

修士論文（要旨）

2021年1月

ロールレタリングが特性罪悪感の高い青年期の否定的感情および  
自分への優しさに及ぼす影響

指導 井上 直子 先生

心理学研究科  
臨床心理学専攻  
219J4014  
和田 更紗

Master's Thesis(Abstract)

January 2021

The Effects of Role Lettering on Negative Emotions and Self-Compassion among  
Adolescents with High Trait Guilt

Sarasa Wada

219J4014

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Naoko Inoue

## 目次

第1章：本研究の概要	1
1.1 特性罪悪感	1
1.2 自己開示抵抗感	2
1.3 本研究の目的	3
第2章 研究1：	3
2.1 問題と目的	3
2.2 方法	3
i. 対象	3
ii. 調査期間	3
iii. 手続き	3
iv. 質問氏の構成	4
v. 倫理的配慮	4
2.3 結果	4
i. 記述統計	4
ii. 特性罪悪感と開示抵抗感の関係	5
iii. 性差について	6
iv. 開示内容の差について	8
2.2 考察	9
i. 特性罪悪感と開示抵抗感の関係	9
ii. 性差について	11
iii. 開示内容の差について	11
第3章 研究2：	12
3.1 問題と目的	12
i. ロールレタリング	12
ii. 否定的感情（不安・抑うつ）	13
iii. セルフ・コンパッション	14
3.2 方法	15
i. 対象	15
ii. 実験期間	15
iii. 手続き	15
3.3 結果	19
i. 特性罪悪感得点および否定的感情と状態 SC の記述統計	19
ii. 二要因分散分析（混合計画）の結果	20
iii. 介入後の感想（記述回答）	21
3.4 考察	23
i. 仮説について	23
ii. 介入前後の状態 SC の変化	23
iii. 介入前後の否定的感情の変化	25
iv. 介入に対する感想について	25

第4章 総合考察 .....	27
謝辞.....	28
引用文献 .....	29
添付資料	

## 第1章：問題と目的

罪悪感とは、責任を感じさせ、傷ついた自己像を修復するために自身のやってしまったことを訂正させ、補償させるといった行動を促進させる機能を持ち、道徳的感情や向社会的行動と正の関係にある (Baumeister et al., 1994; 今岡・庄司, 2017; 有光, 2006)。その一方で、自分への怒りといった苦痛な自己否定的感情が伴い、うつ病や不安、対人恐怖症や精神疾患をもたらすことが指摘されている (Freud, 1917 井村訳 1970; 木村, 1972; 内沼, 1977)。岸本 (2017) は、これを構成概念の違い (罪悪感喚起スタイルおよび持続的罪悪感) による機能の違いであるとして、状況に応じて罪悪感を適切に感じることができる能力は、精神的健康に影響を与えない一方で、特性的な持続的罪悪感が高い者ほど精神的健康が低いことを指摘している。したがって、状況に応じて生起される罪悪感には社会的関係を維持する向社会的機能がある一方で、持続的に罪悪感を抱く特性罪悪感傾向にあると、精神的健康を阻害することが言える。

特に青年期において、自我の目覚めと言われるように、自己に対する意識が急激に高まることも指摘されており、自己否定的感情や罪悪感とは深刻な問題であるとされる (水間, 1996)。特性罪悪感を取り上げることによって、罪悪感を感じる主体のパーソナリティ特性に焦点を当て、特性罪悪感に関する、青年期の精神病理の理解につながる実証的な知見を提供できると思われる。

特性罪悪感が高い個人は、他者からの好意や援助を負担に思う傾向が強く (大西, 2008)、自ら援助要請を行うことが困難であると考えられる。しかし、これに伴う自分の体験について言語化することは、安堵をもたらす、新たな人間関係の構築に役立つとされ (遠藤, 2015)、自分のことを隠蔽することは個人の不適応状態と捉えられている (榎本, 2005; 佐藤, 2012)。丸山・今川 (2001) は、自己開示からストレス低減への経路を探求した結果、開示自体のカタルシス機能や、被開示者が物質的サポートを提供することで開示者のネガティブ感情や行動が抑止されるといったフィードバック獲得機能により、自己開示は直接的にも間接的にもストレスを緩和すると述べている。しかし、自己開示には、それ自体を阻害する働きとして、相手にわかってもらいたいという欲求と相手からの拒否および回避をされたくないという欲求が拮抗する心理状態として開示抵抗感が生起される (遠藤, 1995)。特性罪悪感が高い開示者にとって、自己開示は、自己否定的感情や負い目、他者との関係が悪化することへの懸念によって、強い開示抵抗感が生じ、自己開示を回避することで、自己開示によって獲得できるはずのカタルシス機能が得られにくくなる可能性が考えられる。

