

物語を用いた認知再構成法が自動思考に及ぼす影響

出雲文子¹⁾・山本眞利子²⁾

要約

研究1では、認知再構成法の要素を盛り込んだ物語を作成した。物語の題材は出雲(2016)より、友人関係、バイト関係、恋人関係で大学生に起こると思われる出来事を取りあげた。各物語には、認知再構成法の要素、「気分」「状況」「自動思考」「根拠」「反証」「適応的思考」「今の気分」を取り入れた。大学生、大学院生の計53名に物語の印象(気分、理解度、自己応用、わかりやすさ)の各項目について5件法で評定を行ってもらった。結果、友人関係、バイト関係の物語で全ての項目で3点以上だった。このことから、友人関係とバイト関係に関する物語が活用できることが示唆された。

研究2では、研究1で作成した友人関係とバイト関係の物語を用いて、大学生と大学院生の9名に半構造化面接を行った。面接前にATQ-R短縮版と日本語版PANASに評定を行ってもらった。続いて、自分の悩みについての思考や気分について簡単に答えてもらい、認知再構成法の要素を盛り込んだ友人関係かバイト関係のいずれかの物語を読んでもらった。その後、再度、自分の悩みについての思考や気分について答え事後評定を行ってもらった。結果、否定的な思考や感情が有意に下がり、肯定的思考とポジティブ感情が上がることを示された。

キーワード：物語、認知再構成法、自動思考、感情

問題と目的

大学生は日常生活の中で友人や恋人、バイト先の上司など多くの人々と関わり、その中で様々な出来事に遭遇する。その際に浮かんでくる考えやイメージを自動思考といい、それらが否定的なものばかりに偏ってしまうと気分が落ち込み、抑うつ状態になってしまうこともある。このような時に気分を切り替える方法として認知再構成法がある。この認知再構成法とはストレスを感じたときや気持ちが動揺した際に生じてくる認知の偏りに焦点を当て、それを修正するものである(大野, 2010)。そして、認知再構成法は非機能的思考記録表(コラム表)を用いることが多いことから「コラム法」とも呼ばれている。コラム表には状況、気分、

行動、自動思考、根拠、反証、適応的思考などを書き込んでいき、その中で気持ちを整理していく。この認知再構成法には様々な形式がある。例えば、悲しかった出来事の中から「…したい」、「…はよかった」などの自分の強みであるストレンクスを見つけ出し、否定的な考えを適応的思考に変えることを目的とする「ストレンクスの認知再構成法」がある。末永・山本(2014)の研究では、ストレンクスの認知再構成法を用いた半構造化面接を2回行った結果、否定的な自動思考が軽減したことが示された。

しかし、認知再構成法を行っていく中で、根拠や反証を見つけていくことや適応的思考を考えることが難しいと感じる者もいる。つまり、認知再構成法を行うこと自体が負担になる場合もあると考えられる。

1) 久留米大学大学院心理学研究科付属心理教育相談センター

2) 久留米大学文学部心理学科

そこで、筆者はより簡単な方法で自動思考に介入できないかと考え、出雲（2016）において、ポジティブな言葉を読むことで自動思考が変化するかを検証した。この研究では、まず協力者をポジティブな言葉を読む群（実験群）と読まない群（統制群）に分け、気持ちが動揺した出来事とその時の自動思考を記述してもらった。その後、実験群には5分間ポジティブな言葉を読んでもらい、統制群には何も提示せず5分間そのまま待ってもらった。そして、その前後で自動思考の尺度に回答してもらった。結果、両群において否定的な自動思考の尺度得点が有意に下がった。このことから、ポジティブな言葉は否定的な自動思考を軽減させることが示唆された。しかし、同時に肯定的思考の尺度得点も下がっていた。これは短い言葉を使ったことと、協力者が動揺した出来事とポジティブな言葉が結びつかなかったからではないかと考えられる。よって、筆者は各自の出来事に応用できそうな短い言葉ではなく、より長い文章である「物語」を用いることを思いついた。ミリアム（2015）は、「味わうことがポジティブ感情を生み、ポジティブ感情は思考プロセスを広げる。その結果、より革新的で柔軟な発想が可能になることが分かっている」と述べている。このことから、主人公の否定的な思考が最終的に適応的な思考になるという認知再構成法の要素を盛り込んだ物語を読む（味わう）ことでポジティブ感情が上がり、思考プロセスが広がることで適応的思考を考えやすくなるのではないかと考えた。また、物語の題材を読者の悩みと近いものにするすることで、よりイメージがしやすくなるのではないかと考えた。

以上のことから本研究では、まず研究1で認知再構成法の要素を盛り込んだ物語を作成し、内容の検討や物語が与える印象について検証する。そして、研究2では個人の悩みに焦点を当て、研究1で作成した物語を用いた認知再構成法を行うことで、自動思考がどのように変化するかを検証することを目的とする。

