

追手門学院大学
心理学部紀要第14巻抜刷
2020年3月1日発行

論 文

こころのおさめ方についての一研究

－感情体験をおさめるイメージから－

荒木 浩子*

Research of emotional experience images
－How do you calm down?－

Hiroko ARAKI

こころのおさめ方についての一研究

－感情体験をおさめるイメージから－

荒木 浩子*

Research of emotional experience images
－How do you calm down?－

Hiroko ARAKI

要 約

本研究では、「こころのおさめ方」のイメージについての質問紙を作成し、日常的なこころの「ゆらぎ」尺度と、3つの感情場面における「こころのおさめ方」尺度とを用いた質問紙調査を行った。

怒り場面、悲しみ場面において、日常的なゆらぎ体験の大きい人が、おさめ方尺度での得点が高かった。ゆらぎ尺度の合計点が高い人は、ゆらぎへの感度も高いゆえに、距離を取り、対象化しようとすると考えられた。怒り場面、悲しみ場面においても、日常的なゆらぎ体験の大きい人が、おさめ方尺度での得点が高かった。

ゆらぎの中でも、自信の減退や無力感が刺激されやすい体験者は、怒り場面でその気持ちを強く隔離し、主体的取り組み・対象化といったおさめ方を用いやすく、悲しみ場面において、強く生々しい気持ちを抱えていることが示唆された。一方で、新たな気づきや驚きというあり方で気持ちが動く人は、スムーズにそのゆらぎに向き合い、その感情の中から怒りや悲しみとは別の気づきや意味を見出すことがしやすく、無理なく受け入れ、自己像を回復しやすいことが窺えた。

また、こころのおさめ方について、気持ちへの距離のとり方の「大－小」、「能動性－受動性」の2次元が想定されたが、因子分析により一定支持された。また別次元と

*追手門学院大学心理学部

して、「まとまりの回復」という自己イメージに関わると思われる因子が抽出された。

本研究では、こころのゆらぎ方によっておさめ方が異なることが明示された。「こころのおさめ方」という直接的なテーマで探索的な研究を行ったが、その前段階のゆらぎの性質やそのありようを丁寧に考えていく必要があることが明らかとなった。

I. 問 題

1. こころのゆらぎとおさめ

人間はこの世に生まれ落ちたときから、さまざまなことを体験する。人生最早期には、快・不快の体験は養育者からの関わりとの体験と相まって、こころがおさまる体験を重ねていく。自他未分化なときの快・不快の感情は、乳幼児にとってはどうしようもないものであり、それらは心地よい安心感や満足感、恐ろしい不安や恐怖などとして立ち現れるようである。それらを身体いっぱいに表示することで、養育者である母親が赤ん坊を抱いてあやしたり、乳やミルクをやったり、おむつを換えたりして、不快感をおさめてくれるのである。乳幼児にとって、不快感をおさめる主体というものは判然としない状態である。やがて自他の区別がつく段階になり、自分と母親が別個の人間であるとわかってくると、相当にゆるがされる体験であろう。その中で、自分自身と外界（他者）との間から生まれてくる様々な事象に折り合いをつけるということを学びながら、人は成長していく。

Mahler, M. S. (1955) は幼児期の発達を心理学的に詳細に観察し、幼児期の発達が一個の存在としての社会との関わりによどのような影響をもつようになるかを、分離－個体化の過程として研究している。その中の子どもの再接近期の母親へのアンビバレンスな気持ちなど、ゆらぐこころをよく示していると思われる。成長にともない、母親ではなく自分自身で不安や恐怖など不快なことにも向き合って対処していくことになる。それらのこころの動揺や動きを受け止めていくことは、自分自身でおさめていくという作業となると考えられる。これは幼い子どもにとっては試練となるため、養育者やまわりのものが時には共に抱えたり、一緒に体験したりする中で、子どもが苦痛であったり不安な体験を乗り越えていくことになる。

さらに長期的な生涯発達について、Erikson, E. H. (1950) はそのライフサイクル論の中で、その諸段階における葛藤を想定しそれを危機と呼んだ。人は各自、その危機を個性的に乗り越えていくのであり、自分の老いも含めた逃れられない危機をその人なりに取り組むことが生きる中での課題となっている。これは人生の中での危機やゆらぎを自分なりに「おさめる」ことでもあると考えられる。

このように考えると、「こころにおさめる」という作業は、心理発達のにはさまざまな質の変遷がありながら、また日常的なことから人生のテーマまで大小は違えど、個としての生の創

造のプロセスでもあり、重要なテーマであると思われる。

2. 「こころにおさめる」

では一体、人はどのようにこころに「おさめる」のだろうか。何か大きなことに悩み苦しむとき、また生活の中でさまざまな感情の揺れや苦しさを体験するとき、それは本人にとってぎりぎり体験となることも多いだろう。そしてときには、苦しみによるゆらぎが大きくなりすぎ、その人のこころのバランスが崩れてしまうこともあるだろう。そして心身の症状などで表面化してくることもある。しかし、目に見える症状となったものは、あくまでも氷山の一角であり、それまでの水面下、すなわち目に見えないこころの中で動いていたことの結果であると考えられる。とすると、表面での目立った現象には至らずとも、水面下での動きだけでこころの作業が済まされている場合や、気づかれないほどの表面のゆれとして終わっていく動きというものも、多々あるのだろうと考えられる。「症状や問題行動がないから何も起こっていない」のではなく、水面下の動きやゆれで起こり、そこで済まされているかもしれないような現象の中に、実はとても重要な心の働きがあるのではないだろうか。

心理臨床の場では、クライアントの語りから、クライアントの心を考え、周囲とのやり取りや人間関係を想像し、また話を聴いている自身とクライアントとのやり取りや関係について考えながら、クライアントの気持ちやどのように対処してきたかを考える。筆者は、クライアントがどのような考え方や感じ方をする人であるか、重きを置いているものは何か、何にどのように困っているか、困ったときにどのようにそれにどのように対処し、気持ちをおさめているか、またその結果おさまっているかどうかを考える。そして、クライアントにとってそれがどのようなものであり、その人にとってどのような意味があるのかを考える。

それは一人ひとり異なるこころの動きであり、詳細に見て行けば見ていくほど、十人十色にさまざまな問題の乗り越え方やあり方があると思われる。

しかし、一人一人違うと言っても、その共通するものが含まれているだろう。Freud, A. は自我の防衛機制として、こころのさまざまな処理体制を分類し概念化した。人が自分で意識化しにくい様々な心理的な反応を概念化し、防衛機制として名付けた。これは、人のこころの機能を考える上で、観察者にとって、人のこころや行動の理解を助けるのに非常に有用なものであり、さまざまな心理的対処の反応を名付けることで、その後の理論生成にも貢献している。防衛機制は、無意識的なこころの動きを含む反応を対象としているため、それを感じている人自身の体験からは少し離れたものとなる。筆者は、体験している人自身が実際にどのように感じているのか、ということを重視し、また、人が不安に感情が揺れ動くときに、その気持ちが沈静化したときなどに「おさまった」という表現をすることに着目した。また、何か受け入れがたいことが起こった時にも、「こころにおさまる」という表現や、不本意な状態で憤る者に「ここはおさめて」などと言われることがあることも知られていよう。

3. 「おさめる」——言葉の意味と使用の歴史から

以上のように述べてきた「おさめる」という心の動きを定義するために、改めてその意味について確認したい。

「おさめる」という言葉は、『広辞苑』（1974）によれば「おさむ」の口語であり、「おさむ」は「おさ」（首長の意）として統治・管理する意であり、その漢字には「治む・修む・納む・収む」の4つがある。『日本語大辞典』（1996）によれば、「収める」には「①好ましい結果を手に入れる。獲得する。自分のものにする。②きちんと整理して入れる。③元にもどす。しまう。」とあり、自分の手の中に収める、器やもとにもどすという何かの中に入れるというニュアンスがある。「治める」には「①国や家庭をきちんとした状態にする。統治する。②さわざ、けんかを、しずめる。落ち着かせる。③気分の乱れなどをしずめる。」とあり、乱れていたものを鎮めるとニュアンスを強く感じる。「修める」には「①学業や技芸を身につける。②欠点を直し、行いや態度を立派にする。修養する。」とあり、知識や技芸、生きる態度の習得というニュアンスが強い。「納める」には「①金品などを払い込む。送り入れる。②受け取る。③神仏に、ささげる。④終わりにする。やめにする。⑤しまっておく。」と金品のやり取りや受け渡しとそこで区切るニュアンスが感じられる。このように漢字によって、それぞれの持つ意味は微妙に異なりながら、重なる部分もあり、特に気持ちに関する表現の場合には、どちらでも使用可能とやや流動的になっている。

