



## 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版の検討

著者	上西 裕之
雑誌名	関西大学心理臨床センター紀要
巻	11
ページ	11-21
発行年	2020-03-15
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/00019913">http://hdl.handle.net/10112/00019913</a>

研究論文

## 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版の検討

関西大学臨床心理専門職大学院 上西 裕之

### 要約

本研究では日常生活におけるフォーカシング的経験尺度およびその改訂版の質問項目の言語表現を見直し、再検討を行った。その結果、質問項目の表現の変更および理論的意味を考慮し、「体験の感受」「体験の確認時間」「体験的距離の調節」「体験過程への注意」「体験過程の受容と行動」「気づき」の6因子が抽出され、日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版 (Focusing Experience Scale -Text Revised) を提示した。日常生活におけるフォーカシング的態度の測定する体験過程尊重尺度改訂版 (FMS-18) (森川・永野・福盛ら, 2014) との相関分析により併存的妥当性を確認した。また、先行研究を参考に Authenticity (Wood, Linley, Maltby et al, 2008)、心理的 well-being (西田, 2000)、精神的健康 (Goldberg, 1978; 中川・大坊, 2013) と構成概念妥当性について検討した。

キーワード：フォーカシング的経験、テキスト改訂、Authenticity、心理的 well-being、精神的健康

### I. 問題と目的

Gendlin E. T. (1981/1982) によって開発されたフォーカシングは一般に心理療法として知られているが、その中心概念である体験過程は心理療法においてのみに生じる過程ではなく、日常生活でも刻々と変化しながら生じている内的過程である。その意味で、日常生活においてもフォーカシング現象は自然に生じている。このような日常生活における“こころの営みとしてフォーカシング (増井, 1990)”に見られる内的態度は、日常生活におけるフォーカシング的態度として知られ、これまで数量的に研究されてきた。日常生活におけるフォーカシング的態度は精神的健康 (福盛・森川, 2003; 上西, 2010b, 2012a)、自己肯定意識 (福盛・森川, 2003; 上西, 2010b)、抑うつ (山崎・内田・伊藤, 2008)、身体症状 (中垣, 2007; 森川・永

野・福盛ら, 2014)、精神的回復力 (青木, 2008)、対処法略 (山崎, 2005)、自己愛脆弱性 (松岡, 2006)、アレキシサイミア傾向 (上西, 2010a)、構造拘束度 (上西, 2012b)、心理的 well-being (森川・永野・福盛ら, 2014) など様々な関連が知られており、総じて精神的健康や自己理解に寄与することが知られている (上西, 2019)。

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として体験過程尊重尺度 (Focusing Manner Scale: 以下 FMS (福盛・森川, 2003)) およびその改訂版である体験過程尊重尺度改訂版 (以下, FMS-18) (森川・永野・福盛ら, 2014) が知られている。FMS では「体験過程に注意を向けようとする態度」「問題と距離をとる態度」「体験過程を受容し行動する態度」の3因子が抽出され、FMS-18 では「注意」「距離」「受容」の3因子が抽出されている。上西 (2011) は上

述のFMSを踏まえて、フォーカシング的態度をより広く捉えた“フォーカシング的経験”について検討してきた。上西(2011)によれば“フォーカシング的経験”とは、主体が何らかの意図を持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”の両方を含む概念とされる。また、“フォーカシング的経験”は“ある“態度”がある“状態”を生み出す”、“ある“状態”がある“態度”を生み出す”といったフォーカシング的態度と状態がプロセスとして日常生活の中で生じていることを想定したものである。上西(2011)は上記の概念に基づき「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)」を開発した。さらにFESの因子内容を検討した「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度改訂版(Focusing Experience Scale-Revised: 以下、FES-R)(上西, 2012a, 2019)」を検討してきた。FES-R(上西, 2012a)では「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」「体験の距離の調節」「間を置く」の7因子が示されたが、構造方程式モデリングによる検討の結果、「間を置く」はモデルに組み込まれず「体験の距離の調節」が使用されるようになった(上西, 2019)。しかし、FES-Rの「体験の距離の調節」には「悩み事や気がかりな事といつでも近づいたり、離れたたりすることができる。」と言った悩みごととの心理的距離を近づける場合と遠ざける場合を想定した質問項目があった。このような質問項目は理論的には体験の距離の調節を意図したものであったが、回答者にとって2つの評価対象を持つ、いわゆるダブルバーレル質問となっていた。同様に「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」のように「時間や場所」と2つの要因を持つダブルバーレル質問も含まれていた。このような質問について心理測定の観点からは一般に評定対象を