研究1

目的

認知再構成法の要素を盛り込んだ物語を作成し、作成した物語の印象や内容の検討を行う。

方法

調査協力者と調査期間

本研究の主旨を説明し同意を得た大学生及び大学院

生53名（男性18名、女性35名、平均年齢21.5歳、 $SD = 5.08$ ）を対象に調査を実施した。調査期間は2018年5月から6月であった。

材料

・質問紙構成

1. フェイスシート（筆者作成）
性別、年齢について回答を求めた。
2. 認知再構成法の要素を盛り込んだ物語（筆者作成）
友人関係、バイト関係、恋人関係の3つの物語を作成した。
3. 物語の印象等についての質問項目（筆者作成）
物語の印象について以下の4項目を5件法で回答を求めた。

- ①気分：物語を読んで気分が（暗くなった－明るくなった）
- ②理解度：物語の中の主人公がどのようにして考えが変わっていったか（理解できなかった－理解できた）
- ③自己応用：物語を読んで他の考え方が（できないと思っただけでできると思った）
- ④分かりやすさ：この物語は（分かりにくかった－分かりやすかった）

4. 自由記述（物語を読んだ感想）

物語の良かった点と分かりづらかった点について自由記述で回答を求めた。

・物語

1. 物語の題材は出雲（2016）より、友人関係、バイト関係、恋人関係で大学生に起こると思われる出来事とする。
2. 認知再構成法の要素を「気分」、「状況」、「自動思考」、「根拠」、「反証」、「適応的思考」、「今の気分」の順に盛り込む。なお、認知再構成法の要素がきちんと盛り込まれているかどうかは筆者らと大学院生5名で検討を行った。
3. 物語の印象等についての質問項目全てで、平均得点が5点満点中3点以上のものを研究2で使用する。

倫理的配慮

調査協力者に質問紙を配布し、本研究の主旨を説明した。その際、質問紙への回答は任意であり途中で辞退できること、得られたデータは修士論文執筆の際データ分析のみに使用すること、回答した内容から個人が特定されることはないこと、回答した内容は研究

以外の目的には使用しないことを文書と口頭で伝えた。そして、調査に同意していただける場合のみ質問紙に回答してもらった。なお、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を受けて実施した（研究番号：334）。

結 果

1. 各物語の印象についての質問項目の平均得点

3つの物語について質問項目ごとに平均得点を算出した。結果、友人関係の物語とバイト関係の物語については全ての項目で平均得点が3点を上回ったが、恋人関係の物語で「気分」項目の平均得点が2.9点となり、3点を下回った。Table 1は結果を示したものである。

Table 1 各評価の平均得点と標準偏差

		気分	理解度	自己応用	分かりやすさ
友人	平均	3.6	4.7	3.9	4.2
(n=17)	SD	0.8	0.5	0.9	1.1
バイト	平均	3.5	4.5	3.5	4.3
(n=17)	SD	0.8	0.6	1.3	0.9
恋人	平均	2.9	4.1	3.6	3.8
(n=19)	SD	1.2	1.2	1.1	1.2

2. 物語の内容について

各物語の内容について検討するために、物語の良かった点と分かりづらかった点について記述してもらった。結果、良かった点については「主人公の気分の変化を空の様子で表現している」や「セリフが口語体で感情移入しやすかった」という意見が多かった。一方、分かりづらかった点については「主人公と同級生との関係（友人関係）」、「バイトでのミス（バイト関係）」、「全体像が分からない（恋人関係）」などが挙げられていた。

考 察

結果より、研究2では「友人関係」と「バイト関係」の2つの物語を使用する。また、その際には分かりづらかった点について物語の展開が変わらない程度に表現を修正する。

恋人関係の物語が条件を満たさなかった理由は、分かりづらかった点についての記述内容から、限られたページの中で上手く話をまとめることができなかつたためであると考えられる。

研究 2

目 的

協力者の悩みに焦点を当てて、研究1で作成した物語を用いた認知再構成法を行うことで自動思考がどのように変化するかを検証する。

方 法

面接協力者と調査期間

本研究の主旨を説明し同意が得られた大学院生3名と大学生9名の計12名（男性・女性各6名、平均年齢21.1歳、SD=0.76）に半構造化面接を行った。調査期間は2018年7月から8月であった。

材 料

1. 物語（友人関係、バイト関係）（筆者作成）

研究1の結果をもとに物語の展開が変わらない程度に表現をわずかに修正した。面接では友人関係の悩みを持つ人に友人関係の物語を、バイト関係で悩みを持つ人にはバイト関係の物語をそれぞれ使用した。（付録参照）

