

特定非営利活動法人三鷹ネットワーク大学推進機構

「民学産公」協働研究事業 成果報告書

インタラクティブ・フォーカシングを活用した
「がん哲学外来」が精神的健康に及ぼす効果の検討

和洋女子大学 酒井久実代

目次

第Ⅰ章 ピアカフェ開催のための準備状況	
(1) 樋野興夫氏講演会	1
(2) ピアカウンセラー研修	4
第Ⅱ章 研究目的	6
第Ⅲ章 研究方法	6
第Ⅳ章 結果と考察	9
1. 数量的分析	
(1) フォーカシング的態度と精神的健康との関連性	9
(2) 感情状態と精神的健康との関連性	10
(3) フォーカシング的態度と感情状態との関連性	11
(4) ピアカフェ前後の血圧・脈拍と感情状態の変化	14
(5) ピアカフェ前後のフォーカシング的態度の変化	22
(6) 数量的分析結果のまとめ	24
2. 質的分析	
(1) ピアカフェにより参加者が得たもの	26
①概念生成	
②カテゴリーの作成	
③結果図の作成	
④分析結果のまとめ	
(2) ピアカフェの連続参加による経時的变化	29
(3) 心のケアワークによる体験	30
第Ⅴ章 結語	32
引用文献	33
附録	

「民学産公」協働研究事業（協働研究事業）の概要・目的

2018年度の協働研究「ピアによるフォーカシング指向カウンセリングの効果の検討」（酒井, 2019）により、フォーカシング指向ピアカウンセリング（FPC）が「抑うつ」「不安」などのネガティブ気分を低下させ、「爽快感」などのポジティブ気分を増加させることが示された。一方、日常生活においてネガティブ気分経験頻度の低さ、ポジティブ気分経験頻度の高さは精神的健康を高めることが示されている（酒井, 2018）。以上のことから、FPCによってネガティブ気分を低下させ、ポジティブ気分を増加させることは精神的健康の増進に寄与すると考えられる。

本研究では強いストレス状態にあることが推測されるがん患者とその家族に対してインタラクティブ・フォーカシング（IF）（クライン, 2005）を活用したピアカウンセリングを継続的に行い、精神的健康に及ぼす効果を検討することを目的とする。IFはクライアントセンタード・セラピーの傾聴をベースにしているが、それだけではなく、話し手の話を感じ取り、そのエッセンスを短い言葉あるいはイメージで返す「二重の共感のとき」というステップが入るフォーカシングの技法である。IFの効果を実証的に検討した研究はほとんど見られない。

一方、2008年に順天堂大学で始まった「がん哲学外来」は病理・腫瘍学が専門の樋野興夫氏ががん患者とその家族が持つ心の痛みに寄り添い、対話を行い、心を癒し、生きる力を与えるような「言葉の処方箋」を出すという活動である（樋野, 2018; 2019 他）。その実践は対話の場であるメディカルカフェとして全国に広まっているが、その効果は実証的にはあまり検討されていない。本研究ではIFを活用したメディカルカフェを実践し、精神的健康に及ぼす効果を実証的に検討する。

申請団体のプロフィール

[本協働研究は、三鷹ネットワーク大学推進機構の賛助会員（個人）の酒井久実代（和洋女子大学教授）により申請され、団体として申請されたものではありません。個人のプロフィールを短く記します。]

申請者の酒井久実代は 2005 年度から 2017 年度まで三鷹ネットワーク大学推進機構の正会員である日本女子体育大学スポーツ健康学科に准教授および教授として勤務していた。2018 年度からは和洋女子大学人文学部心理学科の教授として、臨床心理学の研究、教育活動に従事している。専門は臨床心理学で、特に心理療法におけるパーソンセンタードアプローチに位置づけられるフォーカシングに関する研究、教育を行っている。2018 年度から、三鷹ネットワーク大学推進機構の賛助会員となっている。

2017 年度は、三鷹ネットワーク大学推進機構の協働研究として、「ピアによる青空カウンセリングの効果の検討」を行った。2018 年度には、その研究を土台にし、より内容を充実・発展させた「ピアによるフォーカシング指向カウンセリングの効果の検討」を行った。これらの研究を基に今年度の協働研究を実施した。

協働研究事業の参加団体のプロフィール

立教大学レディスクラブ カウンセリング研究会

立教大学の卒業生の組織であるレディスクラブが運営する創立 27 年目のカウンセリング研究会である。立教大学の教員の指導により、カウンセリングを実践的に学び、附属小学校の保護者の相談を受ける活動などを行ってきた。本研究の申請者は 11 年前に研究会の講師を引き受けてから、断続的にカウンセリングの指導に当たっている。

本協働研究事業におけるピアカウンセラーの主要なメンバーは本研究会の会員である。

事業実施スケジュール表（実績）

項目	6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月				
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30		
協				ビ	ビ	ビ	ビ	中	中	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	ビ	協	報	報	成			
定				ア	ア	ア	ア	間	間	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	ア	協	告	告	果			
締				カ	カ	カ	カ	報	報	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	研	書	書	報			
結				ウ	カ	ウ	カ	告	告	ウ	カ	ウ	カ	ウ	カ	ウ	カ	ウ	カ	ウ	カ	ウ	カ	研	書	書	報		
				ン	フ	ン	フ	会	会	ン	フ	ン	フ	ン	フ	ン	フ	ン	フ	ン	フ	ン	フ	カ	作	成	切	会	
				セ	エ	セ	エ	准	エ	セ	エ	セ	エ	セ	エ	セ	エ	セ	エ	セ	エ	セ	エ	カ	業	成			
				ラ	開	ラ	開	備	ラ	開	ラ	開	ラ	開	ラ	開	ラ	開	ラ	開	ラ	開	ラ	カ	期				
				ー	催	ー	催		ー	催	ー	催	ー	催	ー	催	ー	催	ー	催	ー	催	ラ	問					
				研		研		会		研		研		研		研		研		研		研	会	終					
				修	調	修	調	議	調	修	調	修	調	議	調	修	調	議	調	修	調	議	調	了					
				査		査		査		査		査		査		査		査		査		査	調						
				テ		テ		テ		テ		テ		テ		テ		テ		テ		テ	調						
				ー		ー		ー		ー		ー		ー		ー		ー		ー		ー	調						
				タ		タ		タ		タ		タ		タ		タ		タ		タ		タ	調						
				以		以		取		以		取		以		取		以		取		以	調						
				集		集		集		集		集		集		集		集		集		集	調						
				開		開				開		開		開		開		開		開		開	調						
				始		始				始		始		始		始		始		始		始	調						

協働研究事業の背景

日本人の 2 人に 1 人ががんになると言われ、がんと診断される人は年間 100 万人を超えると言われている。その一方で、治療法の進歩により、がんであっても長生きできる人が増えている。このような社会の中で、順天堂大学医学部名誉教授の樋野興夫氏は、患者が医療の現場では語るできないような思いを語れる場として、がん哲学外来を 2008 年に開設した。樋野氏は患者の思いに耳を傾け、患者の心の悩みを解消するような「言葉の処方箋」を患者の心に届けている。この「言葉の処方箋」は、樋野氏が多くの読書経験から身につけた言葉である。樋野氏との面談やその著書により、多くの患者とその家族が支えられ、勇気づけられている。

樋野氏の考えに共鳴し、また励まされて、患者や医療従事者が全国各地でメディカルカフェを開設している。メディカルカフェとは、お茶を飲みながら気軽な雰囲気の中で、患者やその家族、遺族、地域の人たちが同じ目線で、がんについて、人生について、語り合う場である。病院の中にある患者会のように、病気のことだけを相談する場ではなく、気がかりなことや悩み、考えていること、生きることなどについて、もっと自由に語り合える場である。地域の施設や訪問看護ステーション、教会など（樋野, 2019）、様々な場所で開かれており、現在は全国約 150 カ所で開催されている。高齢社会となり、病気を持ちながら長生きできる人たちが増える社会において、ますます必要とされる活動である。

メディカルカフェに参加することで参加者は何をすることができるのか、メディカルカフェは参加者の精神的健康にどのような影響を及ぼすのか、これらを明確化することにより、今後どのようにメディカルカフェを運営していけばいいかについての示唆を得ることができ、多くの人々の精神的健康の増進に寄与することができると考えられる。

第 I 章 ピアカフェ開催のための準備状況

(1) 樋野興夫氏講演会

三鷹ネットワーク大学の教室で講演会とピアカフェを以下の日時に開催した。

日時：7月26日（金）10時～12時

参加者数（アンケート回収数）：15名

ピアカウンセラー：8名

内容：①樋野興夫氏講演会

②小グループでのピアカフェ

自己紹介と樋野先生の講演の感想などを自由に話し合った。

各グループにピアカウンセラーがついた。

③アンケートの実施

アンケートから得られた結果を以下にまとめる。

①参加者の属性

○年代

参加者は40代から80代の中高齢層であった。がん哲学外来に関心を持つ世代はこの年齢層の人たちであることがわかった。また、平日の午前中に開催したこともあり、男性は60代以降の定年退職後の人たちだったと推測される。

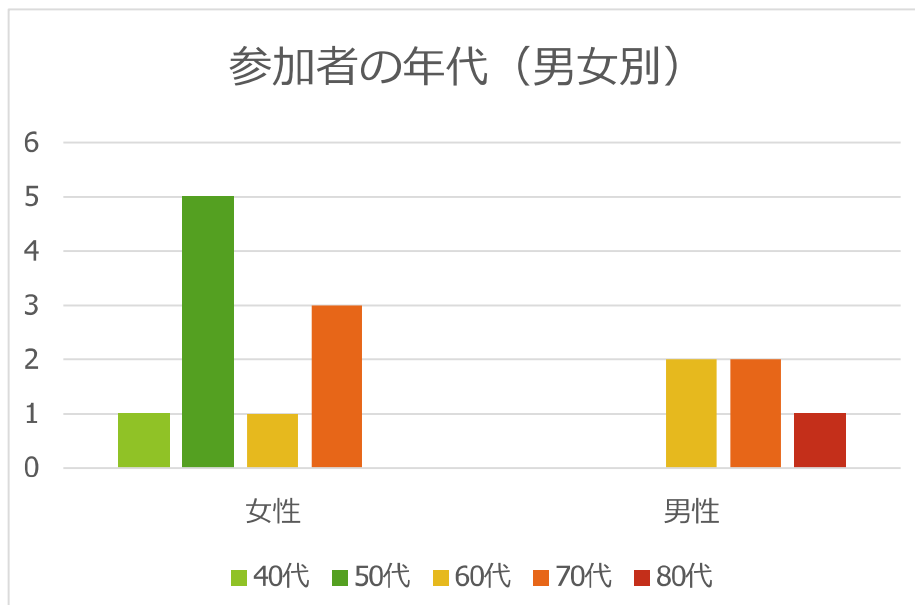


図1 講演会参加者の年代

○お住いの地域

三鷹市内が約半数で、8割が三鷹市とその近隣の市の人たちであった。

表1 講演会参加者のお住いの地域

地域	人数 (%)
三鷹市	7名 (47%)
近隣の市	5名 (33%)
23区	2名 (13%)
不明	1名 (7%)

