞/作曲トータス松本, 編曲ウルフルズ, 吉田建.

II. 体験過程

体験過程とはどのような性質を備えた過程であろうか。体験過程の概念や体験過程理論を提唱した Gendlin は哲学者でもあり、その研究法、記述法の違いや理論的な深遠さを有している。また、心理学の領域においても体験過程の概念は様々に論じられるため、その全体像を捉えることは、本研究の趣意を超えるものである。しかし、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程を探る本研究では、体験過程概念の基礎的な性質について押さえておきたい。ここでは Gendlin(1961)に沿ってその性質を述べる。Gendlin(1961)によれば体験過程は以下の6つの性質によって特徴づけられるものである。

第1の性質として、体験過程は感情の過程である(Experiencing is a process of feeling)。このことは、体験過程は知的に考えることや何かを知ること、何かについて語っているのではなく、具体的に身体で感じられる気持ちや感情(Feeling)の過程であることを意味している。例えば、あなたが悩み事を友人に相談する場面を考えてみよう。あなたは自分なりに悩み事について「あでもない、こうでもない」と色々と考え、それなりに解決策を考えてみた。しかし、どことなく腑に落ちずにそのことを友人に話したとしよう。このような場合、話しているうちに何となく落ち着いてきたような気持ちになったり、腑に落ちない感覚も少しずつ変化したりするかもしれない。時には話しているうちに何らかの閃きを得て胸が“すっと”するかもしれない。この時、悩み事を考えることや解決法を知ること、解決法について話すこと自体は体験過程ではない。体験過程は、悩み事を話す中で腑に落ちない感覚を抱くことや話す中でそれが変化するのを感じる過程、そして閃きを得たり、解決法を知ったりすることによって胸が“すっと”する感覚を覚える過程であり、身体水準で具体的に感じられる気持ちの過程を指すものである。

第2の性質は、体験過程は絶えずこの現在において生起している過程である(Experiencing occurs in the immediate present)。体験過程は、今ここで、この瞬間の中で起こる過程である。たとえば、それが過去のことについての感じであるとしても、感じられているのは現在において瞬間的に感じられる過程とされる。例えば、あなたが昔の懐かしいことを思い出して何とも言えない気持ちになったとしよう。この場合、思い出されている内容は昔の出来事である。しかし「何とも言えない気持ち」と表現されている感じは過去の感じではなく、今この瞬間に生じている感情の過程である。また昔の懐かしい出来事は思い出された内容であり今体験されている感情の過程ではない。この場合、体験過程は過去の出来事を思い出した瞬間に「(例えば胸の中で感じられる)何とも言えない」と感じられている感じであり、その感じられ方である。そのため体験過程理論では何を思い出

しているかという内容モデル(Content Model)ではなく、今この瞬間どのように感じられているか、どのように体験に触れているかという体験様式モデル(Process Model)が強調されている。

第3の性質は、体験過程は直接のリファレントである(Experiencing is a direct referent)。体験過程は個人的な過程であり、直接的に観察されるものではないが、直接的に照合される対象である。Direct Referent は「直接照合」や「直接指し示すこと」「直接の指示対象」「ダイレクト・リファレント」「直接のリファレント」などと邦訳される。「直接のリファレント」はからだで感じられる内的な対象を指すものである。上述の「あーなんて言うのかな、この胸のモヤモヤは…あまーい、にがーい、そしてグッとこみ上げる想い」という歌詞であれば、「胸のモヤモヤ」として感じられているからだの感じである。Direct Referent はその内的な指示対象、すなわち「モヤモヤ」としたものの、あるいはそれを指し示すことを含む概念である。

第4の性質は、体験過程は概念化を導くものである(Experiencing guides conceptualization)。この「概念化を導く」という意味は前例の「胸のモヤモヤ」などのからだの感じが言葉や動作などに概念化される際に「胸のモヤモヤ」を照合する中でより「胸のモヤモヤ」に的確な概念化、すなわちそれを言い表すことや行動に変えることが促されるという意味である。例えば、先ほどの歌詞の例では、「胸のモヤモヤ」と感じられている感じを「あまーい」「にがーい」「ぐっとこみ上げる」という表現で概念化を試みている。その際「あまーい」という言葉だけでは「胸のモヤモヤ」と感じられる思いの全体を十分に言い表すことができないため、「胸のモヤモヤ」の他の側面である「にがーい」「ぐっとこみ上げる」という概念が並列で表出していると考えられる。もしこの時、「あまーい」という言葉が作詞の書き手の「胸のモヤモヤ」にぴったりであれば、「あまーい」と概念化されることで彼の中にぴったりと言い表すことができたという感覚が生じるだろう。しかし、彼には「あまーい」だけでは「胸のモヤモヤ」を言い表すことができていないと感じられ、「にがーい」「ぐっとこみ上げる」を付け加えていると考えることができる。この際、彼に「あまーい」という概念化が不十分であると感じさせるものは、「あまーい」という言葉と「胸のモヤモヤ」を照合する中で生じた「ズレている」「ちょっと足りない」などという感覚である。この「ズレ」や「足りない」という感覚に応じて照合する過程によって、次に「にがーい」「ぐっとこみ上げる」という概念化が生じたものと考えられる。その意味で、この照合過程が概念化を導いていると考えられる。このようなことから体験過程は、からだで感じられた感じと言語や行為との照合過程を通して概念化を導くものであると言える。

第5の性質は、体験過程は暗に豊かな意味を含むものである(Experiencing is implicitly meaningful)。ここでの「暗に(Implicitly)」は「暗々裡に」、あるいは「暗在的に」とも邦訳され、内的感覚としてはっきりと覚知されている(In Awareness)が十分に言語化、象徴化されていない状態

を示す。先ほどの例では歌詞の書き手は、モヤモヤとしたからだの感じを感じて「あまーい」や「にがーい」と言語化したわけであるが、モヤモヤとして感じられている感覚は「あまーい」や「にがーい」以上に細かく分化する可能性、言語的に象徴化される可能性が残されている。例えば、モヤモヤとしたからだの感じから得られた「あまーい」感じは、あっさりとした甘さなのか、口に広がるような「甘さ」なのかと尋ねることによってより明確な感覚となる。この例でも当然、五感としての味覚の話をしている訳ではない。このモヤモヤとした感覚が「あまーい」と言語象徴化される背景には、「あまーい」という以上の濃やかな意味に分化される可能性が暗に含まれている。また「あまーい」という言葉だけではなく、「にがーい」という側面も「モヤモヤ」に含まれているため「にがーい」と表現されるわけである。その意味で「モヤモヤ」などの象徴化以前の内的な体験は分化可能性を含む多面的な感覚である。以上のことから、体験過程は、暗に含まれている分化可能性や多面性を備えた豊かな意味に接近する過程であると言える。

第6の性質は、体験過程は前概念的で有機的な過程である(Experiencing is a preconceptual organismic process)。ここでの「前概念的(Preconceptual)」の意味は、「からだの感じ」として感じられた感じは概念として意味を形成する以前に感じられているものであり、様々な分化可能性や多面性を含むことを意味する。先の「胸のモヤモヤ」は、「あまーい」や「にがーい」という言語化がなされる以前は、ただ「胸のモヤモヤ」や「この感じ」「これ」として指し示すことはできるが、そこに概念が与えられる以前は「感じ」としてのみ存在している。そしてその感じが歌詞の書き手にとって意味を形成することで「あまーい」や「にがーい」「ぐっとこみ上げる」といった概念として表現される。

以上の6つの性質が、Gendlin(1961)によって示されている体験過程の性質である。これらの性質は様々な角度から定義づけられるところであるが、「体験過程」概念には様々な記述のされ方、その使用のされ方、邦訳のされ方が存在する。例えば、近田(2004, 2009)は Experiencing を「体識」と訳すことを提案し、一方諸富(2004, 2009)は「体験流」と訳すことを提案している。このように Experiencing の邦訳についても議論の余地を残すところである。本稿では用語の統一のために「体験過程」の表現を用いる。また、これまで「からだの感じ」や「感じられた感じ」などと表現されてきた、問題や状況に関するからだの感じを Gendlin はフェルトセンス(Felt Sense)と呼んでいる。本研究ではこれらの用語を状況や文脈を考慮して用いるが、これらの指し示すものは基本的に「問題や状況について感じられたからだの感じ」である。

Ⅲ. 日常生活におけるフォーカシング：フォーカシングの日常性

フォーカシングは、カウンセリングや心理療法の成功事例でクライアントが行っている内的な作業の観察をもとに見出されたものである。フォーカシングの内的作業は、「体験過程に触れるための方法(池見, 1992)」であり、それを誰にでも教えられる形にしたものとされる。フォーカシングには教示法が幾つか提案されている。その中でも特に Gendlin(1981/1982)の簡便法(Short Form)がよく知られており、一般にフォーカシングという簡便法が思い起こされることが多い。このような教示に従ったフォーカシングは、しばしば「技法としてのフォーカシング(村瀬・日笠・近田・阿世賀, 1995)」や「方法としてのフォーカシング(増井, 1990)」と呼ばれ、心理療法や自己理解の方法などとして用いられている。一方、フォーカシングの中核的な過程である体験過程が生起するのは、心理療法場面に限らない。体験過程は日々の生活でも生じている過程であり、我々は日常生活の中でフォーカシングや体験過程を体験している。

しかし、「技法としてのフォーカシング」のみをフォーカシングとして捉えた場合には、日常生活の中でフォーカシングを体験していると聞くと、いささか奇妙な感じを持たれるかもしれない。例えば、日常生活の中で、「『この感じは一体何を私に教えてくれるのだろうか』と自分に問いかけることなどないし、私の生活の中で共鳴の過程は一体どこで起こっているのであろう」と感じるかもしれない。一体、生活の中のどこでフォーカシングや体験過程は生じているのであろうか。

一つの例を示したい。今、ここまで本研究を読んでいて「日常生活の中でフォーカシングが生じている」ということにしっくりと納得できなかつたり、読みにくい文章だなと感じたり、内容に奇妙な感じを受けたり、何かわからないけれども何となく違和感が生じた部分はなかっただろうか。もしそのような体験があれば、それは既にあなたの体験過程が動いていることを示すものである。つまり、しっくり納得出来ない感じや違和感が生じているとしたら、その“感じ”はどこで感じられているだろうか。先に“感じ”と表現されるものの背景には、からだの感じがあり、それが象徴化されることで「～な感じ」として表現されることを示した。そのため、疑問やしっくりと納得できない感じや違和感の背景には、例えばのどに詰まるような感じとか、胸のあたりに引っかかるような感じ、すなわちフェルトセンスとして体験されているかもしれない。もし、疑問や違和感を「どのように疑問に感じているのだろうか」「この違和感は何一体何なのだろうか」とより精細に確かめようとすることは、感じているフェルトセンスを吟味し、より分化させていく作業に他ならない。そのため、日常生活の中で「一体どこでフォーカシングや体験過程が生じているのだろうか」と疑問や違和感を抱くことの中にも、フォーカシングや体験過程は生じていると考えられる。このように日常生活の中で、フォーカシングはし

ばしば生じており、これを増井(1990)は「心の営みとしてのフォーカシング」と呼び、「我々が自然にしている内省過程であり…(中略)…いたるところで自然に行っている行為(増井, 1990)」と述べている。

ここでは「日常生活におけるフォーカシング」を確認するために、学術書や先行研究で説明のために用いられる日常場面でのフォーカシングや体験過程の例を示し、次いでフォーカシングの専門家ではない作家などの記述からフォーカシングや体験過程のプロセスの一部と考えられる場面を例示する。

(1) 専門書及び学術論文に見られる日常生活におけるフォーカシング

「日常生活におけるフォーカシング」として、しばしば学術書の中で説明のために用いられる代表的な例は空腹感に関するものであろう。空腹感は、日常的に我々が感じる感覚であるが、その空腹感と概念化された感覚は、ある種の概念的な説明のための言葉である。池見(1995)は「今日の昼の空腹感は昨日の昼の空腹感とは違う質(実感:フェルトセンス)を持っている」とし、「今の空腹感、この『もつとあっさりとした何か…が食べたい』は『次なるものの暗示』なのである」と示している。そして、食事のメニューについてのフェルトセンスとの照合を通して、「『…』に暗在的にされていたものが明在化」し、その結果「そば」が新たな概念化として形成される過程を示している。また、「そば」を内的なフェルトセンスと照合することにより「ざるそば……いや天ぷらそば、ちょっと違う……」とフェルトセンスとの照合過程により、体験がさらに分化する可能性を示している。

また、中田(2003)はフォーカシングを教育現場で教える際の工夫として「日常の様々な機会にフェルトセンスを感じられる方が豊かな生き方である」と考えを述べた上で、日常生活の中でフェルトセンスを感じる様々な場面を提示し、フォーカシングや体験過程の教え方について論じている。例えば、からだの感じを確かめる練習として、カレーを食べた時とうどんを食べた時を想像することでそれぞれからだの感じが違うことを挙げている。さらに視覚や聴覚と関連するものでは、好きな絵を見た際に生じるからだの感じを確かめることや学生があまり聞いたことのない音楽を聞きその音楽にタイトルをつけることをフォーカシングの訓練として提示している。さらに体験を言語化する訓練では「見てもあまりよく解らなさそうな映画」を見て感じたことについて、からだの感じを頼りにレポートを書かせる方法を提示している。これらの例はフォーカシングを教育現場で如何に教えるかを例示したものであるが、どれも我々が日常生活の中で体験し得る出来事であり、フォーカシングや体験過程が日常の中で体験されることを示すものであろう。さらに、増井(1990)は「心の営みとしてのフォーカシング」を、「我々が『ああでもないこうでもない』と自問自答したり、ある気持ちを

伝えるために自己にも他者にも納得できるような言葉をさがすことや「一人でいる時間を意識的にとり、とくに何について考える訳でもないが、次々と浮かぶ様々な想像に身をゆだねる姿の中にも認めることが出来ると述べている。

(2) 一般書に認められるフォーカシング及び体験過程

ここでは、さらに「日常生活におけるフォーカシング」を確かめる為にフォーカシングの専門家でない作家などの記述から体験過程のプロセスが認められる例を示す。これらの例は少なくともフォーカシングに関する学術活動を行った記録がない作家などが書き記し、出版社や新聞社によって校閲を受けた上で「採り上げられたものであり、一般の読者を想定して書かれている。そのため、ここで示す例は決して専門家向けではない。そのことはフォーカシングや体験過程という心の動きが感覚的に了解されるものであり、その一般性を示すものであると考えられるため、ここではいくつかの例を提示してフォーカシングや体験過程の日常性について確認する。

村上(1987)では、親友の自殺を受け、その死に纏わる様々な事物を忘れようとするがうまくいかない場面の記述において、フェルトセンスや体験過程が描写されている。

「どれだけ忘れようとしても、僕の中には何かぼんやりとした空気のかたまりのようなものが残った。そして、時が経つにつれそのかたまりははっきりとした純粋なかたちをとりはじめた。(中略)」「そのときそれは言葉としてでなく、ひとつの空気のかたまりとして身の内に感じたのだ(中略)。「僕はそのかたちを言葉に置き換えることができる。それはこういうことだ。(後略)」

この描写の中では言葉ではなく、身体的(身の内)に感じられる「何かぼんやりとした空気のかたまり」の存在が意識されている。時の経過とともに、この「空気のかたまり」は「はっきりとした純粋なかたち」を形成していくことを認識している様子が描かれている。友人の自殺によって感じられている感じが徐々に明確になっていく過程で身体的に感じられている「空気のかたまり」は、フォーカシングではフェルトセンスにあたるものと考えられる。この「空気のかたまり」が「何かぼんやり」としているが、徐々に「はっきりとした純粋な形」を持つものとして感じられているという過程は、時間経過に伴って体験過程が推進され、徐々にフェルトセンスがよりはっきりと感じられている様子を描いていると考えることができる。さらに「僕はそのかたちを言葉に置き換えることができる。それはこういうことだ。」として、「空気のかたまり」を言葉に置き換える内的な作業の存在を見ることが出来る。この内的作業の描写はフォーカシングではハンドルをつけること(Getting a handle)や共鳴させる(Resonating)という手順にあてはまることであり、感じられた感じを言い表していると理解することができる。

また、梶井(1924)では、次のような一節がある。

「えたいの知れない不吉な塊が私の心を終始押さえつけていた。焦燥と云おう、嫌悪と云おうか」
(中略)「肺尖カタルや神経衰弱がいけないのではない。背を焼くような借金などがいけないのではない。いけないのはその不吉な塊だ」

この場面では「えたいの知れない不吉な塊」を感じそれが、「焦燥」と概念化される可能性もあり、「嫌悪」と概念化されてもよいという可能性を含んでいることが示されている。そして、肺尖カタルや神経衰弱といった健康問題や借金といった現実的な問題よりも「いけないもの」としてこの「不吉な塊」が指し示されている。この描写は、えたいが知れない塊がフェルトセンスとして感じられており、不吉な雰囲気を伴い、「焦燥」や「嫌悪」と概念化されてもよいものであることを述べている。そして後の指摘でも塊とされていることから、それは主体の中で焦燥や嫌悪という概念より複雑な意味を持つ「塊」として認知されていると理解することができる。

また、Mann(1911)では、フェルトセンスとして感じられているものが持つ意味を確かめるプロセスが描写されている。

「それは一種のそわそわした不安であり、遠きを求める、若々しく渴いた欲望であり、非常に鋭刺とした、非常に新しいとまでは言えないまでも、非常に遠い昔に忘れられてしまった感情だったので、彼は両手を背に、視線を落としたなり、この感じの本体と目標を吟味しようとして、縛られたように立ちどまってしまった。それは、旅行欲だった」

ここでは、一種のそわそわした不安として感じられているものが、「遠きを求める、若々しく渴いた」、*「鋭刺とした」*、そして「遠い昔に忘れてしまった感情」といった「この感じ」の多面的な様子が語られ、それに続いて「この感じの本体と目標を吟味」する様子が描かれている。そして、それが旅行欲であることが明らかとなる。この過程は「この感じ」は身体的な感覚の指摘はされていないものの、「この感じ」として感じられ、それに対して尋ねる(Asking)や共鳴させる(Resonating)過程を行っているものと考えられる。

また、小説家ではなく、新聞の一般読者の投稿からもフェルトセンスとその変化を読み取ることができる。下記は夫の介護をしている姉の話を書くことをテーマにエッセイとして投稿されたものである。

「温厚な性格の犬とはいえ、四六時中見守る立場の姉には何かしら、もやもやとしたものが少しずつ胸の内にとまっていくようです。」(中略)「涙を流し、大笑いもした3日目の朝、姉の顔はすっきりしています。もやもや袋が空っぽになったのでしょう。」(朝日新聞,2007年07月31日,朝刊)

この投稿記事では、介護をすることで「もやもやっ」としたものが、胸の内に少しずつたまる様子

を描いている。そしてここでは「もやもやっ」としたものが、何であるかは明確に書かれていない。むしろ書くことができないのであろう。あえて状況を考慮するなら「不満」「不安」「苦しさ」あるいは「慈しみ」など概念化することも可能であろうが、それは「もやもやっ」としたものの内包する複雑さを適切に描き出すことが難しいために「もやもやっ」と描かれているのであろう。そしてそれが作者である妹が話を聞くことで「もやもや袋」が空っぽになるという内容である。ここで胸に感じられる「もやもやっ」としたもや「もやもや袋」と描写されているものはフェルトセンスと考えられる。そしてそれを妹と話すことで、「空っぽになる」という様子が描かれている。

このように、一般読者を想定している文書の中にもフォーカシングの概念や過程と考えられる記述を見つけることができる。これらのことから、フォーカシングや体験過程が日常生活でも生じていることが確認されよう。

IV. フォーカシングに関する数量研究

本研究は日常生活におけるフォーカシングや体験過程について数量的に捉えようとするものであるが、その前に、これまでのフォーカシングに関する数量研究について概観しておきたい。

(1)EXP スケール

フォーカシングの数量研究において、広く知られている研究は EXP スケール(体験過程スケール)に関する一連の研究であろう。EXP スケールは Gendlin(1961)の体験過程の概念を客観的、操作的に定義するものである。EXP スケールを用いて心理療法におけるクライアントの話し方を7段階に分類し評定することで、クライアントが体験過程をどの程度感じ、探索しているかの程度を知ることが出来る。歴史的には Rogers(1958) や Walker, Rablen & Rogers (1960)のプロセス・スケール、Gendlin & Tomlinson (1962)の「体験過程を評定するためのスケール」をもとに、Klein, Mathieu, Gendlin & Kiesler (1969)によって開発されてきた(70年版 EXP スケール)。また、Klein, Mathieu & Kiesler (1986)は、80年版として従来の70年版 EXP スケールを改訂し、さらに治療者側の体験過程の評定を行うセラピスト EXP スケールを開発している。EXP スケールはフォーカシングを始めとする体験過程療法(Experiential Therapy)(Watson, 1996; Greenberg & Malcolm, 2002; Pos, Greenberg, Goldman, & Korman, 2003; Pascual & Greenberg, 2007; Pascual, 2009; Pos, Greenberg & Warwar, 2009)、エモーション・フォーカスト・セラピー(Greenberg, Ford, Alden & Johnson, 1993; Makinen & Johnson, 2006)、ゲシュタルト療法におけるエンブティチャー技法

(Greenberg & Foerster, 1996)、認知行動療法(Cognitive-Behavioral Therapy)(Wiser & Goldfried, 1993, 1998; Watson & Bedard, 2006)、認知療法(Cognitive Therapy)(Castonguay, Goldfried, Wiser, Raue & Hayes, 1996)、短期精神療法(Brief psychotherapy)(Hill, Helms, Tichenor, Spiegel, O'grady & Perry, 1988)、力動的対人関係療法(Psychodynamic-interpersonal Therapy)(Wiser & Goldfried, 1998)、心的外傷体験(Lutgendorf & Antoni, 1999)、感情修正体験(Bridges, 2006)など様々な分野の研究で、感情体験の深さ(Depth of emotional experiencing)を測定するものとして用いられてきた。

本邦では池見・吉良・村山・田村・弓場 (1986)による評定尺度マニュアルの作成(70年版)以後、久保田・池見(1991)による80年版EXPスケールの評定に関する研究を経て、様々な研究で用いられてきた。中田・村山(1986)は、EXP スケールを用いてフォーカシングにおける Handle-Giving法の効果を測定し、Handle-Giving法を用いることによりEXPスケールのモード値及びピーク値を高める上で有用であることを示している。また近年、三宅・田村・池見(2006)や三宅・池見・田村(2007)は、従来のEXPスケールの問題点を指摘し、その指摘を踏まえて5段階で評定を行うEXPスケールとその評定法を提示している。さらに、三宅・池見・太田(2005)は録音や録画を行う必要があるという手続き上の課題を克服するものとして、EXPチェックリストを作成し、さらに評定の精度を高めるために改訂版EXPチェックリストを提出している。以上のようにEXPスケールはフォーカシング研究の柱として体験過程概念の操作的定義と臨床研究に用いられてきた。

(2) floatability

フォーカシングの成功に関わるフォーカサー(フォーカシングを行う人)の変数として、フロータビリティ(floatability)に関する研究がある。口村(1987)は、フォーカシングの中で暗々裡の意味の表出が認められる場合を「成功」、暗々裡の意味の表出しにくい場合を「失敗」と定義し、それぞれの特徴から正の項目(floatable な状態を表す項目)、及び負の項目(unfloatable な状態を表す項目)を作成している。またフォーカシングのセッション直後に、正の項目、負の項目、及び成功度に関する5件法による評定を実施し、その関連を検討している。その結果、成功度とfloatabilityとの間に正の関連を認め、floatabilityの状態がフォーカシングの成功に関わる一変数であることを示している。また田村(1990)はフォーカサーーリスナー関係が直接フォーカサーのfloatabilityに影響すると仮定し、フォーカシングのセッション後に、フォーカサーーリスナー関係項目45項目、及びfloatability項目32項目をそれぞれ因子分析法で解析している。その結果、フォーカサーーリスナー関係項目からは「共鳴しているリスナー」「安全な場を作るリスナー」「体験過程へリファアーするリ

スナー」「プロセスを尊重するリスナー」「体験に安心してひたれるように援助するリスナー」「安定したリスナー」の6因子が抽出されている。また、floatability項目からは「落ち着き」「体験の新鮮さ」「プロセスへの信頼」「体験への集中」の4因子が抽出されている。さらに、これら2つの尺度の各因子の関係を正準相関分析により分析し、『共鳴』と『安全な場』が特に重要であることに加えて、「能動的にフォーカサーの体験に関わることでフォーカサーが体験にふれることを援助、促進すること、また「リスナーの存在やフォーカシングの場が安全で安定したものにすることでフォーカサーが体験に触れやすくなるような環境をつくる」という2つの様式の存在を示唆している。

(3)「からだの感じ」尺度

桑野(2002)は、フォーカシングにおける鍵概念の一つである「からだの感じ」すなわちフェルトセンスに関する33項目の質問紙を作成し、フォーカシングの体験者を対象に実施している。その結果、因子分析法によって「自己の内的感覚への気付き」「自己体験、自己像、自己感情に対する肯定的受容」「自己生命感覚の開発」「自己休息感の獲得」の4因子からなる、31項目の「からだの感じ」尺度を作成した。さらに、比較対照実験によるフォーカシング前後の「からだの感じ」尺度の変化を明らかにし、フォーカシング後には「自己の内的感覚への気付き」因子に有意な得点の上昇を見いだしている。

(4)Focusing Ability

Gendlin, Beebe, Cassens, Klein & Oberlander M (1968)は、Focusing ManualとPost Focusing Questionnaire(以下PFQ)及びThe Cattell High-school Personality Questionnaireを高校生47名に実施しその関連を検討した。その結果、Focusing ManualとPFQを用いたFocusing Abilityの評定の高い者は、知的で、抽象的に考え、明るく、控えめで、誠実で忍耐強く、感情的にも安定しているなどの特徴を見いだしている。また、Gendlin et al. (1968)は22名の大学生を対象に、「隠し絵テスト(the Hidden Figures Test)」を実施し、Focusing Abilityとの関連を検討している。その結果、Focusing Abilityが創造性の一つの本質的な要因であると考えられることが述べられている。

箕輪(1985)は、フォーカシング課題と「自我のための退行」とが深く関連するとの仮説の下に大学生30名を対象に次のような手続きで検討を行っている。まずロールシャッハテストを実施し、そこからRPRS(予後判定尺度; Rorschach Prognostic Rating Scale)を算出した。また、ロールシャッハテストと同じ機会にFocusing Manualを提示し、Focusing Manual提示後の内観報告などをGendlinの人格変化理論を参考にして作成した「フォーカス・レベルの評定基準」によって被験者

を判定した。そして、これらの指標の関連を検討している。その結果、ロールシャッハテストの RPRS がフォーカシング課題の達成に関連することを示唆している。また、RPRS の因子ごとの検討により、ロールシャッハテストにおける「質の良い人間運動反応を適度に算出する能力」と「現実検討能力」がフォーカシング課題の達成に関連することを述べている。

(5) Clearing a Space に関する数量的研究

フォーカシングの簡便法の中に見られる Clearing a Space も数量的研究が進められてきた分野である。

福盛・村山(1994)は、フォーカシングの「問」を測定する質問紙(Focusing “Ma” Inventory: FMI)を作成している。FMI は「ほどよい問」「近い問」の 2 因子・14 項目からなる質問紙であり、フォーカシングのセッションの直後に答えることにより、フォーカシングのセッション中に「ほどよい問」がとれていたかどうかを調べる質問紙である。福盛・村山(1994)では、大学生を対象にフォーカシングを行い、その直後に FMI を実施し、FMI とリラクセス度(1～100 で評定)、及び成功度(田村, 1987)との関連を調べている。その結果、「ほどよい問」因子と成功度、及びリラクセス度に正の有意な相関があることを報告している。

さらに、福盛(2000)は、フォーカシングのセッション中の「距離」の変化プロセスを測定する尺度として Focusing Distance Scale(FDS; フォーカシング距離評定尺度)を作成している。FDS はフォーカシングのセッション中の問題との距離感について録音記録及び逐語記録をもとに評定する尺度である。FDS では「ほどよい距離の状態」を基準値(0 値)として、「距離が遠すぎる状態(-2 値)」「距離が近い状態(+1 値)」「距離が近すぎる状態(+2 値)」として評定し、フォーカシングの「距離プロセス変化表」を作成することができる。それにより、視覚的にセッション中の心理的距離を評定し、セッションの流れと共に分析する試みを報告している。

V. 日常生活におけるフォーカシング的態度とその研究

前節で概観したフォーカシングの数量研究は、体験過程の評定やからだの感じの変化、セッション中の「問」や「距離」の変化など、フォーカシングのセッションの前後における評定や変化などが変数として設定されており、前提としてフォーカシングのセッションや実験的な操作が準備されているものであった。一方、フォーカシング場面や心理療法の場面に限らず、日常生活の中で生じているフォーカシングや体験過程を「フォーカシング的態度」という観点から明らかにしようとする

研究も進められてきた。

ここでは、まず「日常生活におけるフォーカシング的態度」の概念について検討する。次に「フォーカシング的態度」を測定する尺度である「体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale: FMS(福盛・森川, 2003))」について概観する。次いで FMS を用いた「日常生活におけるフォーカシング的態度」に関する先行研究を概観する。

(1) 日常生活におけるフォーカシング的態度と本研究における定義

「フォーカシング的態度」は元来フォーカシングを行う際に必要とされる態度であり、その特徴や定義は、これまでも様々な形で論じられてきた。

Gendlin(1981/1982)は、フォーカシングに必要な態度として、フェルトセンスが浮かんでくるのを待ち、フェルトセンスにふれつづける態度や問題と適切な問を置くという態度が重要であることを指摘している。Conell(1994/1996)は「優しく、興味を持って、自分自身のよい聴き手になること」などの表現でフォーカシングに必要な態度を示している。Hinterkopf(1998/2000)は、「フォーカシング的態度」について「受け取る態度」「期待して待つ態度」「ゆっくり待つ態度」「受容的で友好的な態度」をもって内面にふれることを挙げている。伊藤(2000)は、「フォーカシング的態度」について、「そこにあるものに好奇心を持つこと」、「そこにあるどんなものにも優しく、友好的であること」「許すこと(そこにあるものは、何でもそこにあつていいと許すこと)」、「尊重すること(あなたのも、他人のも、そのプロセスを尊重すること)」、「待つこと、ともにいること」、「そのまま受けとること(大きくても小さくても、やってくるものは何でも受けとること)」、「傾聴する在り方(共感をともなって、内側の場所に静かに)」、「意味をあたえることができる、内的に安全な場所を創る」、「技法よりも重要である」という特徴を挙げている。

福盛・森川(2003)は、「フォーカシング的態度」は「からだに注意を向けながらゆったりとした心構えで待つ、といったある種の態度を保つこと」であるとし、文献を検討すると「フォーカシング的態度」は「体験過程を感じる態度」「体験過程を受容する態度」「問題と距離をとる態度」の 3 つの領域に集約されるとしている。これらの定義や議論はフォーカシングのセッションで認められる特有の内面への接し方や構えを「フォーカシング的態度」として捉えている。

一方、福盛・森川(2003)ではフォーカシング場面に限らず、日常における「フォーカシング的態度」について述べている。彼らは、日常生活では特に体験過程に沿って話したり素直に行動する側面があることを指摘し、これには 1) 体験過程を感じる態度、2) 体験過程を無視したり否定したりせず受容する態度、3) 体験過程に基づいて行動する態度、4) 悩みや問題に圧倒されないよう距

離をとる態度の4つの領域が想定されている。

これらの文献から「フォーカシング的態度」はほぼ類似の態度を示しているものの、細部においては様々な捉え方があると考えられる。これはフォーカシングという内面的行為のどのような側面を重視するかによって違うためかもしれない。本研究では以後の研究の立脚点を考慮して、フォーカシングの態度として福盛・森川(2003)が示した、1)体験過程を感じて注意を向ける態度、2)問題との距離を調整する態度、3)体験過程を無視したり否定したりせず受容する態度、4)体験過程に基づいて行動する態度の4つの態度を踏襲する。加えて、本研究では、日常生活の中で認められるフォーカシングの態度として、体験過程を吟味することを付け加えたい。というのは、「方法としてのフォーカシング」ではフェルトセンスを言い表し、その言い表したものがびったりとくるかといった照合を繰り返すことやフェルトセンスに含まれている意味を問う、「共鳴(Resonating)」「や」尋ねる(Asking)といった体験過程を吟味する内面的行為が起こっているからである。このような内面的行為は増井(1990)も「心の営みとしてのフォーカシング」として述べているように、「ああでもないこうでもない」と自問自答したり、自己にも他者にも納得できるような言葉を探したりすることであり、特にフォーカシング場面に限らず、我々が日常生活の中で体験していることである。また、このような内面的行為は、文章の推敲や創作活動、あるいは自分自身の気持ちを確かめるといった日常生活の側面でも認められるものである。

ところで、上記では「フォーカシングの態度」という術語は、セッション中と日常生活の両方の場面で使われている。日常生活における「フォーカシングの態度」も、フォーカシングセッション中における「フォーカシングの態度」の延長線上の概念として考えられているが、フォーカシングセッション中での内面への接し方と日常生活場面での内面への接し方は、果たして同様のものだろうか。フォーカシングセッション中の「フォーカシングの態度」は、フォーカシングが行われている場面、あるいはフォーカシングを行おうとしている場面での態度であることは自明である。一方、日常生活における「フォーカシングの態度」を考える場合には、フォーカシングが行われることは前提にない。そのため、この場合「フォーカシング的」という言葉を多義的に捉える必要性が出てくる。すなわち「(方法としての)フォーカシング特有の内面へのふれ方」を意味する場合と、知らず知らずのうちにフォーカシングの中で行う内面的行為や姿勢をもっているが、セッションの場面でないために「日常生活で知らず知らずにフォーカシングを行っている」という意味である。これらの差は現象としてそれほど大きな違いはない。しかし「日常生活におけるフォーカシングの態度」は定義の上では「日常生活におけるフォーカシング的な内面へのふれ方」という側面と「日常生活の中で知らず知らずの間にフォーカシングをしている」という側面があることを指摘しておきたい。

以上の議論より、本研究では「日常生活におけるフォーカシングの態度」を「体験過程を感じ、注意を向けること、問題との距離を調整すること、体験過程を受容すること、体験過程に基づいた行動すること、体験過程を吟味することを含めたフォーカシングに特有の構えや内面との付き合い方である」と定義する。

また、本研究では「日常生活におけるフォーカシングの経験」という表現は「日常生活におけるフォーカシング」の要素に内面的行為側面(例えば「間を置く」や「吟味する」)と内面的状態的側面(「間が取れている」)を想定し、それらがプロセスとして関連性を持っていることを想定した場合に用いる。

また、これら2つを包含する表現として「日常生活におけるフォーカシング(現象)」という表現を用いることがある。この表現は、「日常生活におけるフォーカシング」はいくつかの要素から成り立つものと想定した場合に、それらの要素及びその関連性を総合して指し示す場合を示している。すなわち上述の態度や経験などよりも概略的で大きな概念としてこの表現を用いる。

これまで述べてきたこれらの定義は言語的な定義である。他方、本研究では数量的なデータに基づく操作的な定義が提示される。これらの操作的な定義は上記の言語的な定義を考慮して構成された調査により明らかになるものである。しかしながら、それらの関係性は相互的な関係を有するものの一致するものではない場合があると考えられる。このことは方法論的な相違によるものであり、限界点でもあることを指摘しておきたい。

(2)体験過程尊重尺度(FMS)

福盛・森川(2003)は、日常生活における「フォーカシングの態度」を測定する尺度としてFMSを作成した。FMSは19項目と参考項目の4項目からなる尺度であり、「体験過程に注意を向けようとする態度(以下「注意」と略す)」「問題と距離を取る態度(以下「距離」と略す)」「体験過程を受容し行動する態度(以下「受容」と略す)」の3因子から構成される尺度である。Table 0-1にFMSの因子とその項目を示す。

Table 0-1 体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale:FMS)

	質問No	質問項目
体験過程に注意を向ける態度	1	自分の内面に注意を向けると、豊かないろんな感情がある。
	2	生活の中で、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間を持っている。
	11	困難にぶつかったときは、落ち着いて自分自身に尋ねれば何か方向性が出てきそう。
	16	自分の中のまだすっきりしないものも大切にしている。
	17	食べ物を選ぶとき、そのときに自分にぴったりするものを選ぶように心がけている。
	22	生活の中で折に触れて「どんな風にかんじているかなあ」とゆっくりと自分に問いかけている。
問題を距離を取る態度	23	人と話すときに、内側の感じに照らし合わせて言葉を選ぶ。
	3	悩み事はいったん距離を置いて見たほうが良い事もある。
	6	生活のなかで困難事が出来たときには、考えすぎないようにしている。
	13	生活の中で、何か悩みがあるときには、距離を置いて見るようにしている。
体験過程を受容し行動する態度	21	何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。
	4	自分を責めることが少ない。
	5	自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。
	7	自分の気持ちに正直に行動している。
	9	「こう思ふべきだ」と自分に強制することが少ない。
	15	自分の感覚は信頼できている。
	18	自分の気持ちに自信を持って発言している。
19	自分がどんな気持ちで何を感じているか、分かりやすい。	
参考項目	20	自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。
	8	生活のなかで、漠然とした気分を把握している。
	10	休みの日には何をすればいいか自分の感じに問いかけて決めている。
	12	頭であれこれ考えるよりも、自分の気持ちに尋ねることが多い。
	14	他人と一緒にいるときも、自分のなかに出てくるいろいろな気持ちを大切にしている。

福盛 英明, 森川 友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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.

福盛・森川(2003)では、精神的健康と「フォーカシング的態度」の関連が仮説として挙げられ、GHQ(General Health Questionnaire(Goldberg, 1978; 中川・大切, 1985))を用いた精神的健康との関連を検討している。その結果、FMS の「距離」と「受容」は、GHQ の総合得点及び 28 項目版の下位項目群(「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」)のいずれとも有意な相関を認められている。

福盛・森川(2003)の研究を皮切りに、FMS は様々な心理的要因との関連が検討されてきている。ここでは FMS を用いた「フォーカシング的態度」に関する先行研究をまとめた河崎・青木(2008)を参考にしながら「フォーカシング的態度」に関する先行研究を概観する。

まず「フォーカシング的態度」と医学的な指標との関連を検討したものとして、自己注目と抑うつ感(山崎・内田・伊藤, 2008)、心身の健康状態(中垣, 2007)の関連研究が挙げられる。

山崎他(2008)は「私的自己意識」が「フォーカシング的態度」と「自己没入」にどのような影響を

与え、またそれらが「抑うつ」に対してどのような影響を与えているかについてパス解析を用いて検討している。その結果、「私的自己意識」は「フォーカシング的態度」に寄与し、「フォーカシング的態度」は「抑うつ」を軽減することが確認された。また、「私的自己意識」は「自己没入」にも寄与し、「自己没入」は「抑うつ」に寄与し影響を与えていることを確認している。

中垣(2007)は、CMI(Conell Medical Index: CMI、コーネル・メディカル・インデックス(金久・深町, 1972))との関連を検討し、その結果 FMS 総合得点と「身体的症状」との間に有意な負の相関が認められ、さらに FMS の「距離」、「受容」と CMI の身体的症状や心因性の症状とされる CIJ 項目にも負の相関が認められている。

福盛・森川(2003)の FMS と GHQ との関連研究に加えて、これらの結果は「フォーカシング的態度」を高めることが精神面及び身体面での健康状態を改善する可能性を示唆するものである。

次に、「フォーカシング的態度」と心理社会的要因との関連を検討したものでは、レジリエンス(青木, 2008)、情動知能(中垣, 2007)、信頼感(河崎, 2008)、対処方略(山崎, 2005)、ソーシャル・スキル、自己効力感(土井・森永, 2009)、キャリア意志決定(宮武, 2009)などがある。

青木(2008)は、「フォーカシング的態度」と症状や困難の有無よりも積極的な意味での精神的健康である「レジリエンス(精神的回復力)」及び「自己実現」との関連を調べるために、大学生 314 名を対象に FMS と精神的回復力尺度(小塩・中谷・金子, 2002)及び自己実現の尺度である SEAS2000(坂中, 2003)を用いて検討した。その結果、FMS の総得点と「精神的回復力尺度」及び SEAS2000 の総合得点に正の相関が認められ、さらに FMS のすべての下位因子が「精神的回復力」を高める影響を与え、「自己実現」には FMS の「受容」と「距離」が正の影響を与えることが報告されている。

中垣(2007)は FMS と「情動知能尺度(Emotional intelligence scale; EQS(内山・島井・宇津木・大竹, 2001))」を用いて、それらの関連を検討し、FMS の総合得点及び「注意」「受容」が EQS の「自己対応」と「状況対応」に正の相関があることを報告している。

河崎(2008)は、FMS と「信頼感尺度(天貝, 1995)」を用いてそれらの関連を検討し、FMS の総合得点が、「自己への信頼」及び「他者への信頼」と正の相関があることを報告している。山崎(2005)は FMS と「3次元モデルに基づく対処方略尺度(Tri-Axial Coping Scale; TAC(神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995))」を用いて「フォーカシング的態度」と「対処方略」の関連を検討し、「フォーカシング的態度」が対処方略のひとつの側面である情緒の調整との関連を示唆している。

土井・森永(2009)は、FMS と「一般的セルフ・エフィカシー尺度(General Self Efficacy Scale; GSES(坂野, 1989))」、「ソーシャル・スキル尺度(Kikuchi's Social Skill scale 18 item; KiSS-18(菊

池, 1988, 2004, 2007; 菊池・長濱, 2008)), 「成人用一般的 Locus of Control 尺度(以下 LOC(鎌原・樋口・清水, 1982))を用いて「フォーカシング的態度」の特徴を明らかにしている。その結果、FMS の「受容」は「ソーシャル・スキル」と「セルフ・エフィカシー」と LOC との間に正の有意な相関を認め、FMS の「注意」は「ソーシャル・スキル」、FMS の「距離」は「ソーシャル・スキル」と「セルフ・エフィカシー」の間に正の相関を認めることを報告している。

宮武(2009)は、キャリア意志決定に影響する要因として社会的要因、個人的要因の認知・感情的側面、体験の主體性の 3 つの側面を仮定し、FMS と「修正版集団同一性尺度(植村・小川・古田, 2001)」、「キャリア意志決定尺度(清水・花井, 2007)」、「時間的展望体験尺度(白井, 1994)を大学生 440 名に実施し、それらの関連を検討している。その結果、大切な集団があると答えた群において、FMS の「総合得点」と時間的展望体験尺度の「目的指向性」、FMS の「受容」は時間的展望体験尺度の「総合得点」及び「目的指向性」と間に有意な正の相関が認められた。さらに FMS の「受容」は「目的指向性」に影響を及ぼし、それによって「キャリア意志決定」を高めることが示されている。

以上のように、FMS を用いた「フォーカシング的態度」と心理社会的要因に関する研究は多岐にわたり、その関連性が検討されてきた。これらの研究は、「フォーカシング的態度」が様々な心理社会的要因と深く関連していることを示すものであり、「フォーカシング的態度」が日常生活や社会生活の様々な側面と結びついている概念であることを示している。

次に、「フォーカシング的態度」と精神分析理論に関する要因との関連については、自己愛の傷つき(松岡, 2006)、内的対象関係(齋藤, 2009)、エゴグラム(中垣, 2007, 2006)が認められる。

松岡は、Kohut による「過敏型」の自己愛の障害に焦点を当て、体験過程の観点から自己愛の障害を捉える試みとして FMS と「自己愛脆弱性尺度(Narcissistic Vulnerability Scale; 以下 NVS)」との関連を検討している。その結果、FMS の総合得点は NVS の総合得点、「自己顕示抑制」及び「目的感の希薄さ」と負の相関を認めた。また、FMS の下位項目と NVS の下位項目では、「受容」と「距離」が「自己顕示抑制」及び「目的感の希薄さ」と負の相関を認め、「注意」は「目的感の希薄さ」と負の相関を認めている。

齋藤(2009)は、内的対象の想起と「フォーカシング的態度」を、前者は対人関係の基盤的なイメージの持ち方であり、後者はより高次な態度であるとし、その間を媒介するものとして自分についてのメタ認知である自己意識を想定した仮説を立てそれを検証している。大学生 103 名を対象に、内的対象関係を「内的対象尺度(重松, 2005)」、「フォーカシング的態度」を FMS、自己肯定意識を「自己肯定意識尺度(平石, 1990)」を用いて測定し、その関連性をパス解析によって検討した。

その結果、「内的対象想起」は「自己肯定意識」を抑制するが、「自己肯定意識」は「フォーカシング的態度」に寄与することを示している。

中垣(2006)は、FMS で述べられている精神的健康像と「東大式エゴグラム(Tokyo University Egogram; 以下 TEG)」からみた精神的健康像を比較・検討することを目的として、FMS、GHQ60 項目日本語版、TEG を大学生 180 名に実施し、それらの関連を検討している。その結果、福盛・森川(2003)の研究と同様に FMS の総合得点は、GHQ の総合得点及び下位因子と有意な負の相関を示すことが確認された。また、FMS と TEG の関連では FMS の総合得点と TEG の下位尺度の間に有意な相関を認めた。さらに FMS 総合得点の平均値±1SD の基準により FMS の高得点群と低得点群に分け TEG の尺度の平均得点を比較している。その結果、TEG の 4 尺度(CP、NP、A、FC)で、FMS 高得点群が低得点群よりも高い平均値を示したが、AC 尺度では FMS 低得点群の方が FMS 高得点群よりも有意に高い平均値を示していた。

「フォーカシング的態度」が研修によりどのように変化するかを調べたものとしては、三上・弥園・玉木・池見 (2008)の研究が挙げられる。三上他(2008)は、フォーカシングは実施しないがフォーカシング的発想に基づいて立案・実施された企業研修に参加した管理職 64 名を対象に、研修前、研修後、及びフォローアップ(第 2 回目の研修時)において FMS を実施し、その変化を検討した。その結果、研修前に比して研修後及びフォローアップ時において、FMS 総合得点、「注意」と「距離」の有意な平均得点の上昇が認められたことを報告している。

VI. 本研究の目的

以上のように FMS は様々な研究領域で用いられており、その有用性とその特徴が示されている。しかし、これらの review が示すように FMS を用いた日常生活における「フォーカシング的態度」の研究は、その多くが心理学的な概念との関連を検討したものである。「日常生活におけるフォーカシング」とは一体どのような現象か、体験過程とはどのような構造を備えたものかという問いに、数値的データに基づいた接近を意図するものではなかった。とは言え、「日常生活におけるフォーカシング」とは一体どのような現象かは、先に示した例示や現象学的研究や哲学的な議論を通して明らかにされていると言えるかもしれない。半面、それらの多くは現象の観察や例示、あるいは文献に基づく思索を通しての議論である。これらの議論は現象を理解する上では極めて豊かな知見を提供する一方で、客観的なデータから示されたものは少ないと考えられる。

一般にある特定の心理現象を解明しようとする試みる際には 2 つのアプローチが考えられる。1

つには観察や記録に基づいて現象を記述し、現象の理解や理論的な構築を図るという方法である。そしてもう一方は、その現象の記述とその理解や理論を踏まえた上で、それを客観的な立場から測定可能な研究計画に適用・反映させ、それを検討し問題や対象を客観的な指標により現象の理解や理論を裏付けていく、所謂実証的なアプローチである。事例研究や現象学的なアプローチや理論的な整備に重点を置く研究者もいれば、観測データに基づいた解析によって明らかにされる心理現象の特徴を捉えることに重点を置く者もいるであろう。中には、方法論については排他的になる研究者もいるであろう。また、両者は相反するものではなく、相補的な役割を果たすべきと考える者もいるであろう。

このような観点から「日常生活におけるフォーカシング」についてのこれまでの研究を見てみると、日常生活においてフォーカシングがどのように生じているかについては、現象学的あるいは理論的な説明・議論及び例証を通して示されているが、客観的データに基づいた検討は未だ少ないことがわかる。また先述のように、「日常生活におけるフォーカシング」を扱っている FMS を用いた先行研究は他の心理学などの概念との関連は明らかにしてきた。しかし、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程そのものがどのような諸相を示すものかを問題としているものは見あたらない。日常生活の中にもフォーカシングや体験過程が存在していると考えられているが、その構造や過程は客観的な立場からは未だ十分に検証されていないと言えよう。

以上より、本研究の目的及び問題意識として、第 1 に FMS の質問項目などの構成を再検討し日常生活におけるフォーカシングを構成する要素、換言すれば概念としての構成因子を段階的に探索・検討し、整理するものである。第 2 に、先行研究と同様、「日常生活におけるフォーカシング」と関連があると想定される概念との関連を検討し、「日常生活におけるフォーカシング」の諸相を明らかにするものである。第 3 に、「日常生活におけるフォーカシング」がどのような構造を有するものかについて数量的なデータに基づいた検討を行い、その知見から既知の概念や現象学観察及び理論的観点を踏まえ考察し、客観的データをたよりに裏付けようとするものである。

Ⅶ. 本研究の方法論とその限界点

本研究では「日常生活におけるフォーカシング」の諸相を検討するために、数量的なデータ分析による方法を用いる。ここで数量的な手法を用いる意義と限界点について述べておきたい。

第 1 に、数量的な研究法が事例研究などの現象の記述や理解と異なる点は、数量的研究では多くのデータに立脚し、推測する点である。多くの研究行為に共通する科学的認識として、普遍

的な法則性や知見の獲得、または普遍的法則の仮説を提示することが目的として挙げられる。そのためにはより多くのデータに基づいた推測によって知見を導き出すことが望まれる。

第 2 に再現性の問題である。これも科学一般に共通することであるが、研究方法で示した方法が他の研究者及び研究者自身によって再現性が認められることが望まれる。そのためには、実験であれ調査であれ、再現性を確保できるような方法論が望まれるのである。

第 3 に、一つの現象に対して違った方法論で接近することにより認められる、結果の整合性と差異を見つけることが現象を理解する上で役立つ可能性があることである。先述のように本研究ではできる限り数量データから見えてくるものを検討し、「日常生活におけるフォーカシング」の諸相を明らかにする。この方法論では普遍的知見を得ることや再現性の確保だけでなく、これまで症例研究、理論研究、現象学的記述を数量的研究の立場から検討し、提唱されてきた仮説について、相補的な理解や差異の発見を目指すことができる。この点を考慮すると質的研究法や事例研究法などのデータ解析との手法的な違いを明確にすることが必要である。

また、特に必要がない場合は恣意性を排除することが望ましいと考えられる。当然のことながら、数量解析においても恣意的判断が求められる場面は多々あり、恣意性は存分に入り込む余地がある。また数量的研究法や質的研究法、事例研究法など方法に限らず、時には恣意性を有用に扱うことで明らかとなる知見もあるであろう。しかし方法論の違いによる知見の一致点や相違点を検討するために、本研究では統計解析における恣意性を次のように考えたい。即ち、統計解析における恣意性とは調査や解析を行うにあたり何らかの条件設定が必要な場合に、理論的観点や結果の解釈の可能性を考慮しながら条件設定を行うことである。予測される結果を得るために必要な条件設定が求められる場面（例えば、因子分析法であれば因子数の設定や項目の取捨選択の場面）では、ある程度恣意的な判断が必要である。また、その設定においては統計学の作法に則った判断が必要であり、研究者の意図を反映するための条件設定ではなく、可能な限り統計学的な指標を参考にする。しかし、この点についてはその研究が目的を持つ以上、研究者の意図を反映しないという解析は不可能な場合があることも事実である（例えば変数の選択自体そのものが意図を持っている）。そのような場合には、科学的な誠実性と研究の意図を鑑みた上で判断を下すことを心がける必要がある。

このような方法論に関する認識は本研究の限界点についての認識でもある。ここで方法論に関連するものとして本研究の限界点を述べておきたい。本研究は「日常生活におけるフォーカシング」現象を統計学的手法によって検討してることが目的であることは既に述べた。しかし、実際には、これはフォーカシングという現象の一部を切り取ることに他ならない。調査の実施可能性や現

象そのものの多様性を考えると現象そのものを探求することはできても、現象全体の諸相を理解することは、到底不可能であるといわざるを得ない。それでもなお、現象理解のためには様々な角度からの接近が望まれることは言うまでもない。以上のような方法論に関する認識のもとに本研究の解析は数量的な解析を用いる。

VIII. 文献

- 天貝由美子 (1995) 高校生の自我同一性に及ぼす信頼感の影響, 教育心理学研究, 43(4), 364-371.
- 青木 剛 (2008) 大学生における精神的健康に関する研究-フォーカシング的態度とレジリエンス-自己実現との関連から-, 関西大学大学院 修士論文.
- 朝日新聞 (2007) 2007年07月31日, 朝刊, ひととき, もやもや袋, 25, 朝日新聞社.
- Bridges M. R. (2006) Activating the corrective emotional experience, Journal of clinical psychology, 62(5), 551-568.
- Castonguay Louis G., Goldfried Marvin R., Wiser Susan, Raue Patrick J. & Hayes Adele M. (1996) Predicting the Effect of Cognitive Therapy for Depression: A Study of Unique and Common Factors. Journal of consulting and clinical psychology, 64(3), 497-504.
- 近田輝行 (2009) フォーカシング指向心理療法の基礎概念-一体識と対人的相互作用, 諸富祥彦 編著, フォーカシングの原点と臨床的展開, 149-188, 岩崎学術出版.
- 近田輝行 (2004) 「体験過程(experiencing)」の概念に関する検討(II), 日本人間性心理学会第二十三回大会発表論文集, 90-91.
- Cornell A. W. (1994) Focusing Student's manual (Third Edition), Focusing Resorce, Berkeley, California. (大沢美枝子訳(1996)フォーカシング入門・マニュアル, 金剛出版).
- 土井晶子・森永康子 (2009) 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感, ソーシャル・スキル, Locus of Control の関連について, 日本教育心理学会総会発表論文集(51), 83.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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.
- 福盛英明 (2000) フォーカシングにおける体験との「距離」を測定する試み-Focusing Distance Scale(FDS)を用いて-, 心理臨床学研究, 18(4), 345-352.