一つにし、ダブルバーレル質問を解消することが望まれる。ところが、FES-Rの中には評価対象を限定すると測定したい現象が説明されにくくなる質問項目もみられる。例えば「悩みごとがあると頭や胸やおなかにもやもやとした感じがする」といったフェルトセンスを尋ねる項目はトリプルバーレル質問があり当然適切でない。しかし、フェルトセンスのように、幾つかの典型例はあるものの個人や状況、瞬間によって感じられる場所が異なる曖昧さを含む現象を測定するには、複数の例示によってはじめて感覚的に理解しやすい質問となるものもあると考えられ、検討の余地が残る点である。また、FES-Rには、体験過程理論に馴染みがある者には理解できやすいが、一般の回答者には感覚的な理解がやや難しいと思われる項目が含まれていた。例えば、「私はからだの感じの意味を吟味することがある」という質問は、理論的には重要であるものの一般の回答者には理解しにくく、回答が偏りがちな項目であった。このようにFES、FES-Rの開発では理論的観点を重視し拡張してきたものの、表現や回答者の理解や答えやすさという点では改良の余地を残すものであった。以上の問題点を考慮した上で、本研究は第一にFESおよびFES-Rの質問項目の内容を再検討し、「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版(Focusing Experience Scale-Text Revised: FES-TR)」を提示するものである。第二に、FMS-18(森川・永野・福盛ら, 2014)との相関を検討し、FES-TRの併存的妥当性を検討するものである。第三に、森川・永野・福盛ら(2014)を踏まえ、FES-TRと理論的に関連が期待されるAuthenticity(Wood, Linley, Maltby et al., 2008)、心理的well-being(西田, 2000)、精神的健康(Goldberg, 1978; 中川・大坊, 2013)との関連を検討し、その構成概念妥当性を検討するものである。

## II. 対象と方法

本研究では参加者の負担を考慮し、2回の調査（以下、調査1、調査2とする）を実施し、解析において統合した。以下にその概要を示す。

- 1) **参加者** 調査1と調査2はともに関西圏の大学に所属し、心理学に関する科目を履修する大学生であった。各調査の参加者の人数、性別、平均年齢およびその標準偏差を表1に示した。
- 2) **調査実施時期** 調査1は2019年7月、調査

2は2019年12月であった。

- 3) **調査の方法** 調査1と調査2はともに無記名・自記式の質問紙を用いた調査を実施した。調査は関西圏の私立大学の心理学に関する科目の講義後に実施した。
- 4) **質問紙** 調査1では下記の①②③を、調査2では①②④⑤⑥を実施した。
  - ①フェイス項目：調査の目的と倫理的配慮について記載し、調査への参加の同意、性別、年齢について尋ねる質問項目で構成されている。

表1 参加者の概要

	男性			女性			全体		
	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数
調査1	19.21	1.37	80	18.76	1.03	78	18.99	1.23	158
調査2	19.53	1.40	108	19.76	1.21	63	19.61	1.33	171
合計	19.39	1.39	188	19.21	1.22	141	19.31	1.32	329

② FES-TR（案）：FES-Rに質問項目の言語表現を再検討し再構成した30項目から構成される試案である。上述の議論を踏まえ、再検討された尺度の項目内容と言語表現について三人の臨床心理士によって検討し、適宜修正が行われた。回答の方法は、「1. 全く当てはまらない」から「6. よくあてはまる」の6件法であった。

③ Authenticity Scale（以下ASと略す）：Wood, Linley, Maltby et al. (2008)によって作成された本来感を測定する12項目の尺度であり、森川・永野・福盛ら(2014)によって翻訳されたものである。「自己疎外」「被影響性」「自分らしさ」の3つの下位尺度から構成されている。フォーカシング経験の一部は本来感と関連することが期待されるため、構成概念妥当性の検証のために採用した。回答の方法は、「1. 全く当てはまらない」から「6. よくあてはまる」の6件法であった。

④ 心理的 well-being：心理的 well-being は、

Ryff (1989) が従来の生涯発達理論、臨床的知見、成人の人格発達等の先行理論から重複・収束する側面に着目し提唱した概念である。Ryff (1989) によると心理的 well-being は「人格的成長」「人生における目的」「自律性」「環境制御力」「自己受容」「積極的な他者関係」の6次元があるとされ、それらを測定する尺度が開発されている (Ryff & Keyes, 1995)。本邦では西田 (2000) が Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995) に基づき6次元の尺度を作成している。本研究では森川・永野・福盛ら (2014) を参考にフォーカシング的態度や経験と関連が深いとされる「自律性」「自己受容」「環境制御力」「人生における目的」の4因子について測定した。森川・永野・福盛ら (2014) も述べるように上記の4因子は「内面と向き合い、判断し、受け止めていく日常生活におけるフォーカシングのプロセスと関連が期待されるためである。回答の方法は、「1. 全く当てはまらない」から「6. 非常に