2. 物語を用いた認知再構成法ワークシート

末永・山本（2014）が使用したストレングスの認知構成法ワークシートを参考に作成した。（付録参照）

（1）物語の印象等についての質問項目（筆者作成、4項目、5件法）

研究1で使用したものと同じであるが、研究2では各項目についての評価理由も記述してもらった。

- ①気分：物語を読んで気分が（暗くなった－明るくなった）
- ②理解度：物語の中の主人公がどのようにして考えが変わっていったか（理解できなかった－理解できた）
- ③分かりやすさ：この物語は（分かりにくかった－分かりやすかった）
- ④自己応用：物語を読んで他の考え方が（できないと思っただけ－できると思った）

（2）自由記述（面接を受けた感想）

面接を受けた感想を「今回、面接を受けた感想を下の枠内にできるだけ詳しく書いてください」と教示し、自由記述で回答を求めた。

質問紙構成

1. フェイスシート（筆者作成）

年齢と性別について回答してもらった。

2. ATQ-R 短縮版（大植他, 2012）

大植・森山・中谷 (2012) が作成した ATQ-R 短縮版を使用した。「肯定的思考」, 「自己に対する非難」, 「将来に対する否定」の 3 因子からなり, 各 6 項目の計 18 項目からなる。「まったくそう思わない」から「まったくそう思う: 5 点」の 5 件法で評定する。各因子の得点範囲は 6 点から 30 点であり, 得点が高いほど各下位尺度の自動思考が高いことを示す。

3. 日本語版 PANAS (川人他, 2011)

川人・大塚・甲斐田・中田 (2011) の作成した日本語版 PANAS を使用した。「ポジティブ感情」, 「ネガティブ感情」の 2 因子からなり, 各 10 項目の計 20 項目からなる。「全く当てはまらない」から「非常によく当てはまる」の 6 件法で評定する。各因子の得点範囲は 10 点から 60 点であり得点が高いほど, 各下位尺度の感情が高いことを示す。

手続き

面接の流れを示す。まず, 協力者に研究の主旨を説明し同意を得た上で悩みの内容を事前に確認し, 面接を行った。そして, 面接では物語を用いた認知再構成法を行い, その前後で ATQ-R 短縮版と日本語版 PANAS に回答してもらった。面接の所要時間は 30~40 分であった。

物語を用いた認知再構成法の流れは以下のとおりである。

- ①まず, 事前に聞いた悩みの内容を確認した。そして, その悩みに関わる最近の出来事, その時の自動思考と気分をワークシートに記入してもらった。そして, それぞれの内容について詳細を確認した。
- ②友人関係の悩みをもった協力者には友人関係の物語, バイト関係の悩みを持った協力者にはバイト関係の物語を約 3 分間読んでもらった。
- ③物語を踏まえて, もう一度 1 ページで書いた出来事を思い浮かべたとき, どのような考え方ができるかと気分の変化をワークシートに記入してもらった。
- ④物語の印象についての質問項目に回答してもらい, 評価理由も記入してもらった。そして, 理由について話を聞いた。
- ⑤面接を受けた感想をワークシートに記入してもらった。

倫理的配慮

面接協力者に事前に面接協力依頼文書を配布し, 本研究の概要を説明した。その際, 面接への参加は任意であり途中で辞退できること, 面接で得られたデータは統計的に処理するため個人が特定されることはない

こと, 結果は研究以外の目的には使用しないことを文書と口頭で伝えた。そして, 面接への参加に同意していただいた場合のみ「悩みについての質問」に回答してもらった。なお, 本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を受けて実施した (研究番号: 334)。

結果

1. 物語の評価について

友人関係の物語とバイト関係の物語それぞれの物語の印象等についての質問項目それぞれの平均得点を算出したところ, 全ての項目で平均得点が 3.5 点以上だった (Table 2)。

また, 協力者に評価の理由を記述してもらったところ, 高評価を付けた理由の例として「自分も何か行動しようと思った (気分: 5 点)」や「誰かに見てもらえていると思うだけで“自分は必要なんだ”と考えることができた (理解度: 5 点)」, 「文章も長くなく, 登場人物も少なく, 悩みも身近なため, 理解しやすかった (分かりやすさ: 5 点)」, 「1 つの側面からだけでなく, 違う側面から考えることができると思った (自己応用: 5 点)」などが挙げられていた。一方, 低評価を付けた理由の例としては「自分の場合と状況が異なっていたので, あまり感情が動かなかった (気分: 3 点)」, 「自分のことを見てくれることが嬉しく思うので, 次からは先輩を頼ってしまうと思う。なので, 他の視点からは考えられないかもしれないと思ったから (自己応用: 1 点)」などが挙がっていた。

Table 2 各評価の平均得点と標準偏差

		気分	理解度	分かりやすさ	自己応用
友人	平均	3.7	4.5	4.8	3.8
	<i>SD</i>	0.7	0.5	0.4	0.9
バイト	平均	3.8	4.5	4.7	3.7
	<i>SD</i>	0.4	0.5	0.5	1.2

