

表現様式の違いが懐かしさ体験に伴う情動と身体感 覚に与える影響についての検討

池田, 恭子
九州大学大学院人間環境学府

針塚, 進
中村学園大学 | 九州大学 : 名誉教授

<https://doi.org/10.15017/1516153>

出版情報 : 九州大学心理学研究. 16, pp.17-24, 2015-03-01. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン :
権利関係 :

表現様式の違いが懐かしさ体験に伴う情動と身体感覚に与える影響についての検討

池田 恭子 九州大学大学院人間環境学府
針塚 進 中村学園大学*

Influence of expression style on emotion and physical feelings related to nostalgic experiences

Kyoko Ikeda (*Graduate school of Human-Environment Studies Kyushu University*)

Susumu Harizuka (*Nakamura Gakuen University*)

The Nostalgic Experiences Inventory for measuring the strength of emotion and physical feelings related to nostalgic experiences was developed and the influence of different styles of expression on nostalgic experiences was investigated. Participants were college students ($n = 200$). Of these, 187 participants wrote about their nostalgic experience and 13 participants verbally described their nostalgic experience. After expressing their nostalgic experience verbally or by writing, all participants completed a questionnaire inquiring emotion and physical feelings that were related to the nostalgic experience. The results suggested that nostalgic experiences included the emotion of “affinity” and “sweet sorrow,” as well as the physical feelings of “relaxation” and “being uplifted.” The method of expressing feelings had no effect on the experience of affinity, whereas it had an effect on feelings of sweet sorrow, relaxation, and being uplifted. These results indicate the need to consider the effect of differences in expression style during memory recollection and also highlight the need to consider the influence of personal experiences during recollection.

Key Words: nostalgia, emotion, body feelings

I 問題と目的

1. 回想について

過去のさまざまな出来事が自然に、あるいは意識的に想起される心的過程のことを回想という。回想は Erikson の心理社会的発達段階理論における老年期の発達課題「自我の統合」を達成する具体的な方法の一つとして位置づけられており、黒川 (2005) は高齢者が過去を回想することにより心理的適応が高まる可能性を指摘している。そのため、回想を用いた心理的援助として回想法が存在し、主に高齢者を対象に適用されている。

高齢者に対する回想法の効果としては、特に認知症高齢者を対象とした研究が多く、田高 (2005) らは認知症高齢者を対象とした回想法の文献を分析している。その結果、有効性については各研究の対象の特性やデザインが多様であるため十分結論づけられないとしながらも、抑うつ緩和、情緒的雰囲気改善、対人交流の向上、見当識改善、well-being の向上を示唆している。しかし、回想は人生のあらゆる時期で自発的に生じる心的活動であり、青年期には老年期と同程度あるいはそれ以上に頻繁に回想が行われる (長田・長田, 1994; 野村・橋本, 2001) ことが示されている。青年期においても回想法の効果が報告されており、例えば、Ando (2003) は大学生における回想法の効果として自尊心の改善や身

体的症状の低下が認められ、回想が青年にとっても心理的適応を高める効果をもつことについて論じている。

なお、佐藤 (2008) によれば、回想の機能についてはこれまで高齢者を対象とした研究が多く、高齢者の回想研究は記憶の機能に着目して進められてきたという。藤原・島田 (2003) も回想を機能や内容別に類型化し、検証することで、回想のさまざまな機能を定義し、どのような回想がより有効であるかを探る研究が行われてきたことを述べている。Wong & Watt (1991) は、6種類の回想類型を見出しており、次の2点を述べている。ひとつは、自己と他者の受容や過去と現実の統合などが含まれる“統合的回想”と現在の問題を解決するために過去の体験を用いたり過去の困難にいかに対応したかを記憶から参照するような“道具的回想”が適応を促進する役割があるとした。また、恥や失望、罪悪感などとともに想起され繰り返される“強迫的回想”が少ないことがサクセスフル・エイジングと関連していることを示している。

このように適応を促進するような機能的な回想と、精神的な不健康さと結びつくような回想の違いは何であろうか。今野・上杉 (2003) は回想法の治療的效果に関与する体験としてレミニッセンス (回想、追想) やノスタルジア (郷愁) をあげており、共通する要素の1つは「懐かしさ」としている。