当てはまる」の6件法であった。

⑤ GHQ12: Goldberg (1978) によって開発された精神的健康調査票 (General Health Questionnaire: GHQ) の日本語版12項目短縮版である (中川・大坊, 2013)。GHQは精神的健康保健、疫学的調査に用いられる質問紙であり12項目短縮では「抑うつ傾向因子」「社会活動障害因子」の2因子により構成される。フォーカシングの態度やフォーカシングの経験は精神的健康と関連することが示されてきた。本研究では内容面でも「自殺」や「死」などといった否定的な文言がなく、項目数も少ないGHQ12を採用した。なお、本研究では、リーカット法による採点を採用した。

⑥ 体験過程尊重尺度改訂版 (FMS-18): 森川・永野・福盛ら (2014) によって開発された (FMS) の改訂版であり18項目で構成されている尺度である。下位因子は「注意」「受容」「距離」の3因子から構成される。本研究ではFES-TRと同理論に準拠するFMS-18との関連を検討し、併存的妥当性を検証する。回答方法は「1. 全く当てはまらない」から「6. 非常に当てはまる」の6件法であった。

5) 統計解析 統計解析にはIBM SPSS Statistic 25およびR version 3.4.3を用いた。

6) 倫理的配慮 関西大学大学院心理学研究科研究・教育倫理綱領に照らし合わせ、臨床心理士資格を有する者3名によって確認を行った。また、各調査のブリーフィングにおいて本研究は、上述の通り、無記名の自己記入式であり、データは統計学的に処理されるため、個人が特定されることがないことを伝えた。また、調査に参加・不参加、同意・不同意、途中離脱をした場合でも、一切、成績評価と関係がないことを説明した。

### III. 結果

#### 1) FES-TR (案) の項目分析と因子分析

まず、調査1と調査2のデータを合算し、FES-TR (案) の30項目の平均値および標準偏差を算出した。各項目の平均値および標準偏差を用いた検討、並びにヒストグラムの目視による確認を行い、天井効果とフロア効果を検証した。その結果、いずれの項目にも天井効果とフロア効果は認められなかった。次に30項目に対して最尤法・promax回転による因子分析を実施した。固有値の減衰状況および因子の解釈可能性より6因子構造が妥当であった。そこで因子数を6に固定し、最尤法・promax回転による因子分析を実施し、どの因子にも十分な負荷量を示さない項目や複数の因子に.35以上の因子負荷量を示す項目を取捨選択し、因子分析を繰り返した。その結果を表2に示した。

第1因子は「生活の中で自分の気持ちを深く理解するための時間を持っている」「日々の生活で自分の感じていることを確認するための時間を持っている」など、生活の中で自分の気持ちや感じていることを確認する時間を持っている程度を問う項目で構成されていた。そこで「体験の確認時間」と命名した。第2因子は「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」「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、フェルトセンスを感じ、それに気がついている程度を問う項目から構成されていた。そのため「体験の感受」と命名した。第3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」など自分の感じている体験を受け止め、それに合わせた行動や発言をしている程度を問う項目で構成されていた。そのため「体験過程の受容と行動」と命名した。第4因子は「生活の中で困難な事が出てきた時には、考えすぎないようにしている」「悩み事があってもそのことばかり考えずに



