

過去と最近の出来事の回想における ツールとしての書記，描画，対話の感情効果

目白大学人間学部 福島脩美
目白大学人間学部 田中勝博
目白大学人間学部 角山富雄
目白大学人間学部 張替裕子
東京学芸大学総合教育科学系 松田 修
目白大学大学院心理学研究科 森美保子
目白大学大学院心理学研究科 豊嶋舞子

【要 約】

本研究は、若い人々における回想の感情効果について実験的方法によって検討することを目的とした。参加者は80人の学部学生で、3群に分けられ、第1群には過去の出来事を書記した後に対話する条件が、第2群には過去の情景を描画した後に対話する条件が、第3群には最近一週間の出来事を書記した後に対話する条件が与えられた。結果、回想がどの群においても肯定的感情の促進と否定的感情の緩和効果をもたらすこと、条件間を比較すると、書記と対話を組み合わせた第1群において感情への影響が大きく、第3群に比べて肯定的感情の増分と否定的感情の低下が有意であった。この結果から、過去の出来事を書いて回想することが学生に懐かしさを喚起し、感情効果を大きく促進することが考察された。

キーワード：回想，社会構成主義，書記的方法，描画，対話，感情効果

【研究の背景と目的】

2000年4月の目白大学人間社会学部発足から8年間にわたり開設された学部教養授業科目「自己理解と成長」において、学生の自己理解を導くワーク（作業課題）が創案・導入された（平成12年度目白大学人間社会学部カリキュラム）。その中で「幼い頃の自分のいる情景の描画」や「これまでに出会ったやさしい理解者との想定上の書記的交信」は、学生の自己理解の促進と感情面の効果が顕著に認められ（福島，2001），自己理解ワークブック（福島2005）に収められた。

想定書簡法については、その感情効果（福島・高橋，2003）とともに回想法としての位置

づけ（福島他，2007）が指摘された。回想法は主に高齢者に適用されているが、青年には高齢者とは異なる影響として自己理解と自己改善の動機付け効果（野村・橋本，2001）が指摘されている。また、描画法については、治療関係においてクライアントの自己表現を助け、有効な治療媒体となることが指摘されている（田中，2001）。

回想は、ナラティブ（物語）として社会構成主義（Gergen，1994）の光を当てるなら、自己内対話と参加者との対話を通して「新たな意味を見出す言語活動（Goolishian & Winderman，1988）であり「自己と他者に対する新たな見方が出現する過程（森・福島，2007）」として促

えることができる。

本研究は、過去の出来事を回想して書くこと、描くこと、話すことの効果について、最近1週間の出来事を書いて話す条件と比較して、感情気分と回想の評価の諸側面から考察することを主目的とし、感情と気分、回想評価の各尺度の関係についても併せて吟味を行う。

[方法]

実験参加者

目白大学教養科目(選択科目)「自己理解と成長」の授業を履修した学部2年を主とする大学生80名が事前の了解のもとでこの研究に参加し、その内の欠損値のない76名(男性30名、女性46名)の資料が分析の対象となった。

影響変数(独立変数)

回想に影響する変数として、次の2つの条件を設定した。

① テーマ教示条件

過去の出来事の回想を誘導する手がかりとして「あの頃の思い出」のテーマを、その対比としての最近の具体的な出来事の想起を導く手がかりがとして「1週間の出来事」のテーマを教示した。

② 回想ツール条件

回想のツール(表現方法)として、書記、描画、対話の3つを条件として設定した。そして、実験参加者を3群に分け、回想時期と回想ツールの組み合わせによる次の3条件を割り当てることによって実験条件の組み立てを単純化した。即ち、過去の回想の効果を最近の出来事の想起と書記条件で比較するとともに、回想ツールの効果は過去想起条件においてのみ設定することとした。また、対話条件は描画と書記(あの頃とこの1週間)条件の後に、反復条件として設定した。