②講演会への参加動機

がん哲学外来、樋野先生への興味とインタラクティブ・フォーカシングへの興味が表示された。三鷹ネットワーク大学の講座の受講者は学習意欲が高く、知的好奇心も強いとめだと考えられる。また、身近な人ががんになり、その接し方を学びたいという思いや、自分自身もなるかもしれないという不安などから、講演会に参加した人もいたものと思われる。

表2 講演会参加者の参加動機

参加動機	人数
がん哲学外来・樋野先生のお話への興味	3名
インタラクティブ・フォーカシングへの興味	3名
身近な人(家族・友人等)ががんになった	4名
仕事として・カフェの運営への興味	2名
がんになった時の心構え	1名
知人の紹介	1名

③講演会とピアカフェに参加した感想

自由記述で得られた感想を、以下にまとめた。講演会から学びがあり、また刺激を受けてさらに前向きな意欲が出てきたことが分かった。また、ピアカフェでの話し合いにより、講演会の内容の理解と整理が促進されたことが分かった。

○講演の良かった点

「力をもらえた」「温かい」「力強かった」という反応が得られた。

参加者は樋野先生の講演により勇気づけられ、励まされたことが分かった。

○カフェの良かった点

「話を聴いてもらえた」「他の人の話を聴けた」「ピアカウンセラーからの言葉が温かい」「講演で感じたことが整理された」という反応が得られた。

ピアカフェで、ピアカウンセラーの温かい傾聴の雰囲気の中で、他の人の感想も聞きながら、自分の感じたことを話すことができ、講演会の内容を自分なりに消化し、整理することが促進されたと考えられる。

○カフェの良くなかった点

「まとめ役が多すぎた」「インタラクティブ・フォーカシングの研修会だった」という反応が示された。

ピアカウンセラーは8名参加し、参加者2名につき一人の割合でカフェを実施した。一般的な話し合いに慣れている方はもう少し多くの参加者で話し合い、まとめ役は少数で良いと考えたのではないかと推測される。

しかし、ピアカフェは短時間ではあるものの、参加者の話を傾聴するカウンセリングを行う場であるので、ピアカウンセラー一人に対して、1名か2名の参加者が適切であると考えられる。その効果については、第IV章の結果で詳述する。

インタラクティブ・フォーカシングでは、クライアントセンタードのカウンセリングにおける傾聴に加え、カウンセラーがクライアントの話の全体を受け止め、クライアントの身になってそのお話のエッセンスを短い言葉やイメージで返す「二重の共感のとき」というプロセスが入る。この方法が独特なものであるため、参加者に説明する必要があり、それを研修会のように感じた方がいたようである。対話の中に「二重の共感のとき」を自然な形で入れることは難しく、その後のピアカフェでも導入が難しかった。ピアカウンセラーにとっての今後の課題である。

○わかったこと

「希望があれば病人ではない」「正解はない。一緒に考えていくしかない」「言葉の処方箋は理解できる」という反応が示された。

樋野氏の講演により、がん哲学外来が答えをくれる場ではなく、一緒に考えていく場であること、言葉の処方箋の意味、がん哲学外来の基本にある患者についての捉え方などについて理解されたことが分かった。

○わからなかったこと

「情報量が多く、時間がほしい」「なぜがんだけがこのように取り上げられるのか」「言葉の定義が抽象的ですぐには理解できなかった」という反応が示された。

確かに講演会では多くの情報が示されるため、一度聞いただけで、全てを理解するの

は困難だと思われる。講演会は興味を持ってもらうためのきっかけであり、そこから書籍を読んだり、カフェに参加することで、徐々に理解が深まるものと推測される。

○評価

「一人で悩まずカフェで話すのは素敵」「対話の場があるのはありがたい」「言葉を一つ一つ味わった」「勉強になった」という反応が示された。

カフェの意義を感じてくれた人がいたことが分かった。

○意欲

「生きることの本質を考えたい」「不安をなくすことを考えたい」「自分らしく尊厳を持って生きたい」「勉強したい」「自分の引き出しを増やしたい」「先生の本を読みたい」という反応が示された。

講演会に参加し、様々な刺激を受けて、前向きな意欲が生まれたことが示されている。

(2) ピアカウンセラー研修

ピアカウンセラーのための研修会を三鷹ネットワーク大学推進機構内の教室で以下のように実施した。ピアカウンセラーはインタラクティブ・フォーカシングの研修を受け、話し手の話に共感するスキルをアップさせることができ、ピアカフェの準備を整えることができた。

実施日時：8月16日 10:00～16:30

講師：前田満寿美氏（インタラクティブ・フォーカシング・マスターティーチャー）

参加者数：ピアカウンセラー9名

研修内容：

ピアカウンセリングに活かすインタラクティブ・フォーカシングのワークショップ

at 三鷹ネットワーク大学

～プログラム～

10:00～ 全体オリエンテーション

①プログラムの説明・WSの目的・安心安全のルール

②アイスブレイキング

③インチューンメント

心理的な安全と今ここでの感じを大事にする

心とからだを調える

④自己紹介 今の感じ、WSに望むことを伝え合う

10:30～ 午前の部

①からだの感じを描画で表現する実習

②間を取る実習

③共鳴する実習

小講義 フォーカシングとインタラクティブの比較

④伝え返しをするやり取りのデモンストレーションと実習

昼休み 1時間

13:00～ 午後の部

⑤二重の共感のときの説明と共感的エッセンスを出す実習

13:45～ シングルウイングの説明

14:00～

⑥シングルウイングの実習 3人組

セッションのふりかえり

質疑応答

15:30～ クロージング

⑦愛のシャワー

⑧タッピングタッチ

⑨静かなとき

全体で分かち合い

感想の記入

16:30 終了

第Ⅱ章 研究目的

本研究では、がん患者とその家族、地域の人たちを対象に、ピアカウンセラーによるがん哲学外来メディカルカフェ（以下、ピアカフェとする）を継続的に実施し、精神的健康に及ぼす効果を検討することを目的とする。継続的に参加することにより、参加者にどのような変化が見られるのかを検討する。ピアカフェではインタラクティブ・フォーカシングというカウンセリングの技法を取り入れたピアカウンセリングを行う。ピアカフェに参加することで参加者は何をすることができるのかを参加者の自由記述による感想から明確化する。また中間発表後から、ピアカフェの第1部として「心のケアワーク」を実施した。「心のケアワーク」により参加者が得たものについても自由記述の感想から明確化していきたい。

第Ⅲ章 研究方法

1. 対象者

三鷹ネットワーク大学推進機構の講座参加者を中心にピアカフェの宣伝を行ってもらい、ピアカフェと研究への参加者を募集した。

初期のカフェと研究への参加者は講座参加者が中心であったが、その中に1名他のメディカルカフェを主催されている方もいた。

後半の参加者は他のメディカルカフェ参加者の割合が増えた。それはピアカフェの参加者数が減少したため、本研究の実施者が他のカフェから学ぼうと考え、他のカフェに参加するようになり、そこでリーフレットを配布したり、呼びかけたりしたためである。第7回目の最終回では、約半数が他のカフェ参加者となった。メディカルカフェに参加している人は、いくつかのカフェに参加していることが多く、いろいろなカフェで同じ顔触れがそろそろことも珍しくはない。本研究で実施したピアカフェの主催者は、他のカフェとは異質であった（他のカフェはがん患者や医療従事者が開いている）ため、他のカフェ参加者が参加することは少なかったが、徐々に既存のメディカルカフェのメンバーにも受け入れられるようになり、最終回では三鷹ネットワークの講座参加者と他のメディカルカフェ参加者が混ざり、共に参加する形となった。他のメディカルカフェとのつながりがなく、孤立した形で開催するのではなく、しかし他のメディカルカフェと同じカフェをするのでもなく、独自性を持ったピアカフェを三鷹ネットワークで実施できるようになったことの現れだと考えられる。

参加者の人数は以下の通りである。

第1回 8月9日 10名（アンケート有効回答9名）

第2回	9月27日	6名
第3回	10月18日	2名
(中間発表会)		
第4回	11月15日	5名
第5回	12月13日	8名
第6回	1月24日	8名
第7回	2月14日	11名 (アンケート有効回答8名)

2. ピアカフェの流れ

(1) 第1回から第3回まで

第1部 学びの共有の時間

樋野興夫氏の「がん哲学外来」に関する書籍、映画や、ご自身が読んだ本などで心に残る言葉をもちより、みんなで共有する時間。

第2部 対話の時間 (ピアカフェ)

ピアカウンセラーとの対話の時間。

(2) 第4回から第7回まで

第1部 心のケアワーク

ピアカウンセラーの個性を活かした心のケアワークを実施した。第4回と第6回は研究代表者がフォーカシングに基づく「心の整理法」の体験学習を行った。第5回と第7回は絵本セラピストの資格を持つピアカウンセラーが絵本セラピーを行った。

第2部 対話の時間 (ピアカフェ)

ピアカウンセラーとの対話の時間。

第1部の内容を変更したのは、学びの共有の時間を深めることが難しかったためである。研究代表者も樋野氏の著作から学んでいる途上であり、樋野氏の言葉の処方箋の解釈をより深めていくことは困難であった。カフェ参加者が減少したこともあり、思い切って、自分たちが得意な分野を活かした内容に変更したことにより、ピアカウンセラーがピアカフェを実施しやすくなり、それが参加者にも良い影響を与えたのではないかと考えられる。第4回から参加者人数は増加傾向に転じた。