日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版の検討

表2 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版 (FES-TR) の因子分析結果

因子名 (α係数) 項目	因子負荷量						h <sup>2</sup>
	I	II	III	IV	V	VI	
<b>I 体験の確認時間 (α=.87)</b>							
29 生活の中で自分の気持ちを深く理解するための時間を持っている。	.86	.05	.05	-.03	-.02	-.02	.30
8 生活の中で、自分の気持ちを見つめるための時間を持っている。	.77	-.02	-.06	.05	.12	-.13	.46
33 日々の生活で自分の感じていることを確認するための時間を持っている。	.76	-.01	.02	.01	-.04	.17	.39
15 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持っている。	.57	-.12	-.01	.03	.00	.33	.54
<b>II 体験の感受 (α=.82)</b>							
27 悩み事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。	.04	.85	.12	-.02	-.13	-.08	.43
24 悩み事がある時には、頭や胸やおなかなどに重たさを感じる。	.09	.82	.04	-.03	-.19	.04	.45
6 物事が思い通りにいかない時には、胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある。	-.05	.66	-.05	.05	.14	-.08	.41
12 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。	-.10	.54	-.18	.04	.11	.25	.40
18 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。	-.14	.47	-.05	-.01	.22	.30	.56
<b>III 体験過程の受容と行動 (α=.79)</b>							
14 自分の気持ちに自信を持って発言している。	-.05	-.15	.71	-.01	.09	.02	.51
21 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。	.05	.09	.67	.00	-.05	-.03	.61
10 自分の気持ちに正直に行動している。	.01	.02	.63	.07	.12	-.22	.41
32 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりとしている。	-.05	-.05	.58	.06	-.13	.18	.54
16 自分の感覚は信頼できている。	.06	-.04	.57	-.08	.03	.12	.46
25 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。	-.01	.24	.48	-.01	.14	-.04	.51
<b>IV 体験的距離の調節 (α=.80)</b>							
30 生活の中で困難な事が出来た時には、考えすぎないようにしている。	-.05	.02	.05	.74	.01	.01	.58
9 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。	.08	.13	-.16	.73	-.04	-.02	.46
20 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。	-.04	-.09	.00	.73	.08	.06	.44
31 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課題に集中することが出来る。	.04	-.08	.19	.58	-.12	.11	.49
4 どんな時でも自分の心と悩み事との距離を調節することができる。	.03	-.02	.20	.39	.08	-.03	.64
<b>V 気づき (α=.75)</b>							
13 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。	-.01	-.11	.12	-.06	.77	-.04	.40
28 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。	-.03	.12	.10	.12	.61	-.11	.67
19 今まで考えもしなかった新しい考えが、からだの内側から浮かび上がってくることもある。	.11	-.07	-.10	-.05	.59	.24	.48
7 突然、気がかりなことの新たな面に気がつくことがある。	.24	.20	-.06	.01	.44	-.10	.76
<b>VI 体験への注意と確認 (α=.75)</b>							
11 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。	.09	.02	-.10	.04	-.06	.62	.57
23 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。	.09	.08	.05	.08	-.05	.60	.53
17 私はからだの感じが意味することを注意深く、感じ取ろうとする。	.28	.02	.07	-.06	.08	.45	.39
22 私のからだの感じは、いろいろなことを伝えてくれる。	-.06	.09	.34	-.06	.05	.45	.74
回転前の寄与率 (%)	24.07	10.51	6.88	3.66	2.97	2.29	
回転前の累積寄与率 (%)	24.07	34.58	41.46	45.12	48.09	50.38	
相関分析	-	.27	.39	.14	.46	.61	
		-	.20	-.10	.43	.27	
			-	.51	.43	.40	
				-	.14	.21	
					-	.42	

最尤法・Promax 回転

n=329

生活を送ることが出来る」など困難や悩みとの心理的距離を保てる状態や調節できる態度を問う項目で構成されていた。そこで「体験的距離の調節」と命名した。

第5因子は「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」「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、アイデアを思いついたり、気がかりなことの解決策に気づく項目から構成されていた。そこで「気づき」と命名した。第6因子は、「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」「言葉を探す時にからだの感じを確かめることがある」など、言葉を探る時にからだの感じを確かめようとする項目から構成されていた。そこで、「体験への注意と確認」と命名した。なお、各因子の内的整合性は、「体験の確認時間」が $\alpha = .87$ 、「体験の感受」が $\alpha = .82$ 、「体験過程の受容と行動」が $\alpha = .79$ 、「体験的距離の調節」が $\alpha = .80$ 、「気づき」が $\alpha = .75$ 、「体験への注意と確認」が $\alpha = .75$ であり、概ね一定の水準を満たす結果であった。

## 2) FES-TR の併存的妥当性の検討

FES-TR と FMS-18 の下位因子間の相関分析の結果を表3に示した。

「体験の感受」は「注意 ( $r = .35, p < .001$ )」と有意な正の相関が認められた。「体験の確認時間」は「受容 ( $r = .39, p < .001$ )」、「注意 ( $r = .74, p < .001$ )」、「距離 ( $r = .34, p < .001$ )」と有意な正

表3 FES-TR と FMS-18 の相関分析

	受容	注意	距離
体験の感受	.09	.35***	.10
体験の確認時間	.39***	.74***	.34***
体験への注意と確認	.38***	.65***	.37***
体験的距離の調節	.47***	.13 <sup>†</sup>	.56***
体験過程の受容と行動	.81***	.38***	.42***
気づき	.46***	.42***	.33***

$p < .001$ \*\*\*,  $p < .01$ \*\* ,  $p < .05$ \* ,  $p < .10$ <sup>†</sup> n=171