また、その自動詞として「おさまる」があり、上記と同じように4つの漢字が使用されており、意味もそのままである。

このような幅広い使用は、いつからどのようにされていたのか。『学研全訳古語辞典』によると、ひらがなでの表記は「おさめる・をさめる」であったようだ。「治む・修む」の項目には「①統治する。治める。平定する。出典徒然草 一二二「今の世には、これをもちて世ををさむること、やうやく愚かなるに似たり」[訳] 今の世では、これ（文学や音楽）で世の中を治めることは、しだいによろかなことと考えるようになった。②正しくする。落ち着かせる。出典徒然草 一一〇「身ををさめ、国を保たん道も」[訳] わが身を正しくし、国政を持ちこたえるような道も。③（病気などを）なおす。治療する。出典日本書紀 神代上「その病をおさむ方（みち）を定む」[訳] その病を治療する方法を定める。」とあった。また「収む・納む」の項目には、「①しまう。納める。収納する。貯蔵する。出典源氏物語 鈴虫「はかばかしきさまのは、みな、かの三条の宮の御蔵（みくら）にをさめさせ給（たま）ふ」[訳] 価値のあるようなものは、みな、あの三条の宮のお蔵にお納めさせなさる。②葬る。埋葬する。出典源氏物語 桐壺「限りあれば、例の作法にをさめ奉るを」[訳] （ものには）限度があるので、決まったやり方で（桐壺更衣（きりつぼのこうい）の遺体を）埋葬し申し上げるのを。」とある。自動詞のかたちである「をさまる」については、「治まる・修まる」の項目には、「①（世の中が）平穏になる。出典平家物語 七・主上都落「をさまれる世だにもかくのごとし」

[訳] 平穏になった世の中でさえもこのようである。②（乱れた気持ちや苦痛などが）しずまる。落ち着く。出典源氏物語 夕霧「ある限り、心もをさまらず、物覚えぬ程なり」[訳] すべての女房は、心も落ち着かず、物も考えられないありさまである。」とあり、「収まる・納まる」の項目には、「消える。なくなる。弱くなる。出典源氏物語 帚木「月は有り明けにて、光をさまれるものから、影さやかに見えて」[訳] 月は有り明けの月で、光は弱くなっている」というものの、月の形ははっきりと見えて。

②きちんと入る。かたづく。決着する。」とある。

上記の例文の中で、最も古いものに焦点をあてると、奈良時代に成立した日本書紀の神代上がある。例文になっている箇所の内容は「則定其療病之方」であった。人や動物が生まれて生きる世界を、神が営むために、「人や動物の病の治し方（治り方）も決める」とうことで使用されている。古語辞典においては「病のおさめ方」と訳されている。

古代では、病を治すことには、呪術なども使用され、治す方法を持っていることは、大きな権力をもつことであったろうと思われる。つまり、「おさむ」ということ自体が、簡単には行うことが難しいものであり、力のあるものがその実行力を持っていた。「おさめる」の「おさ」が、「① 多数の人の上に立ち、それを統率し、または支配する人。頭（かしら）。首長。ちょう。② 多くのなかで最もすぐれているもの。また、その人。」ということにも納得がいく。

「おさ」に「おさめられる」側からすると、その体験は自身の力の及ばない次元でのプロセスであり、時間経過とともに自然発生的に感じられることもあったろう。その意味では「おさまる」という言葉がぴたりとくるし、自らの意思だけでは掌握しきれない「こころがおさまる」感覚とつながると考えられる。

1000年以上前から使用されていた「お（を）さむ」「お（を）さまる」という言葉は、日本人の生活やこころに深くなじんだ言葉であることがわかる。

人にとって自分の心が揺れ動き続けることは苦痛でもある。不安や緊張を前に自らを落ち着かせようと、あるいはムカムカする怒りを鎮めようと、またこの悲しみがなくならないかと思わなかった人はいないのではないか。平安時代の人でも、落ち着かないこころのありようを「をさまらず」と表現していた。「おさむ・おさまる」は、漢字が4つも当てられるほど、さまざまな意味を網羅する言葉であるが、それがこころの表現に使用する際に、使用しやすかったことがうかがえる。

本論では、あえて漢字を定めずに、人がこころを「おさめる」という様々なあり方、自らの努力とともに、自らの意思の及ばないところの動きについても、「こころのおさめ方」として、いろいろなあり方を内包するという意味で「こころのおさめ方」という用語を使用したい。

4. イメージ

先ほど、いろいろなあり方を含む言葉として「こころもおさめ方」を定義した。

筆者は、さまざまなこころの動きがどのようにおさまっていくかを調査したいと考える。様々なこころの動きがおさまっていくプロセスには、何か一定の特徴があると思われる。

心理臨床学的な記述としては、長坂（2001）が、いじめられた経験、さらに難病を抱えた高校生の、箱庭をもちいた事例の中で、自分の怒り・攻撃性をどのように収める（傍点筆者）かが厄介であると、「収める」という言葉を使用している。クライアントの怒りや攻撃性のイメージが箱庭の中で「戦い」として表現され、守りの中で箱庭で表現され攻撃性が「転換」したとした（長坂、2001）。

収納イメージ法を考案した増井（1996）は、「患者が自らの問題に「行き場」を尋ねる態度を十分形成するなら、その問題は以前よりは納まりやすいところに自由に移動していき、それらは徐々に「ここ、そこ」と納まり場所が明確になるとともに患者の精神的安定が深まるようだ」と言う。そして、「そうした作業は、我々が身の整理をするとき、ごちゃごちゃしたものをひとまとめにしようしたり、類似したものを収納したり、容れ物に入れたりして、いろいろなものが納まりやすいようにしていることと類似している」と述べた。

このように、自らの内で、あるいは自ら自身が、ゆれうごき、おさまりがつかないときに、それはどのように体験され、またおさまっていくときもどのように体験されるのであろうか。長坂（2001）では箱庭表現というイメージを通して、増井（1996）も収納イメージというイメージを通して、その体験が表現され、抱えられ、変容していったとする。

筆者は、体験されたイメージというものがあり、それがイメージされたことによって少し落ち着くことができるのではないかと考える。「こころのおさめ方」という目に見えないプロセスでも、何らかのイメージを生成することで表現が可能になり、またそのような表現方法は、多くの人に共有可能なものではないだろうか。

そこで、「こころのおさめ方」テーマについて、イメージを収集し、「おさめ方」の様相が得られるのではないかと考えた。

Freud, S (1923) は、空想は物的現実性とは反対に心的現実性をもっているとし、神経症の世界では心的現実性が決定的なものであると述べた。外的現実とその根拠がなかったとしても、心の内側におこっている「心的現実」がその個人にとって重要性が高いと考えた。筆者は、人の心に浮かぶイメージも「心的現実」の一つの形態と考えており、イメージのインパクトの強さや具体性によって自身をおびやかすものである一方で、自身の支えになるものだと考える。神田橋（1990）は、心の動きについて、「抱え」と「揺さぶり」をあわせもったものであるという意味で両義的であり、このような心理的作業をおこなうクライアントの努力は、自分の苦慮感や気がかりに揺さぶられつつ自らそれを持ちこたえようとする努力といえると言う。この揺れ動きの中で、それを何とか抱えようする動きのプロセスが、筆者の調査したい「こころの

おさめ方」であると考え。これらの動きが、様々な次元でイメージとなると考えられ、そのイメージを収集したい。

5. ゆらぎについて

こころのおさめ方のイメージを調査していきたいが、「おさめる」という状態の前提に「おさまっていない」状態がある。これを「ゆれている／ゆらいでいる」状態とすると、人によってゆさぶられやすい人、少々ゆさぶられても安定している人がいると考えられる。そこで、人のこころのゆらぎ方も重要な因子であると考えられる。

大谷（2000）はゆらぐことを良いとも悪いとも決めつけない尺度を作成した。大谷（2000）の作成したゆらぎ尺度は、日常場面でどんなゆらぎ方をするか、の中に、その人が「変化、生成」に向かう状態にあるかないか、異質性・他者を受け入れていく方向に向かいやすいかどうか、ということが既に含まれたものだという。この尺度は、先述の特徴をもちつつ、日常場面のゆらぎを測定するものである。日常場面でさまざまに揺れ動くこころをおさめるあり方を調査したいと考える。

6. こころのおさめ方の仮説と、調査についての留意点

村山他（1984）は、「このフォーカシングにおける間を置く作業とは、自分を困らせていることから自分の身を離し、問題の中に入らず、少し後にさがり、それが遠すぎもしない問題との関係（村山他，1982）であるとすれば、多くの患者はそれ自体非常に困難であり、心の問題とはそのような距離がとれないところに心の問題たるゆえんがあり、それ自体治療のある目標でさえあるといえる」と言う。

増井（1987）によれば、「心にさし障りをもつ多くの患者は通常、さし障りのない日常的な営みを続けようと努力する。」そして、「患者のさし障りのない話をしようとする努力は、ある意味でRealityを持っている。何故なら、われわれの日常生活ではできるだけさし障りに直面せず、言語化せず、また意識化もしない作業で保たれている部分も少なからずあるからである」とし、「このさし障りに話さず、またさほど直面もせず、またこれらをそっと置いておけるような意識化ができれば、このさし障りは低下することもありうる。」さらに、直面し意識化することの工夫の大切さを踏まえた上で、「言葉にせず、直面もせず、意識化もしないような意識化をする工夫を考えてみることも大切」とする。そして、クライアントに対し、「いま気になっていること・苦慮感」を心の隅にそっと置いておけるように援助する方法を発案した。これは、CI. のこころが安定に向かうよう援助することで自然治癒力の活性化をうながそうとするものである。何が問題であるかを整理した上で、その問題にまつわる「感じ」を確認し、その感じを何らかの入れ物にいれて適当な場所に置くように想像させるもので、「一種のイメージ技法」（徳田，2000）である。

このように、こころがおさまるには、「こころの問題」や「さし障り」とうまく距離がとれることが重要であると考えられる。こころのおさめ方には、「気がかり」などの問題と距離がどれだけとれているかが一つの軸となると仮設できるだろう。距離がとれるかどうかは、距離の大小、もう一つは主体的に距離がとれるか、とれないかという2次元が想定される。