3. 調査内容

第1回

①血圧・心拍の測定

②気分調査

坂野ら (1994) の尺度をもとに調査対象者の負担軽減のために項目数を減らし、「緊

張・興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」を測定する。

③体験過程尊重尺度言語化版

酒井（2018）が作成した日常生活でのフォーカシング的態度を測定する尺度で、「注意」（自分の気持ちに注意を向ける傾向）、「言語化」（自分の気持ちを言語化することで、気持ちに変化する傾向）、「距離」（気がかりなことと程よい距離を置ける傾向）、「受容」（自分の気持ちを受け入れ、気持ちに即した言動をとる傾向）を測定する。

④日本版 GHQ 精神健康調査票

中川・大坊（2013）の GHQ12 を使用した。「うつ症傾向」（気分が重くて憂うつ、自分に自信がなく役に立たないと考える、不眠傾向など）と「社会的活動障害」（日常生活を楽しく遅れない、生きがいを感じられない、問題解決できないなど）を測定する。

⑤本来感尺度（伊藤・小玉, 2005）

自分らしくある感覚（本来感）、すなわち“自分”を持っていて、人前でも自分らしくいられ、自分のやりたいことができるという感覚を測定する。精神的健康のポジティブな側面を測定するために使用した。

⑥感想（自由記述）

第2回・第3回

- ①血圧・心拍の測定
- ②気分調査
- ③感想（自由記述）

第4回から第6回

- ①気分調査
- ②感想（自由記述）

第7回

- ①気分調査
- ②体験過程尊重尺度言語化版
- ③感想（自由記述）

血圧・心拍の測定をやめたのは、初期に参加された他のカフェ主催者から、測定されることに負担を感じるということを知ったためである。日本版 GHQ 精神健康調査票も健康状態を尋ねる項目があり、回答するのに負担を感じられる可能性があったため、第1回のみを実施した。本来感尺度も第1回目のみを実施した。気分調査は、毎回、カフェの前後で2回、回答してもらった。体験過程尊重尺度は第1回目と第7回目に、カフェの前後で2回、回答してもらった。

第IV章 結果と考察

1. 数量的分析

(1) フォーカシング的態度と精神的健康との関連性

日常生活でのフォーカシング的態度、すなわち自分の気持ちに注意を向ける傾向、自分の気持ちを言語化しようとする傾向、気がかりなことを考え続けず、程よい距離を取る傾向、自分の気持ちを受容し気持ちに沿った言動をとる傾向を持っている人は精神的に健康であることが示されている。たとえばフォーカシング的態度はGHQで測定される精神的不健康との間に負の相関があることが示されている（福盛・森川, 2003; 上西, 2009; 青木, 2012; 中江・杉江, 2014 他）。また精神的健康のポジティブな側面との間には正の相関が見られている（青木, 2008; 河野, 2014; 森川ら, 2014 他）。

本研究ではがん哲学外来ピアカフェの参加者を対象に、フォーカシング的態度と精神的健康のポジティブな側面とネガティブな側面を測定し、先行研究と同様の傾向が見られるかを検討した。相関分析の結果を表3に示した。

本研究の調査対象者においても、フォーカシング的態度は精神的健康のネガティブな側面とは負の相関、ポジティブな側面とは正の相関を示す傾向が見られた。統計的に有意となったのは、「注意」「距離」「受容」と社会的活動障害との負の相関 ($r = -.821, p < .05$; $r = -.772, p < .05$; $r = -.829, p < .05$)、「受容」と本来感との正の相関 ($r = .740, p < .05$)であった。気持ちに注意を向ける、気がかりと程よい距離を置ける、気持ちに即した言動をとることは、生き生きと毎日を過ごし問題解決することと関連があることが示された。また、自分の気持ちに即した言動をとることは自分らしくある感覚が高いことと関連があることが分かった。

本研究ではフォーカシング的態度を促進するようなピアカフェを実施した。ピアカフェに継続的に参加し、フォーカシング的態度が身につけば、精神的健康が高まる可能性があることがわかった。

表3 フォーカシング的態度と精神的健康との相関係数

精神的健康尺度	注意	言語化	距離	受容
うつ症傾向	-.454	.530	-.515	-.530
社会的活動障害	-.821*	-.157	-.772*	-.829*
本来感	.424	.097	.574	.740*

* $p < .05$

(2) 感情状態と精神的健康との関連性

本研究では、調査対象者の負担軽減のため、精神的健康の調査は第1回目にしか実施していないが、気分調査は毎回実施し、感情状態を測定することができた。気分状態は変動しやすいものであるが、ポジティブ気分を経験しやすい人は精神的健康度が高く、ネガティブ気分を経験しやすい人は精神的健康度が低いという研究結果もある(酒井, 2018)。本研究でも、ポジティブ気分、ネガティブ気分の強さと精神的健康のポジティブな側面、ネガティブな側面との関連性を相関分析により検討することにした。

結果を表4に示した。ポジティブ気分である「爽快感」は、“心静かな気分”“頭の中がすっきりしている”“くつろいだ気分”“物事を楽にやることができる”といった項目で測定している。カフェ前にこのような感情状態を強く感じていることと精神的不健康との間には負の相関があり、特にうつ症傾向とは有意傾向の負の相関が見られた ($r = -.631, p < .10$)。爽やかで落ち着いた感情状態であることはうつ症傾向の低さと関連するということだ。

ネガティブ気分の強さと精神的不健康の間には正の相関が見られたが、特に「疲労感」「抑うつ感」「不安感」は、生き生きと毎日の生活を送れない、問題解決ができないといった社会的活動障害と有意傾向の正の相関が見られた ($r = .697, p < .10$; $r = .664, p < .10$; $r = .703, p < .10$)。これらのネガティブ気分の強さは精神的不健康と関連していることが示されたので、精神的不健康の指標の一つとして捉えることもできると考えられる。一方、これらのネガティブ気分の強さは精神的健康のポジティブな側面と有意または有意傾向の負の相関があることが示された ($r = -.744, p < .05$; $r = -.751, p < .05$; $r = -.650, p < .10$)。これらのネガティブ気分の強さは自分らしくあることを難しくしているようだ。

以上のことから、ポジティブ気分を高め、ネガティブ気分を低下させることができれば、精神的健康のポジティブな側面を高め、ネガティブな側面を低下させることができる可能性が示唆された。

表4 感情状態と精神的健康との相関係数

	緊張と興奮	爽快感	疲労感	抑うつ感	不安感
うつ症傾向	.116	-.631 ⁺	.112	.574	.236
社会的活動障害	.306	-.550	.697 ⁺	.664 ⁺	.703 ⁺
本来感	-.392	.403	-.744 [*]	-.751 [*]	-.650 ⁺

⁺ $p < .10$, ^{*} $p < .05$

(3) フォーカシング的態度と感情状態との関連性

①1回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ前の感情状態

フォーカシング的態度と、精神的健康との関連性が示唆される感情状態との関連性について検討するために、相関分析を行った。結果を表5に示した。カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ前のネガティブ気分の強さとの間には負の相関が見られた。特に、「注意」「受容」は「疲労感」「抑うつ感」「不安感」と有意または有意傾向の負の相関が見られた（注意： $r=-.627, p<.10; r=-.816, p<.05; r=-.791, p<.05$ ；受容： $r=-.738, p<.05; r=-.787, p<.05; r=-.734, p<.05$ ）。また「距離」は「緊張と興奮」「疲労感」「抑うつ感」との間に有意または有意傾向の負の相関が見られた（ $r=-.806, p<.05; r=-.700, p<.10; r=-.692, p<.10$ ）。フォーカシング的態度の「言語化」とは関連が見られなかったが、その他のフォーカシング的態度が高いことはネガティブ気分の低いことと関連することが示された。

一方、カフェ前のフォーカシング的態度はカフェ前のポジティブ気分の強さと正の相関があることが示された。特に「距離」「受容」は「爽快感」との間に有意な正の相関が見られた（ $r=.816, p<.05; r=.747, p<.05$ ）。気がかりと距離を置く傾向をもつこと、気持ちと言動が一致していることは落ち着いた心静かな気分の高さに関連があることが分かった。

表5 1回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ前の感情状態との相関係数

	注意	言語化	距離	受容
緊張と興奮	-.194	.016	-.806*	-.473
爽快感	.290	-.604	.816*	.747*
疲労感	-.627+	-.551	-.700+	-.738*
抑うつ感	-.816*	-.171	-.692+	-.787*
不安感	-.791*	-.489	-.579	-.734*

+ $p<.10$, * $p<.05$

②1回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態

1回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との関連性を検討するために相関分析を行った。結果を表6に示した。カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態とはあまり関連が見られなくなった。有意な相関係数が見られたのは、フォーカシング的態度の「注意」と「疲労感」、「言語化」と「疲労感」「不安感」であった（注意： $r=-.701, p<.10$ ；言語化： $r=-.743, p<.05; r=-.773, p<.05$ ）。カフェ前に気持ちに注意を向ける傾向の高い人は、カフェ後に「疲労感」が低く、カフェ前に言語化する傾向の高い人はカフェ後に「疲労感」「不安感」が低いことが示された。逆に

「注意」あるいは「言語化」する傾向が低い人はカフェ後に「疲労感」「不安感」が高まることが示唆された。カフェは気持ちに注意を向け、言語化を促進するため、普段あまりそういうことをしていない人は疲れたり、不安になる可能性がある。無理なく、注意を向けたり、言語化するような工夫が必要だと考えられる。

表6 1回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との相関係数

	注意	言語化	距離	受容
緊張と興奮	-.241	-.286	-.341	-.040
爽快感	.125	.240	.060	.338
疲労感	-.701 ⁺	-.743 [*]	-.387	-.294
抑うつ感	-.549	-.563	-.067	-.113
不安感	-.514	-.773 [*]	.086	.082