- 福盛英明・村山正治 (1994) 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について-「間」を測定する尺度の作成の試み-, 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 39(1), 109-114.
- Gendlin E. T. (1961) Experiencing: A variable in the process of therapeutic change., American Journal of Psychotherapy, 15(2), 233-245.
- Gendlin E. T. (1981) Focusing, New York, Bantam books. (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.)
- Gendlin E. T., Beebe J. III, Cassens J., Klein M. & Oberlander M. (1968) Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity, in Shlien, J. M.(Ed.), Research in psychotherapy, 3, 217-241.
- Gendlin E. T. & Tomlinson T. M. (1962) Experiencing scale, Unpublished manuscript, University of Wisconsin Psychiatric Institute.
- Goldberg D.P. (1978) Manual of the General Health Questionnaire, Windsor, England, NFER Publishing.
- Greenberg Leslie S. & Foerster Florence S.(1996) Task Analysis Exemplified: The Process of Resolving Unfinished Business, Journal of consulting and clinical psychology, 64(3), 439-446.
- Greenberg Leslie S., Ford Cindy L., Alden Louise S. & Johnson Susan M. (1993) In-Session Change in Emotionally Focused Therapy, Journal of consulting and clinical psychology, 61(1), 78-84.
- Greenberg Leslie S. & Malcolm Wanda (2002) Resolving Unfinished Business, Relating Process to Outcome, Journal of consulting and clinical psychology, 70(2), 406-416.
- Hill Clara E., Helms Janet E., Tichenor Victoria, Spiegel Sharon B., O'grady Kevin E. & Perry Elgin S.(1988) Effects of Therapist Response Modes in Brief Psychotherapy, Journal of Counseling Psychology, 35(3), 222-233.
- Hinterkopf Elfie (1998) INTEGRATING SPIRITUALITY IN COUNSELING, A Manual for Using the Experiential Focusing Method. Alexandria, VA: American Counseling Association. (日笠摩子・伊藤義美訳 (2000) いのちとこころのカウンセリング, 金剛出版.)
- 平石賢二 (1990) 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討, 名古屋大学教育学部紀要. 教育心理学科, 37, 217-234.
- 池見 陽 (1992) フォーカシング(焦点付け), 氏原寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康

- 裕 編, 心理臨床大辞典 ,307-310, 培風館.
- 池見 陽・吉良安之・村山正治・田村隆一・弓場七重 (1986) 体験過程とその評定-EXP スケール評定マニュアル作成の試み, 人間性心理学研究, 4, 50-64.
- 池見 陽 (1995)心のメッセージを聴く-実感が語る心理学-, 講談社現代新書 1241, 講談社.
- 伊藤義美 (2000) フォーカシングの空間づくりに関する研究, 風間書房.
- 梶井基次郎 (1924) 檸檬, 新潮社.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 (1982) Locus of Control 尺度の作成と, 信頼性, 妥当性の検討, 教育心理学研究, 30(4), 302-307.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995) 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成, 教育相談研究, 33, 41-47.
- 金久卓也・深町 建 (1972) コーネル・メディカル・インデックス その解説と資料, 三京房.
- 河崎俊博・青木 剛 (2008) 体験過程尊重尺度(FMS)に関する研究と現状の課題, 日本人間性心理学会第 27 回大会発表論文集, 136.
- 河崎俊博 (2008) 大学生におけるフォーカシング的態度と信頼感, 関西大学 卒業論文.
- 菊池章夫 (1988) 思いやりを科学する, 川島書店.
- 菊池章夫 (2007) 社会的スキルを測る: KiSS-18 ハンドブック, 川島書店.
- 菊池章夫・長濱加那子(2008). KiSS -18 の妥当性についての一資料, 尚絅学院大学紀要, 56, 261-264.
- 菊池章夫 (2004) KiSS-18 研究ノート, 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 6(2), 41-51 .
- Klein M. H., Mathieu P. L., Gendlin E. T. & Kiesler D. J. (1969) The experiencing scale, a research and training manual (vol 1), Madison: University of Wisconsin Extension Bureau of Audiovisual instruction. (copyright 1971).
- Klein, M. H., Mathieu-Coughlan P.L. & Kiesler D. J. (1986) The experiencing scales. in Greenberg, L. S. & Pinsof, W. M.(Ed.), The psychotherapeutic process: A research handbook, Guilford Press, 21-71.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史 (2002) 資料 ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性-精神的回復力尺度の作成-, カウンセリング研究, 35(1), 57-65.
- 久保田進也・池見 陽 (1991) 体験過程の評定と単発面接における諸変数の研究, 人間性心理学研究, 9, 53-66.
- 桑野浩明 (2002) フォーカシングの効果に関する一研究 -「からだの感じ」尺度の作成とその検討-, 人間性心理学研究, 20(1), 19-29.
- Lutgendorf S. K. & Antoni M. H. (1999) Emotional and cognitive processing in a trauma disclosure paradigm, Cognitive Therapy and Research, 23(4), 423-440.
- Makinen Judy A. & Johnson Susan M. (2006) Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: Steps Toward Forgiveness and Reconciliation, Journal of consulting and clinical psychology, 74(6), 1055-1064.
- 増井武士 (1990) フォーカシングの臨床適用に関する考察-その新しい視点と将来的な課題について-, 人間性心理学研究, 8, 56-65.
- 松岡成行 (2006) 体験過程の観点から見た自己愛の傷つき, 千里山文学論集, 75, 117-132 .
- 三上智子・弥園祐子・玉木登志枝・池見 陽 (2008) フォーカシング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果, 日本人間性心理学会第 27 回大会発表論文集, 93.
- 箕輪恵美子 (1985) フォーカシング課題の達成と RPRS, 臨床心理学の諸領域: 金沢大学臨床心理学研究室紀要, 4, 20-26.
- 三宅麻希・池見 陽・太田麻美子 (2005) 展望 EXP チェックリスト作成に向けて, ヒューマンサイエンス, 8, 33-36.
- 三宅麻希・池見 陽・田村隆一 (2007) 5 段階体験過程スケール評定マニュアル作成の試み, 人間性心理学研究, 25(2), 193-205.
- 三宅麻希・田村隆一・池見 陽 (2006) 5 段階体験過程スケール作成の試み-評定基準と評定例-, ヒューマンサイエンス, 9, 31-38.
- 宮武ゆかり(2009) キャリア意志決定に及ぼす諸要因の研究 -社会的要因と個人的要因の関連から-, 関西大学大学院, 修士論文.
- 諸富祥彦 (2004) 「体験過程(experiencing)」の概念に関する検討(I), 日本人間性心理学会第二十三回大会発表論文集, 88-89.
- 諸富祥彦 (2009) フォーカシングの原点-その哲学の基本的特質及びロジャースとの関係, 諸富祥彦 編著, フォーカシングの原点と臨床的展開, 3-37, 岩崎学術出版.
- 村上春樹 (1987) ノルウェイの森, 講談社.
- 村瀬孝雄, 日笠摩子, 近田輝行, 阿世賀浩一郎 (1995) フォーカシング事始め こころとからだにきく方法, 日本精神技術研究所.
- 中垣美知代 (2007) 日常生活におけるフォーカシングの態度の研究, 神戸女学院 修士論文.
- 中垣美知代 (2006) 体験過程理論と交流分析からみた精神的健康について-体験過程尊重尺

度(FMS)と東大式エゴグラム(TEG)を用いて-, ヒューマンサイエンス(9), 61-66 .

中川泰彬・大坊郁夫 (1985) 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社.

中田行重 (2003) フォーカシングの教え方についての試論. 東亜大学臨床心理学研究, 2(1), 51-59.

中田行重・村山正治 (1986) フェルトセンス形成における Handle-Giving. 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 31(1), 65-72.

Pascual-Leone A. (2009) Dynamic emotional processing in experiential therapy: Two steps forward, one step back, *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(1), 113-126.

Pascual-Leone A. & Greenberg Leslie S. (2007) Emotional Processing in Experiential Therapy: Why "the Only Way Out Is Through", *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(6), 875-887.

Pos Alberta E., Greenberg Leslie S., Goldman Rhonda N. & Korman Lorne M. (2003) Emotional Processing During Experiential Treatment of Depression, *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(6), 1007-1016.

Pos Alberta E., Greenberg Leslie S. & Warwar Serine H. (2009) Testing a Model of Change in the Experiential Treatment of Depression, *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(6), 1055-1066.

Rogers Carl R. (1958) A process conception of psychotherapy, *American Psychologist*, 13(4), 142-149.

齋藤恵子 (2009) 大学生における内的対象の想起とフォーカシング的態度の関連について, 関西大学心理相談室紀要, 11, 49-56.

坂中正義 (2003) 改訂版自己実現スケール(SEAS2000)作成の試み, 福岡教育大学紀要, 第 4 分冊, 教職科編(52), 181-188.

坂野雄二 (1989) 一般性セルフ・エフィカシー尺度の妥当性の検討, 早稲田大学人間科学研究, 2(1), 91-98 .

清水和秋・花井洋子 (2007) キャリア意思決定尺度の開発—その 1: 大学生を対象とした探索的因子分析からの尺度構成—, 関西大学社会学部紀要, 38(3), 97-118.

白井利明 (1994) 時間的展望体験尺度の作成に関する研究, *心理学研究*, 65(1), 54-60.

重松晴美 (2005) 青年期における孤独感および内的対象の想起に関する研究--境界例心性を通して, *心理臨床学研究*, 22(6), 659-664.

田村隆一 (1987) Floatability : フォーカシングの成功に関わるフォーカサー変数, *人間性心理学研究*, 5, 83-87.

田村隆一 (1990) フォーカシングにおけるフォーカサー-リスナー関係との floatability と関連, *心理臨床学研究*, 8(1), 16-25.

Thomas Mann (1912) *Der Tod in Venedig*, München, Hyperionverlag Hans von Weber(実吉 捷郎訳, ヴェニスに死す, 岩波書店.)

植村善太郎, 小川一美, 吉田俊和 (2001) 大学生の適応過程に関する縦断的研究 (2): 大学生の学習への取り組み, および大学生生活満足感に関連する要因の検討. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, *心理発達科学*, 48, 29-43.

内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子 (2001) EQS マニュアル, 実務教育出版.

Walker Alan M., Rablen Richard A. & Rogers Carl R. (1960) Development of a scale to measure process changes in psychotherapy, *Journal of clinical psychology*, 16(1), 79-85.

Watson Jeanne C. (1996) The Relationship Between Vivid Description, Emotional Arousal, and In-Session Resolution of Problematic Reactions, *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(3), 459-464.

Watson Jeanne C. & Bedard Danielle L. (2006) Clients' Emotional Processing in Psychotherapy: A Comparison Between Cognitive-Behavioral and Process-Experiential Therapies, *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(1), 152-159.

Wiser Susan & Goldfried Marvin R. (1993) Comparative Study of Emotional Experiencing in Psychodynamic-Interpersonal and Cognitive-Behavioral Therapies, *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(5), 892-895.

Wiser Susan & Goldfried Marvin R. (1998) Therapist Interventions and Client Emotional Experiencing in Expert Psychodynamic-Interpersonal and Cognitive-Behavioral Therapies, *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(4), 634-640.

山崎 暁 (2005) フォーカシング的態度と対処法略との関連, *日本心理学会第 69 会大会発表論文集*, 385.

山崎 暁・内田利広・伊藤義美 (2008) フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響, *心理臨床学研究*, 26(4), 488-492

第1章 体験過程尊重尺度改訂版の作成とその意味²

I. 問題と目的

ここでは、これまで述べてきた「日常生活におけるフォーカシング」を数量的な指標を用いて検討していくために、福盛・森川(2003)の体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale: 以下 FMS)について再度その質問項目や構成因子を検討し、その改訂版の作成を試みる。

前章で述べてきたように FMS は、「日常生活におけるフォーカシング的態度」を測定する質問紙として様々な研究で用いられてきた(河崎, 2008; 宮武, 2009; 三上・弥園・玉木・池見, 2008; 山崎, 2005; 山崎・内田・伊藤, 2008; 松岡, 2006; 青木, 2008; 中垣, 2006; 上井・森永, 2009; 福盛・森川, 2003; 齋藤, 2009)。また、それらの研究の多くは FMS の総合得点、及び「体験過程を受容し尊重する態度」「問題と距離を取る態度」「体験過程に注意を向ける態度」の下位因子と他の心理学的な概念などとの関連を検討するものであった。これらの研究では、「日常生活におけるフォーカシング的態度」と精神的健康や抑うつ、レジリエンスなどの様々な心理学的概念との関連性を検討することで FMS の構成概念妥当性が確認されてきた。またこれらの研究では「日常生活におけるフォーカシング的態度」の特徴を検討することを通して、臨床心理学的な示唆を得ることが目的とされてきた。

一方、本研究の目的は「日常生活におけるフォーカシング」という現象へ実証的方法によって接近し、その諸相を明らかにすることである。本研究でも FMS を用いて「日常生活におけるフォーカシング」に接近していくことは一つの方法としてない訳ではない。しかしながら FMS は元来、精神的健康との関連から発想されたものである。そのため、「日常生活におけるフォーカシング」に接近し理解すること自体を目的として作成された質問紙ではない。それ故か、FMS には体験過程の特徴である悩み事などに伴う「からだの感じへ注意を向ける」といった体験の「身体感覚的側面(吉良, 1998)」への注意を尋ねる質問項目は存在するものの、「頭や胸やお腹がモヤモヤした感じがする」といったフェルトセンスを感受していることを具体的に尋ねる質問項目は見当たらない。しかしわれわれが普段の生活を振り返っても、体験過程理論の文脈を鑑みても、フェルトセンスを感じることは体験過程への注意や受容以前に想定され得る過程である。また実際にフォーカシングを体験する場面を鑑みるとフェルトセンスをうまく感じられない人もいれば、強く感じすぎてフェルト

センスと付き合いにくいという人もいるであろう。例えば、中田(2003)は「“フォーカシングを教える”ことを(中略)フェルトセンスに気がつくようにすること」と定義し、実際に映画や絵、詩、音楽などを用いた教育を行っても「何も感じない」という学生が若干いることや「感じすぎる」場合があることを報告している。フェルトセンスは微妙な感覚であるために、日常生活で意識することが少なかったり、その人の体験過程そのものが構造拘束的(Gendlin, 1961)である場合、その存在に気がつかないこともあるかもしれない。もちろんフォーカシング“的態度”はフォーカシング技法そのものではないので、フェルトセンスへの気付きや感受の有無を問わないというのは 1 つの見識ではある。しかしフェルトセンスに気がつき、感受しているということは体験を吟味することへの 1 つの足がかりである。また、それは体験過程に注意を向けたり吟味したりすること以前に自然に生じているプロセスであると考えられる。また人によってフェルトセンスの意味を吟味するのが上手な人もいれば、フェルトセンスを感じていても上手に吟味することができない人もいるであろう。このようにフォーカシングのプロセスから「日常生活におけるフォーカシング」を考えた場合、フェルトセンスへの感受がどの程度なされておき、次のステップとしてフェルトセンスについてどの程度吟味しているのかということを別々の体験・内的行為と考え、質問項目に加えることで見えてくるものがあるのではないだろうか。そこで本研究はフェルトセンスへの感受に関する質問項目を含め FMS の尺度内容を再吟味し、その意味について検討するものである。

II. 対象と方法

(1) 調査対象

調査対象は関西圏の私立大学に在籍する大学生 307 名であった。対象者を性別に見ると、男性は 104 名、女性は 203 名であった。対象者の平均年齢及び標準偏差は 20.4±3.6 歳(男性:20.4±1.9 歳、女性:20.4±4.3 歳)であった。

(2) 調査時期及び手続き

調査期間は 2007 年 9 月から 2008 年 1 月であった。調査は大学の心理学系の 3 つの講義において、無記名・自己記入形式の質問紙を配布し、約 10～20 分間かけて実施された。

なお倫理的配慮として、得られたデータは統計学的な処理により解析されるため個人が特定されないことがないことを調査用紙に明記し、調査場面でも口頭にて教示した。

² 本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正、再分析を加えたものである。
上西 裕之 (2009) 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察, 人間性心理学研究, 21(1・2), 69-80.

(3) 体験過程尊重尺度改訂版の項目の検討と作成

日常生活におけるフォーカシング的態度に関する尺度を再度検討するにあたり、FMS(福盛・森川, 2003)、新体験過程尊重尺度(西野入, 2006)やその他のフォーカシングの文献も参考にして、追加項目の検討を行った。質問項目の検討は、フォーカシングを体験したことのある者7名(大学院生6名とThe Focusing Institute 認定 Focusing Trainer の資格を有する大学教官1名)及び、フォーカシングを体験したことのない大学院生5名によって行われた。質問項目は出来るだけ専門用語を使わず日常的な言葉を用い、福盛・森川(2003)の指摘する「体験過程を感じる態度」「体験過程を無視したりせずに受容する態度」「体験過程に基づいて行動する態度」「悩みや問題に圧倒されないように距離を取る態度」の4つの領域に合致するように検討し、作成した。

質問項目の検討にあたり、フェルトセンスを感受する内容の質問項目(例えば、悩み事があると頭や胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがあるなど)はフォーカシングを体験したことのない学生にとっては理解しにくい可能性があるという指摘があった。そこで教示文として、以下のような文章を質問紙の上部に提示した。

「私たちは、からだの内側で漠然とした感覚を持つことがあります。例えば、ある言葉が喉のあたりまで出かかっている時には、喉のあたりに何か引っかかったような感じがしたり、感動した時にはからだの内側に何かこみ上げてくる感覚があったり、不安な時には胸やお腹に違和感があったりというように、私たちは様々な感じをからだの内側に持つことがあります。このような感じは、人によって感じる人、感じない人、意識している人、意識していない人がいるようです。どちらが良いとか悪いと言うことはありません。ここでは、このような感じやそれらを感じる場所を『からだの感じ』、『からだの内側の感じ』、『からだの内側』という言葉で表現しています」

質問項目の言語表現は出来るだけ曖昧な表現やわかりにくい表現を避けるために、フォーカシングを体験したことのない学生に質問項目を読んでもらい、理解しにくい項目や内容的に複数の解釈が可能な項目については適宜、修正を加えた。

以上の検討の結果、福盛・森川(2003)のFMSに加えて27項目の追加項目を採用した計50項目を体験過程尊重尺度改訂版(The Focusing Manner Scale –Revised:以下 FMS-Rと略す)の候補項目として作成した。質問紙調査の回答方法は5件法(1.あてはまらない 2.あまりあてはまらない 3.どちらでもない 4. ややあてはまる 5.あてはまる)を採用した。

(4) 統計解析

統計解析には、SPSS Ver.15を用いた。

Ⅲ. 結果

(1) 因子分析及び内的整合性の検討

FMS-Rの候補項目の50項目の平均値及び標準偏差を算出し、天井効果とフロア効果を確認した。その結果、50項目のうち8項目に天井効果またはフロア効果が認められた。そこで理論的な観点から重要であると考えられた2項目を残し、6項目を以降の分析から除外した。次に、残った44項目に対して主因子法・promax回転による因子分析を行った。その結果、固有値の減衰状況(8.86, 4.23, 2.27, 2.09, ...)及び因子の解釈可能性から4因子構造が妥当であると考えられた。そこで因子数を4因子に仮定して主因子法・promax回転による因子分析を行い、十分な因子負荷量を示さない項目及び複数の因子に高い負荷を示す項目を除外しながら、繰り返し因子分析を行った。その結果、20項目・4因子の因子分析結果が得られた。promax回転後の最終的な因子構造、因子負荷量、共通性、因子の内的整合性、及び因子間の相関係数をTable 1-1に示した。

回転前の4因子の全分散に対する説明率は52.0%であり、それぞれの因子による説明率は第1因子23.0%、第2因子15.1%、第3因子7.6%、第4因子6.3%であった。また、各因子それぞれの内的整合性は第1因子 $\alpha=.84$ 、第2因子 $\alpha=.82$ 、第3因子 $\alpha=.68$ 、第4因子 $\alpha=.52$ であり、第3因子、第4因子では先の2因子に比べ α 係数が低かった。

第1因子は「自分の気持ちに自信を持って発言している」「自分の話す言葉は自分の気持ちとぴったりとしている」など自己の気持ちや感覚を受容し、それに従って行動や発言をしている内容を表す7項目から構成されていたため「体験過程の受容と行動」と命名した。

Table 1-1 FMS-Rの因子分析結果

因子名 (α係数)	因子負荷量				共通性 h ²
	I	II	III	IV	
因子 I : 体験過程の受容と行動 (α=.84)					
31 自分の気持ちに自信を持って発言している。	.78	-.12	-.02	.05	.59
16 自分の感覚は信頼できている。	.69	-.16	.07	.03	.43
41 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.60	.03	.06	-.03	.36
30 自分の気持ちに正直に行動している。	.60	-.02	.00	.01	.36
20 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	.53	.11	-.03	-.10	.30
4 どんなどきでも自分の感じていることをぴったりとした言葉で表現できている。	.52	.16	-.20	-.02	.36
39 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.49	.12	-.10	.08	.34
因子 II : 体験過程の吟味 (α=.82)					
46 私は、言いたいことが上手く表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	-.14	.83	-.11	.04	.59
19 言葉を探すときからだの感じを確かめることがある。	-.06	.82	-.11	.00	.57
9 私はからだの感じの意味を吟味することがある。	.06	.60	.03	-.14	.36
42 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	.17	.54	.17	-.10	.45
23 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみる。	-.06	.54	.10	.21	.46
3 生活の折に触れて、「どんな風に感じているかな」とゆっくりと自分に問いかけている。	.10	.42	.07	-.02	.24
因子 III : 体験の感受 (α=.68)					
22 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。	-.09	-.06	.71	-.04	.49
27 自分の気持ちがはっきりしない時は、からだの内側がすっきりしない感じがする。	-.04	.01	.67	.05	.46
12 悩み事があると頭や胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある。	-.01	.07	.61	-.11	.41
14 表現したい事にぴったりの言葉が見つかった時、体の内側から見つかった感じがする。	.16	.26	.35	.10	.37
因子 IV : 間を置く (α=.52)					
45 何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。	.00	-.03	-.05	.66	.43
6 生活の中で、何か悩みがある時には、距離を置いて見るようにしている。	.03	.05	.11	.55	.36
25 生活のなかで困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	.00	-.04	-.19	.37	.16
因子間相関					
	I	II	III	IV	
I	-	.33	-.02	.39	
II		-	.44	.38	
III			-	.05	
IV				-	

n=307 主因子法・promax 回転

第 2 因子は「言葉を探す時にからだの感じを確かめることがある」「私はからだの感じの意味を吟味することがある」など、自分の気持ちを言い表す表現を吟味するために「からだの感じ」を確かめ、自分に問いかけるといった内容の 6 項目で構成されていた。そこで第 2 因子は「体験過程の吟味」と命名した。

第 3 因子は、「悩み事があると頭や胸にモヤモヤとした感じがすることがある」「言いたいことがあるが言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある」といった 4 項目から構成され、悩み事や言い表したいことに適切な言語表現を見つける事が難しいと感じる時に、フェルトセンスの存在を感じている程度を示す項目で構成されていた。そこで「体験の感受」と命名

した。

第 4 因子では、「何か悩みがある時には、ちょっとやめて、間を取れる」「生活の中で、何か悩みがある時には、距離を置いて見るようにしている」といった 3 項目から構成されていた。内容としては、悩み事や困難な事がある際に、それらに飲み込まれることなく、一旦心理的距離を置くことが示されている。そこで、第 4 因子は「間を置く」と命名した。

FMS-R の 4 つの下位因子に相当する項目の合計得点を算出し、その平均値及び標準偏差を算出した。各因子の合計得点の平均値及び標準偏差は、「体験過程の受容と行動」では平均値 20.56、SD 5.27、「体験過程の吟味」では平均値 17.19、SD 4.81、「体験の感受」では平均値 15.57、SD 3.07、「間を置く」では平均値 8.92、SD 2.48 であった。なお、これら 4 つの因子の各項目の得点を合算した因子得点の分布について Kolmogorov-Smirnov 検定を実施し、正規性の確認を行ったところ、「体験の感受」及び「間を置く」では正規分布に従わないことが判明した(「体験過程の受容と行動」: $p=.162$ 、「体験過程の吟味」: $p=.089$ 、「体験の感受」: $p=.000$ 、「間を置く」: $p=.020$)。

(2) 下位尺度間の関連

FMS-R の下位尺度間の相関関係を Table 1-2 に示した。「体験過程の受容と行動」と「体験の感受」、「体験の感受」と「間を置く」を除いては正の相関関係が認められた。

Table 1-2 FMS-Rの下位因子間の相関関係

	体験過程の吟味	体験の感受	間を置く
体験過程の受容と行動	.27 ***	.01	.28 ***
体験過程の吟味	-	.45 ***	.22 **
体験の感受		-	.02
間を置く			-

*** $p<.001$, ** $p<.01$, $n=307$

(3) 男女差の検討

FMS-R の下位 4 尺度の平均得点について t 検定及び Mann-Whitney の U 検定による男女差の比較を行った。その結果を Table .1 -3 に示した。すべての因子において有意な差($p<.05$)は認められなかった($t(305)=-1.89$, $n.s.$, $t(305)=1.52$, $n.s.$, $U(305)=9675.5$, $n.s.$, $U(305)=9559.5$, $n.s.$)。

Table 1-3 FMS-Rの各因子の性差

	<i>n</i>	男性 104	女性 203	<i>t</i> 値	<i>Mann-Whitney's U</i>
体験過程の受容と行動	Mean	21.2	20.2	1.5	9483.5
	SD	5.4	5.2		
体験過程の吟味	Mean	17.4	17.1	0.6	10051
	SD	4.8	4.8		
体験の感受	Mean	15.1	15.8	-1.9	9675.5
	SD	3.6	2.8		
間を置く	Mean	8.7	9.1	-1.3	9559.5
	SD	2.4	2.5		

IV. 考察

(1) FMS-R の因子分析結果

FMS-R の候補項目 50 項目に対して因子分析法による解析を行った結果、20 項目が項目として残り、「体験の感受」「体験過程の吟味」「間を置く」「体験過程の受容と行動」の 4 つの因子が抽出された。ここではこれら 4 つの因子の意味について考察する。

まず「体験の感受」は「悩み事があると頭や胸にモヤモヤとした感じがすることがある」「言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある」などの項目から構成されていた。この因子は先述の通り、悩み事や気がかりなことがある時や、考えている事をうまく言葉にすることが出来ない時に、生じているからだの感じを認知している程度を問うものである。フォーカシングの文脈ではフェルトセンスを感じている程度と考えることができる。池見(1983; 1997)は、フェルトセンスは特定のはっきりとした概念になる以前の概念的なものを含んでおり、「言うに言えない複雑な意味感覚」「気持ちとしての身体の感じ」「すぐに言葉にならないが、確かに何らかの意味を含んだ感覚」が「お腹のあたりに固い感じがあったり、胸が詰まった感じがする」といった身体的な感覚として感じられるものとしている。しかし、身体レベルで感じられる前概念的な体験は、その瞬間によっても、個人によっても、感じる程度や部位も違うと考えられる。そのため、個人が感じるフェルトセンスを普遍的な言語表現で示すことは難しい面があると考えられる。そこで、本研究ではフェルトセンスを質問項目に組み込むにあたり、言葉になる以前の概念的なものを感じた際に身体の内側に生じる典型的な例を用いることを試みた。即ち、フェルトセンスの典型的な例として、「言いたいことがあるが言葉になりにくい時」や「悩み

事がある時」に「胸やお腹、頭」などに生じる「モヤモヤした感じ」や「すっきりしない感じ」などの特定の状況を想定した上での表現を用いた。このような典型例の使用は質問紙を用いてフェルトセンスについて検討する上での限界点であり、本因子が純粋にフェルトセンスの感受や認知と定義され得るものか否かについては、理論的・現象学的な議論を経る必要があると言えよう。また本因子の項目の因子負荷量を見てみると、No.14 の項目「表現したいことにぴったりの表現が見つかった時、からだの内側から見つかった感じがする」では因子負荷量が.35 と他の 3 つの因子の因子負荷量(.71、.67、.61)よりも低いものであった。内容面でも、他の 3 つが、悩みや自分の気持ちがはっきりしないなどの質問内容であるの対して、ぴったりとした表現がからだの内側から見つかる感覚を示しており、やや異質なものである。しかしながら、そもそもフェルトセンスを感じていなければ、からだの内側から見つかるという感覚は意識されにくいものであろう。そのため本研究では、フェルトセンスを感じる体験と類似した体験として本因子に No.14 の項目を含めることにした。本項目はいわば体験過程の文脈では推進(Carrying Forward)体験に関する身体感覚であり、もし候補項目の中に推進体験やシフト体験に関する項目が含まれていた場合は、他の因子を形成した可能性が残ると考えられる。

次に、「体験過程の吟味」は「言葉を探す時にからだの感じを確かめることがある」「私はからだの感じの意味を吟味することがある」など、自分の気持ちを言い表そうとする際にからだの感じを参照し、体験過程を吟味する過程をどの程度経験しているかを尋ねる項目である。フォーカシングの文脈では、ハンドルを得ること(Getting a Handle)や共鳴(Resonating)、尋ねる(Asking)に当たるものと考えられる。この過程はからだの感じとそれを言葉や行動にすることとの間に存在する内的な過程であり、内的な概念探索(中田・村山, 1986)の過程といえる。

また、「間を置く」は「何か悩みがある時には、ちょっとやめて間を取る」「生活の中で、何か悩みがある時には、距離を置いて見るようにしている」などで構成され、福盛・森川(2003)の「問題と距離を取る態度」とほぼ同様の内容となっている。これらの因子はフォーカシングの文脈では Clearing a Space にあたるものであり、日常生活の中で悩み事や気がかりなことがあっても意識的に心理的距離を調整して、悩み事や気がかりなことに圧倒されて飲み込まれずにいることができることを示していると考えられる。

「体験過程の受容と行動」は、「自分の気持ちに自信を持って発言している」「自分の話す言葉は自分の気持ちとぴったりとしている」などで構成され、自分自身の気持ちにぴったりの発言や行動がとれていることを示す因子である。本因子も福盛・森川(2003)の「体験過程を受容し行動する態度」をほぼ踏襲するものである。また、フォーカシングの文脈では、本来的な生の可能性

(authenticity)に従った反応が出来ていることを示し、体験過程がスムーズに流れている状態と考えられる。

なお、本章のFMS-Rの4因子に関する分析において「体験の感受」と「間を置く」は正規性を保つ事が出来ていなかった。この点についてはこれらの因子を統計解析で用いる際には注意を要する点である。

(2) FMS-Rの各因子間の相関関係

FMS-Rの各因子間の関係については、「体験の感受」と「体験過程の吟味($r=.45, p<.001$)」、「間を置く」と「体験過程の吟味($r=.22, p<.01$)」、「間を置く」と「体験過程の受容と行動($r=.28, p<.001$)」、「体験過程の吟味」と「体験過程の受容と行動($r=.27, p<.001$)」との間に有意な相関関係が認められた。これらの相関分析の結果より、FMS-Rは尺度全体としては、各因子が総合的、収束的に「フォーカシング的態度」という一つの概念に寄与するのではなく、各因子それぞれの関連性によって「フォーカシング的態度」という概念に寄与していることが考えられる。すなわち、FMS-Rの各因子の関連がすべて同方向の相関関係を示しているとすれば、それは何らかの単一概念の概念への方向性を持った因子群であると考えられるが、本研究のFMS-Rでは「体験の感受」と「間を置く」、「体験の感受」と「体験過程の受容と行動」については相関関係を認めなかった。このことより、FMS-Rによって示される「日常生活におけるフォーカシング的態度」は、下位因子それぞれが「日常生活におけるフォーカシング的態度」という概念への収束的に纏まっていると考えるよりも、因子の関連性によって説明される概念であると考えることが出来る。

(3) 本研究の課題と展望

本章では「日常生活におけるフォーカシング的態度」について先行研究(森川, 1997; 西野入, 2006; 福盛・森川, 2003)を踏まえFMSの改訂を試みた。本章で得られたFMS-Rを用いて「日常生活におけるフォーカシング的態度」の諸相を明らかにすることがまず1つ展望として挙げられる。また、「日常生活におけるフォーカシング」と精神的健康や臨床場面への適応を考えることが今後の課題として挙げられよう。一方で、フォーカシングに伴う内的態度は本研究で得られた4つの因子だけで説明しきれるものではなく、様々な因子が想定され検討される余地がある。また先に指摘したように、本章で明らかとなったFMS-Rについても理論的・現象学的視点を踏まえ、質問項目の検討や構成概念妥当性の検証を通して、FMS-Rによって測定される「日常生活におけるフォーカシング的態度」の特徴を捉えていくことが期待される。

V. 文献

- 青木 剛 (2008) 大学生における精神的健康に関する研究 -フォーカシング的態度とレジリエンス -自己実現との関連から-, 関西大学大学院 修士論文。
- 土井晶子・森永康子 (2009) 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感, ソーシャル・スキル, Locus of Control の関連について, 日本教育心理学会総会発表論文集(51), 83.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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. (1961) Experiencing: A variable in the process of therapeutic change, American Journal of Psychotherapy, 15(2), 233-245.
- 池見 陽 (1983) フォーカシングの教え方: フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察, 人間性心理学研究, 1, 74-85.
- 池見 陽 (1997) フォーカシングへの誘い 個人的成長と臨床に生かす「心の実感」, 池見 陽 編著, サイエンス社
- 河崎俊博 (2008) 大学生におけるフォーカシング的態度と信頼感, 関西大学, 卒業論文。
- 吉良安之 (1998) 主体感覚に焦点をあてたカウンセリング論に関する一研究, 健康科学, 20, 77-84.
- 松岡成行 (2006) 体験過程の観点から見た自己愛の傷つき, 千里山文学論集, 75, 117-132.
- 三上智子・弥園祐子・玉木登志枝・池見 陽 (2008) フォーカシング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果, 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集, 93.
- 宮武ゆかり(2009) キャリア意志決定に及ぼす諸要因の研究 -社会的要因と個人的要因の関連から-, 関西大学大学院, 修士論文。
- 森川友子 (1997) フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究, 心理臨床学研究, 15(1), 58-65.
- 中垣美知代 (2006) 体験過程理論と交流分析からみた精神的健康について-体験過程尊重尺度(FMS)と東大式エゴグラム(TEG)を用いて-, ヒューマンサイエンス(9), 61-66.
- 中田行重 (2003) フォーカシングの教え方についての試論. 東亜大学臨床心理学研究, 2(1), 51-59.

中田行重・村山正治 (1986) フェルトセンス形成における Handle-Giving, 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 31(1), 65-72.

西野入篤 (2006) 臨床動作法におけるフォーカシング指向心理療法的効果, 心理臨床学研究, 24(2), 129-140.

齋藤志子 (2009) 大学生における内的対象の想起とフォーカシング的態度の関連について, 関西大学心理相談室紀要, 11, 49-56.

山崎 暁 (2005) フォーカシング的態度と対処法略との関連, 日本心理学会第 69 会大会発表論文集, 385.

山崎 暁・内田利広・伊藤義美 (2008) フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響, 心理臨床学研究, 26(4), 488-492.

第 2 章 日常生活におけるフォーカシング的態度と精神的健康³

I. 問題と目的

前章では、「日常生活におけるフォーカシング態度」を測定する尺度である「体験過程尊重尺度(FMS(福盛・森川, 2003))」を再検討し、「体験過程尊重尺度改訂版(FMS-R)」を提示した。また、FMS-R の各因子の意味について概観し、さらに FMS-R の下位因子間についての相関分析の結果を提示し、検討した。その結果、「日常生活におけるフォーカシング的態度」は、FMS-R の 4 つの因子によって 1 つの概念として収束的に表現されるものでなく、4 つの因子の関連性の中に浮かび上がってくるものであることを示唆した。

ところで、従来「フォーカシング的態度」はそもそも精神的健康を増進することを目標として、福盛・森川(2003)が注目した態度である。そのため FMS は、精神的健康度を測定する尺度である GHQ との関連を検討によって、その構成概念妥当性の検証が行われてきた。一方、FMS-R は「日常生活におけるフォーカシング的態度」そのものに迫ることを目的としているが、その構成概念としての妥当性の確認し、尺度の特徴を捉えておくことが重要であることは言うまでもない。では、FMS-R で新たに見いだされた 4 つの因子は、精神的健康とどのような関連が認められるであろうか。

またフォーカシングは治療モデル以上にセルフ・ヘルプ(池見, 1983)や自己理解の方法(池見, 1999)としての要素を持っているとされる。理論的には「自己受容」「自己実現」といった概念との関連が予測されるが、実際にはこれらの概念とどのような関連が認められるであろうか。この点も、構成概念妥当性の関連からは検討に値すると思われる。

以上より、本章では、前章で明らかになった FMS-R と GHQ 及び自己肯定意識との関連の検討を通して、FMS-R の構成概念としての妥当性を確認する。

³本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正を加えたものである。
上西 裕之 (2009) 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察, 人間性心理学研究, 21(1・2), 69-80.