「こころの問題」や「気がかり」をイメージすることはどのような体験になるのだろうか。

大石（1990）は、「ある気がかりな問題を抱えているときに、我々がどのような体験をしているのか、という出発点から、体験は必ずしも言葉で表せるものではなく、言葉では表現しにくいイメージや身体感覚などをともなっていることが多い。気がかりな事柄全体のうちの何が意識化されているかで体験の内容は変わってくるが、それよりも、どのような気持ちでそれを意識化しているかがより重要である」とし、「当の体験者の中では、事柄の内容やそれに伴う感情の方に意識が向かっており、そのことをどのように体験しているのかについては気づくゆとりがない」という。また、福留（1992）も事例検討の中で「イメージを通して、クライアントは“逃げ”から“直面”という心的な構えの変容を体験した」と言い、「イメージにおける直面場面では、クライアント自身が主体感を伴って試行する過程を体験することが重要である」としている。

今回の調査では、こころがゆらいだときの体験がどのようなものだったか、それをイメージにしてもらうことで、その時の気持ちや感覚に主体的に意識をむけてもらうことにする。

徳田（2000）によれば、収納イメージ法における納め場所は主体を少しばかり越えたところから生じてくるものであり、そこに苦慮感や気がかりを納めていく過程は、一種の創造過程と見ることが出来る。そして、この過程においてクライアントは小さいながら一種の危機を経ることが避けられない。なぜなら、収納イメージ法は自分の中にどんな苦慮感や気がかりがあるかをあらためて確認し、感じてみるという段階を含んでいるからである。つまり、クライアントは、苦慮感や気がかりを再確認するという小さいながらも危機的な体験をいったんくぐり、それらを納め場所に納める想像という創造的な体験を経てのち、「いっくらか楽になる」という体験をするのである。

とすると、イメージ聴取や収集を行う際には、被検者にはイメージしてもらう中で、多少の危機やしんどさを体験させる可能性には留意しなければならない。そのため、ある程度自身の体験をイメージ化、また言語化できる能力が高いと思われる調査対象者を選定することに留意することにする。

Ⅱ. 目 的

「こころをおさめる」ことが体験者にとってどのようになされているのかを、イメージを通して明らかにしたい。その際に、できるだけ体験者のイメージを大切にする。「こころにおさめ

る」という「こころ」でなされることに重点を置き、イメージを中心とした質問紙を作成する。このようなイメージについての既存の質問項目がないため、本研究は探索的な色合いが濃いものとなる。

Ⅲ. 予 備 調 査

1. 目 的

「こころのおさめ方」についての質問紙を作成するために、「こころにおさめる」ということについて人がどのようなイメージを有しているか、また、どのような場面で「こころにおさめる」のかのイメージを収集する。

2. 方 法

<調査対象>

こころの動きについて日常的に考えており、言語化することに優れているであろう、臨床心理学を専攻する大学院生12名（男子2名、女子10名、平均年齢26歳、SD=2.09、年齢範囲23～30）を対象とした。

<調査用具>

「こころにおさめる」イメージに関する自由記述形式の質問紙が用いられた。具体的には、「こころにおさめる」というとどのようなことがイメージされるか、思い出される実際の場面はどんなものか、「こころにおさめた」状態についてどのようなことがイメージされるか、その実際の場面はどんなものか、なぜそれが「こころにおさまった」と感じたか、心におさまっていく過程で体験したことはどのようなことか、という6つの質問からなる。

3. 結 果

収集された記述から、こころをおさめる動きについての記述については、①距離の大－小（その気持ちや葛藤から離れるか、そこへ向かっていくか）、②能動性－受動性（体験者が置かれている状態にどのようにかかわっているか）の2次元があると想定された。質問項目は、この2次元がまんべんなく含まれるよう抽出した。意味が重複するものは一つにまとめた。ただし、「こころにおさめる」というのは広いイメージのものであるため、それ以外の次元のどちらかにはっきりと識別できないものや、それ以外の内容のものも採用した。最終的に収集した、記述、またはイメージについての記述と、そのときの体験の記述からなる30項目が作成された。この30項目を以下「おさめ方尺度」¹とする（表1参照）。

また、実際にどのようなときに「こころにおさめる」のか、「こころにおさめる」場面に関しては、怒ったとき、嫌なことで気分が沈んだとき、ハイテンションなとき（気分が舞い上

がったとき), などの回答が得られた。よって本調査では, 「怒ったり腹立たしかったとき」, 「悲しかったとき」, 「気持ちが舞い上がったとき」という3場面を設定し, おさめ方尺度を施行することとした。

Ⅳ. 本 調 査

1. 目 的

人はどのように「ころにおさめる」のだろうか。本研究では特に, 先の3場面でのころのおさめ方の差異について検討する。また, 日常生活におけるころのゆらぎの大小で, どのように「ころにおさめる」体験が異なるか, を明らかにする。

2. 方 法

<調査対象>

異なる3つの大学に通う大学生, 大学院生171名(男子66名, 平均年齢20.8歳, SD=2.13, 年齢範囲18~28; 女子105名, 平均年齢19.9歳, SD=1.71, 年齢範囲18~27)

表1. おさめ方尺度

- | | |
|----|---------------------------------|
| 1 | 自分も含めて状況を対象化するようにする |
| 2 | 思い出さないようにフタをする |
| 3 | バラバラと混乱していたものがひとつのまとまりをもつようになる |
| 4 | 冷静に考えて整理しようとする |
| 5 | 核心の部分が包まれている状態になる |
| 6 | 周囲の状況に目を向ける |
| 7 | ころの動きが完全に止まるということはない |
| 8 | 自分で考えて一定の結論に至るようにする |
| 9 | ころの内側だけではなく, 外側とのつながりの中でおさまっていく |
| 10 | すぐに忘れてしまう |
| 11 | 思いを誰かにぶつけないで自分の中に留めようとする |
| 12 | 体感がワナワナ, ザワザワするのを耐える感じ |
| 13 | ふと気がつくとそのことを思い出している |
| 14 | 知らないうちに気にならなくなる |
| 15 | 自分の容器のなかに無理やり詰め込む感じ |
| 16 | その状態から距離をおこうとする |
| 17 | ころの中に枠があってその中でぐるぐると動いているイメージ |
| 18 | そのときの気持ちがころのなかを自由に動けるようになる |
| 19 | そのことを全く受け入れられない |
| 20 | こだわりがなくなったような感覚をなんとなくもつようになる |

- 21 思い出さないようにしていたことを思い出して触れていく
- 22 外的なこととのかかわりの中で確認しながらおさめていく
- 23 気になって他のことが手につかない
- 24 ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている
- 25 あきらめてそれ以上考えないようにする
- 26 少しずつ自分の中に取り込んでいく
- 27 感じたことについて、それを思い出しても動揺しないようになるまで続ける
- 28 引き裂かれたものが、癒着していくイメージ
- 29 こころの中にあった枠（壁）がなくなる
- 30 気持ちに身を任せる

を分析対象とした²。

予備調査でイメージを想起してもらい聴取するにあたり問題がなかったため、大学生にも侵襲的にならずに実施が可能と考えた。

<調査施行法>

質問紙を心理学系の講義時間中に施行した。また、休憩時間に配布し各自が持ち帰り施行した。

<質問紙>

①大谷（2000）のゆらぎ尺度

日常的なこころのゆらぎの体験度を測るもので、「自己の揺らされ」「他者への惹きつけられ」「他者への否定的感情」「異質性に対するはっとした驚き」の4因子からなる29項目の尺度である。揺らされ具合が大きいほど、得点が高くなるよう得点化される。

②予備調査より作成したおさめ方尺度を含む「こころのおさめ方」についての質問紙

「A. 怒ったり腹立たしかったとき」「B. 悲しかったとき」「C. 気持ちが舞い上がったとき」の3つの場面について、そのイメージを想起させるため、それぞれの場面での気持ち、体験についての自由記述を求めた。次に、その気持ちをどのようにしたか、その気持ちがどのようになったかということについて、イメージ図を求めた。その後、3場面それぞれについて、おさめ方尺度を5段階評定（1＝「全くあてはまらない」～5＝「よくあてはまる」）で求めた。質問紙は項目順序で2通りにカウンターバランスされた。

3. 分析・結果

i) ゆらぎ尺度の因子

大谷（2000）と同じ手続きでゆらぎ尺度を因子分析にかけたところ、大谷（2000）と因子数については一致したが、その項目内容は若干異なる結果になった。最尤法で因子を抽出し、プロマックス回転をかけた。このとき4因子による累積説明率は45.72%であった。採用項目と、プロマックス回転後の因子負荷量を表2に示した。Cronbachの α 係数は順に

.83, .72, .74, .62であり、全体では.80であり、十分な内的整合性があると判断された。

分析の結果より、4つの因子が抽出された。大谷（2000）の研究においても、「自己の揺らされ」「他者への惹きつけられ」「他者への否定的感情」「異質性に対するはっとした驚き」の4因子が抽出されており、本研究において抽出された4因子と重なる項目が多かった。特に、第Ⅰ因子と第Ⅲ因子がそれぞれ、大谷（2000）の「自己の揺らされ」「他者への否定的感情」と重なる項目が多かった。各因子の項目内容が類似していたことから、大谷（2000）の意図した日常で体験されるゆらぎが測定されていると考える。

