

【題目】 解決志向アプローチと心理書簡法の併用による認知変容に関する実験的研究
—大学生の将来目標とそれに伴う悩みを対象とした—

A33127 鈴木 博貴

【目的】 本研究は、解決志向アプローチ（SFA）と未来からのアドバイスを得る心理書簡法（PLM）を併用することによって、「SFA のみの面接より、クライアントの主観的解決度や認知が変容する」のか、また「SFA のみの面接より、面接後、クライアントにとって効果的な行動が起きる」のか以下の仮説を立て、実験的に検証することを目的とした。

※「面接後、クライアントにとって効果的な行動が起きる」ということを「面接で研究参加者が行いたいと考えた行動を、実際に面接後に行える」ということと解釈した。

【方法】 対象は、将来目標やそれに伴う悩みを抱えた大学生とした。独立変数は、SFA と PLM を併用する面接（実験群）と、SFA のみの面接（統制群）とした。従属変数は、主観的解決度と認知の変容とした。測度は、過去・未来に対するポジティブ・ネガティブ思考、将来目標にかかわる意識や態度を測る質問紙を使用した。

【結果】 SFA のみの面接と比較して、SFA と心理書簡法（PLM）を併用する面接が、有意な主観的解決度向上やポジティブな認知変容が起こるとはいえないことが確認された。

しかし、SFA のみの面接（SFA 群）と SFA と PLM を併用する面接（PLM 群）は、将来の目標やそれに伴う悩みを持つ大学生に対して、共にポジティブな認知変容を引き起こすことが示唆された。特に、PLM 群（SFA と PLM を併用した面接）のクライアントは、未来に対するいくつかの認知がポジティブに変化した。

さらに、クライアント自身が面接後に行いたいと考えた行動を実行した者は、SFA 面接のみ群（SFA 群）が 10 人中 5 人（50%）だったことに比べ、心理書簡法併用群（PLM 群）では 9 人中 7 人（78%）であった。

しかし、面接後に行いたい行動を実際に実行した者が、実行しなかった者と比べて、有意なポジティブな認知の変容や主観的解決度の向上が起きるということはなかった。

【考察】 群間比較では SFA 群（SFA 面接のみ群）と PLM 群（心理書簡法併用群）に主観的解決度の向上やポジティブな認知変容に有意差は見られなかったが、将来の目標やそれに伴う悩みを持つ大学生に対して、共にポジティブな認知変容を引き起こすことがわかった。また、PLM 群（心理書簡法併用群）は SFA 群（SFA 面接のみ群）と比べて、「面接で研究参加者自身が行いたいと考えた行動」を実際に高い確率で起こせていることがわかった。

本研究の PLM が「研究参加者自身が行いたいと考えた行動を実際に高い確率で起こせた」のは、クライアントが特定化した成就体験（解決行動）を現実に出すエリクソンの偽時間定位技法の「未来が現在になり、現在が過去になる」という同一の手続きをとり、クライアントを未来の時間に定位させるという点で一致していたためであるということも考えられるだろう。