したがって、本研究では、罪悪感が深刻な問題となる青年期 (水間, 1996) を対象として、自己開示抵抗感の高い個人が、罪悪感の伴うエピソードについての自己開示に代わる、臨床的介入により、精神的健康を獲得する方法を必要とする可能性について検討する。まず、研究1では、特性罪悪感が高いほど、罪悪感を伴うエピソードを他者に打ち明けることを躊躇う傾向にあることを仮説とし、特性罪悪感と自己開示抵抗感の関係性について検討することとする。この結果を踏まえ、自己開示抵抗感が高い個人が罪悪感を伴うエピソードについて、他者からの疑似的な受容的体験を得る方法として、ロール・レタリング (Role Lettering: 以下 RL) を取り上げ、精神的健康への影響を検討することを研究2とする。

## 第2章 研究1：青年期における特性罪悪感と自己開示抵抗感の関係性の検討

都内のA大学に所属する、青年期に相当する18～25歳の男性107名、女性155名計262名(平均年齢19.87,  $SD=1.12$ )を対象とし、質問紙調査を行い、特性罪悪感が高い人ほど、罪悪感を伴うエピソードを他者に打ち明けることを有意にためらう(自己開示抵抗感)ことを仮説として、これを検討した。特性罪悪感と、開示抵抗感の関係を検討するため、相関分析を行ったところ、1%水準で中程度の正の相関が見られた。したがって、特性罪悪感傾向にあると、開示抵抗感が有意に高いことが示唆された。また、性差の検討では、女性の方が男性に比べ、他者の評価を気にして自分のことを打ち明けられない傾向について5%水準で有意な差が見られ( $t(260)=2.23, p<.05, d=0.28$ )、これと特性罪悪感の相関について男性では弱い正の相関であった一方で女性では中程度の正の相関があり、男性よりも女性の方で、特性罪悪感が高いほど他者評価懸念による開示抵抗感を抱くことが示唆された。

## 第3章 研究2：ロールレタリングが青年期の否定的感情および自分への優しさに及ぼす影響

自己に対する意識が急激に高まり罪悪感の問題が深刻になる青年期(水間, 1996)を対象とした研究1では、特性罪悪感が高い人ほど、罪悪感を伴うエピソードを他者に打ち明けることを有意にためらうことが明らかとなった。直接的な自己開示によって他者と開示内容を共有する行為は、特性罪悪感が高い場合、自己開示抵抗感が伴うことによって阻害されやすいと言えよう。一方、ロール・レタリング(Role Lettering:以下RL)は特定の他者を受取手として想定して体験についての手紙を書き、その受取手の立場で自分に対する返信を書く技法であり(足立, 2014)、受容的な他者を想定し自分が伝えたい言葉、自分がその他者の視点で優しい言葉を書くといった作業を行う。これにより、当該体験のポジティブな側面に目が向けられやすく、通常の筆記療法に比べ一時的な気分の悪化を低下させることが考えられる。また、福島ら(1995)は、RLにおける受容的な他者を想定する条件が不安に対する拮抗制止成分として機能しており、ロジャースが述べたカウンセラーの態度条件とも通じるものがあると指摘している。したがって、自己の体験を他者に打ち明けることを有意にためらうとされる特性罪悪感の高い青年期を対象とした、他者への自己開示に代わる臨床的介入として、他者との共有を伴わない筆記開示としてRLを実施することで、受容的な体験を可能とし、精神的健康を向上させることが期待できる。