第Ⅰ因子は、「ものごとに圧倒され、無力感を感じる」「まわりの人を見て自信をなくす」「自分がどうしたらいいの分からなくなるときがある」「自分を否定されたように感じることもある」「ものごとに動揺する」「自分の判断が正しいかどうか問い直すことが多い」などであった。無力感をもったり自信をなくしたりするよう状態を示しているように考えられたため、筆者は新たに「自信の減退・無力感」因子と名付けた。

第Ⅱ因子は「他の人の考え方などに驚かされる」「新しいものの見方に気づかされるようなできごとに会う」「それまでは気づかなかった、ものごとの価値に気づく」「他の人の行動や考え方をおもしろいと感じる」「自分の価値観をゆるがすようなできごとに会う」「色々なできごとに衝撃をうける」などであった。新たなものに出会い、それによって驚き、既存の価値観がゆるがされる状態を示していると考えられ、「新たな気づきと驚き」因子と名付けた。

第Ⅲ因子は「他の人の振る舞いを『理解できない』と感じる」「他の人の振る舞いに腹が立つ」「自分の常識に合わないようなことに会う」「まわりの人の行動などを『認めたくない』と感じることがある」「相手の気持ちが『分からない』と感じることがある」などであった。他者を受け入れられない傾向が強い状態を示していると考えられ、大谷（2000）の「他者への否定的感情」因子に含まれる項目と一致する項目が多かったため、「他者への否定的感情」という因子名を採用した。

第Ⅳ因子は、「うらやましくなるような人に出会う」「他の人に憧れを感じることもある」「ねたましく感じるような人に出会う」「誰かの良い振る舞いを見て、真似したいと思う」といった項目が集まり、ゆらぎの性質が羨望をともなったものであると考えられた。大谷（2000）の「他者への惹きつけられ」という因子と重なるものと考えられ、「羨望」因子と名付けた。

ii) おさめ方尺度の因子

おさめ方尺度は30の質問項目からなっており、3場面（A. 怒ったり腹立たしかったとき、B. 悲しかったとき、C. 気持ちが舞い上がったとき）それぞれに同じ30の質問項目を与えた。場面によって「こころのおさめ方」は異なる因子構造を持つことが想定され、場面ごとに因子分析を行うこととした。フロアー効果のあった項目を除き、各場面において因子分析を行った。スクリープロットより因子数を決定し、因子の抽出法には最尤法をとり、プロマックス回転を

かけた。

次に3場面それぞれでの因子分析の結果について述べる。

表2 ゆらぎ尺度の因子負荷量

項目	因子				
	I	II	III	IV	共通性
16ものごとに圧倒され、無力感を感じる	.86	-.10	-.12	.03	.62
8まわりの人を見て自信をなくす	.71	-.05	-.10	.21	.56
21自分がどうしたらいいのか分からなくなるときがある	.70	-.11	-.03	.12	.51
6自分を否定されたように感じることもある	.61	-.03	.15	.06	.51
27ものごとに動揺する	.55	.20	.06	-.06	.44
23自分の判断が正しいかどうか問い直すことが多い	.54	.22	-.12	-.15	.31
11何が正解なのか分からなくなる	.45	.08	.06	-.02	.26
17他の人の行動を見て、なぜそんなことをするのか考え込んでしまう	.41	.13	.15	-.27	.30
25他の人の考え方などに驚かされる	.03	.69	.03	.16	.55
3新しいものの見方に気づかされるようなできごとに出会う	-.01	.60	-.17	-.06	.32
7それまでは気づかなかった、ものごとの価値に気づく	-.05	.60	-.01	.12	.36
9他の人の行動や考え方をおもしろいと感じる	-.22	.58	-.10	.27	.34
26自分の価値観をゆるがすようなできごとに出会う	.02	.58	.19	.02	.45
4色々なできごとに衝撃をうける	.18	.53	-.12	-.01	.32
15他の人の行動に感心する	.07	.44	-.02	.25	.31
14ショックを受けるようなできごとにはあまり出会わない	.26	.43	.16	-.15	.41
5「どうして？」と思うようなできごとに出くわす	.25	.30	.12	-.13	.26
2他の人の考えなどに「それは違うんじゃない？」と思う	-.18	.24	.20	.04	.10
24他の人に対して尊敬を感じることもある	.07	.12	-.10	-.05	.02
28他の人の振る舞いを「理解できない」と感じる	-.05	-.07	.92	.03	.78
20他の人の振る舞いに腹が立つ	.03	-.11	.53	.03	.27
13自分の常識に合わないようなことに出会う	-.12	.28	.52	.00	.38
29まわりの人々の行動などを「認めたくない」とかんじることがある	.17	-.15	.52	.17	.43
18相手の気持ちが「分からない」と感じるこがある	.30	-.08	.38	-.03	.32
22まわりの人を見て「自分とは違う」と意識する	.22	.09	.23	.02	.20
10うらやましくなるような人に出会う	.25	.13	-.08	.68	.66
1他の人に憧れを感じるこがある	-.12	.08	.12	.64	.41
19ねたましく感じるような人に出会う	.33	-.15	.16	.39	.42
12誰かの良い振る舞いを見て、真似したいと思う	-.02	.20	.01	.32	.15

因子負荷量の二乗和(説明分散)

α 係数

A.「怒ったり腹立たしかったとき」(以下、怒り場面)

A.「怒ったり腹立たしかったとき」での因子は4因子が妥当と判断された。4因子による累積説明率は36.3%であった。また、それぞれ因子についてCronbachの α 係数を求めた。順に.70, .67, .64, .59で全体では.70であった。低いものもあるが、ある程度の内的整合性があると判断された。プロマックス回転後の因子負荷量を表3に示した。

第Ⅰ因子(以下AⅠ)の項目は「思い出さないようにフタをする」「自分の容器のなかに無理やりつめ込む感じ」「あきらめてそれ以上考えないようにする」「そのことを全く受け入れられない」

「その状態から距離をおこうとする」などであり、気持ちや葛藤から距離をとろうとする様子が窺われる。また、その距離というのは能動的につくられる側面だけでなく、「全く受け入れられない」とあるように、逆に大きくとらざるを得ないものも含まれていた。いったん何らかの形で自分と区切るという意味で、そこでAⅠ因子を「強い隔離」因子と名づけた。

第Ⅱ因子(以下AⅡ)は「冷静に考えて整理しようとする」「自分で考えて一定の結論に至るようにする」「自分も含めて状況を対象化するようにする」「周囲の状況に目を向ける」「少しずつ自分の中に取り込んでいく」などから、その問題から離れるのではなく、その問題に自分なりに取り組み、対象化し、自分の中に受け入れ位置づけていく作業を表す項目群であると思われる。よってAⅡ因子を「主体的取り組み・対象化」因子と名付けた。

第Ⅲ因子(以下AⅢ)は、「すぐに忘れてしまう」「知らないうちに気にならなくなる」「ふと気がつくとそのことを思い出している」「気になって他のことが手につかない」などであった。「すぐに忘れてしまう」と「知らないうちに気にならなくなる」の負荷量は負の値であったので、その逆の意味を考えると、全く忘れられず、ずっと気になっているということだろう。他の項目である「ふと気がつくとそのことを思い出している」「気になって他のことが手につかない」なども、とらわれが強く、気持ちと距離が近い様子を示している。そしてこの距離は自ら動かすというよりむしろ、受動的なものだと考えられたので、「継続的なとらわれ」因子と命名した。

第Ⅳ因子(以下AⅣ)は、「こころの中にあった枠(壁)がなくなる」「引き裂かれたものが、癒着していくイメージ」「こころの内側だけではなく、外側とのつながりの中でおさまっていく」「バラバラと混乱していたものがひとつのまとまりをもつようになる」と区切っていたものがなくなったり、引き裂かれたものが癒着したり、ひとつにつながっていくあり方を示していると考えられたため、AⅣ因子は「まとまりの回復」因子と名付けた。