- 1) あの頃の思い出の情景の描画+対話
- 2) あの頃の思い出の書記+対話
- 3) この1週間の出来事の書記+対話

③ 回想に影響する個人条件

参加者の感情気分の状態が回想に影響することをチェックするため、気分調査票(坂野他, 1994)を採用した。これによって測定された

実施時の5感情の程度が回想にどう影響するかをみる。

被影響変数(従属変数)

異なる影響変数による回想の効果を次の被影響変数によって吟味することとした。

① 印象評定6項目

次の6項目について、まったくあてはまらない(1)から非常によく当てはまる(6)までの6段階の印象評定を求めた。

- ・いろいろな情景が次々に浮かんできた。
- ・いろいろな出来事が思い出された。
- ・ある出来事が具体的に思い出された。
- ・昔のことが懐かしく思い出された。
- ・身近な人々のことが思い出された。
- ・自分のよさや課題について考えた。

② 現在感情気分自己評定20項目(福島・高橋, 2003)

各条件の回想の前後に評定を求めることにより、肯定的感情尺度得点と否定的感情尺度得点を比較する。

③ 自由記述

想起したエピソードや情景について、および考えや感情について自由記述を求めた。

④ ふり返り尺度A(野村・橋本, 2001)

実験参加の最後に、ふり返り尺度Aとふり返り尺度Bへの評定を求めた。ふり返り尺度Aは、過去を想起することに関する肯定的表現(幸福感、懐かしさ、満足感など)13項目と否定的表現(つらい、気分が沈む、悔しさなど)7項目を提示し、同意から不同意の5段階評定を求めた。

⑤ ふり返り尺度B(野村・橋本, 2001)

ふり返り尺度Bは、12項目からなる過去の再評価傾向に関する尺度で、過去のいやな出来事について、今ではちがった見方ができる、見方を肯定的に再評価するなど、肯定的再評価の傾向をみるもので、同意から不同意の5段階評定を求めた。

実施時期

2006年10月2日(木)2時限「自己理解と成長」の授業において、およそ60分間をあてて実施した。

実施手続と教示

次の手続が順次実施された。

- ① 授業時間開始直後に、前の週から予告した研究協力について、授業の中心テーマである自己理解ワークの1つとして、いろいろな過去の出来事を振り返るワークを行うことを説明し、実施後に無記名で個別の資料を提供するよう依頼した。
- ② 3つの会場に分かれて3名の実験協力者によって、実施することを説明した上で、学籍番号の早い者から順にA、B、Cの3会場に分散させた。
- ③ 依頼文を書いた表紙に質問紙綴りを綴じ、その間にテーマについての用紙1枚を挟んで配布し、最初に気分調査票・現在感情気分自己表定評（短縮20）に記入を求めた。
- ④ 各会場に書記条件、描画条件、一週間の出来事条件を割り当て、次の教示を与えた。
 - ・書記条件：「しばらくの間、眼をつむって静かにこれまでの日々を振り返り、『あの頃の思い出』というテーマで浮かんでくるエピソードや情景について、できるだけありありと思い出してみましよう。そしてそのことについて下の枠に書いてください。たくさんの出来事が思い出された場合には、その中のどれか1つを選んでください。所要時間は約10分です。（この用紙の提出の必要はありません）。」
 - ・描画条件：教示の一部が「鉛筆やペンでその情景を描いてください（絵を上手に描くことが目的ではありませんから自由に描いてください）」と入れ替わる。
 - ・一週間の出来事条件：教示の一部が「この一週間を振り返り、どのような出来事があったか、主な出来事について以下に書いてください。」と入れ替わる。
- ⑤ 実施にあたり、周囲と話をしたりせず、個別に実施するよう求めた。実施時間を10分と教示したが、実際は15分を与えた。
- ⑥ 直後に印象評定と現在感情気分自己評定（短縮20）を実施した。
- ⑦ 対話条件に入るべく二人組みを編成し、話し手と聞き手の役割を順次実施した。

