

## 否定的感情経験の筆記における個人の筆記体験糧

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
臨床心理学領域  
木村 菜都美

否定的な感情経験を筆記することは身体的な愁訴が減少し、精神的にも健康度が上がるといわれている。筆記が身体的・精神的に恩恵をもたらす要因として、これまでの研究では主に2つが挙げられており、1つが感情表出、もう1つが認知的再体制化である。感情表出、認知的再体制化と筆記の効果との関連を検討するために、筆記課題に感情表出や認知的再体制化を促すものが用いられ、量的な実験研究が行われた。しかし、実際に個人に着目して、その筆記プロセスを調査した研究はみられない。そのため、本研究では否定的な感情経験を筆記する個人のプロセスに目を向け、個人がどのような筆記体験をしており、それは回を重ねることによってどのように変遷していくのかを調査者との関係性をふまえながら明らかにしていくことを目的とした。調査は4人（男性2名、女性2名）の協力者に否定的な感情経験について10分間筆記してもらいそれを3セッション行った。その結果、ある調査協力者は筆記を通して肯定的な体験をし、また別の協力者は否定的な体験をした。そのプロセスについて協力者の語りを分析すると、筆記をする際の感情表出と認知的再体制化が関係していると考えられ、否定的気分を再体験し、感情表出するだけでは否定的な体験をすることになるが、そこに認知の変化を伴うプロセスを経た場合にすっきり感、安心感などの肯定的な体験をするのではないかという結論が導かれた。しかし、感情表出が肯定的な筆記体験を促した例もあり、一概に感情表出に効果がないとは言えず、個人によって、もしくは否定的感情の種類によって適当な筆記法が異なるのではないかということが推測された。また今回の研究では、プロセスを重ねることによってその場にいる見守り手としての調査者の存在が、いてもいなくても気にならない存在から、いることで安心して筆記できる存在へと徐々に変化していった。筆記を媒介として調査者との関係性が深まり、また、関係性が深まることで安心して筆記に取り組みめるような場を提供できると考えられ、臨床的に筆記を用いる場合の見守り手の重要性がうかがえた。今後は調査者との関係に配慮しつつ個人に応じた、また否定的感情の種類や程度に適した筆記法を模索していくことが求められる。