

カウンセラーとクライアントにおけるリフレーミングが 感情効果に及ぼす実験的研究

山本 眞利子¹⁾

要 約

本実験では、大学生、大学院生の48名の被験者をカウンセラー役24名とクライアント役24名に分け、2名1組でリフレーミングを行いその効果を検証した。被験者は、カウンセラー役とクライアント役のいずれかになった。まず、クライアント役の方が最近、後悔したことや嫌だと思ったことを想起した。その後、カウンセラーがその内容をリフレーミングし記述した。カウンセラーがリフレーミングの内容をクライアントに伝えた。クライアントはリフレーミングによってどのように思ったかをカウンセラーにフィードバックした。事前と事後の否定的感情得点と肯定的感情得点をカウンセラーとクライアントで比較した。その結果、カウンセラーでは、事前と事後で肯定的感情得点で差がなかったが、クライアントは事前より事後で有意に高くなった。

キーワード：リフレーミング、肯定的感情、カウンセラー、クライアント

問 題

カウンセリングにおいて、クライアントは、出来事を否定的に捉え語ることがある。認知療法では、クライアントの出来事に関する否定的な認知を扱い修正する(井上, 2005)。認知療法では、出来事に関するクライアントの非合理的な認知をポジティブで合理的なものに修正するため、クライアントが自分の思考に反駁できるよう促す。認知療法の利点はクライアント自身が自分の思考に向き合い修正できるようになるところにある。

この他、クライアントの認知を変えるための技法としては、解決志向アプローチがある(原田, 2002)。解決志向アプローチは、問題や問題となるクライアントの非合理的な思考を扱うものではなく解決に焦点を当てる。このアプローチによって大学生の認知が過去から未来へと変化した。解決志向アプローチによって、クライアントは今現在、生じているネガティブな事実

から、それが解決した未来へと視点を変えることができた。なお、クライアントの認知や意味づけを変える技法にリフレーミングがある。リフレーミングとは、“クライアントが自分の苦境を違う視点から見つめられるようにすること”、“簡単に言えば言い換えのこと”である(Berg, 1997)。吉本(1997)によれば、“よく父親に叱られるので、私は落ち込む”という訴えに対し、“お父さんにとって、あなたは見込みがあり、そのために叱りがいを感じているのでしょうか”となる。この例では、父親に叱られたという出来事の捉え方がより肯定的になる。つまり、リフレーミングには、積極的な意味合いがあり“ある人にとって問題や障害、困難とされていることそれ自体が、実はその人にとってのリソースであるというように働きかけていく方法”(吉本, 1997)なのである。それは、クライアントの資源や強さを意味づけるということである。上記の例では、あなたは“お父さんに見込まれるほどの力をもっている”という意味づけとなり、クライエ

1) 久留米大学

ントは、自分の内にそれだけの力やリソースがあることに気づく。

リフレーミングは、カウンセラーとクライアントが“枠組変えを順次やりとりをしながら行う”（吉川2004）もので、リフレーミングのプロセスは自然にセラピーの中で生じている。宮田（1997）では、メタファー課題を提示することでリフレーミングしている。山本（2001）では、引きこもっていた青年とのカウンセリングの過程で、自立できていない自分を0と評価するクライアントに対して、“自立した時点からではなく、面接をはじめた時点からするとどうか。外に出て行き、職安にも行けたけど”という肯定的な枠組を示すことで、青年は0ではなく5と評価した。カウンセラーが、青年に対し新たな枠組を示しリフレーミングすることで、青年は自分の力とリソースに気づき、自信をもつようになった。そして、解決へと至り外で働くようになった。

以上、リフレーミングまたはリフレーミングのプロセスは、クライアントによる非合理的な思考の修正を直面、扱わずにすむ。そのため、本研究では、大学生と大学院生を対象に、日常生活におけるテーマをとりあげリフレーミングを実施することができると考えた。仮説としては、リフレーミングを受けることで、クライアント役の学生は自分の強さやリソースに気づくため、自分に対する評価が高まり自尊感情得点が上がると予測される。また、学生は自分の強さやリソースに気づくため気分が前向きになり肯定的になると予測される。