II. 対象と方法

(1) 調査対象

調査対象は関西圏の私立大学に在籍する大学生 307 名であった。対象者の性別では、男性が 104 名、女性が 203 名であった。対象者の平均年齢及び標準偏差は 20.4±3.6 歳(男性:20.4±1.9 歳、女性:20.4±4.3 歳)であった。

(2) 調査時期及び手続き

調査期間は 2007 年 9 月から 2008 年 1 月であった。調査は大学の心理学系の 3 つの講義において、無記名・自己記入形式の質問紙を配布し、約 10～20 分間かけて実施された。

(3) 調査内容

a) FMS-R

先述の通り FMS-R は、「日常生活におけるフォーカシング的態度」を測定することを目的とした質問紙である。FMS(福盛・森川, 2003)にフェルトセンスを感じている項目及び体験過程を吟味する項目などを追加し、再分析したものである。FMS-R の構成は、前章に示したように 4 因子 20 項目の因子構造が見いだされている。本章では FMS-R の作成のために準備された 50 項目を用いて調査を行い、その因子構造の再現性についても検討する。なお回答には 5 件法を用い、調査用紙には既述の教示文を示した。また、倫理的配慮として調査で得られたデータは統計学的に処理されるため、個人が特定される事がないことを調査用紙に明記し、同様の内容を調査場面においても口頭にて教示した。

b) GHQ28

先述のように福盛・森川(2003)では、「日常生活におけるフォーカシング的態度」(特に「体験過程を受容し行動する態度」と「問題と距離を取る態度」)と Goldberg(1978)の精神健康調査票(以下 GHQ: The General Health Questionnaire)によって測定された精神的健康度との間に負の相関が認められていた。本研究でも FMS-R の構成概念妥当性を検討するために、GHQ 日本語版の 28 項目短縮版(中川・大坊, 1985)による精神的健康度の測定を行った。GHQ は精神保健分野、疫学調査分野の研究で用いられる質問紙であり、4 件法の評価尺度である。今回用いた 28 項目の短縮版では、総得点に加えて下位尺度として「身体的症状」、「不安と不眠」、「社会的活動障

害」、「うつ傾向」の得点を算出することができる。なお、得点が低いほど精神的に健康であると評価される。GHQ28 項目の短縮版を採用したのは被験者の負担を考慮したためであった。

c) 自己肯定意識尺度

「自己肯定意識尺度(平石, 1990)」は青年期における「自己への態度の望ましさ」である自己肯定性次元を測定するものである。本尺度は上述の GHQ が精神保健分野や疫学的調査といった疾病モデルを基盤に構成されているのに対して、自己意識に存在する自己肯定感といった心理学的健康観に基づいて構成されている。自己肯定意識尺度は 41 項目、5 因子で構成され、質問内容によって「対自己領域」と「対他者領域」の 2 つに分けて検討することができる。

本研究では、特に「対自己領域」にあたる「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」の 3 因子を用いて FMS-R の構成概念妥当性を検討した。特に「対自己領域」の 3 因子のみを用いたのは、先述の通り、フォーカシングは理論的に「自己受容」「自己実現」といった概念と関連があると考えられることと、被験者の負担を軽減するためであった。

(4) 統計解析

なお、統計解析には SPSS Ver.15、AMOS Ver.7 を用いた。

III. 結果

(1) FMS-R の確認的因子分析

前章では探索的に因子分析を行うことによって、FMS-R の因子構造を明らかにした。本章では、前章の因子構造が再現されるかを確認するために、確認的因子分析を実施した。なお確認的因子分析を行うに当たり、因子間及び誤差変数間の共分散パスを設定した。因子間の共分散パスについては、因子間の相関分析において有意なパスのみを設定した。また誤差変数間の共分散の設定については理論的な説明可能性を考慮した上で、該当因子内の誤差変数間のみを設定することとした。

その結果を Table 2-1 に示した。確認的因子分析による適合度は、 $\chi^2(151)=264.14, p<.001$ 、GFI=.923、AFGI=.893、CFI=.929、NFI=.852、RMSEA=.049 であり一定の基準に達する適合度を確認することが出来たと考えられよう。

Table 2-1 FMS-Rの確認的因子分析の結果

因子(α係数) 質問項目	因子負荷量			
	I	II	III	IV
因子I：体験過程の受容と行動 (α=.84)				
31 自分の気持ちに自信を持って発言している。	.85			
16 自分の感覚は信頼できている。	.62			
41 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.63			
30 自分の気持ちに正直に行動している。	.58			
20 自分の話す言葉は、自分の気持ちとびつたりしている。	.49			
4 どんなときでも自分の感じていることをびつたりとした言葉で表現できている。	.52			
39 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.60			
因子II：体験過程の吟味 (α=.82)				
46 私は、言いたいことが上手く表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	.68			
19 言葉を探すときからがの感じを確かめることがある。	.68			
9 私はからだの感じの意味を吟味することがある。	.49			
42 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	.65			
23 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることもある。	.71			
3 生活の折に触れて、「どんな風に感じているかな」とゆつくりと自分に問いかけている。	.52			
因子III：体験の感受 (α=.68)				
22 言いたいことがあるが、言葉ににくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。			.53	
27 自分の気持ちをはっきりしない時は、からだの内側がすっきりしない感じがする。			.56	
12 悩み事があると頭や胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある。			.70	
14 表現したい事にびつたりした言葉が見つかった時、体の内側から見つかった感じがする。			.72	
因子IV：間を置く (α=.52)				
45 何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。				.84
6 生活の中で、何か悩みがある時には、距離を置いて見るようにしている。				.81
25 生活のなかで困難事が出来たときには、考えすぎないようにしている。				.28

$\chi^2(151)=264.14, p<.001, GFI=.923, AGFI=.893, CFI=.929, NFI=.852, RMSEA=.049, n=307$

(2)FMS-Rの構成概念妥当性の検討

FMS-RとGHQ28、自己肯定意識尺度の下位尺度間相関係数、各尺度の平均値及び標準偏差をTable 2-2、Table 2-3に示した。

分析の結果、「体験過程の受容と行動」と「身体的症状($r=-.28, p<.01$)」、「不安と不眠($r=-.25, p<.05$)」、「社会的活動障害($r=-.40, p<.001$)」、「GHQ28 総合得点($r=-.34, p<.001$)」に有意な負の相関が認められ、「自己受容($r=.58, p<.001$)」、「自己実現的態度($r=.57, p<.001$)」、「充実感($r=.46, p<.001$)」と有意な正の相関が認められた。「体験過程の吟味」では「身体的症状($r=.23, p<.05$)」、「自己受容($r=.20, p<.05$)」、「充実感($r=.21, p<.05$)」と有意な正の相関が認められた。「体験の感受」では「身体的症状($r=.21, p<.05$)」、「不安と不眠($r=.30, p<.01$)」と有意な正の相関が認められた。また、「間を置く」では「不安と不眠($r=-.20, p<.05$)」、「社会的活動障害($r=-.37, p<.001$)」、「GHQ28 総合得点($r=-.25, p<.01$)」と有意な負の相関、「自己受容($r=.32, p<.001$)」、「自己実現的態度($r=.21, p<.05$)」、「充実感($r=.45, p<.001$)」と有意な正の相関が認められた。

Table 2-2 FMS-RとGHQ28の下位因子の相関分析結果

FMS-R	GHQ28				GHQ28 総合得点
	身体的症状	不安と不眠	社会的活動障害	うつ傾向	
体験過程の受容と行動	-.28 **	-.25 *	-.40 ***	-.17	-.34 ***
体験過程の吟味	.23 *	.18	-.07	.01	.12
体験の感受	.21 *	.30 **	.06	-.03	.17
間を置く	-.13	-.20 *	-.37 ***	-.11	-.25 **
Mean	15.65	16.23	13.93	11.08	56.88
SD	4.38	4.24	3.25	4.57	12.84

*** $p<.001, ** p<.01, * p<.05$

Table 2-3 FMS-Rと自己肯定意識尺度(対自己領域)の下位因子の相関分析

FMS-R	自己肯定意識尺度(対自己領域)		
	自己受容	自己実現的態度	充実感
体験過程の受容と行動	.58 ***	.57 ***	.46 ***
体験過程の吟味	.20 *	.17	.21 *
体験の感受	.10	.07	.03
間を置く	.32 ***	.21 *	.45 ***
Mean	15.13	21.98	25.43
SD	2.98	6.10	6.70

*** $p<.001, ** p<.01, * p<.05$

IV. 考察

(1)FMS-Rの確認的因子分析結果

本研究では、前章で探索的因子分析によって明らかとなったFMS-Rの因子構造及び尺度構成を確認的因子分析によって再度検討した。その結果、「体験過程の受容と行動」「体験過程の吟味」「体験の感受」においては各項目において十分な因子負荷量を認めることが出来た。一方で「間を置く」のNo.25の項目では因子負荷量が.28であり、他の2つの項目(No.45、No.6)よりも極端に低い因子負荷量であった。このことは「間を置く」の因子としての内的整合性の低さを示すものと考えられる。そのため、α係数も他の因子に比べ低くなっていた。この点については今後の研究で「間を置く」因子の質問項目を再度検討し、より因子内の整合性を高める質問項目を含めた尺度構成がなされることが期待される。

(2)FMS-Rの構成概念妥当性

本研究ではFMS-Rの構成概念妥当性を検証するために、精神的健康の指標としてGHQ28と

の関連を検討し、心理学的健康の指標としての「自己肯定意識尺度」との関連を検討した。その結果、「体験過程の受容と行動」は「身体的症状($r=-.28, p<.01$)」「不安と不眠($r=-.25, p<.05$)」「社会的活動障害($r=-.40, p<.001$)」「GHQ28 総合得点($r=-.34, p<.001$)」とは有意な負の相関を示し、「自己受容($r=.58, p<.001$)」「自己実現的態度($r=.57, p<.001$)」「充実感($r=.46, p<.001$)」とは有意な正の相関が認められた。これらのことから「体験過程の受容と行動」の得点が高い者は、自分の気持ちに自信を持ち、ありのまま自分の気持ちを受け取ることができ、自分の気持ちを言葉で表現でき、「身体的症状」や「不安や不眠」、「社会的活動障害」といった不定愁訴を訴えることが少ないことが示唆された。またこのような人は自分自身のことを受け入れ、自分自身であるという感覚を強く持っており、生活に充実感を感じていることも示唆される。また本研究の結果は、従来のFMS(福盛・森川, 2003)における「体験過程を受容し行動する態度」でも、GHQ を用いた精神的健康と負の相関が示されていたことから支持されるところであろう。これらのことから「体験過程の受容と行動」は精神的健康度、自己実現的な行動の指標であると捉えることも出来よう。

次に「体験の感受」と「体験過程の吟味」は「身体的症状($r=.23, r=.21, 共に p<.05$)」と弱い正の相関が認められ、さらに「体験の感受」は「不眠と不安($r=.30, p<.01$)」とも正の相関が認められた。また、「体験過程の吟味」は「自己受容($r=.20, p<.05$)」と「充実感($r=.21, p<.05$)」に正の相関が認められた。フォーカシングの理論やその過程を鑑みれば「体験の感受」「体験過程の吟味」は自己実現的傾向とつながる内的な行動であると考えられる。本研究の結果の一部はそのことを支持していると考えられる。しかし、その一方で「体験の感受」や「体験過程の吟味」は「身体的症状」や「不安と不眠」と正の相関を認めている。これは、体験を感受し、吟味することは身体への注意を促す行為であるため、身体症状に対する感覚を敏感にし、身体的な不調や不眠や不安といった負の側面にも注意を向ける行為であることを示していると考えられる。また、増井(1990)はフェルトセンスには「迷わず能力」があることを指摘している。フェルトセンスを感じることは、そこに含まれる豊かな意味を受け取るために重要な一歩であるが、フェルトセンスを感じすぎたり、やみくもにその意味を感じ取ろうとするだけではフェルトセンスに翻弄されてしまうこともあり得るだろう。大石(1988)は「からだの感じ」に意識を集中しすぎると、かえってからだのもつ自律的な機能が拘束されてしまう。「からだの感じ」に注意を向けようとするために逆説的に体験過程の流れを硬化させることを指摘している。その意味ではフェルトセンスを感じるが必ずしも自己実現的要因ではない可能性がある。このことは、フェルトセンスを感受し、吟味することが、即座に精神的な健康や自己受容につながると言うよりも、むしろ適切に体験過程が感受され、吟味されるプロセスを経ることで自己実現的な傾向と結びつく可能性を示唆していると考えられる。

また、「間を置く」については、「不安と不眠($r=-.20, p<.05$)」「社会的活動障害($r=-.37, p<.001$)」「GHQ28 総合得点($r=-.25, p<.01$)」と負の相関を示し、「自己受容($r=.32, p<.001$)」「自己実現的態度($r=.21, p<.05$)」「充実感($r=.45, p<.001$)」と正の相関を示していた。「間を置く」という内的行為は、フォーカシングにおいては、「近すぎもせず、遠すぎもせず、気がかりな問題と付き合っている適切な心理的距離(福盛, 1999)」を取るための作業とされている。そのため、「間を置く」は前提として、心理的防衛反応として無意識裡に体験を回避するといったものではなく、意識的に問題と心理的距離を置き、必要以上に考え込まないようにすることを示している。その意味で「間を置く」は、能動的な体験の回避と考えることができる。本研究の結果から、適切に問題と「間を置く」ことのできる者は不眠や不安に悩まされにくく、社会的にも精神的にも健康であり、自分自身を受け入れ、充実感を持って生活をしている傾向を有していることを示している。このことは、増井(1990)や福盛(1999)、福盛・村山(1994)の「間を置く」技法や研究についての臨床的、理論的な知見と合致するものである。

V. 文献

- 福盛英明 (1999) クリアリング・ア・スペース論争, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシング-フォーカシングの展開-, 183-191, 至文堂.
- 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.
- 福盛英明・村山正治 (1994) 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について-「間」を測定する尺度の作成の試み-, 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 39(1), 109-114.
- Goldberg D.P. (1978) Manual of the General Health Questionnaire, Windsor, England, NFER Publishing.
- 平石賢二 (1990) 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討, 名古屋大学教育学部紀要, 教育心理学, 37, 217-234.
- 池見 陽 (1983) フォーカシングの教え方: フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察, 人間性心理学研究, 1, 74-85.
- 池見 陽 (1999) 体験過程とフォーカシング, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシング

-フォーカシングの展開-, 37-49, 至文堂.

増井武士 (1990) フォーカシングの臨床適用に関する考察-その新しい視点と将来的な課題について-, 人間性心理学研究, 8, 56-65.

中川泰彬・大坊郁夫 (1985) 日本版 GHQ 精神健康調査票手引, 日本文化科学社.

大石英史 (1988) “行為”次元から見たフォーカシング論—そのモデル化の試み—, 人間性心理学研究, 6, 49-58.

第3章 日常生活におけるフォーカシング的態度とAlexithymia傾向との関連⁴

I. 問題と目的

前章では FMS-R と「精神的健康度」及び「自己肯定意識」との関連を通して FMS-R の構成概念妥当性について検証し、FMS-R の各因子の特徴について考察した。前章までの研究を通して「問を置く」ことや「体験過程の受容と行動」が精神的健康や自己受容、充実感、自己実現的な傾向と関係があることが示された。

ところで、フェルトセンスをびったりとした言葉に言い表すことは、感じられている感じを参照しながら、その感じと言い表された言葉とのズレを頼りに、その感じと言葉のニュアンスを吟味しながらより適切な言葉に置き換えていく作業である。また、Gendlin(1961)が「体験過程は具体的に身体的な感情の過程である」と指摘していることを考慮すると、体験過程は暗々裡に感じられている感じを言葉として言い表す過程、特に感情と呼ばれているものや情緒的表現が紡ぎ出される過程を捉えていると考えることが出来る。我々の生活を振り返ってみても感情と呼ばれる言葉が生じてくるプロセスに目を向けてみると、様々な内的感覚や内的体験を言葉に置き換える作業を知らず知らずに行っていることがわかる。感情が言葉で表現される過程を観察してみると、感情はからだで感じられている、はっきりとした形を持っていない身体的な感覚であることが知られている。例えば「うれしい」という言葉で表現される感情の背景には「胸が弾むような感じ」「胸が躍る感じ」「胸が高鳴る感じ」「胸が温かい感じ」などの表現に認められるように、からだで感じられている様々な内的感覚や体験が存在している。このような内的感覚や体験を言い表す行為は体験過程の推進そのものと考えることが出来る。

では、反対に体験過程がうまく推進されていない状態とは、一体どのような状態であろうか。ここでは、その一つの例として心身症を考えてみたい。古くから心身症の症状を呈する患者の中には自らの感情体験や内的体験を認識し、それを言葉で表現する傾向に乏しい者がいることが知られている。Sifneos(1973)は、このような心身症患者の有する自分自身の感情や内的体験などを認識できない特徴を示す概念として Alexithymia を提唱している。Alexithymia はギリシャ語で「情動を表す言葉が欠けている(a=lack, lexis=word, thymos=emotion)」に由来する造語であり、本邦では「失感情症」「失感情言語化症」と呼ばれている。具体的には、1) 自分の感情や身体感覚に

⁴本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正を加えたものである。
上西 裕之 (2010) 日常生活におけるフォーカシング的態度と Alexithymia 傾向の関連-FMS-R と TAS-20 を用いて-, 関西大学心理相談室紀要, 12, 57-64.

気づいたり、区別したりすることが困難であり、2)感情を表現することが難しく、3)空想力に乏しく、4)自己の内面よりも外的な事実への関心が向かう(機械的思考)などの一定の性格傾向を示す概念である。このような Alexithymia は一つの傾向として考えられており、それを測定する心理的尺度が開発されてきた(Taylor, Ryan & Bagby, 1985; 小牧・前田・有村・中田・篠田・緒方・志村・川村・久保, 2003)。

先に述べたように、フォーカシングやその理論的概念としての体験過程はからだで実感されている感情の過程であるため、身体感覚や内的体験の認識やその言語化に乏しいとされる Alexithymia との関連が示唆されてきた(阿世賀, 1995; 池見, 1995)。では、FMS-R で測定される「フォーカシング的態度」は Alexithymia の傾向とどのような関連性が見いだされるであろうか。この点は構成概念妥当性の観点からも検証することが期待される点である。

さらに、これらの関連を鑑みると Alexithymia 傾向が高い人はフェルトセンスを感じているが言葉や行動に置き換えることが出来ないであろうか、それともフェルトセンスも感じていないのであろうかといった疑問が浮上する。そして、Alexithymia と「フォーカシング的態度」の関連を検討することで、フォーカシングという現象の特質に接近することができると考えられる。

以上より、本研究は FMS-R と Alexithymia 傾向の関連から FMS-R の構成概念妥当性を検証し、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の特徴について考察するものである。また、Alexithymia 傾向を有する臨床群へ援助法についても若干の示唆を提示するものである。

II. 方法

(1)調査対象

調査対象は関西圏に在住する大学生 396 名(男性 128 名、女性 268 名)であった。対象者の平均年齢は、全体では 19.0±1.3 歳、性別では男性が 19.1±1.3 歳、女性では 19.0±1.8 歳であった。

(2)調査期間

調査期間は、2009 年 1 月中旬であった。

(3)調査項目

a) 体験過程尊重尺度改訂版(The Focusing Manner Scale-Revised; 以下、FMS-R)

これまでに示したように FMS-R は「日常生活におけるフォーカシング的態度」を測定する質問紙であり、先行研究である FMS(福盛・森川, 2003)に悩み事や気がかりに伴う身体感覚を感受し

ている程度を測定する項目を追加し再検討したものである。本尺度は 20 項目の自己記入式の質問紙であり、「体験過程の受容と行動」、「体験過程の吟味」、「体験の感受」、「間を置く」の 4 つの因子から構成されている。

b) Toronto Alexithymia Scale-20 日本語版(以下、TAS-20)

TAS-20 は Taylor et al.(1985)によって作成された Alexithymia 傾向を測定する 20 項目の自己記入式質問紙であり、「感情の同定困難」、「感情の伝達困難」、「外的志向」の 3 因子から構成される。本研究では小牧他(2003)が原著者 Taylor の許可を得て翻訳し、日本人サンプルを用いて統計学的妥当性の検討を行った TAS-20 日本語版を用いた。なお本研究では日本語版の原著者に連絡し、その使用許可及び質問紙の日本語翻訳版を得ている。

(4)調査時期及び手続き

本研究の調査は、大学の心理学系の講義中に実施された。調査は匿名の自己記入形式で実施された。調査用紙のフェイスシートには、年齢、性別、及び所属の記入欄を設けた。また、質問項目の上部には、第 1 章に示した教示文を示した。倫理的な配慮として、得られたデータは研究にのみ利用し、統計的に処理するため、個人の情報は保護されることを質問紙に明記し、同様の内容を口答でも教示した。

(5) 統計解析

本研究の統計解析には SPSS Ver.15 及び AMOS Ver. 7 を用いて分析を行った。

III. 結果

(1) FMS-R の因子分析結果

前章までに、FMS-R の因子分析結果は既に示されているが、本研究では前章までと被験者のグループが異なるため、ここでは再度因子分析を行い、その因子構造の再現性を確認する。

FMS-R の因子構造を確認するために FMS-R の 20 項目について主因子法・promax 回転による因子分析を行った。固有値の変化は、4.1、2.7、1.5、1.2、1.0、...であり、固有値の減衰状況及び因子の解釈妥当性から 4 因子構造が妥当であると考えられた。そこで、因子数を 4 に固定し、再度因子分析を行った。その結果、前章までの結果と同様の 4 因子構造が確認された。Table 3-1 に最終的な因子分析結果を示した。抽出された 4 つの因子の内的整合性は、「体験過程の吟味」

では $\alpha = .76$ 、「体験過程の受容と行動」では $\alpha = .75$ 、「体験の感受」では $\alpha = .70$ 、「間を置く」では $\alpha = .43$ であった。

Table 3-1 FMS-Rの因子分析結果

因子名 項目内容	因子負荷量				共通性 h^2
	I	II	III	IV	
I 体験過程の吟味 ($\alpha = .76$)					
19 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。	.70	-.05	-.04	-.02	.38
16 私は、言いたいことが上手く表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	.66	-.08	-.06	.14	.38
9 私はからだの感じの意味を吟味することがある。	.64	.08	-.01	-.15	.32
23 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることもある。	.63	.01	.04	.04	.38
3 生活の中で折に触れて「どんな風にかんじているかなあ」とゆっくりと自分に問いかけている。	.39	.05	.08	.14	.28
42 私のからだの内側の感じは私にいろいろのことを伝えてくれる。	.31	.14	.24	.06	.30
II 体験過程の受容と行動 ($\alpha = .75$)					
30 自分の気持ちに正直に行動している。	-.10	.73	.07	-.04	.41
31 自分の気持ちに自信を持って発言している。	-.05	.71	-.05	-.01	.45
16 自分の感覚は信頼できると思っている。	-.01	.50	-.07	.05	.26
20 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	.13	.47	-.08	-.05	.28
41 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	-.11	.46	.18	.17	.28
39 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.07	.46	.09	.00	.29
4 どんなどきでも自分の感じていることをはっきりとした言葉で表現できている。	.23	.44	-.20	-.09	.29
III 体験の感受 ($\alpha = .70$)					
27 自分の気持ちがあるときは、からだの内側がすっきりしない感じがする。	.00	-.01	.73	.01	.41
22 言いたいことがあるが、言葉にこぼれずに、からだの内側がモヤモヤとした感じがすることがある。	-.07	-.01	.73	-.01	.38
12 悩みごとがあると頭や胸やおなかにモヤモヤとした感じがすることがある。	.09	-.06	.63	-.12	.36
14 表現したいことにぴったり言葉が見つかったとき、からだの内側から見えた感じがする。	.27	.04	.32	.04	.28
IV 間を置く ($\alpha = .43$)					
45 何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。	.05	-.04	-.05	.68	.22
6 生活の中で、何か悩みがあるときには、距離を置いて見るようにしている。	.12	-.03	.02	.37	.18
25 生活のなかで困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	-.07	.17	-.18	.31	.13
因子間相関係数		I	II	III	IV
	I	-	.35	.38	.34
	II		-	-.03	.33
	III			-	.08

$n=396$ 主因子法(プロマックス回転)による因子分析

(2) TAS-20 の 確 認 的 因 子 分 析

TAS-20 の 因 子 構 造 を 確 認 す る た め に、本 研 究 で は ま ず 探 索 的 因 子 分 析 に よ る 検 証 を 行 っ た。その結果、小牧他(2003)による因子構造とは異なる因子構造が認められた。そこで小牧他(2003)では確認的因子分析による検証が行われていることを考慮して、本研究も確認的因子分析を実施し、因子構造の確認を行った。確認的因子分析の結果を Table 3-2 に示した。確認的因子分析の適合度は $\chi^2(151)=298.407, p<.001, GFI=.930, CFI=.891, RMSEA=.050$ であった。

Table 3-2 日本語版TAS-20の確認的因子分析の結果

因子名 項目	因子負荷量		
	I	II	III
I 感情の同定困難			
1しばしば、どんな感情を自分が感じているのかわからなくなる	.70		
3自分には、医師にさえわかってもえないような身体感覚がある	.52		
6気が動転している時、自分が悲しんでいるのか、おびえているのか、怒っているのかわからない	.55		
7しばしば、自分の体の中の感覚に戸惑ってしまう	.65		
9自分にはそれに何と名付けて良いかわからないような気持ちがある	.52		
13一体、自分の中で何が起きているのかわからない	.61		
14自分がなぜ怒っているのか、その理由がわからない時しばしばある	.48		
II 感情の伝達困難			
2自分の気持ちにぴったりの言葉を見つめるのは難しい		.71	
4簡単に自分の気持ちを表現できる		-.37	
11他人についてどのように自分が感じているのかを言い表すのは難しい		.62	
12自分の気持ちをもっと表現するように人から言われる		.34	
17たとえ親しい友人であっても、自分の奥底の気持ちを打ち明けることは難しい		.31	
III 外的志向			
5問題について単に説明するより、なぜそうなったか問題を分析する方をより好む			.34
8物事がなぜそうなったのか、そのわけを理解するより、ただ起こったままにさせておく方を好む			-.32
10自分の感情に気づき、それがどんなものであるか、理解していることは重要である			.48
15人と話すとき、その人の気持ちよりも、その人の日常行動に関する話題を好む			-.23
16心理ドラマよりも「軽い」娯楽番組を見る方が好きである			-.15
18ある人に対しては、沈黙があっても身近にいる気持ちになれる			.45
19自分の内面を観察してみることが、直面した問題を解決するのに役立つことがある			.54
20映画や劇を鑑賞するときに、そこに隠された意味を探しては楽しみの妨げになると思う			.41

$\chi^2(151)=298.407, p<.001, GFI=.930, CFI=.891, RMSEA=.050$

$n=396$

(3) 相 関 分 析

次に、FMS-R と TAS-20 の 下 位 因 子 間 の 関 連 を 検 討 す る た め に、そ れ ぞ れ の 下 位 因 子 の 得 点 を 算 出 し、相 関 分 析 を 行 っ た。その結果を Table 3-3 に示した。

FMS-R の 因 子 ごとにその関連を見てみると、「体験の感受」では、「感情の同定困難($r=.31, p<.001$)」、「感情の伝達困難($r=.17, p<.001$)」、「外的志向($r=.26, p<.001$)」と有意な正の相関が認められた。「間を置く」では、「外的志向($r=.16, p<.01$)」と有意な弱い正の相関が認められた。「体験過程の吟味」では、「感情の同定困難($r=.24, p<.001$)」、「外的志向($r=.27, p<.001$)」と有意な正の相関が認められた。「体験過程の受容と行動」では、「感情の同定困難($r=.27, p<.001$)」、「感情の伝達困難($r=-.50, p<.001$)」で有意な負の相関が認められ、「外的志向($r=.12, p<.05$)」とは有意ではあるが弱い正の相関が認められた。

Table 3-3 FMS-RとTAS-20の相関分析の結果

	体験の感受	間を置く	体験過程の吟味	体験過程の受容と行動
感情の同定困難	.31 ***	-.05	.24 ***	-.27 ***
感情の伝達困難	.17 ***	.01	.01	-.50 ***
外的志向	.26 ***	.16 **	.27 ***	.12 *

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

(4) Alexithymia 傾向とフォーカシングの態度の関連

Alexithymia 傾向とフォーカシングの態度の関連を検討するために、本研究ではまず、TAS-20 合計得点の 4 分位によって被験者を 3 つの群に分割した。すなわち、TAS-20 合計得点の 下位 25%未満を低得点群、25%以上 75%未満を中得点群、上位 75%以上を高得点群として群分けを行った。なおTAS-20による群分けを行うに当たり、TAS-20の合計得点の4分位を用いたのは、群間の特徴が異なることが予測される高得点群と低得点群におけるサンプルサイズを同等にすることを意図したためであった。

次に、各群における FMS-R の 4 因子の平均得点を比較するために、多変量分散分析及び Kruskal-Wallis 検定及び Mann-Whitney 検定による多重比較を行った。分散分析及び Mann-Whitney 検定による多重比較では Bonferroni の補正法を適用した。その結果を Table 3-4 に示した。

「体験の感受」では、分散分析で有意な結果が認められた($F(2,393)=23.89, p < .001$)。多重比較では高得点群は中得点群、低得点群に比して有意に高い平均得点を示し($p < .001$)、中得点群は低得点群に比して有意に高い平均得点を示していた($p < .05$)。「間を置く」では、群間の有意な平均得点の差は認められなかった($\chi^2(2)=3.66, n.s.$)。「体験過程の吟味」では Kruskal-Wallis 検定で有意な結果が認められた($\chi^2(2)=16.50, p < .001$)。次いで、多重比較では高得点群は中得点群($p < .01$)、低得点群($p < .001$)に比して有意に高い平均得点を示し、中得点群は低得点群に比して有意に高い平均得点を示していた($p < .05$)。「体験過程の受容と行動」では分散分析で有意な結果が認められた($F(2,393)=24.50, p < .001$)。多重比較では低得点群が中得点群、高得点群よりも有意に高い平均得点を示し($p < .001$)、中得点群は高得点群よりも有意に高い平均得点を示していた($p < .001$)。

Table 3-4 TAS-20得点群間におけるFMS-Rの平均得点と分散分析の結果

FMS-Rの下部因子	TAS-20による群			MANOVA or Kruskal-Wallis	
	低得点群 (n=96)	中得点群 (n=204)	高得点群 (n=96)	$F(2,393)=$ $\chi^2(2)=$	Post hoc (Bonferroni corrected)
体験の感受	Mean 14.7 SD 3.1	Mean 15.7 SD 2.6	Mean 17.4 SD 2.8	23.89 ***	低<*中<***高
間を置く	Mean 9.3 SD 2.2	Mean 8.9 SD 2.2	Mean 9.1 SD 2.8	0.37 n.s.	-
体験過程の吟味	Mean 15.4 SD 4.5	Mean 16.8 SD 3.9	Mean 18.3 SD 4.6	16.50 ***	低<*中<***高
体験過程の受容と行動	Mean 23.2 SD 4.4	Mean 20.4 SD 4.2	Mean 18.8 SD 4.6	24.50 ***	低>***中>***高

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$,

高:TAS-20高得点群
中:TAS-20中得点群
低:TAS-20低得点群

IV. 考察

本研究では、FMS-Rを用いて測定した「日常生活におけるフォーカシングの態度」とTAS-20による Alexithymia 傾向について検討を行った。

本研究では FMS-R、TAS-20 のそれぞれの尺度について、因子分析による因子構造の確認を行った。FMS-R に関しては探索的な因子分析を行い、先行研究と同様の因子構造が得られた。しかし尺度全体としては、因子負荷量による項目の取捨選択における基準を先行研究よりも低い水準で採用した(先行研究では.35 本研究では.30)。また尺度の内的整合性についても「間を置く」では $\alpha = .43$ と低く、因子内の因子負荷量のばらつきも認められた。FMS-R によって抽出される因子自体が、構成概念として複雑さを含む概念であるということを考慮しても、尺度自体の今後の検討が必要であると考えられる。

また、TAS-20 の因子分析では探索的因子分析によって小牧他(2003)の因子構造を再現することが出来なかった。そのため、本研究では確認的因子分析による因子構造の確認を試みた。その結果、適合度指標は GFI=.93、CFI=.89、RMSEA=.05 であり一定の基準には達していると考えられた。TAS-20 の因子構造について、小牧(2003)は「外的志向」は因子の収束的妥当性や内部一貫性が低いこと、さらに他の 2 因子と内容の異質性があることを指摘している。さらに TAS-20 は文化的な背景により差が生じる可能性を示唆している。そのため、TAS-20 日本語版についても因子構造について今後の検討が必要な点であると言えよう。

次に本研究では上述の 2 尺度の相関分析及び TAS-20 合計得点の 4 分位による群分けによって、FMS-R の各因子の平均得点について、分散分析による比較を行った。ここでは、相関分析、

及び分散分析の結果を FMS-R の因子ごとに考察する。

「体験の感受」では、「感情の同定困難($r=.31, p<.001$)」、「感情の伝達困難($r=.17, p<.001$)」、「外的志向($r=.26, p<.001$)」と正の相関が認められ、「体験過程の吟味」では「感情の同定困難($r=.24, p<.001$)」、「外的志向($r=.27, p<.001$)」と正の相関関係が認められていた。また、分散分析の結果、「体験の感受」と「体験過程の吟味」の両因子では、TAS-20 の高得点群が最も高い平均得点を示し、低得点群が最も低い得点を示していた。これらの結果は、Alexithymia 傾向が高いものほど、悩み事があると「頭や胸のあたりがもやもやする」などといった「からだの感じ」を体験し、その意味を吟味する傾向にあることを示唆している。また相関分析の結果を加味すると「体験の感受」や「体験過程の吟味」に高得点を示す者は、感情を同定することが難しいと感じる傾向にあることも示している。

また「体験過程の受容と行動」では、「感情の同定困難($r=-.27, p<.001$)」、「感情の伝達困難($r=-.50, p<.001$)」と有意な負の相関が認められた。さらに分散分析でも TAS-20 の高得点群が「体験過程の受容と行動」の平均得点が最も低く、低得点群の平均得点が最も高い値を示していた。この結果は、Alexithymia 傾向の低得点群は高得点群に比して「もやもや」などの身体感覚はあまり感じておらず、自分の気持ちに添った発言や行動をすることが出来ていることを示唆している。

以上のことより、本研究の結果に認められる Alexithymia 傾向と「フォーカシング的態度」の関連については、理論的に予測される結果と合致しており FMS-R の構成概念妥当性を支持する結果であると言える。ただし、本研究は学生を対象に実施されたものであるため、TAS-20 を用いた Alexithymia 傾向の上位 25% である高得点群は臨床群ではない。この点は、本研究の実施上の限界点である。そのため心身症やストレス関連疾患など臨床的な症状を抱える臨床群を対象にした TAS-20 や FMS-R の検討は今後の課題と言える。

次に、本研究の結果から「日常生活におけるフォーカシングの態度」の意義について考察したい。本研究の結果より、「フォーカシングの態度」と Alexithymia 傾向の関連は身体的感覚などの感覚的、抽象的水準で感じられているものを、本人にとってびったりとした感覚が伴った言葉や行動などの具体的水準へ置き換えることに関連する点にある。本研究の結果を踏まえるこの点について、両者は相反する特徴を有していると考えられる。つまり、Alexithymia 傾向が高い群では、「体験の感受」や「体験過程の吟味」が他群よりも高得点を示すのに対し、それらを言葉や行動などの具体的水準に置き換えたり受け止めたりする「体験過程の受容と行動」は他群よりも低い得点を示していた。「フォーカシングの態度」では、感覚的で抽象的に感じられている身体感

覚にびったりと当てはまる言葉や表現を模索する内的作業を行うことが特徴である。しかし、上述の特徴を考慮すると Alexithymia 傾向が強い場合、そのような内的作業を上手く進めることが出来ないのではないかと考えられる。このことから、フォーカシングの態度の一つの特徴として“もやもや”などの身体感覚が感じられると、そのフェルトセンスにびったりと感じられる具体的な概念や行動に変換するという内的な作業能力や現象が導かれるという特徴が挙げられよう。このような抽象的で感覚的な身体感覚を具体的な言語や行動に変換するという特徴は、感じていることを文章や絵画、音楽などに置き換えるという創造的活動に共通するものであろう。そのため、日常生活においてフォーカシングを身につけることは Alexithymia 傾向を低めるだけでなく、漠然と生じている身体的感覚を吟味し、それを具体的な言葉や行動に推進されるための内的作業能力につながると考えられ、人間の創造的な活動を賦活するために有用なものであると考えられる。

次に、本研究の結果から Alexithymia 傾向の高い人への援助方法としてどのような方法が有効であるか検討したい。先述のとおり、Alexithymia 傾向の高い人は、“もやもや”などと表現される身体感覚を抱えているが、それらを言語や行動に置き換えることが苦手であると考えられる。中田(1994)は、“もやもや”などと表現される身体感覚であるフェルトセンスの概念化が進まない際に有用な方法として、HANDLE-GIVING 法を提示している。HANDLE-GIVING 法では、聞き手(カウンセラーやリスナー)が話し手(クライアントやフォーカサー)に共感しながら、その中で聞き手が感じている感覚を「～な感じですか」などとあえてハンドルとして提示する。それによって話し手の内部に提示されたものとの「ズレの感覚」に生じさせ、話し手の自発的な概念探索過程の推進をねらう方法である。

先述のように、Alexithymia 傾向の高い人は“もやもや”などのフェルトセンスを感じ、吟味する傾向が強いが、一方で自分自身にびったりとくる表現を見つけることが出来ない特徴が認められる。得丸(2009)によれば、フェルトセンスは性質として提示されたもの(ハンドル)に対して「びったりでない」と反応することが得意であるという。そのため、HANDLE-GIVING 法のように話し手とのやりとりの中で「近いけれども少し違う」と感じられるハンドルを提示されることによって、「近いけれども、びったりでない」「ちょっと違う」と否定することができる。そして、よりびったりとした表現を明確にする過程を促進することが出来ると考えられる。そのため、HANDLE-GIVING 法は Alexithymia 傾向の高い人の体験過程を推進させる有用な技法であると考えられる。

また、体験的なプロセスを推進させる方法として、カウンセリングやフォーカシングのような言語的な媒介だけでなく、描画やコラージュなど非言語的なコミュニケーション媒介を用いることで、体験的なプロセスが進む可能性も考えられる。さらに、セラピスト自身の言語化のプロセス自体を心

理療法の中で細かく伝えることも有用であると考えられる。

V. 文献

- 阿世賀浩一郎 (1995) Gendlin の体験過程理論による alexithymia 概念の拡張及びその治療的
面接場面への適用の実際(第 70 回日本心身医学会関東地方会演題抄録), 心身医学,
35(5), 431.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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. (1961) Experiencing: A variable in the process of therapeutic change., American
Journal of Psychotherapy, 15(2), 233-245.
- 池見 陽 (1995)心のメッセージを聴く-実感が語る心理学-, 講談社現代新書 1241, 講談社.
- 小牧 元・前田基成・有村達之・中田光紀・篠田晴男・緒方一子・志村翠・川村則行・久保千春
(2003) 日本語版 The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)の信頼性, 因子的妥当性
の検討, 心身医学, 43(12), 839-846
- 中田行重 (1994) HANDLE-GIVING 法のフォーカシングへの適用, 教育学部紀要(教育心理学
部門), 37, 21-29.
- Sifneos P. E. (1973) The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients,
Psychother Psychosom, 22(2), 255-262.
- Taylor G. J., Ryan D. & Bagby R. M. (1985) Toward the development of a new self-report
alexithymia scale, Psychother Psychosom, 44(4), 191-199.
- 得丸さと子(2009) TAE による文章表現ワークブック, 東京, 図書文化.

第 4 章 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造⁵

I. 問題と目的

本研究では、前章までに FMS-R の各因子と精神的健康との関連性や自己肯定意識との関連性や Alexythima 傾向との関連性の検討を通して、FMS-R の構成概念妥当性及び再現性を確認してきた。これまでの議論によって「日常生活におけるフォーカシング的態度」は次のような特徴が示唆された。すなわち、「日常生活におけるフォーカシング的態度」はからだの感じを感受してその意味を吟味する過程において、抽象的で曖昧に感じられているからだの感じをより明確で具体的な感情表現や気持ちの表現、時には創造的表現に置き換えていく作業である。さらに、「日常生活におけるフォーカシング的態度」は 1 つの方向性に向かって収束する概念でなく、各因子の関連性からその諸相が明らかになる可能性を指摘した。このことは「体験過程の受容と行動」が「身体的症状」や「不安や不眠」、Alexythima 傾向と負の関係を示す一方で、「体験の感受」や「体験過程の吟味」が「身体的症状」と「不安と不眠」、Alexythima 傾向と正の相関を認めることなどからも示される。つまり、日常生活におけるフォーカシング的態度は、例えば Alexythima 傾向のように全てが特定の方向に向かっているものではなく、構成する因子の関連性の中に浮かび上がってくるものである。

このように FMS-R によって測定される「フォーカシング的態度」の特徴は、精神的健康などの理論的に関連の予測される心理学的概念との検証によって明らかにされてきた。ところで、序論で述べたように、本研究は「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程そのものへ数量的なデータに基づいて接近することを目的としていた。

「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程そのものに接近することは別の観点からすれば、日常生活の中でフォーカシング的なプロセスがどのように自然に生じやすいか、について分析することである。例えば、ある問題に関するフェルトセンスを感じた場合、自然に生じるプロセスとしてその問題を能動的に考えないように「間を置く」ことにつながる傾向があるのか、それとも「その問題を考える」と出てくる「このモヤモヤは何だろう？」とフェルトセンスの意味を「吟味すること」につながる傾向があるのか、を検討することである。このような「日常生活におけるフォーカシング」そのものの内的な構造を分析することによって「日常生活におけるフォーカシング」という現象に接近し、

⁵本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正を加えたものである。
上西 裕之 (2009) 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察, 人間性心理学研究, 21(1・2), 69-80.

フォーカシングに関する既知の知見と比較・検討することは「日常生活におけるフォーカシング」と「技法としてのフォーカシング」との類似点や相違点を明らかにすることにつながる。またこの相違点、すなわち自然に生じにくいプロセスは日常生活の自然な一般的な心理的過程とは異なる心理的動きであり、フォーカシング独自のプロセスであると考えられる。そのため教育や臨床場面にフォーカシングを導入するには、注意や工夫が必要な点であると考えられる。

このような観点から、本章はこれまで FMS-R によって測定される「日常生活におけるフォーカシング的態度」の内的な構造を明らかにし、「技法としてのフォーカシング」や体験過程に関する理論的知見と比較する中で、「日常生活におけるフォーカシング的態度」の諸相へ接近することを目的とする。また、その数量的検討と理論的知見との比較をすることによって、フォーカシングを初心者に適応する場合やフォーカシングの教育場面、臨床的応用において留意が望まれる点についても考察する。

II. 対象と方法

(1) 調査対象

調査対象は関西圏の私立大学に在籍する大学生 307名であった。対象者の性別は男性が 104名、女性 203名の計 307名であった。対象者の平均年齢及び標準偏差は 20.4±3.6歳(男性:20.4±1.9歳、女性:20.4±4.3歳)であった。なお、本章のデータは第1章及び第2章の調査で得られたものを用いた。

(2) 調査時期及び手続き

調査期間は 2007年9月から 2008年1月であった。調査は大学の心理学系の3つの講義において、無記名・自己記入形式の質問紙を配布し、約 10~20分間かけて実施された。

(3) 質問紙

先述の通り、「日常生活におけるフォーカシング的態度」を測定する尺度である「体験過程尊重尺度(福盛・森川, 2003)」にフェルトセンスを感受する項目及び体験過程を吟味する態度に関する項目等を追加し、再検討を行った「体験過程尊重尺度改訂版(FMS-R)」を用いた。FMS-Rは 20項目4因子からなる質問紙であり、これまでに示したように「体験の感受」「問を取る」「体験過程の吟味」「体験過程の受容と行動」の4因子構造を示すことが確認されている。なお、調査において

は5件法を用い、調査用紙には既述の教示文を示した。また倫理的配慮として、調査で得られたデータは統計学的に処理され、個人が特定される事がないことを明記し、同様の内容を調査場面においても口頭にて教示した。

(4) 統計解析

統計解析には SPSS Ver.15 及び AMOS Ver.7を用いた。また、共分散構造分析を行うにあたり潜在変数の推計では項目数が適合度に与える影響を考慮し、Item Parceling(Bandalos, 2002; Hall, Snell & Foust, 1999; 清水・山本, 2007)の技法を用いた。

III. 結果

(1) FMS-R の確認的因子分析

本章で使用するデータは第1章で探索的因子分析によって、第2章では確認的因子分析によって、その因子構造が確認されているため、ここでは言及しない。

(2) 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造の検討

「日常生活におけるフォーカシング的態度」の構造を検討するために、体験過程理論を踏まえ、FMS-Rの4因子を用いた共分散構造分析を行った。まず Gendlin(1981/1982)のショートフォームを参考に一般的なフォーカシングの過程を設定し解析を行った。FMS-Rの因子は、正規分布に従わない項目及び因子が想定されるため、多変量正規分布の仮定を満たすことが出来ない可能性があった。豊田(2003)では共分散構造分析には「必ずしもデータが多変量正規分布に従う必要はない」こと、また多変量正規分布に従わないデータに最尤推定法を用いる場合にはブートストラップ法が有効であることを指摘している。そこで本研究では、標本数を 3000 に設定したブートストラップ法を用いて解析を行った。解析の結果を踏まえ、パス係数が 5%水準で有意でない推定値(標準化推定値)を持つパスを削除し、修正指標を参考にしながらモデルの改良を行った。潜在変数の推計には項目数が適合度に与える影響を考慮し、Item Parceling(Bandalos, 2002; Hall et al., 1999; 清水・山本, 2007)の技法を用いた。最終的なモデルを Fig.4-1 に示した。なお、本モデルの適合度指標は GFI=.958、AGFI=.924、CFI=.952、RMSEA=.065 であった。また、Fig.4-1 に示すように、ブートストラップ法のバイアス修正推定値(括弧内の値)が最尤法推定値は大きく変化していない点から本研究の分析で得られた推定値は信頼できる値であると考えられる。なお、

潜在変数間のパスについての有意差検定の結果を資料として、資料編の資料1に示している。

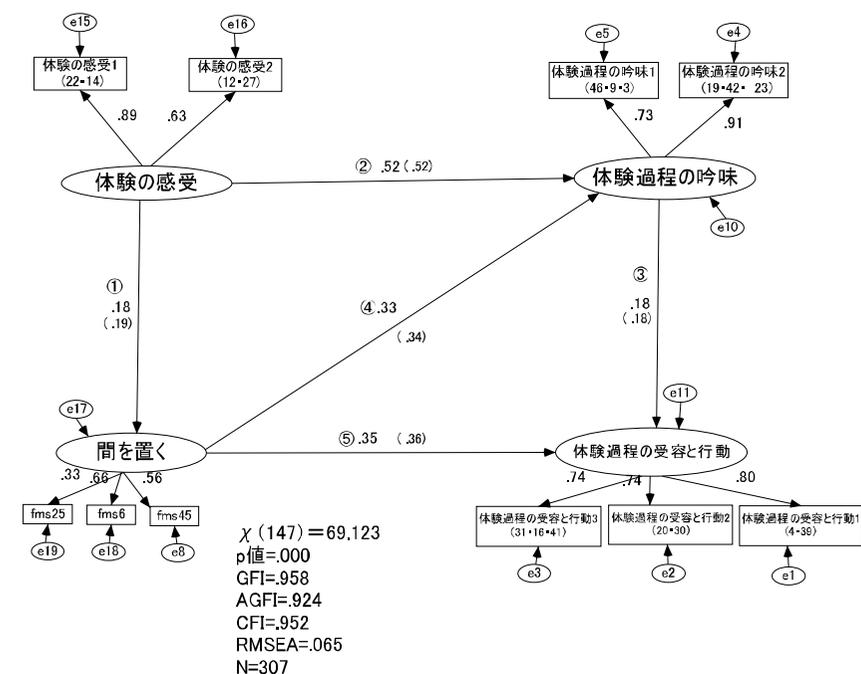


Fig.4-1 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造

パス係数は標準化推定値を示す。パス係数の横の①～⑤はパスの番号である。潜在変数間のパスにのみブートストラップ法によるバイアス修正推定値を括弧に表記している。
また、観測変数中の括弧内の番号は、Table 1-1 における質問項目の番号を示している。複数の項目番号が書かれている観測変数についてはそれらの項目を用いて Item Parceling を行ったことを示す。なお、Item Parceling は算術平均を用いて算出した。

Table 4-1 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造における間接効果

パス番号	各パスの値		間接効果
②→③	.52	.18	.094
①→④→③	.18	.33	.18
①→⑤	.18	.35	.063

①～⑤はFig.4-1内のパスの番号を示す。また、間接効果の計算には最尤法による推定値を用いた。

本モデルでは「体験過程の受容と行動」を最終的な従属変数として仮定し、「体験の感受」が「体験過程の吟味」、「間を置く」といった過程を経て、「体験過程の受容と行動」に寄与することを仮説モデルとして検証した。

その結果、「体験の感受」は「体験過程の吟味」に中程度のパス係数(.52, $p<.001$; (②))を示していたのに対し、「間を置く」に対しては低い値であったが有意なパス係数(.18, $p<.05$; (①))を示していた。一方で、「間を置く」は「体験過程の吟味(.33, $p<.001$; (④))、並びに「体験過程の受容と行動(.35, $P<.001$; (⑤))」に有意なパス係数を示していた。また、「体験過程の吟味」は「体験過程の受容と行動」に対しては低い値であったが有意なパス係数(.18, $p<.05$; (③))を示していた。

また、本モデルの間接効果を Table 4-1 に示した。「体験の感受」から「体験過程の吟味」を経て「体験過程の受容と行動」へ繋がるパス(②→③)の間接効果は.094 であり、「体験の感受」から「間を置く」を経由し、「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」へ繋がるパス(①→④→③)の間接効果は.011 である。また、「体験の感受」が「間を置く」のみを経由し「体験過程の受容と行動」に繋がるパス(①→⑤)では.063 であった。

IV. 考察

本研究では従来のFMS(福盛・森川, 2003)に身体感覚の項目を加え、質問紙調査によって得られたデータを用いて、「日常生活におけるフォーカシング的態度」の内的な構造について検証した。本研究で検証されたモデルでは「体験の感受」を最も基礎的な体験として想定し、最終的な到達点として「体験過程の受容と行動」を、それら 2 つの間に介在するものとして「体験過程の吟味」と「間を置く」を想定した。

解析の結果を総合的にみると、「体験の感受」は「体験過程の吟味」に影響する(.52, $p<.001$)のに比して、「体験の感受」は「間を置く」への影響は弱い(.18, $p<.05$)ことが示されていた。一方、「間を置く」は「体験過程の吟味(.33, $p<.001$)」、「体験過程の受容と行動(.35, $P<.001$)」に影響するが、それに比すると「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」への影響は弱いこと(.18, $p<.05$)が示された。

これらの結果より、日常生活で胸のあたりがモヤモヤしているなどといった「からだの感じ」を感じた際には、「このモヤモヤはどういう意味だろう」と「からだの感じ」を吟味することに自然に繋がる傾向があることが示唆された。このような傾向は日常生活で「からだの感じ」を知覚した際には、間を置いたり、その感じの変化をゆったりと待つことよりも、その感じの意味を吟味することは

かりに自然に注目が行くという傾向を示唆していると考えられる。⁶

また、「間を置く」ことは「体験過程の吟味」に繋がる場合と「体験過程の受容と行動」に繋がる場合があることが示された。このことは、日常生活で問題を考えすぎることなく問題と「間を置く」ことによって、その次に続く2つの自然なプロセスがあることを示唆している。第1のプロセスは「からだの感じ」を一旦対象化することができ、「からだの感じ」を吟味し、意味を探ることに繋がるプロセス(①→④)であり、第2のプロセスは問題に巻き込まれずに自分の気持ちや感覚を整理・受容し、それに従って行動や発言が促されるプロセス(①→⑤)である。これら2つのプロセスは、これまで指摘されている Clearing a Space の持つ効果・意義とも一致したものであると考えられる。

さらに、本研究では「体験過程の吟味」は「体験過程の受容と行動」に寄与するが、その効果は低い値であった(③:18)。この点について、日常生活では「からだの感じ」に意味を見いだそうとしてただただ何度も自問し過剰に「からだの感じ」に取り組んでしまうことが1つの可能性として挙げられる。つまり日常生活においては、「からだの感じ」の意味を理解しようとするあまり「体験過程の吟味」をしすぎてしまう可能性がある。そのため、ゆったりと「からだの感じ」を観察したり、微細な変化を見いだすことが出来ずに、体験過程の流れは構造拘束的(Gendlin, 1961)な状態になり「体験過程の受容と行動」に繋がりにくいかもしれない。この点について大石(1988)は“「からだの感じ」に注意を向けようとするために、逆説的に体験過程の流れを硬化させてしまう”ことを指摘している。本研究の結果からも、日常生活では「からだの感じ」へ過剰に取り組むことは、却って体験過程を硬化させることになる可能性が示唆される。

次に「体験の感受」が「体験過程の受容と行動」へ繋がる間接効果の値をもとにこのモデルが示す意味を考えてみたい。まずこのモデルを検討するに当たり、「体験の感受」が「体験過程の吟味」のみを経由して「体験過程の受容と行動」に繋がる場合(②→③)では.094 である。一方、「間を置く」を経由する場合(①→④→③と①→⑤)では.074 であった。また、「体験過程の吟味」を経由する場合(②→③と①→④→③)の間接効果では.105 であり、「間を置く」のみを経由する場合(①→⑤)の間接効果は.063 であった。以上のことから本研究で提示したモデルから考えられる「日常生活におけるフォーカシングの態度」の構造モデルでは「体験の感受」から「体験過程の受容と行動」へと体験過程を展開させていくためには「体験過程の吟味」を経ること、即ち「からだの感じ」の持つ意味を確認し、問うプロセスへ繋がるのが体験過程の推進には重要であることが示

⁶ なお、Fig.4-1 のパス②は、パス①とパス③に対して有意な差が認められている(p<.05)。Fig. 4-1 の潜在変数間のパス係数の有意差分析については「資料編 資料1」を参照のこと。

唆される。

以上のことより、フォーカシングの教育や臨床適用を考えてみたい。今回の分析結果を考慮すると、フォーカシングの概念や教示のみを技法として学んだとすると体験過程の意味を問うことに集中してしまい、フェルトセンスを感じ、ゆったりとその変化を待つといった特有の態度を実感しにくい可能性が考えられる。確かにフェルトセンスへ働きかける内的行為やその教示を知ることは重要であることには違いない。しかし、本研究の結果からは、それと同時に、あるいはそれ以上にゆったりとした心理的空間の持ち方を学ぶことやフェルトセンス全体を感じ、その変化を待ち観察するという『『感覚』の観察(池見, 1983)』を行うことがフォーカシングの学習や臨床適応においても重要であることが示唆される。

V. 文献

- Bandalos D. L. (2002) The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9, 78-102.
- 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. (1961) Experiencing: A variable in the process of therapeutic change, *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 233-245.
- Gendlin E. T. (1981) *Focusing*, New York, Bantam books. (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.)
- Hall R. J., Snell A. F. & Foust M. S. (1999) Item parceling strategies in SEM: Investigating the subtle effects of unmodeled secondary constructs, *Original Research Meath*, 2, 233-256.
- 池見 陽 (1983) フォーカシングの教え方:フォーカシングの応用の基礎的態と技法についての考察, *人間性心理学研究*, 1, 74-85.
- 大石英史 (1988) “行為”次元から見たフォーカシング論—そのモデル化の試み—, *人間性心理学研究*, 6, 49-58.
- 清水和秋・山本理恵 (2007) 小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化: Big Five・不安(STAI)・気分(POMS), *関西大学社会学部紀要*, 38(3), 61-96.