話し手は、自分の回想したこと・思ったこと

と・感じたことなどを話すよう、そして聞き手は話し手の話をあたたかく聞くこと・心の動きをやさしく受け止め、理解を伝えるよう、教示した。（15分程度、7分前後で役割交代）。

- ⑧ 印象評定と現在感情気分自己評定（短縮20）を実施した。
- ⑨ 自由記述欄に、思い出したエピソードや情景の主な内容・その際どのような気持ち（考えや感情）が浮かんだかを自由に記述するよう求めた。
- ⑩ ふり返り尺度A・Bを実施した。

【結果】

1. 尺度得点の算出

気分調査票に関して、緊張・爽快・疲労・抑うつ・不安の5因子にわけ、尺度得点を算出した。次に、現在感情気分評定票（短縮20）に関して、肯定的感情・否定的感情にわけ、回想前、回想書記・描画後、会話後でのそれぞれの尺度得点を算出した。また、振り返り尺度A（肯定的表現と否定的表現）と振り返り尺度B（再評価傾向）のそれぞれの得点を算出した。また、回想書記・描画直後および対話直後に実施された印象評定に関しては、実施した6項目をそれぞれ得点とした。

以上に関して、書記群・描画群・一週間の出来事群の群別での各尺度・項目の平均点と標準偏差は、table 1 に示すとおりである。

2. 尺度間の関係

本研究で採用した尺度のうち、気分調査票の5感情と現在感情気分自己評定の2感情とは、ある時点における感情と気分の状態を測定するものとして共通しており、相互に関連が予想される。また現在感情気分自己評定については事前、書記・描画後、対話後の3回の評定値の間に相関が予想される。次に、振り返り尺度Aについては回想を肯定的にあるいは否定的に経験する程度を、また振り返り尺度Bについては過去経験を回想して肯定的に再評価する傾向をみる尺度であることから、これら3尺度得点が気分調査票の5感情、現在感情気分評定（20）の肯定的感情と否定的感情との間に相関が予想さ

table 1 群別での各尺度・項目の平均値と標準偏差

		書記群 (n = 27)	描画群 (n = 29)	一週間の 出来事群 (n = 24)	
		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	
気分調査票	緊張	13.33 (4.84)	14.52 (4.49)	15.50 (4.59)	
	爽快	16.26 (4.21)	19.21 (4.30)	17.67 (4.03)	
	疲労	21.56 (5.10)	19.76 (5.32)	19.04 (4.70)	
	抑うつ	17.15 (4.87)	16.38 (5.34)	16.71 (4.27)	
	不安	18.48 (5.72)	19.62 (5.60)	20.96 (5.81)	
現在感情気分評定表	肯定的感情	pre	23.07 (10.43)	27.24 (8.71)	29.88 (9.47)
		post1	34.11 (12.72)	34.90 (11.26)	30.83 (12.66)
		post2	39.81 (12.53)	37.14 (11.79)	39.54 (10.21)
	否定的感情	pre	30.56 (11.28)	28.72 (12.01)	31.92 (8.49)
		post1	22.56 (11.86)	24.28 (11.04)	26.58 (10.66)
		post2	18.15 (7.38)	22.03 (10.40)	21.29 (8.24)
振り返り尺度A	肯定回想	55.30 (9.50)	52.57 (12.42)	53.17 (11.13)	
	否定回想	22.78 (4.39)	22.71 (6.24)	20.38 (6.88)	
振り返り尺度B	再評価傾向	47.04 (8.24)	43.93 (9.69)	42.83 (9.27)	
ワークへの印象評定	書記・描画後	①	3.96 (1.48)	3.62 (1.45)	4.79 (1.18)
		②	4.00 (1.62)	3.72 (1.51)	5.04 (0.96)
		③	4.59 (1.31)	4.00 (1.36)	5.13 (1.08)
		④	4.59 (1.56)	4.45 (1.21)	2.79 (1.53)
		⑤	4.15 (1.68)	4.07 (1.36)	5.04 (0.96)
		⑥	2.59 (1.62)	2.55 (1.53)	2.92 (1.47)
	会話後	①	4.33 (1.54)	4.24 (1.41)	5.04 (1.00)
		②	4.48 (1.53)	4.14 (1.38)	4.79 (0.88)
		③	4.33 (1.57)	4.28 (1.39)	4.75 (0.99)
		④	4.81 (1.39)	4.59 (1.15)	3.50 (1.56)
		⑤	4.26 (1.72)	4.00 (1.39)	4.63 (1.10)
		⑥	3.04 (1.68)	2.86 (1.48)	3.21 (1.50)