の相関が認められた。「体験への注意と確認」は「受容 ( $r = .38, p < .001$ )」、「注意 ( $r = .65, p < .001$ )」、「距離 ( $r = .37, p < .001$ )」と有意な正の相関が認められた。「体験的距離の調節」は「受容 ( $r = .47, p < .001$ )」、「距離 ( $r = .56, p < .001$ )」と有意な正の相関が認められた。「体験過程の受容と行動」は「受容 ( $r = .81, p < .001$ )」、「注意 ( $r = .38, p < .001$ )」、「距離 ( $r = .42, p < .001$ )」と有意な正の相関が認められた。「気づき」は「受容 ( $r = .46, p < .001$ )」、「注意 ( $r = .42, p < .001$ )」、「距離 ( $r = .33, p < .001$ )」と有意な正の相関が認められた。以上より、FES-TR の併存的妥当性が認められたと考えられる。

## 3) FES-TR の構成概念妥当性の検討 :

FES-TR の構成概念妥当性の検討のために、FES-TR と AS、心理的 well-being、GHQ12 との下位因子間の相関分析を行い、その結果を表4に示した。なお、 $r = .20$  以下でも無相関検定では有意な場合もあるが、以下では弱い相関以上 ( $r \geq .20$ ) のみを述べる。

FES-TR と心理的 well-being の相関分析では、

表4 FES-TR と心理的 well-being、GHQ12、Authenticity scale との相関分析

	心理的 well-being (n=171)				GHQ12 (n=171)			Authenticity Scale (n=158)		
	人生における目的	環境適応力	自己受容	自律性	抑うつ・不安因子	社会的活動障害因子	GHQ合計	自己疎外	自分らしさ	被影響性
体験の感受	.04	.22**	-.01	-.14	.30***	.06	.25**	.33***	.29***	.42***
体験の確認時間	.21**	.46***	.21**	.29***	.13	-.09	.05	.17*	.15	.10
体験への注意と確認	.14	.41***	.25**	.21**	.18*	-.14	.06	-.07	.10	.03
体験的距離の調節	.15	.43***	.48***	.30***	-.26***	-.20**	-.30***	-.17*	.18*	-.06
体験過程の受容と行動	.33***	.61***	.59***	.53***	-.18*	-.32***	-.30***	-.09	.48***	.01
気づき	.12	.47***	.18*	.26**	.09	-.18*	-.03	.27**	.26**	.26**

$p < .001$ \*\*\*,  $p < .01$ \*\* ,  $p < .05$ \* ,  $p < .10$ <sup>†</sup>

「体験の感受」は、「環境適応力 ( $r=.22, p<.01$ )」と有意な正の相関が認められた。「体験の確認時間」では、「人生における目的 ( $r=.21, p<.01$ )」、「環境適応力 ( $r=.46, p<.001$ )」、「自己受容 ( $r=.21, p<.01$ )」、「自律性 ( $r=.29, p<.001$ )」で有意な正の相関が認められた。

「体験過程への注意」では「環境適応力 ( $r=.41, p<.001$ )」、「自己受容 ( $r=.25, p<.01$ )」、「自律性 ( $r=.21, p<.01$ )」と有意な正の相関が認められた。「体験的距離の調節」では「環境適応力 ( $r=.43, p<.001$ )」、「自己受容 ( $r=.48, p<.001$ )」、「自律性 ( $r=.30, p<.001$ )」で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、「人生における目的 ( $r=.33, p<.001$ )」、「環境適応力 ( $r=.61, p<.001$ )」、「自己受容 ( $r=.59, p<.001$ )」、「自律性 ( $r=.53, p<.001$ )」で有意な正の相関が認められた。「気づき」では「環境適応力 ( $r=.47, p<.001$ )」、「自律性 ( $r=.26, p<.01$ )」で有意な正の相関が認められた。

FES-TR と GHQ12 の相関分析では、「体験の感受」は「抑うつ・不安 ( $r=.30, p<.001$ )」、「GHQ 合計 ( $r=.25, p<.01$ )」に有意な正の相関が認められた。「体験的距離の調節」では「抑うつ・不安因子 ( $r=-.26, p<.001$ )」、「社会的活動障害因子 ( $r=-.20, p<.01$ )」、「GHQ 合計 ( $r=-.30, p<.001$ )」に有意な負の相関が認められた。「体験過程の受容と行動」は「社会的活動障害因子 ( $r=-.32, p<.001$ )」、「GHQ 合計 ( $r=-.30, p<.001$ )」に有意な負の相関が認められた。

FES-TR と AS の相関分析では、「体験の感受」は「自己疎外 ( $r=.33, p<.001$ )」、「自分らしさ ( $r=.29, p<.001$ )」、「被影響性 ( $r=.42, p<.001$ )」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「自分らしさ ( $r=.48, p<.001$ )」と有意な正の相関が認められた。「気づき」では「自己疎外 ( $r=.27, p<.01$ )」、「自分らしさ ( $r=.26, p<.01$ )」、「被影響性 ( $r=.26, p<.01$ )」との間に有意な正の相関が認められた。