第5章 日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連⁷

I. 問題と目的

(1)はじめに

前章では、FMS-Rを用いて「日常生活におけるフォーカシング的態度」の構造について分析し、その結果次のような「日常生活におけるフォーカシング的態度」の構造に関する知見が得られた。すなわち、1)フェルトセンスの存在を感じることである「体験の感受」はフェルトセンスを観察する中でフェルトセンスの意味を問い合わせる「体験過程の吟味」に繋がりがやすい。2)フェルトセンスの持つ意味を吟味する過程は体験過程の流れに沿ったものである。しかし、日常生活では「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」に繋がる傾向はあるが強いものではない。時に、体験過程の意味の表出を狙いすぎ、過剰に吟味すると体験過程の流れを滞留させる可能性がある。そのため、体験過程やその感覚を適切に観察する中で表出してくることが望ましい。3)フェルトセンスの存在を感じる「体験の感受」は気がかりや問題と「間を置く」へと繋がる傾向はあるが、「体験過程の吟味」へ繋がる傾向と比べると弱いものである。しかし、4)一旦「間を置く」ことが出来れば、自分の感じていることを受け入れたり、自分自身の感覚を信じたり、自分自身の気持ちに添った発言や行動をしたりすることができ「体験過程の受容と行動」に繋がりがやすい。

このような「日常生活におけるフォーカシング」の特徴は日常生活の中で認められる体験過程の流れの特徴を表すものであると考えられ、数量データによって立ち現れてきた一つの知見である。既述のように、FMS-Rの4つの因子の総合的な因果関係を明らかにすることは「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の流れを明らかにすることである。しかし、この4つの要因だけでは日常生活における体験過程やフォーカシングを表現しきれないものではないであろう。では、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の流れに対して、促進的あるいは抑制的に働く要因としてはどのような要因があるだろうか。言い換えれば、前章で示した「日常生活におけるフォーカシング的態度」の構造に何らかの変数を加えモデルに組み込むことで、その影響を考慮した「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の流れの様相にせまることができるのではないだろうか。もちろん様々な心理学的要因がフォーカシングや体験過程に関連して促進的あるいは抑制的に働く可能性があるが、様々な要因を一度にモデルに組み込むことは到底不可能である。

⁷本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正、再分析を加えたものである。
上西 裕之(2010)日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連-FMS-Rと曖昧さへの態度尺度を用いての検討-、関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要、創刊号、9-20.

それでも「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の流れにどのような心理的要因が影響を与えているか検討することは、「日常生活におけるフォーカシング」を追究する上では極めて興味深いと言えよう。このような考えから、ここでは「曖昧さへの態度」という心理学的概念が「日常生活におけるフォーカシング的態度」や体験過程の流れにどのような影響を与えるかに注目したい。しかし、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の流れに「曖昧さへの態度」が影響すると言っても、これらの概念を並べるだけではその意義は了解されにくいであろう。そこで、ここでは一つの具体的な場面の例示することを通してその目的や意義を明確にしていきたい。

(2)例示

今、あなたの前には解析ソフトから出力された解析結果が並んでいる。そしてあなたは何とかその結果を学術論文にしようと「論文の書き出し方」について考えている。そのような場面を想像していただきたい。

あなたはコンピューターの前に座り思いのままに最初の一文を書いてみる。しかし、書き出された一文を読み返してみると何か物足りないように感じられる。そこであなたは何か違うと感じながら、論文の手引書を紐解き参照してみる。論文の手引書はその学術領域の研究者が興味を持つような一般的な話題から書き始めることを薦めている。そこであなたは例文を見て、あなたの論文の書き出し方を考えてみる。しかし考えるほどに「何となく違う」という感覚があなたの中に生じてしまう。考えてみれば「論文の書き出し」の方法は様々な選択肢があるはずである。そこであなたは適切な「論文の書き出し方」について再考し「ああでもない」「こうでもない」と考えながら、あなたの感覚に添った最初の一文を模索する。思いつくと具体的な文章に書き起こしてみる。しかしその度にあなたの中にはしっくりこない感覚が生じることに気づく。そして同時にあなたの胸の内に“モヤモヤ”とした曖昧で身体的な感覚が生じていることに気がつく。この胸の内の曖昧な感覚に対して、あなたは様々な態度で立ち向かうことができる。

例えば、あなたは“モヤモヤ”とした複雑で曖昧な感覚を一旦置いて、先行研究の中から一文を引用したり、一般的な話題から書き始めるという論文の手引書の誘惑に応じることができる。それはあなたには比較的簡単なことに思えるかもしれない。しかし同時に、その誘惑はあなたの中に「何となく違う」という感覚を生じさせる。また望むところでないにしても、論文を書くことを諦めることも一つの解決策である。あるいは、あなたは模索の中であなたの胸の内に生じてくる“モヤモヤ”と感じられる曖昧な感覚を楽しんでいる自分を発見するかもしれない。時には、より良い書き出しを見つけるためには「こういうはっきりしない感覚が必要だ」と曖昧さを肯定する気持ちで

発見するかもしれない。今、あなたは「論文の書き出し方」という曖昧な状況の中で“モヤモヤ”とした曖昧な身体感覚に対峙し、様々な態度が生じていることに気がつくことができる。

このように気になっている問題などに伴って、からだの内側に生じてくる複雑で曖昧な意味感覚に対峙した際、我々の心の内にはその曖昧さに対して様々な態度が生じうる可能性が含まれている。

(3)論文の書き出し方と日常生活におけるフォーカシング的態度

上述の「論文の書き出し方」を模索する場面で胸の内に生じていた“モヤモヤ”などと表現される「複雑な状況に関する暗黙の意味感覚(Gendlin & 池見, 1999)」を Gendlin はフェルトセンスと呼んだ。また Gendlin は、このフェルトセンスの中に含まれているまだ曖昧ではっきりとしていない感覚から暗に含まれている意味の表出を促進させる方法としてフォーカシングを提案している。

フォーカシングは元来カウンセリングの成功例・失敗例の研究から見出されたものである。また、その背景理論の核をなす体験過程は身体を通して感じられる「感情の過程(the feeling process)」とされ、絶えず現在この瞬間において生起し、個人が直接問い合わせることのできる、豊かな意味を含んだ前概念的かつ有機的な過程(Gendlin, 1961)とされる。この意味で体験過程はカウンセリング場面だけでなく、日常生活の中でも生じている過程であるとされる。

さて、ここで先ほどの「論文の書き出し」という状況について体験過程の観点から考えてみたい。当然のことながら「論文の書き出し」について考える作業は、カウンセリング場面ではなく日常生活の一場面である。先ほど、あなたは「論文の書き出し方」という状況下でどのように書き出すべきか模索し、まずは一文だけを書いてみたり、論文の手引書を手に取り、一般的な書き出しを模索した。しかしそれらはあなたの実感として「何かちよつと違う」という感覚を抱かせ、胸の内にモヤモヤとしたフェルトセンスを生じさせた。このような実際に書かれた文や一般的な書き出し方があなたの実感と「何か違う」と感じられるプロセスは、体験過程理論では「あなたは、実際に書いてみた一文と“もやもや”と感じられるフェルトセンスに暗に含まれている(implying)一文とのズレを感じ、よりフェルトセンスにぴったりとくる文章表現を吟味している」と考えることができる(実際には吟味の過程は相互的なプロセスを含むため、フェルトセンスの中に暗に含まれている表現も、そのプロセスの中で変化しているかもしれない)。またこの時点で「論文の書き出し」を一時的に考えないようにする、又は書くことを今は諦めるといった「間を取る」プロセスを選択することも可能であろう。

このように考えてみると、「論文の書き出し」を模索するといった場面は、体験過程を吟味し、推進させる日常的なフォーカシング場面であると捉えることもできるし、同時に曖昧な状況及び感覚

に対峙する場面であると考えられる。この「論文の書き出し」の模索する状況を通して考えてみると、「日常生活におけるフォーカシング的態度」は曖昧な状況に対する態度と関連があることが示唆される。

(4) 曖昧さへの態度に関する研究

一方、先ほどの例のように、我々の日常生活には様々な曖昧さを含む刺激や状況が存在する。Budner(1962)によれば、曖昧さには「新奇性」、「複雑性」、「不可解性」が含まれ、これらはいずれも十分な手がかりがないために適切に構造化やカテゴリー化することができないという特徴を有しているという。

曖昧さへの反応に関する心理学的研究は、「曖昧性耐性」という概念を中心に研究されてきた(西村, 2007)。「曖昧性耐性」は、刺激の特徴を曖昧さという観点から捉えた際に、個人のそれに対する反応の違いを検査し、反応の相違を個人差と見なす概念である(今川, 1981)。

「曖昧性耐性」の研究では、特に曖昧さへの耐性の低さが注目され、研究が進められてきた(例えば、権威主義(Frenkel-Brunswik, 1974)、認知的完全欲求(鈴木・桜井, 1999)、不安(吉川, 1980)、ストレスの評価(増田, 1998)、強迫神経症(筒藤, 1994)、など)。また、類似の概念として「あいまいさへの非寛容尺度」として曖昧さへの耐性を取り上げている研究がある(ストレス事象の認知的評価及びストレスコーピング(友野・橋本, 2002))。さらに友野・橋本(2001)は、対人場面に状況を限定した「対人場面における曖昧さへの非寛容尺度」、及びその改訂版(友野・橋本, 2005)を作成し、情報処理と精神的健康(友野・橋本, 2006)、精神的回復力(友野, 2007)などの関連を検査している。

一方、西村(2007)は、従来の曖昧性耐性に関する研究では「高・低」、「耐えられる・耐えられない」という一次元で捉えることに限界がある事を指摘している。そして、曖昧さに対しては曖昧性耐性の低さのようなネガティブな態度だけでなく、曖昧な刺激の処理において生じる認知的・情動的反応パターンとしての「曖昧さへの態度」を多次元的に捉える必要性を指摘し「曖昧さへの態度尺度」を作成している。西村(2007)によると、「曖昧さへの態度」には「曖昧さの享受」「曖昧さの受容」「曖昧さへの不安」「曖昧さの統制」「曖昧さの排除」の 5 つの態度があることが示されている。さらに西村(2007)は、前者 2 つを「曖昧さへの肯定的態度」、後者 3 つを「曖昧さへの否定的態度」として捉え、これらのバランスを考慮していく必要性を示唆している。

(5)本研究の目的

これらのことから本研究は、第 1 に「曖昧さへの態度」がどのように「日常生活におけるフォーカシング的態度」のプロセスに影響を与えているかを検討し、「日常生活におけるフォーカシング」や臨床場面におけるフォーカシングのプロセスを促進するために、曖昧さに対してどのような態度が有用であるかを検討するものである。また、第 2 に本研究は、「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」の関連を検査することによる、FMS-R の構成概念妥当性を検討するものである。

II. 方法

(1)調査対象

対象は関西圏に在住する大学生 396 名であった。対象者の平均年齢及びその標準偏差は 19.0±1.3 歳であった。また、性別では男性は 128 名(平均年齢 19.1±1.3 歳)、女性は、268 名(平均年齢 19.0±1.8 歳)であった。

(2)調査時期及び方法

調査期間は 2009 年 5 月中旬頃であった。調査は大学の心理学系の講義において無記名・自己記入形式の質問紙を配布し、約 10～20 分間かけて実施された。

(3)調査内容

a) FMS-R

「日常生活におけるフォーカシング的態度」の測定には FMS-R を用いた。既述の通り、FMS-R はこれまでに検討してきた 4 因子 20 項目からなる 5 件法の質問紙である。

b) 曖昧さへの態度尺度

「曖昧さへの態度尺度」は、先述のように西村(2007)によって開発された「曖昧さへの態度」を多面的に測定する尺度であり、原著では 5 因子 26 項目からなる質問紙である。

(4)調査の実施

質問紙調査の回答方法は両尺度とも、5 件法(1.あてはまらない 2.あまりあてはまらない 3.どちらでもない 4.ややあてはまる 5.あてはまる)を採用した。フェイスシートには、年齢、性別、所属

を記載する欄を設け、倫理的配慮として本研究で得られたデータは統計的に処理されるため、個人が特定されることが無いことを明記し、口頭でも教示した。質問紙には、質問項目の上部に第 1 章で示した教示文を提示した。

(5) 統計処理

統計解析には SPSS Ver.15 及び AMOS Ver.7 を用いた。

III. 結果

(1) FMS-R の因子分析結果

FMS-R の 20 項目について主因子法・promax 回転による因子分析を行った。固有値の変化は、4.1, 2.7, 1.5, 1.2, 1.0...であり、固有値の減衰状況及び因子の解釈妥当性の検討から、先行研究と同様の 4 因子構造が妥当であると考えられた。そこで 4 因子に固定し、再度因子分析を行った。その結果、前章までと同様の因子構造が確認された。Table 5-1 に最終的な因子分析結果を示した。

第 1 因子は「言葉を探すときからだの感じを確かめる」、「私はからだの感じを吟味することがある」などで構成され、悩み事がある際に「からだの感じ」を参照する態度についての質問項目から構成される「体験過程の吟味」であった。第 2 因子は「自分の気持ちに正直に行動している」、「自分の話す言葉は自分の気持ちとびつたりしている」など体験過程に沿った行動や発言ができてくる態度を示している 7 項目から構成される「体験過程の受容と行動」であった。第 3 因子は、「自分の気持ちがあはつきりしない時は、体の内側がすつきりしない感じがする」、「悩み事があるときには頭や胸やおなかにモヤモヤした感じがする」など日常生活の中でフェルトセンスを感じる経験について問う 4 項目で構成されている「体験の感受」であった。次に第 4 因子は「悩み事があるときはちょっとやめて間をとれる」「生活の中で悩み事があるときには、距離を置いてみるようにしている」などの 3 項目から構成され、「間を置く」であった。

なお、4 因子の内的整合性を確認したところ、「体験過程の吟味」 $\alpha=.76$ 、「体験過程の受容と行動」で $\alpha=.75$ 、「体験の感受」で $\alpha=.70$ 、「間を置く」で $\alpha=.43$ であった。「間を置く」以外では十分な値が得られたと考えられるが、「間を置く」因子では項目数も 3 項目と少なく、因子負荷量のばらつきもみられるため、内的整合性の観点からは項目の検討が今後の課題であると考えられる。

Table 5-1 FMS-Rの探索的因子分析の結果

因子名(α) 項目内容	因子負荷量				共通性 h^2
	I	II	III	IV	
I 体験過程の吟味($\alpha=.76$)					
19言葉を探すときからだの感じを確かめることがある。	.70	-.05	-.04	-.02	.44
46私は、言いたいことが上手く表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	.66	-.08	-.06	.14	.45
9私はからだの感じの意味を吟味することがある。	.64	.08	-.01	-.15	.40
23悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみるがある。	.63	.01	.04	.04	.44
3生活の中で折に触れて「どんな風にかんじているのかなあ」とゆっくりと自分に問いかけている。	.39	.05	.08	.14	.26
42私のからだの内側の感じは私にいろいろのことを伝えてくれる。	.31	.14	.24	.06	.28
II 体験過程の受容と行動($\alpha=.75$)					
30自分の気持ちに正直に行動している。	-.10	.73	.07	-.04	.47
31自分の気持ちに自信を持って発言している。	-.05	.71	-.05	-.01	.48
16自分の感覚は信頼できている。	-.01	.50	-.07	.05	.27
20自分の話す言葉は、自分の気持ちとびつたりしている。	.13	.47	-.08	-.05	.26
41自分の感じていることを感じているんだとありのまま受け取っている。	-.11	.46	.18	.17	.27
39自分の感じていることを包み隠さず認めるようにしている。	.07	.46	.09	.00	.25
4どんなときでも自分の感じていることをひたひたした言葉で表現できている。	.23	.44	-.20	-.09	.29
III 体験の感受($\alpha=.70$)					
27自分の気持ちがあはつきりしない時は、からだの内側がすつきりしない感じがする。	.00	-.01	.73	.01	.53
22言いたいことがあるが、言葉にうまくいかなかった時、からだの内側にモヤモヤした感じがすることがある。	-.07	-.01	.73	-.01	.49
12悩み事があるとき頭や胸やおなかにモヤモヤした感じがすることがある。	.09	-.06	.63	-.12	.46
14表現したいこととびつたりした言葉が見つかったとき、からだの内側から見つかった感じがする。	.27	.04	.32	.04	.26
IV 間を置く($\alpha=.43$)					
45何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。	.05	-.04	-.05	.68	.47
6生活の中で、何か悩みがあるときには、距離を置いて見るようにしている。	.12	-.03	.02	.37	.18
25生活のなかで、悩み事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	-.07	.17	-.18	.31	.17
因子間相関係数					
	I	II	III	IV	
I	-	.35	.38	.34	
II		-	-.03	.33	
III			-	.08	
各因子の回転前の分散寄与率	20.6%	13.6%	7.6%	6.2%	
回転前の累積寄与率	20.6%	34.1%	41.7%	48.0%	

(n=396 主因子法・promax回転)

次に、因子構造を確認するために、本研究で得られたデータを用いて確認的因子分析を行った。確認的因子分析を行うに当たり、上述の因子構造及び因子間相関係数を参考に、因子構造を構造方程式モデルにより因子構造を再現した。また、項目の誤差間における共分散を設定した。その際、理論的な説明可能性を考慮し同一因子内で関連が想定される項目間限って誤差変数間の共分散を設定することとした。その結果を Table 5-2 に示した。本研究のデータを用いた確認的因子分析モデルの適合度は、 $\chi^2(155)=294.731$, $p<.001$, GFI=.931, AGFI=.906, CFI=.916, NFI=.841, RMSEA=.048 であった。

Table 5-2 FMS-Rの確認的因子分析の結果

因子名 (α係数) 質問項目	因子負荷量			
	I	II	III	IV
I. 体験過程の受容と行動				
31 自分の気持ちに自信を持って発言している。		.63		
16 自分の感覚は信頼できている。		.57		
41 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。		.42		
30 自分の気持ちに正直に行動している。		.56		
20 自分の話す言葉は、自分の気持ちとびったりしている。		.52		
4 どんなときでも自分の感じていることをびったりとした言葉で表現できている。		.49		
39 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。		.44		
II. 体験過程の興味				
46 私は、言いたいことが上手く表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。		.60		
19 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。		.60		
9 私はからだの感じの意味を興味することがある。		.59		
42 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。		.50		
23 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることもある。		.69		
3 生活の折に触れて、「どんな風に感じているかな」とゆっくりと自分に問いかけている。		.52		
III. 体験の感受				
22 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。		.62		
27 自分の気持ちがはっきりしない時は、からだの内側がすっきりとしない感じがする。		.84		
12 悩み事があると頭や胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある。		.77		
14 表現したい事にびったりした言葉が見つかった時、体の内側から見つかった感じがする。		.99		
IV. 間を置く				
45 何か悩みがあるときには、ちょっとやめて、間を取れる。		.58		
6 生活の中で、何か悩みがある時には、距離を置いて見るようにしている。		.53		
25 生活のなかで困難事が起きたときには、考えすぎないようにしている。		.40		

$\chi^2(155)=294.731, p<.001, GFI=.931, AGFI=.906, CFI=.916, NFI=.841, RMSEA=.048, n=396$

(2)「曖昧さへの態度尺度」の因子分析

次に西村(2007)の「曖昧さへの態度尺度」の26項目について、主因子法・promax回転、因子数を5因子に仮定した因子分析を行った。しかし、「曖昧さの統制」が分散し、西村(2007)に示されているような因子構造を得ることが出来なかった。そこで、再度5因子構造の確認的因子分析を本研究のサンプルを用いて検討した。しかし検討の結果では、十分な適合度を認めることが出来なかった。 $(\chi^2(246)=852.96, P<.001; GFI=.838; AGFI=.802; NFI=.697; CFI=.761; RMSEA=.079)$ 。そこで再び、西村(2007)の26項目について主因子法・promax回転による探索的な因子分析を行い、因子構造を検討した。固有値の減衰状況及び因子の解釈妥当性を考慮した結果、因子構造を4因子に固定し分析を行った。複数の項目に.35以上の因子負荷量を示す項目、及びいずれの因子にも.35以下の因子負荷量を示す項目を取捨選択しながら単純構造になるまで因子分析を繰り返した。その結果を4因子・22項目の「曖昧さへの態度尺度」が示された。最終的な因子分析の結果をTable 5-3に示した。

第1因子は西村(2007)の「曖昧さの享受」と「曖昧さの受容」の項目である「いろんな可能性が

あると選べるので楽しい」「いくつかの解釈ができると視野が広がっておもしろい」「不完全なこともある程度受け入れられる」などの項目から構成され、曖昧さを受け入れ、楽しむことができる態度を示す内容であったため「曖昧さの受容と享受」と命名した。

第2因子では「はっきりとしない状況ではどうしたらいいかわからなくなる」「はっきりとしない状況に置かれると不安になる」など西村(2007)の「曖昧さへの不安」をほぼ同様の項目で構成されていたため、先行研究の因子名を踏襲し「曖昧さへの不安」とした。

第3因子は「どっちつかずであることはよくないと思う」「はっきりしないことは白黒つけたい」など項目からなり、西村(2007)の「曖昧さの排除」とほぼ同じ項目で構成されていたため「曖昧さの排除」とした。

第4因子は西村(2007)の「曖昧さの受容」の中から「不完全にしておいた方がよい時もある」、「はっきりしていないことがあっても、そのままにしておいた方がよい」などの項目で構成されており、「曖昧さを受容」の中でも特に曖昧さを肯定する項目で構成されていたため「曖昧さの肯定」と命名した。

なお4因子の内的整合性は、「曖昧さの受容と享受」は $\alpha=.80$ 、「曖昧さへの不安」は $\alpha=.68$ 、「曖昧さの排除」は $\alpha=.75$ 、「曖昧さの肯定」は $\alpha=.66$ であった。

Table 5-3 曖昧さへの態度尺度の因子分析結果

因子名(α)	因子負荷量				共通性 h ²
	I	II	III	IV	
I 曖昧さの受容と享受(α=.80)					
16いろいろな可能性があると避けるので嬉しい。	.69	-.13	-.03	-.01	.44
20見たことがないものは見ておくにこしたことはないので、是非見てみたい。	.67	.03	.01	.02	.48
26いくつかの解釈ができると、視野や可能性が広がっていくので面白い。	.66	.09	-.01	-.03	.47
1いろいろな可能性があると全て試してみたい。	.60	-.09	.05	-.11	.35
24不完全なことは完全にしておくプロセスがあつて面白い	.58	.00	.03	-.17	.34
18不完全なところも、ある程度受け入れられる。	.51	.02	-.19	.21	.37
13不完全なことがあるから面白い。	.51	-.10	-.11	.27	.39
11見たことがないものには想像力が働き立てられる。	.50	-.06	.05	.08	.27
6いくつかの解釈ができると、いろんな角度から物事を見られる点では自由な感じがする。	.36	.15	.10	.12	.24
II 曖昧さへの不安(α=.68)					
21いろいろな可能性があると、選ぶのに時間がかかってしまう。	.20	.64	-.15	-.08	.43
7見たこともない物に出会おうと怖くなる。	-.14	.61	-.07	.02	.33
2はっきりしない状況ではどうしたらいいかわからなくなる。	.02	.58	.01	.08	.36
12見たこともないものにすぐに近寄るのは抵抗がある。	-.16	.55	.02	-.03	.30
17はっきりしない状況に置かれると不安になる。	.06	.51	.20	-.09	.43
25情報が多すぎるから迷って頭が混乱してしまう。	-.05	.47	-.01	.17	.24
III 曖昧さの排除(α=.75)					
10どっちつかずであることはよくないと思う。	-.10	-.05	.75	.09	.46
5どっちつかずな立場はどちらか一方にはっきりさせるべきだ。	-.09	-.05	.72	.16	.40
15はっきりしないことはできるだけ自黒けたい。	.15	-.02	.69	-.09	.59
14確実でないところは確認して明らかにしたい。	.25	.09	.49	-.12	.47
IV 曖昧さの肯定(α=.66)					
8不完全なままにしておいた方が良いときもある。	.00	.08	.18	.80	.57
22はっきりしていないことがあっても、そのまましておくのがいい。	.02	-.15	.01	.59	.36
3はっきり決めないままにしておいた方が気が楽なこともある。	.00	.18	-.05	.55	.36
因子相関係数					
	I	II	III	IV	
I	-	.24	.20	.16	
II		-	.42	.01	
III			-	-.42	
IV				-	
各因子の回転前の分散寄与率(%)					
	19.7%	14.2%	10.3%	5.8%	
回転前の累積寄与率(%)					
	19.7%	33.8%	44.1%	50.0%	

主因子法・promax 回転, n=396

(3) FMS-R の下位因子と曖昧さへ態度尺度の下位因子の相関分析

次に、FMS-R と「曖昧さへの態度尺度」の下位因子間の相関係数を Table 5-4 に示した。

Table 5-4 曖昧さへの態度とFMS-Rの相関係数

	体験の感受 間を置く	体験過程の吟味	体験過程の受容と行動
曖昧さの受容と享受	.29 ***	.16 **	.28 ***
曖昧さへの不安	.34 ***	-.08	.00
曖昧さの排除	.11 *	-.09 †	-.05
曖昧さの肯定	.13 **	.13 *	.11 *

***p<.001, **p<.01, *p<.05, †p<.10, n=396

「体験の感受」は、「曖昧さの受容と享受(r=.29, p<.001)」、「曖昧さへの不安(r=.34, p<.001)」、「曖昧さの排除(r=.11, p<.05)」、「曖昧さの肯定(r=.13, p<.01)」と正の相関が認められた。「間を置

く」は「曖昧さの受容と享受(r=.16, p<.01)」と正の相関が認められ、「曖昧さへの肯定(r=.13, p<.05)」と正の弱い相関が認められた。「体験過程の吟味」は「曖昧さの受容と享受(r=.28, p<.001)」と正の相関、「曖昧さへの肯定(r=.11, p<.05)」とは弱い正の相関が認められた。「体験過程の受容と行動」は「曖昧さの受容と享受(r=.25, p<.001)」では正の相関が認められ、「曖昧さへの不安(r=-.21, p<.001)」とは負の相関が認められた。

(4) 「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」の関連

次にそれぞれの尺度の因子分析結果及び相関分析の結果を踏まえ、「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」の関連を共分散構造分析によって検討した。

まず、第4章を参考に「日常生活におけるフォーカシング的態度」の構造を再現した。次に「曖昧さへの態度尺度」の4因子について西村(2007)で指摘されている「曖昧さに対する肯定的な態度(本研究では「曖昧さの受容と享受」と「曖昧さの肯定」)及び、「曖昧さに対する否定的な態度(「曖昧さへの不安」と「曖昧さの排除」)」を考慮し、各因子とパスの配置を次のように検討した。

「曖昧さへの肯定的な態度」は、フェルトセンスを感じる経験である「体験の感受」をした際にフェルトセンスの中から暗在的な意味を見つけることに関連すると考えられる。また、フォーカシングでは「優しさ(池見, 1983)」や「一緒にいる」といった積極的・肯定的な態度を持って体験過程に接することが重要であるとされる。そのため体験過程を吟味するプロセスにおいても好奇心やうれしさ、面白みをもって対峙することは体験過程の中に暗在的に含まれている自分の気持ちに沿った発言・行動に繋がることが予想される。そこで「体験過程の吟味」と「体験過程の受容と行動」の間に「曖昧さの受容と享受」を配置した。

また、フェルトセンスのような曖昧さを含んだ感覚自体を「不完全なままでよい」「はっきりとなくともよい」などと感じる「曖昧さの肯定」は「曖昧さを受容し享受」する態度に繋がると考えられるため「体験の感受」と「曖昧さの受容と享受」の間に配置した。

次に「曖昧さへの否定的な態度」としては、フェルトセンスは気がかりなことについて“モヤモヤ”などと感じられるからだの感じてあり、漠然として曖昧さや複雑さを含むため、時に不安を喚起させるものと捉えられる可能性がある。このようにフェルトセンスが不安を喚起したり体験的な距離が近すぎる際には、フォーカシングでは「間を置く(Clearing a Space)」というステップを用いることがある。そこで「曖昧さへの不安」は「体験の感受」と「間を置く」の間に配置した。また、このような「曖昧さへの不安」は曖昧さを排除しようとする気持ちに繋がることが予想される。そこで「曖昧さの不安」が「曖昧さの排除」へ繋がるパスを設定した。以上の基本的な位置を定めた後、「日常生活にお

けるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」のそれぞれの因子間のパスを設定し、修正指数を参考にモデルを修正しながら、モデルの適合度を推計した。なお推計にはパラメーター数やその分布の適合度指標に与える影響を考慮し、Item Parceling 法を用いて推計を行った(Bandalos, 2002; 清水・山本, 2007)。また、多変量正規分布の仮定を満たさない可能性があるため、解析では標本数を 3000 としたブートストラップ法を採用した。最終的な検証結果を Fig.5-1 に示した。また、「体験の感受」から「体験過程の受容と行動」に至るパスの間接効果を Table 5-5 に示した。なお、Fig.5-1 に示されたパス係数はすべて 5%水準で有意であった。また、Fig.5-1 に示すように、最尤法推定値とブートストラップ法によるバイアス修正推定値が大きく異なることから、今回のサンプルから得られた推定値は信頼できる値であると考えられた。なお、モデルの適合度指標は $\chi^2(137)=283.690$ 、 $p<.001$ 、 $GFI=.931$ 、 $AGFI=.905$ 、 $CFI=.928$ 、 $NFI=.871$ 、 $RMSEA=.052$ であった。

「曖昧さへの肯定的な態度」と「フォーカシング的態度」との関連をみると、「体験の感受」は、「体験過程の吟味①: .66, $p<.001$ 」及び「曖昧さの肯定②: .22, $p<.01$ 」それぞれに正のパス係数を伴って繋がっていた。また、それぞれが「曖昧さの受容と享受④: .33; ⑨: .33, いずれも $p<.001$ 」へと正のパスで繋がり、「体験過程の受容と行動⑫: .22, $p<.001$ 」へ繋がっていた。

次に「曖昧さへの否定的な態度」と「フォーカシング的態度」の関連をみてみると、「体験の感受」は「曖昧さへの不安③: .46, $p<.001$ 」へと正のパスで繋がっていた。さらに、「曖昧さへの不安」は、「間を置く」に負のパス係数⑤: -.50, $p<.001$ 」を示していた。同時に「曖昧さへの不安」は「曖昧さの排除」に正のパス係数⑥: .42, $p<.001$ 」を示していた。また「曖昧さの排除」からは正のパス係数によって「曖昧さの受容と享受⑩: .33, $p<.001$ 」と「体験過程の受容と行動⑪: .20, $p<.001$ 」へと繋がっていた。この 2 つのパスは曖昧さのある程度排除することで、曖昧さを受容し享受することできる可能性や、曖昧さを排除することが自分の気持ちに沿った行動や発言に繋がる可能性を示唆していると考えられた。なお、資料として Fig.5-1 の潜在変数間のパスの有意差分析の結果を資料編 資料 2 に示している。また、Table 5-5 には「体験の感受」から「体験過程の受容と行動」に至るパスの流れのパス係数と間接効果の計算結果を示している。

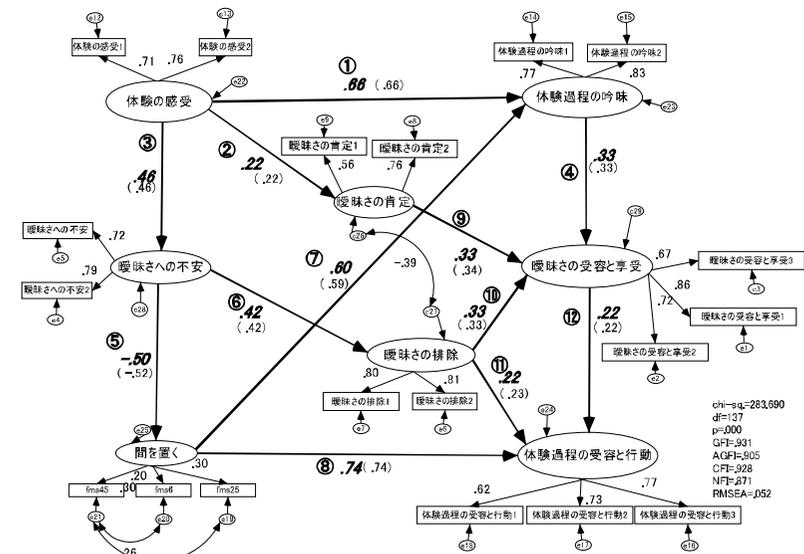


Fig.5-1 日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連

パス係数は最尤法による標準化推定値を示している。図中の①～⑫はパスの番号を示す。潜在変数間のパスにはブートストラップ法によるバイアス修正推定値を括弧内に表記している。また、観測変数については Item Parceling を行ったが、空間的な問題のために本 Fig. では具体的な項目番号は省略している。

Table 5-5 日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連における間接効果

パスの番号	該当パスの値					間接効果
①→④→⑫	.66	.33	.22			.048
②→⑨→⑫	.22	.33	.22			.016
③→⑥→⑩→⑫	.46	.42	.33	.22		.014
③→⑥→⑪	.46	.42	.22			.043
③→⑤→⑦→④→⑫	.46	-.50	.60	.33	.22	-.010
③→⑤→⑧	.46	-.50	.74			-.170

上記の①～⑫の番号はfig. 5-1内のパスを示している。

IV. 考察

本研究では、「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さへの態度」の関連について検討を行った。

(1)FMS-R 及び曖昧さへの態度尺度の因子分析について

本研究では「日常生活におけるフォーカシング的態度」を測定する尺度である FMS-R について、探索的因子分析及び確認的因子分析による因子構造の確認を行った。その結果、先行研究と同項目の因子分析結果が得られた。このことは FMS-R の交差的な妥当性及び再現性を示すものである。しかし先述のように「間を置く」の因子では $\alpha = .43$ と内的整合性も低く、因子内の負荷量もばらつきが認められるため、項目の再検討が必要であると考えられた。

また、本研究では西村(2007)の「曖昧さへの態度尺度」についても探索的因子分析による因子構造の検討を行った。しかし当初、探索的因子分析では西村(2007)とは異なる因子構造を示した。そこで本研究では確認的因子分析による因子構造の検討を経て、再度探索的な因子分析を行った。その結果、本研究では「曖昧さへの態度尺度」では先行研究と異なる 4 因子構造を採用することとなった。この結果は「曖昧さへの態度尺度」の再現性について検討の余地を残すものであると考えられる。「曖昧さへの態度」の特性を鑑みると男女比などの被験者の構成や地域特性などの違いによる影響や統計解析上の問題を考慮する必要があると考えられる。この点については今後の研究対象や地域特性を考慮した上で、再現性の確認が期待される。

(2)日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の相関分析

FMS-R と「曖昧さへの態度尺度」の相関分析では「曖昧さの受容と享受」は FMS-R のいずれの因子とも正の相関を示していた(「体験の感受($r = .29, p < .001$)」; 「間を置く($r = .16, p < .01$)」; 「体験過程の吟味($r = .28, p < .001$)」; 「体験過程の受容と行動($r = .25, p < .001$)」)。このことは「日常生活におけるフォーカシング的態度」と「曖昧さの受容と享受」が広く関連することを示しており、「フォーカシング的態度」の構造の中に内在的な影響を与えることを示唆するものである。

また「曖昧さへの不安」は「体験の感受($r = .34, p < .001$)」とは正の相関を示していたのに対し、「体験過程の受容と行動($r = -.21, p < .001$)」とは負の相関を示していた。この結果から、はっきりとしないものや見たことのないものなどの曖昧さを含むものへ不安を抱きやすい傾向にある人は、問題や気がかりについてのからだの感じを感じる傾向にあるが、一方で自分の気持ちに沿った発言や行動は出来にくい傾向にあると考えられる。

次に「曖昧さの排除」は「体験の感受($r = .11, p < .05$)」とは正の相関、「間を置く($r = -.09, p < .10$)」とは負の相関がある傾向を示していた。

また「曖昧さの肯定」は、「体験の感受($r = .13, p < .01$)」「間を置く($r = .13, p < .05$)」「体験過程の吟味($r = .11, p < .05$)」にそれぞれ正の相関を示していた。ただし、「曖昧さの排除」及び「曖昧さの肯

定」と FMS-R の下位因子の相関係数は有意ではあるものいずれも弱い相関であり、直接的な関連というよりもむしろ上記の「曖昧さへの不安」や「曖昧さの受容と享受」に伴い生じる間接的な意味合いを持つものではないかと考えられる。

(3)日常生活におけるフォーカシング的態度における曖昧さへの態度の内的関連

本研究では、上述の因子分析及び相関分析の結果を考慮して、「日常生活におけるフォーカシング的態度」に「曖昧さへの態度」を含めた共分散構造分析を行った。ここでは曖昧さへの肯定的及び否定的な態度がそれぞれどのように「日常生活におけるフォーカシング的態度」に影響を与えるかについて考察する。

まず「曖昧さへの肯定的な態度」では、日常生活でフェルトセンスを感じる体験である「体験の感受」から、この「モヤモヤ」したものの意味は何だろうという「体験過程を吟味」に向かう正のパス(①: .66)と、曖昧なものをはっきりさせなくてもいいという「曖昧さの肯定」に繋がる正のパス(②: .22)が認められた。さらに、この2つのパスはいずれも「いろんな可能性がある」と面白いや「不完全なところがあるから良い」などといった「曖昧さの受容と享受」(④: .33, ⑨: .33)への正のパスを示し、そこから「自分の気持ちに沿った行動や発言ができていく」などの「体験過程の受容と行動」へと繋がっていた(⑩: .22)。

これらの結果より「日常生活のフォーカシング的態度」における「曖昧さへの肯定的な態度」の影響について考察する。我々が問題や気がかりについてのフェルトセンスを感じた際に、「曖昧さへの肯定的な態度」を持つことは、フェルトセンスに含まれる様々な可能性やはっきりしていない側面を「あでもない、こうでもない」と探索することを楽しむ態度である。このような「曖昧さへの肯定的な態度」は、フェルトセンスの持つ前概念的な多面性を探索する上では極めて重要な態度であると考えられる。それによって、自分自身にびったりとくる行動や発言を生じさせるという「体験過程の受容と行動」へのプロセスに寄与することが予測される。言い換えれば、本研究の分析結果は自己の内面に生じた曖昧さを含む感覚に対して積極的な関心を示すことや曖昧な感覚を楽しむことは、体験過程を推進する一助になることを示していると考えられる。池見(1997)は、フェルトセンスに対して「受容的、共感的に関わる」という積極的な態度が重要である旨を述べている。フェルトセンスの性質として曖昧さを含んでいるという特徴を考慮すると、本研究の結果は「曖昧さへの肯定」や「曖昧さの受容と享受」といった「曖昧さへの肯定的な態度」が、「日常生活におけるフォーカシング的態度」を推進する態度であることの蓋然性を示すものであろう。

次に、「曖昧さへの否定的な態度」と「日常生活におけるフォーカシング的態度」との関連につい

て検討する。まず、フェルトセンスを感じる体験である「体験の感受」は「曖昧への不安」へ正のパス係数が繋がりが(③):.46)、その後「曖昧さへの不安」は「間を置く」に負のパスで繋がっていた(⑤):-.50)。このことはフェルトセンスを感受した際に「はっきりしないのでどうしたら良いかわからない」などといった「曖昧さへの不安」を喚起し、そのために考えないでいるなどの「間を置く」ことが出来にくくなることを示している。またこの負のパスは後続する「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」を間接的に抑制する影響を持っている。フェルトセンスを感受した際に、それに伴って生じる曖昧な感覚に「どうしたら良いかわからない」などの不安を感じることは「間を置く」ことを妨げる。さらにこの際、無理に「間を置く」ことを行くと、却って間が置けなくなり、からだの感じの意味を吟味しても堂々巡りになったり、混乱を招きやすく、自分自身にびったりと感じられる行動や発言が出来なくなる可能性を示している。ところで、第4章のFig.4-1の「間を置く」は「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」とは正のパスで繋がっていたため(Fig.4-1①):.18)、「間を置く」こと自体は、体験過程の流れを促し、それを停滞させるものではなかった。しかし、本研究では、フェルトセンスのような曖昧な感覚に対して「どうして良いかわからない」「抵抗がある」など不安が強い場合は、心理的距離が近く、「間を置く」ことが出来なくなってしまう可能性がある。つまり、フェルトセンスに伴う曖昧な感覚に対して、どうしてよいかかわからないなどと感じ不安が強い場合は、そのことを考えずにいることが出来なくなってしまうため、結果的に体験過程を滞留させ、いわゆる構造拘束状態に陥ってしまう可能性があると考えられる。

一方、「曖昧さへの不安」から「曖昧さの排除(⑥):.42)」へは正のパスが示されていた。この「曖昧さへの不安」から「曖昧さへの排除」への正のパスは、フェルトセンスに伴う曖昧な感覚に不安が生じた際に「どっちつかずなものは、良くないと思う」、「不明確なものは明確にしてはっきりさせたい」という曖昧さを排除する気持ちが喚起させるプロセスを示している。これらのことから、フェルトセンスのような曖昧な感覚に不安を抱く場合には「フェルトセンスを感じるの何が不安なのか」「どういうところがはっきりしないのか」など曖昧さやそれに伴う不安を整理させ、ある程度曖昧さを排除する気持ちが喚起することが、結果的に体験過程を促進すると考えられる。

さらに「曖昧さの排除」から「曖昧さの受容と享受(⑩):.33)」及び「体験過程の受容と行動(⑪):.22)」への2つのパスでは正のパス係数が示されていた。これまでのプロセスを考慮するとこの2つのパスは様々な解釈が可能であろう。つまり、このパスの流れは問題や気がかりに伴うフェルトセンスの持つ曖昧さに不安を感じ、その曖昧さを排除しようとする傾向を示している。このような気持ちは、言わば、問題や気がかりの本質に伴うフェルトセンスとそれ以外の部分に付随するフェルトセンスを分け、後者を一旦排除することで、問題や気がかりの本質に関するフェルトセンスを

明確化することができるプロセスを示しているのではないだろうか。また、問題や気がかりの本質以外に付随するフェルトセンスを排除することで、問題や気がかりの本質に付随するフェルトセンスに伴う曖昧さを受容できるようになるというプロセスを示すものかもしれない。しかし、この2つのパスについては様々な解釈が可能であると考えられ、今後の検討に値するものであると考えられる。以上の分析結果及びその考察から、検討から解釈上の検討の余地を残すものの、FMS-Rの構成概念妥当性は一応確認されたと考えられよう。

(4)例示再び

さて、先程の例示であなたは「論文の書き出し」を考えることに伴って生じる、「モヤモヤ」などの曖昧さを含んだ内的感覚に対峙した際、様々な態度を持つことが可能であった。本研究の分析によって、曖昧さへの肯定的な態度、否定的な態度にはどちらを経てもびったりとした表現を探し出すための内的プロセスがあることが見いだされた。この2つのプロセスにおける共通点は、最終的には曖昧さを受容し享受していくことが有用であると考えられることである。ただし、1つ注意が必要なことがある。それはもし、「モヤモヤ」した感覚に対峙した際に、このような曖昧な感覚に不安になったり、どうして良いかわからないと感じる時には無理に間を取ろうとせず、曖昧に感じているところをはっきりさせたり、曖昧なところを確かめようと思う方が体験過程を促進する上では重要である。

このことを「論文の書き出し」を模索する例で再度考えてみたい。あなたが「論文の書き出し」を探す中で、フェルトセンスを感じ、その意味を問うたり曖昧な部分を楽しむことが出来ればそれは体験過程を促進するために有用であろう。言い換えれば、そこからフェルトセンスに含まれている暗黙のプロセスを機能させることが出来る。即ちフェルトセンスの中に伴うはっきりしないところを明確しようとしたり、フェルトセンスの意味を考えてみるなどの様々なプロセスに興味や関心を持って対峙し、そのプロセスに含まれる曖昧な部分に面白みを見つけ出すことが、「論文の書き出し」を見つけ出すために有用な態度であろうと考えられる。一方、フェルトセンスに伴う曖昧さ感覚に不安を抱く時は、曖昧さと無理に距離をとり考えないでおこうとすると、却って堂々巡りになり体験過程を拘束させる可能性がある。つまり、「論文の書き出し」を考えてもはっきりせずに、その状況に不安を感じる時には、無理に考えないでおこうとすると却って堂々巡りに陥る可能性がある。その代わり、本研究の結果からは「論文の書き出し」を考えても「何がはっきりとしなくて不安になるのか」を明確にして、その上で再度どう書き始めるべきかと自分の感覚に問うことが望まれる。言い換えれば問題や気がかりに伴う「曖昧さへの不安」について、「何がはっきりせず不安なのか」をはつ

きりさせ、曖昧なところを排除して、問題の本質的部分を明らかにすることで、問題に対しての体験過程を展開していくことができると考えられる。

V. 文献

- Bandalos D. L. (2002) The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9, 78-102.
- Budner S. (1962) Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*, 30, 29-50.
- 衛藤順子 (1994) 強迫神経症における Intolerance of Ambiguity: 曖昧さに対する非耐性. 東北福祉大学研究紀要, 19, 155-164.
- Frenkel-Brunswik E. (1974) Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Psychological issues*, 8(3), 58-91.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」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, 池見 陽 (1999) セラピープロセスの小さな一歩-フォーカシングからの人間理解-, 池見 陽・村瀬孝雄訳, 金剛出版.
- Gendlin E.T. (1961) Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 233-245.
- 池見 陽 (1983) フォーカシングの教え方: フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察, 人間性心理学研究, 1, 74-85.
- 池見 陽 (1997) フォーカシングへの誘い 個人的成長と臨床に生かす「心の実感」(池見 陽編著), サイエンス社.
- 今川民雄 (1981) Ambiguity Tolerance Scale の構成(1)-項目分析と信頼性について-. 北海道教育大学紀要第一部 C 教育科学編, 32, 79-93.
- 増田真也 (1998) 曖昧さに対する耐性が心理的ストレスの評価過程に及ぼす影響. 茨城大学教育学部紀要(人文・社会科学・芸術), 47, 151-163.
- 西村佐彩子 (2007) 曖昧さへの態度の多次元構造の検討: 曖昧性耐性との比較を通して. パ

ーソナリティ研究, 15(2), 183-194.

