

挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験および外傷後成長との関連の検討

押江 隆 山口大学教育学部

The relationship among meaning-making following stressful life experiences, focusing experiences, and post-traumatic growth

OSHIE, Takashi

Faculty of Education, Yamaguchi University

(Received January 24, 2022)

要約

本研究は質問紙調査により挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験および外傷後成長 (Post-Traumatic Growth, 以下“PTG”と表記) との関連を検討するものである。パス解析の結果, (1) フォーカシング的経験のうち「体験過程の受容と行動」はPTGを促進すること, (2) 挫折体験の意味づけのうち「同化」はフォーカシング的経験の「間が取れている」と「体験過程の確認時間・空間の確保」, 「体験過程の受容と行動」を促進し「体験の感受」を抑制すること, また (3) 挫折体験の意味づけのうち「調節」は「体験の感受」と「体験過程の受容と行動」を促進すること, (4) 人は挫折体験を経験した際, 「同化」と「調節」の両方を体験しがちであることが示された。以上より「同化と調節の振り子モデル」が提示され, 調節のみならず同化も有機体の実現傾向のあらわれとして位置づけうること, また一見進んでいないようにみえるクライアントのプロセスを受容することが, 結果としてプロセスを進めることにつながりうることを示唆された。

キーワード: 有機体的価値づけ過程, フォーカシング的経験, 外傷後成長 (PTG), パーソン・センタード・セラピー

I 問題と目的

人は受験の失敗や恋愛関係の破綻といった挫折体験を通して, 傷つくこともあれば成長することもあることが古くから言われている。従来の心理学ではストレスフルな体験によるネガティブな側面, たとえばPTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) に代表されるような障害や症状が主に扱われてきた。一方で, 近年ではストレスフルな体験によって得られるポジティブな側面としてPTG (Post-Traumatic Growth) が注目されてきている。ではなぜ, ストレスフルな事態が一方では症状等のネガティブな体験を生み, 一方でポジティブ

な体験を生むのだろうか。

PTGは「危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがき・闘いの結果生ずる, ポジティブな心理的変容の体験 (Tedeschi & Calhoun, 2004)」と定義され, プロセスでもあり, かつ結果でもあると捉えられている (宅, 2010)。

PTSDの治療としてはたとえばPE (Prolonged Exposure; Foa et al., 2007) やEMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing; Shapiro & Forrest, 1997) などがよく知られている。しかしこれらは症状の除去に焦点をあてており, これらが依拠する理論では心理的成長の一種であるPTGをうまく説明できな

い。そこで本研究では、成長モデルにもとづく立場であるパーソン・センタード・セラピー（Person-Centered Therapy; 以下“PCT”と表記）の理論からPTGについて検討する。

Joseph (2004) はPCTのパーソナリティ理論 (Rogers, 1959) に基づき、PTSDを外傷体験をきっかけとした“自己構造”と“体験（経験 (experience)）”の不一致の露呈による自己構造の崩壊と混沌と位置づけている。体験を正確に象徴化することで実現傾向に沿うように自己と体験が再統合され、結果として十分に機能する人間の方向へ動く、すなわちPTGがもたらされると述べている。Rogers (1959) のいう体験とは有機体としての“感覚的・内臓的体験 (sensory and visceral experiences)”であり、感覚的・内臓的体験がより正確に意識にのぼるようになっていくと、すなわち体験が象徴化され自己構造と体験が一致していくと、PTGがもたらされるというのがJoseph (2004) の主張である。これはRogers (1964) のいう有機体的な価値づけのプロセスである (Joseph & Linley, 2005)。

体験の象徴化に関してはPCTの“諸派 (tribes)”の1つであるフォーカシング (Gendlin, 1981 / 1982) の理論がある。フォーカシングでは暗在的に豊かな意味をもつ“フェルトセンス”に丁寧に触れ、それを象徴化していくことで体験過程 (experiencing) が“推進 (carry forward)”されると考える。フェルトセンスとは、特定の問題や状況についての、多様な意味を含む、それでいてあいまいですぐには言葉にならないような「からだの感じ」であり、Rogers (1959) の感覚的・内臓的体験と同義とされる (池見, 2016)。Joseph (2004) はGendlin (1996 / 1998, 1999) を引用しながら、セラピストはクライアントが自らの体験を言語化 (象徴化) するのを援助することで、クライアントが自らプロセスを推進するのを支援できると述べている。またZwiercan & Joseph

(2018) は、有機体的な価値づけのプロセスが、Gendlinのフェルトセンスと等しく、そのためフォーカシングの実践を通して意図的に探求し、言い表すことができると述べている。