#### IV. 考察

本研究ではフォーカシング的経験を尋ねる質問紙である FES およびその改訂版である FES-R の質問項目の言語表現をより一般に理解しやすい表現に変更を加え、再度尺度の構成を検討してきた。

##### 1) 因子分析の結果

本研究の因子分析の結果では先行研究と概ね同じ内容の6因子が抽出されたが、質問項目の言語表現の変更に伴い、因子名にも変更が生じる結果となった。以下に抽出された6因子について先行研究と比較し、考察する。

「体験の感受」はフェルトセンスを感じている程度を示すものであり、FES-R から引き継いでいる因子である。一方で、本因子では、「悩み事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」などのようにフェルトセンスが生じている場所が「頭や胸やおなか」のように複数の箇所を示している。上述のように、このようなダブルバーレル質問やトリプルバーレル質問は避けるべきである。しかし、すでに述べたように、フェルトセンスのように個人や状況、瞬間によって感じられる場所が異なる現象では、複数の例示によってはじめて理解しやすくなり、現象全体を捉えられる可能性がある。そのため、本研究では身体感覚の項目に関してはダブルバーレル質問であることを考慮した上で、あえて「頭や胸やおなか」等の表現をそのまま残し、直感的な理解のしやすさを優先している。この点については、心理測定上の議論の余地が残るところである。

「体験の確認時間」は FES では「体験過程の確認時間・空間の確保」としていたが、上述の通り「時間と場所」といったダブルバーレル質問に該当することから FES-TR では「時間を持っている」ことのみに関する質問へ変更した。因子分析の結果では一定のまとまりある因子を構成し、自分自身の気持ちを振り返る時間を持



ている程度を示している。

「体験過程への注意と確認」はこれまで FES などでは「体験過程の吟味」という因子で示されていたものである。しかし、FES にある「からだの感じを吟味する」という表現が一般的でなく直感的にわかりにくい可能性があった「からだの感じの意味することを注意深く感じ取ろうとする」という表現に変更されている。それによって「からだの感じ」を検証するというニュアンスは若干低減するものの、概ねの意味を引き継ぎ、尺度を再構成した。その結果、因子名は「吟味」でなく、からだの感じへ注意を向け確認するという意味で「体験への注意と確認」となっている。

「体験的距離の調節」は既述の通り、FES から FES-R の改訂ですでに内容を検討されたものである。本研究では FES-R の「体験的距離の調節」と若干の表現の変更を行ったものの、項目内容も概ね同じであり、先行研究を引き継ぐものである。

「体験過程の受容と行動」も同様に FES-R の「体験過程の受容と行動」と項目内容も同じで先行研究を引き継ぐものである。

「気づき」は FES、FES-R では「閃き」と命名されていた因子であり、日常でのフェルトシフトを意図して作成された項目によって構成されていたものである。しかし、質問項目が長く、理解されにくい可能性があった。例えば FES の「特に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らたな面や解決策に気がつくことがある」は FES-TR では「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」に短縮され、対象も「解決策」のみに限定された。また、これまではフェルトシフトを意識し、「閃き」と命名していたが、質問項目に「気がつく」という内容があることから FES-TR では「気づき」と変更されている。

このように、FES-TR は FES や FES-R の目的や内容を概ね引き継ぎながらも、質問項目や

因子名に変更が加えられたが、FES や FES-R と概ね同様の因子構造や特徴が確認されている。

## 2) 併存的妥当性の検討

FES-TR と FMS-18 の下位因子間の相関分析の結果、「体験の感受」と FMS-18 の「受容」、「体験の感受」と FMS-18 の距離、「体験的距離の調節」と注意を除いては、 $r > .30$  の有意な相関が認められた。相関が認められなかった「体験の感受」と FMS-18 「受容」との関係は、悩みについてフェルトセンスを感じることに悩みを受け入れる態度であり、理論的背景を考慮すると、これらが直接的に関係することは稀で、フェルトセンスとの内的な関わりや距離の調節が行われて、はじめて体験過程は推進され、受容に至るものであると考えられる。したがって、質問紙が捉えているフェルトセンスを感じる経験のみで直ちに、体験過程を受容するところまでは至りにくいと考えられる。また「体験の感受」と FMS-18 の「距離」、「体験的距離の調節」と FMS-18 の「注意」はほぼ相関が認められなかった。これらは、いわば逆の意味を持つ内的作業と考えられるため、先行研究や理論的な意義を考えても妥当なものである。以上より、FES-TR の併存的妥当性が認められると考えられる。

