

「書く」ことによる情動調節の効果と方法についての質的調査

丹 羽 奈穂子

大学生における精神疾患のうち、感情性障害圏における数字の大きな上昇が見られている。1995年は2.1%であったものが2015年には6.4%と20年前から比較すればおよそ3倍もの数字となっていることからうつ傾向の低さに繋がる要素の調査が意味を持つものであることが考えられる。

本研究ではうつ傾向の低さに繋がるものとして情動調節の効果に注目し、情動調節の効果の得られるものの中でも日常的に身近で一人でも行える方法として「書く」ことに焦点を当てた。そこで、実際に用いられている「書く」方法の中で書き方としての共通点を探ると共に、個別性にも着目し、方法の幅についても探ることを本研究の目的として設定することとした。そして、大学生、大学院生の中で情動調節の効果を実感している者を対象に、「書く」方法と実感している効果についてのインタビューを行うものとした。

6名から得られたインタビュー結果より一人一人の方法と効果から「書く」ことの中で起きているものの考察をした上で、情動調節の効果を実感している者から得たインタビュー内容を通して見られた共通点を探った。そこで、1. 距離を置く、2. 自由に書く、3. 消す、捨てる、4. 次のステップへの工夫の4点が挙げられた。1. 距離を置くことは、書くことが距離を取って物や人と対置することであるという汐見（1988）の述べるところである。自身から感情の部分で文字という形で物理的に離すことによって、一時的に昂っていた情動を落ち着けるという効果があることが考えられる。2. 自由に書くことは、独り言のように書く、ルール無しに書く、あるいは殴り書きをするという表現がインタビューの中で多く見られた共通点として挙げられる。この自由に書くということは自身をそのまま書くということに繋がり、Pennebaker（1997）の述べる心の奥底にある感情に向き合うこととなることが考えられる。そのことで心の平安が取り戻され、自分を客観的に見つめることができるようになるという効果が得られ、書いた感情の理解が進むことや、整理されるといった感覚に繋がることが考えられる。3. 消す、捨てるは、紙に書いて捨てることや、Twitterでツイートしたものをすぐに削除する、必要のなくなったノートに書くという点から共通する要素である。これは、文字にした自分の感情の処理を行うという増井（2007）において述べられている主体感の活性化が見られることで感情や情動のコントロールを行えることが理由として考えられる。最後に、4. 次のステップへの工夫は、自分を励ます言葉を書くことや作品に題名をつけることで区切りを持って自分の中に納めることが可能となっていることが考えられる。これらの要素が情動調節の効果を得るものとして重要であることが明らかとなった。