2. 協力者全員 (12名) の尺度得点の変化

協力者 12 名における面接前後の ATQ-R と PANAS の各尺度得点の平均を算出し, t 検定を行った。結果, 全ての尺度得点において有意差が見られた (Table 3)。よって, 「将来に対する否定」と「自己に対する非難」と「ネガティブ感情」は事前より事後の方が低く, 「肯定的思考」と「ポジティブ感情」は事前より事後の方が高くなった。

Table 3 面接前後の平均得点と t 値

	前	後	t 値	p 値	効果量 (d)
将来に対する否定	12.5	9.0	4.58*	.001	-1.16 大
肯定的思考	18.7	21.6	-4.10*	.002	.73 中
自己に対する非難	15.5	13.3	2.28*	.044	-.62 中
ネガティブ感情 (Ng)	24.6	19.1	3.34*	.007	-.88 大
ポジティブ感情 (Po)	29.8	32.8	-2.43*	.034	.73 中

3. 協力者個人の自動思考と気分の変化

物語を用いた認知再構成法を行った協力者 Aさんと Bさんそれぞれのワークシートの概要と尺度得点の変化を以下に示す。

(1) Aさん (友人関係)

まず、自動思考については、事前では「私が合わせた方が良いのかな。きらわれたくないから合わせようかな」という受動的な思考だったが、事後では「自分の思っていることを言ってみて」という能動的な思考が見られた。気分は事後に「不安」と「イライラ」といったネガティブ感情が下がり、「やってみよう」というポジティブ感情が表れた(表1)。

次に、尺度得点の変化を見ると「将来に対する否定」が6点、「自己に対する非難」が9点、「ネガティブ感

情」が16点下がり、「肯定的思考」が6点、「ポジティブ感情」が7点上がっていた。

(2) Bさん (バイト関係)

まず、自動思考については、事前では「迷惑をかけてしまって申し訳ない」という自責的な思考だったが、事後では「自分にしか出来ない事もある」という前向きな思考が変わった。気分については、事後で「罪悪感」、「くやしい」といったネガティブ感情が下がり、「安心」というポジティブ感情が表れた(表2)。

次に尺度得点の変化を見ると、「将来に対する否定」が4点、「自己に対する非難」が6点、「ネガティブ感情」が8点下がり、「肯定的思考」と「ポジティブ感情」が5点上がっていた。

表1 Aさんの自動思考と気分および尺度得点の変化

	思考	気分 (%)		尺度得点 (点)	
前	私はB食堂がいいけど、友達はC食堂がいいって言ってるから、私が合わせた方が良いのかな。きらわれたくないから合わせようかな。	不安	80	将来に対する否定	17
		心配	70	肯定的思考	14
		とまどい	50	自己に対する非難	20
		イライラ	50	ネガティブ感情	32
				ポジティブ感情	27
↓		↓		↓	
後	自分の思っていることを言ってみて、食堂の場所を決めようかな。気持ちは言葉にしないと相手はわからないよね。	不安	60	将来に対する否定	11
		心配	70	肯定的思考	20
		とまどい	50	自己に対する非難	11
		イライラ	20	ネガティブ感情	16
		やってみよう	70	ポジティブ感情	34

表2 Bさんの自動思考と気分および尺度得点の変化

	思考	気分 (%)		尺度得点 (点)	
前	お金をもらっているのに対応がうまくできず、体調も崩して迷惑をかけてしまって申し訳ない。	罪悪感	70	将来に対する否定	12
		くやしい	80	肯定的思考	13
				自己に対する非難	19
				ネガティブ感情	22
				ポジティブ感情	23
↓		↓		↓	
後	出来ないこともあるかもしれないけど、自分にしか出来ない事もある。	罪悪感	45	将来に対する否定	8
		くやしい	70	肯定的思考	18
		安心	45	自己に対する非難	13
				ネガティブ感情	14
				ポジティブ感情	28

4. 面接を受けた感想

面接の最後に、面接協力者に面接を受けた感想を自由記述で回答してもらった。感想を内容ごとにまとめてみたところ、「ワーク（認知再構成法）」、「物語」、「面接」、「今後の行動」に分けられた。表3は、その一部を示している。それぞれの内容を見てみると、面接についての感想では「話しやすかった」、「話せてよかった」などの意見が多かった。また、物語についての感想を見ると、「同じバイトの場面で読みやすかった」や「主人公の悩みと共通する点が少しだけあった」というものや、「もともとポジティブに考えている人なら気分は上がるが、重い悩みでは難しいのではないか」といった意見もあった。

考察

結果から物語を用いた認知再構成法を行うことで否定的な自動思考とネガティブ感情が下がり、肯定的思考とポジティブ感情が上がる事が示唆された。また、否定的な自動思考の尺度得点の中で「将来に対する否定」において効果量（*d*）が大きかったことから、物語を用いた認知再構成法は「将来に対する否定」に関わる自動思考に対して、特に影響を及ぼしたと考えられる。