⁺ $p<.10$, ^{*} $p<.05$

③1回目カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態

1回目カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との関連性を検討するために相関分析を行った。結果を表7に示した。カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との関連性はほとんど見られなかった。唯一有意な相関が見られたのは、「言語化」と「不安感」との間の負の相関であった ($r=-.809$, $p<.05$)。カフェで気持ちを言語化することができ、カフェ後に気持ちを「言語化」する傾向が高いと認識した人はカフェ後の「不安感」が低い可能性が示唆された。逆にカフェでうまく気持ちを言語化できず、「言語化」する傾向が低いと認識する人はカフェ後の「不安感」が高いことが示唆された。カフェでうまく言語化する体験ができなかった場合は、「不安感」が高まる可能性が考えられるので配慮が必要である。

表7 1回目カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との相関係数

	注意	言語化	距離	受容
緊張と興奮	-.127	-.020	-.364	.152
爽快感	.451	.102	.197	-.197
疲労感	-.604	-.499	-.521	.135
抑うつ感	-.431	-.587	-.271	.272
不安感	-.335	-.809 [*]	-.029	-.299

^{*} $p<.05$

④7回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ前の感情状態

フォーカシング的態度と感情状態との関連性について検討するために、相関分析を行った。結果を表8に示した。両者にはほとんど相関が見られなかったが、唯一有意な相関が見られたのは、カフェ前のフォーカシング的態度の「受容」と「疲労感」「抑うつ感」との間の負の相関であった ($r=-.871, p<.01$; $r=-.719, p<.05$)。自分の気持ちに言動が沿っていることと、「疲労感」の低いこと、「抑うつ感」の低いことが関連することが示された。自分の気持ちと言動が一致している方が精神的な負担は小さく、「疲労感」「抑うつ感」も低いと考えられる。逆に気持ちと言動が一致していないと、「疲労感」「抑うつ感」が高まると考えられる。

表8 7回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ前の感情状態との相関係数

	注意	言語化	距離	受容
緊張と興奮	-.512	.172	.411	-.532
爽快感	.304	-.093	.324	.175
疲労感	-.180	-.083	-.326	-.871**
抑うつ感	-.280	-.337	-.250	-.719*
不安感	.061	.006	-.067	-.206

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

⑤7回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態

7回目のカフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との関連性を検討するために、相関分析を行った。相関はほとんど見られなかったが、カフェ前の「注意」と「疲労感」に有意傾向の正の相関が見られた ($r=.635, p<.10$)。気持ちに「注意」を向ける傾向が高いことと、カフェ後の「疲労感」が高いことに関連が見られた。またカフェ前に気がかりと「距離」を置ける傾向があることとカフェ後の「不安」が低いこととの間に有意傾向の相関が見られた ($r=-.656, p<.10$)。

表9 7回目カフェ前のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との相関係数

	注意	言語化	距離	受容
緊張と興奮	.072	-.368	.026	.058
爽快感	.595	.442	.098	.435
疲労感	.635+	.459	.262	.129
抑うつ感	-.265	-.406	.009	-.256
不安感	.245	.137	-.656+	.117

+ $p<.10$

⑥7回目カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態

7回目カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との関連性を検討するために相関分析を行った。結果を表10に示した。カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態とはほとんど関連が見られなかった。有意傾向な相関係数が見られたのは、フォーカシング的態度の「言語化」と「疲労感」であった ($r = -.670, p < .10$)。カフェで気持ちを言語化する体験をし、カフェ後に「言語化」が高いと認識すると「疲労感」を低く感じる可能性がある。逆に、カフェで気持ちを言語化することができず、気持ちを言語化する傾向が低いと認識した人は、カフェ後の「疲労感」が高まった可能性が考えられる。

表10 7回目カフェ後のフォーカシング的態度とカフェ後の感情状態との相関係数

	注意	言語化	距離	受容
緊張と興奮	-.010	-.413	-.113	.437
爽快感	.567	-.126	-.176	.176
疲労感	.308	-.670 ⁺	-.411	.149
抑うつ感	-.257	-.208	.121	.139
不安感	.306	.185	-.581	.096

⁺ $p < .10$

(4) ピアカフェ前後の血圧・脈拍と感情状態の変化

①ピアカフェ前後の血圧・脈拍の変化

1回目のピアカフェ前後で血圧・脈拍に差が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、収縮期血圧と拡張期血圧が共に有意傾向で上昇し ($t(8) = -1.872, p < .10$; $t(8) = -2.238, p < .10$)、脈拍は有意に減少した ($t(8) = 5.334, p < .01$)。結果を図2に示した。血圧の上昇はストレスや交感神経が活発に働くことを示唆し、脈拍の減少はその逆を意味するため、相反する結果となった。しかし有意となったのは脈拍の減少なので、ピアカフェ後にリラックスした状態になった可能性が考えられる。

2回目のピアカフェ前後で血圧・脈拍に差が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、有意な差は見られなかった (図3参照)。

生理学的指標により、ピアカフェの効果を検討したいと考えたが、明確な結果を得ることはできなかった。参加者から負担に感じるという声があがったため、これらの測定は実施しないことにした。

対応サンプルの統計量					
		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	カフェ前	135.5556	9	17.64307	5.88102
	カフェ後	144.3333	9	19.15072	6.30357
ペア2	カフェ前2	84.1111	9	10.05540	3.35180
	カフェ後2	89.5556	9	7.65034	2.55011
ペア3	カフェ前3	77.5556	9	12.38054	4.12685
	カフェ後3	70.5556	9	12.74864	4.24955

対応サンプルの相関係数				
		度数	相関係数	有意確率
ペア1	カフェ前&カフェ後	9	.710	.032
ペア2	カフェ前2&カフェ後2	9	.691	.039
ペア3	カフェ前3&カフェ後3	9	.951	.000

対応サンプルの検定									
		対応サンプルの差		差の95%信頼区間		t値	自由度	有意確率(両側)	
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	下限				上限
ペア1	カフェ前-カフェ後	-8.77778	14.06927	4.68976	-19.59238	2.03682	-1.872	8	.098
ペア2	カフェ前2-カフェ後2	-5.44444	7.29916	2.43305	-11.05508	1.6619	-2.238	8	.056
ペア3	カフェ前3-カフェ後3	7.00000	3.93700	1.31233	3.97375	10.02625	5.334	8	.001

図2 1回目ピアカフェ前後の血圧・脈拍の変化

対応サンプルの統計量					
		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	カフェ前1	128.3333	6	10.01332	4.08792
	カフェ後1	137.1667	6	21.99470	8.97930
ペア2	カフェ前2	84.8333	6	8.18332	3.34082
	カフェ後2	84.6667	6	8.71015	3.55590
ペア3	カフェ前3	71.0000	6	7.12741	2.90975
	カフェ後3	67.1667	6	8.56543	3.49682

対応サンプルの相関係数				
		度数	相関係数	有意確率
ペア1	カフェ前1&カフェ後1	6	.940	.005
ペア2	カフェ前2&カフェ後2	6	.392	.442
ペア3	カフェ前3&カフェ後3	6	.518	.293

対応サンプルの検定									
		対応サンプルの差		差の95%信頼区間		t値	自由度	有意確率(両側)	
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	下限				上限
ペア1	カフェ前1-カフェ後1	-8.83333	13.04479	5.32552	-22.52301	4.85634	-1.659	5	.158
ペア2	カフェ前2-カフェ後2	1.6667	9.32559	3.80716	-9.61994	9.95328	.044	5	.967
ペア3	カフェ前3-カフェ後3	3.83333	7.80812	3.18765	-4.36078	12.02745	1.203	5	.283

図3 2回目ピアカフェ前後の血圧・脈拍の変化

②ピアカフェ前後の感情状態の変化

1回目のピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、「不安感」が有意傾向で減少した ($t(7)=2.201, p<.10$)。ピアカフェの体験により、「不安感」が減少したものと思われる。

	平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1 緊張と興奮1前	7.8750	8	1.55265	.54894
緊張と興奮1後	7.6250	8	1.30247	.46049
ペア2 爽快感1前	10.6250	8	1.68502	.59574
爽快感1後	11.1250	8	1.55265	.54894
ペア3 疲労感1前	7.3750	8	1.84681	.65295
疲労感1後	7.0000	8	1.06904	.37796
ペア4 抑うつ感1前	7.6250	8	1.59799	.56497
抑うつ感1後	6.5000	8	1.85164	.65465
ペア5 不安感1前	10.5000	8	1.92725	.68139
不安感1後	9.0000	8	1.92725	.68139

	度数	相関係数	有意確率
ペア1 緊張と興奮1前 & 緊張と興奮1後	8	.468	.242
ペア2 爽快感1前 & 爽快感1後	8	-.034	.936
ペア3 疲労感1前 & 疲労感1後	8	.651	.080
ペア4 抑うつ感1前 & 抑うつ感1後	8	.217	.605
ペア5 不安感1前 & 不安感1後	8	.500	.207

	対応サンプルの差							有意確率(両側)
	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の95%信頼区間 下限 上限		t値	自由度	
ペア1 緊張と興奮1前 - 緊張と興奮1後	.25000	1.48805	.52610	-.99404	1.49404	.475	7	.649
ペア2 爽快感1前 - 爽快感1後	-.50000	2.32993	.82375	-2.44787	1.44787	-.607	7	.563
ペア3 疲労感1前 - 疲労感1後	.37500	1.40789	.49776	-.80202	1.55202	.753	7	.476
ペア4 抑うつ感1前 - 抑うつ感1後	1.12500	2.16712	.76619	-.68676	2.93676	1.468	7	.185
ペア5 不安感1前 - 不安感1後	1.50000	1.92725	.68139	-.11122	3.11122	2.201	7	.064

図4 1回目ピアカフェ前後の感情状態の変化

2回目のピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、「抑うつ感」が有意傾向で減少した ($t(5)=2.076, p<.10$)。ピアカフェの体験により、「抑うつ感」が減少したものと思われる。

		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	緊張と興奮2前	7.8333	6	.75277	.30732
	緊張と興奮2後	9.1667	6	1.47196	.60093
ペア2	爽快感2前	11.0000	6	1.09545	.44721
	爽快感2後	11.0000	6	1.54919	.63246
ペア3	疲労感2前	6.8333	6	2.04124	.83333
	疲労感2後	6.8333	6	1.16905	.47726
ペア4	抑うつ感2前	6.8333	6	1.16905	.47726
	抑うつ感2後	6.0000	6	1.67332	.68313
ペア5	不安感2前	9.1667	6	2.31661	.94575
	不安感2後	9.1667	6	.98319	.40139