- 清水和秋・山本理恵 (2007) 小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化: Big Five・不安(STAI)・気分(POMS). 関西大学社会学部紀要, 38(3), 61-96.
- 鈴木公基・桜井茂男 (1999) 認知的完結欲求と権威主義・独断主義・曖昧さに対する不耐性との関連. 日本教育心理学会総会発表論文集(41), 161.
- 友野隆成 (2007) 対人場面におけるあいまいさへの非寛容と精神的回復力との関連性について. 同志社心理(54), 26-30.
- 友野隆成・橋本 宰 (2001) 対人場面におけるあいまいさへの非寛容尺度作成の試み. 同志社心理, 48, 1-10.
- 友野隆成・橋本 宰 (2002) あいまいさへの非寛容がストレス事象の認知的評価及びコーピングに与える影響. 性格心理学研究, 11(1), 24-34.
- 友野隆成・橋本 宰(2005) 対人場面におけるあいまいさへの非寛容が新人学生の適応過程に及ぼす影響. パーソナリティ研究, 14(1), 132-134.
- 友野隆成・橋本 宰(2006) 対人場面におけるあいまいさへの非寛容と精神的健康の関連性について. 心理学研究, 77(3), 253-260.
- 吉川茂 (1980) Ambiguity Tolerance の程度と適応性. 関西学院大学教育学科研究年報, 6, 35-39.

第6章 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の作成⁸

1. 問題と目的

これまでに本研究では「日常生活におけるフォーカシング的態度」を測定する尺度である「体験過程尊重尺度(FMS(福盛・森川, 2003))」の改訂を試み、「体験過程尊重尺度改訂版(FMS-R)」を提示してきた。またFMS-Rと「精神的健康度」や「自己肯定意識」との関連、「Alexithymia傾向」との関連の検討を通してFMS-Rの構成概念妥当性、再現性について検討してきた。さらに第4章ではFMS-Rの各因子がそれぞれどのように影響を与えあうのかについて、FMS-Rで測定される「フォーカシング的態度」の内的構造のモデルを検討し、その特徴を確認した。さらに第5章ではその内的構造において体験過程に促進的あるいは抑制的に働く要因として「曖昧さへの態度」を考慮したモデルを提示した。

ところで、これまで検討してきた「日常生活におけるフォーカシング」への接近方法は2つの種類に分けることができる。

1つめは、「日常生活におけるフォーカシング」を構成する因子を探索し、各因子を他の心理学的概念との関連を検討することでそれらの特徴を明らかにするものである。この場合、検討の対象となるものは「日常生活におけるフォーカシング」を構成する因子の解明と各因子によってあらわされる内的行為がどのような意味や特徴を有するかを検討することであった。

2つめは、「日常生活におけるフォーカシング」を個別のものとして捉えず、1つのプロセスや1つの現象として解明することを意図した方法である。この場合は数量的データによって明らかになった「日常生活におけるフォーカシング」を構成する因子間にどのようなプロセスがあるかを明らかにするために、それらの内的な構造及び内的因果関係を想定した分析を行う接近法である。このような検討方法の違いはそれぞれの研究の意図と方法論的制約を考慮した上で選択されたものであり、共に「日常生活におけるフォーカシング」という現象の解明のために相補的に寄与するものであろう。

これまで上述の2つの接近法においては「日常生活におけるフォーカシング的態度」概念に基づき「日常生活におけるフォーカシング」に接近しようとしてきた。これは本研究が福盛・森川(2003)に基づいて発想されたためである。しかし、体験過程のプロセスをモデル化し、内的構造

やプロセスを捉えようとする場合には、この“態度”の概念について疑問点が浮かび上がってくる。それは「日常生活におけるフォーカシング」へ接近するにあたり、それぞれの態度を別個の内的行為として捉える“態度”の概念よりも、ある態度からある態度へのプロセスを想定した“経験”の概念で捉える方がより現象に則した研究を行えるのではないか、ということである。このことは基本的には、“態度”か“経験”かという言語的な定義の問題であるため、本質的に「日常生活におけるフォーカシング」を追求する上では重要な違いではないと考えられるかもしれない。ところが、今後の検討を考慮した上で「日常生活におけるフォーカシング」という現象を再度振り返ってみると“態度”と“経験”という言葉の使い分けが必要になってくる可能性が立ち現れてくる。

「日常生活におけるフォーカシング」を考えてみると、主体が何らかの意図をもって内的行為を行っている“態度”と考えられるものと、主体の行為の意図とは関係なく知らず知らずの間に主体の中に形成されている“状態”を含む場合があることが考えられる。

例えば「間を置く」という内的行為は「考えないようにする」や「気持ちの距離を意識する」「イメージして置いておく」などの行為を含むものである。一方「間が取れている」といった場合には、主体は心理的距離を取ることを意図している訳でなく、知らず知らずに「間がとれた」状態になっていることである。このように考えてみると後者の方は“態度”というよりも、「間が取れている」“状態”を経験していると考えられる。そのため、質問項目としてはそのような心的状態の経験をどの程度しているのかを尋ねるものとなる。

また、このような視点から「日常生活におけるフォーカシング」を眺めた場合に、ある種の“態度”がある“状態”を生み出す、またはある“状態”が別の“態度”を促進するなどの“状態”と“態度”の因果関係が明らかとなる可能性があると考えられる。

このように考えてみると「日常生活におけるフォーカシング」を検討する上ではフォーカシング的“態度”に加えてフォーカシング的“状態”を含む概念として「日常生活におけるフォーカシング的経験(Focusing Experience)」と捉える方がより広くその現象に接近できると考えられる。そこで本研究では「フォーカシング的態度」と「フォーカシング的状態」を含め、それらの関係性を考慮し検討するにあたり「日常生活におけるフォーカシング的経験」という1つの現象やプロセスを想定する立場から検討したい。

ところで、これまでの章でも指摘してきたように「フォーカシング的態度」や「経験」はFMSやFMS-Rの因子だけで説明されるものではないであろう。では、これまで先行研究で検討されてきた以外に、どのような因子が考えられるであろうか。

まず、1つの可能性としてここでは、体験過程と向き合うための時間や空間をどの程度持ってい

⁸本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正、再分析を加えたものである。
上西 裕之 (2011) 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造-フォーカシング経験尺度の開発とその構造の分析、関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 2, 91-100.

るかに注目したい。フォーカシングではからだの感じや体験過程と付き合うことが重要であるとされる。そのため、からだの感じの意味を確かめる為の時間や場所を確保することができ、ゆっくりと自分の感じていることを確かめることは体験過程が推進されるためには重要な要因と考えられる。

また、もう1つの因子として想定され得るものとして、フォーカシングにおけるフェルト・シフトは日常生活の中ではどのような体験として経験されているのであろうか。この点を質問紙調査に落とし込む場合に、当然のことながらフォーカシングのセッションにおけるフェルト・シフトは一般化できるものではない。そのためフェルト・シフト体験を質問項目として検討することは一見、難しいように思われるかもしれない。一方で、フェルト・シフト体験は気づきや閃きの体験様式であるとされる。気づく、思いつく、閃くという現象は、これらの言葉が特に説明がされずともある程度共通の意味を了解できるように日常生活で生じている一般的な現象である。そこで本研究ではフェルト・シフトと考えられる体験として、問題や気がかりの解決法を思いつく、アイデアを閃くといった体験を日常生活におけるフェルト・シフト体験として捉えてみたい。

また、本研究では想定される因子や項目を検討・追加し「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度(Focusing Experience Scale; 以下 FES)」の作成を試みる。さらに FES と精神的健康との関連を検討する。というのも、先行研究である福盛・森川(2003)の FMS に関する研究や前章で示した FMS-R においても構成概念妥当性を検討し、各因子の意味を明らかにするために精神的健康との関連が検討されてきた。

FMS では Goldberg(1978)による General Health Questionnaire(以下 GHQ)の日本語版(中川・大坊, 1985)の「GHQ 総合得点」と「問題と距離を取る態度」「体験過程を受容し行動する態度」の間に有意な負の相関を見いだしている。また、「問題と距離を取る態度」と「体験過程を受容し行動する態度」は GHQ の下位尺度である「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」との間に有意な負の相関を見いだしている。

また、FMS の改訂版である FMS-R では「体験過程の受容と行動」及び「間を置く」因子が「GHQ 総合得点」と有意な負の相関を示し、下位尺度では「体験過程の受容と行動」では「GHQ 総合得点」「身体的症状」「不安と不眠」「うつ傾向」と有意な負の相関関係が認められていた。また、「間を置く」では「GHQ 総合得点」「不安と不眠」「うつ傾向」と有意な負の相関関係が認められていた。一方、「体験の感受」は「身体的症状」と「不安と不眠」に正の相関を示し、「体験過程の吟味」は「身体的症状」と正の相関が認められた。これらのことからフェルトセンスを感じること(「体験の感受」)やフェルトセンスの意味を問い合わせすること(「体験過程の吟味」)は必ずしも精神的健康と正の関係にあるわけではなく、「日常生活におけるフォーカシング」の過程の中で精神的健

康に寄与していく可能性が示唆されていた。

このように FMS や FMS-R は GHQ との関連の検討を通して、構成概念妥当性を検討し、それぞれの因子の持つ特徴が検討されてきた。そのため本研究においても FES と GHQ との関連を検討することにより「日常生活におけるフォーカシング経験」概念の構成概念妥当性を検討する。

以上より、本研究はまず研究 I として FES を作成するために FMS-R の項目に体験過程と付き合うための時間や空間や「思いつき」や「閃き」に関する質問項目を追加し検討するものである。また、研究 II として FES によって測定される「日常生活におけるフォーカシング的経験」の構成概念妥当性を確認するために GHQ によって測定される精神的健康との関連を検討するものである。

研究 I

I. 目的

ここでは上述の FES を作成することを目的とする。

II. 方法

(1) 調査対象

調査の対象は関西圏に在住する大学生 312 名であった。対象の平均年齢及びその標準偏差は 18.9 ± 1.9 歳であった。対象の性別は男性 142 名(平均年齢 19.0 ± 1.5 歳)、女性 170 名(平均年齢 18.8 ± 2.3 歳)であった。

(2) 調査方法

大学の一般教養の心理学の講義時間中に実施した。無記名・自己記入形式の質問紙を用いて行われた。調査期間は 2010 年 4 月中旬であった。倫理的配慮として、本研究で得られたデータは統計的に処理され、個人が特定されることがないことを質問紙に明記し、回答でも伝えた。なお、教示は第 1 章に示した教示文を質問紙に示した。

(3) 日常生活におけるフォーカシング経験尺度(FES)の候補項目の作成

FMS-R の 20 項目に加えて、FMS やフォーカシングに関する文献や記述を参考に FMS-R の 4 因子の発展可能性を考慮し、「日常生活におけるフォーカシング」や内的行為、心理的狀態に関する追加項目を作成した。さらに、体験過程を吟味したり、確認したりするための時間や空間をどの程度持っているかということを探る質問項目を作成した。また、フォーカシングにおけるシフト体験にあたるものとして、思いつきや閃きを得る体験をどの程度経験しているかを探る追加項

目を作成した。質問項目については心理学を専攻する大学院生4名と大学教員1名によって検討を行った。検討を行うに当たり、フォーカシングの体験をしたことのない被験者にも理解できるように配慮し、必要があれば適宜表現を修正した。その結果、FMS-Rを含む58項目を候補項目として作成した。

(4) 統計解析

統計解析にはSPSS Ver. 15を用いた。

Ⅲ. 結果

(1) FESの因子分析結果

まず、FESの作成に当たり、候補項目58項目について、天井効果、フロア効果を検討した。その結果9項目に天井効果が認められた。そのうち理論的に重要であると考えられる項目2項目を残し、残りの7項目を分析対象から除外した。次に、残りの51項目について主因子法による因子分析を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況(7.0、4.7、2.3、2.1、1.8、1.3...)より6因子構造が妥当であると考えられた。そこで因子数を6に仮定し、主因子法・promax回転による因子分析を行った。その結果をもとに、どの因子にも十分な因子負荷量を示さない項目及び複数の因子に.35以上の因子負荷量の認められる項目を取捨選択しながら、繰り返し因子分析を行った。最終的な因子分析結果をTable 6-1に示す。なお、回転前の6因子、30項目の全分散に対する説明率は54.7%であった。

第1因子は「思い通りに物事がはかどらないときには、胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある」などの5項目から構成される因子である。本因子は悩み事や気がかりな事がある時にからだてで感じられる「もやもや」や「すっきりしない」などの身体感覚に気付いている程度を示すものである。フォーカシングの文脈ではフェルトセンスを感じていることを認識している程度と考えることが出来る。本因子はFMS-Rの「体験の感受」因子と項目の構成ではやや異なるところがあるが、「もやもや」や「すっきりしない」など身体的な感覚を感じている内容としては類似点もあるため、因子名を引き継ぎ「体験の感受」と命名した。

第2因子は「生活の中で、自分の気持ちを確かめるための時間を自分なりに持っている」などの5項目から構成される因子である。この因子は生活の中で自分自身の気持ちやからだの感じが伝えることをゆつくりと確かめるための時間や場所を持つ経験が、どの程度あるかを示す概念である。フォーカシングの文脈ではゆつくりと体験過程と付き合うための時間や場所を持っている程度を示

すと考えられる。そこで本因子は「体験過程の確認時間・空間の確保」と命名した。

第3因子は「自分の気持ちに正直に行動している」「自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている」などの6項目からなる因子である。本因子は自分の感覚を信頼し、気持ちを抑えたり隠したりすることなく受容し、自分の感覚や気持ちに従って行動することが出来る程度を示している。また本因子はFMSの「体験過程を受容し行動する態度」やFMS-Rの「体験過程の受容と行動」とほぼ同等の内容であるため「体験過程の受容と行動」という因子名を採用した。

第4因子は「私は、言いたいことがうまく表現できないときに、からだの感じを確かめることがある」などの5項目からなる因子である。本因子は日常生活の中で自分の気持ちやからだの感じの意味を吟味する経験の程度を示している。本因子の内容はFMS-Rにおける「体験過程の吟味」とほぼ同様の因子であり、フォーカシングでは「共鳴(Resonating)」や「尋ねる(Asking)」の過程に当たるものと考えられる。そのため、本因子は「体験過程の吟味」と命名した。

第5因子は、「突然考えもなかったアイデアが浮かんでくることがある」「ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思いつくことがある」などの5項目からなり、これまで考えてもいなかった新たな考えや悩み事の解決策を閃く体験を示すものである。本因子はフォーカシングの文脈では、「フェルト・シフト」や「Small Shift(Step)」や「Big Shift(Step)」にあたり、それらがフォーカシング場面ではなく日常生活の中で生じる経験の程度を示すものである。そのため本因子は「閃き」と命名した。

第6因子は、「生活のなかで困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている」などの4項目からなる因子である。悩み事や気がかりなことがあっても、それらを意識的に考え込まないようにすることが出来ていることを示す因子である。フォーカシングの概念としては、「間を取る(Clearing a Space)」が出来ている状態を示すものである。しかし、項目内容を考慮すると「間が取れている」状態が確立できている程度を示す項目が含まれていたため、その点を考慮して本研究では「間が取れている」と命名した。

なお、因子分析結果に基づく、各因子の α 係数は、「体験の感受」で $\alpha=.81$ 、「体験過程の確認時間・空間の確保」で $\alpha=.80$ 、「体験過程の受容と行動」で $\alpha=.74$ 、「体験過程の吟味」で $\alpha=.76$ 、「閃き」で $\alpha=.74$ 、「間が取れている」で $\alpha=.78$ であり、十分な値であったと言える。

また、各因子の因子得点を算出し、その正規性についてKolmogorov-Smirnov検定によって確認したところ「体験の感受($p<.001$)」と「間が取れている($p<.001$)」が正規分布に従わないことが認められた。さらにFESの各因子について性差をt検定及びMann-whitneyのU検定により検討した。その結果をTable 6-2に示した。性差についての検討の結果、「体験の感受($U(310)=10382$,

$p<.05$ 」 「体験過程の吟味($t(310)=204, p<.001$)」 「閃き($t(310)=246, p<.001$)」 に有意な差が認められた。この結果は性差による特徴を考慮した場合には、性別による解析を行うことが望まれる点である。しかし本研究は、性差よりも広く現象の全般的な理解を得ることが目的である。また性差を同時に検討することは結果を煩雑にする可能性がある。これらの点を考慮し本研究の FES に関する解析では、性別による検討結果を資料編に提示するのみとし、論文文中では性差は問わず広く現象一般として取り扱うこととした。

Table 6-1 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の因子分析結果

因子名 (α 係数)	因子負荷量					共通性 h^2
	I	II	III	IV	V	
I 体験の感受 ($\alpha=.81$)						
7 思い通りに物事がはかどらないときには、陣やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある。	.72	.05	.01	-.03	-.06	.03
52 特に関心事がはかどらない時は、からだの内側がすっきりしない感じがする。	.68	-.02	.15	.06	.06	-.01
3 脳み事が頭や胸やおおなかにモヤモヤとした感じがすることがある。	.67	.12	-.04	.01	-.13	-.01
12 言いたいことがあるが、言葉にしない時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。	.66	-.05	-.06	.01	.09	.09
48 脳み事があふるときには、頭や胸やほかなどに重さを感じる。	.62	-.05	.04	.09	.10	-.11
II 体験過程の確実性・空想の確実 ($\alpha=.80$)						
23 生活の中で、自分の気持ちを確かめるための時間を自分なりに持つている。	.04	.78	.11	-.08	-.05	-.06
39 生活の中で自分の気持ちを探る理解するための時間を持っている。	.08	.73	.12	-.13	-.04	.00
47 生活の中で自分の感じを込め込んでいることを確かめるための時間がある。	.02	.71	.00	.11	.03	-.06
14 自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間や場所を持つている。	-.05	.66	-.21	.12	.03	.13
31 自分のからだの内側で感じていることがはっきりしなくても、ゆっくゆっく確かめることが出来る。	-.11	.42	.01	.13	.07	.04
III 体験過程の受容と行動 ($\alpha=.74$)						
10 自分の気持ちに正直に行動している。	.08	-.08	.67	.05	.00	.07
1 自分の気持ちに自信を持つて発言している。	-.01	.05	.65	-.01	-.11	-.03
27 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴたりしている。	-.22	.04	.58	.04	.00	-.15
19 自分の感じていることを自分隠さず認めるようにしている。	.13	-.02	.51	.08	.00	.06
35 自分の感情は信頼できると思っている。	.04	-.04	.48	-.07	.12	.11
51 自分の感じていることを認めている。	.04	.18	.48	-.09	.06	-.01
IV 体験過程の吟味 ($\alpha=.70$)						
20 私は、言いたいことがうまく表現できなるときに、からだの感じを確かめることがある。	-.11	.00	.02	.76	-.02	-.08
11 胸み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることもある。	.05	-.01	.02	.69	-.02	.04
2 言葉を除くときから自分の感じを確かめることがある。	.14	-.12	.03	.63	-.09	-.01
21 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	.07	.11	-.03	.55	.02	-.02
44 私のからだの感じの意味を吟味することがある。	-.01	.21	-.02	.39	.07	.01
V 閃き ($\alpha=.74$)						
58 突然考えもじりかいたアイデアが浮かんでくることもある。	-.12	-.02	.04	.01	.76	-.06
52 突然考えもじりかいたアイデアが浮かんでくることもある。	-.12	-.02	.04	.01	.76	-.06
34 ふとした瞬間に気がついたことこの解決策を思いつくことがある。	.04	-.01	.02	.02	.72	.04
9 からだの内側から自分にひらいたアイデアが浮かんでくることもある。	.05	-.08	.05	-.08	.64	-.04
50 人と話している会話と直接の関係は私にいろいろなことを伝えてくれる。	.01	.06	-.02	.13	.48	.07
11 閃き ($\alpha=.74$)						
52 突然考えもじりかいたアイデアが浮かんでくることもある。	.10	.20	-.07	-.16	.39	-.06
29 生活のなかで困難事が出たときには、考えすぎないようにしている。	.08	-.05	-.02	-.05	-.02	.83
53 生活の中で気がつかないことも、意識して深く考え込まないようにしている。	.06	.05	-.06	-.01	-.03	.80
13 脳み事があふっても、そのことばかり考えずに生活を営むことが出来る。	-.19	-.01	.13	-.02	.02	.42
4 生活の中で気づかずにいる問題があっても、巻き込まれずに日々の日課に集中することが出来る。	-.22	.08	.15	.09	.00	.41
因子間関係						
I	-	.10	-.15	.27	.22	-.41
II		-	.34	.47	.39	.06
III			-	.12	.31	.31
IV				-	.36	.10
V					-	.18
回転前の全分散に対する説明率 (%)	17.88%	13.66%	6.99%	6.41%	5.51%	4.24%
回転前の全分散に対する累積説明率 (%)	17.88%	31.54%	38.53%	44.95%	50.45%	54.69%
主因子法・Promax 回転: $n=312$						

Table 6-2 FESの各因子の性差と正規性

FESの低位因子	n	男性	女性	t値	Mann-Whitney's U	Kolmogorov-Smirnov's Z
		142	170			
体験の感受	Mean	19.4	20.2	-1.78	10382 *	2.65 ***
	SD	3.9	4.1			
体験過程の確認時間・空間の確保	Mean	13.7	13.1	1.32	10988	1.18
	SD	4.4	4.0			
体験過程の受容と行動	Mean	18.8	18.2	1.33	10810.5	1.13
	SD	4.0	4.5			
体験過程の吟味	Mean	12.7	11.8	2.04 ***	10433.5 *	1.29
	SD	4.0	4.2			
閃き	Mean	17.7	16.7	2.46 ***	10326.5 *	1.36
	SD	3.8	3.8			
間が取れている	Mean	10.1	10.0	0.25	11816	1.94 ***
	SD	3.6	3.6			

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

研究 II

I. 目的

ここでは、研究 I で作成した FES の構成概念妥当性及び尺度の特徴を検討するために、GHQ との関連を検討する。

II. 方法

(1) 調査対象

調査対象は関西圏に在住する大学生 157 名であった。対象の平均年齢は 19.3±1.2 であった。性別では男性 72 名 (平均年齢±標準偏差=19.5±1.4 歳)、女性は 85 名 (平均年齢±標準偏差=19.6±1.0 歳) であった。

(2) 調査方法

調査は、大学の一般教養の心理学の講義時間中に実施された。無記名・自己記入形式の質問紙を用いて行われた。調査期間は 2010 年 6 月中旬であった。倫理的配慮及び教示文は本章の研究 I と同様であった。

(3) 質問紙

a) 日常生活におけるフォーカシング経験尺度(FES)

本章の研究 I によって明らかになった 30 項目、6 因子構造の質問紙である。なお、評定方法は研究 I と同様に、5 件法であった。

b) 日本語版 GHQ28 項目版

第 2 章でも述べたように、GHQ28 は精神的健康を評価する自己記入式の質問紙 GHQ の短縮版である。28 項目で構成され「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の 4 つの因子からなる質問紙である。

III. 結果

(1) 日常生活におけるフォーカシング経験尺度と GHQ との相関分析

日常生活におけるフォーカシング経験尺度を構成する 6 因子と GHQ の総合得点及び下位因子との相関分析を行った。その結果を Table 6-3 に示した。

Table 6-3 FESとGHQの相関分析の結果

	身体的症状	不安と不眠	社会的活動障害	うつ傾向	GHQ総合得点
体験の感受	.06	.20 *	-.02	-.07	.06
体験過程の確認時間・空間の確保	-.17 *	-.07	-.26 ***	-.08	-.17 *
体験過程の受容と行動	-.30 ***	-.22 **	-.45 ***	-.36 ***	-.41 ***
体験過程の吟味	-.11	-.04	-.17 *	-.07	-.11
閃き	-.12	-.05	-.27 ***	-.19 *	-.19 *
間が取れている	-.30 ***	-.35 ***	-.27 ***	-.27 ***	-.37 ***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

「体験の感受」は、「不安と不眠($r=.20, p<.05$)」と有意な正の相関が認められた。

「体験過程の確認時間・空間の確保」は「身体的症状($r=-.17, p<.05$)」「社会的活動障害($r=-.26, p<.001$)」「GHQ 総合得点($r=-.17, p<.05$)」と有意な負の相関が認められた。

「体験過程の受容と行動」は「身体的症状($r=-.30, p<.001$)」「不安と不眠($r=-.22, p<.01$)」「社会的活動障害($r=-.45, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.36, p<.001$)」「GHQ 総合得点($r=-.41, p<.001$)」と有意な負の相関が認められた。

「体験過程の吟味」は「社会的活動障害($r=-.17, p<.05$)」とのみ有意な負の相関が認められた。

「閃き」は「社会的活動障害($r=-.27, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.19, p<.05$)」「GHQ 総合得点($r=-.19, p<.05$)」と有意な負の相関が認められた。

「間が取れている」は「身体的症状($r=-.30, p<.001$)」「不安と不眠($r=-.35, p<.001$)」「社会的活動障害($r=-.27, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.27, p<.001$)」「GHQ 総合得点($r=-.37, p<.001$)」と有意な負の相関が認められた。

なお、性別による FES と GHQ の相関分析の結果は資料編の資料 3 に示している。

IV. 考察

(1) FES の因子分析

本研究では、FMS-R(第1章)の因子の発展可能性を考慮しながら追加項目を作成し、FESの作成を試みた。FESの58項目の候補項目に基づき因子分析を行った結果、上述の6因子が認められた。FESの下位因子の α 係数は.81～.74の間にあり、前章までに検討したFMSやFMS-Rの結果と比較しても十分な値が得られたと考えられる。特に「体験の感受」、「間が取れている」ではFMS-Rにおける類似の因子である「体験の感受($\alpha=.68$)」「間を置く($\alpha=.52$)」と比較するとより内的整合性の高い因子が見いだされている。

また、本研究では「体験過程の確認時間・空間の確保」と「閃き」が新たに抽出された因子である。

「体験過程の確認時間・空間の確保」は日常生活の中でからだの感じや自分自身の気持ちを確かめるための時間や空間を持っている程度を示すものである。近田(1999)も指摘するように、体験過程の推進には「内面で感じているものにゆっくと付き合うこと」が有用であるとされる。また吉良(2010)は、セラピスト・フォーカシングの意義として「自分の心を振り返り、整理したり吟味したりする場が必要であること」や「自身を主役として大切に扱う時間」が重要であることを指摘している。この指摘はセラピスト自身のメンテナンスについて述べたものであるが、何もセラピストに限らずとも我々の日常生活においても自分自身の心身の状態のメンテナンスのために時間や場を確保することは重要であることに変わりはない。反対にこのようなメンテナンスのために体験過程と付き合うための時間や空間を確保することが出来なければ、体験過程が推進されにくいことは想像に難くない。自分自身のからだの感じや気持ちを確かめることが体験過程の流れを感じ丁寧に辿るためには必要であり、そのための時間や場所を確保することが体験過程の促進には重要であることは上述の指摘からも支持されるところであろう。その意味で、本因子は日常生活での体験過程の推進を促す役割を果たすものであると考えられる。

また、「閃き」はフォーカシングの文脈ではいわゆるフェルト・シフトの体験を示している。先述のようにフェルト・シフトは、セッション場面だけでなく「創造的に事柄について考えているときにも見られる(池見, 1995)」現象とされる。一方、岸田(1987)は、「シフトこそが、フォーカシングの核」と述べており、フォーカシングの文脈でも重要な概念である。さらに、このような「閃き」の経験が1つの因子として形成されること自体は非常に興味深い。「閃き」という現象は、「あらかじめ予測ができず、努力感が伴わず、通常感覚器官の動きに帰属し得ないため第六感とよばれる。(中略)ほかか

ら与えられたような感じ(稚田, 1962)」があるとされる。そのため「閃き」は偶発の産物であるのか、あるいは何らかの心理的機能や現象であるのか不明確なものである。その点、本因子は閃きやフェルト・シフトが1つの軸を持った構成概念として成立する可能性を示している。そしてこのことは、日常生活におけるフェルト・シフトに対して数量的な立場から接近できる可能性を示唆するものである。一方、フェルトセンスやフェルト・シフトは環境との相互作用の中で個人の内的経験として立ち現れるものである。そのため一般化し質問項目を作成することはフェルトセンスやフェルト・シフトに含まれる豊かな内的体験を平板化させてしまう可能性がある。この点は質問紙法の限界点であり、この点を少しでも改善するためには質問項目の種類と質を今後も検討していく必要があると考えられる。

(2) 日常生活におけるフォーカシング的経験と精神的健康の関連

次に本研究では、FESとGHQによる精神的健康との関連を検討し、FESで測定される「日常生活におけるフォーカシング的経験」の構成概念妥当性について検討を行った。

まず、「体験過程の受容と行動」と「間が取れている」の2つの因子はGHQのすべての因子と負の有意な相関を認められた(「身体的症状(いずれも $r=-.30, p<.001$)」「不安と不眠($r=-.22, p<.01; r=-.35, p<.001$)」「社会的活動障害($r=-.45, p<.001; r=-.27, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.36, p<.001; r=-.27, p<.001$)」「GHQ総合得点($r=-.41, p<.001; r=-.37, p<.001$)」)。「体験過程の受容と行動」は自分の感じていることや気持ちを認め、それに沿った行動や発言が出来ていることを示す因子である。このように自分自身の感覚を信じ、それに沿った行動や発言が出来ることは、いわゆる「十分に機能している人間(Rogers, 1963)」や「本来性(Authenticity(Gendlin, 1973))」と共通した特徴を示すものである。そのため、本因子が高得点を示す者が「身体的症状」をはじめとした不定愁訴を訴える事が少なく、精神的健康度が高いことは理論的観点からも支持されるところであり、本因子の構成概念としての妥当性を示すものであると考えられる。

また、「間が取れている」は悩み事や気がかりなことがあっても考えすぎることなく、意識的に適切な心理的な距離を調節しながら、日々の生活や活動をすることができる程度を示す因子である。GHQとの関連では「間が取れている」もGHQのすべての下位因子及び総合得点と有意な負の相関が認められていた。このように「間が取れている」ことが精神的健康と広く関連することは増井(1994, 1996, 1999)や福盛(1999, 2000)、福盛・村山(1994)の「間」に関する研究と一致する知見であり、理論的観点からも支持されるところである。

次に「体験の感受」では「不安と不眠($r=.20, p<.05$)」と有意な正の相関が認められていた。「体

験の感受」は、問題や気がかりに直面した際にフェルトセンスの存在を感じている程度を示すものである。「体験の感受」の質問項目を見ると「思い通りに物事がはかどらないとき」や「悩み事があるとき」など不安が関連する状況でフェルトセンスを感じる程度を尋ねている。一般に不安はフェルトセンスを感じやすい状況である。GHQ での不安に関する項目ではストレスを感じたり緊張したりする頻度を尋ねているが、そのような頻度が多い人はフェルトセンスを感じていることも多いであろう。このため「体験過程の感受」は「不安と不眠」と正の相関が認められたと考えられる。

ところで、FMS-R と GHQ との相関分析(第 2 章 Table 2-2)と本研究の結果を比較すると、FMS-R の「体験の感受」は「身体的症状($r=.21, p<.05$)」と「不安と不眠($r=.30, p<.01$)」の 2 つの因子において正の有意な相関関係を認めていたが、FES の「体験の感受」では「身体的症状」と有意な正の相関は認められなかった。FMS-R における「体験の感受」は「言いたいことがあるが言葉にしにくい時」や「自分の気持ちがはっきりしないとき」など自分の感じていることを言葉にしたり明確にしたりする際の内的な模索の中でフェルトセンスを感じる体験が含まれていた。一方で FES では「思い通りに物事がはかどらないとき」や「悩み事があるとき」といった項目が増え、気がかりや悩み事などに伴うフェルトセンスに関する項目が増えていた。このことから、FMS-R 及び FES における「体験の感受」はフェルトセンスを感じる体験を示すという意味では一見類似した内容であっても、そのニュアンスが微妙に異なっていた可能性が残る。この点を考慮すると FES では悩み事や物事が思い通りに運ばない際のフェルトセンスであった為に、「身体的症状」との関連が認められなかった可能性もあると考えられる。

また「体験過程の吟味」は「社会的活動障害」と弱い負の相関($r=-.17, p<.05$)が認められていた。このことは「からだの感じ」の意味を吟味することが出来る人は社会生活もうまくいっていると感じていることを示している。「体験過程の吟味」も FMS-R の意味内容を踏襲した因子であり、項目内容も FMS-R とほぼ同様の内容である。しかし、第 2 章に示した FMS-R と GHQ の相関分析では「体験過程の吟味」は「身体的症状」と正の弱い相関($r=.23, p<.05$)を示すのみであった。一方、FES の「体験過程の吟味」と「社会的活動障害」の有意な負の相関は $r=-.17$ とこちらも弱い相関であった。これらの点を考慮すると FES と FMS-R の「体験過程の吟味」は同じ内容であるが、それぞれ精神的健康の異なる側面と弱い相関が見出されている。そのため「体験過程の吟味」が精神的健康のどのような側面と深く関連しているのかは、未だ一定した結果が得られていないと言わざるを得ない。この点を明らかにするためには GHQ 以外の精神的健康度との関連を検討することで「体験過程の吟味」が精神的健康に対して持つ意味をより明らかにされることが期待される。

次に「体験過程の確認時間・空間の確保」では、「身体的症状($r=-.17, p<.05$)」「社会的活動障

害($r=-.26, p<.001$)」「GHQ 総合得点($r=-.17, p<.05$)」と負の有意な相関が認められた。「体験過程の確認時間・空間の確保」は、自分の気持ちを確かめるための時間や空間を確保できている程度を測定するものである。また、本因子は違う観点からみれば、自分自身を振り返る時間的、物理的なゆとりを持っている程度を示すものであると考えることも出来よう。そのように考えてみると本因子が「身体的症状」や生活や仕事がかたくなに感じていないと感じる「社会的活動障害」と負の相関関係を示すことは理論的にも必然的な結果と考えられる。そして先に議論したように時間的、空間的なゆとりが「日常生活におけるフォーカシング」に何らかの形で影響を与えることを示唆するものであろう。

また、「閃き」は「社会的活動障害($r=-.27, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.19, p<.05$)」「GHQ 総合得点($r=-.19, p<.05$)」と有意な負の相関が認められた。「閃き」は既に述べたように日常生活におけるフェルト・シフトを想定した体験であり、アイデアや悩み事などの解決策を思いつく体験を尋ねるものである。「閃き」が、「社会的活動障害」や「うつ傾向」と負の相関を示すことは、創造的で柔軟な思考や活発な発想を出来る人は社会生活がかたくなに感じていないと感じ、気分的にも、うつ傾向に陥りにくいことを示している。体験過程理論から鑑みても、「閃き」を得ることは体験過程が拘束されず、スムーズに展開していることを示唆するものである。逆に、体験過程の暗在的機能が作動しにくい構造拘束の状態では、反復的に同じパターンを繰り返す体験様式になるとされる。「閃き」はその反復性に陥らずに体験過程を展開している状態と考えられるかもしれない。また、構造拘束状態は幻覚様体験や自己の感覚の欠如など精神的機能の低下が想定されている。この点を踏まえると「閃き」と「社会的活動障害」や「うつ傾向」が負の相関を示すことは理論的仮説を支持するものであろう。

以上の検討より、FES は FMS-R とは構成項目にやや差異が認められるため、因子の意味においても異なる点があると考えられる。一方、これまで議論してきたように下位 6 因子の項目と GHQ との相関分析の結果から付与される意味を考慮すると、FES の各因子は「日常生活におけるフォーカシング的経験」を探求する因子として有意義であると考えられる。但し、本尺度と GHQ の相関分析結果と FMS-R と GHQ の相関分析結果の差異や質問項目による因子の意味の差異についてはさらなる検討を重ね、より精密な尺度構成を検討する必要がある。これらは今後、因子構造の妥当性及び再現性の確認、意味の検討を通して検証されていくべき課題である。

V. 文献

- 穂山貞登 (1962) 創造の心理, 誠信書房.
- 近田輝行 (1999) フォーカシングの訓練, 村山正治編, 現代のエスプ 382 フォーカシング - フォーカシングの展開 -, 61-68, 至文堂.
- 福盛英明 (1999) クリアリング・ア・スペース論争, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシング - フォーカシングの展開 -, 183-190, 至文堂.
- 福盛英明 (2000) フォーカシングにおける体験との「距離」を測定する試み-Focusing Distance Scale(FDS)を用いて-, 心理臨床学研究, 18(4), 345-352.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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.
- 福盛英明・村山正治 (1994) 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について-「間」を測定する尺度の作成の試み-, 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 39(1), 109-114 .
- Gendlin E. T. (1973) Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), Current psychotherapies, 317-352. Itasca, Peacock.
- Goldberg D.P. (1978) Manual of the General Health Questionnaire, Windsor, England, NFER Publishing.
- 池見 陽 (1995) 心のメッセージを聴く-実感が語る心理学-, 講談社現代新書 1241, 講談社.
- 吉良安之 (2010) セラピスト・フォーカシングー臨床体験を吟味し心理療法に生かすー, 岩崎学術出版
- 岸田 博 (1987) フォーカシングと体験過程, 人間性心理学研究, 5, 61-69.
- 増井武士 (1994) 治療関係における「間」の活用ー患者の体験に視座を据えた治療論, 星和書店.
- 増井武士 (1996) 「心の整理」としての面接-「ありのままの自分」とその治療的意義-, 心理臨床学研究, 14(1), 10-21.
- 増井武士 (1999) 迷う心の整理学-こころをそっと置いて, 講談社現代新書, 講談社.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985) 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社.
- Rogers C. R. (1963) The concept of the fully functioning person, Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 1(1), 17-26.