そこで、研究2では、セルフコンパッションの向上および否定的感情(不安・抑うつ)の低下を以って精神的健康の指標とし、特性罪悪感の高い実験群は特性罪悪感の低い実験群および統制群に比べて介入前後の否定的感情とセルフ・コンパッションの変化が有意に大きいとの仮説を検討した。自己に対する意識が急激に高まり、罪悪感の問題が深刻となりうるとされる青年期(水間, 1996)、18歳から25歳までの大学生および大学院生男性19名、女性26名計45名(平均年齢21.51歳  $SD=1.77$ )を分析対象として、群分けを行い、特性罪悪感の高群と低群に対して、それぞれ実験(RL)群、統制群の2条件に分けた介入実験を行った。介入方法としては、罪悪感を伴う体験を想起した上で、実験群では、受容的な他者へ宛てた当該体験についての手紙を書かせた。これに対し、受容的な他者は想起せず、当該体験について当該体験と無関連な情報があるがまま記述する統制群を設定した。RLを用いた実験群と客観的事実を記述した統制群の状態SC、否定的感情(抑うつ、不安)について、介入前後の変化を検討するため、群(実験高群・実

験低群・統制高群・統制低群)×時期(pre-post)の2要因分散分析(混合計画)を行ったところ、時期の主効果においてのみ、抑うつおよび不安、状態SCネガティブ因子は、介入前に比べ介入後で有意に低減し、状態SCのポジティブ因子は有意に高まった。時期×群の交互作用では、孤独感のみが実験低群にて介入前よりも介入後の方で有意に低減した。

したがって、特性罪悪感の高い者にRLを行った実験群は特性罪悪感の低い実験群および統制群に比べて介入前後の否定的感情と状態SCの変化が有意に大きいとした本研究の仮説は棄却された。したがって、「孤独感」を除いて、実験群のRLと統制群による低減効果には違いがなく、本研究において期待していたようなRL独自の優れた低減効果としては認められなかった。

足立(2016)の研究では、自己嫌悪の強い群にRLを行なったところ、ネガティブな過去5年間のエピソードや自己への評価(自己受容)が肯定的に変化したとしている。またRLは感情移入的理解、共感性を向上させ(才田ら, 2000)、重要な他者との関係の中で起こる自己概念の変化が生じ、自己概念の安定や強化をサポートする(金子, 2007)とされてきた。他群に比べて実験低群で「孤独感」が有意に低減したことについて、RLの「孤独感」への影響に着目すると、本研究での実験群においても、受容的な他者への感情移入的理解や自己概念の強化、出来事の再評価がなされ、「孤独感」項目に在る「今、このような出来事は他人よりも自分に起きやすいと感じている」状態や、「今、他人は自分よりも苦勞していないと感じている」状態について、その判断が現実的であるか、他者と自分に対する再評価が行われたことで、「孤独感」の低減につながった可能性が考えられる。一方、本研究では被験者の介入前の「孤独感」は特性罪悪感と相関がないことが示され、特性罪悪感が低い実験群にて、有意に孤独感が低減した理由として特性罪悪感の低さによる影響は考えにくい。したがって、実験群のうち特性罪悪感高群ではなく低群でのみ「孤独感」が低減した要因については、さらに今後の課題として検討していく必要があると考える。

#### 第4章 総合考察

本研究では、罪悪感が深刻な問題となる青年期(水間, 1996)に対する有効な臨床的介入を検討した。岸本(2017)の研究では特性罪悪感が高いほど精神的健康が低いことが示されており、特性罪悪感が高い青年期にとって、罪悪感を伴うエピソードの自己開示は、自己否定的感情や負い目、他者との関係が悪化することへの懸念によって、強い開示抵抗感から負担を伴うことが考えられる。本研究では、こうした負担を予期する自己開示抵抗感が高い個人において、従来の他者への自己開示を行う臨床的介入に代わる、精神的健康に有効な臨床的介入としてのRLの可能性を検討することを目的とした。その結果、研究1では、特性罪悪感傾向にあると、開示抵抗感が有意に高いことが示唆された。研究2では、特性罪悪感が高く自己開示抵抗感が高い個人が罪悪感を伴うエピソードについて、他者からの疑似的な受容的体験を得る方法として、RLを取り上げ、精神的健康への影響を検討した。その結果、特性罪悪感の高さに関わらず、RLを実施した実験群、統制群における介入後の状態SCと否定的感情(抑うつ・不安)は、介入前に比べ肯定的に変化した。したがって、受容的な他者を想定して疑似的な自己開示を行い、受容的体験を得るRLだけでなく、目の前の風景等の客観的事実を言語的に描写することでも、個人の特性罪悪感の高さに関係な