2. 懐かしさとは

「懐かしさ」に対応する英語であるノスタルジア (nostalgia) は当初故郷を離れ遠征に向かった傭兵らが心理的症状や身体的症状を訴えるという症状を表す病名として用いられた造語であった (Hofer, 1934)。しかし、近年ではそのような意味合いを必ずしも持っているわけではなくノスタルジアという語からの連想ではあたたかさ、古風、子ども時代、切望が挙げられる (Davis, 1990)。「懐かしさ」は過去の物や行為に対する好意的な感情である (多田, 1998) だけでなく、感傷性を伴う感じ、ほっとする感じ、さほど意味合いが込められないような感じと広い意味合いが伴う (森田, 2008)。また、池田 (2013) は嗅覚・聴覚・視覚と結びついた感覚刺激によって想起された記憶と懐かしさの度合いを調べ、感覚様相の違いではなく、どのような感情体験をしたのか、ということが懐かしさを感じる度合いに関係することを述べている。特にポジティブな感情体験をした群とポジティブとネガティブが混合した複合的な情動体験をした群が、ネガティブな感情体験をした群よりも懐かしさを感じていたことから、懐かしさとは楠見 (2014) が述べるように喜怒哀楽のような表情と対応する基礎感情と異なり「複合的な感情」であるということがうかがえる。すなわち懐かしさとはポジティブやネガティブのどちらかというものではない両者を抱合する体験であると考えられる。

また、今野・吉川 (2008) は“懐かしい記憶は、身体の体験と密接に結びついているが、普段は意識されない過去の世界の不随意的な記憶でもある”と述べている。懐かしさの体験については、身体の体験と密接に結びついて、こころの奥深いところにある記憶が呼び覚まされる過程であることがうかがわれる。懐かしさの体験には、今野・上杉 (2003) は身体の内側から広がる暖かさの感覚やリラクセスの感覚、ゆったりとしたくつろぎの感覚などのもので自然にこみあげてくるものであり、そのまま感覚に浸っていきたくするような特徴を持っているという。そのような体験は、今野・上杉 (2003) は心身の快適な体験によって促されることを示唆しているが、そもそも懐かしさを体験する際にも身体の快の体験が生じているように考えられる。

感情は身体の生理的な変化を伴って体験されるもの (浜, 1981) でもある。松山 (2003) は身体を「感情を体験する場」であり、また、「それを通して他者感情を理解する場」ととらえて、感情体験を身体感覚の側面からも考えることを論じた。なお、感情と情動は概ね心的現象を指すものとして同様の意味合いを持つ言葉として使用されることが多いが、遠藤 (2013) は主観的な心の動き、生理、表出、行為傾向といった様々な側面に密接に絡み合いながら発動される経験のことを、特に英語で

は“emotion”という術語で呼ぶことが一般的と述べている。この場合“emotion”は日本語における情動を指し、比較的強い一過性の反応を指すと記されている。よって、身体の体験と密接に結び付き、過去のことを想起した際に強く一過性のものとして体験されると考えられる懐かしさの体験に伴う心的状態を指す語としては本研究では情動という言葉を用いることとする。

懐かしさの体験も、情動の側面だけでなく、身体感覚の側面からも考えることは身体の体験と密接に結びついている懐かしさを考えるうえで重要であると考えられる。そのため、本研究においては懐かしさを「回想に伴う複合的な情動であり、快の身体感覚と密接に結びついているもの」と捉えて情動と身体感覚という2つの観点から調査を行う。

3. 想起した内容を表現する方法としての「書記」と「語り」

自分自身に起きた過去の出来事について想起したことを表現する方法には書記や語りが挙げられる。想起内容の表現様式の違いについて、福島ら (2008) は、大学生を対象に過去の出来事を書記した後に対話する条件と、過去の情景を描画した後に対話する条件という2条件で検討した。その結果、書記による対話条件が描画による対話条件よりも肯定的感情の促進と否定的感情の緩和を示したと報告されている。しかし、想起したことを書記することと対話することはどちらも言語活動であるが、この2つは比較されていない。

書記と語りの表現様式の違いにおいては、次のような点が挙げられている。それは、語ることと比べて書くことの特徴や利点としては a) 直接的な対人相互作用に依存しないため自律的である (L'Abate, 1991)。また、b) 話すよりも時間がかかる分、自分の考えを整理・統合できる人がいる、c) 話すよりも書く方が自己表現できる人がいる (Sloman & Pipitone, 1991) などである。