第7章 日常生活におけるフォーカシング的経験と構造拘束度との関連

I. 問題と目的

前章では、「日常生活におけるフォーカシング」を一連のプロセスとして捉える概念として「日常生活におけるフォーカシング的経験」を提示した。また、それを捉える尺度として「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度(Focusing Experience Scale; 以下 FES と略す)」を作成した。さらに、FES の各因子と GHQ による「精神的健康度」との関連を検討し、FES の構成概念妥当性を確認した。

本章ではさらに FES の構成概念妥当性を確認し、その特徴を捉えるために理論的な観点から関連の予測される「構造拘束的(Structure Bound)な体験様式」との関連を検討する。

構造拘束的体験様式は体験過程理論における概念であり、「体験過程の様式が構造から拘束を受けている程度に応じて、体験過程の暗黙の働きが生じにくくなる(Gendlin, 1961)」る体験様式を指す。構造拘束的体験様式では、ネガティブな体験内容が反復し暗黙の機能が停止している状態とされる(高沢・伊藤, 2009)。高沢・伊藤(2009)によれば、構造拘束は「過程進行中(in process)」と対比される概念である。その体験様式の特徴としては、「情緒の遅延あるいは分離」「現前性のなさ」「細部の新鮮な豊かさの欠如」「反復性」「凍結した全体」「最適の暗黙的作動の欠如」の6つが挙げられる。また「構造拘束的体験様式」では、「本来は状況やその時々で状況の感じ方は違っているはずなのに、同じような感じ方がなされてしまう(Gendlin & 池見, 1999)」。換言すれば、構造拘束的な状態とは、『体験過程』が『象徴』との絶えざる相互作用のもとに『自己』の中でいきいきと捉えられている(末武, 2006)という「過程進行中(in process)」の状態が拘束され、体験過程の流れをいきいきと体験することが出来ず、概念や行動に柔軟性を欠くいくつかの堅いパターンに縛られた状態のことを指す。また、体験過程と構造拘束の関係としては、「体験」は常に「過程」として存在しているが同時に「過程」は常に構造に縛られるという性質がある(Gendlin & 池見, 1999)とされている。

近年、このような構造拘束的体験様式の特徴を数量的に測定する尺度として「構造拘束度尺度(Scale for Structure-Bound; 以下 SSB) (高沢・伊藤, 2009)」が開発されている。高沢・伊藤(2009)は、「構造拘束的体験様式」の6つの特徴を「即時性」「暗在する複雑性」「反復性」の3つのカテゴリーにまとめ、それらに対応した26項目の準備項目を因子分析による検討を行った。その結果、「反復性」と「傍観性」の2因子、13項目が抽出されている。また彼らは SSB の基準関連

妥当性を測定するために、理論的に関連が予測される GHQ28(Goldberg, 1978; 中川・大坊, 1985)による「精神的健康度」及び Revised Hallucination Scale(Morrison, Wells & Nothard, 2000)の日本語訳による「幻覚様体験」との関連を検討した。その結果、「SSB の総合得点」「反復性」「傍観性」は GHQ28 の総合得点及び RHS の総合得点と有意な正の関連を示している。

以上のように「構造拘束的体験様式」は体験過程理論において体験過程の推進と対比的な概念であり、端的に言えば体験過程そのものが停滞している状態とも考えられる。そして SSB によって示される「構造拘束度」は数量的研究からも精神的健康や幻覚様体験との関連が示唆される概念である。

では、前章までに検討してきた「日常生活におけるフォーカシング的経験」と「構造拘束的体験様式」は一体どのような関係にあるであろうか。これまでの議論より理論的には、これら 2 つの概念間に関連が予測されることは明らかである。そのため、FES のどのような側面が「構造拘束的体験様式」と関連があるのかを検討することにより、体験過程を停滞させる要因や促進させる要因を検討することができると考えられる。また FES の尺度としての特徴や構成概念妥当性をより明らかにすることができると考えられる。

そこで、本研究は「日常生活におけるフォーカシング」と「構造拘束度」の関連を検討し、日常生活で体験過程を停滞させる要因や促進させる要因について検討を通して FES の尺度としての特性や構成概念妥当性を検討するものである。

II. 方法

(1)調査対象

調査対象は、関西圏に在住する大学生 178 名であった。その平均年齢は 19.6 ± 1.7 歳であった。性別では男性 77 名(平均年齢 \pm 標準偏差= 19.6 ± 1.5 歳)、女性は 101 名(平均年齢 \pm 標準偏差= 19.6 ± 1.8 歳)であった。

(2)調査の方法

調査は、大学の一般教養の心理学の講義時間中に実施し、無記名・自己記入形式の質問紙を用いて行われた。調査期間は 2010 年 6 月中旬であった。倫理的配慮及び教示は、第 1 章に示した内容と同様であった。

(3)質問紙

a)日常生活におけるフォーカシング経験尺度(FES)

前章で「日常生活におけるフォーカシング的経験」に関する質問項目を検討し、因子分析法を用いて作成された質問紙である。30 項目から構成され、6 因子で構成される質問紙である。なお、評定方法は「全く当てはまらない(1)」「あてはまる(5)」の 5 件法を採用した。

b)構造拘束度尺度 (SSB)

SSB は上述の通り、高沢・伊藤(2009)に構造拘束的体験様式のうち「反復性」と「傍観性」を測定する 2 因子、13 項目の尺度である。評定方法は高沢・伊藤(2009)に則り、「1.全く当てはまらない」～「7.非常に当てはまる」の 7 件法を用いた。

(4)統計解析

統計解析には SPSS Ver.18 及び AMOS Ver.18 を用いた。

III. 結果

(1)FES の確認的因子分析結果

本研究では、FES の因子構造を確認するために、まず FES の 30 項目について確認的因子分析を行った。FES の確認的因子分析を行うにあたり第 6 章で明らかとなった因子構造に従い因子構造を再現した。因子間の相関係数についても同様に第 6 章の因子分析結果を参考に共分散パスを設定した。さらに、それぞれの因子内で理論的に説明可能な項目間の関連性を想定し、項目の誤差変数間に共分散パスを設定しモデルの推計を行った。次に有意でないパスを取捨選択しながらモデルの探索を行った。最終的な分析を Table 7-1 に示した。その結果、本章のデータを用いた確認的因子分析モデルの適合度は、 $\chi^2(388)=669.154$ 、 $p<.001$ 、GFI=.804、AGFI=.756、CFI=.851、NFI=.721、RMSEA=.064 であり、一定の水準に達していると判断することは難しいと考えられた。

Table 7-1 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の確認的因子分析結果

因子名(α係数)	因子負荷量					
	I	II	III	IV	V	VI
因子 I						
I. 体験の感受(α=.81)						
7 思い通りに物事がはかどらないときには、胸やお腹にキヤキヤとした感じがすることがある。	.68					
52 自分の気持がはつきりしない時は、からだの内側がすっきりしない感じがする。	.58					
3 悩み事があると胸や腕やおなかにはキヤキヤとした感じがすることがある。	.81					
12 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にキヤキヤとした感じがすることがある。	.67					
48 悩み事があるときには、頭や腕やおなかなどに重たさを感じる。	.67					
因子 II						
II. 体験過程の確認時間・空間の確保(α=.80)						
23 生活の中で、自分の気持を確かめるための時間を自分なりに持っている。	.73					
39 生活の中で自分の気持を深く理解するための時間を持っている。	.84					
47 生活の中でからだの感じが伝えていることを確かめるための時間がある。	.74					
14 自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間を別所を持っている。	.69					
31 自分のからだの内側で感じていることがはつきりなくても、ゆっくり確かめることが出ている。	.54					
因子 III						
III. 体験過程の受容と行動(α=.74)						
10 自分の気持に正直に行動している。	.56					
1 自分の気持に自信を持って発言している。	.58					
27 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	.63					
19 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.46					
35 自分の感覚は信頼できると思っている。	.67					
51 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.51					
因子 IV						
IV. 体験過程の吟味(α=.78)						
20 私は、言いたいことがうまく表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	.72					
11 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみるることがある。	.63					
2 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。	.63					
21 私のからだの内側の感じは私にいろいろのことを伝えてくれる。	.71					
44 私はからだの感じの曖昧を吟味することがある。	.62					
因子 V						
V. 閃き(α=.74)						
58 突然考えもしなかったアイデアが浮かんでくることがある。	.66					
42 物事を考えていたわけでもないのに、突然自分の内側から気になっていたことのある場面や解決策が気がつくことがある。	.66					
34 ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思い出すことがある。	.67					
9 からだの内側から自分にぴったりとした今までの考えもしなかった新しい考えが浮かび上がってくることもある。	.68					
50 人と話していて、会話と直接の関係はないが、気になっていたことの今までの気がつかなかった面を発見することがある。	.48					
因子 VI						
VI. 間が取れている(α=.78)						
29 生活のなかで問題事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	.74					
53 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まないようにしている。	.77					
13 悩み事があっても、そのことばかり考えずに生活を送ることが出来る。	.65					
4 生活の中で気になっている問題があっても、巻き込まれずに日々の生活に集中することが出来る。	.44					
χ ² (388)=669.154、P<.001、GFI=.804、AGFI=.756 CFI=.851、NFI=.721、RMSEA=.064						
n=178						

(2)FES の探索的因子分析の結果

上述の FES の確認的因子分析では十分な適合度を得ることが出来なかったため、本研究では FES の 30 項目について再度、探索的因子分析を行い、その因子構造を検討した。

探索的因子分析の実施に当たり、まず FES の 30 項目の天井効果及びフロア効果を検討した。その結果、項目 No.7 で若干の天井効果が認められたが、内容的には「からだの感じ」についての質問項目であったため高く評定される傾向にあることが考えられた。そこで本研究では、No.7 の項目をこの段階では削除せず、分析に含めることとした。次に 30 項目について因子数を 6 に仮定して、主因子法、promax 回転による因子分析を行った。その結果、前章の因子構造と概ね類似する因子構造が得られた。しかし、因子負荷量を見ると、いずれの因子にも因子負荷量が.35 以上を

示さない項目が 1 項目、複数の項目に因子負荷量が.35 以上を示す項目が 2 項目認められた。そこで、これら 3 項目を分析対象から除外し、再度因子数を 6 に仮定した主因子法、promax 回転による因子分析を行った。その結果を Table 7-2 に示した。

Table 7-2 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の因子分析結果

因子名(α係数)	因子負荷量						共通性
	I	II	III	IV	V	VI	
因子 I							
I. 体験の感受(α=.81)							
3 悩み事があると胸や腕やおなかにはキヤキヤとした感じがすることがある。	.80	-.06	.05	.03	.03	-.08	.65
7 思い通りに物事がはかどらないときには、胸やお腹にキヤキヤとした感じがすることがある。	.76	.05	-.10	-.10	.12	.10	.51
48 悩み事があるときには、頭や腕やおなかなどに重たさを感じる。	.66	.09	-.03	-.07	-.19	.03	.53
12 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にキヤキヤとした感じがすることがある。	.59	-.14	.17	.03	.04	.00	.42
52 自分の気持がはつきりしない時は、からだの内側がすっきりしない感じがする。	.54	.06	.04	.15	-.14	-.01	.44
因子 II							
II. 体験過程の確認時間・空間の確保(α=.83)							
23 生活の中で自分の気持を深く理解するための時間を持っている。	.03	.81	-.09	.16	-.05	.01	.72
39 生活の中で、自分の気持を深く理解するための時間を自分なりに持っている。	-.02	.77	-.12	.08	-.01	.06	.61
47 生活の中でからだの感じが伝えていることを確かめるための時間がある。	-.11	.69	.24	-.07	.06	-.06	.59
14 自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間を別所を持っている。	.08	.64	.12	-.14	.10	.01	.45
因子 III							
III. 体験過程の吟味(α=.80)							
20 私は、言いたいことがうまく表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	.01	.11	.71	-.19	-.01	.14	.58
2 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。	.06	-.23	.71	.11	.02	.03	.53
11 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることをある。	.14	.10	.60	.14	.05	-.23	.49
14 私はからだの感じの意味や吟味することがある。	-.18	.11	.59	.06	-.07	.10	.47
21 私のからだの内側の感じは私にいろいろのことを伝えてくれる。	.09	.11	.57	-.05	-.03	.10	.47
因子 IV							
IV. 体験過程の受容と行動(α=.75)							
10 自分の気持に自信を持って発言している。	-.09	-.16	-.03	.62	.01	.13	.38
27 自分の話す言葉は、自分の気持とぴったりしている。	-.15	.12	-.02	.59	-.04	.07	.41
19 自分の気持に正直に行動している。	-.01	-.04	.11	.58	.08	-.06	.38
35 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.11	.06	.05	.57	-.06	-.11	.37
19 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.12	.09	-.06	.47	-.03	-.05	.26
50 自分の感覚は信頼できると思っている。	.10	.04	-.04	.40	.12	.31	.45
因子 V							
V. 間が取れている(α=.79)							
29 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まないようにしている。	.11	-.06	-.03	-.04	.81	.09	.63
29 生活のなかで問題事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	.05	.13	-.13	-.06	.70	-.05	.46
13 悩み事があっても、そのことばかり考えずに生活を送ることが出来る。	-.14	.08	.06	.04	.61	-.09	.44
4 生活の中で気になっている問題があっても、巻き込まれずに日々の生活に集中することが出来る。	-.12	-.06	.15	.13	.42	.00	.27
因子 VI							
VI. 閃き(α=.79)							
58 突然考えもしなかったアイデアが浮かんでくることがある。	-.02	-.01	.07	-.06	-.02	.85	.71
42 物事を考えていたわけでもないのに、突然自分の内側から気になっていたことのある場面や解決策が気がつくことがある。	-.01	.05	.09	.01	-.08	.73	.62
34 ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思い出すことがある。	.09	-.01	-.04	.20	.09	.54	.45
因子間相関係数							
I	-	.13	.29	.31	-.24	.14	
II		-	.43	.36	.02	.37	
III			-	.44	.07	.43	
IV				-	.17	.49	
V					-	.13	
回転前の全分散に対する説明率(%)							
	21.5	10.0	6.2	4.4	4.2	3.0	
回転前の全分散に対する累積説明率(%)							
	21.5	31.5	37.7	42.1	46.3	49.3	
主成分法・promax 回転							
n=178							

なお、各因子の α 係数は、「体験の感受」で α=.81、「体験過程の確認時間・空間の確保」で α=.83、「体験過程の吟味」で α=.80、「体験過程の受容と行動」で α=.75、「間が取れている」では α=.73、「閃き」では α=.79 であった。また、27 項目の回転前の全分散に対する説明率は 49.3% であった。

以上の検証結果より、本研究では探索的因子分析によって確認された因子構造を用いて以下

の分析を行うこととした。

(3)SSB の因子分析結果

SSB の因子構造を確認するために探索的因子分析を行った。探索的因子分析では、高沢・伊藤(2009)の因子分析結果を参考に2因子構造を仮定した最尤法・Promax 回転による因子分析を行った。その結果、高沢・伊藤(2009)の因子構造を十分に再現することができなかった。そこで本研究では、確認的因子分析による因子構造の確認を行った。

その結果、SSB の確認的因子分析の適合度は、 $\chi^2(54)=71.49, p=.056, GFI=.942, AGFI=.903, CFI=.985, NFI=.944, RMSEA=.043$ であり一定の基準に達する結果を得られた。SSB の確認的因子分析の結果、及び各因子の α 係数、因子間相関係数を Table 7-3 に示した。

Table 7-3 SSBの確認的因子分析の結果

因子名 質問項目	因子負荷量	
	I	II
反復性 ($\alpha=.92$)		
1 自分の悩みによってがらみがらめになりやすい	.83	
2 一つのことにごだわり、他の面が見えなくなることがよくある	.63	
3 ネガティブな気持ちを引きずりやすい	.84	
5 いったん気になると、いつまでも気になってしまう	.79	
7 いったん悩み出すと考えすぎてどうどうめくりになってしまう	.87	
9 一つの事柄にとらわれるほうである	.85	
11 最近あった出来事を、いつまでも頭の中でかかえるほうである	.66	
13 自分の悩みに対していつも同じようなことが頭に浮かぶ	.69	
傍観性 ($\alpha=.67$)		
4 自分のことでも、他人事のように感じるが多い		.27
6 自分のことでも、傍観者になっていることがある		.23
8 ぼんやりと上の空になりやすい		.66
10 生活が順調にいつているときでも、その気持ちにひたりきれない		.45
12 いろいろな体験をしても、どれも退屈に感じる		.36
因子間相関係数		II
		.44

$\chi^2(54)=71.49, p=.056, GFI=.942, AGFI=.903, CFI=.985, NFI=.944, RMSEA=.043$

(4) FES と SSB の相関分析

FES と SSB の関連を検討するために、それぞれの下位因子の因子得点を算出し、下位因子間の相関関係を算出した。その結果を Table 7-4 に示した。

Table 7-4 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度と構造拘束度尺度の相関係数

	体験の感受	体験過程の確認時間・空間の確保	体験過程の受容と行動	体験過程の吟味	閃き	間が取れている
反復性	.32 ***	-.10	-.20 ***	.00	-.08	-.51 ***
傍観性	.08	-.12	-.12	.04	.08	-.11
SSB総合得点	.28 ***	-.12	-.20 ***	.01	-.03	-.44 ***

SSB の「反復性」は、FES の「体験の感受($r=.32, p<.001$)」と正の有意な相関が認められ、「体験過程の受容と行動($r=-.20, p<.001$)」、「間が取れている($r=-.51, p<.001$)」とは負の有意な相関が認められた。SSB の「傍観性」では FES のどの下位因子とも有意な相関は認められなかった。

また、「SSB 総合得点」は「体験の感受($r=.28, p<.001$)」と正の有意な相関が認められ、「体験過程の受容と行動($r=-.20, p<.001$)」及び「間が取れている($r=-.44, p<.001$)」とは有意な負の相関が認められた。なお、FES は性別による差異が認められる可能性があるため、性別による FES と SSB の相関分析結果を資料 4 に示した。

IV. 考察

(1) FES 及び SSB の因子分析結果

本研究では FES 及び SSB の因子分析法による因子構造の確認を行った。

FES は、確認的因子分析においては十分な適合度を得ることが出来なかったが、探索的因子分析によって 6 章で示した因子構造がほぼ同様に再現された。しかし、一部の項目に 2 因子に亘り.35 以上の因子負荷を示す項目やいずれの因子にも.35 以上の因子負荷量を示さない項目が認められ、結果的に 3 項目が因子構造から除外された。

SSB では探索的因子分析では高沢・伊藤(2009)と同様の因子構造が再現されなかったため確認的因子分析によって因子構造の確認を行い、一定の適合度と再現性を確保することができた。

このように本研究では再現性を確認するにあたり、先行研究と同様の因子構造が認められず、崩壊する現象が認められた。なぜ本研究では両尺度において因子構造の再現が出来なかったのであろうか。この点について、1 つの可能性として因子分析技法とサンプル数の問題が考えられる。

本研究では FES、SSB ともデータを得られた対象は 178 名であった。一般に因子分析に必要とされるサンプル数は質問項目の約 5~10 倍とされ、サンプル数により因子構造が変動する可能性が知られている(市川, 1999; 松尾・中村, 2002)。FES については第 8 章ではより大きなサンプルを用いて第 6 章と同じ因子構造が再現されることから、本研究の結果はサンプルサイズによる影響が大きいものと考えられよう。また SSB についても、高沢・伊藤(2009)では、尺度作成時により大きなサンプル($n=370$)による探索的因子分析や I-T 相関分析(項目-全体相関分析)によってその妥当性が確認されている。これらのことから、今回 SSB の探索的因子分析で再現性が確認されなかったこともサンプル数による影響が考えられる。この点については、今後の研究によって FES 及び

SSB 共に因子構造の再現性が保証されるサンプル数を検証していく必要があると言えよう。

(2)FES と SSB の相関分析

本研究では FES の尺度の構成概念妥当性及び尺度としての特徴を捉えるために、FES の下位因子と SSB の下位因子及び総合得点の相関分析を行った。

その結果、FES の「体験の感受」は「反復性」と「SSB 総合得点」とに正の有意な相関が認められていた(「反復性」: $r=.32, p<.001$, 「SSB 総合得点」: $r=.28, p<.001$)。

「体験の感受」は既述のように、気がかりや悩み事などがある際にフェルトセンスを感じている程度を示すものである。そのため本研究の結果は日常生活においてフェルトセンスを感じている傾向が強い者ほど、「自分の悩みによってがんじがらめになりやすい」「いったん悩み出すと、考えすぎて堂々巡りになる」などの体験をしていることを示すものである。大石(1988)は「“からだの感じ”に意識を集中しすぎると、かえって“からだ”のもつ自律的な機能が拘束されてしまう」「(フォーカシングの手続き上)意識的に“からだの感じ”に注意を向けようとするために、逆説的に体験過程の流れを硬化させてしまう側面がある」と指摘している。また高沢・伊藤(2009)は、SSB を構成する「反復性」と「傍観性」の 2 因子は体験との距離を測定するものであることを示唆している。すなわち「反復性」は体験との距離が近い、あるいは取れていない状態を測定していると考えられる。この点から考えるとフェルトセンスを感じている状態は心理的距離が近い、あるいは取れていない状態と考えることが出来る。一方、第 2 章でも述べたように増井(1990)はフェルトセンスには問題について「ああでもない、こうでもない」と迷わず能力、「こうにも感じられる、こうとも感じられる」というバランス能力、「なるほどこうか」と納得を生じさせる説得能力があることを指摘している。このうち迷わず能力は一見、否定的な能力と見えるかもしれない。しかし、増井(1990)は心理療法においては「治療者がフェルトセンスの迷わせる能力を感受し、それを信頼し『ああかも知れず、こうかも知れない』と(中略)迷い歩くことにより硬化した心的状態が緩み、治療過程が推進されることを論じている。そのため、「しっかり迷うことができる能力」が育成されることに治療的意義があることを指摘している。

これらの知見を日常生活の中の現象として考え合わせると、フェルトセンスを感じる傾向の強いことは「ああかも知れない、こうかも知れない(増井, 1990)」といった堂々巡りの状態であり、心理的距離が近く、構造拘束状態を高め体験過程の流れを硬化させるものと考えられる。しかしその一方でフェルトセンスを感じる傾向は、そのような堂々巡りを行うことが出来る能力、即ち「しっかり迷うことができる能力」があると考えることもできる。北川(2002)は「ああでもない、こうでも

ない」という「思考の円環」にあえて飛び込むことで答えが立ち現れてくることがあり、「思考の円環」にとどまり続けることは「強み」であることを示唆している。このように本研究の結果より「体験の感受」、すなわちフェルトセンスを感じることは、一面では自分の思考によりがんじがらめになるという構造拘束状態に陥る可能性を含む側面と、一方で「迷うことの出来る能力」の育成という潜在的可能性を含むものであると考えることが出来る。このように考えると、フェルトセンスを感じることに加えて迷いながらも体験過程の流れを硬化させずに進行させていく能力がより重要であると考えられる。もちろん、体験過程の流れを硬化させずにしっかり迷えるためには、フォーカシングの技法や考えを学ぶことも重要であろう。また、フォーカシングの日常性を考慮すると、日々の生活において体験過程を推進させる要因や体験過程を拘束しない要因を検討し、どのような体験が体験過程にとって推進的役割を果たしているかを検討していく必要性もあると考えられる。

次に、FES の「体験過程の受容と行動」は SSB の「反復性($r=-.20, p<.001$)」と「SSB 総合得点($r=-.20, p<.001$)」と負の相関を示していた。この結果は体験過程の流れに沿い、自分にぴったりとした発言や行動ができていくと感じる状態が、「反復性」や「構造拘束度」とは反対の状態であることを示すものである。これは、FES 及び SSB の現象や理論的関連を鑑みると必然的な結果であると考えられる。第 2 章で確認した様に、「体験過程の受容と行動」は GHQ28 による「精神的健康度」とは負の相関⁹や「自己肯定意識」とは正の相関が認められている。一方、SSB は GHQ28 の「精神的健康度」や RHS の「幻覚様体験」との正の相関が認められている。これらの点から「体験過程の受容と行動」と SSB の間に負の相関が認められることは、「体験過程の受容と行動」の併存的な妥当性を示す結果であると考えられる。

次に「間が取れている」においても「反復性($r=-.51, p<.001$)」及び「SSB 総合得点($r=-.44, p<.001$)」と負の相関が認められた。「間が取れている」は 6 章で指摘したように「間を取る(Clearing a Space)」と「間が取れている(Cleared Space)」の両方の特性を含む因子である。また、FES の「間が取れている」は FMS(福盛・森川, 2003)の「体験と距離を取る態度」を参考に「心理的距離」や「間」をより多面的に捉えることを意図したものである。本研究の結果より、体験との距離が近すぎる「反復性」と「間が取れている」が有意な負の相関を示したことは FES の「間が取れている」及び SSB の「反復性」の尺度としての妥当性を示すものであると考えられる。

ところで、先述のように高沢・伊藤(2009)は SSB を構成する「反復性」と「傍観性」の 2 因子は体

⁹ GHQ による精神的健康度は、得点が低ければ精神的健康が高い傾向にあり、得点が高ければ精神的健康度が低い傾向を示している。そのため、GHQ との負の相関は精神的健康度が高く、正の相関は精神的健康度が低いことを示す。

験との距離を測定するものであることを指摘している。吉良(2002)は、心理的距離が近い場合と遠い場合は一見両極の様に見えるが「実感を感じ難い点については共通し」ており、「近似した体験である」ことを指摘している(吉良, 2002)。本研究の結果で「反復性」と「傍観性」の因子間相関係数が $r=.44$ と高いことは、吉良(2002)の知見を支持する結果である。一方、FESの「間が取れている」とSSBの「傍観性」とは相関関係が認められていなかった。この結果は、FESの「間が取れている」とSSBの「傍観性」では心理的距離の持つ意味が違っているためと考えられる。即ち、FESの「間が取れている」では「意識して深く考え込まない」「悩み事があってもそのことばかり考えずに生活が出来る」など問題や悩みと適切な心理的距離を取ることができている状態を示しているのに対して、SSBの「傍観性」では「自分のことであっても他人事のように感じる」「上の空になることが多い」など問題との心理的距離を不適切に取りすぎている状態を示している。そのため、FESの「間が取れている」とSSBの「傍観性」は同じ距離が取れているといっても、前者は体験過程を促進するための心理的距離として認められる心理状態であり、後者はその流れを阻む構造拘束的な心理状態であると考えられる。このように見てみるとFESで問題にしてきた心理的距離は、心理的距離が近すぎる場合のみを想定していると言えるかもしれない。そして、「傍観性」と体験過程の距離の問題を考えると、「間を取る」や「間が取れている」といった因子だけでなく、心理的距離が遠い場合を加味して「心理的距離の調節能力(吉良, 2002)」に関する因子として包含していく可能性を考えることが出来る。

また、「体験過程の吟味」「体験過程の確認時間・場所の確保」「閃き」は、SSBの「反復性」と「傍観性」のいずれとも有意な相関を示していなかった。この結果は時間や場所を確保し、フェルトセンスの意味を吟味する「体験過程の吟味」や「体験過程の確認時間・場所の確保」、「閃き」を得ることは、「自分の悩みによってがんじがらめになる」や「一旦悩み出すと考えすぎて堂々巡りになる」などの「反復性」や「自分のことでも他人事のように感じる」などの「傍観性」とは関連がないことを示すものである。つまり、フェルトセンスを吟味し、そこからフェルト・シフトを得るといいうゆる体験過程のプロセスは直接的には「反復性」や「傍観性」と関連していないことを示唆するものである。しかしながら、SSBの「反復性」や「傍観性」と「体験過程の確認時間・場所の確保」は関連が予測されないにしても、「体験過程の吟味」や「閃き」はSSBの「反復性」や「傍観性」と一見相反する現象であるように思われる。なぜなら、フェルトセンスの意味を問うことや閃くことは、体験過程の直接照合と象徴化の過程において生じていると考えることができるためである。そのため、これらの相関関係は、とすれば負の相関が予測されても不思議でない。ところが、上述のようにFESの「体験過程の吟味」や「閃き」はSSBの「反復性」や「傍観性」とは全く相関関係が認められていな

かった。この点をどう考えればよいであろうか。

ここで再度注目したいのは、心理的距離の問題である。この結果は「構造拘束的体験様式」そのものが「体験過程の吟味」や「閃き」などの体験過程の直接照合と象徴化のプロセスを停止させるのではなく、「構造拘束的体験様式」は心理的距離に影響を与えていること示すものではないだろうか。この点について、吉良(1994)は「クリアリング・ア・スペースが確保できていない場合には、構造拘束的な体験様式に陥ること、逆に「クリアリング・ア・スペースが保持されれば、過程進行中の体験様式が生まれる」と述べている。この指摘から考えれば、構造拘束的体験様式が体験過程の直接照合と象徴化のプロセスを停止させているのではなく、「心理的距離の調節」が不適切な為に構造拘束状態に陥り、その結果、体験過程の直接照合と象徴化のプロセスが停滞すると考えることができる。そのため、FESの「体験過程の吟味」や「閃き」とSSBの「反復性」や「傍観性」の間に、相関関係が認められないのではないだろうか。

このような構造拘束的体験様式と体験過程の関係性については、吉良(2002, 1994)や高沢・伊藤(2009)で指摘されてきたことであるが、本研究の結果はその知見に数量的分析の観点から裏付けを与えるものと考えられるかもしれない。

以上の検討により、FESの下位因子の構成概念妥当性の一部を確認することができたと考えられよう。また、FESの因子構造や「間が取れている」などの概念上の発展可能性が示唆されたことは、本研究の意義であったと考えられる。

V. 文献

- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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. (1961) Experiencing: A variable in the process of therapeutic change., American Journal of Psychotherapy, 15(2), 233-245.
- Gendlin E. T., 池見 陽 (1999) セラピープロセスの小さな一歩-フォーカシングからの人間理解-, 池見 陽・村瀬孝雄訳, 金剛出版.
- Goldberg D.P. (1978) Manual of the General Health Questionnaire, Windsor, England, NFER Publishing.
- 市川雅教 (1999) Q62 標本の大きさ, 繁樹算男・柳井春夫・森敏昭 (編), 心理学セミナーテキスト

トライプラー=3 Q&A で知る統計データ解析-DOs&DON'Ts-, サイエンス社.

吉良安之 (1994) 構造拘束的な体験様式へのアプローチ : Clearing a Space の観点から, カウンセリング学科論集, 8, 61-78.

吉良安之 (2002) 主体感覚とその賦活, 九州大学出版会

北川東子 (2002) シリーズ・哲学エッセンス ハイデガー 存在の謎について考える, NHK 出版.

増井武士 (1990) フォーカシングの臨床適用に関する考察-その新しい視点と将来的な課題について-, 人間性心理学研究, 8, 56-65.

松尾太加志・中村知靖 (2002) 誰も教えてくれなかった因子分析-数式が絶対に出てこない因子分析入門-, 北大路書房.

Morrison A. P., Wells A. & Nothard S. (2000) Cognitive factors in predisposition to auditory and visual hallucinations, *British Journal of Clinical Psychology*, 39(1), 67-78.

中川泰彬・大坊郁夫 (1985) 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社.

大石英史 (1988) “行為”次元から見たフォーカシング論-そのモデル化の試み-, 人間性心理学研究, 6, 49-58.

末武康弘 (2006) 人格およびその変化をめぐる理論的課題: ロジャーズ派人格理論の推移の検討を中心として, *教育方法学研究*, 7, 137-159.

高沢佳司・伊藤義美 (2009) 構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討, *心理臨床学研究*, 27(5), 603-611.

第 8 章 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造¹⁰

I. 問題と目的

「日常生活におけるフォーカシング」を数量的に捉える試みとして第 6 章では「日常生活におけるフォーカシング的経験」の概念を提示し、フォーカシング的経験尺度(Focusing Experience Scale; 以下 FES)を作成した。また、前章までに GHQ による精神的健康度及び「構造拘束度(高沢・伊藤, 2009)」との関連を検討し、FES の構成概念妥当性とその特徴について検討してきた。これらの検討から FES とその下位因子の構成概念妥当性を確認することが出来たと考えられよう。

一方、第 6 章と第 7 章では FES の因子分析の過程で因子を構成する項目が若干異なっている点があった。すなわち、FES の因子構造は第 6 章、第 7 章ともに 6 因子構造で内容的にも概ね同様の意味を持つ因子が再現されていたが、第 7 章の探索的因子分析では複数の因子に、35 以上の因子負荷量を示す項目、いずれの因子にも十分な因子負荷量を持たない項目が 3 項目認められ、因子を構成する項目に変動が認められた。この点については FES の再現性を確認する上で 1 つの課題であった。つまり、この構成項目の変動は単純にサンプル数に依存し再現性が確立されなかったのか、それとも第 6 章の因子構造が適切な因子構造では無かったのか、を検討する必要がある。この点について本研究では第 6 章と第 7 章のデータを統合し、そのデータによって探索的因子分析を再度行うことでその再現性を検討する。さらに同様のデータを用いて確認的因子分析を行い、因子構造の再現性を検討することを試みる。

次に FES は先述の通り、「日常生活におけるフォーカシング」や体験過程の流れを数量的に検討するために開発された尺度である。そのため、下位因子間に流動的なプロセスや構造が存在することを想定して作成されている。本章では、数量的なデータに基づいて推計される「日常生活におけるフォーカシング的経験」の構造と因子間の流動的なプロセスを明らかにすることを試みる。この試みは「日常生活におけるフォーカシング」が一体どのような現象であるのかを数量的なデータに基づいて推計するものである。言い換えれば、数量的データに基づく「日常生活におけるフォーカシング」のモデルの構築を試み、その諸相に接近することを目的とするものである。

ところで、本研究ではどのような観点からモデルを構築し検証するかによって、そのモデルの持つ意義が変わってくる。例えば、日常生活における「間」の意義を明らかにする場合、FES の「間

¹⁰本章の一部は、次の論文の一部を加筆・修正、再分析を加えたものである。
上西 裕之 (2011) 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造-フォーカシング経験尺度の開発とその構造の分析, 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 2, 91-100.

が取れている」が他の因子とどのような関係性にあるかを検討する必要がある。また山崎(2005)及び山崎・内田・伊藤(2005)の研究のように、抑うつとフォーカシングモデルに着目するのであれば、「自己没入性」や「対処方略」など他の心理尺度で測定される概念をモデルに取り込みながらモデルを構築することで「日常生活におけるフォーカシング」と抑うつとの関連をモデル化することが出来る。

それでは本研究の目的である「日常生活におけるフォーカシング」現象そのものに迫ろうとする場合、一体どのような観点でモデルを構築していけば良いであろうか。この点について FES の 6 つの因子を鑑みると以下の 2 つの観点が意義深いと思われる。

1 つめの観点は、フェルトセンスを感じその意味を探る「体験の感受」や「体験過程の吟味」をすることで、自分自身にぴったりと合った発言や行動ができる感覚を持てる「体験過程の受容と行動」に至るプロセスを数量的データに基づきモデル化することである。このことは、「日常生活におけるフォーカシング」によって、体験過程に沿った発言や行動が生じる「本来性(authenticity;池見, 1992)」や「自己一致(Rogers, 1963)」の状態に至るためには、どのようなプロセスが必要であるかを明らかにすることである。また、このことは、違う角度から見れば、日常生活で生じにくいフォーカシング独自の心的行為を明らかにすることである。この 1 つめの観点は、第 4 章で作成したモデル構築において問題とされた視点であった。

2 つめの観点は、「日常生活におけるフォーカシング」によって、フェルト・シフトに至るプロセスを明らかにすることである。フェルト・シフトはフォーカシングにおいて重要な体験であり、「本来的」ですっきりとした感覚が伴う体験である。先述のように、シフト体験を日常生活の中で位置づけるとすれば、「閃き」や「気づき」の体験に当たる。この観点からは、「体験の感受」や「体験過程の吟味」、または「間が取れている」などの因子がそれぞれどのように絡み合いながら「閃き」を生み出すプロセスを織りなしているのかを数量的データに基づき浮かび上がらせることが目的である。換言すれば、この観点は「日常生活におけるフォーカシング」のどのような要因やプロセスが「閃き」へ寄与するのかを探索するものである。

また、以上の 2 つの観点と FES の 6 因子を踏まえ、双方の観点を包含するモデルを構築することにより、「日常生活におけるフォーカシング」そのものにより迫ることができると考えられる。

以上より、本研究は第 1 に、これまでの収集したデータを統合し、探索的因子分析による因子構造の検討、及び確認的因子分析による因子構造の確認を行い FES の再現性を検討するものである。第 2 に、FES の下位因子間に流動的な関係性を想定し「体験過程の受容と行動」及び「閃き」に至る構造方程式モデルを検討することによって、「日常生活におけるフォーカシング」に

接近するものである。

II. 方法

(1)調査対象

調査対象は関西圏に在住する大学生及び大学院生 490 名であった。調査対象の平均年齢及びその標準偏差は 19.2±1.9 歳であった。また、性別では男性が 219 名(平均年齢±標準偏差=19.3±1.6 歳)、女性が 271 名(平均年齢 19.1±2.2 歳)であった。

(2)調査の方法

調査は、大学生については一般教養の講義時間中に実施した。調査は無記名、自己記入式の質問紙を用いた。質問紙の表紙には第 1 章に示した教示文と倫理的配慮について記載し、それを口頭でも教示した。なお、大学院生については調査の協力が得られた者に個別に実施した。教示方法及び倫理的配慮については大学生と同様であった。

(3)質問紙

a) 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度(FES)

FMS 及び FMS-R を参考に作成した、日常生活におけるフォーカシングに関する態度や経験を測定する、6 因子、30 項目の尺度である。FMS や FMS-R との相違点は、まず「体験過程の確認時間や空間の確保」と「閃き」の 2 つの因子が追加されたことである。また FMS や FMS-R で下位因子を個別の態度として捉えているのに対して、本尺度では各因子間の関係性を流動的なプロセスとして捉えることを視野に入れて作成されている。さらに、本尺度ではフォーカシング的“内的行為”だけでなく、“内的状態”を測定することも意図している。そのため、本尺度ではフォーカシング的“態度”ではなくフォーカシング的“経験”という表現を用いた。なお、調査においては、尺度の再現性を確認する意味から 6 章で用いた FES 作成のために準備された候補項目 58 項目すべてを用いた。

(4)統計解析

統計解析には SPSS Ver.18 及び AMOS Ver.18 を用いた。なお、因子分析による因子構造の確認については先行研究である第 6 章、第 7 章を参考にした。

Ⅲ. 結果

(1)FES の因子分析結果

FES の因子構造を確認するために FES の 58 項目について天井効果、フロア効果を確認した。その結果、5項目に天井効果が認められたが、先行研究の資料や理論的背景を参考に重要と考えられる2項目(項目3と項目7)は分析に残し、残りの3項目を分析対象から除外した。

次に主因子法、promax 回転による因子分析を行った。固有値の減衰状況や理論的な説明可能性を考慮すると、先行研究と同様の6因子構造が示唆された。そこで因子数を6に仮定し、再度主因子法、promax 回転による因子分析を行った。そこから、複数の因子に.30以上の因子負荷量を示す項目及びどの因子にも.30以上の因子負荷量を示さない項目を取捨選択しながら因子分析を繰り返し試行した。その結果、第6章と同様の因子分析結果が得られた。その結果を Table 8-1 に示した。以下に、各因子名及びその意味を簡単に述べる。

第1因子の「体験の感受」は日常生活の中で気がかりや悩み事がある際にフェルトセンスを感じる経験の程度を示す5項目から構成されていた。第2因子の「体験過程の確認時間・空間の確保」は、自分自身の気持ちやからだの感じが伝えることを確かめるための時間や空間を確保している程度を示す項目で構成されていた。第3因子の「体験過程の吟味」は自分の言い表したいことに適切な言葉を探す際や悩み事がある際からだの感じを参照してその意味や言葉を探そうとする体験を示す項目で構成されていた。第4因子は「体験過程の受容と行動」であり、自分の感覚を信じ、自分自身の感覚に従って発言や行動ができていく程度を示す6項目で構成されていた。第5因子は「閃き」であり、アイデアを閃いたり、問題の新たな側面や解決策に気がついたりする体験をする程度を示す5項目で構成されている。第6因子は「間が取れている」であり、気がかりや悩み事に巻き込まれることなく、心理的空間を取ることができたり取れている状態にあることを示す4項目で構成される因子である。

これら FES の6つの因子はこれまでにで見てきたものと同様の因子である。前章では構成項目が若干異なる因子が認められたが、本章の分析の結果は第6章で抽出された因子構造が再現されており、FES の再現性を支持するものである。なお、各因子の内的整合性についても Table 8-1 に示したように $\alpha=.81\sim.74$ であり FMS-R と比較しても、十分な値にあると考えることが出来よう。

Table 8-1 日常生活におけるフォーカシング経験尺度の因子分析結果

因子名 (α係数)	因子の項目					
	I	II	III	IV	V	VI
I. 体験の感受 (α=.81)						
3 悩み事があると頭を悩やせながら半信半疑とした感じがすることがある。	.73	.05	.03	.01	-.13	.00
17 思い通りに物事がはかどらないときは、胸やお腹にキキキとした感じがすることがある。	.71	.05	-.07	-.02	-.01	.06
12 言いにくいことがあるが、言葉にしようとする前から内側にキキキとした感じがすることがある。	.64	-.08	.08	-.04	.11	.07
48 悩み事があるときは、胸や喉やがらがらとした感じがすることがある。	.63	.00	.04	-.02	.08	-.13
52 自分の気持がはっきりしない時は、からだの内側がすくすくした感じがする。	.61	.00	.06	.13	.03	-.06
II. 体験過程の確認時間・空間 (α=.81)						
23 生活の中で、自分の気持ちを確かめるための時間を自分なりに持っている。	.00	.81	-.13	.08	-.01	-.06
39 生活の中で自分の気持ちをじっくりと確かめるための時間を持っている。	.05	.76	-.12	.13	-.01	-.03
47 生活の中で自分の気持ちを確かめるための時間を確保している。	-.03	.72	.13	-.07	.00	-.02
11 自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間を確保している。	-.01	.65	.13	-.19	.01	.12
31 自分のからだの内側で感じていることがはっきりしなくても、ゆっくり確かめることが出来る。	.04	.34	.18	.15	.01	.10
III. 体験過程の吟味 (α=.78)						
20 私は、言いにくいことがあるが表現できる言葉は、からだの感じを確かめることがある。	-.10	.03	.78	-.01	.01	-.06
2 言葉を話すときから自分の感じを確かめることがある。	.09	-.19	.70	.07	-.05	-.03
11 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることもある。	.09	.02	.67	.03	-.10	.05
21 私からの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	.06	.08	.59	-.04	.05	-.02
41 私はからだの感じの深さを確かめることがある。	-.09	.15	.49	-.01	.10	-.05
IV. 体験過程の受容と行動 (α=.74)						
10 自分の気持ちに正直に行動している。	-.05	-.04	-.03	.66	-.02	-.05
17 自分の気持ちに正直に行動している。	.04	-.07	.07	.61	-.02	.07
10 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	-.18	.06	.01	.60	.01	-.11
51 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.10	.10	-.05	.53	.01	-.02
19 自分の感じていることを包み隠さず認めている。	.14	.00	.03	.50	-.03	.05
33 自分の感じは信頼できると思っている。	.03	-.04	.03	.50	.15	.09
V. 閃き (α=.78)						
58 突然考えもなしにアイデアが浮かんでくることがある。	-.11	-.02	.02	.01	.78	-.03
42 考えもなしにアイデアが浮かんでくることがある。	-.01	.00	.03	-.04	.75	-.01
31 考えもなしにアイデアが浮かんでくることがある。	.06	-.05	-.10	.07	.66	.01
8 からだの内側から自分自身に気づいたときや考えもなしにアイデアが浮かんでくることがある。	.04	.04	.17	.03	.40	.06
60 考えもなしにアイデアが浮かんでくることがある。	.20	.09	-.07	-.04	.39	.01
VI. 間が取れている (α=.76)						
53 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まずに受け流している。	.08	-.01	-.01	-.06	.02	.80
29 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まずに受け流している。	.06	.00	-.10	-.03	.00	.76
18 悩み事があっても、そのことばかり考えずに生活を送ることが出来る。	-.18	.01	.00	.09	-.02	.88
4 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まずに受け流している。	-.18	.02	.11	.16	-.03	.83
因子間の相関係数						
I	-	.14	.50	.02	.24	-.34
II		-	.49	.39	.42	.08
III			-	.28	.45	.11
IV				-	.42	.30
V					-	.15
信頼性の各因子の全分散に対する寄与率 (%)						
I	19.86	12.25	6.90	6.66	5.53	4.58
II	19.86	32.41	39.01	45.07	50.40	54.98
主成分法による寄与率 (%)						

(2)FES の確認的因子分析結果

次に本研究では、探索的因子分析によって明らかとなった因子構造の再現性を確認するために確認的因子分析を行った。確認的因子分析を行うにあたり、FES の6つの因子と対応する項目にパスを設定した。次に、6つの因子間の相関関係を参考にしながら、共分散パスを設定した。また、必要に応じて誤差変数間にも共分散パスを設定した。ただし、誤差変数間の共分散は理論的な説明可能性を考慮した上で設定し、複数の因子を互らしないように設定した。

以上の分析により得られたFESの確認的因子分析の結果を Table 8-2 に示した。確認的因子分析のモデルの適合度は、 $\chi^2(391)=786.901, p<.001, GFI=.906, AGFI=.888, CFI=.911, NFI=.838, RMSEA=.046$ であり、一定の基準に達する適合度が得られた。

Table 8-2 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の確認的因子分析結果

因子名(α係数)	因子1: 閉鎖					
	I	II	III	IV	V	VI
I 体験の感受(α=.81)						
49 思い通りな物事が起こらないときには、胸や内側にモヤモヤとした感じがすることがある。	.63					
62 自分の気持がはっきりしない時は、からだの内側がはっきりしない感じがする。	.70					
3 悩ましい事があると頭や胸やおなかモヤモヤとした感じがすることがある。	.66					
12 寝たいことがあるが、言葉にしくい暇、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。	.61					
48 悩ましい事があるときには、胸や胸やおなかなどに重たさを感じる。	.75					
II 体験過程の確認時間・空間の確保(α=.80)						
29 生活の中で、自分の気持を確かめるための時間を自分なりに持っている。	.75					
7 生活の中で自分の気持を深く理解するための時間を持っている。	.75					
14 生活の中でからだの感じが伝えていることを確かめるための時間がある。	.75					
47 自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間や場所を持っている。	.63					
31 自分のからだの内側で感じていることがはっきりしなくても、ゆっくり確かめることが出来る。	.52					
III 体験過程の受容と行動(α=.74)						
10 自分の気持が正直に行動している。	.61					
1 自分の気持に自信を持って発言している。	.59					
27 自分の話す言葉は、自分の気持とよびつたりしている。	.58					
19 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.50					
35 自分の感覚は信頼できると思っている。	.58					
61 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.54					
IV 体験過程の吟味(α=.76)						
20 私は、言いたいことがうまく表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	.71					
11 悩ましい事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみることもある。	.67					
2 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。	.60					
21 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	.68					
44 私はからだの感じの意味を吟味することがある。	.58					
V 閃き(α=.74)						
58 突然考えもしなかったアイデアが浮かんでくることがある。	.74					
1 何に考えていたわけでもないのに、突然自分の知恵から気になっていたことのあるアイデアが浮かんでくる。	.74					
34 ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思い出すことがある。	.62					
9 からだの内側から自分自身に気づかされた考えや考えもなかった新しい考えが浮かび上がることがある。	.55					
70 人と話し合うとき、会話に意図が伝わりませんが、気になっていたことの答えが気にかかっていた事を発見することがある。	.43					
VI 間が取れている(α=.78)						
29 生活のなかで内側事が出たときには、考えすぎないようにしている。	.79					
53 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まないようにしている。	.77					
13 悩ましい事があっても、そのことばかり考えずに生活を送ることが出来る。	.57					
4 生活の中で気になっている問題があっても、答え込まれずに日々の目線に集中することが出来る。	.52					
$\chi^2(391)=786.9, p<.001, GFI=.906, AGFI=.988, CFI=.911, NFI=.938, RMSEA=.046$						
n=490						

(3) 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造

次に本章では FES の各因子間の影響を明らかにし、「日常生活におけるフォーカシング」がどのような現象であるかを数量的データに基づき検討するために、共分散構造分析を行った。

まず、第 4 章を参考に「体験の感受」「間が取れている」「体験過程の吟味」「体験過程の受容と行動」の因子を配置し、その間にパスを仮定した。次に「体験過程の確認時間・空間の確保」や「閃き」をモデルに組み込むにあたり、これら2つの因子と理論的な関連が最も想定される「体験過程の吟味」から「体験過程の確認時間・空間の確保」へ繋がるパスを仮定した。また、「閃き」をフォーカシング的経験の最終的な到達地点と仮定して共分散構造分析による解析を行った。そこからパス係数が5%水準で有意でないパス係数を持つパスを削除しながら、適合度指標と修正指数及び理論的な説明可能性を考慮してモデルの改良を繰り返した。

モデルの改良過程で「体験の感受」から「間が取れている」のパスが負の値であることが判明した。「体験の感受」から「間が取れている」のパスが負の値の場合、モデル全体の間接効果を見ると「間が取れている」ことが、「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」に負の影響を与えている事になる。このことは「体験の感受」が「間が取れている」や「体験過程の吟味」、「体験過程

の受容と行動」を抑制することを意味するため、理論的整合性の観点から矛盾する可能性があった。そこで、本研究ではこのパスを共分散パス(⑤)に変更したが、適合度指標の変化は認められなかった。なお、潜在変数の推定には項目数が適合度に与える影響などを考慮し、Item Parceling(Bandalos, 2002; Hall, Snell & Foust, 1999; 清水・山本, 2007; 狩野, 2002a, 2002b)の技法を用いた。また正規分布に従わない尺度が認められるため、標本数を3000に設定したブートストラップ法を用いた。最終的なモデルの標準化解を Fig.8-1 に示した。

なお、文中の①～⑩は Fig.8-1 内のパスの番号に対応している。また、Fig.8-1 括弧内のパス係数は、ブートストラップ法によるバイアス修正推定値を示している。本章のデータから推定されたパス係数とバイアス修正推定値の差が小さいことから、本章のデータによる推定値は信頼に値すると考えられた。なお、Fig.8-1 内のいずれのパス係数も5%水準で有意な値であった。本モデルの最終的な適合度は、 $\chi^2(45) = 85.407, p<.001, GFI=.972, AGFI=.951, NFI=.962, CFI=.981, RMSEA=.044$ であった。

次に、共分散構造分析の結果に基づき「日常生活におけるフォーカシング的経験」において、フェルトセンスを感じる体験である「体験の感受」と問題との心理的距離を調整できている「間が取れている」では、どちらがより「閃き」に至る影響を与えているかについての間接効果の検討を行った。その結果を Table 8-3 に示した。その結果、「体験の感受」から「閃き」に至る間接効果は.37、「間が取れている」から「閃き」への間接効果は.19であった。

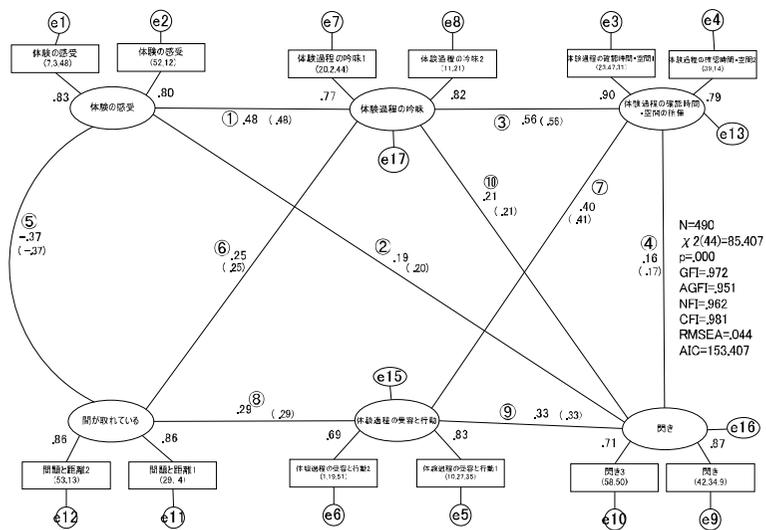


Fig-8-1 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造

パス係数は最尤法による標準化推定値を示している。図中の①～⑩はパスの番号を示す。潜在変数間のパスにはブートストラップ法によるバイアス修正推定値を括弧内に表記している。また、観測変数については Item Parceling を行った。観測変数内の括弧内の番号は、Item Parceling に用いた項目番号を示している。また、潜在変数間のパス間の差の検定結果は資料編 資料 5 に示している。

Table 8-3 日常生活におけるフォーカシング経験の構造モデルにおける間接効果

パスの番号	該当パスの値			間接効果
①→③→④	.48	.56	.16	.043
①→③→⑦→⑨	.48	.56	.40	.035
①→⑩	.48	.21		.101
②	.19			.190
⑥→③→④	.25	.56	.16	.022
⑥→③→⑦→⑨	.25	.56	.40	.018
⑥→⑩	.25	.21		.053
⑧→⑨	.29	.33		.096

なお、FES は因子によって性差が認められていたが、本章では性差よりも一般的なフォーカシング現象の諸相に迫ることを目的としているため性別の分析については分析結果を資料編の資料 6-1(男性)、資料 6-2(女性)に示すのみとした。また、性別による共分散構造分析における観測変数間のパスの有意差分析については資料編の資料 6-3 に示している。

IV. 考察

(1) FES の因子分析結果の検討

本章では第 7 章で因子構造の十分な再現性を得ることができなかった FES の因子構造を確認するために再度、探索的因子分析及び確認的因子分析を実施しその再現性を確認した。その結果、探索的因子分析では、第 6 章の因子構造を再現することができ、また確認的因子分析でも十分な適合度を得ることが出来た。先述のように因子分析法の適応には項目数の 5～10 倍のサンプル数が必要であることが指摘されている。第 7 章のサンプル数は 178 名で項目数の約 6 倍弱であったが十分な再現性を得ることが出来なかった点を考慮すると、FES は項目数の約 10 倍以上のサンプル数、すなわち 300 名以上のサンプルを用いるによってその因子構造が安定するものであると考えられる。

(2) 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造

本研究では、「日常生活におけるフォーカシング的経験」の下位因子間に流動的なプロセスを想定し、共分散構造分析によるモデル構築を試みた。ここでは、そのパスの流れに基づき 3 つの体験過程の推進プロセスを提示し、考察する。