これは、物語の評価の理由で「自分も何か行動しようと思った」や「誰かに見てもらえていると思うだけで“自分は必要なんだ”と考えることができた」、「1つの側面からだけでなく、違う側面から考えることが

表3 面接を受けた感想

認知再構成法	ワークの話が、悩んでいる人にとって共感しやすい話だったので分かりやすかったです。
	思っていたよりも時間がかからないなと思いました。面接についての事前調査を受けたときは、もう少し暗い内容のイメージだったけれど、ワークシートを書いたり文章を読んだりしていると、全然暗いイメージではなかったので、書きやすかったです。ただ、質問項目について1つ意味がとらえづらいなと感じた箇所がありました。（ワークシートの3.の④）
	また、悩みごとに対する感情を書き出した時は、自分の心の中がどういった感情であるのか冷静に考えることができたためよかったです。
物語	物語がこの量だともともとポジティブに考えている人なら気分は上がるけど、重い？悩みだと難しいのでは？
	正直、バイト先の不満がありすぎて毎日行くのも嫌だったけど、休みも取れず、お金もないので働くしかなくて、早く辞めたいしか思っていなかったけれど、今日の物語を見て、私が店長や先輩にイライラしていても、それを見てる他の子たちは、私みたいに、なにこの人？と思うだろうな。と思いました。
	物語を読んでもたら同じバイトの場面ですからすごく読みやすいと思います
	課題文？を読んで、大学の時に仲の良かった子に相談してみようかなと思いました。
面接	物語自体、主人公の悩みと共通する点は少しだけあったので、自分にも身近に相談できる人がいると考え方が変わるのかと考えました。
	友達関係の悩みは、学校ではなかなか話すことができないから、今日の面接で話せて、気持ちがすっきりしました。
	私の話を否定せず、受け入れてくれるようにして話をきいてもらったので、すごく話しやすかったです。
	バイトで悩んでいたことが、少しなくなりました。話をしっかりと聞いてもらったのですっきりして、気分がいいです。緊張することなく話せたので、よかったです。
	とても話しやすいと思いました。
	面接って楽しいなと思った。 人に話すことで自分を外から見ているような感覚になり、自分なりに変化させられる部分があると思った。
	本気で相談したいというより、一度誰かに話したいと思っていたので、今まで誰にも話せなかったことを話すことができて嬉しかった。
	今回の面接を受けてみて、普段周りに言わないことなので、話を整理しながら聞いてもらってよかったです。
	とても話しやすいと思いました。
説明がわかりやすく、スムーズに理解する事ができた。 面接を受けやすい環境づくりができていて、非常に受けやすかった。 言葉で伝えることは難しいと思った。	
今後の行動	店長や先輩にはどうせ何も言えないので、それなら、少しでも多くのことを教えて色々覚えてもらって店長や先輩に立ち向かえるような人を育てたいと思いました。今日もバイト頑張ります。
	自分の思っていることは口にしないと相手はわからないから、自分の中で言いたいことをおさえこむのではなく、ちゃんと試してみようと思いました。

できると思った」などが挙げられていたことから、物語を読んだことも自動思考の変化に影響を及ぼしたのではないかと考えられる。

総合考察と今後の課題

本研究では物語を用いた認知再構成法の半構造化面接を行ったことで個人の自動思考の変化も見ることができた。結果、多くの協力者が面接を受けて否定的な自動思考だけではなく肯定的な思考も見られた。また、物語を用いた認知再構成法を受けた後、自分の行動を変えてみようという思考になった協力者が多く見られた。このことから、物語を用いた認知再構成法を行ったことで協力者の適応的思考が促されたと考えられる。

本研究の課題は、まず恋人関係の物語の内容の検討である。なぜなら、研究1において恋人関係の物語のみ条件を満たすことができなかったためである。よって、今後は恋人のいた経験がある者などから意見を取り入れ、物語の題材や展開について検討していく必要がある。また、友人関係の物語とバイト関係の物語についても、より多くの人々が共感できるような題材の検討を行う必要があると思われる。なぜなら、本研究における調査と面接の中で物語に共感できなかった協力者もいたためである。よって、今回使用した認知再構成法の要素を盛り込んだ物語をさらに改良する必要がある。

もう一つの課題は、物語を用いた認知再構成法の継続的な効果の検討である。研究2では物語を用いた認知再構成法を行った前後の自動思考と気分の変化は検

証したが、フォローアップを行わなかったため、その後の変化を検証できなかった。よって、物語を用いた認知再構成法を行った後、時間が経過してから効果がどのくらい持続しているのか、さらに継続して行うことによってどのような効果が見られるかを検証する必要がある。