れる。以上の尺度間の相関値を table 2 に示した。

まず気分調査の5感情尺度得点間の相関に注目すると、不安と緊張の間に .683、不安と抑うつ間に .646、抑うつと疲労の間に .516 の正の相関が、そして抑うつと爽快との間に -.568 の負の相関が得られた。

次に、実験開始前の状態として、現在感情気分の肯定的感情と否定的感情と気分調査の5感情との相関をみると、肯定的感情は爽快と .656、疲労と -.579、抑うつと -.437 の相関を示し、否定的感情は抑うつと .806、不安と .717、

緊張と .673 と正の相関を、爽快と -.472 の相関を示した。そして5感情の疲労は肯定的感情と -.579 の、否定的感情と .306 のやや低い相関を示した。

また、回想振り返りの3尺度得点(肯定回想、否定回想、過去経験再評価)と5感情との相関を見ると、肯定回想は爽快と .438 の、疲労と -.352、抑うつと -.328 の相関を示し、否定回想は爽快と -.253、抑うつと .361、不安と .280、疲労と .229 の低い有意な相関を示した。

次に、回想振り返りの3尺度得点(肯定回想、否定回想、過去経験再評価)と現在感情気分評

table 2 各尺度間相互相関表

N=80	気分調査票					現在感情気分表定評						振り返り 尺度A		振り返り 尺度B
	緊張	爽快	疲労	抑うつ	不安	肯定的 感情pre	post1	post2	否定的 感情pre	post1	post2	肯定 回想	否定 回想	再評価 傾向
緊張	—	-.116	-.023	.519**	.683**	.079	.079	-.049	.673**	.481**	.482**	-.101	.128	-.124
爽快		—	-.661**	-.568**	-.346**	.656**	.596**	.497**	-.472**	-.320**	-.306**	.438**	-.253*	.274*
疲労			—	.516**	.092	-.579**	-.379**	-.444**	.306**	.090	.201	-.352**	.229*	-.283*
抑うつ				—	.646**	-.437**	-.327**	-.375**	.806**	.530**	.515**	-.328**	.361**	-.184
不安					—	-.111	-.157	-.076	.717**	.559**	.530**	-.195	.280	-.055
肯定的感情 pre						—	.585**	.512**	-.306**	-.155	-.099	.384**	-.230*	.270*
post1							—	.737**	-.243*	-.478**	-.386**	.621**	-.310**	.414**
post2								—	-.211*	-.346**	-.443**	.651**	-.248*	.366**
否定的感情 pre									—	.606**	.533**	-.252*	.321**	-.220
post1										—	.784**	-.382**	.378**	-.239*
post2											—	-.556**	.299**	-.126
肯定回想												—	-.448**	.468**
否定回想													—	-.251*
再評価傾向														—

** $p < .01$ * $p < .05$

定の3回 (pre, post1, post2) の肯定的感情と否定的感情との相関をみると、肯定回想と肯定的感情との間には事前 (.384)、書記・描画後 (.621)、対話後 (.651) の有意な正の相関が、否定的感情との間には事前 (-.252)、書記・描画後 (-.382)、対話後 (-.556) の有意な相関が、そして否定回想と肯定的感情との間には事前 (-.230)、書記・描画後 (-.310)、対話後 (-.248) の有意な負の相関が、否定的感情との間には事前 (.321)、書記・描画後 (.378)、対話後 (.299) の有意な相関が、それぞれ認められた。そして過去経験再評価と肯定的感情との間には事前 (.270)、書記・描画後 (.414)、対話後 (.366) の有意な相関が、否定的感情との間には肯定感情得点 (-.239) の有意な相関が、それぞれ認められた。