フォーカシングはGendlin (1981) のショートフォームに代表されるような技法として知られるが、フォーカシングはもともとGendlinが体験過程理論を論じる中で人間が変化するときの“現象”を指す用語として用いられたものである (田村, 2017)。フォーカシング的な現象は、心理療法において技法としてのフォーカシングを用いる場合だけでなく、日常生活の場面においても自然に生起することが知られている。PTGは治療場面だけではなく日常生活の場面でも生じるものであるため、本研究では“現象”としてのフォーカシングに着目する。

上西 (2011) はこのような日常生活におけるフォーカシング的な現象の起こり方を「フォーカシング的経験」と呼び、それを測定する尺度として「体験の感受」と「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」の6つの下位尺度を含む「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”と表記)」を作成している。上西 (2011) は構造方程式モデリングによるパス解析の結果から、日常生活におけるフォーカシング的経験のプロセスとして次の3つを挙げている。第1に、からだの感じを感受した際に「この感覚は何を意味しているのだろうか」とからだの感じの中に暗に含まれている意味を吟味し、それを確認するための時間や空間を確保することを通して得られた自分の気持ちを隠さずに認め、それに従った行動や発言を通して問題の新たな側面や解決策を閃くプロセスである。第2に、からだの感じを感受することにより、問題や気がかりの新たな側面の発見や解決策などの閃きが生じる「ひらけ (unfolding; Gendlin, 1996)」のプロセスである。第3に、

悩み事や気がかりと間が取れていること、深く考えないことで、折に触れて「いったいあの感じは何を意味していたのであろう」と問い直したり、自分の気持ちや感覚を整理して受け入れそれを言葉や行動で示したりするプロセスである（上西，2011）。挫折体験後にこのようなフォーカシング的経験のプロセスが進めば、Joseph（2004）のいうように体験が象徴化され、PTGが促進されると考えられる。

フォーカシング的態度やフォーカシング的経験とPTGまたはその類似概念との関連を検討した数量的研究として、Zwiercan & Joseph（2018）と押江（2021）が挙げられる。Zwiercan & Joseph（2018）は、フォーカシング的態度とPTGとの間に正の相関がみられることを示している。また押江（2021）は、挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性（中田，2005）を高め、フォーカシング的態度による吟味のプロセスを経て自己成長感を高めること、また挫折体験により知覚されたストレスがフォーカシング的態度を抑制することを示している。これらの研究から、フォーカシング的経験はPTGを促すと考えられる。そこで本研究の第1の仮説として、日常生活においてフォーカシング的経験をしやすい者は、挫折体験によるPTGが得られやすいことを挙げる。

またJoseph & Linley（2005）は、逆境に直面してからPTSDまたは成長に至るまでのモデルに関する先行研究をレビューし、より包括的な「有機体的価値づけ理論（Organismic Valuing Theory）」を提出している。有機体的価値づけ理論では、逆境に対する意味づけの過程として「同化（assimilation）」と「調節（accommodation）」を想定している。Joseph & Linley（2005）によれば、人はトラウマ関連の新たな情報を、世界を理解する既存の枠組みの一部として「同化」する過程（たとえば被害を受けたことについて「自分に責任があった」と考える（安藤，2009）など）と、

既存の枠組みを修正または「調節」する過程（たとえば事故で九死に一生を得た人が、生きていることの大切さを再認識して家族と一緒にいる時間を優先させる（安藤，2009）など）を有している。調節によって世界の見方が変わり、それがポジティブな場合にはPTGがもたらされたということになる。さらに、トラウマを抱えたクライアントにかかわるセラピストの仕事は有機体的な価値づけのプロセスを促進することであり、その対人関係の姿勢はクライアントが内なる声を聴くよう支えることであるとし、このような考え方がパーソン・センタード・アプローチと一致するとJoseph & Linley（2005）は述べている。

堀田・杉江（2013b）は受験や学校でのテストなどの学業のことや恋愛、友人関係といった人間関係のこと、スポーツ、部活動、習い事、夢など継続してきたことなどにかかわる挫折体験に対する同化と調節およびPTGとの関連を質問紙調査により検討し、パス解析から同化が前向きな変化のみをもたらすこと、また調節が前向きな変化をもたらすのみならず、他者に対する見方や考え方をポジティブな方向へ変え、自身の人生を振り返り再考する契機となりうることを示している。PTGは文字通り post-traumaticな出来事の後に見られる成長を意味するため、このような挫折体験による成長をPTGとして扱うのは不適切だという見方もあるだろう。しかしShapiro & Forrest（1997）はトラウマに、戦争やレイプ、誘拐、強盗といった犯罪、地震や竜巻、火事、洪水といった自然災害などによる「大文字の“T”」のトラウマだけでなく、日常生活を送る上で動揺を引き起こすものの害のないような逆境の体験による「小文字の“t”」のトラウマを含めている。そこで本研究では堀田・杉江（2013b）にならい、挫折体験をきっかけとする成長を、PTGの観点から扱う。