引用文献

- 出雲 文子 (2016). ポジティブな言葉の有無が感情と自動思考の違いに及ぼす影響 久留米大学文学部心理学科2016年度卒業論文.
- 川人 潤子・大塚 泰正・甲斐田 幸佐・中田 光紀 (2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 20項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, **11**, 225-240.
- ミリアム アクタル (2015). うつを克服するためのポジティブサイコロジー練習帳 図書出版創元社.
- 大野 裕 (2010). 認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド 星和書店.
- 大植 崇・森山 美和子・中谷 隆 (2010). 看護師を対象とした ATQ-R (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised) 短縮版作成と信頼性・妥当性の検討 広島大学保健学ジャーナル, **11** (1), 20-28.
- 末永 好葉・山本 眞利子 (2014). ストレングスの認知再構成法が自動思考と抑うつに及ぼす影響 久留米大学文学部心理学科・大学院心理学研究科紀要, **13**, 29-37.
- 上田 裕美 (2002). 抑うつを訴える大学生 教育と医学, **50**, 428-433.

物語を用いた認知再構成法が自動思考に及ぼす影響

<p>【物語】(友人関係)</p> <p>その日の空は、濃い灰色の雲に覆われてどんよりしていた。そして今、自分の気分もどんよりと沈んでいた。</p> <p>きっかけは、今朝のこと。講義に向かうため本館に続く渡り廊下を歩いていると、反対方向から友人が歩いてくるのが見えた。「おはよう！」いつものように声をかける。そして、相手もそれに応えてくれる。いつもなら、ところが、今朝だけが違った。「……」こちらの声に気づいていたようだったが、何も言わずにすれ違い、そのまま行ってしまったのだ。</p> <p>(あれ？どうしたんだろう……。いつもなら、あいさつしてくれるのに……)自分は何かしてしまったのだろうか、と気になったが、早く教室に行かないかと思い、いったんその考えはひっこめた。</p> <p>昼休み・・・いつものように食堂でお気に入りの定食を食べる。けれど、あまり味がしない。今朝のことが今になって気になって仕方がないのだ。『いつもあいさつを返してくれるのに、それがなかった』たったそれだけのことはすなのに、気になって仕方がない。ただ単に、こっちに気づかなかっただけかもしれないし、授業に行くために急いでいただけかもしれないとも思う。でも、いつもあいさつ返してくれたのに、返してくれないことはなかったのに……。考えれば考えるほど頭に浮かんでくるのはマイナスなことばかりだった。</p> <p>「あれ？どうかしたの？普通じゃないけど」ふいに声がかかる。見ると、同じ学部の同級生が立っていた。</p> <p>「あーいや。ちょっと考え事して」「なんか悩み事？」心配そうに聞かれたが、大したことじゃないと短く返した。</p> <p>「そう？でも、眉間にしわ寄せですごい顔になってたよ？私でよかつたら話聞くんよ？一人で考えてもうまくまとまらないし、話ただけで楽になるってこともあるし」</p>	<p>言われて、少し考えた。今悩んでいることはわざわざ人に話すほどのことでもないと思う。でも、頭の中がぐるぐるして考えがまとまらないのも確かだ。</p> <p>「ほんとに、大したことじゃないんだけど……」</p> <p>ぼつぼつと今朝の出来事を話していく。話していくうちに、頭の中がぐるぐるが少しずつなくなっていくような気がした。そして、話し終わったときの同級生の一言は「あー。それ私もよく悩む」という予想していなかったものだった。続けて、「気にするほどの事じゃないと思うんだけど、一人でいると気になっちゃうんだよね」</p> <p>そうか。自分と同じように考える人もいるのか。</p> <p>「だから、次あったとき、また声かけようようにしてる。あとできたら理由を聞いてみたりもしてる。結構勇気いるけど、一人で悶々としているよりもいいと思うし。聞いてみると、ほんとに大したことなかったってほつきりするしね」</p> <p>確かに、そうだ。一人で悶々と悩むより、行動したほうがいいのかもかもしれない。</p> <p>だいが気が楽になった。</p> <p>「ありがとう。相談させてくれて」</p> <p>同級生に感謝を述べて、定食を食べ終え、授業へ向かう。</p> <p>もし、今日でも明日でも、友人に会えたら声をかけてみよう。</p> <p>ふと、見上げた空は今朝と違って、晴れ渡っていた。</p> <p style="text-align: right;">おわり</p>
--	--

付録 1 認知再構成法の要素を盛り込んだ物語 (友人関係)