表3 A.「怒ったり腹立たしかったとき」のプロマックス回転後の因子負荷量

	因子				
	I	II	III	IV	共通性
a2思い出さないようにフタをする	.60	-.03	-.22	.02	.36
a15自分の容器のなかに無理やり詰め込む感じ	.51	-.05	.13	-.04	.30
a25あきらめてそれ以上考えないようにする	.49	-.02	-.46	-.14	.39
a19そのことを全く受け入れられない	.47	-.16	.06	.14	.30
a16その状態から距離をおこうとする	.47	.10	-.15	-.01	.22
a5核心の部分が包まれている状態になる	.41	-.06	.04	.07	.20
a17こころの中に枠があってその中でぐるぐると動いているイメージ	.38	-.07	.30	.07	.31
a21思い出さないようにしていたことを思い出して触れていく	.38	.30	.18	-.08	.30
a11思いを誰かにぶつけないで自分の中に留めようとする	.38	.12	-.12	-.12	.15
a12体感がワナワナ、ザワザワするのを耐える感じ	.34	.04	.23	-.11	.19
a27感じたことについて、それを思い出しても動揺しないようなるまで持ち続ける	.28	.26	.18	.06	.25
a4冷静に考えて整理しようとする	.05	.61	-.01	-.12	.36
a8自分で考えて一定の結論に至るようにする	.02	.58	.08	-.09	.34
a1自分も含めて状況を対象化するようにする	-.03	.48	-.04	.08	.25
a6周囲の状況に目を向ける	.00	.45	-.04	.05	.21
a26少しずつ自分の中に取り込んでいく	.02	.42	-.01	.21	.25
a7こころの動きが完全に止まるということはない	-.14	.35	.15	-.24	.20
a22外的なこととかかわりの中で確認しながらおさめていく	-.07	.33	-.04	.33	.25
a20こだわりがなくなったような感覚をなんとなくもつようになる	.07	.24	-.12	.17	.10
a10すぐに忘れてしまう	.11	-.06	-.71	.13	.48
a14知らないうちに気にならなくなる	.12	.12	-.55	.05	.28
a13ふと気がつくとそのことを思い出している	.14	.09	.54	-.08	.34
a23気になって他のことが手につかない	.18	-.11	.36	.31	.34
a24ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている	.23	-.05	.34	.11	.24
a29こころの中にあった枠(壁)がなくなる	-.07	.09	-.10	.62	.38
a28引き裂かれたものが、癒着していくイメージ	.05	-.14	.09	.54	.33
a9こころの内側だけではなく、外側とのつながりの中でおさまってい	-.21	.23	.08	.38	.26
a3バラバラと混乱していたものがひとつのまとまりをもつようになる	.01	.33	-.18	.35	.25
a18そのときの気持ちこころのなかを自由に動けるようになる	.19	.11	.06	.29	.19
a30気持ちに身を任せる	.02	-.03	-.19	.27	.08
因子負荷量の二乗和(説明分散)	2.52	2.26	2.28	1.93	
α 係数	0.69	.61	.41	.54	.70

B. 悲しかったとき (以下、悲しみ場面)³

B.「悲しかったとき」での因子は3因子が妥当と判断された。3因子による累積説明

率は31.1%であった。また、それぞれ因子についてCronbachの α 係数を求めた。順に.75, .67, .62であり、全体では.74であった。ある程度の内的整合性があると判断された。プロマックス回転後の因子負荷量を表4に示した。

表4 B.「悲しかったとき」のプロマックス回転後の因子負荷量

	I	II	III	共通性
b17こころの中に枠があってその中でぐるぐると動いているイメージ	.66	.08	.00	.46
b23気になって他のことが手につかない	.64	-.04	-.05	.39
b13ふと気がつくとそのことを思い出している	.60	-.05	-.23	.35
b24ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている	.60	.13	-.01	.39
b12体感がワナワナ、ザワザワするのを耐える感じ	.56	.05	-.04	.31
b19そのことを全く受け入れられない	.46	-.27	.13	.28
b15自分の容器のなかに無理やりつめ込む感じ	.42	-.06	.34	.36
b14知らないうちに気にならなくなる	-.39	.22	.39	.28
b21思い出さないようにしていたことを思い出して触れていく	.37	.16	.07	.21
b5核心の部分が包まれている状態になる	.28	.21	.17	.20
b26少しずつ自分の中に取り込んでいく	-.10	.54	.08	.31
b9こころの内側だけではなく、外側とのつながりの中でおさまっていく	-.13	.45	.03	.21
b30気持ちに身を任せる	-.19	.39	-.06	.17
b22外的なことのかかわりの中で確認しながらおさめていく	.09	.38	.12	.20
b8自分で考えて一定の結論に至るようにする	.14	.37	-.07	.16
b6周囲の状況に目を向ける	-.01	.36	-.08	.12
b27感じたことについて、それを思い出しても動揺しないようなるまで持ち続ける	.20	.35	.20	.27
b3バラバラと混乱していたものがひとつのまとまりをもつようになる	.23	.35	-.03	.19
b4冷静に考えて整理しようとする	.11	.34	-.10	.13
b1自分も含めて状況を対象化するようにする	.14	.33	.00	.14
b29こころの中にあった枠(壁)がなくなる	-.01	.28	.12	.10
b7こころの動きが完全に止まるということはない	-.14	.26	-.13	.09
b28引き裂かれたものが、癒着していくイメージ	.10	.21	.20	.13
b18そのときの気持ちこころのなかを自由に動けるようになる	.13	.18	-.08	.05
b16その状態から距離をおこうとする	.10	-.20	.67	.48
b25あきらめてそれ以上考えないようにする	-.15	-.13	.65	.38
b2思い出さないようにフタをする	.09	.04	.53	.32
b20こだわりがなくなったような感覚をなんとなくもつようになる	-.07	.04	.36	.13
b11思いを誰かにぶつけないで自分の中に留めようとする	-.01	.08	.12	.02
因子負荷量の二乗和(説明分散)	11.80	6.33	5.46	
α 係数	.77	.60	.66	.74

第Ⅰ因子（以下BⅠ）は、「こころの中に杵があってその中でぐるぐると動いているイメージ」「気になって他のことが手につかない」「ふと気がつくとそのことを思い出している」「ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている」「体感がワナワナ、ザワザワするのを耐える感じ」などであった。この状態は、悲しみ場面でのぐるぐると動き回る気持ちを自分の内に抱え込んでいる状態だと考えられる。そして、体験者はその気持ちがまるで生き物のようでありありと感じており、その体感は強いものと言えよう。BⅠ因子は、「揺さぶられつつ抱える」因子と名づけた。

第Ⅱ因子（以下BⅡ）は、「少しずつ自分の中に取り込んでいく」「こころの内側だけではなく、外側との強いとらわれの中でおさまっていく」「気持ちに身を任せる」「外的なこととのかかわりの中で確認しながらおさめていく」「自分で考えて一定の結論に至るようにする」などであった。これは、時間経過の中で無理なく気持ちを自分の中に取り込んでいきつつ、自分の内側だけでなく全体としてゆらぎがおさまってまとまっていくあり様である。よってBⅡ因子は「無理なく受け入れる」因子と名づけた。

第Ⅲ因子（以下BⅢ）は、「その状態から距離をおこうとする」「あきらめてそれ以上考えないようにする」「思い出さないようにフタをする」などであった。この状態は距離を大きくとろうとする状態であり、BⅢ因子はAⅠ因子と似ているため「隔離」因子とした。

C. 気持ちが舞い上がったとき（以下、「気分高揚場面」とする）⁴

C.「気持ちが舞い上がったとき」では2因子が妥当と判断された。2因子による累積説明率は29.6%であった。また、それぞれ因子についてCronbachの α 係数を求めた。順に.78, .72であり、全体では.77であった。十分な内的整合性があると判断された。プロマックス回転後の因子負荷量を表5に示した⁵。

第Ⅰ因子（以下CⅠ）は、「冷静に考えて整理しようとする」「核心の部分が包まれている状態になる」「感じたことについて、それを思い出しても動揺しないようなるまで持ち続ける」「少しずつ自分の中に取り込んでいく」「自分で考えて一定の結論に至るようにする」「自分も含めて状況を対象化するようにする」「思いを誰かにぶつけないで自分の中に留めようとする」「外的なこととのかかわりの中で確認しながらおさめていく」「思い出さないようにしていたことを思い出して触れていく」などであった。この状態は、思考・保持など体験者が比較的冷静に意識的な働きかけをしている状態と考えられたため、CⅠ因子をAⅡ因子と同様「主体的取り組み・対象化」因子とした。

第Ⅱ因子（以下CⅡ）は、「そのときの気持ちがこころのなかを自由に動けるようになる」「こころの中にあった杵（壁）がなくなる」「ふと気がつくとそのことを思い出している」「気持ちに身を任せる」「気になって他のことが手につかない」「ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている」「バラバラと混乱していたものがひとつのまとまりをもつよ

うになる」などであった。これらは、比較的自然的に気持ちが動くままの状態を示しているように考えられたので、CⅡ因子を「ありのまま」因子と名付けた。

表5 C.「気持ちが舞い上がったとき」のプロマックス回転後の因子負荷量

	因子		
	I	Ⅱ	共通性
c4冷静に考えて整理しようとする	.66	-.14	.42
c5核心の部分が包まれている状態になる	.58	.01	.34
c27感じたことについて、それを思い出しても動揺しないようなるまで持ち続ける	.53	.04	.29
c26少しずつ自分の中に取り込んでいく	.52	.07	.29
c8自分で考えて一定の結論に至るようにする	.51	-.07	.25
c1自分も含めて状況を対象化するようにする	.50	.06	.27
c11思いを誰かにぶつけないで自分の中に留めようとする	.44	-.31	.23
c22外的なこととかかわりの中で確認しながらおさめていく	.43	.16	.24
c21思い出さないようにしていたことを思い出して触れていく	.43	.09	.21
c28引き裂かれたものが、癒着していくイメージ	.40	.18	.22
c6周囲の状況に目を向ける	.39	-.08	.15
c12体感がワナワナ、ザワザワするのを耐える感じ	.31	.14	.13
c18そのときの気持ちがころこのなかを自由に動けるようになる	-.12	.65	.40
c29ころこの中にあった枠(壁)がなくなる	.11	.61	.42
c13ふと気がつくとそのことを思い出している	-.07	.60	.35
c30気持ちに身を任せる	-.30	.48	.26
c23気になって他のことが手につかない	.12	.46	.24
c24ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている	.13	.44	.23
c3バラバラと混乱していたものがひとつのまとまりをもつようになる	.29	.37	.26
c17ころこの中に枠があってその中でぐるぐると動いているイメージ	.21	.36	.21
c14知らないうちに気にならなくなる	.10	-.32	.10
c9ころこの内側だけではなく、外側とのつながりの中でおさまっていく	.13	.21	.07
c20こだわりがなくなったような感覚をなんとなくもつようになる	.17	.17	.07
c7ころこの動きが完全に止まるということはない	.09	.12	.03
因子負荷量の二乗和(説明分散)	3.32	2.66	
α 係数	.78	.64	.77

iii) ゆらぎ尺度とおさめ方尺度の各因子の関連

ゆらぎ尺度とおさめ方尺度の関係についての分析を行った。ゆらぎの大きい者、小さい者について、おさめ方の差異をみるために、平均+SD/2以上の得点の者を高群、平均-SD/2以下の得点の者を低群とし、おさめ方尺度の各因子（AⅠ～AⅣ，BⅠ～BⅢ，CⅠ～CⅡ）においてt検定を行った。ただし、等分散の仮定が成立しないときはウィルコクソンの順位和検定を行った（表6にその値と大小関係を示す）。その結果を場面ごとに記す。