Joseph & Linley（2005）は調節のみがPTG

をもたらすとしているが、堀田・杉江（2013b）では調節のみならず同化もPTGをもたらしている。このことについて堀田・杉江（2013b）は「成長感、意味づけといった体験の認知の仕方にかかわらず、ストレスフルな出来事を経験する事自体でも少なからず感じられるのかもしれない」と述べている。しかしこの論は「辛い出来事の実験には成長感が伴う」と述べているに過ぎず、なぜJoseph & Linley（2005）の理論に反して同化がPTGに正の影響をもたらすのかという疑問について真正面から説明しているとはいえない。また堀田・杉江（2013b）は挫折体験の意味づけを測る上で、その体験を経験した当初、たとえば「その経験が持つ意味を理解するのに時間はかからないだろう（同化）」、「私は、その経験が持つ意味を見つけようと思っている（調節）」などとどの程度考えたかを問うており、考え方が直接PTGをもたらすモデルとなっている。しかし（現象としての）フォーカシングの観点からは、意味づけのプロセスは「フェルトセンスの感受や吟味をとおして立ち上がってくる新たな意味を受容するに至る」といったフォーカシング的なプロセスそのものであり、考え方や心構えが直接PTGをもたらすとは考えにくい。ただし、挫折体験を意味づけようとする際の構え方である同化・調節はそれぞれ、意味づけのプロセスであるフォーカシング的経験に影響を及ぼすと思われる。また、同化と調節はそれぞれ異なる構え方であり、フォーカシング的経験への影響は異なることが予想される。そこで本研究の第2の仮説として、同化・調節はそれぞれフォーカシング的経験に異なる影響を及ぼすことを挙げる。

以上より、本研究では日常生活におけるフォーカシング的経験と挫折体験によるPTGおよび挫折体験の意味づけにおける構え方としての同化・調節との関連を検討することを目的とする。

II 方法

1. 調査協力者

調査協力者は中国地方の国立大学に在籍する学生292名であり、そのうち246名（女性141名、男性105名）から有効な回答が得られた。平均年齢は19.7歳（ $SD=2.1$ 歳）であった。

2. 調査時期および手続き・倫理的配慮

調査期間は201X年6月中旬から7月下旬であった。調査は大学の講義において、無記名・自己記入形式の質問紙を配布して実施された。調査にあたって、堀田・杉江（2013b）と同様に、本調査が挫折体験を扱うものであること、外傷性記憶について説明した上で、外傷性記憶を持つ者は回答を拒否してもよいこと、挫折体験に関する回答内容は、人に伝えても差し支えない出来事でよいこと、何らかの精神的苦痛を受けた場合は相談機関を紹介すること、回答中に調査への協力を困難を感じた場合には途中で回答を中止してもよいことを書面および口頭で伝えた。

3. 調査内容

（1）日常生活におけるフォーカシング的経験

日常生活においてフォーカシング的な現象をどの程度経験しているかを測定する尺度としてFES（上西，2011）を用いた。FESは上述の6つの下位尺度からなり、上西（2011）はフォーカシング的経験の構造として日常生活におけるフェルトシフト経験にかかわる「閃き」（“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”など5項目）を最終的な到達点としたモデルを提案している。しかし本研究の目的は体験の象徴化をとおして一致へと至るフォーカシング的なプロセスがPTGをもたらすか否かを検討することにある。FESの下位尺度のうち「体験過程の受容と行動」は自分の気持ちを抑えたり、隠したりすることなく受容し、自分の感覚や気持ちを信頼し、それに従って行動することに関する因子であり（上西，2011）、またPurton（2004 / 2006）が“私た

ちが一致しているのは私たちの発言が体験過程の全体性から流れ出ているときである”と述べていることから、本研究では一致を「体験過程の受容と行動」と位置づけ、これをフォーカシング的経験の到達点とする。そこで「閃き」を除き、“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5項目からなる「体験の感受」、 “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5項目を含む「体験過程の確認時間・空間の確保」、 “自分の気持ちに正直に行動している”など6項目からなる「体験過程の受容と行動」、 “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5項目からなる「体験過程の吟味」、 “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4項目からなる「間が取れている」の5因子を含む25項目を用いた。上西（2011）にあるとおり上西（2010）の“私たちは、からだの内側で漠然とした感覚をもつことがあります。例えば、ある言葉がのどのあたりまで出かかっている時には、のどのあたりに何か引っかかったような感じがしたり、感動したとき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、私たちは様々な感じをからだの内側にもつことがあります。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”という教示文を示した。回答は、「あてはまらない（1）」から「あてはまる（5）」の5件法で求めた。