	度数	相関係数	有意確率
ペア1 緊張と興奮2前 & 緊張と興奮2後	6	-.692	.128
ペア2 爽快感2前 & 爽快感2後	6	.707	.116
ペア3 疲労感2前 & 疲労感2後	6	.740	.092
ペア4 抑うつ感2前 & 抑うつ感2後	6	.818	.047
ペア5 不安感2前 & 不安感2後	6	-.102	.847

		対応サンプルの差				t値	自由度	有意確率(両側)
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の95%信頼区間 下限 上限			
ペア1	緊張と興奮2前 - 緊張と興奮2後	-1.33333	2.06559	.84327	-3.50104 .83437	-1.581	5	.175
ペア2	爽快感2前 - 爽快感2後	.00000	1.09545	.44721	-1.14960 1.14960	.000	5	1.000
ペア3	疲労感2前 - 疲労感2後	.00000	1.41421	.57735	-1.48413 1.48413	.000	5	1.000
ペア4	抑うつ感2前 - 抑うつ感2後	.83333	.98319	.40139	-.19846 1.86513	2.076	5	.093
ペア5	不安感2前 - 不安感2後	.00000	2.60768	1.06458	-2.73659 2.73659	.000	5	1.000

図5 2回目ピアカフェ前後の感情状態の変化

3回目のピアカフェは参加者が2名だったため、分析を行わず、4回目のピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討するために、対応のあるt検定を行ったところ、有意差は見られなかった。有意にならなかったのは人数が少なかったためとも考えられる。4回目は「心のケアワーク」を導入した最初のピアカフェであった。

対応サンプルの統計量

		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	緊張と興奮3前	8.5000	4	1.73205	.86603
	緊張と興奮3後	9.2500	4	.50000	.25000
ペア2	爽快感3前	11.2500	4	1.50000	.75000
	爽快感3後	10.7500	4	1.70783	.85391
ペア3	疲労感3前	7.0000	4	1.41421	.70711
	疲労感3後	7.2500	4	.50000	.25000
ペア4	抑うつ感3前	7.2500	4	.95743	.47871
	抑うつ感3後	7.0000	4	.81650	.40825
ペア5	不安感3前	10.0000	4	2.16025	1.08012
	不安感3後	9.5000	4	1.73205	.86603

対応サンプルの相関係数

		度数	相関係数	有意確率
ペア1	緊張と興奮3前 & 緊張と興奮3後	4	-.192	.808
ペア2	爽快感3前 & 爽快感3後	4	.943	.057
ペア3	疲労感3前 & 疲労感3後	4	-.471	.529
ペア4	抑うつ感3前 & 抑うつ感3後	4	.853	.147
ペア5	不安感3前 & 不安感3後	4	.535	.465

対応サンプルの検定

		対応サンプルの差		差の95%信頼区間		t値	自由度	有意確率(両側)	
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	下限				上限
ペア1	緊張と興奮3前 - 緊張と興奮3後	-.75000	1.89297	.94648	-3.76214	2.26214	-.792	3	.486
ペア2	爽快感3前 - 爽快感3後	.50000	.57735	.28868	-.41869	1.41869	1.732	3	.182
ペア3	疲労感3前 - 疲労感3後	-.25000	1.25831	.62915	-2.25225	1.75225	-.397	3	.718
ペア4	抑うつ感3前 - 抑うつ感3後	.25000	.50000	.25000	-.54561	1.04561	1.000	3	.391
ペア5	不安感3前 - 不安感3後	.50000	1.91485	.95743	-2.54696	3.54696	.522	3	.638

図6 4回目ピアカフェ前後の感情状態の変化

5回目のピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、「不安感」が有意に減少した ($t(7)=2.876, p<.05$)。ピアカフェの体験により、「不安感」が減少したものと思われる。5回目は「絵本セラピー」を実施した回であった。「絵本セラピー」の効果とピアカフェでの対話による効果の両者が考えられる。

対応サンプルの統計量

		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
		ペア1	緊張と興奮4前	8.1250	8
	緊張と興奮4後	7.6250	8	1.92261	.67975
ペア2	爽快感4前	10.7500	8	1.03510	.36596
	爽快感4後	11.0000	8	.75593	.26726
ペア3	疲労感4前	7.5000	8	2.20389	.77919
	疲労感4後	6.7500	8	1.75255	.61962
ペア4	抑うつ感4前	7.3750	8	1.92261	.67975
	抑うつ感4後	6.2500	8	2.05287	.72580
ペア5	不安感4前	9.7500	8	2.31455	.81832
	不安感4後	8.1250	8	2.16712	.76619

対応サンプルの相関係数

	度数	相関係数	有意確率
ペア1 緊張と興奮4前 & 緊張と興奮4後	8	.733	.039
ペア2 爽快感4前 & 爽快感4後	8	.183	.665
ペア3 疲労感4前 & 疲労感4後	8	.777	.023
ペア4 抑うつ感4前 & 抑うつ感4後	8	.624	.098
ペア5 不安感4前 & 不安感4後	8	.748	.033

対応サンプルの検定

		対応サンプルの差		平均値の標準誤差		差の95%信頼区間		t値	自由度	有意確率(両側)
		平均値	標準偏差	下限	上限					
ペア1	緊張と興奮4前 - 緊張と興奮4後	.50000	1.30931	.46291		-.59461	1.59461	1.080	7	.316
ペア2	爽快感4前 - 爽快感4後	-.25000	1.16496	.41188		-1.22393	.72393	-.607	7	.563
ペア3	疲労感4前 - 疲労感4後	.75000	1.38873	.49099		-.41101	1.91101	1.528	7	.170
ペア4	抑うつ感4前 - 抑うつ感4後	1.12500	1.72689	.61055		-.31871	2.56871	1.843	7	.108
ペア5	不安感4前 - 不安感4後	1.62500	1.59799	.56497		-.28905	2.96095	2.876	7	.024

図7 5回目ピアカフェ前後の感情状態の変化

6回目のピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、「不安感」が有意に減少した ($t(6)=2.905, p<.05$)。ピアカフェの体験により、「不安感」が減少したものと思われる。5回目は「心の整理法」を実施した回であった。「心の整理法」の効果とピアカフェでの対話による効果の両方の可能性が考えられる。

	平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1 緊張と興奮5前	9.2857	7	1.25357	.47380
緊張と興奮5後	9.1429	7	1.21499	.45922
ペア2 爽快感5前	10.4286	7	1.98806	.75142
爽快感5後	11.5714	7	.78680	.29738
ペア3 疲労感5前	7.8571	7	3.07834	1.16350
疲労感5後	7.1429	7	2.73426	1.03345
ペア4 抑うつ感5前	7.2857	7	2.13809	.80812
抑うつ感5後	6.5714	7	1.81265	.68512
ペア5 不安感5前	10.4286	7	1.81265	.68512
不安感5後	8.2857	7	1.60357	.60609

	度数	相関係数	有意確率
ペア1 緊張と興奮5前 & 緊張と興奮5後	7	.078	.868
ペア2 爽快感5前 & 爽快感5後	7	.670	.100
ペア3 疲労感5前 & 疲労感5後	7	-.894	.007
ペア4 抑うつ感5前 & 抑うつ感5後	7	.639	.122
ペア5 不安感5前 & 不安感5後	7	-.352	.438

	平均値	標準偏差	対応サンプルの差		t値	自由度	有意確率(両側)
			平均値の標準誤差	差の95%信頼区間 下限 上限			
ペア1 緊張と興奮5前 - 緊張と興奮5後	.14286	1.67616	.63353	-1.40734 1.69305	.225	6	.829
ペア2 爽快感5前 - 爽快感5後	-1.14286	1.57359	.59476	-2.59819 .31247	-1.922	6	.103
ペア3 疲労感5前 - 疲労感5後	.71429	1.38013	.52164	-.56212 1.99069	1.369	6	.220
ペア4 抑うつ感5前 - 抑うつ感5後	.71429	1.70434	.64418	-.86196 2.29053	1.109	6	.310
ペア5 不安感5前 - 不安感5後	2.14286	1.95180	.73771	.33774 3.94797	2.905	6	.027

図8 6回目ピアカフェ前後の感情状態の変化

7回目のピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、「爽快感」が有意に増加した ($t(7)=-3.000, p<.05$)。ピアカフェの体験により、「爽快感」が増加したものと思われる。7回目は「絵本セラピー」を実施した回であった。「絵本セラピー」の効果とピアカフェでの対話による効果の両者が考えられる。

		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	緊張と興奮6前	6.8750	8	1.95941	.69276
	緊張と興奮6後	7.2500	8	1.46805	.52610
ペア2	爽快感6前	9.8750	8	2.16712	.76619
	爽快感6後	12.1250	8	1.24642	.44068
ペア3	疲労感6前	7.7500	8	2.96407	1.04796
	疲労感6後	7.3750	8	1.59799	.56497
ペア4	抑うつ感6前	7.2500	8	1.90863	.67480
	抑うつ感6後	6.7500	8	1.38873	.49099
ペア5	不安感6前	10.1250	8	2.03101	.71807
	不安感6後	10.6250	8	1.18773	.41993

		度数	相関係数	有意確率
ペア1	緊張と興奮6前 & 緊張と興奮6後	8	.012	.977
ペア2	爽快感6前 & 爽快感6後	8	.324	.434
ペア3	疲労感6前 & 疲労感6後	8	-.294	.480
ペア4	抑うつ感6前 & 抑うつ感6後	8	.404	.321
ペア5	不安感6前 & 不安感6後	8	-.274	.512

		対応サンプルの差					t値	自由度	有意確率(両側)
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の95%信頼区間 下限	差の95%信頼区間 上限			
ペア1	緊張と興奮6前 - 緊張と興奮6後	-.37500	2.44584	.86474	-2.41978	1.66978	-.434	7	.678
ペア2	爽快感6前 - 爽快感6後	-2.25000	2.12132	.75000	-4.02347	-.47653	-3.000	7	.020
ペア3	疲労感6前 - 疲労感6後	.37500	2.92465	1.03402	-2.07007	2.82007	.363	7	.728
ペア4	抑うつ感6前 - 抑うつ感6後	.50000	1.85164	.65465	-1.04801	2.04801	.764	7	.470
ペア5	不安感6前 - 不安感6後	-.50000	2.61861	.92582	-2.68922	1.68922	-.540	7	.606