一方、語りという表現様式について野村 (2008) は、自己を語ることによって人生を意味づけたり、自我同一性を維持したりする機能が示唆されており、他者の存在が前提となつて、聴き手の関係性が媒介となり想起の機能性や可変性に影響する可能性を述べている。すなわち、聴き手の存在が前提となる「語り」においては他者との関係性が相互交流の中で存在し、他者の反応によって体験が変化するといえる。これらの点から、書記と語りという表現様式の違いにより、想起したことを表現する体験に差が生まれることも考えられるため、今回はこの表現様式の差についても注目して体験の違いを検討する。

4. 目的

本研究の目的は次の2点である。1) 情動と身体感覚の2側面から懐かしさの体験をとらえる尺度を作成す

る。2) 書記と語りという想起した内容の表現様式の違いが懐かしさの体験に与える影響を比較する。

II 方法

1. 調査対象と手続き

1) 質問紙による一斉調査

調査時期：2011年11月上旬から12月上旬

調査対象：大学生（国立A大学、私立B・C大学）と専門学校生、計213名に質問紙を配布した。記入漏れ、未記入、回答重複などの回答に不備が存在した26名を除いた計187名（男性46名、女性141名、平均年齢19.80歳、 $SD=2.4$ ）を有効回答者とした。

実施の手続き：講義の終了時に質問紙配布を行い、一斉に「あなたがとても“懐かしい”と感じることはどのようなことですか。1つ思い浮かべて下さい。いくつか思い浮かんだ際には、一番懐かしいと思うものについて回答してください。できるだけ詳しく思い浮かべて下さい」と教示し、1分間目を閉じて“懐かしい”と感じることを思い浮かべてもらう時間をとった。その後、質問紙への回答を求めた。

2) 面接による個別の調査

調査時期：2011年12月

調査対象：大学生13名（国立A大学）に面接調査を実施した。この13名は2011年の12月上旬に大学講義の終了時に調査内容と協力者への簡素な謝礼があることを記載した面接調査の依頼用紙を配布し、募集した。回答に不備が存在した者はなく、大学生13名（男性1名、女性12名、平均年齢20.77歳、 $SD=0.73$ ）を有効回答者とした。

実施の手続き：調査対象者13名と、個別に1人10～15分程度の面接調査を行った。場所はA大学のEセンター内の個別面接室内であった。まず調査協力者に調査の目的と手順の説明を行い、面接の様子の記録の許可を求めた。了承が得られれば、調査を開始し、「今から1分間時間をとるので、あなたにとって懐かしいことはどんなことか目を閉じて思い浮かべてください。もしいくつか思い浮かぶ場合には一番懐かしいと思うものを選んでください」と教示し、1分間を計測した。その後、「懐かしいと思うことは思い浮かびましたか？」と尋ね、懐かしい体験が思い出されたことが確認された後に「3分間時間を計るので、私に今思いだしたことを教えてください」と教示した。調査協力者が話すことを筆者に語ってもらった。筆者は調査協力者の話に頷いたり、調査協力者の言葉を繰り返したりして調査協力者が話しやすい雰囲気を作るように努めた。その後、後述の2)、3)の項目のみが記載された質問紙に記入を求めた。

2. 質問紙構成

無記名で行い、年齢と性別のみを記入してもらい、口頭での調査の目的を説明した後教示に続いて次の各項目に回答を求めた。倫理的配慮として質問紙への記入は強制ではなく、記入したくないと思った場合には回答をやめて良いことをフェイスシートに明記した。また、最終ページには感想がある場合には感想を記述してもらうようにした。なお、質問項目については本調査に先立ち2011年11月上旬に臨床心理学を専攻する大学院生10名を対象に質問紙にて予備調査を行い、削除すべき項目は指摘されなかったが追加すべき項目として挙げられた項目を付け加えて整備した。

1) 個人が「懐かしい」と想起したことについて問う項目（1項目）：「あなたが『懐かしい』と感じることとして思い浮かべたことを、できるだけ詳しく内容（いつ、どこで、誰と、何をしていたか等）について以下の空欄に記載してください」と教示し、自由記述形式での回答を求めた。