（2）挫折体験 いままで経験した一番大きな挫折体験の回答を求めた。堀田・杉江（2013b）と同様、挫折体験がどのような体験を示すか明確にするために、“ここでいう挫折体験とは「ある目的や目標、期待を持って行ったこと、続けてきたことが途中でくじけ折れ、とてもネガティブな気持ちになる体験」を

指します”という教示文を示した。回答は堀田・杉江（2013b）と同様、“学業のこと（受験や学校でのテストなど）”， “人間関係のこと（恋愛、友人関係など）”， “継続してきたこと（スポーツ、部活動、習い事、夢など）”， “その他”のうちから1つ選択するよう求め、さらにその体験からの経過年月の回答を求めた。

また、その挫折体験に対して当時どのような意味づけを行ったかを測定する尺度として「意味づけにおける同化・調節尺度（the Assimilation and Accommodation of Meaning Making Scale, 以下“AAMS”と表記；堀田・杉江, 2013a）」を用いた。AAMSは“その経験を理解するのに、私の持つ物事の見方、考え方を利用することが出来るだろう”など7項目からなる「同化」と“これまでの考え方を改める必要があると感じている”など7項目からなる「調節」の2因子を含む14項目から構成されている。堀田・杉江（2013b）と同様、“あなたがあげた挫折体験を経験した当初に、以下のようなことをどれくらい考えましたか。当時の考えを振り返り、出来事を経験した当初のあなたの考えとして、最も当てはまるものを一つ選んで○をつけてください”という教示文を示した。回答は、「あてはまらない（1）」から「あてはまる（5）」の5件法で求めた。

（3）PTG （2）で尋ねた挫折体験による成長を測定する尺度として「日本語版外傷後成長尺度（Japanese version of Posttraumatic Growth Inventory, 以下“PTGI-J”と表記；Taku et al., 2007）を用いた。PTGI-Jは“他人を必要とすることを、より受け入れるようになった”など6項目からなる「他者との関係」、 “新たな関心事を持つようになった”など4項目からなる「新たな可能性」、 “思っていた以上に、自分は強い人間であるということを発見した”など4項目からなる「人間としての強さ」、 “自分の命の大切さを痛感した”など4項目からなる「精神性的変容および人生に対す

る感謝（4項目）」の4因子を含む18項目から構成されている。回答は、「この変化を、全く経験しなかった（0）」から「この変化を、かなり強く経験した（6）」の7件法で求めた。

Ⅲ 結果

以下の統計解析にはR（3.4.0）とpsychパッケージ（1.7.8）およびlavaanパッケージ（0.5-23.1097）を用いた。

1. 挫折体験の種類および経過年月

選択された挫折体験は“学業のこと（受験や学校でのテストなど）”が80名（32.5%），“人間関係のこと（恋愛、友人関係など）”が81名（32.9%），“継続してきたこと（スポーツ、部活動、習い事、夢など）”が78名（31.7%），“その他”が7名（2.8%）であった。また、挫折体験からの経過年月は最小値0ヶ月，最大値192ヶ月であった。

挫折体験からの経過年月とフォーカシング的経験およびPTGとの関連を検討するために、相関分析を実施した。FESおよびPTGI-Jの各下位尺度の項目の合計を算出し、尺度得点とした。PTGI-Jについては全項目の合計点をあわせて算出した。次に、挫折経験からの経過年月とそれぞれの尺度得点および合計点との相関係数を算出した（表1）。その結果、挫折経験からの経過年月と体験の感受との間にのみ、有意な正の弱い相関がみられた（.14, $p < .05$ ）。

2. 確認的因子分析

FES, AAMS, PTGI-Jの因子構造が先行研究と同様に再現されるかを確認するために、対角重み付き最小2乗法ロバストバージョン（WLSM）を推定法とした確認的因子分析を行った。その結果、すべての尺度について一定の基準に達する適合度が得られた（FES: $GFI=.994$, $AGFI=.992$, $CFI=.955$, $RMSEA=.050$; AAMS: $GFI=.995$, $AGFI=.992$, $CFI=.958$, $RMSEA=.079$; PTGI-J: $GFI=.990$, $AGFI=.985$, $CFI=.982$, $RMSEA=.055$ ）。

3. 挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験およびPTGとの関連

挫折体験の意味づけと日常生活におけるフォーカシング的経験およびPTGとの関連を検討するために、FESとAAMSおよびPTGI-Jの各因子を潜在変数とし、対角重み付き最小2乗法ロバストバージョン（WLSM）を推定法とした構造方程式モデリングによるパス解析を実施した。モデルの作成にあたっては次のような手続きをとった。堀田・杉江（2013b）と同様、AAMSの「同化」と「調節」の間に共分散を仮定した。FESの各潜在変数間の関連については上西（2011）のモデルをそのまま採用した。PTGI-Jの各因子に影響を及ぼす2次因子として「PTG」を仮定した。体験が象徴化され、自己構造と体験が一致することでPTGがもたらされるとするJoseph（2004）と、「体験過程の受容と行動」が一致に相当す