A. 「ゆらぎ」高群低群の怒り場面におけるこころのおさめ方

ゆらぎ合計得点⁶の高群と低群では、怒り場面において、AⅡ因子「主体的取り組み・対象化」($t(83.48) = 2.02, p < .05$)、AⅢ因子「継続的なとらわれ」($t(93.58) = 3.53, p < .01$)に有意な差が見られた。全体としてのゆらぎが大きければ、怒り場面において「主体的取り組み・対象化」「継続的なとらわれ」が高いことが示唆された。

ゆらぎ第Ⅰ因子「自信の減退・無力感」の高群と低群では、AⅠ因子「強い隔離」($t(106.44) = 2.75, p < .01$)、AⅡ因子「主体的取り組み・対象化」($t(101.04) = 2.01, p < .05$)、AⅢ因子「継続的なとらわれ」($t(101.28) = 5.31, p < .001$)に有意な差がみられた。「自信の減退・無力感」が高い人は、「継続的なとらわれ」が高く、怒り場面において「強い隔離」「主体的取り組み・対象化」というおさめ方をする傾向が高いことが示唆された。

ゆらぎ第Ⅱ因子「新たな気づきと驚き」の高群と低群では、AⅡ因子「主体的取り組み・対象化」($t(47.65) = 3.72, p < .01$)、AⅣ因子「まとまりの回復」において有意な差がみられた($t(44.02) = 3.15, p < .01$)、「新たな気づきと驚き」が高い人は、怒り場面において「主体的取り組み・対象化」「まとまりの回復」への動きと関連が高いことが示された。

ゆらぎ第Ⅲ因子「他者への否定的感情」の高群と低群では、AⅢ因子「継続的なとらわれ」において有意な差がみられた($t(101.62) = 2.48, p < .05$)。「他者への否定的感情」の高い人は、怒り場面において「継続的なとらわれ」が高い傾向が示された。

ゆらぎ第Ⅳ因子「羨望」の高群と低群では、AⅢ因子「継続的なとらわれ」において有意な差がみられた($t(106.86) = 2.66, p < .05$)。「羨望」の高い人は怒り場面において「継続的なとらわれ」が強いと示された。

B. 「ゆらぎ」高群低群の悲しみ場面におけるこころのおさめ方

ゆらぎ総得点の高群と低群で、悲しみ場面では、BⅠ因子「揺さぶられつつ抱える」において有意差がみられた($t(87.45) = 2.68, p < .01$)。よって、ゆらぎの大きい人は、悲しみ場面において心をおさめる過程で「揺さぶられつつ抱える」傾向が強いことが示された。ゆらぎ第Ⅰ因子「自信の減退・無力感」の高群と低群において、「揺さぶられつつ抱える」において有意差が見られた($t(106.23) = 3.58, p < .01$)。「自信の減退・無力感」の大きい人は、悲しみ場面でこころをおさめる過程で「揺さぶられつつ抱える」が強いことが示唆された。

ゆらぎ第Ⅱ因子「新たな気づきと驚き」は「無理なく受け入れる」($t = (67.43) = 2.48, p < .05$)において有意差がみられた。

C. 「ゆらぎ」高群低群の気分高揚場面におけるところのおさめ方

気分高揚場面において、ゆらぎ各因子と合計得点のいずれの群分けにおいても有意な差はみられなかった。ゆらぎ高群と低群においては、気分高揚場面でのところをおさめ方に違いが見られなかった。

表6 おさめ方尺度の各因子における t 検定の結果(1)

	ゆらぎⅠ因子		t値
	高(n=58)	低(n=51)	
A因子Ⅰ	.24 > (0.91)	-.23 (0.86)	2.75 **
A因子Ⅱ	.23 > (0.74)	-.08 (0.83)	2.01 *
A因子Ⅲ	.34 > (0.71)	-.43 (0.79)	5.31 **
A因子Ⅳ	.09 n.s (0.76)	-.10 (0.93)	1.12
B因子Ⅰ	.26 > (0.97)	-.34 (0.78)	3.58 **
B因子Ⅱ	.21 n.s (0.88)	.00 (0.72)	1.36
B因子Ⅲ	.10 > (0.88)	-.23 (0.87)	1.98 +
C因子Ⅰ	.13 n.s (0.87)	-.15 (1.01)	1.55
C因子Ⅱ	.10 n.s (0.95)	-.01 (0.82)	0.64

** p<.01, * p<.05, + p<.10

表6 おさめ方尺度の各因子における t 検定の結果(2)

	ゆらぎⅢ因子		t値
	高(n=59)	低(n=47)	
A因子Ⅰ	.07 > (0.87)	-.27 (0.95)	1.94 +
A因子Ⅱ	.17 n.s (0.96)	-.09 (0.76)	1.56
A因子Ⅲ	.26 > (0.86)	-.14 (0.80)	2.48 *
A因子Ⅳ	-.07 n.s (0.77)	-.07 (0.90)	0.04
B因子Ⅰ	.13 > (0.80)	-.19 (1.01)	1.80 +
B因子Ⅱ	-.06 n.s (0.93)	.12 (0.77)	-1.10
B因子Ⅲ	.13 n.s (0.92)	-.01 (0.82)	0.83
C因子Ⅰ	.02 n.s (0.85)	-.13 (1.00)	0.85
C因子Ⅱ	-.08 n.s (1.01)	.12 (0.87)	-1.08

** p<.01, * p<.05, + p<.10

	ゆらぎⅡ因子		t値
	高(n=31)	低(n=20)	
A因子Ⅰ	-.02 n.s (0.92)	-.10 (1.06)	0.29
A因子Ⅱ	.63 > (0.90)	-.19 (0.68)	3.72 **
A因子Ⅲ	.05 n.s (0.85)	-.27 (0.98)	1.20
A因子Ⅳ	.11 > (0.80)	-.57 (0.72)	3.15 **
B因子Ⅰ	-.17 n.s (1.05)	-.03 (0.84)	-0.51
B因子Ⅱ	.24 > (1.09)	-.37 (0.66)	2.48 *
B因子Ⅲ	.03 n.s (1.05)	-.06 (1.02)	0.28
C因子Ⅰ	.01 n.s (0.95)	-.26 (0.87)	1.06
C因子Ⅱ	.00 n.s (0.97)	-.05 (0.80)	0.18

** p<.01, * p<.05, + p<.10

	ゆらぎⅣ因子		t値
	高(n=48)	低(n=61)	
A因子Ⅰ	-.09 n.s (0.95)	-.23 (0.85)	0.78
A因子Ⅱ	.21 n.s (1.01)	.04 (0.75)	0.98
A因子Ⅲ	.22 > (0.77)	-.22 (0.95)	2.66 **
A因子Ⅳ	-.03 n.s (0.74)	.00 (0.86)	-0.22
B因子Ⅰ	-.02 n.s (0.88)	-.09 (0.96)	0.40
B因子Ⅱ	-.01 n.s (1.00)	.03 (0.67)	-0.24
B因子Ⅲ	.21 n.s (0.92)	-.04 (0.86)	1.45
C因子Ⅰ	-.13 n.s (0.87)	.00 (1.03)	-0.69
C因子Ⅱ	-.33 n.s (1.13)	-.11 (0.75)	-1.23

** p<.01, * p<.05, + p<.10

表6 おさめ方尺度の各因子における t 検定の結果(3)

	ゆらぎ全体		t値
	高(n=46)	低(n=52)	
A因子Ⅰ	-.01 n.s (0.96)	-.23 (0.88)	1.19
A因子Ⅱ	.28 > (0.89)	-.05 (0.68)	2.02 *
A因子Ⅲ	.20 > (0.83)	-.38 (0.80)	3.53 **
A因子Ⅳ	.07 n.s (0.70)	-.11 (0.85)	1.18
B因子Ⅰ	.15 > (0.96)	-.32 (0.79)	2.68 **
B因子Ⅱ	.11 n.s (0.92)	-.02 (0.70)	0.78
B因子Ⅲ	.10 > (0.94)	-.20 (0.80)	1.69 +
C因子Ⅰ	.01 n.s (1.00)	-.16 (1.05)	0.84
C因子Ⅱ	-.17 n.s (1.04)	-.02 (0.85)	-0.78