2) 懐かしさを体験した際の情動について問う項目（13項目）：1)に回答した際にどのような情動を感じたのかを尋ねる項目である。今野・上杉（2003）の懐かしさ体験尺度の項目を参考に作成した。予備調査により「面白い感じ」、「恥ずかしい感じ」、「優しい感じ」、「あの頃に戻りたい感じ」の4項目を追加した。13項目それぞれについて「強く感じる」「やや感じる」「どちらかといえば感じる」「あまり感じない」「全く感じない」の5件法での回答を求めた。

3) 懐かしさを体験した際の身体感覚について問う項目（11項目）：1)に回答した際にどのような身体感覚を感じたのかを尋ねる項目である。小池・渋谷・藤巻（2007）の作成したリラクセス感尺度の「身体感覚因子」から5項目、松山（2003）を参考に「身体に関する言語を使った感情表現語の調査」から5項目を用いた。予備調査により「胸があたたかくなる感じ」の1項目を追加した。2)と同様、11項目それぞれについて5件法での回答を求めた。

III 結果

1) 懐かしさ体験に伴う情動尺度についての検討

質問紙による一斉調査を行った群（以下、書記群とする）と面接による個別調査を行った群（以下、語り群とする）で得られた合わせて計200名（男性47名、女性153名、平均年齢19.87歳、 $SD=2.38$ ）のデータを分析した。質問紙の項目内容2)の13項目に対して因子の抽出に重み付けのない最小2乗法を用いて因子分析を行った。因子数は、固有値1以上の基準を設け、さらに因子の解釈の可能性を考慮して、2因子と仮定し、再度

Table 1
懐かしさ体験に伴う情動尺度についての因子分析結果 ($n=200, R^2=49.60$)

| 第1因子：親和感 ($\alpha=.85$) | | 第1因子 | 第2因子 |
|----------------------------|------------|------|------|
| 1 | 嬉しい感じ | .81 | -.09 |
| 2 | 親しみのある感じ | .73 | .10 |
| 3 | 心地よい感じ | .73 | -.06 |
| 4 | 心が引かれる感じ | .66 | .23 |
| 5 | なじみがある感じ | .66 | -.04 |
| 6 | 優しい感じ | .63 | .05 |
| 7 | ほのほのとした感じ | .56 | -.20 |
| 8 | あの頃に戻りたい感じ | .54 | .16 |
| 9 | 面白い感じ | .43 | -.23 |
| 第2因子：切なさ感 ($\alpha=.87$) | | 第1因子 | 第2因子 |
| 10 | 切ない感じ | -.04 | .87 |
| 11 | さみしい感じ | .04 | .85 |
| 因子間相関 | | | .31 |

重み付けのない最小2乗法・プロマックス回転による因子分析を行った。その後、共通性が著しく低い項目である「恥ずかしい感じ」、両方の因子に対して高い負荷量を示す項目「しみじみとした感じ」の2項目を削除した。最終的に2因子11項目を抽出した (Table 1)。

第1因子は9項目で構成されており、「嬉しい感じ」、「親しみのある感じ」、「心が引かれる感じ」など、懐かしいと想起したことについて親和的な情動を表すような項目が高い因子負荷量を示したため、「親和感」因子と命名した。第2因子は2項目によって構成され、「切ない感じ」、「さみしい感じ」という項目で構成され、切ない情動を表す項目が高い因子負荷量を示したため、「切なさ感」因子と命名した。尺度の信頼性を評価するためにCronbachの α 係数を算出したところ、第1因子は $\alpha=.85$ 、第2因子は $\alpha=.87$ であった。

2) 懐かしさ体験に伴う身体感覚尺度についての検討

1)と同様に200名のデータを同様の手順で因子分析を行い、共通性が著しく低い項目である「胸がしめつけられる感じ」、複数の因子に対して高い負荷量を示す項目である「何も考えずにいる感じ」を削除し、最終的に2因子9項目を抽出した (Table 2)。

第1因子は6項目から構成されており、「体の筋肉がほぐれている感じ」や「顔がほころぶ感じ」などと、リラックスしている状態を表現する項目が高い因子負荷量を示したため、「リラックス感」因子と命名した。第2因子は「胸がどきどきする感じ」、「胸が躍る感じ」と気持ちの高まりを表現する項目が高い因子負荷量を示したため、「高揚感」因子と命名した。Cronbachの α 係数を算出したところ、第1因子は $\alpha=.77$ 、第2因子は $\alpha=.64$ であった。