また、現在感情気分自己評定の肯定的感情得

点と否定的感情得点について3回 (pre, post1, post2) の相関をみると、肯定的感情得点では、事前と書記・描画後との間に .585事前と対話後との間に .512、書記・描画後と対話後との間に .737の相関が、否定的感情得点では事前と書記・描画後との間に .606、事前と対話との間に .533、書記・描画後と対話後との間に .784の相関が、そして肯定的感情と否定的感情の間では、事前では -.306、書記・描画後では -.478、対話後では -.443、と負の相関が認められた。

次に、回想振り返りの3尺度得点 (肯定回想、否定回想、過去経験再評価) の間では、肯定回想と否定回想の間で -.448、再評価との間で .468、否定回想と再評価との間で -.251、とそれぞれ有意な相関が認められた。

以上の相関のうち、異なる処理後のものについては参考資料として求めたものである。

3. 条件効果

3群（書記群，描画群，一週間の出来事群）にランダムに被験者を振り分けたが，回想後の書記や描画といった操作の前に行った質問項目において，爽快気分 ($t = 2.59, df = 54, p < .05$) と肯定的感情 ($t = 2.43, df = 49, p < .05$) に関して，群間で有意な差が見られていた。そのため，肯定的感情・否定的感情の得点について，それぞれ，回想書記・描画後から回想前の得点，対話後から回想前の得点を引き，差の変数を設定した。それぞれの平均値・標準偏差はtable 3に示した。

まず，回想のツールによる差異をみるため，書記群と描画群の比較を行った。書記群と描画群について対応のないt検定を行ったところ，肯定的感情の[対話後－回想前] ($t = 2.34, df = 54, p < .05$)，否定的感情の[対話後－回想前] ($t = 2.15, df = 54, p < .05$) において有意差が見られた。緊張，疲労，抑うつ，不安，回想前肯定的感情，回想書記・描画後肯定的感情，会話後肯定的感情，回想前否定的感情・回想書記・描画後否定的感情，会話後否定的感情，肯定回想，否定回想，再評価，書記・描画後印象6項目・会話後印象6項目，差の変数肯定的感情[回想書記・描画後－回想前]，差の変数否定的感情[回想書記・描画後－回想前] に関しては，有意差はみられなかった。

次に，回想内容によって効果に差異が見られるかどうか確かめるため，書記条件による「あの頃の思い出」群と「一週間の出来事」群との比較を行った。対応のないt検定を行ったところ，書記後印象項目1 ($t = 2.76, df = 49, p < .01$)，項目4 ($t = 4.13, df = 49, p < .01$)，項目5 ($t = 2.30, df = 49, p < .05$)，対話後印象項目4 ($t = 3.19, df = 49, p < .01$) で，また，肯定的感情

の[回想書記・描画後－回想前] ($t = 3.63, df = 49, p < .01$)，否定的感情の[対話後－回想前] ($t = 2.30, df = 49, p < .05$) において有意差が見られ，また疲労で有意な傾向がみられた ($t = 1.82, df = 49, p < .10$)。緊張，爽快，抑うつ，不安，回想書記・描画後肯定的感情，対話後肯定的感情，回想前否定的感情・回想書記・描画後否定的感情，対話後否定的感情，肯定回想，否定回想，再評価，書記・描画後印象項目1・3・6・対話後印象1～3・5・6，否定的感情[回想書記・描画後－回想前]，否定的感情[対話後－回想前] に関しては，有意な差はみられなかった。

次に，肯定的・否定的感情に回想の前後および対話後でどういった変動が見られたか，効果に差が見られたかどうかを確認するために，書記・描画・一週間の出来事群に関して，それぞれ一要因の分散分析を行った。