## 3) 構成概念妥当性の検討

ここでは FES-TR の各因子について心理的 well-being、GHQ12、AS との相関分析から構成概念としての妥当性を検討する。

「体験の感受」は、心理的 well-being の「環境適応力 ( $r = .22$ )」、GHQ12 の「不安・抑うつ因子 ( $r = .30$ )」、「GHQ 合計 ( $r = .25$ )」、AS の「自己疎外 ( $r = .33$ )」、「自分らしさ ( $r = .29$ )」、「被影響性 ( $r = .42$ )」と正の相関が認められた。先行研究において「体験の感受」がアレキシサイミア傾向(上西, 2010a)や構造拘束度の反復性と相関を示すこと(上西, 2012b)を考慮すると、GHQ12 の「不安・抑うつ」や AS の「自己疎外感」「被影響性」が「体験の感受」と

正の相関を示すことは理論的にも予測される結果であり、構成概念としての妥当性を示すものである。一方、「体験の感受」は弱い相関であるものの心理的 well-being の「環境適応力」や AS の「自分らしさ」と正の相関を示していた。増井（1990）はフェルトセンスには「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」という納得を生じさせる説得能力があることを指摘している。この点を考慮すると、「体験の感受」には迷わず能力があると同時に、柔軟に状況を捉え、環境に適応するためのバランス能力、自分らしさを大切にすることで自分自身を実感を伴った納得へと導く自己への説得能力があると考えられる。

「体験の確認時間」は心理的 well-being の「人生における目的 ( $r=.21$ )」、「環境適応力 ( $r=.46$ )」、「自己受容 ( $r=.21$ )」、「自律性 ( $r=.29$ )」と有意な正の相関が認められた。「体験の確認時間」が、心理的 well-being の 4 因子と正の相関を示すことは、生活の中で自分自身の気持ちを理解するための時間を持つこと、人生における目標や夢を持ったり、自分自身を肯定し受け止めること、周囲に柔軟に合わせることで、自律的な決定をすることに相関することを示すものである。このことを考慮すると、「体験の確認時間」は自分が感じていることと現在の自己のあり方を調整するための時間を取れているかを意味している。このような調整は、Rogers の概念を用いるのであれば、経験と自己概念の一致度を調整するための、自分を見つめ直す時間を生活の中に持っているかということになる。このように考えれば上述のような相関関係を示すことは、本因子の構成概念妥当性を示すものと考えられる。

「体験への注意と確認」は、心理的 well-being の「環境適応力 ( $r=.41$ )」、「自己受容 ( $r=.25$ )」、「自律性 ( $r=.21$ )」と正の相関が見られた。「体験への注意と確認」は自分の気持ちを確かめたり、言葉にしようとする時に、からだで感じて

いることに注意に向ける内的行為を示している。この内的行為が「環境適応力」や「自己受容」、「自律性」と関連することは、からだで感じているフェルトセンスを確認することで、状況に合わせてたり、自分の感じていることを受け止め、自分の気持ちに沿った決定をおこなうことと関連している。このような内的行為は、フォーカシングでみられる内的行為とほぼ同様であり、本因子の構成概念妥当性を支持するものである。

「体験的距離の調節」は、心理的 well-being の「環境適応力 ( $r=.43$ )」、「自己受容 ( $r=.48$ )」、「自律性 ( $r=.30$ )」と正の相関、GHQ12 の「抑うつ・不安因子 ( $r=-.26$ )」、「社会的活動障害因子 ( $r=-.20$ )」、「GHQ 合計 ( $r=-.30$ )」と負の相関が認められた。「体験的距離の調節」は悩みや気がかりを考え過ぎずに心理的な距離を取ったり、取れた状態であることを示す因子である。「体験的距離の調節」が精神的健康と負の相関を示すことは、先行研究と合致する結果である。「体験的距離の調節」と「環境適応力」が相関を示すことは、周囲の環境との間で生じた問題と一定の心理的距離を取ることで心理的な余裕ができ、問題に柔軟に対応できることを示している。また、「体験的距離の調節」と「自己受容」、「自律性」が正の相関を示すことは、悩みとの距離を調節することで悩みと共にある自分自身を一旦客体化し、良い面も悪い面を含めた自分の生き方や自己を受け止め、自分の意見や考えに沿った考えを持つことを示している。このように「体験的距離の調節」によって、問題と一定の距離を取ることで、問題や自己を一旦客体化することで、心理的空間を確保し、自己を受け止め、体験過程が推進されることは、Clearing a Space で期待される効果と合致するものである。以上より「体験的距離の調節」は理論的に予測される構成概念妥当性を備えていると考えられる。