3) 想起内容の表現様式の差による懐かしさ体験の違いの比較

書記群187名と語り群13名において、懐かしさ体験時情動尺度と懐かしさ体験時身体感覚尺度、それぞれの下位尺度を合計して項目数で割り、尺度得点を算出した (Table 3)。

書記群と語り群のデータを用いて t 検定を行った結果、親和感においては有意差が見られず ($t_{(198)} = -.34, n.s.$)、切なさ感においては書記群のほうが語り群よりも有意に点数が高かった ($t_{(198)} = 3.41, p < .01$)。しかし、リラックス感においては語り群のほうが書記群よりも有意に点数が高かった ($t_{(198)} = -2.87, p < .01$)。高揚感においては書記群のほうが語り群よりも点数が高い傾向にあった ($t_{(198)} = -.74, p < .10$)。結果をFig.1に示す。

IV 考 察

1) 懐かしさ体験の構造について

まず、懐かしさ体験に伴う情動尺度においては、因子分析の結果「親和感」、「切なさ感」という2つの因子が導き出された。これは、尺度作成時に参考にした今野・吉川 (2003) の懐かしさ尺度も「親しみ」と「切なさ」という2因子から構成されていることから、ほぼ同じ結果が得られたといえる。このことから、懐かしさ体験に伴う情動は「親和感」と「切なさ感」という2種類の情動から構成されていることが示唆された。

次に、懐かしさ体験に伴う身体感覚尺度においては、因子分析の結果、「リラックス感」、「高揚感」という2つの因子が導き出された。すなわち、懐かしさ体験には「リラックス感」と「高揚感」という快の身体感覚が伴っていることが示唆された。

松山 (2003) の「身体に関する言語を使った感情表現の調査」から抜粋した「顔がほころぶ感じ」という項目

Table 2
懐かしさ体験に伴う身体感覚尺度についての因子分析結果 ($n=200, R^2=40.71$)

| 第1因子：リラックス感 ($\alpha=.77$) | | 第1因子 | 第2因子 |
|------------------------------|----------------|------|------|
| 1 | 体の筋肉がほぐれている感じ | .79 | -.01 |
| 2 | 顔がほころぶ感じ | .70 | .07 |
| 3 | ふわっとする感じ | .62 | -.08 |
| 4 | 体の力が抜けている感じ | .58 | -.20 |
| 5 | 胸があたたかくなるような感じ | .57 | .15 |
| 6 | ふーっと一息つく感じ | .38 | .09 |
| 第2因子：高揚感 ($\alpha=.64$) | | 第1因子 | 第2因子 |
| 7 | 胸がドキドキする感じ | -.27 | .77 |
| 8 | 胸がいっぱいになる感じ | .14 | .52 |
| 9 | 胸が躍る感じ | .28 | .50 |
| 因子間相関 | | | .64 |

Table 3
懐かしさ体験に伴う情動尺度・身体感覚尺度の下部尺度得点の記述統計量

| | 書記群 | | 語り群 | |
|-------------------|------|------|------|------|
| | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 |
| 〈懐かしさ体験に伴う情動尺度〉 | | | | |
| 「親和感」についての平均 | 3.73 | 0.78 | 3.78 | 0.43 |
| 「切なさ感」についての平均 | 2.83 | 1.28 | 1.96 | 0.82 |
| 〈懐かしさ体験に伴う身体感覚尺度〉 | | | | |
| 「リラックス感」についての平均 | 2.85 | 0.78 | 3.49 | 0.59 |
| 「高揚感」についての平均 | 2.91 | 0.20 | 2.46 | 0.69 |