表1 挫折体験からの経過年月とフォーカシング的経験およびPTGとの相関係数

	FES				
	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	間がとれている	体験過程の受容と行動
挫折体験からの経過年月	.14*	.01	-.10	-.08	.06
	PTGI-J				
	他者との関係	新たな可能性	人間としての強さ	精神的変容および人生に対する感謝	合計
挫折体験からの経過年月	.00	-.01	.02	.04	.01

* $p < .05$

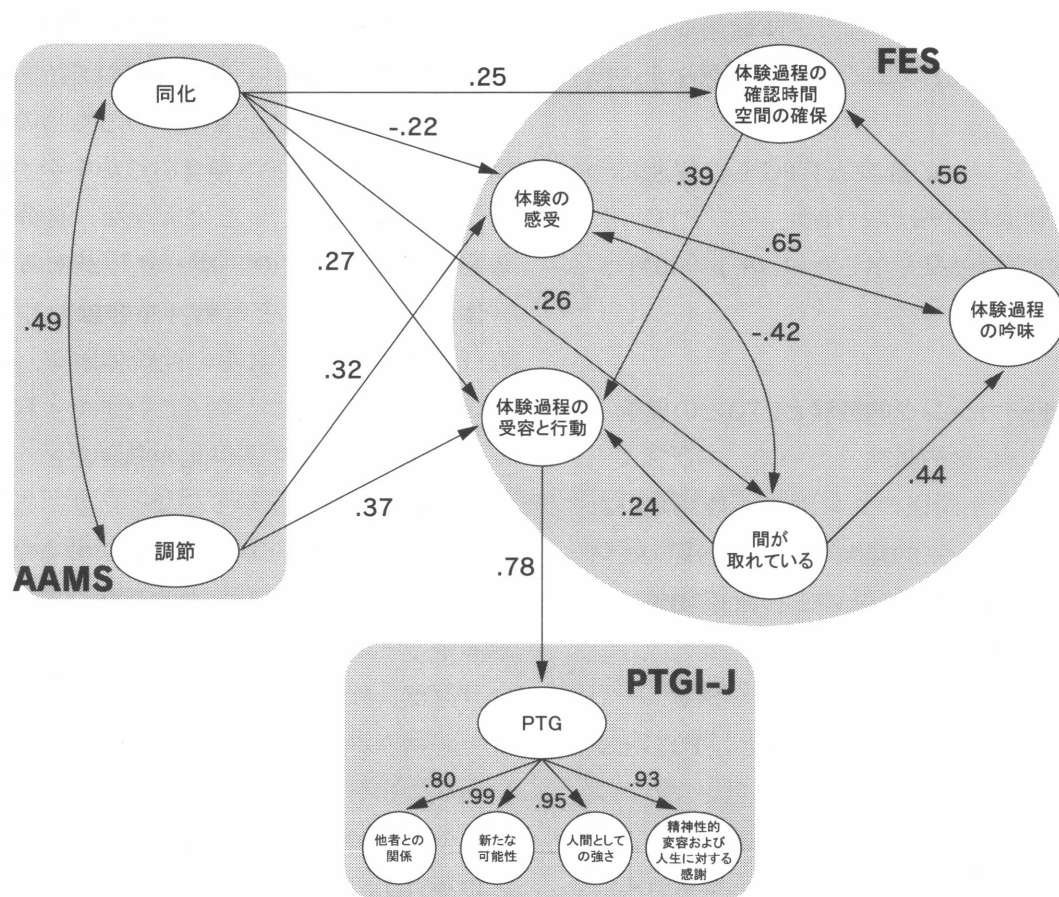


図1 挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験および外傷後成長との関連 (誤差項および観測変数は省略した)

るといふ上述の議論から、「体験過程の受容と行動」から「PTG」へのパスを仮定した。さらに、挫折体験を意味づけようとする際の構え方がフォーカシング的経験に影響を及ぼすとする上述の議論から、AAMSの「同化」と「調節」からFESの各潜在変数にパスを仮定した。そこからパス係数が5%水準で有意でない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。最終的なモデルを図1に示した。本モデルの適合度指標はGFI=.980, AGFI=.978, CFI=.945, RMSEA=.051であり、一定の基準に達する適合度が得られた。

挫折体験の意味づけの「同化」と「調節」間の関連について、堀田・杉江(2013b)と同様に有意な正の共分散が示された(.49, $p < .001$)。またフォーカシング的経験の各潜在変数間の関