<p>【物語】(バイト関係)</p> <p>「はあ～……」</p> <p>店の前を掃除しながら、深いため息をこぼす。見上げた空は晴れ渡っているが、今はそれが憎らしく思えるくらい、心の中は曇り模様だった。</p> <p>今日のバイトで、また同じミスをしてしまったのだ。</p> <p>何度同じミスをしたら気が済むんだ？、店長からもつびくど叱られた。</p> <p>あー、どうして自分はこうなんだ。営業に支障が出るような大きなミスではないが、何度同じミスを繰り返して、何度言われても直せない。自分はなんてダメな人間なんだろう。頭の中に次々と浮かんでくるマイナスな考え。</p> <p>次、しつかりすればいいと思って、このモヤモヤしたものを振り払いたいのに出来ない。考えるのをやめられない。</p> <p>「はあ……。もう、どうすりゃいいんだよ」</p> <p>頭の中のネガティブループに滅入ってしまい、その場に座り込みたくなった。</p> <p>そこへ誰かが後ろから肩をたいてきた。「よっ！頑張ってるな！」</p> <p>見ると、いつも明るい〇〇先輩が立っていた。</p> <p>「あ……。どうも、お疲れ様です」</p> <p>とりあえず、あいさつをしておく。</p> <p>「なんだ、どうした？テンション低いじゃねーか」</p> <p>そりゃあ、店長に叱られた後なのだから、テンション低いのは当然ですよ、と声には出さず、心の中でつぶやく。</p> <p>「あ、さては、さっき店長に怒られたこと気にしてんのか？」</p> <p>「……はい、そうなんです」</p>	<p>困星を刺されたので、素直に認めた。</p> <p>「何度も同じミスして、俺ダメな奴だなんて、思っ……」</p> <p>今の気持ちを素直に口にするので、先輩は</p> <p>「そんな気にすることじゃねーよ。オレも未だにやらかすぜ、それ！」</p> <p>そうかもしれないですけど……と、さらに言いつのろろとすると、先輩が肩に手を置いてきて言った。</p> <p>「お前はダメな奴なんかじゃねーよ。掃除は見えないとこまできっちりするし、乱れた品物をきれいに並べられるし、オレと違って、細かいとこちゃんと見てるだろ？オレはいつも感謝してるんだぜ」</p> <p>「えっ……」</p> <p>先輩の言葉に目を見開いた。そして、さっきまで頭の中から離れなかったモヤモヤがスッと消えていくのが分かった。</p> <p>そっか、自分にもしつかりできてることがあったのか。</p> <p>「……先輩。ありがとうございます」</p> <p>自分をよく見てくれていたことも含めて先輩に礼を言った。</p> <p>ふと、空を見上げた。さっきまでとは違い、晴れ渡った空を素直にきれいだと思うことができた。</p> <p style="text-align: right;">おわり</p>
---	---

付録 2 認知再構成法の要素を盛り込んだ物語 (バイト関係)

<p>【物語】(恋人関係)</p> <p>「もういい!!○○くんのバカ!!」</p> <p>携帯を切ってソファーに投げつけてから、ベッドにダイブした。最悪の気分だ。</p> <p>「なんで、何で教えてくれないの……」</p> <p>電話の相手は、明後日で付き合い始めてから一ヶ月になる彼氏だった。そして、一ヶ月の記念日にはデートしようと言ってきたので、今の電話もそのことだった。</p> <p>でも、私にはそれ以外に気になることがあったのだ。</p> <p>それは今日のお昼時、明後日着る服を買いに街へ行った時のこと。街に来たついでに雑貨でも見てみようと思い、お気に入りの雑貨屋に足を運んだ。そこで、私は見てしまった。彼が知らない女の人と一緒にその雑貨屋に入っていくところを……。彼と鉢合わせになるのが怖くて、私は足早にその場から離れ、そのまま家に帰った。</p> <p>そして、夜になり彼から電話が来たため、そのことを聞いてみたのだ。なぜあの雑貨屋にいたのか、一緒にいた女の人とは誰なのかと。</p> <p>すると、彼は言葉を濁すばかりでちゃんと答えてはくれなかった。</p> <p>私と一緒にいる時は、その雑貨屋には入りづらいと言っていたのに、なぜ別の女の人と一緒にいったのか。</p> <p>いくら聞いても答えてくれない彼に腹が立って、怒鳴って携帯を切ってしまったのだ。</p> <p>(あの雑貨屋で何してたの?何で話してくれないの?○○くんのこと信じたい、でも……)</p> <p>彼に対する怒りと彼を信じたい思い、電話を切ってしまったことへの後悔などいろいろな思いが頭の中で渦巻いて、どうしようもなく悲しくなってきた私は一晩中泣いた。</p>	<p>翌朝。</p> <p>案の定、目が腫れて顔がひどいことになっていたので、冷やしてできるだけ腫れを抑えてからメイクでごまかして大学へ行った。</p> <p>そして、正門のところで友人と出合い、友人は元気いっぱいあいさつしてきたが、私は「おはよ」と返すので精いっぱいだった。すると、友人は</p> <p>「ちょっと、どうしたの?テンション低いよ?昨日まで、もうすぐ記念日だってものすごくテンション高かったのに」</p> <p>「うん……ちょっとね……」</p> <p>「なんかあったの?あたしで良ければ話聞くよ?」</p> <p>私は昨日会った出来事すべてを友人に話した。話しながら泣きそうになってしまったが、友人は最後まで聞いてくれた。そして、私が話し終わると、</p> <p>「うーん……それって、もしかしてさ、プレゼント買いに行ってたんじゃない?記念日の」</p> <p>「……えっ?」</p> <p>「その雑貨屋って、お気に入りの店なんですよ?だから、そこでプレゼント買ったら喜んでもらえると思うんじゃない?」</p> <p>「だったら、話してくれても……」</p> <p>「サプライズにしたいんじゃない?サプライズでお気に入りの雑貨もらえたら嬉しいでしょ?」</p> <p>彼女に言われて、頭の中で渦巻いていたものがスーッと晴れていくような気がした。</p> <p>(そっか、私があんな雑貨屋好きなの知ってたから、そこでプレゼント買って話してくれなかったのはサプライズにしたからだったのかも。)</p> <p>今日、帰ったら彼に電話して昨日のことを謝ろう。</p> <p>私の気持ちは、昨日までの最悪な気分から明るいものに変わっていった。</p> <p style="text-align: right;">おわり</p>
--	---