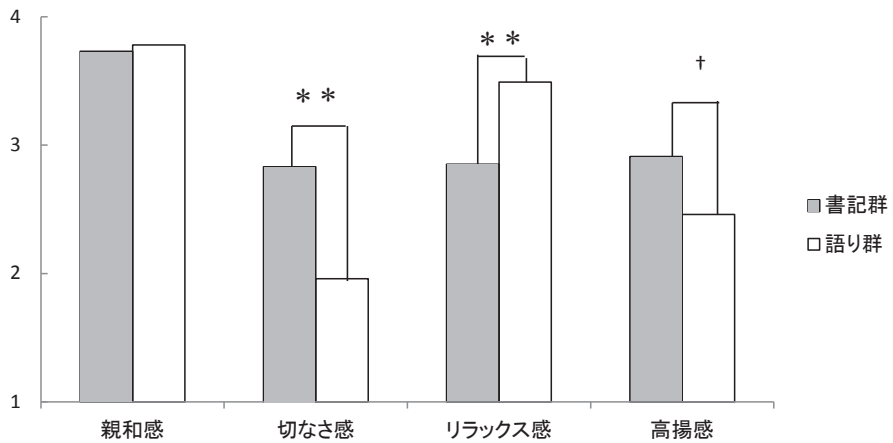


Fig.1 書記群と語り群における親和感・切なさ感・リラックス感・高揚感の比較
** = $p < .01$, † = $p < .10$

や予備調査で追加された「胸があたたかくなる感じ」という項目は、小池ら(2007)のリラックス感の身体感覚因子より抜粋した項目と共に収束されるという結果が得られた。「顔がほころぶ」というのは、「ほころぶ」が「ほぐれる」、「緩む」と同じような意味合いを持つ言葉であり、リラックスのもつ「くつろぐこと、力をぬくこと、緊張をゆるめること」と同義として捉えられるため、リラックス感を表す項目として収束されたのであろう。また、「胸があたたかくなる」という表現も、今野・上杉(2003)が述べたように、あたたかさという身体感覚が体験されていることがうかがえた。胸が「熱くなる」という急激な感覚ではなく、リラックスのもつ意味合いである「くつろぎ」がそこにはあり、個人のなかにゆったり拡がる温感を感じている様が想像される。また、「胸が締め付けられる感じ」という項目が著しく共通性が低く除外したが、この「胸が締め付けられる」というのはもともと悲しみに分類される身体感覚であり、楠見ら(2010)の示しているように、外部からの圧迫を受けるような痛みの比喩表現でもあり、ネガティブな印象が強いことから「懐かしさ」という体験に含まれにくいものであったのだろう。また、松山(2003)では恐れに分類された「胸がどきどきする」は高揚感に項目として含まれていることから、「胸がどきどきする」という身体感覚はわくわくするような躍動感、高揚感のほうと結び付いてとらえられていると考えられた。

2) 想起内容の表現様式の差による懐かしさ体験の違いについて

書記群と語り群において、懐かしさ体験に伴う情動と身体感覚の側面について尺度のそれぞれの下位尺度得点を用いて検討した結果、親和感においては有意差が見られなかった。親和感とは両群とも高い平均点を示していたことから、親和感のような情動については表現様式の差によらず、強く感じられている可能性が推察される。

切なさ感においては書記群のほうが語り群よりも強く感じられていた。「切なさ感」因子に含まれている項目である「切ない感じ」や「寂しい感じ」は、Davis(1990)が述べる強いネガティブな感情ではないものの現在への不満やほろ苦さ(甘酸っぱさ)を指すものであると考えられる。すなわち、「記録する」意味合いも強い書記という様式では、想起された「過去」のほうに意識がむきやすく、過去には戻れないというような感傷的な体験が強く体験されやすいと考えられる。また、筆者に向かって懐かしいことを語るという語り群のほうが書記群よりも切なさを感じるエピソードをそもそも選ばなかったという可能性があることも考えられた。

