

日常におけるフォーカシング的態度が Sense of Coherence (SOC) に及ぼす影響

— クリアリング・ア・スペースの実践から —

松 岡 優 太

目的

本研究では、ストレスの影響を受けやすい大学生・大学院生を対象に、フォーカシング的態度の高群・低群それぞれにおけるSOCの変化に注目し、日常におけるフォーカシング的態度がSense of Coherence (SOC) に及ぼす影響について検討する。仮説は「FMS高群において、CASによってSOCが高まり、ストレス反応が低減する」である。

方法

対象は、近畿圏の大学に所属する大学生・大学院生7名（女性5名、男性2名）であり、平均年齢は23.29歳（ $SD=3.45$ ）であった。

質問紙は、倫理的な配慮が記述され、尺度としてFMS尺度、SOC尺度、ストレス反応尺度の3つの尺度を介入前と介入後に使用した。介入法として森川（2015）のクリアリング・ア・スペース（リスナー用）および増井（2007）の心の整理図を参考に、実験参加者に対してそれぞれ3回のセッションを行った。

結果

結果1 FMS得点の高低群におけるSOC得点の比較を t 検定において行ったところ、初回時介入前は $t(5)=0.02, n.s.$ であり、最終回介入後は $t(5)=0.38, n.s.$ であったことからFMS得点の高低群両群に対するCASの介入前後のSOC得点に差は見られないことが統計的に示された。

結果2 介入によって得られたデータのうち、SOC得点の下位尺度である処理可能感の変化が顕著であった3ケース（処理可能感が上がった事例Aと事例Bと、唯一下がった事例C）の結果について分析を行った。その後、KJ法（喜多川, 1967）を用い、「グループ編成」および「図解」の手続きを踏み、質的分析を行った。

総合考察

結果1よりFMS得点の高低はSOCの増減には影響を与えないことが示されたといえる。このことは、CASの実施に際して日常的なフォーカシング的態度の高さは問題とはならないことが言え、FMS得点が低い人に対してもCASを用いることが可能であると言える。

CASを実施することにより、気がかりと「距離」をとる態度と「注意」を向ける態度が活性化され则认为られ、うまく「距離」が取れた場合には「把握可能感」が得られる一方で、「距離」の取り方が上手くない場合、「虚無感」が生じたと考えられる。また、「注意」においてもうまくいかない場合には、「把握不能感」が生じたと考えられる。これら「距離」と「注意」を適度に調節できることによって気がかりへの「受容」が生じ、「処理可能感」や「ストレス（反応の）減（少）」が生じたと考えられる。