書記群の肯定的感情においては，主効果が有意であった ($F(2, 52) = 29.30, p < .01$)。主効果が有意であったのでBonferroniによる多重比較を行ったところ，回想前，回想書記・描画後，対話後の全ての水準において5%水準で有意であった。否定的感情においては，主効果が有意であった ($F(2, 52) = 23.97, p < .01$)。Bonferroniの多重比較を行ったところ，回想前，回想書記・描画後，対話後の全ての水準において5%水準で有意であった。

描画群の肯定的感情に関しては，主効果が有意であった ($F(2, 56) = 24.78, p < .01$)。Bonferroniの多重比較を行ったところ，回想前と回想書記・描画後，回想前と対話後に5%水準で有意差が見られた。否定的感情においては，主効果が有意であった ($F(2, 56) = 8.21, p < .01$)。そこでBonferroniによる多重比較を行ったところ，回想前と対話後，回想書記・描画後と対話後に5

table 3 群別での各尺度・項目の平均値と標準偏差

	書記群	描画群	一週間の出来事群
	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)
肯定的感情 [回想書記・描画後－回想前]	11.04 (11.29)	7.66 (8.73)	0.96 (8.08)
[対話後－回想前]	16.74 (12.83)	9.90 (8.85)	9.67 (8.39)
否定的感情 [回想書記・描画後－回想前]	-8.00 (10.65)	-4.45 (10.34)	-5.33 (7.74)
[対話後－回想前]	-12.41 (8.62)	-6.69 (11.08)	-10.63 (8.03)

%水準で有意差が見られた。

一週間の出来事群では、肯定的感情に関して、主効果が有意であった ($F(2, 46) = 20.29, p < .01$)。Bonferroniの多重比較を行ったところ、回想前と対話後、回想書記・描画後と対話後に5%水準で有意差が見られた。否定的感情に関しては、主効果が有意であった ($F(2, 46) = 23.24, p < .01$)。Bonferroniの多重比較を行ったところ、回想前、回想書記・描画後、会話後の全ての水準において5%水準で有意であった。

[考察]

1. 尺度間相関について

本研究の参加者の個人変数として採用した気分調査票(坂野他, 1994)の5因子の感情尺度の得点間の相関について、不安と緊張と抑うつとの間に正の高い相関が認められ、また抑うつと疲労の間に正の相関、抑うつと爽快との間に負の相関が認められた。この5感情尺度は互いに独立性が低く、緊張・不安・抑うつという負の感情状態と爽快感という正の感情状態、および疲労感という3つの感情状態に関係していると思われる。

現在感情気分自己評定による肯定感情得点と否定感情得点は、実験開始前の状態で、気分調査票の5感情との相関関係が予想される。結果として両者の間には合理的な相関が安定して認められたことから、気分調査票の一般的評価による限りにおいて、現在感情気分自己評定による肯定的感情尺度と否定的感情尺度には妥当性があるといえる。

以下、条件間の相違を越えた尺度間の一般的関係を知る手がかりとして相関をみていく。

まず、ふり返り尺度(野村・橋本, 2001)の3尺度得点(肯定回想、否定回想、過去経験再評価)と現在感情気分自己評定の3回(pre, post1, post2)の肯定感情と否定感情との相関において、肯定回想と肯定的感情との間に有意な相関が得られ、事前(.384)、書記・描画後(.621)、対話後(.651)へと相関の値が高まる。また、否定的感情との間には一貫して負の有意な相関(-.252, -.382, -.556)が得られた。一方、否定回想と現在感情気分自己評定の否定的

感情の間にも一貫した相関が認められた。このことから、それぞれの尺度の関連性が認められたといえる。そして過去経験再評価と現在感情気分自己評定の肯定的感情との間においても、事前(.270)から書記・描画後(.414)へ、さらに対話後(.366)へと有意な正の相関が高まり、否定的感情との間には有意な負の相関(-.239)が認められた。よって、ふり返り尺度(野村・橋本, 2001)の3尺度得点(肯定回想、否定回想、過去経験再評価)と現在感情気分評定との間には有意な関連性を認められる。