方 法

実験計画

2群（カウンセラー，クライアント）×2テスト（事前，事後）の要因計画。

被験者

被験者は、大学生，大学院生計48名。カウンセラー役24名（男性13名，女性11名），クライアント役24名（男性11名，女性13名）。

実施期間

実施期間は2007年〇月△日，〇月△+7日。所要時間は30分～40分。

材料

材料は感情尺度40（福島ら2003）を用いた。感情尺度40は肯定的な感情を表す形容詞と否定的な感情を表す形容詞からなっていた。肯定的な感情に関する形容詞は楽しい，うきうきした，前向きな，うれしい，活

気のある，生き生きした，すっきりした，親しい，和やかな，ありがたい，静かな，安らかな，率直な，ほのぼのした，安定した，あたたかな，やさしい，幸せな，なつかしい，癒されるの20項目だった。否定的な感情を表す形容詞は，苦しい，憂うつな，後悔する，悲しい，みじめな，むなしい，せつない，寂しい，つらい，罪悪感，落ち着かない，気がかりな，混乱した，不安な，緊張した，いらいらした，無力な，退屈な，とげとげした，許せないの20項目だった。これら，肯定的な感情項目，否定的な感情項目は“全くそう感じていない（0点）”，“少しはそう感じている（1点）”，“そう感じている（2点）”，“強くそう感じている（3点）”の4段階評定で，各感情項目の合計を肯定的感情得点，否定的感情得点とした。

自尊感情尺度（山本・松井・山城，1982）を使用した。これらの各項目内容は，色々な良い素質をもっている，物事を人並にはうまくやれる，自分に対して肯定的である，もっと自分自身を尊敬できるようになりたい，何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う，少なくとも人並みには価値のある人間である，敗北者だと思うことがある，自分には自慢できることがあまりない，だいたいにおいて自分に満足している，自分は全くだめな人間だと思うことがあるの逆転項目を含む10項目だった。これらの項目について，“あてはまらない（1点）”，“どちらかといえばあてはまらない（2点）”，“どちらともいえない（3点）”，“どちらかといえばあてはまる（4点）”，“あてはまる（5点）”の5段階評定だった。

手続き

手続きは，事前テスト→リフレーミングのモデル観察→介入（リフレーミングの実施）→事後テストだった。

まず，被験者は2名1組になりカウンセラー役かクライアント役かを決めた。そして，事前テストを行った。その後，リフレーミングについて学んでいる1名の学生がリフレーミングを行うカウンセラー役，1名の学生がリフレーミングを受けるクライアント役になりリフレーミングの場面を演じた。参加者はそのモデルを観察した。モデルの内容は以下のとおりだった。

<リフレーミングのモデル内容>

クライアント：「ここ最近アルバイト先で先輩や店主に何度も怒られてすごく落ち込んでいます」。

カウンセラー：「アルバイト先で先輩や店主に何度も

怒られてすごく落ち込んでいるという事は、間違っただけに対して何度も改善しようとしていて責任感が強い人なのですね。また自分を見つめて反省する力がとてもある方なのですね」とリフレイミングした。

クライアント：「自分では責任感があるとは感じてなかったけど、そう言われて初めて自分に責任感があると感じました。今日もこの後バイトに行きたくなかったけど、なんか勇気が湧いてやってやろうと思いました。本当にありがとうございます」。

被験者は、上記のモデルを観察した後、カウンセラー役とクライアント役になって次のようにリフレイミングを行った。

<リフレイミングの流れ>

①クライアントによる否定的な出来事の記述

「クライアントの方は、最近後悔したことや嫌だと思ったことを紙に書ける範囲で書いてください」の指示に従い否定的な出来事について記述した。

②カウンセラーによるリフレイミング

「書き終わりましたら、カウンセラー役の方に紙をお渡しください。カウンセラー役の方は紙の下部分にリフレイミングの文を書いてください」の指示に従いリフレイミングを行った。

