

松下幸之助記念財団 研究助成  
研究報告

## 【氏名】

伊藤正哉

## 【所属】(助成決定時)

国立精神・神経センター 精神保健研究所

## 【研究題目】

共感的自己なだめによる感情調整プロセスの解明:課題分析探索フェイズを応用した心理療法プロセス研究

## 【研究の目的】

様々な心理社会的問題を抱え、心理療法の援助を求めるクライアントの多くに共通して見られる特徴として、感情調整の機能不全がある(Greenberg, 2001)。本研究の目的は、共感的自己なだめ(Empathetic Self-Soothing)が獲得される過程を解明することで、上記の感情調整不全を改善させる介入指針を得ることにある(本研究の開始時は「共感的自己なだめ」という用語を用いていたが、研究を通して、「自己静穏 self-soothing」という用語を採用することとした)。

自己静穏とは、自身の感情を思いやりを持って受け容れることを指す。従来の心理臨床アプローチでは、セラピストの受容的で暖かく、感情体験に圧倒されない姿をクライアントが内在化することで、感情を暖かく受け容れられるようになると考えられてきた。しかし、自責感の強いうつ病や外傷後ストレス障害においては、こうした過程が進まない重症事例が報告されている。こうした状態に対する援助が求められており、自己静穏のプロセスを明らかにする必要性が指摘されていた(Elliott et al., 2004)。

## 【研究の内容・方法】

課題分析:本研究は課題分析(Task Analysis)という心理療法プロセス研究の手法を用いて、自己静穏が達成されるプロセスモデルを構築した。課題分析とは、“心理療法において提示される特定の感情-認知的問題の解決の際に起こるクライアントの変容過程を発見し、検証するために開発された方法である。…課題分析は多様な方法を用い、集中的観察、モデル構築、指標の開発、仮説の検証を含み、発見と検証の両方の文脈を通して行われる(Greenberg, 2007)”と定義されている。簡潔に言えば、課題分析とは、治療のなかで取り込まれる一つの課題に注目し、その課題が解決する過程を明らかにする研究手法である。この手法の最大の特徴は、実際にあった心理療法の音声記録や映像記録を用いて検討する点にある。

「課題」とは心理療法の過程でみられる、治療的に意味のある作業単位を指す。本研究が標的とした課題は、「自己静穏の達成」であった。課題分析の目標は、それらを含んだ段階的治療ステップをダイアグラムに図示することにある。課題分析は大きく探索・検証フェイズに区別され、24のステップが含まれる。本研究はモデルの特定と構築に焦点を当て、探索フェイズに含まれる手順を実施した。

具体的手順:ヨーク大学心理療法センター(カナダ・トロント)に貯蔵されているセッション記録ならびにトランスクリプトを収集した。当該センターには過去に行われた大規模な心理臨床介入記録がある。その中で、少なくとも14ケースにおいて既に共感的自己なだめにかかわる過程が観察されていた(A. Pascual-Leone & Greenberg, 2007)。本研究ではこれらの事例を中心として全8事例から自己静穏のプロセスが最も特徴的に表れている一次資料を収集し、それらを14の分析用セグメントに分割した。そして、これらセグメントでみられるパターンを抽出し、観察可能な行動レベルで記述した。これらの生起頻度を検討し、自己静穏の過程として必須のステップを同定した。最終的に、必須となる治療ステップをダイアグラムで描き出し、プロセスモデルを構築した。

### 【結論・考察】

上記の方法を通して得られた自己静穏のプロセスモデルを図示する。感情調整に困難を抱えるクライアントは、まず感情的な苦痛を示すところから始まり、自らの傷つきを目の当たりにしたり、一次的な悲しみやさみしさに触れてそれを嘆くことによって、静穏の過程を示し、最終的に安全感や自分の苦痛を理解する状態に至ることが示唆された。また、この過程で、感情への恐怖や、過去のネガティブ、あるいはポジティブなエピソード記憶に触れられることが示唆された。

このモデルは、実際の心理療法記録を元にして作られたモデルという点に特徴がある。本研究は課題分析の探索段階の手法を用いて検討したが、今後は検証段階の手法を用いて、数量的にモデルの各要素の妥当性を検討していくことで、より有用で精確なモデルが得られると期待される。

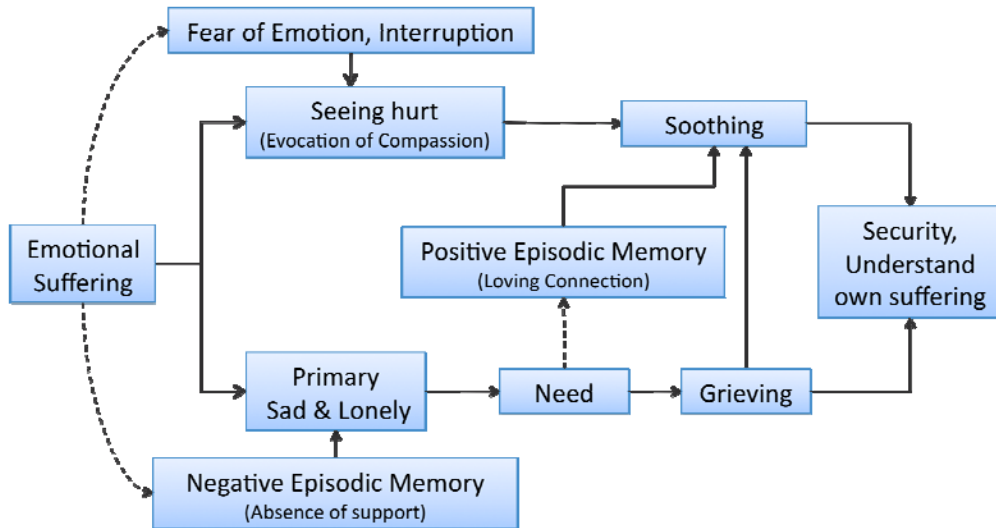


図 本研究で得られた自己静穏の心理療法プロセスモデル