なお、回想振り返りの3尺度得点(肯定回想、否定回想、過去経験再評価)の間では、肯定回想と否定回想の間(-.448)で負の、肯定回想と再評価との間(.468)で正の、否定回想と再評価との間(-.251)で負の、有意な相関が得られたことも構造的妥当性を認めることができる。

また、現在感情気分評定の肯定的感情得点と否定的感情得点について3回(pre, post1, post2)の間の相関では、かなり高い正の相関があり、かつ事前から回想後へと相関値が高くなる傾向が認められた。即ち、肯定的感情ではpreとpost1の間(.585)、preとpost2の間(.512)、post1とpost2の間(.737)で、否定的感情では、preとpost1の間(.606)、preとpost2の間(.533)、post1とpost2の間(.784)であった。このことは書記・描画と対話という回想の反復を通じて感情傾向が安定にいたることを示唆するものと解されよう。

2. 実験条件と参加学生の区分けについて

実験条件による3会場への参加学生の区分けは学籍番号によって行われ、早い者から順にA, B, Cの3会場に分散させた。結果として、学生たちは同じクラスの者が集まることになり、各クラスの雰囲気を実施会場の雰囲気に影響し、爽快感の相違と現在感情気分評定の肯定的感情に影響したことが考えられる。このため、実験条件の効果を検討するさいは各時点の測定値に加えて、差の変数として、会話後(post2)、回想書記・描画後(post1)、回想前(pre)の各時点での得点の差の変数を採用することとした。

3. テーマ教示条件の影響について

回想のテーマとして、第2群には「あの頃の思い出」の教示によって過去のある時点における出来事を想起して書記し、次に対話する条件が、第3群には「この1週間の出来事」の教示によって最近の出来事を想起して書記し、次に対話する条件が与えられた。よってこの2つの群の結果の相違は、過去の出来事の想起と最近の出来事の想起との相違を反映することが期待される。

書記後 (post1) の結果では、印象①「情景が次々と浮かんできた」、⑤「身近な人が思い出された」において、現在テーマ条件が過去よりも有意に高い評定値を得た。一方、④「昔のことが懐かしく思い出された」の印象評定においては、書記後 (post1) でも会話後 (post2) の結果でも、過去条件が現在条件よりも有意に高い評定値を得た。また、差の変数の「書記後の肯定的感情－回想前の肯定的感情」と「対話後の肯定感情－回想前の肯定的感情」では、過去教示条件「あの頃の思い出」が現在教示条件「1週間の出来事」よりも有意に高い評定値を得た。よって、最近の回想では鮮明さが、過去回想下では懐かしさが喚起され、過去回想の肯定的感情の増加の幅が大きくなったと考えられる。また、一週間の出来事の振り返りでは肯定的感情は上昇しないが、書くことによって否定的感情が減少した。そして会話をすることが、肯定的感情の上昇と、否定的感情の減少につながっていた。このことはカウンセリングにおいてクライアントの現在から過去に遡及する語りの意義を示唆するものと解される。

4. 回想ツール (表現方法) の影響について

回想のツールとして、書記、描画、対話の3つの条件を設定し、「あの頃の思い出」のテーマで、第1群で書記と対話によって、第2群で描画と対話によって回想した。その結果、差の変数の「対話後の肯定的感情－回想前の肯定的感情」と「対話後の否定的感情－回想前の否定的感情」において、書記条件群と描画条件群との間に有意な差がみられた。即ち、肯定的感情の促進と否定的感情の緩和において書記による対話条件が描画による対話条件を超える効果を示

