

ロールレタリングの継続的施行が 怒りの変容に及ぼす影響 —想定する他者の組み合わせによる効果の比較を通して—

○金築智美 (東京電機大学)

金築 優# (法政大学)

キーワード: ロールレタリング, 怒り, 想定する他者

目 的

特性怒りが高い大学生は、心理社会的な問題を呈しやすい。そのため、過度に高い特性怒りは、援助対象となりうる。また、怒りへの介入を施す際には、その誘発因の約9割は人であり、怒りそのものが対人関係上の問題を生じさせやすい(増田ら, 2005)点を踏まえ、介入要素の中に、対人関係上の視点を取り入れる必要性がある。

対人関係の視点を考慮した介入法の一つにロールレタリング(以下RL)がある。RLとは、空椅子の技法(Perls, 1969)を援用する形で考案された書記的方法であり、自己と想定する他者との間で、架空の手紙のやり取りを行う方法である(春口, 1987)。金築・金築(2016)は、特性怒りの高い大学生にRLを4回行い、その長期的効果を検証している。その際に、RLの効果の規定する一要因である「誰に対して手紙を書くのか?」といった手紙を書く自己と想定する他者との関係性に着目し、2種の異なるタイプの想定する他者、すなわち、実際に怒りを感じた相手に対してRLを行う怒り対象RLか、自身にとって受容的な内在他者に対してRLを行う受容他者RLかによって、その効果の違いを比較している。その結果、怒り対象RLでは、怒りの反芻と特性怒りの変容が示された。一方、受容他者RLは、想定した他者の視点に立った際に感じる優しさの程度が高かった。既述の通り、想定する他者の違いで、怒りの諸側面への効果の現れ方が異なることが示唆された。よって、想定する他者を組み合わせたRLを施行することで、怒りの変容及び諸側面に対する相乗効果が期待される。そこで本研究では、金築・金築(2016)の知見を鑑み、怒りの変容を目指す継続的なRLを行う際に、効果の高かった怒り対象RL単独の場合(以下、怒り対象RL群)と異なるタイプのRLを組み合わせた場合(以下、組み合わせRL群)の効果の違いを、比較・検討することを目的とする。

方 法

実験参加者: 首都圏大学生 164名 (男性 136名, 女性 28名, 19.20歳, $SD=1.06$)を対象に、特性怒り(鈴木ら, 2001)を実施した。その中から、特性怒りの平均値($M=21$)以上の者に実験参加の依頼を行い、承諾を得た者 26名を3つの群(怒り対象RL群 8名, 組み合わせRL群 8名, 統制群 10名)に振り分け、個別に実験を行った。

測定尺度: (1) 状態怒り(鈴木ら, 2001), (2) 怒りの自己陳述尺度(ASSQ; 増田ら, 2005): “他者からの不当な扱い(不当な扱い)” “敵意に満ちた考え(敵意)” “報復の正当化(報復)” “自己への叱責(自己叱責)” “他者への非難(他者非難)” の5つの下位尺度から成る。

実験手続き: 対人場面での怒り喚起場面 5つを同定さ

せ、プリテスト(プリ)を実施した。RL群には、怒りの問題性に関する心理教育を行い、RLの具体的な方法や効果について説明した。その後、2週間でRL(往信と返信が各10分)を4回実施した。想定する他者は、怒り対象RL群には「怒り喚起場面で怒りを感じた相手」を、組み合わせRL群には、1, 2回は怒り対象RL群と同様に選定した他者を、3, 4回は「自身の気持ちを優しく理解してくれて、温かく支えてくれた受容他者一人」を選定させた。その後、実験直後のポストテスト(ポスト)の査定を行った。なお、本研究の実施前に、第一著者が所属する機関のヒト生命研究倫理委員会の承認を得た。

結果と考察

各尺度について介入条件×段階の2要因の分散分析を行った。ここでは、有意な結果が得られた主なものに限定する。状態怒りとASSQの自己叱責を除く下位尺度のうち、報復では交互作用に有意傾向($p<.10$)が、それ以外では交互作用が有意であった(状態怒りは $p<.05$, それ以外は $p<.01$)。下位検定の結果(有意水準は5%), 両RL群は、プリからポストにかけて有意に状態怒り、不当な扱い、他者非難が低減しており、ポストでは、統制群と比して有意に低かった。敵意は、組み合わせRL群でプリからポストにかけて有意に低減しており、ポストでは、両RL群とも統制群より有意に低かった。報復は、両RL群ともプリからポストで有意に低減していたが、ポストでは組み合わせRL群が統制群より有意に低かった。単発のRLでは、状態怒りの変容は認められなかったが(金築・金築, 2015), RLを継続的に行うことで、状態怒りが低減したことから、怒りの変容にはRLを持続的に実施することが重要であることが示唆された。また、認知的側面である自己陳述の内容によって、2つのRL群の効果の現れ方に違いが見られた。さらに、自己叱責のみ変容がなかったことから、本研究で行ったRLは、対他者的な認知を低減するのに適しているといえよう。想定する他者を組み合わせることで、怒りの変容に効果が得られた点は本研究の成果であるが、今後はRLの実施プロセスのどの時点で変容するかを調べる必要がある。

引用文献

金築智美・金築 優(2016). ロールレタリングの継続的施行が怒りの長期的変化に及ぼす影響□想定する他者の違いに着目して□ 役割交換書簡法・ロールレタリング学会第1回大会発表論文集, 12-15.

謝 辞

本研究は文部科学省科学研究費(課題番号: 26780397)の補助を受けて行われた。