「体験過程の受容と行動」は心理的 well-being の「人生における目的 ( $r=.33$ )」、「環境適応力 ( $r=.61$ )」、「自己受容 ( $r=.59$ )」、「自律性

( $r=.53$ )」と正の相関、GHQ12の「GHQ合計( $r=-.30$ )」と「社会的活動障害因子( $r=-.32$ )」と負の相関、ASの「自分らしさ( $r=.48$ )」と正の相関が認められた。「体験過程の受容と行動」は自分の気持ちや感じていることを肯定的に受け止め、行動することを示す因子であり、自己受容や自己実現的態度(上西, 2010b)、精神的健康(福盛・森川, 2003; 上西, 2010b)等と関連することが知られている。本研究の結果も先行研究と合致するものであり、本因子の構成概念妥当性を示すものと考えられる。

「気づき」は心理的 well-being の「環境適応力( $r=.47$ )」、「自律性( $r=.26$ )」と正の相関、ASの「自己疎外( $r=.27$ )」「自分らしさ( $r=.26$ )」「被影響性( $r=.26$ )」と弱い正の相関が認められた。「気づき」は問題や気がかりについて閃く、思いつく力とも考えられる。この傾向が高い者は、環境についても自分自身についても突然違う見方ができたり、アイデアを思いつき、柔軟に考えることができる傾向があると考えられる。また、ASのすべての因子と正の相関を示すことから「自分らしさ」を感じることに相関すると同時に、自分のことがわからないという「自己疎外」や他人に大きく影響されるといった「被影響性」とも相関が認められる。このことを体験過程理論に照らし合わせて考えてみると、「気づき」が生じやすい傾向の背景には、自分を信じていながらも、同時に自分自身を含めた環境からの刺激に反応し、内面では「ああだろうか」「こうであろうか」といった仮説提示を更新し続ける内的過程があるためかもしれない。体験過程スケール(Klein, Mathieu, Gendlin et al, 1970; 池見・田村・吉良ら, 1986)では問題について感じ、自己探索や仮説提示を行うこと(7段階スケールのレベル4とレベル5の往復)を繰り返す中で、問題の新たな側面が現れる(レベル6)ことが知られている。この推進段階を踏まえると、「被影響性」を持ちながらも「自分らしさ」と「自己疎外感」を同時に持つ内的探索と「ああでもない」

「こうでもない」という仮説更新が「気づき」が生じるために有用であると考えられる。

以上より、FES-TRと6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る。なお、本研究は大学生を対象に調査を行ったものであり、年齢による発達の視点が持たれていないことや信頼性の検討において再検査法による検証を行っていないことなどが本研究の限界点と今後の課題として挙げられる。

## 文 献

- 青木剛(2008) 大学生における精神的健康に関する研究—フォーカシングの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。
- 福盛英明・森川友子(2003) 青年期における「フォーカシングの態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み—, 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (2nd ed.). 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, 福村書店。
- Goldberg, D. (1978). *Manual of the general health questionnaire*. Nfer Windsor.
- 池見陽・田村隆一・吉良安之・弓場七重・村山正治(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.
- Klein, H. M., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D. J. (1970). *The Experiencing Scale: A research and training manual* (Vol. 1). Madison, Wisconsin: Wisconsin Psychiatric Institute.
- 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.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014) FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成及び信頼性と妥当性の検討, 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 中垣美知代 (2007) 日常生活におけるフォーカシング的態度の研究, 神戸女学院, 修士論文.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (2013) 日本語版 GHQ 精神健康調査票手引 (増補版), 日本文化科学社, 東京.
- 西田裕紀子 (2000) 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. 教育心理学研究, 48(4), 433-443.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- 上西裕之 (2010a) 日常生活におけるフォーカシング的態度とアレキシサイミア傾向の関連-FMS-R と TAS-20 を用いて, 関西大学心理相談室紀要, 12, 57-64.
- 上西裕之 (2010b) 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), 69-79.
- 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, 関西大学心理臨床カウンセリンググループ紀要, 2, 91-100.
- 上西裕之 (2012a) 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度改訂の試み—「心理的距離の調節」の導入—, 日本人間性心理学会第31回大会プログラム・発表論文集, 100-101.
- 上西裕之 (2012b) 日常生活におけるフォーカシング経験と構造拘束度との関連, 関西大学心理臨床カウンセリンググループ紀要, 3, 65-73.
- 上西裕之 (2019) 自己安定化尺度作成の試み: 精神的回復力および日常生活におけるフォーカシング的態度との関連, 関西大学心理臨床センター紀要, 10, 27-38.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.
- 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回大会発表論文集, 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.