③カウンセラーによるリフレイミングの伝達

「書き終わりましたら、カウンセラー役の方はリフレイミングした文を声に出して読んでクライアントに伝えてください」の指示に従い、カウンセラーはリフレイミングの内容をクライアントに伝えた。

④クライアントによるフィードバック

「最後にクライアントがカウンセラーのリフレイミングを聞いてどう感じたか伝えてください」の指示に従い、クライアントは感じたことをカウンセラーに伝えた。

結 果

・自尊感情について

自尊感情得点について、2（カウンセラー、クライアント）×2（事前、事後）の分散分析を行った。自尊感情得点の平均値と標準偏差を表1に示した。分散分析の結果、テスト条件で10%水準の有意傾向差が示された ($F(1,46)=3.08, p<.1$)。

・感情評定について

肯定的感情得点について、2（カウンセラー、クライアント）×2（事前、事後）の分散分析を行った。肯定的感情得点の平均値と標準偏差について表2に示した。分散分析の結果、テスト条件で有意差が示された ($F(1,46)=20.38, p<.01$)、事前より事後で有意に高かった。群とテストの交互作用が示された ($F(1,46)=6.09, p<.05$)。下位検定の結果、事前と事後で各群で差がなく、クライアントのみ事前より事後で有意に

表1 自尊感情得点の平均値と (SD)

自尊感情	カウンセラー		クライアント	
	事前	事後	事前	事後
	33.4 (1.32)	34.3 (1.37)	36.8 (1.25)	38.0 (1.19)

表2 感情評定40の平均値と (SD)

肯定的感情	カウンセラー		クライアント	
	事前	事後	事前	事後
	25.0 (1.01)	28.4 (0.98)	21.2 (0.97)	32.5 (1.09)

否定的感情	カウンセラー		クライアント	
	事前	事後	事前	事後
	7.67 (0.69)	6.17 (0.69)	8.79 (0.80)	4.54 (0.56)

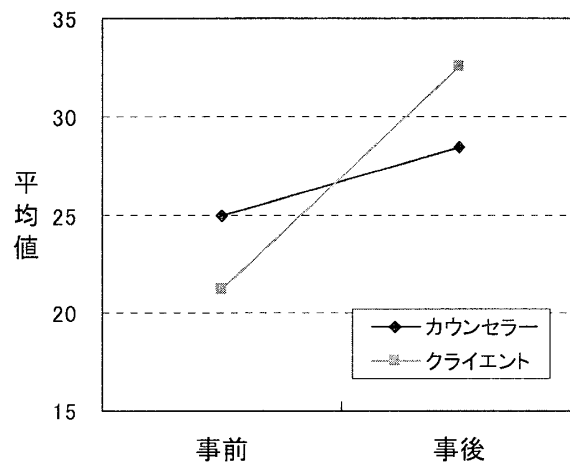


図1 肯定的感情得点

高かった。図1はこの結果を示している。否定的感情得点について、2（カウンセラー、クライアント）×2（事前、事後）の分散分析を行った。否定的感情得点の平均値と標準偏差を表2に示した。分散分析の結果、テスト条件で有意差が示され（ $F(1,46)=8.19, p<.01$ ）、事前より事後で有意に低かった。

これらの結果から、リフレイミングを行うことによって、カウンセラーもクライアントも否定的な感情が減少することが示された。また、クライアントにおいては特に感情が肯定的になることが示された。

考 察

本実験では、大学生や大学院生を対象に日常生活における出来事を扱ったリフレイミングの効果を調べた。リフレイミングは、クライアントにとって否定的な出来事を新たな視点や枠組から意味づけし直す。本実験では、クライアント役の学生に否定的な出来事を思い起こさせるものの、クライアントは、直ぐにカウンセラー役の学生によってリフレイミングされた内容を受け取ることができた。そのため、大学生や大学院生を対象としたリフレイミングは実施可能で安全だと考えた。