したといえる。

書記条件と描画条件の特徴をみるために、両条件において、回想前・回想書記後・対話後における現在感情気分自己評定の結果を検討する。書記条件においては、肯定的感情は、回想前・回想書記後・対話後全てで有意な増加を示し、否定的感情は、回想前・回想書記後・対話後全てで有意な減少を示した。それに対して、描画条件においては、肯定的感情は差の変数の「回想前－回想描画後」と「回想前－対話後」において有意な増加を示すが、描画から対話への増加はみられない。また、否定的感情は差の変数の「回想前－対話後」と「回想描画後－対話後」において有意な減少を示すが、回想前から描画後への有意な緩和は認められない。即ち、肯定的感情は描画により有意に上昇するが、否定的感情は描画後の対話によって有意に減少する。このような相違は書記と対話がともに言語活動であるが、描画と対話は異なるモダリティであることに関係している可能性が考えられる。

付記：本研究は目白大学大学院RA経費による博士後期課程の学生1名を研究補助者として行った研究プロジェクト「回想法の心理効果の分析」の一部を修士課程の学生の協力を得てまとめたものである。実施においては、学部教養科目『自己理解と成長』の授業の一環として、学生に趣旨を説明して理解と協力を得て実施したものであり、終了後に学生の意見を求める機会を設けて実施したものである。本研究の実験に参加して資料を提供した学生諸君に感謝する次第である。

【引用文献】

- 福島脩美 (2001). カウンセリング入門教育における学習者の自己理解支援—教養科目「自己理解と成長」の授業評価—目白大学人間社会学部紀要創刊号, 127-144.
- 福島脩美 (2005). 自己理解ワークブック 金子書房
- 福島脩美・高橋由利子 (2003). 想定書簡法の感情

- 効果に関する実験的研究 カウンセリング研究
36, 37-45.
- 福島脩美・土田恭史・森美保子・松本知恵・鈴木明
美 (2007). カウンセリング研修プログラムにお
ける個別方式, 集団方式, および想定書簡の効果
目白大学心理学研究第3号, 63-75.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and Relationships
Soundings in social construction*. Harvard
University Press. (永田素彦・深尾誠訳 2004
社会構成主義の理論と実践 ナカニシヤ出版)
- Goolishian & Winderman (1988). Constructivism,
autopoiesis and problem determined systems.
Irish Journal of Psychology, 9, 130-143.
- 森美保子・福島脩美 (2005). 心理臨床におけるナ
ラティブと自己に関する研究の動向 目白大学
心理学研究 第4集.
- 野村信威・橋本宰 (2001). 老年期における回想の
質と適応との関連 発達心理学研究第12巻 第
2号, 75-86.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原
健資・山本晴義・野村忍・末松弘行 (1994). 新
しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検
討 *心身医学* 34 (8), 629-636.
- 田中勝博 (2001). 思春期ジェンダー障害のアート
セラピー —描画が導く narrative の意義につい
て— 目白大学人間社会学部紀要創刊号, 85-
103.

The affective effects of writing, drawing and talking as reminiscence tools of past and recent events in life course

Osami Fukushima Mejiro University, Faculty of Human Sciences
Masahiro Tanaka Mejiro University, Faculty of Human Sciences
Tomio Kakuyama Mejiro University, Faculty of Human Sciences
Yuko Harigae Mejiro University, Faculty of Human Sciences
Osamu Matuda Tokyo Gakugei University, Faculty of Education
Mihoko Mori Mejiro University, Graduate School of Psychology
Maiko Toyoshima Mejiro University, Graduate School of Psychology

Mejiro Journal of Psychology, 2008 vol.4

[Abstract]

The purpose of this study was to investigate the affective effects of reminiscence in young peoples. Participants were eighty undergraduate students. They were divided into three groups. In the first group, students were asked to recollect the events in old days and to write the story. In the second group, students were asked to recollect the events in old days and to draw the scene. In the third group, they were asked to remember the events in this week and to write the events. Then every participants were asked to talk about each other between two persons. The results showed that reminiscence increased positive affects and decreased negative affects regardless of conditions. Comparing each conditions, the first group was more effective than the third group in increasing positive affects and in decreasing negative affects significantly. It was considered reminiscence of old days elicited yearning affect, and facilitated affective effects in students.

keywords : reminiscence, social constructionism, writing ,drawing, talking, affective effect