連について、「体験の感受」と「間が取れている」の間に負の共分散が示され(-.42, $p < .01$)、「体験の感受」と「間が取れている」は「体験過程の吟味」に(.65, $p < .001$; .44, $p < .01$)、「体験の吟味」は「体験過程の確認時間・空間の確保」に(.56, $p < .001$)、「間が取れている」と「体験過程の確認時間・空間の確保」は「体験過程の受容と行動」に(.24, $p < .05$; .39, $p < .01$)それぞれ有意な正の直接効果を示し、上西(2011)と同様の構造が再現された。

挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験との関連について、「同化」は「体験過程の確認時間・空間の確保」(.25, $p < .01$)と「間が取れている」(.26, $p < .05$)、「体験過程の受容と行動」(.27, $p < .05$)にそれぞれ有意な正の直接効果を、「体験の感受」(-.22, $p < .05$)に有意な負の直接効果を示した。また「調節」は「体

験の感受 (.32, $p<.001$)」と「体験過程の受容と行動 (.37, $p<.01$)」にそれぞれ有意な正の直接効果を示した。

フォーカシング的経験とPTGとの関連について、「体験過程の受容と行動」は「PTG」に有意な正の直接効果を示した (.78, $p<.001$)。

IV 考察

1. フォーカシング的経験とPTGとの関連

フォーカシング的経験について、本研究でも上西 (2011) と同様のプロセスが確認された。またフォーカシング的経験の「体験過程の受容と行動」は「PTG」に強い正の直接効果を示していた (.78)。したがって、フォーカシング的なプロセスが進み、体験過程を受容しそれに従って行動できればできるほど、PTGを実感しやすいということが出来る。以上より、日常生活においてフォーカシング的経験をとりやすい者は、挫折体験によるPTGが得られやすいとした第1の仮説は支持された。

また、挫折体験からの経過年月とPTGとの間に有意な相関がみられなかった (表1) こととあわせると、挫折体験が起こってから時間が経てばPTGに至るというものではなく、日常生活におけるフォーカシング的経験に大きく左右されることが示唆される。

2. 挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験との関連

挫折体験の意味づけのうち「同化」は「間が取れている (.26)」と「体験過程の確認時間・空間の確保 (.25)」, 「体験過程の受容と行動 (.27)」を促進することが示された。「間が取れている」は悩みごと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できていることを示す因子である (上西, 2011)。挫折体験と「間が取れている」ことは、人が全体感を取り戻すための一休みとなり (福盛, 1999), 結果として「体験過程の吟味 (.44)」や「体験過程の受容と行動 (.24)」

を促進する。また「体験過程の確認時間・空間の確保」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因子である (上西, 2011)。このような、自分の気持ちを確認するだけの“ゆとり”があると人は「体験過程の受容と行動」を経験しやすくなる (.39)。つまり自らの挫折体験を、既存の枠組みを修正することなくこれまでと同じ枠組みで理解しようとする同化の動きをとると人は、挫折体験と間を取りやすくなったり、気持ちを確認するだけのゆとりを確保しやすくなったりすることでフォーカシング的経験のプロセスが進展するといえる。

「同化」は一方で「体験の感受」を抑制することが示された (-.22)。「体験の感受」は“思い通りに物事は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”などの項目からなり、悩みごとや気がかりがあるときなどにからだで感じられる「もやもや」や「すっきりしない」などの身体感覚に気づいている程度を示すものである (上西, 2011)。たとえば被害を受けたことについて「自分に責任があった」と考える (安藤, 2009) といったような同化の動きをとると人は、その体験について一応の理解を得ることができるので、フェルトセンスをいちいち感じ取ろうとはしなくなると考えられる。つまり「同化」のフォーカシング的経験に及ぼす影響として、挫折体験との距離やゆとりの確保という点では促進的だが、フェルトセンスの感じ取りという点では抑制的であるといえることができる。

また「調節」は「体験の感受」を促進することが示された (.32)。「調節」は“これまでの考え方を改める必要があると感じている”などの項目からなり、挫折体験をきっかけに「世界とはこういうものである」というような理解の枠組みが揺れ動き、それを修正しようとする動きを指す。挫折体験により世界の理解の枠組み

がゆらぎ、「これまでの考え方を改める必要がある」などと悩みはじめると、「もやもや」や「すっきりしない」といったフェルトセンスを感じやすくなることが示唆される。つまり「調節」のフォーカシング的経験に及ぼす影響として、フェルトセンスの感じ取りの促進が挙げられる。

「同化 (.27)」と「調節 (.37)」はともに「体験過程の受容と行動」を促進することが示された。「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”などの項目からなり、自分の気持ちを抑えたり、隠したりすることなく受容し、自分の感覚や気持ちを信頼し、それに従って行動することができる程度を示す因子である(上西, 2011)。世界を理解する既存の枠組みを修正する・しないにかかわらず、挫折体験を意味づけようとする人は、自分の素直な気持ちを尊重する方向へと動いていくといえる。同化の動きをとると人は、挫折体験といった距離の置けた、“一休み(福盛, 1999)”できた気持ちを受け取ることになる。一方で、調節の動きをとると人は、フェルトセンスを感じ取り、それを吟味した上で現れた気持ちを受容することになるといえる。