リフレイミングは、否定的な出来事に対して肯定的な意味づけを行う技法であるとともに、クライアントのリソースや強さを導き出す技法でもある。そのため、仮説としては、クライアント役の学生はリフレイミングを受けることで、自分の強さやリソースに気づき、自分に対する見方や評価が肯定的になると考えた。しかし、結果を見ると、クライアント役の学生の自尊心

情得点は事前と事後で大きい変化はなかった。この理由としては、リフレイミングの回数が少なすぎたためと考えられる。本実験で、クライアント役の学生が受けたリフレイミングは1回だけだった。そのため、自分に対する意識や価値観までは変容しなかったと考えられる。

ところが、カウンセラーとクライアント間で差はなかったものの、カウンセラー役の学生はリフレイミングを行う前とリフレイミングを行いクライアントからフィードバックを受けた後では感情の変化が生じなかったのに対して、クライアント役の学生ではリフレイミングを受ける前と受けた後では感情の変化が生じ、クライアント役の学生の肯定的感情が高まった。このことから、クライアント役の学生は、カウンセラー役の学生によって行われたリフレイミングを受けることで、自分の良いところや自分のリソースに気づいたため、感情がより肯定的になったと考えられる。

すなわち、リフレイミングを行った直後の効果としては、リフレイミングを受ける者の感情の変容がありより肯定的になることが明らかになった。今後は、リフレイミングを行う回数を増やすことで、リフレイミングを受け取るクライアントの自尊感情に及ぼす影響について詳しく検証する必要がある。

謝 辞

本研究を行うにあたり城村拓也君のご協力を頂きました。また、参加して下さった学部生と院生の学生の皆様にも心からお礼を申し上げます。有り難うございました。

引用文献

- Berg, I.K. (1994). *Family Based Services*. New York: Norton (磯貝希久子監訳1997家族支援ハンドブック 金剛出版).
- 福島脩美・高橋由利子. (2003). 想定書簡法の感情効果に関する実験的研究 *カウンセリング研究* 36, 231-239.
- 原田由美子. (2002). 大学生の将来目標を対象とした解決志向アプローチによる認知的変容に関する実験的研究 *ブリーフサイコセラピー研究* 11, 68-76.
- 平石賢二. (2002). 自己肯定意識尺度 (堀洋道・山本眞理子監修, 編 *心理測定尺度集 I* サイエンス社 pp16-22).
- 井上和臣. (2005). *心のつぶやきがあなたを変える* 星和書房.
- 宮田敬一. (1997). *解決志向ブリーフセラピーの実際* 金剛出版.
- 山本眞利子. (2001). 青年期閉じこもり青年への発達心理療法に基づくカウンセリング過程モデルの実践的適用 *カウンセリング研究* 34, 180-191.
- 吉川 悟. (2004). *セラピーをスリムにする!—ブリーフセラピー入門—* 金剛出版.
- 吉本武史. (1997). *NLP モデル (ブリーフセラピー入門 宮田敬一編 金剛出版 pp72-83).*

An Experimental Study of Affective Effects of the Reframing on Counselors and Clients

MARIKO YAMAMOTO (*Kurume University*)

Summary

In the present study, we verified the effects of reframing by dividing a total of 48 subjects, comprising university and graduate school students, into pairs of counselors (n=24) and clients (n=24). Subjects were thus each assigned the role of either a counselor or a client. First, the client was asked to recall recent events that they regretted or were unhappy with. The counselor then reframed and described the contents of these events, and informed the client of the contents of reframing. The client then provided feedback on the contents of reframing to the counselor. Scores for negative and positive feelings before and after reframing were compared for counselors and clients. The results showed that the score for positive feeling did not change for counselors, but significantly increased following reframing for clients.

Key words: reframing, positive feeling, counselor, client