リラックス感においては語り群のほうが書記群よりも強く感じられていた。語り群は、調査時の面接において初めて会う筆者という聴き手に対して1対1で個別に話

をするような場面であったため、書記群よりも緊張を感じたのではないかと当初予想された。しかし、実際には書記群よりもリラックス感を感じていたという結果が得られた。小林ら(2002)は、「懐かしい」音楽を大学生に聴かせ、その結果生理的な覚醒が低下しリラックスするという結果が得られたことについて、その指標に用いた心拍数の低下には音楽を聴くという外部刺激への関心や注意が影響したためではないかと述べていた。しかし、今回は音楽という想起刺激もなく、むしろ緊張を高めることが予想される筆者の存在があってもリラックス感が有意に高いという結果が得られたのは、懐かしいことを語ることの効果であると考えられる。そうだとすれば、何故懐かしいことを語ることはリラックス感につながるのだろうか。小池ら(2007)のリラックス感尺度において、「不安がある」等の項目からなる「緊張」因子は全て逆転項目で構成されている。このことから、リラックス感を感じることが出来る時には「安心している」状態であると捉えることができる。懐かしいことを語ってもらうということは、語り手に「未来」のような体験したことのない「未知」ではなく、必ず今までに体験したことのある「既知」である「過去」に思いを馳せてもらうことを促すことである。しかも、語り手にとって自分の経験として記憶に組み入れられることのできている、すなわち統合された記憶を語るということだと考えられる。想起した事象に対する嫌悪感や拒絶感、その記憶を想起することを回避したくなるような感じ、不安・心配を感じる記憶ではないものを探ってもらうことになるため、安心して回想という作業を促すことができ、それを聴き手に語り、受け止められるという一連の体験が結果的にリラックス感の高まりに繋がったと考えられる。

高揚感においては書記群のほうが語り群よりも強く感じられているという結果が得られた。語り群は書記群と比較して、語ることを聴き手に聴いてもらったというプロセスがあった。想起の体験を穏やかに聴いてもらう体験をしたことによって、満足感を得やすく、よりリラックス感のようなくつろいだ感じが促され、高揚感のようなくわくする気持ちをおさめることができた可能性も考えられた。一方、書記群では、他者との接触を介さないプロセスがあったため、個人のなかで「過去」の記憶を想起したことによる高揚感の高まり、保持され続けたと考えられる。

以上より、書記という想起した内容の表現様式には語りと比して切なさ感や高揚感といった感覚を賦活させやすく、語りという表現様式においては、リラックス感が強く感じられやすい体験の違いがあるという結果が示唆された。これらのことから、書記と語りというそれぞれの表現様式の違いを踏まえ、回想を導入する必要がある

ると考えられる。書記という「書き留める」、「記録する」という行為については、直接的な対人接触に依存せず(L'Abate, 1991)、「過去」のことを本人の体験した過去として留まってしまう。そうだとすると、書記とは「過去」に浸りやすく、意識が向きやすい可能性があるために切なさや高揚感といった過去への感傷的な気持ちや、強い身体感覚が生み出される表現様式といえるかもしれない。しかし、「語る」という他者に向かって音声にして発していくコミュニケーションのなかでは、個人は現前する他者に語りかけている自分という「現在」を意識しながら個人の「過去」を振り返るといふ体験が起きているのではないだろうか。すなわち、「語る」ということは「現在」に意識が向きやすい表現様式といえるかもしれない。すなわち、「現在」が意識され、程よく「過去」と心的距離がとれることが意識されるためにリラックスした体験が感じられたとも考えられる。

3) 今後の課題と展望

今回の調査では、懐かしさをとらえる側面として情動と身体感覚を取り上げた。しかし、個人がどれくらい情動や身体感覚を意識できたかという点についての個人差の把握は行なわなかった。懐かしさ体験にどのように個人の特性が影響するのかについては今後精査していくことが必要といえる。

今回は懐かしさを体験している際のことについてとらえることを目的とした。しかし、懐かしさ体験が実際に個人にどのような効果をもたらしているのかをさらに調べるためには調査前と調査後の心的状態について個人の感想やもしくは既成の尺度を用いることによって把握しておくことも個人差の把握と関連して今後検討すべき課題であると考えられる。

また、今回の調査は青年期を対象としたが、青年期のなかでも比較的書記を十分に行なえると想定される大学生を対象に行なったことを考慮する必要があると考えられる。さらに、他の年代においても調査を行うことで、懐かしさ体験が果たして年代によって異なるものなのか、同質のものなのかということについては示唆を得ることができる。

そして、今回は女性の調査対象者が多く、性差については検討することが難しかった。野村ら(2001)において回想の情緒的性質と適応度の関連を検討した結果、性差においては青年群ではほとんど性差が認められず、老年群では顕著な性差が認められたという結果が見られている。これらの点からは、今後世代と性差という要因を関連して検討することも必要になると考えられる。