く状態 SC および否定的感情である抑うつ・不安が肯定的に変化する可能性が示された。本稿における実証的研究は、罪悪感を伴うエピソードを想起する条件下において、他者との共有を伴わない筆記という行為が青年期の精神的健康へ肯定的な影響を及ぼすことが示され、心理療法としての筆記の効果研究に貢献したと考えられる。

一方で、本研究では、実験群および統制群に対して罪悪感を伴うエピソードを想起させた際に、エピソードに対して喚起される状態的な罪悪感の高さを統制していない。また、本研究にて、統制群で介入効果がみられた要因を検討するため、今後、筆記の内容や筆記以外の動作等様々な条件について検討していく必要があると考えられる。課題を克服し更なる研究を進めることで、RL の効果についての知見をさらに深め、開示抵抗感や罪悪感の高い青年期の適用の検証を重ねると同時に、条件統一下でのさらなる実証的研究の蓄積はもちろんのこと、多様な条件下による検討の蓄積を行いながら、いかなる対象、条件下で RL が有効であるか、その基準を明示する一助としていきたい。

引用文献

- 足立 英彦 (2014) ロール・レタリングに関する効果の展望. 東京大学大学院教育学研究科紀要, 54, 303-312.
- 足立 英彦 (2016) ロール・レタリングを用いた1回のみでの筆記開示がエピソードの評価と自己受容に与える影響. 臨床心理学, 16, (3), 342-351.
- 有光 興記 (2002) 日本人青年の罪悪感喚起状況の構造. 心理学研究, 73, 148-156.
- 有光 興記 (2006) 罪悪感, 羞恥心と共感性の関係. 心理学研究, 77, (2), 97-104.
- 有光 興記 (2014) セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討. 心理学研究, 85, 50-59.
- 有光 興記・青木 康彦・古北 みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2016) セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み. 駒沢大学心理学論集, 18, (3), 1-9.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243-267.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
- Breines, J. & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 49, 58-64.
- 千島 雄太・菅原 大地・水野 雅之 (2017) 他者へのサポート提供が状態セルフ・コンパッションに及ぼす影響. 筑波大学心理学研究, 54, 85-96.
- 遠藤 公久 (1995) : 自己開示における抵抗感の構造. カウンセリング研究, 28, 47-57.
- 遠藤 寛子, 湯川 進太郎 (2013) 対人的ネガティブ感情経験の開示と非開示者の反応. 心理学研究, 84, (1), 1-9.
- 榎本 博明 (1987) . 青年期 (大学生) における自己開示性とその性差について. 心理学研究, 58, (2), 91-97.
- 榎本 博明 (2005) : 自己開示傾向と事故開示を抑制する心理——短縮版自己開示質問紙を用いて——. 日本パーソナリティ心理学会. 14, 115-116.
- Freud, S. (1917) *Trauer und Melancholie*, 井村 恒郎 訳 (1970) 悲哀とメランコリー フロイト著作集 6, 137-149, 人文書院.
- 福島 脩美・阿部 吉身 (1995) カウンセリングと心理療法における書記的方法. カウンセリング研究, 28, (2), 212-225.
- Harder, D.W., & Lewis, S.J. (1987) . The assessment of shame and guilt. In J.N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment*. Vol. 6. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 89-114.
- 羽鳥 健司・石村 郁夫・樫村 正美・浅野 憲一 (2013) 対人ストレス経験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果. 心理学研究, 84, (2), 156-161.
- 日比野 桂・湯川 進太郎 (2004) 怒り経験の鎮静化 過程——感情・認知・行動の時系列的变化——. 心理学研究, 74, 521-530.
- 井頭 久子・松岡 洋一 (2006) ロールレタリングによる母親の子育て支援. ロールレタリング研究, 6, 27-41.
- 今岡 多恵・庄司 一子 (2017) 中学生の罪悪感機能尺度の開発および罪悪感の程度, 学校