以上より、挫折体験の意味づけに向けた構え方としての同化・調節はそれぞれフォーカシング的経験に異なる影響を及ぼすとする第2の仮説は概ね支持された。

さらに、「同化」と「調節」の間に中程度の正の共分散(.49)が認められたことから、人は挫折体験を経験した際、「同化」と「調節」どちらか片方だけの意味づけを行うのではなく、その両方を体験しがちであるといえる。

3. 同化と調節の振り子モデル

挫折体験の意味づけからフォーカシング的経験を経てPTGへと至る流れについては次のような説明が可能である。人は挫折体験を経験すると、「努力は報われるはずである」、「いつもの日常が毎日続いていく」といった既存の枠組

みが、自分の体験を理解する上で必ずしも役に立たないことを認識しはじめる。このとき人は、それでも既存の枠組みを保持し、そこから挫折体験をなんとか理解しようとする動き(同化)と、挫折体験を説明しうる新しい枠組みを用意しようとする動き(調節)の間にゆれ動く。既存の枠組みを保持することで、人は新しい枠組みを用意するという課題に直面せずに済み、自分の気持ちをゆっくり味わうだけのゆとりを確保することができるようになる。そうして確保されたゆとりにより自分の気持ちを大切に準備ができる一方で、課題への直面を避けるので、挫折体験にまつわる、あいまいかつ微細で暗在的に多様な意味を含むフェルトセンスを感じ取ろうとする動きは阻害される。しかしやがて既存の枠組みでは立ちゆかないことがわかると、人はそれを修正しようと試み、挫折体験にまつわるフェルトセンス、すなわち「もやもや」や「すっきりしない」感じに目を向け始める。感じられたフェルトセンスは吟味や確認の機会を経て、やがて象徴化へと至り、結果としてPTGがもたらされることになる。しかし、挫折体験にまつわるフェルトセンスに目を向け続けることは、本人にとって苦しい作業でもある。挫折体験の感受により体験的距離が近づきすぎると、人は「もう考えるのはやめよう。あれはたまたま起こったことで、そこまで考えるほどのことではなかったのだ」など同化の動きを再びとることで距離を置こうとする。間がとれるようになり、フェルトセンスを確認するだけのゆとりが得られると、再び人は挫折体験にまつわるフェルトセンスを感受しようとする。このように、同化と調節の間をちょうど振り子のようにゆれ動きながらフォーカシング的経験を促進し、やがてPTGへと至るというプロセスが本研究の結果から示唆される。このことは、ストレスの減少のためには同化が有効であることや、同化と調節は同時に起こる可能性があることを指摘したPayne et al. (2007)と一致する。

本研究の結果は、Joseph & Linley (2005) は調節のみがPTGを導くと述べているにもかかわらず、堀田・杉江 (2013b) では同化・調節の両方がPTGに正の影響を示したことに一定の説明を与えるものである。「体験の感受」への影響という観点からは、それを抑制する「同化」よりも促進する「調節」がPTGをもたらすといえる。一方「同化」は自らの課題と距離を置き、自分の気持ちを確認するだけのゆとりを提供することで、フォーカシング的経験の生起に寄与し、結果としてPTGをもたらすといえる。挫折体験を経験した人に比較的自動的に起こる (堀田・杉江, 2013a) とされる「同化」の意義をここに認めることができる。PCTの文脈からは、調節のみならず同化も実現傾向の現れと位置づけることができよう。特にPCTでは、セラピストがクライアントのペースを尊重することが強調される (Joseph, 2004) が、本研究の結果は、一見進んでいないようにみえるクライアントのプロセスを受容することが、結果としてプロセスを進めることにつながりうることを示しているといえる。

4. 今後の課題

本研究では挫折体験を想起させることを目的に“学業のこと”や“人間関係のこと”，“継続してきたこと”といった種類を問うているが、その種類ごとにモデルにどのような違いが生じるのか、それとも違いが生じないのかについて検討していない。今後の研究ではより多くの調査協力者を募り、挫折体験の種類ごとに多母集団同時分析を行うなどの検討が必要であろう。

Joseph & Linley (2005) は有機体の価値づけのプロセスがうまく働かずネガティブな結果を招く場合の調節である「ネガティブな調節 (negative accommodation)」についても理論化している。本研究は挫折体験の意味づけがフォーカシング的経験を介してPTGに至る流れのみを想定しており、ネガティブな結果が起こりうることについてはモデルに組み込めて