付録3 認知再構成法の要素を盛り込んだ物語 (恋人関係)

① 状況
最近起こった、「臨んだ出来事」や「つらかった出来事」を1つ思い浮かべて、下の表に書き出してください。

いつ?	(例) 昨日の昼休み、教室へ向かっているとき
どこで?	(例) 教室近くの廊下で
誰と?	(例) 友達のアさんに
どんなことがあった?	(例) 「おつかい」と声をかけたけど、Aさんは何も言わずに行ってしまった。

② そのとき、どんな考えが頭に浮かびましたか?書き出してください。

(例) Aさんに無視された。声かけたのを気付かなかっただけかもしれない。

③ ①の状況に対して、あなたはどう感じたか?その時の気分、気持ちを一言で表現してください。下の二覧表にないものでも構いません。そして、その強さを100段階で評価してみてください。

楽しい	不安	怒り	罪悪感	神経質
興奮	興奮	おびえ	いらだち	苦悶
心配	パニック	不満	嫌つらい	焦り
安心	楽しい	失望

気分一覧表

0	25	50	75	100
全くない	少し	中くらい	かなり	最大

指示があるまで、次のページに進まないでください。

3. 今回、面談を受けた認知を下の枠内にできるだけ詳しく書いてください。

1. 物語をふまえて、もう一度、1ページで書いた出来事を思い浮かべたとき、どんな考え方ができていると思いますか、書き出してください。

2. 改めて、1ページで書いた出来事を思い出すと、今はどのように感じますか?気分の変化を書いてください
(例) 楽しい (70%—80%)、不安 (60%—70%)

3. 今回話んでもらった物語について、あなたに最もよく当てはまる番号に○をつけ、下の枠にその理由を書いてください。

①物語を読んで、気分が
晴くなった 1 2 3 4 5 明るくなった

②物語の中の主人公がどのようにして考えが変わっていったか
理解できなかった 1 2 3 4 5 理解できた

③この物語は
分かりにくかった 1 2 3 4 5 分かりやすかった

④物語を読んで他の考え方が
できないと思った 1 2 3 4 5 できると思った

Impact of cognitive restructuring using narratives on automatic thoughts

AYAKO IZUMO (*Kurume University Graduate School of Psychology, Psychological Education Counseling Center*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

In study 1, narratives were created with the components of cognitive restructuring. The subjects for the narratives were events that are likely to arise among university students in friendships, part-time work relationships, and romantic relationships, as discussed by Izumo (2016). Each narrative included the components of cognitive restructuring: mood, status, automatic thoughts, evidence, counterevidence, adaptive thoughts, and current mood. A total of 53 university students and graduate students gave their impressions of the narratives by rating them on a five-point scale for each aspect (mood, comprehension, self-applicability, and comprehensibility). The friendship and part-time work relationship narratives scored three points or higher in all aspects. This indicated that the friendship and part-time work relationship narratives could be used.

In study 2, the friendship and part-time work relationship narratives that were created in study 1 were used in semi-structured interviews with nine university students and graduate students. Before the interviews, students completed the short-form ATQ-R and the Japanese version of the PANAS. They were then asked to give brief responses about their thoughts concerning their own problems and their mood and to read either the friendship narrative or the part-time work relationship narrative that both incorporated the components of cognitive restructuring. They were then asked again for their thoughts concerning their own problems and their mood and completed the assessments. The result was a significant decrease in negative thinking and emotions and an increase in positive thinking and emotions.

Keywords: narratives, cognitive restructuring, automatic thoughts, emotions