図9 7回目ピアカフェ前後の感情状態の変化

(5) ピアカフェ前後のフォーカシング的態度の変化

1回目ピアカフェ前後のフォーカシング的態度に変化が見られるかを検討するために、対応のある *t* 検定を行ったところ、有意差は見られなかった。ピアカフェによってフォーカシング的態度は増加しないことが示された。

		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	注意1前	19.7500	8	5.33854	1.88746
	注意1後	19.3750	8	4.20671	1.48730
ペア2	言語化1前	27.5000	8	2.87849	1.01770
	言語化1後	28.1250	8	3.48210	1.23111
ペア3	距離1前	11.7500	8	3.45378	1.22109
	距離1後	11.5000	8	2.56348	.90633
ペア4	受容1前	16.0000	8	2.72554	.96362
	受容1後	17.1250	8	.99103	.35038

		度数	相関係数	有意確率
ペア1	注意1前 & 注意1後	8	.889	.003
ペア2	言語化1前 & 言語化1後	8	.820	.013
ペア3	距離1前 & 距離1後	8	.920	.001
ペア4	受容1前 & 受容1後	8	.159	.707

		対応サンプルの差		差の95%信頼区間		<i>t</i> 値	自由度	有意確率(両側)	
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	下限				上限
ペア1	注意1前 - 注意1後	.37500	2.50357	.88515	-1.71804	2.46804	.424	7	.685
ペア2	言語化1前 - 言語化1後	-.62500	1.99553	.70553	2.29331	1.04331	.886	7	.405
ペア3	距離1前 - 距離1後	.25000	1.48805	.52610	-.99404	1.49404	.475	7	.649
ペア4	受容1前 - 受容1後	-1.12500	2.74838	.97170	-3.42270	1.17270	-1.158	7	.285

図 10 1回目ピアカフェ前後のフォーカシング的態度の変化

7回目ピアカフェ前後のフォーカシング的態度に変化が見られるかを検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、有意差は見られなかった。ピアカフェによってフォーカシング的態度は増加しないことが示された。

対応サンプルの統計量

		平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア1	注意7前	19.7500	8	6.01783	2.12762
	注意7後	20.2500	8	5.00714	1.77029
ペア2	言語化7前	25.6250	8	4.50198	1.59169
	言語化7後	27.1250	8	2.85044	1.00778
ペア3	距離7前	9.6250	8	2.77424	.98084
	距離7後	10.6250	8	1.06066	.37500
ペア4	受容7前	13.8750	8	3.72012	1.31526
	受容7後	13.8750	8	2.03101	.71807

対応サンプルの相関係数

	度数	相関係数	有意確率
ペア1 注意7前 & 注意7後	8	.922	.001
ペア2 言語化7前 & 言語化7後	8	.060	.888
ペア3 距離7前 & 距離7後	8	.674	.067
ペア4 受容7前 & 受容7後	8	.867	.005

対応サンプルの検定

		対応サンプルの差		差の95%信頼区間		t値	自由度	有意確率(両側)	
		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	下限				上限
ペア1	注意7前 - 注意7後	-.50000	2.39046	.84515	-2.49847	1.49847	-.592	7	.573
ペア2	言語化7前 - 言語化7後	-1.50000	5.18239	1.83225	5.83258	2.83258	-.819	7	.440
ペア3	距離7前 - 距離7後	-1.00000	2.20389	.77919	-2.84250	.84250	-1.283	7	.240
ペア4	受容7前 - 受容7後	.00000	2.20389	.77919	-1.84250	1.84250	.000	7	1.000

図 11 7回目ピアカフェ前後のフォーカシング的態度の変化

(6) 数量的分析結果のまとめ

日常生活におけるフォーカシング的態度と精神的健康のポジティブな側面は正の相関があり、ネガティブな側面は負の相関があることが先行研究により示されていた。本研究ではピアカフェの参加者を対象に検討したところ、同様の結果が見られた。特にフォーカシング的態度の「注意」「距離」「受容」は社会的活動障害と負の相関があり、「受容」は本来感と正の相関があることが示された。本研究ではインタラクティブ・フォーカシングを取り入れたピアカウンセリングを実施した。ピアカフェに継続的に参加し、フォーカシング的態度が身につけば、精神的健康も高まる可能性があることが分かった。

感情状態と精神的健康との関連性については、ポジティブ感情の経験頻度が高いと精神的健康のポジティブな側面が増加し、ネガティブ感情の経験頻度が高いと精神的健康のネガティブな側面が低下することが先行研究により示されている。本研究ではピアカフェ参加者を対象とし、ポジティブ気分とネガティブ気分の強さと精神的健康との関連性を検討したところ、「爽快感」は「うつ症傾向」との間に有意傾向の負の相関が見られた。「疲労感」「抑うつ感」「不安感」は「社会的活動障害」と有意傾向の正の相関が見られた。また、「疲労感」「抑うつ感」「不安感」は「本来感」と有意あるいは有意傾向の負の相関があることがわかった。以上のことから、ポジティブ気分を高め、ネガティブ気分を低下させることができれば、精神的健康のネガティブな側面を低下させ、ポジティブな側面を増加させることができる可能性が示唆された。

フォーカシング的態度と感情状態との関連性については、1回目のカフェ前の「注意」「距離」「受容」の高さがカフェ前のネガティブ気分の高さとは有意あるいは有意傾向の負の相関があることが分かった。「距離」「受容」はポジティブ気分と有意な正の相関があることがわかった。カフェ前の「注意」「言語化」はカフェ後の「疲労感」あるいは「不安感」と有意あるいは有意傾向の負の相関を示した。日常生活で気持ちに「注意」を向け「言語化」する人はカフェ後に「疲労感」「不安感」の低さを経験する可能性が示された。逆に気持ちに「注意」を向けず、「言語化」しない人はカフェ後に「疲労感」や「不安感」の高さを経験する可能性があるため、留意する必要がある。カフェ後のフォーカシング的態度と感情状態とはほとんど関連が見られなかったが、「言語化」と「不安感」は有意な負の相関が見られた。カフェで気持ちを言語化する体験をし、カフェ後に「言語化」を高く評価した人は「不安感」が低くなる可能性があり、逆にカフェで気持ちを言語化することができず、カフェ後に「言語化」を低く評価した人は「不安感」が高くなる可能性がある。カフェでの言語化の体験が質的に良い体験であることが「不安感」の低下につながると考えられる。

7回目のカフェでは「注意」「距離」とネガティブ気分の高さとの負の相関は見られず、「受容」とネガティブ気分との有意な相関が見られた。自分の気持ちと言動が一致

していることは、「疲労感」「抑うつ感」の低さと関連がある。カフェ前の「注意」はカフェ後の「疲労感」と正の相関を示した。1回目のカフェとは逆の方向の結果となったが、1回目では「注意」だけでなく「言語化」もカフェ後の「疲労感」と負の相関を示していた。気持ちに「注意」を向けるだけで「言語化」はしない場合は「疲労感」の高さと正の相関関係になるのかもしれないが、相関分析だけでは、そのようなことを検討することはできないので解釈は保留とする。また、カフェ前に「距離」を置ける人はカフェ後に「不安感」が低下する可能性が示された。7回目のカフェではカフェ後の「言語化」がカフェ後の「疲労感」の低さと負の相関を示した。カフェで気持ちを言語化することができ、言語化得点が高いと認識した人は「疲労感」が低い可能性があり、逆にカフェで気持ちを言語化することができず、カフェ後の言語化得点が高い人はカフェ後の「疲労感」が高い可能性がある。以上のことから、カフェでの言語化の質がカフェ後の「不安感」や「疲労感」に影響を及ぼす可能性があるため、留意する必要がある。

ピアカフェ前後で血圧・脈拍に差が見られるかを検討したところ、1回目のカフェでは脈拍が有意に低下したが、2回目のカフェでは有意な差は見られなかった。血圧・脈拍といった生理学的指標で、カフェの効果を実証的に示すことはできなかった。ピアカフェ前後で感情状態に変化が見られるかを検討したところ、「不安感」の低下、「抑うつ感」の低下、「爽快感」の増加が見られた。一時的なものであったとしても、ピアカフェによりネガティブ気分が低下し、ポジティブ気分が増加することが示されたので、この体験を継続することは精神的健康を高めることにつながる可能性があると考えられる。

ピアカフェ前後でフォーカシング的態度に変化は見られなかった。1回のカフェでは態度が変化するところまではいかないことが示されたが、継続して参加することでフォーカシング的態度が増加する可能性がある。今回は継続参加者の人数が少なかったため、統計的に検討することはできなかった。今後の課題である。

2. 質的分析

(1) ピアカフェにより参加者が得たもの

ピアカフェの第2部「対話の時間」についての感想を自由記述で回答してもらった。そこで得られた反応を修正版グラウンデッドセオリーアプローチ (M-GTA) (木下, 2003) を用いて、質的に分析した。

ピアカフェにより参加者が何を得られるのかをリサーチクエスチョンとし、自由記述の反応の中で着目した部分の意味を考え、解釈し、定義を作成した。その意味を適切に表現する言葉を作り、概念とした。概念は全部で16個、生成された。概念と概念の関係性を検討することにより、5つのカテゴリーが生まれた。これらの概念とカテゴリーを一つの結果図として、まとめた。最後に、概念とカテゴリーを用いてストーリーラインを作成し、ピアカフェにより参加者が得たものを文章化した。

概念を生成するために作成した分析ワークシートは巻末の附録に添付した。

①概念生成

生成した概念は以下の16個である。

- ・心地よい雰囲気
- ・相手に思いを話すことによる充実感
- ・相手にわかってもらえる喜び
- ・大切にしてもらったことへの感謝
- ・話すことによる心の整理と爽快感
- ・自分を距離を置いて見る機会
- ・対話による心の癒し
- ・こだわりからの解放
- ・自分とは異なる他者との出会い
- ・他者の存在価値への気づき
- ・人のためになれた喜び
- ・人生の振り返りによる自己確認
- ・人に認めてもらうことによる自己価値の発見
- ・想いが伝わることによる自己肯定
- ・受け止めてもらうことによる自己理解
- ・話を聴いてもらうことによる生きる方向性の確認