- 適応感との関連. 発達心理学研究, 28, (3) 123-132.
- Jourard, S.M. (1971). *The transparent self*. Rev.ed. New York; D. Van Nostrand. 岡堂哲雄 訳  
(1974) 透明なる自己. 誠信書房
- 片山 美由紀 (1996) 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連. 日本心理学会, 67,  
(5), 351-358.
- 金築 智美・金築 優 (2019) セルフ・コンパッションに焦点化したロールレタリングが過  
剰適応に与える心理的効果. 役割交換書簡法・ロールレタリング研究, 2, 49-60.
- 金子 周平 (2003) 無条件の受容体験がポジティブ幻想に与える影響——想定書簡法を用  
いた実験手法の提案——. 九州大学心理学研究, 4, 243-250.
- 金子 周平 (2007) ロール・レタリングにおける重要な他者の特徴とその自己概念への影  
響. 心理臨床学研究, 25, (3), 327-335.
- 加納 愛里・山本 眞利子 (2016) 大学生によるポジティブな自己像の筆記が抑うつに及ぼ  
す影響. 久留米大学心理学研究, 15, 17-26.
- 川西 千弘 (2008) 被開示者の受容・拒絶が開示者に与える心理的影響 -開示者・被開示者  
の親密性と開示者の自尊心を踏まえて-. 社会心理学研究, 23, 221-232
- 木村 敏 (1972) .人と人との間 弘文堂
- 岸本 瑞羽 (2017) 罪悪感特性および特性罪悪感が精神的健康に与える影響. 感情心理学研  
究 24, supplement, 06.
- 小林 美緒・加藤 和生 (2009) 「情緒的・道具的甘え尺度」の構成の試み. 九州大学心理学  
研究, 10, 81-92.
- 北山 忍 (1998) 自己と感情. 共立出版
- 松下 智子 (2005) ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究. 心理学研  
究, 76, 480-485.
- 丸山 利弥・今川 民雄 (2001) .対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼ  
す影響. 対人社会心理学研究, 1, 107-118.
- 水間 玲子 (1996) 自己嫌悪尺度の作成. 教育心理学研究, 44, 296-302.
- 水野 雅之・菅原 大地・千島 雄太 (2017) セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイン  
グの関連——コーピングを媒介変数として——. 感情心理学研究, 24, (3), 112-118.
- 森 美保子 (2002) 自己開示抵抗感のある学生に対する想定書 簡法の効果——構成的グル  
ープ・エンカウンターと比較して——. カウンセリング研究 35, (1), 20-29.
- 森脇 愛子・坂本 真士・丹野 義彦 (2002) 大学生における自己開示の適切性, 聞き手の反  
応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響——モデルの縦断的検討——. カウン  
セリング研究, 35, 229-236.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and  
Identity*, 2, 223 – 250.
- 大西 将史 (2008) 特性罪悪感の特徴に関する研究-Big Five, 共感性及び規範に対する強迫  
的遵守傾向との関連. 心理科学, 29, (1), 80-95.
- 大西 将史 (2008) 青年期における特性罪悪感の構造——罪悪感の概念整理と精神分析理論  
に依拠した新たな特性罪悪感尺度の作成——. パーソナリティ研究, 16, (2) 171-184.
- Pepping, C. A., Davis, P.J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015) . Individual differences in self-

- compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14, 104-117.
- 坂野 雄二・福井 知美・川原 健資・山本 晴義・熊野 宏昭・堀江 はるみ・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.
- 才田 幸夫・春口 徳雄(2000)ロール・レタリング(役割交換書簡法)による生と死の教育 中学校における実践報告. *犯罪と非行* 125, 231- 258.
- 佐藤 徳 (2012) .筆記療法はなぜ効くのか——同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進——. *感情心理学研究*, 19, (3), 71-80.
- 志村 祐子・狩野 俊介 (2013)医療観察法医療におけるロール・レタリングを用いた支援に関する一考察——精神保健福祉士の援助実践から——. *東北福祉大学研究紀要* 37, 41-55,
- Slooman, L. & Pipitone, J. (1991) Letter Writing in Family Therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 19, 77-82.
- 外山 嘉奈子・高木 秀明 (1991) 青年期の「甘え」にする一研究「困った」場面の分析を通して. *横浜国立大学教育紀要*, 31, 79-103.
- 田中 圭介・神村 栄一・杉浦 義典 (2013) 注意制御・マインドフルネス・脱中心化が心配へ及ぼす影響. *パーソナリティ研究*, 22, (2) 108-116.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002) Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- 内沼 幸雄 (1977) 対人恐怖の人間学一恥・罪・善意の彼岸, 弘文堂
- 渡邊 彩・島谷 まき子 (2004) 絵画鑑賞による心理的効果——気分の変化を指標として——. *昭和女子大学生活心理学研究*, 17, 39-47.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 244-258.