** p<.01, * p<.05, + p<.10

4. 考 察

i) 各場面におけるこころのおさめ方

3 場面（怒り場面、悲しみ場面、気分高揚場面）についての抽出された因子数は、順に 4, 3, 2 であり、因子構造は場面ごとに異なっていた。

作成された尺度の項目中、フロア効果で除かれた項目数が、悲しみ場面では 1 項目（項目番号10）、気分高揚場面では 6 項目（項目番号は 2, 10, 15, 16, 19, 25）。これらの項目の評定値が低い、すなわち「あてはまらない」項目内容であった。これらのうち 5 項目は、怒り場面の第Ⅰ因子「強い隔離」の上位 5 項目を構成していた。怒り場面では強い隔離をするために、フタをしたり押さえ込んだりするが、気分高揚場面ではそのような必要はないと考えても支障はないであろう。このように、場面によってこころにおさめるあり方は異なっている。まずは場面ごとに、因子の内容を検討していく。

A. 怒り場面におけるこころのおさめ方

怒り場面での因子は、「強い隔離」「主体的な取り組み・対象化」「継続的なとらわれ」「まとまりの回復」の 4 因子であった。

AⅠ因子「強い隔離」の、「フタをする」「詰め込む」などは、何とか抱えようとする一方で、無理やりに置き場所を決め、関わらないようにする動きである。怒り場面では体験者は気持ちを自分自身も含む容器に納め、その状態からいったん区切りを付け、気持ちや葛藤から距離をとってとりあえずの安定をつくろうとする努力が行われている。「フタをする」「考

えないようにする」とその気持ちに触れずに押さえ込むのだが、押さえ込まれたものは静止するのではなく、「こころの中に枠があってその中でぐるぐると動いているイメージ」とあるように、こころは完全に動きを止められることなく、体験者が「触れていく」まで生き続けるものだと考えられる。つまり、体験者は抱えにくい気持ちをいったん隔離し「置いておく」(増井, 1987)、そして体験者は自分の内で強烈な怒りの感情を強く隔離することで内に留め置き、保持しているおさめ方と言える。

AⅡ因子「主体的取り組み・対象化」は自分なりに怒っている事象や自分の気持ちに向き合い、周囲の状況も含めて対象化し、自分の中に受け入れ位置づけていくという意識的努力を伴ったおさめ方である。「こころの動きが完全に止まるということはない」のであり、「整理しようとする」「考える」といった知的行動を示す項目が集まっている。意識的な働きが大きいと考えられる。

AⅢ因子「継続的なとらわれ」は、「すぐに忘れてしまう」「知らないうちに気にならなくなる」が負の負荷量をもつ因子である。つまり、怒り場面での気持ちを忘れられず、その気持ちへのとらわれが強く、「ふと気がつくと」気持ちが意識に湧き上がる。逆転項目の「すぐに忘れてしまう」「知らないうちに気にならなくなる」からは、常に気になるありようが窺える。つまり、この因子は、気持ちと距離が取れず、その気持ちから逃れられないことを示している。この距離を体験者が意識的に動かすことは難しい。

AⅣ因子「まとまりの回復」は、「こころの中にあった枠(壁)がなくなる」から、AⅠの強く隔離され、自分の内でいくつかに分かれていたものが、ひとつのまとまりをもつようになる状態を示している。AⅠの項目内容にあった「フタ」をこころの内の区切りと考えれば、そのフタが取れた状態とも考えられる。体験者が怒り場面での気持ちをおさめていく過程で、「引き裂かれたものが癒着」していくような破壊されたものが再生していくイメージも含まれるように思われる。そうやってまとまりが回復されていくイメージである。

B. 悲しみ場面でのこころのおさめかた

因子は、「揺さぶられつつ抱える」「無理なく受け入れる」「隔離」の3因子であった。

BⅠ因子「揺さぶられつつ抱える」を構成している項目は、「ぐるぐる動いているイメージ」「ザワザワして自分の外に出て行きたがっているものを抱えている」と、体感を伴ったおさめ方である。また、「気になって他のことが手につかない」というのも、ある意味では保持しようとするひとつのおさめ方だと言える。これらは体験者にとって自分に溶け合ったものではなく、別個の生き物というニュアンスが強い。それを何とかそばから離さないよう抱え込んでいる状態といえよう。

BⅡ因子「無理なく受け入れる」は、自然な受容感を示しているようである。生き物のように動いていた気持ちが落ち着いて「居場所」(増井, 1996)が自然とみつかっていくイメージに近い。

BⅢ因子「隔離」は、悲しみ場面での気持ちから離れていようとする状態であるが、悲しみ場面での気持ちを隔離、「こだわりがなくなったような感覚をなんとなくもつようになる」まで待機するおさめ方であろう。

C. 気分高揚場面でのこころのおさめかた

因子は、「主体的取り組み・対象化」「ありのまま」の2因子であった。CⅠ因子「主体的取り組み・対象化」は、意識的に気持ちに働きかけるおさめ方であり、CⅡ因子「ありのまま」は、気持ちが自然におさまっていくのに任せるといっておさめ方であった。しかし、項目が6項目も落ちたこと、累積説明率の低さから、この場面での「こころもおさめ方」の項目が妥当であったかは、今後十分に検討を要する。

ii) 場面間でのこころのおさめ方の違い

怒り場面、悲しみ場面、気分高揚場面では因子構造が異なり、各場面でのこころのおさめ方の違いが示された。怒り場面、悲しみ場面では、おさまらないものをおさめるという葛藤が大きい。それは、「強い隔離」や「揺さぶられつつ抱える」の体感の強さとしても現れている。怒り場面と悲しみ場面において感じられる気持ちが体験者にとってネガティブなものであると考えられるのに対し、気分高揚場面での気持ちは体験者にとってポジティブなものであると考えられる。この差異によって、気分高揚場面で項目が5つも落ちたことは「おさめ方」が大きく異なったゆえだと考えられる。また、気分高揚場面では、ゆらぎ高群・低群間でもそのこころのおさめ方に違いを見せない。つまり、「こころのおさめ方」が気分高揚場面ではそれほど細分化したものにはなっていない可能性がある。これはどちらかというポジティブな心の動きであったため、その処理であるおさめ方がさまざまに洗練される必要がなかったのかもしれない。また、予備調査で収集したデータが、怒り場面や悲しみの場面についての記述に偏っていないかについても検討する余地がある。

iii) こころのおさめ方の分類

次に、「こころのおさめ方」について、感情からのとる距離の大-小と、能動的-受動的の2次元から因子の分類の検討を試みる。怒り場面における、AⅠ「強い隔離」AⅡ「主体的取り組み・対象化」や悲しみ場面におけるBⅢ「隔離」といっておさめ方は能動的に距離をとるおさめ方だと考えられる。しかし、AⅡ「主体的取り組み・対象化」CⅠ「主体的取り組み・対象化」は、フタをして極力考えないようにする「隔離」(AⅠ・BⅢ)とは違い、何とか自分なりに位置づけを見つけようとしている動きであり、ちょうどよい距離を能動的に取ろうとしている。また、AⅢ「継続的なとらわれ」は体験者つきまとうような距離の近さを示す。体験者にはどうしようもないという意味で受動的に距離が近いと言え、BⅠ「揺さぶられつつ抱える」というのは距離がほとんど取れないながらも抱えようとする努力でやや受動的である。B

Ⅱ「無理なく受け入れる」には、能動受動がまじりあいながら時間経過とともに組み込まれていく印象があり、距離は小さくなっている。気分高揚場面でのCⅡ「ありのまま」は縛られていないという意味で能動的といってよいのではないかと考えられる。

このように、こころのおさめ方尺度作成段階で想定された、気持ちからの距離の「大－小」と、「能動性－受動性」という次元があり、それによって因子をある程度分類できることが示唆された。

一方で、「まとまりの回復」は、この2次元にはおさまらない因子であるように思われる。傷ついた自己イメージの回復や“癒し”のイメージと重なるのではないかと考えられる。

iv) こころのゆらぎと、こころのおさめ方との関連

次に、ゆらぎと関係づけて各場面についてのこころのおさめ方について考察する。

A. ゆらぎと怒り場面のおさめ方

ゆらぎ合計得点の高い人は、怒り場面において「継続的なとらわれ」が高く、「主体的取り組み・対象化」というおさめ方をする傾向が高かった。特に、「継続的なとらわれ」はゆらぎ尺度の全因子において、高群が有意に高く、ゆらぎと継続的なとらわれが切り離せないものであることが推測される。継続的なとらわれが、ゆらいでいる場に体験者をつなぎ止め、離さないでゆるがせているものだとも言えよう。

次に、ゆらぎ尺度の各因子とおさめ方尺度の因子の特徴について見ていくことにする。「自信の減退・無力感」が高い人は、「継続的なとらわれ」が高く、「強い隔離」「主体的取り組み・対象化」というおさめ方をする傾向が高かった。自信の減退や無力感が刺激されやすい体験者は、その気持ちに強くとらわれ続けてしまう傾向が強いので、「強い隔離」「主体的取り組み・対象化」といった方法で大きく距離をとる必要があるのだろう。「フタをする」おさめ方がされなければ、体験者はゆらぎに圧倒されるのだと推察される。大谷（2000）もこのゆらぎ因子に関して、「ダメージの大きいゆらぎ方であり、“しんどさ”と結びついている」と考察している。つまり、ゆらぎによる無力感を体験しやすい人はフタをしてそれ以上考えないようにし、対象化していったん距離をとってから取り込もうとするおさめ方と親和性が高いと言えるだろう。