②カテゴリーの作成

- ・相手の存在によりもたらされたもの
- ・話すことの機能

- ・他者との出会い
- ・自己理解
- ・自己価値

③結果図の作成

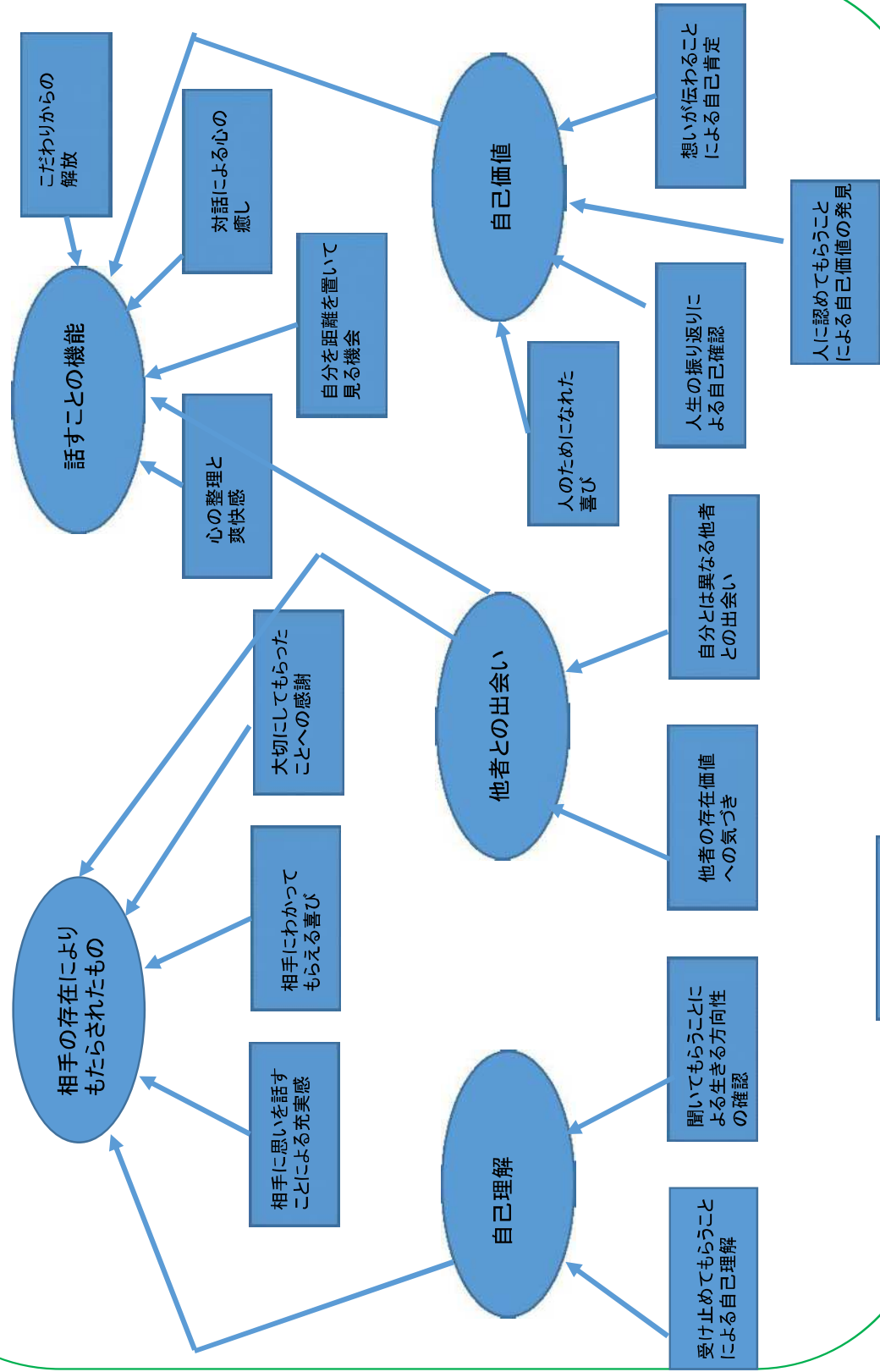
結果図は図 12 に示した。

④分析結果のまとめ

生成した概念とカテゴリーを使って、ストーリーラインを作成し、ピアカフェにより参加者が得たものを以下のように文章化した。概念には下線を付し、カテゴリーには波線を付した。

「ピアカフェの参加者は、全体を包む心地よい雰囲気の中で、ピアカウンセラーの存在によりもたらされたものとして、相手に思いを話すことによる充実感、相手にわかってもらえる喜び、大切にしてもらったことへの感謝を体験した。また、受け止めてもらうことによる自己理解、話を聴いてもらうことによる生きる方向性の確認という自己理解が促進された。さらに、自分とは異なる他者との出会い、他者の存在価値への気づきがもたらされた。一方、話すことの機能として、話すことによる心の整理と爽快感、自分を距離を置いて見る機会、対話による心の癒し、こだわりからの解放を得た。さらに、人のためになれた喜び、人生の振り返りによる自己確認、人に認めてもらうことによる自己価値の発見、思いが伝わることによる自己肯定といった自己価値の感覚を得ることができた。」

結果図 ピアカフェにより参加者が得たもの



(2) ピアカフェの連続参加による経時的変化

本研究の調査対象者の中で、ピアカフェに6回または7回連続参加した方は2名で、いずれも三鷹ネットワーク大学の講座参加者であった。これらの2名の参加者の自由記述のアンケートから、連続参加となった要因について検討する。

①Aさん 80代 男性

内容に満足。ピアカフェの内容がよくわかった。できるだけ全出席の予定。ピアカフェのメンバーに好印象を持っている。



対話により気持ちが楽になった。参加する意義を認めている。



1対1でかなり具体的な話し合いができ、スッキリ。絵本セラピーは初めての体験でなかなか良かった。これからも万難を排して出席する。



参加メンバーのそれぞれのお話が興味深いものだった。これまで大変勉強になった。ありがとう。

以上の自由記述から、Aさんは「対話による効果」を実感していること、「学びの体験」をしていることが分かった。

②Bさん 70代 男性

樋野先生の言葉の「解釈」を共有できたらと思う。「哲学」と付してあることを考慮しての意見もあっていいのではないか。ピアカフェの対話による「意味」が分かってありがたい。



心の動きや悩みの表現力を表す方法を学んで有意義だった。丁寧に聴いてもらったことへの感謝。回を重ねる度に充実しているように感じている。



考えていることを話すことができ、ありがたかった。今後もよろしくお願いします。



うまく聴いてもらい、スッキリ。悩みの克服により人の役に立つように思う。自分を否定す

ることが多かったが、自分を認めてもらうことの意味を考えることができた。



今後も同じような企画に参加したい。

以上の自由記述から、Bさんも「対話による効果」を実感しており、「学びの体験」もしていることが分かった。

この2つの要因が連続参加につながったのではないかと推測される。逆に続かなかった人はどうしてかを考えてみると、この2つの要因が十分体験されなかったという可能性がある。Aさん、Bさんは話す時間を十分に取っていたが、一方で話す時間が短くなってしまった参加者もいた。特にカフェの初期の頃、ピアカウンセラーが一人で参加者が2名の場合、そのうちの1名が長く話してしまい、もう1名の話す時間がとても短くなってしまったことがあった。その場合は、「対話による効果」を実感することができなかったと考えられる。参加者の話す時間を平等に取ることが徹底できなかった。今後は一人が話す時間が平等になるような工夫が必要である。

「学びの体験」については、中間報告会より前は、「学びの共有の時間」として樋野先生の本から印象に残った言葉について話し合う時間にしていたが、学びの時間として十分に機能しなかった可能性があり、参加者の連続参加につながらなかったのではないかと考えられる。樋野先生の著書についての理解を深めることができず、表面的な話にとどまってしまったため、学びの体験として印象が薄くなってしまった可能性がある。

それに対して、中間発表後の第1部は「心のケアワーク」とし、心の整理法、絵本セラピーを行った。それぞれ自分の専門とすることを実践したので、自信をもって行うことのできるものだった。参加者にもそれが伝わり、「学びの体験」になった可能性がある。今後も、この両要素の体験ができるように心がけることが、参加者の継続参加につながるのではないかと考えられる。

(3) 「心のケアワーク」による体験

「心のケアワーク」は、ピアカフェ独自の特徴の一つである。「心のケアワーク」により参加者がどのような体験をしたのかを、参加者のアンケートへの自由記述の回答から抽出したい。以下に自由記述の回答を示した。

【心の整理法】

参考になった。ありがとう。心の動きや悩みの表現力を表す方法を学んで有意義。問題と距離を置くことの大切さに気づいた。勉強になった。良かった。心の置き場は“ここ”

かもしれない。楽しかった。他の人の想いを知ることができて良かった。帰りに楽になった。自分の心の中のイライラが解消されワクワクが大きくなった。心が落ち着く。意識的に別のところに置いておくのも良いなと気づいた。オノマトペで表現するのは初めてでちょっと難しかったが、それを考えるのも客観的に見ることになるのかもしれない。整理ができてありがたかった。

【絵本セラピー】

子どもに現代社会を生き抜くスキルと知識を提供する手法として昔からあったことを実感。絵本を読んでもらう空間や気分をたくさんの方とシェアできる素敵な時間。良かった。勉強してみたい。絵本が好き。リラックスできて話が出てきた。初めての経験でなかなか良かった。絵本の醍醐味は読み聞かせていただくことにあると気づいた。自分のために読んでもらってうれしかった。子どもに読んであげたいと思った。絵本のパワーを感じ取ったものをシェアすることで自己理解・他者理解・気持ちの理解が深まった。絵本はこの人数に見せるにはサイズが小さい。座る位置の工夫が必要。もっとしっかり絵を見たかった。絵本に感動。人の尊厳がテーマとなっていることに喜びを感じた。内容が濃かった。とても温かく落ち着いた。自分以外の視点が気づきになった。