まず第 1 のプロセスは「体験の感受」から始まり「体験過程の吟味」、「体験過程の確認時間・空間の確保」を経て「体験過程の受容と行動」及び「閃き」に至るプロセスである(①→⑩、①→③→④、①→③→⑦→⑨)。このプロセスでは、まずフェルトセンスを感受した際に「この感覚は何を意味しているのだろう」とフェルトセンスに暗に含まれている意味を吟味すること(①)によって「閃き」が得られる(⑩)プロセスが認められた。また、からだの感じの意味を吟味すること(①)から、それを確認するための時間や空間を確保すること(③)へ繋がっていた。次いで、からだの感じの吟味することによって、自分の気持ちにぴったりとした行動や発言をする中で問題の新たな側面や解決策を閃くプロセス(⑦→⑨)が認められた。また、自分の気持ちやからだの感じを確認する時間や空間を取る中で、問題や気がかりの新しい側面や解決策を思いつくプロセス(④)も認められた。

これらのプロセスはからだの感じの意味を吟味することで、体験過程が推進されるプロセスである。体験過程の推進には、はっきりとしないからだの感じと居続けること(内田, 2002; Gendlin, 1996/1998)や安全な場所や空間(福盛・永野・森川, 2000; 近田, 1999)が重要であるとされる。さらに「体験過程の吟味」や「体験過程の確認時間・空間の確保」は体験過程を促進させる上での

時間的、空間的なゆとりを持ち合わせていることを意味するものであり、これらの態度や状態が「日常生活におけるフォーカシング」を促す要因と考えられる。

第2のプロセスはからだの感じを感じることで、問題や気がかりの新たな側面の発見や解決の閃きが生じる推進プロセスである(②)。このプロセスは、体験過程がスムーズに流れている場合や急激なシフト体験を示していると考えられ、いわゆる「ひらけ(Unfolding(Gendlin, 1996/1998))」を示すものであろう。

第3のプロセスは、悩み事や気がかりと「間が取れている」ことに始まるプロセスである(⑥→③→④、⑥→③→⑦→⑨、及び⑧→⑨)。「間が取れている」は悩み事や気がかりと心理的距離を置けた状態になることである。「体験の感受」と「間が取れている」の間の共分散パスの係数(⑤:-.37)が示すように「体験の感受」と「間が取れている」は反対の意味を持つものと考えられる。

また、この第3のプロセスからは、「間が取れている」状態になれた場合、そこから折に触れて「一体、あのからだの感じは何を意味していたのであろう」と問い直すプロセスが生じることが示唆され(⑥)、さらに「間が取れている」状態に在ることで、「自分の気持ちや感覚を整理して、受け入れられる」状態になり、「自分の感覚や気持ちを言葉や行動で示すことができる」という推進プロセスが示唆されている(⑧)。

ところで、これまでのフォーカシング研究においては、間を取る事(Clearing a Space)が体験過程の流れを抑制するものか、推進するものかという議論が長年にわたり議論されてきた(福盛, 1999; 田村, 1999)。もちろんこの議論は「技法としてのフォーカシング」における議論であるが、この点については、「日常生活におけるフォーカシング」についてのモデルを構築する上でも考慮しておく必要があるだろう。

本研究では Fig. 8-1 の⑤のパスは共分散でなく「体験の感受」から「間が取れている」へ向かう負のパスとして設定したモデルを構築することも可能であった。このモデルでは、フェルトセンスを感じることで間が取れなくなり、結果的に「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」「閃き」への流れが抑制されるというものであり、理論的にも現実的にも整合性が保てない可能性があった。一方、共分散パスを設定した Fig.8-1 のモデルでは「体験の感受」と「間が取れている」は、反対の意味を持つが互いに影響し合わないことを想定したモデルである。この場合、「間が取れている」ことは体験過程に促進的に働いても抑制はしない。加えて、この2つのモデルは、適合度指標が同じであるために理論的な観点からモデルを選択するする必要があった。この選択について若干の考察をしておきたい。

これまでに「間」、すなわち問題との心理的距離を適切に持つことは体験過程にとって有用であ

ることは知られている(増井, 1994, 1996, 1999)。第7章でも示したように「間が取れている」は体験過程を抑制するのではなく、体験過程が「反復性」に陥らないために必要な要因であると考えられる。この点を踏まえると、「間が取れている」を経由することで体験過程の流れ全体が抑制される負のパスは理論的に矛盾を孕むものである。反対に、問題や気がかりについて強いフェルトセンスを感じている場合には問題と間を取ろうとしても、間が取れないままに何度も同じ体験が繰り返される「反復性」に陥ることも考えられる。さらに第5章で示したように「曖昧さへの不安」が強い場合は「間を置く」ことで体験過程が抑制される可能性も残る。この場合は⑤のパスは負のパスでも理解することが出来る。他方、日常生活ではフェルトセンスを感じたからといって問題や気がかりの事ばかり考えるわけでもないであろう。また、問題や気がかりと心理的距離を置いているからといってフェルトセンスを感じないわけでもない。

こう考えると、「体験の感受」と「間が取れている」間のパスは共分散でも、負のパスでもどちらでも成り立つと考えることもできる。問題と心理的距離の様々な側面を考慮した場合には、このような一元的なとらえ方の限界点であるのかも知れない。

本研究では、理論的な整合性と福盛(1999)の『問題と距離を取る』ことは、全体感を取り戻させるための一休みであり、『体験過程の推進』とは矛盾しないという指摘を参考に共分散モデルを選択した。しかし、この問題をより深く検討するためには心理的距離が「遠い」「近い」といった1つの軸による捉え方よりも、第7章でも参考にした「心理的距離の調節能力(古良, 2002)」概念を取り入れる必要があるかも知れない。この点については FES の今後の発展課題であると考えられる。

(3)本研究の示唆するものと限界点

本研究では、「日常生活におけるフォーカシングの経験」において、からだの感じの意味を吟味するプロセス(第1と第2のプロセス)と間が取れている状態から体験過程を吟味するプロセス(第3のプロセス)の間接効果についての検討を行った。その結果、「体験の感受」から「閃き」に至る間接効果は.37、「間が取れている」から「閃き」への間接効果は.19であった。このことは日常生活の中では、からだの感じの意味を吟味するプロセスの方が「間が取れている」状態から始まるプロセスより「閃き」に寄与することを意味している。

一般に、このような内的な過程を通して“閃く”、“思いつく”という過程は、創造的なプロセスである。フォーカシングは創造的な過程との関連がしばしば指摘されている(酒井, 2010; 青木・赤井, 1999)。本研究の知見も「閃く」過程を提示しており、創造性が生じてくるプロセスをモデリングしていると考えられる。その意味で、日常生活の中でからだの感じを吟味し、その意味を確か

めることの創造的な側面を明らかにしていると考えられるでしょう。

さらに、FMS の「問題と距離を取る態度」、FMS-R の「間を置く」であった、いわゆる「間」に関連した因子として、FES では「間が取れている」が因子として抽出された。本研究の結果「間が取れている」は「体験の感受」とは負の共分散パス(⑤:-.37)で示されていたが、第4章のFMS-Rの「体験の感受」から「間を置く」は正のパス係数(Fig.4-1①.18)で繋がっていた(Fig.4-1 参照)。このことは、「間を置く」と「間が取れている」は、因子として内容面では一見類似しているように見えるが、2つの別々の因子として発展していく可能性がある。また、先に議論したように、この共分散パスの意義を考えると、「心理的距離の調節」に関する因子の発展性を示唆するものでもある。この点は、間を取るの意味の多重性を考慮した上で、今後検討していく必要があると言えよう。

さらに本研究の分析の結果、現れてきたモデルは分析の性質上、理論的、現象学的観点や哲学的観点から分析されたものではなく、ある程度理論的な説明可能性を考慮しながら、数量的なデータを基に立ち上がってきたモデルである。本研究の数量的アプローチによる結果が、これまでの事例研究や現象学的研究から明らかになっている知見や仮説を支持することは、フォーカシングの研究を進める上で数量研究が質的研究や事例研究と統合する可能性を示唆するものである。一方で、フェルトセンスやフェルト・シフトを質問項目の設定がどの程度、理論的、あるいは現象学的に妥当であるかは、議論の余地を残すところである。また、本研究で見いだされた FES は発展段階であり、尺度の構成概念妥当性の確認や新たな因子を追加し、検討していく必要がある。

V. 文献

- 吉木多寿子・赤井浩子 (1999) フォーカシングの推進における創造について、岡山大学教育学部研究集録, 110, 93-98.
- Bandalos D. L. (2002) The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling, *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9, 78-102.
- 近田輝行 (1999) フォーカシングの訓練, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシング - フォーカシングの展開 -, 61-68, 至文堂.
- 福盛英明 (1999) クリアリング・ア・スペース論争, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシング - フォーカシングの展開 -, 183-191, 至文堂.

- 福盛英明・永野浩二・森川友子 (2000) フォーカシング初心者対象の体験グループ学習会における場の「雰囲気」の意味-参加者の感想分析から見えて来たもの, *人間性心理学研究*, 18(2), 105-116.
- Gendlin E.T. (1996) *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*, New York, Guilford (村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 池見陽・日笠摩子・村里忠之訳 (1998) フォーカシング指向心理療法 上巻 体験過程を促す聴き方, 金剛出版)
- Hall R. J, Snell A. F. & Foust M. S. (1999) Item parceling strategies in SEM: Investigating the subtle effects of unmodeled secondary constructs, *Organizational Research Methods*, 2, 233-256.
- 池見 陽 (1992) フォーカシング (焦点付け), 氏原寛・小川捷之・東山絃久・村瀬孝雄・山中康裕 編, *心理臨床大辞典*, 307-310, 培風館.
- 狩野 裕 (2002a) 構造方程式モデリングは因子分析,分散分析,パス解析のすべてにとって代わるのか?(<特集>討論:共分散構造分析), *行動計量学*, 29(2), 138-159.
- 狩野 裕 (2002b) 再討論: 誤差共分散の利用と特殊因子の役割(<特集>討論:共分散構造分析), *行動計量学*, 29(2), 182-197.
- 吉良安之 (2002) 主体感覚とその賦活, 九州大学出版会
- 増井武士 (1994) 治療関係における「間」の活用-一患者の体験に視座を据えた治療論, 星和書店.
- 増井武士 (1996) 「心の整理」としての面接-"ありのままの自分"とその治療的意義-, *心理臨床学研究*, 14(1), 10-21.
- 増井武士 (1999) 迷う心の整理学-こころをそっと置いて, 講談社現代新書, 講談社..
- 酒井久実代 (2010) 学級での継続的フォーカシング実践の効果の検討: 感情認識力と創造性の側面から, *立教大学心理学研究*, 52, 1-9.
- 清水和秋・山本理恵 (2007) 小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化: Big Five・不安(STAI)・気分(POMS), *関西大学社会学部紀要*, 38(3), 61-96.
- 高沢住司・伊藤義美 (2009) 構造拘束度尺度の作成及び妥当性・信頼性の検討, *心理臨床学研究*, 27(5), 603-611.
- 田村隆一 (1999) フォーカシングにおける理論的問題点とこれからの発展-理論的な体系化とリサーチの必要性を中心に-, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシング - フォーカシングの展開 -, 202-210, 至文堂.

内田和夫 (2002) フォーカシングにおける沈黙と語り--体験過程スケールを用いて, 人間性心理学研究, 20(2), 101-111.

山崎 暁 (2005) フォーカシング的態度と対処法略との関連, 日本心理学会第 69 会大会発表論文集, 385.

山崎 暁・内田利広・伊藤義美 (2008) フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響, 心理臨床学研究, 26(4), 488-492.

第9章 総合考察

ここでは、これまでに提示してきた「日常生活におけるフォーカシング」に関する数量的研究の意義と結果を総括し検討する。

I. 「日常生活におけるフォーカシング」への数量的研究による接近とその意義

本研究の最も根幹的な問題意識は、数量的データに基づき「日常生活におけるフォーカシング」に接近し、その諸相へ迫ることであった。ここでは総合考察を行うにあたり、本研究で探求してきた問題意識を振り返り、その意義を整理しておきたい。

まず本研究における問題意識の 1 つは、「日常生活におけるフォーカシング」に数量的に接近する上で、どのような概念(因子)をもとに検討するべきか、ということであった。これは言い換えれば、数量的データに基づき立ち現れてくる「日常生活におけるフォーカシング」を構成する概念(因子)を探索し、整理することである。本研究では主に因子分析法による探求を行ってきた。

従来のフォーカシングに関する事例研究や理論的研究及び哲学的研究の多くは、逐語記録の分析や現象の例証などの言語的記述によって、その概念(因子)を提示してきた。一方、本研究の第 1 章や第 6 章で提示した FMS-R や FES は、数量的なデータの解析を通して「日常生活におけるフォーカシング」を構成する因子を提示してきた。

また、因子分析によって抽出された因子については、「精神的健康度(第 2 章、第 6 章)」「自己肯定意識(第 2 章)」「Alexithymia(第 3 章)」「曖昧さへの態度(第 5 章)」「構造拘束的体験様式(第 7 章)」などの心理学的諸概念との関連性の検討を通して概念(因子)としての精緻化を試み、その妥当性を検証してきた。また、FMS-R 及び FES については因子構造の再現性を確認するため探索的因子分析と確認的因子分析を行った(FMS-R:第 1 章・第 3 章・第 4 章で探索的因子分析、第 2 章・第 4 章・第 5 章で確認的因子分析、FES:第 6 章・第 7 章・第 8 章で探索的因子分析、第 7 章・第 8 章では確認的因子分析)。

このように数量的手法に基づき「日常生活におけるフォーカシング」に関する概念(因子)を抽出し、他の心理学的概念との検証を通してそれらの妥当性を確認し、整理してきたことは本研究の 1 つの意義と考えられる。

本研究の 2 つめの問題意識は、数量的データに基づいた解析により浮かび上がる「日常生活におけるフォーカシング」そのものの一般的法則や知見を見いだすことであった。これは言い換え

れば、本研究が「日常生活におけるフォーカシング」のモデルを数量データに基づき探求する基礎的研究であることを意味する。

従来から行われてきたフォーカシングの事例研究や体験過程に関する現象学的研究はその性質上、事例や現象の独自性を詳細に捉え検討することができた。しかし、事例で生じていることや現象そのものの再現性については特に意識されていない、または再現性を検証することが難しい場合がほとんどであった。また哲学的研究や理論的研究はフォーカシングや体験過程に関する一般的法則や基礎的な知見を提示してきたが、その多くは文献や現象の記録に基づく研究が大半である。また、これまでもフォーカシングや体験過程の数量的研究方法として、フォーカシングなどの心理療法における体験過程の流れを逐語記録の評定により明らかにする方法が存在し(例えば EXP スケール(Klein, Mathieu, Gendlin, & Kiesler, 1969; 池見・吉良・村山・田村・弓場, 1986; 三宅・池見・太田, 2005; 三宅, 池見, 田村, 2007)、FDS(福盛, 2000)など)、これらの方法では逐語記録などを分析し、数量的に評定することでフォーカシングなどのセッション中の体験過程の流れやプロセスを捉えることができる。しかしその反面、手続き上の労力などから纏まった量のデータを使用することが難しいという問題点が常に付きまとっていた。

このような研究の立場の違いや問題点を考慮し、本研究では「日常生活における」という限定を設置することによって質問紙法を用いたフォーカシング現象へのアプローチを試みた。そして本研究では質問紙法によって得られた数量的データから概念を抽出し、概念間の関係性を検討することで「日常生活におけるフォーカシング」の一般的モデルとその知見を提示してきた(第4章及び第8章)。このように方法論上の限定を設置しながらも、日常生活における心の営みとしてのフォーカシング及び体験過程そのものに接近し、知見を提示してきたことは本研究の2つめの意義である。

また、問題意識の3つめは数量的データに基づいたフォーカシングや体験過程の一般的知見を提示することで、これまでに事例研究や理論的研究などで知られている概念や概念間の関連性に数量的な裏付けを行うことである。当然のことながら本研究は理論的研究などと無関係に存在している訳ではない。その背景には理論的知見や現象的観察、一人の人間としての筆者の体験が存在し、それらを基盤に研究計画が作成されている。言い換えれば本研究は全く理論的想定や記述的アプローチによる知見を意識せずに成立する訳ではない。先行研究や提唱されている理論的知見や筆者自身の経験を参考に数量的データを収集し、統計的な妥当性に従いながら数量的解析を行い、その結果について理論的研究及び先行研究の知見を参考に再び検討してきたものである。これらの点を考慮すると、本研究によって検討された概念やモデルは記述的な研

究によって明らかとなっている既知の知見を数量的なデータを用いて検証することによって、既知の知見を検討し、裏打ちするものである。それは例えばフェルトセンスを感じることである「体験の感受」は「体験過程の吟味」に繋がりがやすいことや、「体験過程の吟味」や「体験過程の確認時間・空間の確保」が「閃き」というシフト体験に寄与していることなど、これまでに提示してきた結果と理論的説明や現象学的な理解を統合的に考察することでもある。その意味では、これまでに事例研究や理論的研究、哲学的研究によって例証されてきた知見に対して数量的知見を提示し、両者の知見を統合する手がかりを得ることも本研究の第3の意義として考えられる。

以上が本研究の「日常生活におけるフォーカシング」への数量的検証研究による接近の問題意識とその意義である。

II. 本研究の方法の意義と限界点

ここでは本研究における方法論について検討し、その意義と限界点について論じる。

まず、本研究の目的は「日常生活におけるフォーカシング」という心の営みにアプローチするために数量的なデータに基づいた解析を行い、そこから得られる知見を検討することが第一義であった。そのため、本研究では従来の記述的方法でなく、数量的根拠に基づいた論考を行うことのできる方法を選択することが必要であった。しかし、既述のように方法論に基づいて数量的根拠を見出すためには、サンプル数を確保することが必要であった。そこで本研究では「日常生活における」という制約を設けることによりフォーカシングを体験したことのない被験者にも調査を実施することを可能にした。

また、さらなる工夫として質問項目の作成段階においては先行研究であるFMSやその他のフォーカシングや体験過程に関する知見を参考に作成し、フォーカシングを体験したことのない被験者にも理解できる表現を試みた。特にFMS-Rの項目を作成する段階では、“からだの感じ”や“からだの内側”“からだの内側の感じ”など、フェルトセンスに関する質問項目を作成する必要性があった。しかしながらフェルトセンスは、状況や個人々々によって異なり、常に変化している性質を持つため普遍的な質問項目を作ることは難しいと考えられた。そこで本研究では一つの工夫として典型的なフェルトセンスに関する質問項目を作成した。さらに、調査実施においても「ある言葉が喉のあたりまで出かかっているときには、喉のあたりに何か引っかかったような感じ」や「感動したときにはからだの内側から何かがこみ上げてくる感じ」など典型的なフェルトセンスの表現を含んだ教示文(第1章)を提示することで“からだの感じ”への注意を促した。以上の工夫によって、フェルト

センスを感じていることを質問紙法の項目として取り入れることを試みた。

このような工夫の上で、数量的な根拠をもって「日常生活におけるフォーカシング」に接近することを試みたことは本研究の方法の1つの意義である。

ところで、フェルトセンスはからだと環境との相互作用の中でその瞬間、瞬間において暗々裡の内に形成されるものである。そのため、真の意味でフェルトセンスを感じていることを測定する普遍的な質問項目を作成することは不可能ではないかと疑問を抱かれるかもしれない。確かにフェルトセンスや体験過程はその瞬間に生じている「生の過程」であるため、固定的な質問への回答で捉えることは不可能かも知れない。一方、フォーカシングやフェルトセンスは心理学の教育場面や解説書では言葉によって説明され、伝達されている。このことからフォーカシングやフェルトセンスは、瞬間、瞬間で変化しているものであるが、それらがどのようなものであるかは言語的説明によって、感覚的に了解される体験であると、フォーカシング研究者が想定していることが分かる。(突き詰めて考えると、言葉によって説明不可能であれば技法の伝授は出来ないことになる。従って、フォーカシングやフェルトセンスが言葉で説明されているのは当たり前のことであるが)このような典型例を提示することは、からだの感じを一層意識させやすくし、からだの感じへの注意を促す効果があると考えられる。その意味では、典型例の提示は今のこの瞬間のフェルトセンスやからだの感じへの注意を促し、それを通して“からだの感じ”への汎用な理解を促すものであると考えることが出来る。しかしながら、それが“からだの感じ”への参照をどの程度賦活させるかについては不明である。この点については、例えばこれまで全くフェルトセンスや体験過程について知らなかった人が、フェルトセンスやフォーカシングを習うことでどの程度体験的な語りが増えるかについて、EXP 評定などを検証することで明らかとなるであろう。この点についてはフォーカシング教育の効果を考える上でも検討が必要であろう。

次に、本研究では因子分析法によって抽出された因子に基づき「日常生活におけるフォーカシング」の構造に迫るために共分散構造分析を採用した。共分散構造分析は、理論的背景を考慮しつつも、統計的な適合度指標を参考にモデルを構築・改良し、最も理論的説明可能性が高く、統計的にも妥当なモデルを構築する解析法と考えることができる。

これまで共分散構造分析をフォーカシングや体験過程の研究へ応用した例は少ない(例えば山崎・内田・伊藤, 2008)。特に、潜在変数を仮定した共分散構造分析を用いた研究は学会機関誌の論文ではほとんど認められていない。これは1つには、本研究の「体験の感受」の様に尺度の正規性を確認できないために共分散構造分析の適用が難しいためかもしれない。このような問題点を考慮し、本研究では Item Parceling やブートストラップ法を応用することによって正規性を

確認できない尺度でも共分散構造分析を適用可能にし、一定の結果を示すことができた。このような解析上の方法論を提示したことは、本研究の方法論上の2つめの意義として挙げられる。

しかし一方で、質問紙法の採用することによる研究の限界もある。先述のように、フォーカシングや体験過程という流動的なプロセスを質問紙法で捉えることは、本来動的な過程を静的に捉えることになる。本研究のように数量データに基づくモデルを提示することは可能であるが、真の意味でその動的なプロセスを反映するモデルか否かを検証することができない。また日常生活で生じている現象を質問紙法で捉えようとする際に、必ずしも連続的で正規性を持った分布を描くデータが得られる訳ではない。特に「体験の感受」因子の様に「日常生活におけるフォーカシング」を捉える上では採用することが期待される項目であっても、日常生活で生じやすい内的体験であればあるほど分布はどうしても偏ったものになることが予測される。本研究で用いたような Item Parceling やブートストラップ法という補正法を適用することも、このような分布の問題を回避する方法として存在しているが、そこに収集されたデータの特徴と方法論的妥当性の妥協があることは否めない。本来なら、質問紙法による心理測定の観点からは正規分布を仮定できる項目群を探索し、質問項目の精選を行うことが望ましいと考えられる。このような点は質問紙法の限界点であり、今後この点を考慮した上でさらに統計学的にも妥当性の高い尺度の作成が期待される。

Ⅲ. 日常生活におけるフォーカシングの構成因子と構造の意義

(1) 日常生活におけるフォーカシングの構成因子の意義

ここでは、FMS-R 及び FES で抽出された各因子について、これまでの結果を総合的に検討し、その意義を考察する。なお本研究では、因子分析結果によって因子を構成する項目が若干異なる場合があったが、その点についてはこれまでに論じているためここでは各因子の持つ意味を統合的な観点から論じる。

a) 体験の感受

「体験の感受」は、「言いたいことがあるが言葉にしにくいとき、胸のあたりにモヤモヤとした感じがする」「悩み事があると頭や胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある」などの項目から構成される因子であり、フォーカシングや体験過程理論の文脈では、フェルトセンスを感じていることを認知している程度を示す因子であった。

「体験の感受」は FMS-R、FES の両尺度において共に抽出された因子であるが、先に指摘した

ようにFMS-RとFESではやや項目の異なる因子である。そのためか、FMS-R及びFESとGHQとの相関係数では、FMS-Rの「体験の感受」が「身体的症状($r=.21, p<.05$)」及び「不安と不眠($r=.30, p<.01$)」と正の相関を示すのに対して、FESの「体験の感受」では「不安と不眠($r=.20, p<.05$)」とは正の相関を示すものの「身体的症状($r=.06, n.s.$)」とは全く相関を認めなかった。この点は、構成項目の違いによるものである可能性は先に指摘した通りである。またFMS-Rの「体験の感受」はTAS-20の「感情の同定困難($r=.31, p<.001$)」、「感情の伝達困難($r=.17, p<.001$)」、「外的志向($r=.26, p<.05$)」と正の相関関係が認められた。さらにFMS-Rの「体験の感受」は「曖昧さへの態度」の4因子とも正の関係が認められた(「曖昧さの受容と享受($r=.29, p<.001$)」、「曖昧さへの不安($r=.34, p<.001$)」、「曖昧さの排除($r=.11, p<.05$)」、「曖昧さの受容と享受($r=.13, p<.01$)」)。さらに、SSBの「反復性($r=.32, p<.001$)」とも正の相関が認められていた。また、FESの内部相関分析では「体験過程の吟味($r=.30$)」や「閃き($r=.24$)」と正の相関関係を示す一方で、「間が取れている($r=-.34$)」とは負の相関を示す因子であった(Table 8-1 参照)。

このことから「体験の感受」、即ちフェルトセンスを感じることは(便宜的な分け方ではあるが)ネガティブな側面とポジティブ側面があることが浮かび上がる。「体験の感受」のネガティブな側面とは悩み事や気がかりについて、モヤモヤと感じられている感覚を感じてはいるが、その感覚に含まれる意味を同定し、言葉に置き換えることができない状態を作り出し、反復的な思考のループに陥ることを助長する作用であると考えられる。また、フェルトセンスに伴う曖昧さへの不安を高め、排除する気持ちを生じさせることも考えられる。さらに、時には身体的な症状への感覚も鋭敏にしてしまうという特徴も予測される。言い換えればフェルトセンスを感受し、それを適切な言葉や行為などの具体的な形に変換され難い場合には、反復的な堂々巡りの感覚やうまく言い表せないというモヤモヤとした感じなどで留まってしまい、不安や不快感を生じさせ、時に身体的な感覚を敏感にしてしまう可能性があると考えられる。

一方、「体験の感受」のポジティブな側面としては悩みや気がかりに伴うフェルトセンスに伴う曖昧さを楽しんで受け入れ、適切にフェルトセンスを吟味することができれば、自分自身の感覚にぴったりとした言葉や発言などの表出を導く手がかりとなる。そして、考えや表現などが自分の感覚と合っているかの試金石となることである。また、フェルトセンスに接することが時には「閃き」へと繋がる可能性も考えられる。

先にも少し触れたことではあるが、増井(1990)はフェルトセンスの持つ能力として「ああでもない、こうでもない」と迷ってみる必要性を示す「迷わず能力(探索能力)」、「これに違いない」と納得を送る「説得能力」、「こうでもあるようだがああでもある」と一面的な判断に歯止めをかけ、全体的理解

へ導く「バランス能力」を指摘している。本研究の検討から明らかとなったフェルトセンスを感受することのネガティブな面はいわば「迷わず能力」の副作用であり、ポジティブな側面は「説得能力」に近いものであろう。

では、このようなフェルトセンスの感受の持つ両面的特徴から、フェルトセンスとの付き合い方やフェルトセンスを手がかりとして体験過程を推進していくためのコツをうかがい知ることは出来ないだろうか。

1つのコツは、これまでも指摘している様に「心理的距離の調整」が適切になされる必要があるであろう。この点については既に述べたことであり、また後にも再検討するため、ここでは指摘するのみに留める。

2つめの付き合い方のコツとしてフェルトセンスの持つ曖昧な感覚やフェルトセンスを感じるという体験の持つ「曖昧さへの態度」を意識することが、体験過程の推進には有用であると考えられる。第5章の結果からは、曖昧さに肯定的な態度で対峙することや曖昧さに不安を抱いても不明確なところを排除することで、最終的には曖昧さを受け入れることができ、体験過程は推進される可能性が示されている。つまり、フェルトセンスの持つ曖昧さに対して、興味や楽しみを持って受け入れられることが、体験過程の推進には有用であると考えられる。

また、今回の研究結果だけから読み取れるものではないが、フェルトセンスを体験についての居心地の良さや安心感という点からも捉えることが出来るのではないだろうか。例えば、floatability(田村, 1987)の研究やフォーカシング体験学習グループの場の意義に関する研究(福盛・永野・森川, 2000)では、意識的にフェルトセンスから暗々裡の意味を表出させるのではなく、フェルトセンスを感じることに「気持ちの良いこと」「居心地の良いこと」「安心感を持って待てること」などがフェルトセンスに含まれる暗々裡の意味の表出には有用であることが示唆されている。一方で大石(1990)は、体験過程への意図的な努力が体験の流れを拘束することや無理に言葉にすることで体験が壊れることを指摘し「感じすぎ(田嶋, 1987)」の状態を作ることを指摘している。

これらのことから、曖昧なフェルトセンスと向き合う中で興味を持ったり、楽しんだり、意識的に表出させない態度が体験過程の促進には重要であり、反対に意識的に意味の表出を狙うと却って構造拘束的になりやすく、体験過程の流れを留めてしまうというフェルトセンスとの付き合い方のコツを知ることが出来る。

b) 間を置く、間が取れている

次に、FMS-Rの「間を置く」は、「何か悩み事があるときには、ちょっとやめて間を取れる」「生活

の中で気がかりなことがあっても意識して考え込まないようにしている」などの悩み事などから心理的距離を取ることを示す項目からなる因子であった。また FES の「間が取れている」は「悩み事があってもそのことばかり考えずに生活を送ることが出来る」などの「間が取れている」状態を示す項目が追加されたものであった。

ここでの「間」、即ち心理的距離の意味は、第 2 章でも指摘したように心理的防衛反応として無意識裡に心理的距離を置くものではない。すなわち、「間を置く」や「間がとれている」は、無意識裡なものではなく、主体が何らかの内面での作業を通じて、能動的に問題や気がかりとの心理的な距離を置くことによって、それらを必要以上に考え込まない精神状態を作り出すこと内的行為及び内的状態を意味している。

FMS-R の「間を置く」及び FES の「間が取れている」と GHQ による精神的健康の相関分析では、前者が「社会的活動障害($r=-.37, p<.001$)」及び「不安と不眠($r=-.20, p<.05$)」、後者では GHQ の全ての因子と有意な負の相関が認められた(「身体的症状($r=-.30, p<.001$)」、「不安と不眠($r=-.35, p<.001$)」、「社会的活動障害($r=-.27, p<.001$)」、「うつ傾向($r=-.27, p<.001$)」)。また、FMS-R の「間を置く」では「自己肯定意識尺度」の全ての因子と正の相関が認められている(「自己受容($r=.32, p<.001$)」、「自己実現的態度($r=.21, p<.05$)」、「充実感($r=.45, p<.001$)」)。また、TAS-20 との相関分析では「外的志向($r=.16, p<.01$)」と弱い正の相関、「曖昧さへの態度」では「曖昧さの受容と享受($r=.16, p<.01$)」「曖昧さの肯定($r=.13, p<.05$)」とは弱い正の相関、「曖昧さへの排除($r=-.09, p<.10$)」とは弱い負の相関がある傾向を示していた。また、FES の「間が取れている」は SSB の「反復性($r=-.51, p<.001$)」と負の相関関係を示していた。

これらの結果から、「間を置く」の得点が高いこと及び「間が取れている」状態にあることは、曖昧さを肯定的に受け止めることができ、反復的な思考にも陥りにくく、精神的健康で自分自身に対しても肯定意識を持っていると考えられる。

精神的健康との関連は Clearing a Space 及び「間」に関する先行研究(例えば増井(1996, 1994, 1999)、福盛・森川(2003)、福盛(1999))などからも予測される場所であり、「間を置く」「間が取れている」ことの既知の特徴と考えられる。また「間が取れている」は特に SSB の「反復性」との負の相関が認められるため、「間が取れている」状態は構造拘束的体験様式、特に反復的な体験様式に陥っていない状態を示している。

ところで、先述の通り、これまでフォーカシング研究において Clearing a Space は必要か否かという議論が繰り返されてきた。この問題はいわゆる「クリアリング・ア・スペース論争(福盛, 1999)」として知られ、その必要性については研究者の個々人の主張が先行し、「理論的なクリアリング・

ア・スペースの意味についての明確な意義についての検討はまだ十分に行われていない(福盛, 1999)」とされてきた。また、福盛(1999)は、Clearing a Space の有用性と現象の関係について、「クリアリング・ア・スペースが援助的であるのは、体験過程の推進をとめることである」といった理論的矛盾があることを指摘している。この議論は、「技法としてのフォーカシング」についての指摘であるが、本研究の分析でもこの点は興味深い点である。

では、Clearing a Space すなわち「間」について本研究の結果はどのような示唆を与えるだろうか。本研究の結果から示唆される 1 つのことは構造拘束的体験様式と「間」、即ち体験的距離の関係性についての知見であろうと思われる。

そこで「間が取れている」と「構造拘束的体験様式」に関する数量的検討がもたらす理論的示唆について述べたい。上述の結果より、「間が取れている」ことは、構造拘束的な体験様式、特に「反復性(高沢・伊藤, 2009; Gendlin & 池見, 1999)」とは反対の傾向を持つ心理的現象と位置づけられるものである。そして第 7 章で議論したように、「間」が置けなくなると「反復性」を持つ構造拘束状態に陥り、体験過程を拘束することが考えられる。この点から、「間」を取るが必要となるのは、構造拘束的体験様式に陥っている時である。つまり、構造拘束的体験様式のために体験過程が拘束され、体験過程の暗々裡の機能が停止している状態にある時に、その状態を解除するために「間を置く」や「間が取れている」が機能すると考えることが出来る。言い換えれば「間を置く」「間が取れている」の意義は構造拘束的な反復性を停止させることにあると考えられる。このような考えは、体験過程理論の整合性の観点からいっても矛盾を生じさないものであろう。また、このように考えれば「問題とのバランスを取り戻す」「全体感を取り戻す」といった「間」の意味を明確に整理できると考えられる。

c) 体験過程の吟味

「体験過程の吟味」は、「言葉を探すときからだの感じを確かめることがある」「私はからだの感じを吟味することがある」などの項目からなる因子であり、悩み事や気がかりについて考えるときや自分の気持ちを言い表そうとする際に、からだの感じを参照し、その意味を吟味する程度を示す因子である。また、やや項目内容は異なるものの FMS-R、FES 両尺度に存在する因子である。

「体験過程の吟味」は FMS-R と GHQ の関連では、「身体的症状($r=.23, p<.05$)」と弱い正の相関を示し、「自己肯定意識尺度」の「自己受容($r=.20, p<.05$)」及び「充実感($r=.21, p<.05$)」と正の相関を示していた。また、TAS-20 との関連では「感情の同定困難($r=.24, p<.001$)」「外的志向($r=.27, p<.001$)」と正の相関を示し、「曖昧さへの態度」では「曖昧さの受容と享受($r=.28, p<.001$)」

「曖昧さの肯定($r=.11, p<.05$)」といった曖昧さへの肯定的態度と正の相関を示していた。また、FESとGHQでは「社会的活動障害($r=-.17, p<.05$)」と弱い負の相関を示していた。また、SSBとは全く相関は認められなかった。

これらのことから「体験過程の吟味」にはポジティブな側面とネガティブな側面があることがわかる。つまり、「体験過程の吟味」は充実感を持って自分自身を受け入れ、曖昧さに対しても受け入れることができ、社会生活に充実感を持つことができているというポジティブな側面が考えられる。一方で、「体験過程の吟味」は、時に自分の気持ちを見極めることが難しく、問題や自分の気持ちに対し分析的になりすぎる傾向、さらには身体的症状を訴える傾向にあるというネガティブな側面が考えられる。

このような「体験過程の吟味」のポジティブな側面とネガティブな側面をどのように考えればいいのか。これを考える上では、「体験過程の吟味」が他の心理的要因によって影響を受ける可能性を考慮する必要があると思われる。

「体験過程の吟味」へ影響する1つの要因はその吟味が適切か否かという点である。すなわち、からだの感じの意味を吟味し、それが自分自身にぴったりと適切に感じられた場合には体験過程は推進されるため、自己肯定意識や曖昧さへの肯定的な態度が促進されると考えられる。しかしながら、からだの感じの意味を吟味しても、不適切な場合にはからだの感じに捉えられ、その意味を同定することが出来ずに身体感覚への注目だけを高めてしまう可能性がある。

では適切な吟味、不適切な吟味とはどのようなものであろうか。この点を2つの視点から考えてみたい。

「体験過程の吟味」が適切か否かを考える1つの視点は「体験の様式」である。大石(1990)は、体験過程には2つの推進様式があることを指摘している。その1つは、体験が「からだの感じに導かれ」ている「自律の様式」であり、もう1つは意図的な努力が体験の流れを拘束する「分裂の様式」である。前者は「有機的な流れによって体験が導かれている“からだ”優位の状態(大石, 1990)」である。一方、後者は「意図的な努力により体験を引っ張っていく“あたま”優位な状態(大石, 1990)」であり、この場合意図的な努力が体験過程を拘束したり、言葉にしよとすることで体験が壊れたりすることを指摘し、それを「逆説的現象(大石, 1990)」と呼んでいる。この「逆説的現象」が生じる吟味の仕方は、池見(1983)の『感覚』の観察やIberg(1981)の言う“Parturient State”と呼ぶような意識状態を確立することが出来ていないため生じていると考えられる。これらの事から適切な「体験過程の吟味」とは、問題や気がかりに伴う感覚であるフェルトセンスから意図的に意味を言語化しようとせず、その感覚全体を観察する態度であると考えられる。

また、吟味の適切さを考える上でのもう1つの視点は、既に論じた心理的距離が適切に取れているか否か、である。吉良(2002)は心理的距離が近かったり、遠かったりすると「心理的距離の調節の失調」に陥り、問題と自律的に向き合い対処できる感覚である「主体感覚」が損なわれることを指摘している。この「心理的距離の調節」は、上述の『感覚』の観察(池見, 1983)や“Parturient State(Iberg, 1981)”でも指摘されていることであるが、心理的距離が近すぎると問題に圧倒されてしまい混乱して、適切な吟味をすることができないと考えられる。また心理的距離が遠すぎる場合でも、実感を伴った吟味が出来ないこともあるだろうし、情動のみが強く実感を伴わない場合もあるとされる。

次に、「体験過程の吟味」に影響を及ぼすもう1つの要因として Alexithymia 傾向と「体験過程の吟味」の関係について考えてみたい。第3章に示した通り、Alexithymia 傾向が高い者ほど「体験過程の吟味」及び「体験の感受」では高い得点を示していた。この結果は、Alexithymia 傾向の高い人はフェルトセンスに注意を向けるが、そこから自分の感情を同定することができない傾向や、情緒体験に対して過度に客観的に分析する傾向がある。そのため、フェルトセンスを具体的な言葉や行動、その他の表現などに変換することが不得手であると考えられる。つまり、Alexithymia 傾向が強いと「体験過程の吟味」を行うが体験過程の推進には繋がりにくい傾向を示すと考えられる。この点から、Alexithymia 傾向は「体験過程の吟味」のネガティブな側面と深く関連するものであると考えることが出来る。

以上より「体験過程の吟味」の持つポジティブな面とネガティブな面は、この「吟味の適切さ」、「体験様式」、「心理的距離の調節」及び Alexithymia 傾向によって影響を受けることが考えられる。また、「体験過程の吟味」は他の心理的状态と関連の中で、その機能や有用性が変わってくるという特徴があると言える。このように本因子の意義は、「体験過程の吟味」の機能が有効に働くための要因やネガティブな側面に陥らない様にするための数量的基盤を提供することにあると考えられる。

d) 体験過程の確認時間・空間の確保

「体験過程の確認時間・空間の確保」は、FESの開発において抽出された因子であり、「生活の中で自分の気持ちを確かめるための時間を自分なりに持っている」「自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間や場所を持っている」などの項目で構成される因子である。本因子は、からだの感じを確かめるための時間や場所が日常生活の中でどの程度確保出来ているかを示すものであり、上述の「体験過程の吟味」がなされる為の時間的、空間的ゆとりを示すもので

ある。

「体験過程の確認時間・空間の確保」とGHQとの関連では「身体的症状 ($r=-.17, p<.05$)」「社会的活動障害($r=-.26, p<.001$)」と負の相関が認められ、SSBとの関連では有意な相関関係は認められなかった。

また、第6章でも指摘したように本因子は、体験過程の推進を促す役割を果たすものである。言い換えれば、体験過程の持つ暗黙の機能が働き始めるために必要と考えられる時間と空間を確保することが出来ているかということである。体験過程理論では、このような物理的な時間や空間の必要性は前提として想定されているためか、あるいは体験過程理論が心的内界の理論であるためか、言及されていない。しかし、日常生活においては、このような物理的な場所や時間があること、さらに言えばそのような場所や時間を取るだけの心理的なゆとりと姿勢を持つことが体験過程を推進させていくためには有用であると考えられる。

e) 体験過程の受容と行動

「体験過程の受容と行動」は、「自分の気持ちに正直に行動している」「自分の気持ちに自信を持って発言している」「自分の感覚は信頼できている」といった項目からなる因子である。

「体験過程の受容と行動」はFMS-RにもFESにも認められる因子であり、項目内容にも大きな差は認められなかった。「体験過程の受容と行動」とGHQとの関連では、FMS-Rでは「身体的症状($r=-.28, p<.01$)」「不安と不眠($r=-.25, p<.05$)」「社会的活動障害($r=-.40, p<.001$)」、FESでは「身体的症状($r=-.30, p<.001$)」「不安と不眠($r=-.22, p<.01$)」「社会的活動障害($r=-.45, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.36, p<.001$)」と負の相関が認められていた。また、「体験過程の受容と行動」と「自己肯定意識尺度」との関連では「自己受容($r=.58, p<.001$)」「自己実現的態度($r=.57, p<.001$)」「充実感($r=.46, p<.001$)」の3因子ともに正の相関が認められていた。TAS-20との関連では「感情の同定困難($r=-.27, p<.001$)」「感情の伝達困難($r=-.50, p<.001$)」と負の相関関係が認められ、「外的志向($r=.12, p<.05$)」と弱い正の相関が認められた。「曖昧さへの態度」との関連では「曖昧さへの受容と享受($r=.25, p<.001$)」と正の相関、「曖昧さへの不安($r=-.21, p<.001$)」と負の相関が認められた。さらに「体験過程の受容と行動」とSSBとの関連では「反復性($r=-.20, p<.001$)」と「SSB 総合得点($r=-.20, p<.001$)」と負の相関関係が認められた。

これらのことから「体験過程の受容と行動」が高い者は、精神的健康度が高く自己実現的態度を有し、自己肯定意識も高く、自分自身の感じていることを認識し伝えることが出来る傾向にある。また、曖昧な状況に不安を抱かず楽しみ受け入れることができ、体験過程の流れも反復的な体験

に陥らず、流動的に流れていると考えられる。

また本因子は既に指摘したように、「本来性(Authenticity(Gendlin & 池見, 1999))」と深く関連する因子である。「本来性」は現在において「推進」された「過程」であるとされる。そして、この「推進された過程」はフェルトセンスや現在の体験の内に暗示されていた未来の環境との相互作用が展開され、継続することとされる。「本来性」は、人がその瞬間においてそのフェルトセンスの中に暗示されている生き方や選択の仕方の可能性を探る相互作用の中で推進される過程である。

このような観点から再度質問項目を見てみると、「自分の気持ちに正直に行動している」「自分の感覚を信頼できる」「自分の話すことは自分の気持ちとびったりしている」といった項目は、本来的な過程の推進が生じていると直感的に感じていることを示す内容と考えることが出来る。そのように考えてみると、「体験過程の受容と行動」は、精神的健康や自己受容、曖昧さへの肯定的態度などの観点からいわゆる「実現傾向」の指標とも考えることが出来るし、感情の適切な同定や伝達の流暢性や構造拘束的な反復性に陥らないという特徴からは「本来性」が展開される指標と考えることも出来るであろう。

f) 閃き

「閃き」の因子は「突然考えもしなかったアイデアを思い出すことがある」「ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思い出すことがある」「特に考えていたわけではないが、突然自分の内側から気になっていたことの新たな側面や解決策に気がつくことがある」などの項目で構成される因子であり、フォーカシングの文脈ではフェルト・シフトや「開け(Unfolding)」と考えることが出来る体験の程度を示している。この「閃き」は、特に突然に生じる体験であり、しかもそれが自分の内側から生じているという感覚があることを尋ねている。本因子は、池見(1995)がフォーカシングや体験過程が推進する体験様式を「閃きの体験様式」と呼んでいることから発想されたものである。しかし、本因子が測定するような日常生活での「閃き」体験が果たしてフェルト・シフトや「開け」と共通するものであるかは、本研究の結果を考慮すると議論の余地を残すところであろう。

「閃き」はFESの作成により抽出された因子であり、FES内の因子間相関では「体験過程の確認時間・空間の確保($r=.42$)」「体験過程の受容と行動($r=.42$)」「体験過程の吟味($r=.43$)」と $r=.40$ 以上の相関関係が認められている(Table 8-1 参照)。また、GHQとの相関分析では「社会的活動障害($r=-.27, p<.001$)」「うつ傾向($r=-.19, p<.05$)」と弱い負の相関関係が認められている。一方、SSBとは相関関係が認められていない。これらのことから「閃き」は、一見フェルトセンスを吟味する過程と関連する因子であるが、SSBによる「反復性」や「傍観性」といった構造拘束体験様式とは質の

違う、または、水準の異なる体験であると考えられる。言い換えれば、体験過程の推進及び拘束といった体験的水準を超えるものであるとも考えられる。

ところで、本研究の「閃き」は日常生活での場面を想定しているため、「突然、気がつく」や「特に考えていないのに思いつく」といった突然で、予測なしに生じる閃き体験が想定されている。一方「体験過程の吟味」や「体験過程の確認時間・空間の確保」は、フェルトセンスと付き合い内的体験のことを想定しており、それは基本的に内的な感覚を吟味する体験や時間である。そのため時間的、文脈的には「体験過程の吟味」や「体験過程の確認時間・空間の確保」は「閃き」とは直接的関係はないと考えることも出来る。しかし上述のように、「体験過程の吟味」と「体験過程の確認時間・空間の確保」の2つと「閃き」が相関関係を示すのはどのように考えればよいであろうか。この関連は興味深い点ではあるが、本研究の分析結果からは説明することが出来ない点でもある。しかし、本研究ではこの点について1つの仮説を述べておきたい。

それは、ある問題について体験過程の暗黙の機能を賦活させることで、その後も賦活した暗黙の機能はバックグラウンドで展開し続け、結果として問題を直接的に取り扱っていないタイミングに、突然に閃きが生じることがあるのではないだろうか。ここでは1つの例を通してこの関連について論考し、仮説を提示したい。

例えば、ある人がある問題について、寝る前に感じていることを確かめるための時間を取ったとしよう（「体験過程の吟味」と「体験過程の確認時間・空間の確保」）。そして、後口に問題とは全く別のことをしている時にふとその問題についての閃きを得たとしよう。このような現象をどう考えることができるであろうか。

つまり、夜寝る前に問題についての体験過程へ関与したことで、体験過程の持つ暗黙の機能が賦活する。これに引き続いて「閃き」や「気付き」を得る場合は「フェルト・シフト」と考えることが出来る。しかし、後日問題のこととは全く別のことをしている状況下で、ある問題の感じと関わっていた訳ではないにも拘わらず、突然ある問題について「閃き」を得る場合をどの様に考えることができるだろうか。

この疑問について、1つの仮説として本人はそのことは意識してなくてもバックグラウンドで潜在的に賦活された体験過程のプロセス(latent activated experiencing process)が推進され、閃きが突然生じるのではないだろうか。これを体験過程の推進過程として考えてみると、問題についてのフェルトセンスを参照し(Direct Referent)、吟味し、象徴化(Symbolize)する試みによって体験過程の暗黙の機能が賦活される(Activate)。しかしそれを吟味している時には体験過程は大きく推進されないが、賦活された機能は潜在的に維持され展開されている。そして、それと問題と全く関係の