いない。今後の研究ではPTGのみならずネガティブな変化をもふまえた調査およびモデル化が必要といえるだろう。

本研究は現在のフォーカシング的経験と過去の挫折体験の意味づけおよびPTGを測定し、前者 (現在) から後者 (過去) へのパスを想定したものとなっている。日常生活におけるフォーカシング的経験が固定的なものであるならこのようなパスもありうるが、実際には発達しうるものである。たとえば三上ら (2008) は、ある企業においてフォーカシングの発想に基づくメンタルヘルス研修を実施した結果、参加者のフォーカシング的態度が向上したことを報告している。挫折体験をきっかけに日常生活においてフォーカシング的な経験をしやすくなるということもありうるであろう。フォーカシング的経験は挫折体験からの経過年月と無関係であるか、極めて弱い正の相関がみられる程度であった (表1) ことからこのことはいえないが、1時点のみでの調査で結論づけることはできない。このことは、横断的な調査による本研究の限界であるといえる。今後は縦断的な調査研究が必要であろう。

本研究では挫折体験の意味づけからフォーカシング的経験を経てPTGへと至るプロセスを質問紙調査により検討しているが、そもそも質問紙でプロセスをみることはできないという批判もあるだろう。また、フォーカシングの理論では体験の意味づけのプロセスはフォーカシング的なプロセスそのものであるとされるため、本研究はフォーカシング的経験が挫折体験とPTGが起きた時点で存在していることを前提としている。しかし、挫折体験によるPTGに実際どの程度フォーカシング的経験が伴うかについては検証されていない。これらの点は質問紙調査の限界であり、今後は挫折体験を経験したクライアントのPCTによる事例研究またはプロセス研究が必要といえるだろう。

引用文献

- 安藤清志 (2009). 否定的事象の経験と愛他性. 東洋大学社会学部紀要, 47, 35-44.
- 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 (No.382) ——フォーカシング. 至文堂, pp.183-191.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences, therapist guide*. New York, NY: Oxford University Press.
- 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. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. The Guilford Press. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳) (1998, 1999). フォーカシング指向心理療法 (上) (下). 金剛出版.
- 堀田亮・杉江征 (2013a). 重大なライフイベントの意味づけに関する尺度の作成——同化・調節の観点から. 健康心理学研究, 26 (2), 108-118.
- 堀田亮・杉江征 (2013b). 挫折体験の意味づけが自己概念の変容に与える影響. 心理学研究, 84 (4), 408-418.
- 池見陽 (2016). アップデートする傾聴とフォーカシング, 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング——感じる・話す・聴くの基本. ナカニシヤ出版. pp.99-143.
- Joseph, S. (2004). Client-centered therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77, 101-119.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262-280.
- 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——FMSを用いて. 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集, 93.
- 中田行重 (2005). 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. 関西大学出版部.
- 押江隆 (2021). 挫折体験により知覚されたストレスと問題意識性, フォーカシング的態度および自己成長感との関連の検討. 山口大学大学院教育学研究科附属臨床心理センター紀要, 8・9・10・11, 33-40.
- Payne, A. J., Joseph, S., & Tudway, J. (2007). Assimilation and accommodation processes following traumatic experiences. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 75-91.
- Purton, C. (2004). *Person-Centred Therapy: The Focusing-Oriented approach*, Basingstoke: Palgrave MacMillan. 日笠摩子 (訳) (2006). パーソン・センタード・セラピー——フォーカシング指向の観点から. 金剛出版.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science, 3, Formulations of the Person and the Social Context*, New York: MacGraw Hill, 184-256.
- Rogers, C. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68 (2), 160-167.

Shapiro, F. and Forrest, M.S. (1997) . *EMDR: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma*. New York: Basic Books.

宅香菜子 (2010) . がんサバイバーのPosttraumatic Growth, 腫瘍内科, 5 (2) , 211-217.

Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007) . Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20, 353-367.

田村隆一 (2017) . 体験過程理論とフォーカシング. 坂中正義 (編著) . 傾聴の心理学——PCAをまなぶ: カウンセリング/フォーカシング/エンカウンター・グループ. 創元社.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004) . Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

上西裕之 (2010) . 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についての一考察——フォーカシング的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.

Zwiercan, A. & Joseph, S. (2018) . Focusing manner and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 17 (3) , 191-200.

謝辞

本論文は日本人間性心理学会第35回大会 (2016) にて発表したものに加筆・修正を加えたものです。座長の労をおとり下さり、さまざまなご助言をいただきました、鹿児島大学名誉教授の安部恒久先生に厚くお礼申し上げます。また、本論文の執筆にあたって、関西大学の中

田行重先生と上西裕之先生には貴重なご助言をいただきました。ここに感謝の意を表します。