以上の自由記述から、「心のケアワーク」参加者の体験は、「ワークの心理的効果」と「学び」に集約できると考えられた。

【心の整理法】

「ワークの心理的効果」…心が軽くなった。ネガティブ感情がなくなりポジティブ感情が増えた。心が落ち着いた。心を客観的に見る。整理ができた。

「学び」…悩みの表現方法。問題と距離を置く大切さ。

【絵本セラピー】

「ワークの心理的効果」…話が出てきた。うれしかった。自己理解・他者理解・気持ちの理解。テーマに喜び。落ち着いた。自分以外の視点の気づき。

「学び」…自分も勉強してみたい。子どもに読んであげたい。

以上のことから、「心のケアワーク」は心理的効果に加え、学びの体験となったことが分かった。「心の整理法」は日常生活にも活かせる可能性があり、「絵本セラピー」も子どもに絵本を読んでもらうという形で活かせる可能性がある。生涯学習の場である三鷹ネットワーク大学の主旨にも合致する内容だと言えよう。

(4) 質的分析のまとめ

ピアカフェにより参加者が多くのもので得ていることが分かった。特にピアカウンセラーが話を聴くことによるカウンセリング効果が大きいことが分かった。

連続参加者の感想の自由記述からは、連続参加の決め手となるのは「対話による効果」と「学びの体験」であることが分かった。この気づきは今後のカフェ運営に活かせるものである。

「心のケアワーク」の体験も「ワークの心理的効果」と「学び」に集約できた。ここでも「学び」が抽出されたのは、三鷹ネットワーク大学で行うピアカフェの一つの特徴だと考えられる。この「学び」は日常生活に活かせるものであり、他者に良い影響を与えうる実践的な「学び」である。

第V章 結語

本研究により、ピアカフェ参加者が多くのもので得ていることが分かった。ピアカフェに参加することで心理的効果、学びの体験をし、それらの体験によりネガティブ気分が低下し、ポジティブ気分が増加する傾向も見られた。

本研究では他のメディカルカフェから直接データを得ることはできなかったが、他のカフェ参加者からのアンケートの記述に“他のがんカフェにない独自の取り組みに感激した。個性あるカフェだと思った”という感想があり、独自性のあるカフェとして体験されていることが分かった。研究申請者も他のカフェに参加し、その温かく明るい雰囲気の中でがん患者や遺族、家族が癒され、励まされていることを実感として体験した。がんを持ちながらも前向きに生きていく心の支えとなっている活動だと感じた。

これらのカフェの形式は大きなテーブルに参加者が5,6名から7,8名座り、そのようなテーブルがいくつかある中で、各テーブルにファシリテーターが1名いて、その人の司会でフリートークをするというものである。お茶やお菓子を楽しみながらのおしゃべりであるが、その中で時には涙ながらに自分の苦しみを話す人もおり、参加者はしっかりそれを受け止めていた。このような形のカフェの意義を十分認めつつ、ピアカウンセラーとして独自のカフェができないかということが本研究を行う出発点にあった。参加者の減少などの危機を乗り越え、試行錯誤しながら、ピアカフェ独自のスタイルができてきたのではないかと考える。

一方、本研究で検討できなかったこと、そして今後の課題でもあることは、インタラクティブ・フォーカシングの効果の検討である。8月にインタラクティブ・フォーカシングの研修を行い、ピアカウンセラーは「二重の共感のとき」という時間を設け、共感的なエッセンスを出す練習を行った。その直後の9月には「二重の共感のとき」の実践にトライし、参加者からも“ぴったりの言葉をもらえて、感動した”という感想も見ら

れていた。しかし、その後、回を重ねるうちに、ピアカウンセラーが慣れ親しんでいる傾聴によるカウンセリングが主になり、「二重の共感のとき」を返せることが少なかった。「心のケアワーク」に時間を取り過ぎ、対話の時間が足りなくなったことも、影響していたと思われる。また、別の見方をすれば、「二重の共感のとき」にこだわらなくても、傾聴によるカウンセリングで十分な効果をあげていたということもできる。しかし、インタラクティブ・フォーカシングをうまく取り入れられたときのカウンセリングの効果は実感としては大変大きなものである。できれば、「二重の共感のとき」を自然な形でカウンセリングの中に取り入れられるような方法を考案していきたい。これはフォーカシングあるいはカウンセリングにおける重要な課題の一つと言えるのではないかと考える。

本研究は、「インタラクティブ・フォーカシングを活用した『がん哲学外来』が精神的健康に及ぼす効果の検討」がテーマであったが、インタラクティブ・フォーカシングを活用するという点では不十分であった。しかし、傾聴によるピアカウンセリングの効果は十分に検討することができ、今後のピアカフェの運営についての指針も得ることができた。本研究の成果を活かし、活動を継続し、地域の福祉に貢献していきたいと考える。

引用文献

- 青木剛 (2008) レジリエンスと自己実現から捉えた精神的健康とフォーカシング的態度との関連について 日本人間性心理学会第 27 回大会発表論文集 134.
- 青木剛 (2012) FMS ver.a.j.の妥当性と信頼性の検討 サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 33-41.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」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, 580-587.
- 樋野興夫 (2018) 楕円形のころも：がん哲学エッセンス 春秋社
- 樋野興夫 (2019) 種を蒔く人になりなさい いのちのことば社フォレストブックス
- 樋野興夫 (2019) 教会でもがん哲学外来カフェを始めよう 日本キリスト教団出版局
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005) 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 河野達也 (2014) フォーカシング的態度に関する研究—主観的幸福感およびうつ傾向との関連から 日本人間性心理学会第 33 回大会発表論文集 162-163.
- 木下康仁 (2003) グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い 弘文堂
- クライン・J. (2005) インタラクティブ・フォーカシング・セラピー 諸富祥彦監訳 前田満寿美訳 誠信書房

- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014) FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成およ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.
- 中江隆子・杉江征 (2014) 日常的フォーカシング態度尺度の開発およびその信頼性・妥当性の検討—内的プロセスモデルの検証 心理臨床学研究, 32, 250-260.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (2013) 日本版 GHQ 精神健康調査票—手引 (増補版) 日本文化科学社
- 酒井久実代 (2018) フェルトセンスの言語化を含めたフォーカシング的態度が感情経験を介して精神的健康に及ぼす影響の検討 人間性心理学研究, 35, 197-207.
- 上西裕之 (2009) 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, 27, 69-80.

附 録

分析ワークシート 1-8

分析ワークシート

概念名	受け止めてもらうことによる自己理解
定義	相手に受け止めてもらうことによる自己理解
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えていることがまとまったような気がする。 ・聴いてくださり、自分の中でも気づきがある。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	大切にしてもらったことへの感謝
定義	大切にしてもらったことによる感謝
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・考えていることをでいねいに聴いていた だき、ありがたかった。 ・考えていることを話すことができ、あ りがたかった。 ・感激。ありがとう。 ・自分の話を無理なく受け入れていただい たことに感謝する。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	相手に思いを話すことによる充実感
定義	相手に向かって自分の思いを率直に話すことは自分にとって良い時間になる
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・面と向かって一つのことを話す。思っていること、思いついたことをオブラートに包まず話せるのはとても良い時間。 ・気持ちよく話せた。 ・日頃話せない内容の話ができて良かった。 ・楽しく話せて良かった。 ・二人での対話の時間は充実した。 ・自由な雰囲気の中で対話ができた。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	相手にわかってもらえる喜び
定義	相手に自分のことをわかってもらえる
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・共感度も深められた。 ・話を聞いた後の印象の言葉がびびったりで、うれしい。少し興奮。 ・考え方を理解してもらおうこと、共有できることは、生きる上で不可欠なことと思う。 ・感激。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	人のためになれた喜び
定義	人のためになれて良かった
ヴァリエーション (具体例)	・アドバイスができて良かった。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	人に認めてもらうことによる自己価値の発見
定義	人に認めてもらうことで、自分の価値を感じられた
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みを克服することにより、人の役に立つように思うことができた。 ・自分を否定することが多かったが、自分を認めてもらうことの意味を考えることができた。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	想いが伝わることによる自己肯定
定義	
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の想いを伝えることは非常に安心感を得ることができることだと感じた。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	話すことによる心の整理と爽快感
定義	話すことで自分の心が整理できる
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の想いを伝えることは自分自身の考えの整理になる。 ・考えを話すことができ、整理することができた。 ・話すことにより整理ができる。 ・たくさん話せてスッキリした。 ・1対1で具体的に話し合いができてスッキリした。 ・気分は自分では気づかないが、お話をしたことですら爽快感を感じられる。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	話を聞いてもらうことによる生きる方向性の確認
定義	話を聞いてもらうことにより、生きる指針を得る
ヴァリエーション (具体例)	・おだやかに話を聴いてくださり、自分の中で気づきがあり、あらためて自分の大切なことや大切にしたいことを考えようと思った。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	人生の振り返りによる自己確認
定義	自分の人生を振り返ることによる自己確認
ヴァリエーション (具体例)	・いろいろな昔の時代の事柄を回想できて良かった。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	対話による心の癒し
定義	
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話をする相手がいることが大切。帰りに楽になった。 ・ 自分の思いを他の人に話すことはあまりないので、やっぱり心が落ち着く気持ちになった。 ・ 対話によって心の緊張がほぐれる。 ・ 対話により気持ちが楽になる。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	自分を距離を置いて見る機会
定義	
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 別のところに置いておく（意識的に）のもよいなと気づいた。 ・ オノマトペで表現するのは難しいが、それを考えるのも客観的に見ることになるのかもしれない。 ・ 自分を距離を置いて見ることができると。 ・ 自分を客観的に見直す機会になった。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	こだわりからの解放
定義	こだわりから抜けられた
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・話すことにより整理ができ、次の段階へ行けるように感じました (実感しました)。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	他者の存在価値への気づき
定義	
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・その方の思いがより深く伝わってきた。 ・その人を尊く見えるようになった。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	自分とは異なる他者との出会い
定義	
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・他の人の感じ方を知ることができて良い。 ・皆さんの感想を聞くことも気づきになる。 ・他の人の想いを知ることができて良かった。 ・メンバーのそれぞれのお話、大変興味深い。
理論的メモ	

分析ワークシート

概念名	心地よい雰囲気
定義	雰囲気が良い
ヴァリエーション (具体例)	<ul style="list-style-type: none"> ・会全体の空気感がうれしほど心地よかった。
理論的メモ	