また、「新たな気づきと驚き」が高い人は、低い人に比べて「主体的取り組み・対象化」、「まとまりの回復」というおさめ方がなされると示唆された。他のゆらぎ因子が「継続的なとらわれ」と結びつきが強いのに対し、この因子では「継続的なとらわれ」との関連が見られなかった。つまり、「新たな気づきと驚き」という種類のゆらぎ方をする体験者は、程よい距離を持って気持ちと関わることができ、まとまりをもったこころへ再形成されやすいと言えよう。中井（1982）によれば、「人間の思考や感情や意思あるいは行動というものには、まとまろうとする統一的方向性と散らばろうとする分散的方向性の2方向があり、精神の健

康あるいは精神の存立自体の可能性は、この2つの方向性の、ゆらぎを伴った動的平衡にあり、(中略)それによって統一と分散との統合、すなわち展開(発展)ということが可能になる」という。体験者がゆらぎながらも「まとまり」を感じることができるということは、中井(1982)の言う「統一と分散との統合」に通じるものである。

さらに、「他者に対する否定的感情」、「羨望」のゆらぎの強い人は、「継続的なとらわれ」が高かった。否定的感情や羨望が絡んだゆらぎは、そこから距離を取ることが困難となりやすい。河合(1994)によれば、感情によって色づけられた複合体の存在をJung, C. G. (1906)はコンプレックスと呼び、コンプレックスはそもそも自我に受け入れがたいものである、と対処の困難さについて述べている。否定的感情や羨望はコンプレックスに絡むため、その人にとって強い感情を呼び起こすゆえ距離が取れなくなると考えられる。

B. ゆらぎと悲しみ場面のおさめ方

ゆらぎ尺度の合計点が高い人は、「揺さぶられつつ抱える」が高く、悲しみ場面での気持ちを体感を伴って保持しようとしている。怒り場面でも述べたように「自信の減退・無力感」のゆらぎは「しんどさ」につながっている。しんどさを感じながら距離が取れないので、それを抱え続けるのはエネルギーの消耗につながりやすい。このため負のループになりやすいことも考えられる。

ゆらぎ第Ⅱ因子「新たな気づきと驚き」が高い人は「無理なく受け入れる」が高い傾向を示した。これはゆらぎに対して肯定的に開かれている態度が受け入れやすさに繋がっているのだと考えられる。

C. ゆらぎと気分高揚場面のおさめ方

ここではとくに有意な相関がみられなかった。これは、こころのおさめ方の項目が気分高揚場面では妥当でなかった可能性があることや、ゆらぎ尺度の測定している対象が気分高揚場面であり動かないという可能性がある。これらの検証は今後の課題となろう。

v. ま と め

本研究では、「こころのおさめ方」のイメージについての質問紙を作成し、日常的なこころの「ゆらぎ」尺度と、3つの感情場面における「こころのおさめ方」尺度とを用いた探索的な質問紙調査を行った。

特に本研究では、体験者のイメージというものを重要視し、その記述を入れ込んだ質問紙を作成したため、体感的、視覚的イメージでの「こころのおさめ方」について扱ったと考えられる。

怒り場面、悲しみ場面において、日常的なゆらぎ体験の大きい人が、おさめ方尺度での得点が高かった。ゆらぎ尺度の合計点が高い人は、ゆらぎへの感度も高いゆえに、距離を取り、対象化しようとすると考えられた。怒り場面、悲しみ場面においても、日常的なゆらぎ体験の大きい人

が、おさめ方尺度での得点が高かった。ここから、ゆらぎが大きい場合、気持ちを「ここにおさめる」ためにここが活発に働いていることが示された。

ゆらぎの中でも、自信の減退や無力感が刺激されやすい体験者は、怒り場面で強く隔離し、主体的取り組み・対象化といったおさめ方を用いやすく、悲しみ場面において、強く生々しい気持ちを抱えていることが示唆された。一方で、新たな気づきや驚きというあり方で気持ちが動く人は、スムーズにそのゆらぎに向き合い、その感情の中から怒りや悲しみとは別の気づきや意味を見出すことがしやすく、無理なく受け入れ、自己像を回復しやすいことが窺えた。

また、こころのおさめ方について、気持ちへの距離のとり方が「大－小」、「能動性－受動性」の2次元が想定されたが、因子分析により一定支持された。また別次元として、「まとまりの回復」という自己イメージに関わると思われる因子が抽出された。

上記のように、本研究では、こころのゆらぎ方によっておさめ方が異なることが明示された。「こころのおさめ方」という直接的なテーマで探索的な研究を行ったが、人のこころを考えると、その部分だけ切り取って考えられるものではなく、その前段階のゆらぎ（こころ）の性質やそのありように、すでにこころがどのようにおさまっていくかの方向性が含まれていることが示唆された。

増井（1996）「心は生き物であり、それらは常に行き場を求める志向性をもっている」とし、精神療法という仕事は、患者の心の問題の行き場ややり場を見つけることを援助する仕事と言えるとする。

荒木（2009）は箱庭で怒りのイメージを表現してもらい、その次に「怒りがおさまった」イメージを箱庭で表現してもらう調査を行った。その結果、「（箱庭制作者が）怒りをイメージとして表現し明確化すると、そのイメージの中に怒りをおさめる方向性が（箱庭制作者と見守り手に）見えてきた」とした。

これらから、その人のそれまでのこころのありようを考えることで、その後の経過や治癒の方向性がみえてくることが強く支持されるものではないだろうか。

藤原（2001）は、「他者からは永遠に知ることはできないこころの世界が、援助者とクライエントとの内面的な関係性をつうじて、あるいは創造的にみえてくるのではないかとと思われる。そして、こうした「みる」というよりは「みえてくる」という発想法が、カウンセリングの心理療法における人間理解の視点や方法の基本ではないか」と提言している。

本研究は、こころのおさめ方を「みる」ことを目的とした本研究であったが、藤原の言うように、語る者と語られる者という二者の関係性の中で創造されるこころの動きという視点は、質問紙調査で扱えなかった。しかし、これは心理臨床実践において非常に重要な視点であるため、今後の課題としたい。

引用文献

- 荒木浩子（2009）「怒り」体験のおさめ方——箱庭イメージからの一考察——，追手門学院大学心理学部紀要，vol. 4, pp. 1-27
- Erikson, E. H. (1950) : Childhood and Society. W. W. Norton, New York. Revised Edition, 1963. (仁科弥生訳：幼児期と社会，1，2. みすず書房，1977，1980.)
- Freud, A. (1966) The Ego and the Mechanisms of Defense. The writings of Anna Freud. Volume II. International Universities Press. Inc. ; 牧田清志・黒丸正四郎監修，黒丸正四郎・中野良平訳. (1982) 自我と防衛機制. アンナ・フロイト著作集第2巻. 岩崎学術出版社
- Freud, S. (1923) Das Ich und das Es. ; 竹田青嗣編・中山元翻訳 (1996) 自我とエス. 自我論集. ちくま学芸文庫
- 福留瑠美 (1992) : 壺イメージ療法を適用した吃音治療過程—イメージ技法についての若干の考察
- 藤原勝紀 (2001) 『三角形イメージ体験法 イメージを大切にする心理臨床』, 誠信書房
- Jung, C. G. (1953) Analytical Psychology : Ist Theory and Practice (ÜberGrundlagen der analytischen Psychologie) The Tavistock Lecture ; 小川捷之訳 (1976) 分析心理学. みすず書房
- 神田橋條治 (1990) 精神療法面接のコツ. 岩崎学術出版社
- 河合隼雄 (1994) <心理療法>コレクション I ユング心理学入門. 岩波書店
- 金田一春彦 (監)・小久保崇明 (編) (2012) 学研全訳古語辞典. 学研プラス
- Mahler, M. S. (1955) The psychological birth of the human infant ; 高橋雅士他訳 (2001) 『乳幼児の心理的誕生—母子共生と固体化』, 黎明書房
- 増井武士 (1987) : 症状に対する患者の適切な努力. 心理臨床学研究. Vol. 4 No. 2 18-34
- 村山正治・増井武士・池見陽也 (1984) フォーカシングの理論と実際. 福村出版. 150-157
- 長坂正文 (2001) いじめられた経験に苦しむ難病の高校生の事例. 箱庭療法学研究, Vol. 14, No. 1, pp. 71-85
- 中井久夫 (1982) 精神科治療の覚書 日本評論社
- 大石英史 (1990) ; フォーカシングにおいて体験過程を推進するもの. 心理臨床学研究. Vol.8, No. 1, pp. 4-15
- 大谷祥子 (2001) 「心のゆらぎ」に関する一考察 (11年度修士論文—未公開)
- 徳田完二 (2000) : 両義性からみた収納イメージ法. 心理療法とイメージ第4章. 講座 心理療法3. 岩波書店, pp. 50-68

謝 辞

本論は，京都大学大学院教育学研究科修士論文の一部に加筆修正を行ったものです。長く見守って下さり温かくご指導いただいた，山中康裕先生，岡田康伸先生，藤原勝紀先生にここに篤くお礼申し上げます。

また，調査にご協力下さった方々に感謝いたします。

-
- 1 本研究では尺度を作成するためのものではないが，便宜上これを尺度と名付ける
 - 2 配布数は330，質問紙の回収率は約65%，そのうち欠損値が約17%あった。欠損値のあったものを除いたものが上記の調査対象である。
 - 3 フロアー効果により，1項目を削除し因子分析をおこなった。
 - 4 フロアー効果により，6項目を削除し因子分析をおこなった。
 - 5 累積寄与率が低いことは考察で述べる。
 - 6 ゆらぎ因子Ⅰ～Ⅳの4つの合計を算出したもの