〈付記〉

本論文は平成23年度に九州大学大学院に提出した専門職学位課程論文に加筆、修正をしたものである。本研究実施においてご協力頂きました皆様、先生方に感謝いたします。また本論文をまとめるにあたりご指導いただきました九州大学大学院人間環境学研究院の古賀聡先生に心より御礼申し上げます。

※九州大学名誉教授

引用文献

- Ando, M. (2003). The effects of short-and long-term life review interview in the psychological well-being of young adults. *Psychological reports*, **93**, 595-602.
- Davis, F. (1990) 『ノスタルジアの社会学』 間場寿一・荻野美穂・細辻恵子訳、世界思想社。
- 遠藤利彦 (2013). 「情の理」論 情動の合理性をめぐる心理学的考究. 東京大学出版会.
- 藤原宏美・島田修 (2003). 高齢者におけるライフイベント体験と回想類型に関する研究. 川崎医療福祉学会誌, **13** (2), 283-293.
- 福島脩美・田中勝博・角山富雄・張替裕子・松田修・森美保子・豊嶋舞子 (2008). 過去と最近の出来事の回想におけるツールとしての書記・描画・対話の感情効果. 目白大学心理学研究, **4**, 1-10.
- 浜治世 (1981). 現代基礎心理学 8 動機・情緒・人格. 東京大学出版.
- Hofer, J. (1934). Medical dissertation on nostalgia (C.K. Anspach. Trans). *Bulletin of the History Medicine*, **2**, 376-391
- 池田恭子 (2013). 感覚様相の違いが記憶の想起に与える影響についての検討. 九州大学心理学研究, **14**, 33-40.
- 小林麻美・岩永誠・生和秀俊 (2002). 音楽の「懐かしさ」と感情反応・自伝的記憶の想起との関連. 広島大学総合科学部紀要Ⅳ理系編, **28**, 21-28.
- 小池真規子・渋谷昌三・藤巻貴之 (2007). リラックス感尺度作成の試み—大学生を対象として—. 目白大学心理学研究, **3**, 1-11.
- 今野義孝・上杉喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果—脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討—. 『人間科学研究』文教大学人間科学部, **25**, 63-72.
- 今野義孝・吉川延代 (2008). 動作法による記憶想起と懐かしさの促進効果. カウンセリング研究, **41** (2), 1-11.
- 黒川由紀子 (2005). 回想法 高齢者の心理療法. 誠信書房.
- 楠見孝・中本敬子・子安増生 (2010). 痛みの比喩表現

- の身体感覚と認知の構造. 心理学研究, **80** (6), 467-475.
- 楠見孝 (2014). なつかしさの心理学. 誠信書房.
- L'Abate, L. (1991). The use of writing in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, **45**, 87-98.
- 松山真弓 (2003). 感情体験の身体的側面からの基礎研究. 京都大学大学院教育学研究科紀要, **49**, 409-421.
- 森美保子・福島脩美 (2007). 心理臨床におけるナラティブと自己に関する研究の動向. 目白大学心理学研究, **3**, 147-167.
- 森田健一 (2008). 主観的体験から捉えたプルースト現象. 日本味と匂学会誌, **15** (1), 53-60.
- 野村晴夫 (2008). 自己を語ることと想起すること—心理療法場面を手掛かりとしたその機能連関の探索—, 心理学評論, **51** (1), 99-113.
- 野村信威・橋本宰 (2001). 老年期における回想の質と適応との関連. 発達心理学研究, **12** (2), 75-86.
- 長田由起子・長田久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究. 発達心理学研究, **5** (1), 1-10.
- 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (2008). 自伝的記憶の心理学. 北大路書房.
- 多田美香里 (1998). 「懐かしい」思い出に関する偶発的想起経験の事例研究. 感情心理学研究, **6**, 43-44.
- Sloman, L., & Pipitone, J. (1991). Letter writing in family therapy. *The American Journal of Family Therapy*, **19**, 77-82.
- 田高悦子・金川克子・天津栄子・佐藤弘美・酒井郁子・細川淳子・高道香織・伊藤麻美子 (2005). 認知症高齢者に対する回想法の意義と有効性—海外文献を通して—. 老年看護学, **9** (2), 56-63.
- Wong, P., & Watt, L. (1991). What types of Reminiscence Are Associated With Successful Aging? *Psychology and Aging*, **6** (2), 272-279.