ないタイミングで突然、「閃き」として立ち現れてくるのではないだろうか。

ここでは、このような体験過程のジグザグ(Zigzag)と呼ばれる Direct Reference と Symbolize を意識的に行った後に、意識していなくてもジグザグの過程が潜在的に生じることを「**潜在的体験プロセス(Latent Experiencing Process; LEP)**」と概念化し考えてみたい。また、それが賦活された状態で継続することを「潜在的体験プロセスの賦活(Activating Latent Experiencing Process)」と考えてみたい。

その概念モデルを図式化したものを Fig.9-1 に示した。Fig.9-1 の(1)では、「フォーカシングにおける体験過程の直接照合とシンボル化のプロセス」を示している。一般的にフォーカシングでは意図的な直接照合(Intensional Direct Referent)によって体験は象徴化(Symbolize)され、その過程を繰り返す中で、シフト(Shift)体験が生じると考えられる。

ここで直接照合と象徴化は対応がある関係(Parallel)であるに対して、シフト体験は対応のない(Non-Parallel)な関係とされ、体験過程の直接照合と象徴化の対応関係が推進することの延長線上に、対応関係を越えた体験としてシフト体験が生じると考えられる。

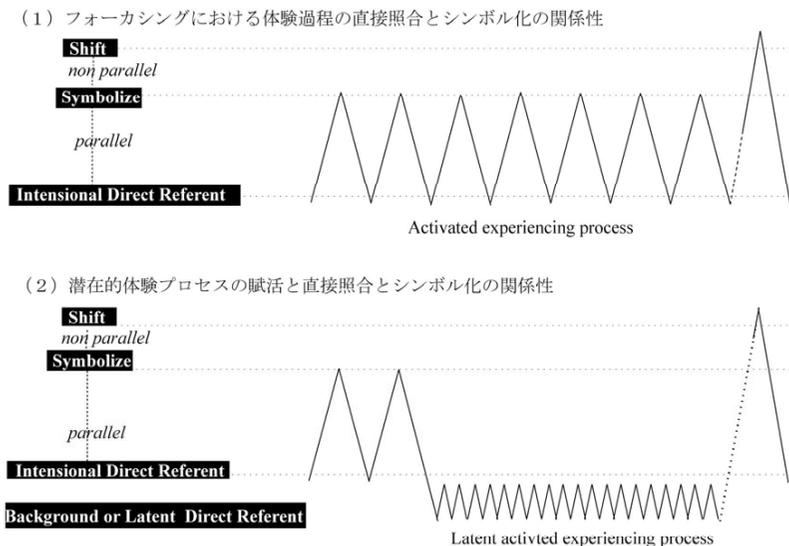


Fig. 9-1 潜在的体験プロセス (LEP) の概念図

一方、Fig.9-1 の(2)では「潜在的体験プロセスの賦活と直接照合とシンボル化の関係性」を示した図である。ここでは最初は意図的な直接照合と象徴化のプロセスが少し繰り返されるが、その際にはシフト体験に繋がっていない(先の例では、寝る前に問題について感じていることを確かめる)。そして意図的な直接照合と象徴化をしなくなった後でも潜在的な水準(Background or Latent Level)では体験過程が賦活されており、ある時突然シフト体験が生じる(先の例では、後日に突然、問題について閃きを得る)。

ところでこのような現象は、何も体験過程理論で指摘されている現象ではない。というのは一般的な「閃き」に関する現象の説明を体験過程理論が意図しているのではないからであろう。しかし、この LEP の存在を支持する知見は、むしろ体験過程理論から離れた「閃き」に関する一般的、経験的知見の中にみられる。例えば、外山(1986)は着想を得るためには、ある程度関心を抱いた資料を読み、素材を集め、ヒントを得た後に寝かせて、発酵させることが必要である旨を述べている。また Young (1988)は、広告のアイデアを得る方法として、資料を集め、それを「咀嚼」後に、「孵化段階」として「問題を全く放棄する」期間を経て、「その到来を最も期待していない」時に着想すると述べている。Foster(1996)も Young (1988)の考えを、アイデアを得る方法として支持し、「いったん全部を忘れ」「別の仕事をする」ことで無意識が考えることを推奨している。また、このような過程を「科学的な発見、芸術分野での創造、問題解決、意志決定の際における共通した特徴」と述べている。これらの指摘では無意識がこのような「発酵」や「孵化」の過程を行うと述べられているが、このことは「LEP の賦活」を支持するものであろう。

また、LEP と関連する臨床心理関連の概念としては中田(2006, 2010)の「問題意識性」が挙げられる。中田(2006)はエンカウンターグループでフェルト・シフトにまでいたるメンバーの事例研究から、彼・彼女らはセッション中もセッション前後も、そしてグループ前からずっと問題意識を抱え続けており、予想外のふとした瞬間にフェルト・シフトが起こることを発見した。更に、グループ参加者でなく、日常生活や心理療法においても、問題意識を抱え続けている人がふとした瞬間にフェルト・シフトを体験することを発見した(中田, 2010)。このような人においては問題意識がフェルトセンスを伴っていることが特徴であり、意欲的なグループ参加者であってもその点の違いがフェルト・シフトに至るかどうかを分けるかと論じている。このような問題意識の抱え方とは、本研究の視点からは、「潜在的体験プロセス」が働いている状態である、ということが出来よう。

ただし LEP はあくまで本研究の結果を説明するための仮説でしかない。このような体験過程の機能がバックグラウンドで作動し、それが「閃き」に繋がる可能性があるという仮説は体験過程の潜在的機能として今後検証されるべきであろう。

また、「閃き」はカウンセリングやフォーカシングの場面であれば体験過程スケールにおける 6 段階及び 7 段階にあたる体験であり、体験過程の推進によりリファレントの移動や質的な変化、あるいは新たなリファレントの出現がスムーズに生じていると考えることもできる。そして、「閃き」はこのような変化が違和感なくおこっているため自分自身にびびったりとした感覚を伴って体験されると考えられる。

こう考えると、「閃き」の持つ意味は体験過程が推進され、構造拘束的な「反復性」や「傍観性」の水準を超えたところで繰り広げられる、リファレントの移動や質的な変化が違和感なく生じる体験であると考えられる。

(2)本研究の 3 つのモデルから見た「日常生活におけるフォーカシング」の特徴とその意義

本研究では数量的データに基づいて日常生活におけるフォーカシング現象に接近し、その一般的・基礎的知見を得ることを目的に「日常生活におけるフォーカシング」の構造モデルを検討してきた。ここでは本研究で提示された「日常生活におけるフォーカシング」に関する 3 つのモデル(Fig.4-1、Fig.5-1、Fig.8-1)について総合的に検討し、その知見を整理し議論する。なお文中のパスの番号はそれぞれの Fig.4-1、Fig.5-1、Fig.8-1 内の番号に対応している。

まず本研究の検討によって得られた第 1 の知見は「体験の感受」は「体験過程の吟味」へ寄与する傾向があることである。第 4 章で指摘した様に Fig.4-1 のモデルでは「体験の感受」は「間を置く(①:18)」よりも「体験過程の吟味(⑤:52)」へ有意に寄与していた(資料 1 参照)。また、モデルの構成が異なるため単純に比較はできないが、「体験の感受」から「体験過程の吟味」へのパスは Fig.5-1 では.66(①)、Fig.8-1 では.48(①)であった。これら結果は、日常生活においてある問題についてのフェルトセンスを感じた際には、問題と「間を置く」よりも、そのフェルトセンスの持つ暗々裡の意味を吟味することに自然に繋がりがやすいという傾向を示すものである。

しかしながら、日常生活ではこの吟味をしたからといって即座に体験過程の推進に繋がるとは限らない。Fig.4-1 では、「体験の感受」から「体験過程の吟味」には.52(⑤)のパス係数を伴っているが、「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」へは.18(③)でしか繋がっておらず、⑤に比して有意に低いパスの値であった。このことは、Fig.4-1 のモデルでは「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」へ繋がることは容易で無いことを示している。また、Fig.5-1 では「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」の間に「曖昧さの受容と享受」が仲介し、この部分的な間接効果を計算すると.07 である。また、Fig.8-1 では「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」への間接効果は.22(③→⑦)であり、「体験過程の吟味」から「閃き」への「体験過程の確認

時間・空間の確保」を媒介する経路も含めた部分的な間接効果は.37である(③→④、⑩、③→⑦→⑩)。これらのことから、「体験過程の吟味」から「体験過程の受容と行動」へは「体験の感受」が「体験過程の吟味」に繋がるほど強く寄与するものではないと考えられる。

先に指摘したように「体験過程の吟味」が効率的に体験過程を促進することに寄与するには、心理的距離を適切に調節できる状態にあることが必要であった。フェルトセンスを感じて注目し、その意味を吟味することは一見、その後の体験過程の促進を促すものとも考えられる。しかし、そこで「体験過程の吟味」が促進的であるか否かは、これまで見てきたように「心理的距離の調節」ができていくか否かにかかっていることがわかる。先に議論したように「心理的距離の調節能力(吉良, 2002)」が硬直している状態で「体験過程の吟味」にばかり注目が留まり、フェルトセンスの意味を問う「意図的な努力(大石, 1990)」が過ぎれば、体験過程の流れが拘束的になることが予測される。これは過剰な「体験過程の吟味」によって心理的距離を硬直し、「感じすぎ(田島, 1987)」の状態に陥り、結果的に体験過程を拘束するためである。これらのことから、日常生活ではフェルトセンスを感じた際には、その暗々裡の意味を問うことに結びついていく傾向にあるが、その際に「心理的距離の調節能力(吉良, 2002)」が働いていることが体験過程の推進には重要であると考えられる。これらのことは第1の知見から示唆されることである。

2 つめの知見は、総じてみると日常生活におけるフォーカシングが推進される上では、からだの感じを確かめる、すなわちフェルトセンスと付き合うことが有用であることであることである。

本研究で提示した Fig.4-1 の「体験の感受」から「体験過程の受容と行動」に至る間接効果は.094(②→③)、Fig.8-1 では「体験の感受」から「閃き」に至る間接効果は.369であった(①→③→④、①→③→⑦→⑨、①→⑩、②)。一方、「間を置く」「間が取れている」を経由して「体験過程の受容と行動」及び「閃き」に繋がる場合は Fig.4-1 では.074(①→④→③、①→⑤)、Fig.8-1 では.189であった(⑥→③→④、⑥→③→⑦→⑨、⑤→⑩、⑧→⑨)。これらの結果より、どちらのモデルにおいても「間」を経由するよりも「体験過程の吟味」を経由する方が間接効果の値が高いことが示されている。

このことは、総合的に見た場合には、悩み事や気がかりなことがある時には、その悩み事や気がかりを考えないでいることよりも、悩み事や気がかりに伴う「からだの感じ」と付き合い、その意味を吟味することが有用であることを示している。

さらに Fig.8-1 から見て取れる知見は「体験の感受」、「体験過程の吟味」、「体験過程の確認時間・空間の確保」のそれぞれが直接的に「閃き」に寄与していることである。この知見は Fig.8-1 において「体験の感受(②):.19)」、「体験過程の吟味(⑩):.21)」、「体験過程の確認時間・空間の確保

(④):.16)」がそれぞれ「閃き」に対して直接的に寄与するパスを有していることに支持される。

以上の知見を考え合わせると、フェルトセンスを感じ、吟味し、そのための時間や空間を確保することの全ての態度・経験が直接的、間接的に「閃き」へ寄与し、それは「問題と距離を置く」ことよりも「体験過程の受容と行動」や「閃き」へ寄与することを示す。換言すれば、本研究の結果は、日常生活では問題や気がかりから心理的距離を取るよりも、フェルトセンスを感じることで、フェルトセンスの暗々裡の意味を問うこと、そしてそのための時間や空間を取ることで、それぞれが体験過程を促進するためには有用であることを統計学的モデルで示している。

次に3つめの知見は「間を置く」は基本的には体験過程の流れを妨げるものではないことである。また「間が取れている」は「体験の感受」とは反対の意味を持つと考えられるが、それらは互いに影響しないと考え得ることである。但し、この知見は検討の余地があり、今後の「間」に関する概念的な見直しや発展の必要性を示唆するものである。

まず Fig.4-1 に示されているように「体験の感受」から「間を置く」は決して強くはないが正の値を伴うパス係数で繋がっていた(①):.18)。このことは、「体験の感受」は「間を置く」を弱くはあるが基本的には増強することを示している(但し、「体験過程の吟味」に対して程ではない)。また、Fig.4-1 では「間を置く」から「体験過程の吟味」には.33(④)、「体験過程の受容と行動」には.35(⑤)で正の値を伴うパスで繋がっていた。これらのことから Fig.4-1 のモデル全体においての「間を置く」の意味は、「体験の感受」が「間を置く」へ強く繋がっていくわけではないが、それでも「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」へ基本的に促進的に繋がっていることがわかる。このことから「間を置く」は体験過程の流れを妨げるものではない、という知見が得られよう。

一方、Fig.8-1 のモデルでは理論的な整合性から「体験の感受」と「間が取れている」との間のパスを共分散パスに設定した(⑤):-.37)が、この変更によって適合度の変化が認められなかった。この場合は⑤のパスを「体験の感受」から「間が取れている」のパスにしても、両者を共分散パスにしても適合度に変化が認められないため、理論的妥当性や現象としての解釈可能性から導き出される必要があった。そこで本研究では「間が取れている」状態の意味や先行研究(福盛(1999))の指摘を鑑みたとパスの種類を選択した。その結果、「体験の感受」と「間が取れている」は対極の状態ではあるが「体験の感受」が直接的に「間が取れている」状態を抑制すると考えるよりも、それらが別個の状態であると考えの方が了解しやすいことから、Fig.8-1 のモデルでは共分散パス(⑤)が採用されたのである。そして、この共分散を設定したモデルからは「体験の感受」と「間が取れている」は反対の意味を持つが、互いに影響を受けないものであると考え得ることができるのである。

ただし、この知見については理論的な整合性と数値の解釈において他の解釈可能性や発展可

能性の余地を残すところである。というのは、この共分散パスの選択は先にも述べたように、福盛(1999)の『問題と距離を取る』ことは、全体感を取り戻させるための一休みであり、『体験過程の推進』とは矛盾しない」という指摘を参考に選択されたという経緯がある。そのため、「間を置く」や「間が取れている」という概念のみを用いた検討より得られた知見である。しかし、先に論じた共分散パスの選択についての議論を踏まえ、**「間」**や**「心理的距離の調節能力」**などの概念の発展可能性を示唆するものでもある。そのため、「間」や**「心理的距離の調節」**概念の意味や構造拘束的体験様式との関連性を再考慮した上で検討し、発展させていく必要があること指摘しておきたい。

また、4 つめの知見としては、「間を置く」「間が取れている」状態になることができれば、これらは「体験過程の吟味」「体験の受容と行動」「閃き」に対して、促進的に働くことである。

確かに、「体験の感受」と「間が取れている」の関係性については、概念解釈上の問題や後述の「曖昧さの不安」などの関連により「間」を経由することが体験過程を促進するか、拘束するかという議論については余地がある。しかし Fig.4-1、Fig.5-1、Fig.8-1 の全てのモデルにおいて「間を置く」「間が取れている」から「体験過程の受容と行動」「閃き」に至るパスを見てみると、どのパスも正の値で繋がっている。このことから、「間」が確立できていけば基本的には、体験過程を促進すると考えることも出来る。ただし、この「間」や**「心理的距離の調節能力」**が機能していることが前提である。また、他の心理的要因によって影響を受けることも考えられる。このことは次の知見と関連するものである。

5 つめの知見は、フェルトセンスに付随する曖昧さに不安を強く抱く場合は、無理に間を置くことすると体験過程を拘束する可能性があることである。

第5章の Fig.5-1 では「体験の感受」から「間を置く」への間接効果を検討すると-.23と負の値(③→⑤)を示すため、後の「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」を抑制する可能性を述べた。このことから「曖昧さへの不安」が強い場合には、その不安が心理的距離を縮める、あるいは硬直化させ、無理に「間を置く」ことは却って体験過程を拘束してしまうと考えられる。一方、Fig.5-1 のモデルでは「曖昧さへの不安」から「曖昧さの排除」を経て「曖昧さの受容と享受」や「体験過程の受容と行動」に繋がるパスでは全て正のパスで繋がっていた(③→⑥→⑩→⑫;.014、③→⑥→⑫;.043)。この点を考慮すると「曖昧さへの不安」が強くとも、曖昧さを排除する気持ちや行動が生じれば体験過程は拘束されず展開していると考えられる。この結果は日常生活で「問題が曖昧ではっきりとしない」とか、「問題に対して様々な選択が可能である」といった曖昧な状況へ取り組み方への示唆を与えるものと考えられる。本研究の結果からは問題に取り組みずば漠然と「どうして良いかわからない」といった「曖昧さへの不安」を抱く状態に留まるよりも、

認知的方略的として、曖昧な部分を排除し、問題を分析し、明確できるところは1つ1つ明確することによって、「曖昧さへの不安」が低減し、曖昧さを受け入れたり、より自分にぴったりと感じられる行動を選択したりできるようになる可能性が考えられる。つまり、問題全体について曖昧で漠然とした不安を感じる場合には、無理に問題を考えないでおこうとするのではなく、曖昧に感じていることをはっきりとさせ、その問題に取り組んでいくことで体験過程が推進されるのではないだろうか。このことは、考えれば当たり前のことも知れないが、日常生活での現象を考えると興味深い点である。このことをより具体的に1つの例として、第5章でも例示した論文を書くことについて考えてみたい。

例えば論文を書こうとして、いきなり論文を書こうとしてもどうして良いかわからず、曖昧で漠然として不安が生じている場面を考えてみたい。この場合、論文を書くことを考えないでおくことは却って、不安を増大させるであろう。一方、書けるところを先に書いて明確にしていくことで、論文を書くという漠然とした問題の一部が徐々に解決され、曖昧さへの不安が低減する。そしてやがて曖昧になっているところを考えていくことや書くべき論文の全体像を把握することができる。

この例では「論文を書くこと」に対して無理に「間を置く」と不安を強くする可能性があるため、心理的距離が近くなりすぎたり、遠くなりすぎたりして、「心理的距離を調節能力」が低下する可能性がある。先に議論したように、「心理的距離の調節能力」の低下は構造拘束状態へ繋がりやすいと考えられる。では、これを逆に考えればフェルトセンスを感じることに不安が強い場合は無理に「間を置く」のではなく、適切に「間が取れている」状態になれば構造拘束的体験様式に陥らずに体験過程を推進していくことができるのではないだろうか。

そこで問題となるのは適切な「間が取れている」状態になるとは、どのようなものかということである。本研究の結果から、このような場合には曖昧な感覚に対して Clearing a Space という内的作業を行うよりも、曖昧に感じている部分を明確にしていく認知的・現実的な取り組みによっても「間が取れている」状態を作る可能性が示唆される。つまり、フェルトセンスに含まれる「はっきりとしない」「どっちつかず」に感じられる曖昧な部分を可能な限り排除し、はっきりさせていくという心理的行動や現実的な行動が伴うことによって「間が取れている」状態が確立される可能性がある。そしてその結果として、拘束的体験様式に陥らず、体験過程を推進させることができる可能性があるのではないだろうか。このように考えると「間を置く」や「間が取れている」ことはその他の心理状態や現実的行動にも影響を受けながら、体験過程に対して促進的になる場合もあれば、拘束的になる場合もあることが予測される。これらのことから「間を置く」と「間が取れている」の2つの因子の意味の違いや心理的距離が遠すぎる場合を考慮し、また別の角度からは「心理的距離の調節能力」

に関する因子を探索しすることで FMS-R や FES の発展可能性を追求することができると考えられる。

以上より、今後もこれらの知見を踏まえた上で「間が取れている」因子の発展やその他の「日常生活におけるフォーカシング」に関する因子や尺度を検討していくことで、その諸相に一層迫ることが期待される。

IV. 本研究の限界と今後の発展可能性

本研究は、質問紙調査によって得られた数量的な資料に基づき「日常生活におけるフォーカシング」そのものの諸相に接近し、基礎的な知見を得ることを目的としてきた。これまでに提示してきた本研究の検討によって上述のように「日常生活におけるフォーカシング」に関する幾つかの知見を得ることが出来た。

一方、本研究はこれまで示してきたように福盛・森川(2003)の FMS に関する研究を基盤に発展的に探索的に進められてきた経緯もあり、その過程では本研究の限界点や展開可能性も未だ残っている。

まず、限界点や検討の余地について述べる。

1 つめの限界点としては、本研究によって抽出されてきた因子や知見が体験過程理論や Gendlin 哲学、現象学的に支持されるものであるか否かは、今後の検証による必要がある点である。

これは本研究で得られた因子や知見は体験過程理論やその他の先行研究を参考に計画され、収集された数量的データを分析によって浮かび上がってきたものである。そのため、本研究では本研究で得られた知見と体験過程理論や哲学モデル、現象学的な知見を比較してきた部分もあるが、それが十分とは言えないかも知れない。そのため、本研究の知見は数量的な研究による妥当性や再現性を確認されることは言うまでもなく、理論的な観点や哲学、現象学的観点からの検証を受ける必要がある。そして、これらの観点から相補的な検証のもとにより洗練されたモデルへ発展させていくことが望まれる。

もう一つの限界点は、尺度の構成項目や因子が正規分布を示さないことや FES では性別による差が認められることである。

本研究で発展させてきた FMS-R や FES の因子では、正規分布を示さない項目や因子が存在した。「日常生活におけるフォーカシング」に関する尺度はその特性上、分布が偏ることは致し方

ない部分もある。しかし、多変量正規分布を仮定する共分散構造分析やその他の検定においても、正規分布を仮定する尺度を作成することが心理測定学的には理想的である。この点は「日常生活におけるフォーカシング」の特性と研究方法の技術的な限界点である。この点を改善していくためには構成項目の質と分布状況や性差をより精査し、その分布をより研究目的に適切な尺度へと発展させていく必要がある。

また、概念上の限界点として「間を置く」「間が取れている」といった心理的距離の概念については議論の余地がある。

FMS-R の「間を置く」、FES の「間が取れている」といった概念は問題との心理的距離が近い状態から適切に「間を置く」「間が取れている」ことを問題にしてきた。そのため、考察の中で議論した「心理的距離の調節」や問題との距離が遠すぎる場合については質問項目の作成では対象とされていなかった。しかし、これまで本研究の結果や知見を検討する中で、問題との距離が遠すぎる場合を測定することや、距離が遠い、近いという観点ではなく「心理的距離の調節能力」という観点で尺度を作成して盛り込むことによってより「日常生活におけるフォーカシング」に接近できる可能性が出てきた。この点は今後の発展課題であり、本研究が分け入ることの出来ない点である。

次に研究の今後の展開について述べる。

1 つ目の展開はこのようなモデルを発展させることで、日常生活における自然な心の営みとしてのフォーカシングの諸相をより明確にし、その知見を臨床的な作法として反映させていくことに可能であろう。特に本研究で提示した共分散構造分析は「日常生活におけるフォーカシング」の一般的なモデルの構築を目指していたものである。そのため、本研究の結果を応用していくためには、これまでも指摘してきたように、提示したモデルにおいてパス係数が有意に低いところを高めていくための工夫をすることができると考えられる。また、第 7 章では相関分析によって構造拘束状態は体験過程そのものを拘束するのではなく、「心理的距離の調節能力」が硬化してしまうために「反復性」が生じることが示唆された。研究上の課題として構造拘束状態の「反復性」や「傍観性」以外の構造拘束状態の要因も明らかにし、フォーカシング的態度とこれらの要因を共分散構造分析に組み込むことにより、フォーカシング的態度が構造拘束される仕組みを実証していくことができると考えられる。

2 つ目の展開は、フォーカシングを臨床心理学的な知見に留めることなく、人間一般の心理現象として捉え、それを現実の活動や方法として敷衍させていくことにある。

フォーカシングの臨床的な技法としての側面と同時に、人間の心の営みとしての側面をより追

求していくことは、人間の創造過程を促進させる方法論としてフォーカシングを発展させていくことに繋がる可能性がある。このような体験過程の創造的側面を賦活・促進させる方法を実証的に研究し、一般的な科学的知見として提示できることは本研究の展開として考えられる。本研究の「閃き」や LEP の意義を考えると、フォーカシングは心理臨床の領域に限らず、一般的な社会活動における創造手法や発想法として応用することが出来る可能性がある。そのためフォーカシングは芸術活動、創作活動、執筆活動などに応用できることは言うまでもないが、例えば新しい企画を考えることやアイデアを創ることなど様々な社会的場面での応用可能性を秘めている。このような社会場面への応用を通して、フォーカシングの存在意義を高めるためには臨床心理学的研究に限らず、より広い科学的視点から研究し、実証的なエビデンスを積み重ね、フォーカシングの射程を日常生活の中でより多角的に広げていくことが期待される。

V. 文献

- 福盛英明 (1999) クリアリング・ア・スペース論争, 村山正治編, 現代のエスプリ 382 フォーカシングフォーカシングの展開一, 183-190, 至文堂.
- 福盛英明 (2000) フォーカシングにおける体験との「距離」を測定する試み-Focusing Distance Scale(FDS)を用いて-, 心理臨床学研究, 18(4), 345-352.
- 福盛英明・永野浩二・森川友子 (2000) フォーカシング初心者対象の体験グループ学習会における場の「雰囲気」の意味-参加者の感想分析から見えて来たもの-, 人間性心理学研究, 18(2), 105-116.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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.・池見 陽 (1999) セラピープロセスの小さな一歩-フォーカシングからの人間理解-, 池見 陽・村瀬孝雄訳, 金剛出版.
- Iberg, J. R. (1981) Focusing. In R. J. Corsini, Handbook of innovative psychotherapies, 344-361, New York, Wiley.
- 池見 陽 (1983) フォーカシングの教え方: フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察, 人間性心理学研究, 1, 74-85.
- 池見 陽 (1995) 心のメッセージを聴く-実感が語る心理学-, 講談社現代新書 1241, 講談社.

- 池見 陽・吉良安之・村山正治・田村隆一・弓場七重 (1986) 体験過程とその評定-EXP スケール評定マニュアル作成の試み, 人間性心理学研究, 4, 50-64.
- James webb young (1960) A Technique for producing Ideas, Illinois, Crain book., (今井茂雄訳 (1988) アイディアの作り方, 阪急コミュニケーションズ)
- Jack Foster (1996) HOW TO GET IDEAS, New York, Berrett-Koehler Pub. (青島淑子訳 (1996) アイディアのヒント, 阪急コミュニケーションズ)
- 吉良安之 (2002) 主体感覚とその賦活, 九州大学出版会
- Klein M. H., Mathieu P. L., Gendlin E. T. & Kiesler D. J. (1969) The experiencing scale, a research and training manual (vol 1), Madison: University of Wisconsin Extension Brureau of Audiovisual instruction, (copyright 1971).
- 増井武士 (1990) フォーカシングの臨床適用に関する考察-その新しい視点と将来的な課題について-, 人間性心理学研究, 8, 56-65.
- 増井武士 (1994) 治療関係における「聞」の活用-患者の体験に視座を据えた治療論, 星和書店.
- 増井武士: (1996)「心の整理」としての面接-"ありのままの自分"とその治療的意義-, 心理臨床学研究, 14(1), 10-21.
- 増井武士 (1999) 迷う心の整理学-こころをそつと置いといて, 講談社現代新書, 講談社..
- 三宅麻希・池見 陽・太田麻美子 (2005) 展望 EXP チェックリスト作成に向けて, ヒューマンサイエンス, 8, 33-36.
- 三宅麻希・池見 陽・田村隆一 (2007) 5 段階体験過程スケール評定マニュアル作成の試み, 人間性心理学研究, 25(2), 193-205.
- 中田行重 (2006) 問題意識性を目標とするファシリテーション-研修型エンカウンターグループの視点一: 関西大学出版会
- 中田行重 (2010) "セッション外体験"と"問題意識性"概念の心理療法および日常生活への適用, 日本人間性心理学会第 29 回大会論文集, 216-217.
- 大石英史 (1990) フォーカシングにおいて体験過程を推進するもの, 心理臨床学研究, 8(1), 4-15.
- 田嶋誠一 (1987) 壺イメージ療法-その生いたちと事例研究, 創元社.
- 高沢佳司・伊藤義美 (2009) 構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討, 心理臨床学研究, 27(5), 603-611.

田村隆一 (1987) Floatability : フォーカシングの成功に関わるフォーカサー変数. 人間性心理学研究, 5, 83-87.

外山滋比古 (1986) 思考の整理学: ちくま文庫

山崎 暁・内田利広・伊藤義美 (2008) フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響, 心理臨床学研究, 26(4), 488-492.

資料編

ここでは本研究の分析の過程で各章内には書かれていない参考資料及び簡潔な解説を提示する。

資料 1 Fig. 4-1 における潜在変数間のパス係数の検定結果(第 4 章)

ここでは第 4 章の Fig.4-1 において潜在変数間に設定したパスに伴うパス係数の有意差分析の結果を示した。

資料1 Fig.4-1内のパスの有意差の分析結果(第4章)

	①	②	③	④	⑤
①					
②	-3.412 *				
③	-0.129	-3.279 *			
④	1.871	-0.873	1.805		
⑤	-1.695	1.005	-1.367	0.14	

数値はFig.4-1内のパス係数に対する有意差検定の結果を示す。

*は5%水準で有意差がある事を示している。

資料 2 Fig. 5-1 内の潜在変数間のパス係数の検定結果(第 5 章)

ここでは第 5 章の Fig.5-1 において潜在変数間に設定したパスに伴うパス係数の有意差分析の結果を示した。

資料2 Fig. 5-1内のパス係数の有意差分析の結果(第5章)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
①											
②	-3.107 *										
③	-1.51	1.891									
④	-2.843 *	0.464	-1.675								
⑤	-7.816 *	-4.676 *	-7.309 *	6.441 *							
⑥	-1.574	-1.458	0.291 *	-1.365	-6.546 *						
⑦	1.083	-2.48 *	-1.648	-2.326 *	-6 *	1.748					
⑧	1.451	-2.753 *	-1.985 *	-2.651 *	-5.869 *	-2.152 *	-0.862				
⑨	-3.631 *	-0.195	-2.372 *	-0.799	5.423 *	-2.042 *	-2.676 *	-2.918 *			
⑩	-4.145 *	0.373 *	2.782 *	1.166	-5.898 *	-2.346 *	-2.799 *	-3.015 *	0.259 *		
⑪	-5.331 *	-1.316	-3.92 *	2.539 *	4.804 *	-3.646 *	-3.219 *	-3.498 *	1.43	-1.509	
⑫	-4.923 *	-1.02	-3.477 *	1.912	4.786 *	-3.164 *	-3.011 *	-3.217 *	1.01	-0.925	0.407 *

数値はFig.5-1内のパス係数に対する有意差検定の結果を示す。

*は5%水準で有意差がある事を示している。

資料3 性別によるFESとGHQの相関分析の結果(第6章)

第6章で作成したFESの下位因子では、性別による平均得点の差が認められていたが、本研究では、一般的な傾向に関する知見を得ることを目的としたため、章内では性別による分析結果を提示していなかった。資料3では、性別によるFES及びGHQの下位因子間の相関分析結果を示した。

資料3 性別によるFESとGHQの相関分析結果(第6章)

		身体的症状	不安と不眠	社会活動障害	うつ傾向	GHQ総合得点
体験の感受	男性	.11	.18	.05	.00	.10
	女性	-.05	.14	-.05	-.09	-.01
体験過程の確認時間・空間の確保	男性	-.22 [△]	-.15	-.25 [*]	-.09	-.20 [△]
	女性	-.07	.00	-.25 [*]	.00	-.08
体験過程の受容と行動	男性	-.30 [*]	-.28 [△]	-.43 ^{***}	-.38 ^{***}	-.42 ^{***}
	女性	-.31 ^{**}	-.20 [△]	-.46 ^{***}	-.30 ^{**}	-.38 ^{***}
体験過程の興味	男性	-.12	-.08	-.23 [†]	-.14	-.16
	女性	-.05	-.01	-.22 [†]	-.06	-.09
閃き	男性	-.31 ^{**}	-.07	-.31 ^{**}	-.30 [*]	-.30 [*]
	女性	-.04	-.10	-.36 ^{***}	-.08	-.16
間がとれている	男性	-.40 ^{***}	-.43 ^{***}	-.30 [*]	-.30 [*]	-.43 ^{***}
	女性	-.18	-.28 [△]	-.24 [*]	-.23 [*]	-.29 ^{**}

†p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

男性: n=72, 女性: n=85

性別によって結果が異なる点は次の点である。

1)「体験過程の確認時間・空間の確保」では、男性のみに「身体的症状」、「GHQ総合得点」で負の有意な傾向の相関が認められていた。2)「閃き」でも男性にのみ「身体的症状」「うつ傾向」「GHQ総合得点」で有意な負の相関が認められていた。3)「間が取れている」でも男性のみに「身体的症状」に有意な負の相関を認めた。

この結果は男性では、からだの感じを確かめたりする時間がなかったり、問題や気がかりと間を取ることが出来ないと、身体的症状を感じやすいことを示す。次頁の資料4で男性が「体験過程の受容と行動」が「反復性」と相関することと関連する可能性がある。つまり精神的・物理的ゆとりが無くなると「反復性」に陥り、身体的症状を呈しやすいのかも知れない。そのため、「閃き」とも負の相関が認められるとも考えられる。

資料4 性別によるFESとSSBの相関分析の結果(第7章)

第6章で作成されたFESの下位因子では性別によって平均得点が異なることが示されていたが、第7章においても一般的な傾向を知るために性別による分析は提示されていなかった。資料4には性別によるFESとSSBの相関分析の結果を示した。

資料4 FESとSSBの性別による相関分析結果

		体験の感受	体験過程の確認時間・空間の確保	体験過程の受容と行動	体験過程の興味	閃き	間がとれている
反復性	男性	.23 [*]	-.11	-.27 [*]	-.07	-.14	-.54 ^{***}
	女性	.38 ^{***}	-.09	-.15	.08	.01	-.50 ^{***}
傍観性	男性	.15	-.13	-.05	.12	.13	-.14
	女性	-.05	-.12	-.22 [*]	-.04	.03	-.08
構造拘束尺度合計点	男性	.22 [*]	-.13	-.22 [†]	-.01	-.06	-.46 ^{***}
	女性	.29 ^{**}	-.12	-.21 [*]	.05	.02	-.44 ^{***}

†p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

男性: n=77, 女性: n=101

FESとSSBの相関分析において性別により結果が異なる点は、「体験過程の受容と行動」は男性では「反復性」と有意な負の相関を示すのに対して、女性では「傍観性」と負の相関を示す点である。このことから1つの仮説として、男性の場合は心理的距離の持ち方が近くなって固定され、同じ考えが何度も頭に反復的に浮かび、自分にびったりとした行動が出来ないと感じていると考えられる。一方、女性では心理的距離が遠くなっている固定された場合に、自分のことでも他人事に感じたり、上の空になったりして、自分の感覚に自信がなくなったり、行動や発言が自分らしいと感じられない可能性が考えられる。

資料5 Fig. 8-1内の潜在変数間のパス係数の検定結果(第8章)

ここでは、第8章のFig.8-1内の潜在変数間に設定したパスに伴うパス係数の有意差分析の結果を示した。

資料5 Fig.8-1の各パス係数の有意差分析の結果

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
①									
②	-3.01 *								
③	1.69	4.92 *							
④	-3.18 *	0.45	4.88 *						
⑤	-9.17 *	-6.19 *	-11.53 *	4.95 *					
⑥	-3.64 *	0.32	-4.54 *	0.77	-6.68 *				
⑦	-1.11	-2.13 *	3.08 *	2.49 *	-9.41 *	-1.87			
⑧	2.42 *	-0.82	4.56 *	-1.25	-8.24 *	-0.50	1.50		
⑨	1.06	-1.92	2.86 *	-1.74	-7.27 *	-1.48	0.10	1.09	
⑩	-2.18 *	0.27	-4.17 *	0.57	5.24 *	0.05	-1.47	-0.33	-1.18

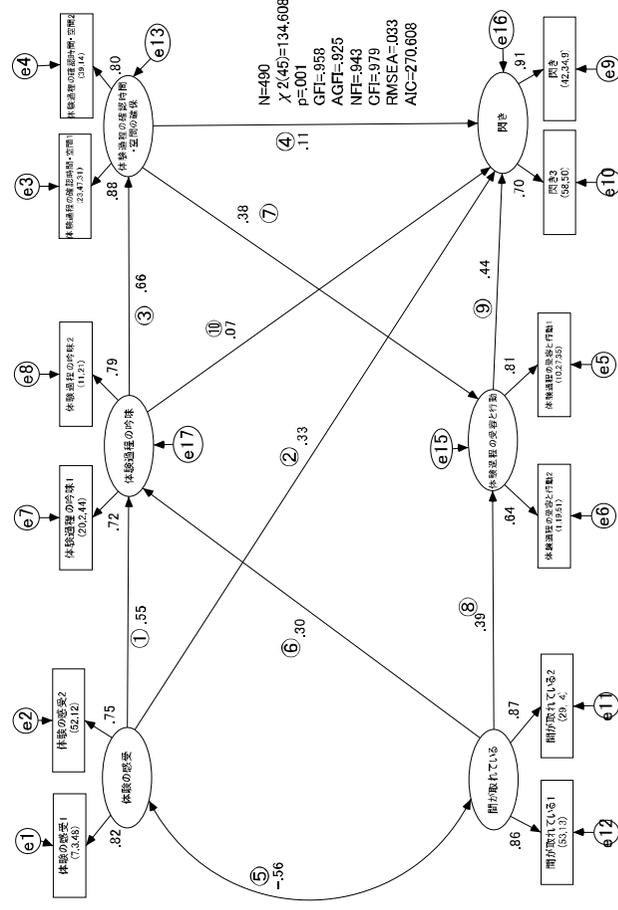
数値はFig.5-1内のパス係数に対する有意差検定の結果を示す。

*は5%水準で有意差がある事を示している。

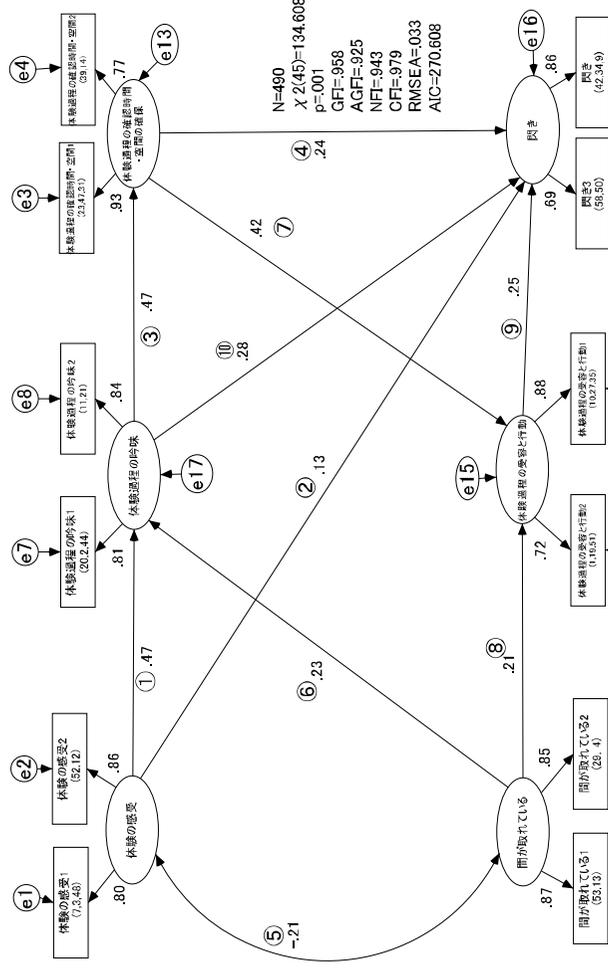
資料6 性別による「日常生活におけるフォーカシングの経験の構造」に関する共分散構造分析の結果(第8章)

第8章では第6章で作成されたFESの6因子を用いて「日常生活におけるフォーカシング的経験の構造」に関する共分散構造分析による分析を示した(Fig.8-1)。第6章では、一般的な傾向を知るために性別による分析は実施しなかった。しかしFESの下位因子では性別によって平均得点が異なる因子があることから、ここでは資料として性別によるグループ同時分析を実施し、その性別による共分散構造分析の結果(資料6-1と資料6-2)、パスの有意差分析結果を資料6-3に示した。

資料6-1 男性の「日常生活におけるフォーカシング的経験の構造」に関する共分散構造分析の結果(n=219)



資料 6-2 女性「日常生活におけるフォーカシングの経験の構造」に関する共分散構造分析の結果(n=271)



男性に比して女性では⑤の共分散のパス係数が低い値であった(男性: -.56, 女性: .21)。また、「体験の感受」と「閑き」の間は男性が.33であるが女性では.13である。反対に「体験過程の吟味」と「閑き」の間は男性が.07であるのに対して女性では.28であった。さらに、「体験過程の確認時間・空間の確保」と「閑き」の間は男性が.24であった。その他にも異なる点は認められるが、総じて見ると性別によって、体験過程との付き合い方、特に「閑き」に繋がる内的行為の影響が異なるため、男性と女性では「閑き」を得る過程が異なる可能性がある。この点は今後の研究課題とする必要がある。

資料 6-3 資料 6-1 及び資料 6-2 における潜在変数間に設定したパスに伴うパス係数の有意差分析の結果

	男性①	男性②	男性③	男性④	男性⑤	男性⑥	男性⑦	男性⑧	男性⑨	男性⑩	女性①	女性②	女性③	女性④	女性⑤	女性⑥	女性⑦	女性⑧	女性⑨	女性⑩	
男性①	-0.70																				
男性②	1.10	-2.62 *																			
男性③	3.37 *	-3.36 *	1.69																		
男性④	-1.64	-1.04	-2.17 *	-3.98 *																	
男性⑤	1.18	-1.67	-0.17	1.63	-2.22 *																
男性⑥	-0.10	-0.59	-1.15	3.28 *	-1.59	-1.25															
男性⑦	-1.75	1.02	-2.32 *	4.13 *	-0.12	-2.09 *	1.61														
男性⑧	0.02	-0.61	-1.05	3.02 *	-1.35	-1.40	0.10	1.53													
男性⑨	-7.70 *	-5.21 *	-6.51 *	-8.90 *	2.60 *	-6.19 *	-7.15 *	-3.34 *	-6.33 *												
男性⑩	-1.43	-0.49	-2.16 *	-1.50 *	0.80	-2.24 *	-1.32	0.73	-1.22	6.08 *											
女性①	-1.27	-0.37	-2.04 *	-4.36 *	0.88	-2.13 *	-1.16	0.82	-1.09	6.12 *	0.15										
女性②	1.45	1.88	0.10	-2.01 *	2.54 *	-0.09	1.52	2.73 *	1.24	8.03 *	2.75 *	-3.01 *									
女性③	1.60	2.03 *	0.15	-2.05 *	2.65 *	-0.05	1.68	2.88 *	1.36	8.76 *	3.01 *	-2.73 *	0.05								
女性④	-0.46	0.22	-1.37	-3.47 *	1.25	-1.49	-0.37	1.24	-0.42	5.78 *	0.76	0.62	-1.66	-1.95							
女性⑤	-0.86	-0.08	-1.71	-3.92 *	1.05	-1.82	-0.77	1.02	-0.76	5.89 *	0.44	-0.31	2.15 *	2.35 *	0.32						
女性⑥	0.72	1.29	-0.56	-2.84 *	2.11 *	-0.73	0.81	2.25 *	0.59	8.21 *	2.12 *	-1.89 *	-0.81	0.90	-1.07	1.46					
女性⑦	-1.00	-0.21	-1.81	-3.99 *	0.95	-1.91	-0.90	0.90	-0.88	5.62 *	0.29	-0.16	-2.26 *	2.36 *	0.38	-0.12	1.75				
女性⑧	-1.89	-0.97	-2.50 *	-4.70 *	0.37	-2.57 *	-1.78	0.23	-1.65	4.70 *	-0.62	0.74	-3.07 *	3.31 *	1.01	-1.03	-2.55 *	-0.83			
女性⑨	-5.57 *	-3.59 *	-4.96 *	-7.58 *	-1.27	-4.86 *	-5.38 *	-1.76	-4.43 *	3.08 *	-4.17 *	-4.08 *	-6.53 *	-7.16 *	-5.57 *	-4.04 *	-6.48 *	-3.79 *	-2.79 *		
女性⑩																					

数値はFig.5-1内のパス係数に対する有意差検定の結果を示す。

*は5%水準で有意差がある事を示している。

謝辞

本論文の執筆にあたり実に多くの先生方にお世話になりました。以下に、記して感謝の念を表したいと思います。

私の指導教官である中田行重先生には、修士課程修了後以来、未熟な私の研究能力を様々な形で刺激し成長させていただきました。特に、論の展開の方法や心理学研究・実践に対する姿勢をお教えいただいたことは大変貴重な体験でありました。本論文の作成にあたっては研究計画や論文執筆の随所に懇切なご指導を賜りました。心より御礼申し上げます。

また、関西大学の池見陽先生には国際学会では座長の労をお執りいただき、私の発表に対して様々なご示唆、助言を賜りました。村山正治先生にはお会いさせていただく度に、私の研究に励ましのお言葉を頂き、研究活動への意欲をくださいました。また、本研究の基礎となる研究をなされた福盛英明先生(九州大学)、森川友子先生(九州産業大学)には学会発表の度に座長の労をお執りいただき、様々大変有益なご指導を賜りました。申崎真志先生には調査にご協力いただき、統計解析の助言をいただきました。また、その姿から学問への熱意を学ばせていただきました。心より感謝いたします。

また関西大学の寺嶋繁典先生には研究のご指導のみならず、様々なご配慮を賜りました。石田陽彦先生、岡田弘司先生、香川香先生には調査へのご協力を頂き、本論の執筆中にはあたたかいお言葉をかけてくださり、私を支えてくださいました。また、葉賀弘先生には覚束ない私をご心配き、励ましのお言葉をいただきました。

中田研究室の押江隆氏、瓜崎貴雄氏、Ryan Richardson 氏には、様々な議論や研究を共にしながら、根気強く研究活動に付き合ってください、本論の作成にあたっては最後の最後まで多大な助力を頂きました。心より感謝の意を表します。

私の先輩にあたる山本晃輔先生(奈良教育大学)には調査にもご協力いただき、さらに公私ともに色々なお知恵をいただきました。三宅麻希先生には調査にご協力いただき、フォーカシング研究についていろいろとご相談にのっていただきました。

また、大学院の共同研究室で深夜まで統計解析の技術的な相談にのっていただいた村上祐介氏、樋口隆太郎氏、尺度作成において様々な助言を頂いた青木剛氏、Gendlin 哲学から私の研究に示唆を与えてくれた岡村心平氏、誤字脱字の多い文章を根

気強く読み通してくれた富宅左恵子氏、前川経弥氏、データの整理では上村拓氏に大変お世話になりました。また本研究の基盤となっているデータのほぼ全ての入力で力を貸してくれた庄司正和氏には心よりお礼を申し上げます。

そして、なによりも本論文を作成することが出来たのは、長い調査にご協力いただいた調査協力者のみなさまのおかげであります。

最後に長い大学院生活をあたたかい目で支えてくれた家族に心より感謝の念を表したいと思います。

2011年5月25日

上西 裕之