

「ひみつ道具」考案セッションが感情と自己評価に及ぼす効果

小田, 梨加
九州大学大学院人間環境学府

小澤, 永治
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/7177906>

出版情報 : 九州大学総合臨床心理研究. 15, pp.63-69, 2024-03-15. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン :

権利関係 :

「ひみつ道具」考案セッションが感情と自己評価に及ぼす効果

小田梨加 九州大学大学院人間環境学府 / 小澤永治 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

解決志向アプローチにおけるミラクルエスチョン、タイムマシクエスチョンは未来の解決像をイメージするという点で共通しており、目標像の具体化やポジティブな未来への展望が持てる効果、感情や自己評価に良い影響があるといわれている。しかし、ミラクルエスチョンで用いられる表現は日本人に馴染みが薄いこと、タイムマシクエスチョンは将来を悲観する者に用い辛いことが指摘されている。そこで「ドラえもん」に登場する「ひみつ道具」は日本人に馴染み深いという点に着目し、大学生10名を対象に、なりたい性格になれる「ひみつ道具」を考え描画し、使用時のイメージを引き出す「ひみつ道具」考案セッションを実施した。セッションの効果について、感情状態および状態自尊感情に関する尺度、およびインタビューからの検討を行った。その結果、「ひみつ道具」考案セッションの前後でポジティブ感情と自尊感情の上昇が示唆された。また、語りから目標の明確化、自己の肯定化、自己理解の促進としての効果が示された。

キーワード：ミラクルエスチョン、タイムマシクエスチョン、ひみつ道具、ドラえもん、描画

問題と目的

大学生は、入学時の環境変化や対人関係、進路決定、卒業論文などへの不安により、不適応を起こすことが多いとされている（三宅・岡本，2015）。また、大学生は自己の確立という思春期青年期の課題に直面する時期であり、自分とは何者なのか、どうありたいのかについて明確にすることはこの時期の発達課題のひとつである（鈴木・長江，2012）。以上より、大学生の精神的健康に対する支援について、自己評価の変化に焦点を当てた検討を行うことが重要であると考えられる。

大学生の精神的健康に対して適用される心理療法の1つに、解決志向アプローチがある（村上・山崎，2015）。解決志向アプローチではミラクルエスチョン、タイムマシクエスチョン、コーピングエスチョン、スケーリングエスチョン、例外探しの質問などの特徴的な質問技法が用いられている（伊藤，2014）。本研究では、未来の解決像をイメージするという点で共通しているミラクルエスチョンとタイムマシクエスチョンに注目したい。ミラクルエスチョンは解決像をイメージすること、より具体的な目標の設定を可能にすることが狙いである。解決像について対話することで、イメージの具体化をすることにも現実と関連付けて増幅させ、ポジティブな未来への展望が持てることや目標像を描いてもらうことができるという効果（伊藤，2014）や、自分の望む未来の状況を疑似的に体験することを促す効果があるとされる（川原，2018）。タイムマシクエスチョンとはミラクルエスチョンと類似した意図で考案されており、未来の姿のイメージを膨らませる狙いを持った問いかけである。川原ら（2018）の研究では、タイムマシクエスチョンを用いた介入が、ポジティブ感情尺度の得点の上昇やネガティブ感情尺度の得点の低下といった感情状態に対する直接的な効果を持つことが示された。

しかし、ミラクルエスチョンでは、「奇跡」や「魔法」という文言がよく用いられており、これらの言葉は西洋に由来すること、キリスト教との関連が強いことから日本人にとっては馴染みが薄く、想像しにくいということが指摘されている（伊藤，2011）。タイムマシクエスチョンでは、将来を悲観している者が未来を考えるのは難しいという指摘がある（黒沢，2008）。そのため、これらの課題を克服できる支援方法について検討する必要があると考えられる。

本研究では、「ひみつ道具」に注目する。「ひみつ道具」とは藤子・F・不二雄の漫画『ドラえもん』に登場する未来の道具を指す総称である（田中，2021）。日本での『ドラえもん』の知名度は高く（日本リサーチセンター，2020）、日本人にとって馴染み深い作品の1つといえる。「ひみつ道具」は未来の道具として認識されており、なりたい性格になれるような機能を持つものも存在している。ミラクルエスチョンは、自己に対する肯定感などの自己評価へ影響を与え、自尊感情の上昇に効果を発揮している（鈴木，2009）。また、タイムマシクエスチョンには、ポジティブ感情の増加やネガティブ感情の減少という効果が示唆されている（川原・佐々木，2018）。このことから、面接場面の中で「ひみつ道具」を考案し、「ひみつ道具」使用時について考え、なりたい自分を想像することは、自己評価や感情に効果を及ぼすことが期待できると考えた。そこで本研究では調査協力者に「ひみつ道具」を考案してもらおうという形で、自分のなりたい性格について想像してもらおうといったアプローチの効果について検討したい。

また、本研究では面接場面において「ひみつ道具」を考案する際に、「ひみつ道具」の描画を実施する方法について検討する。心理療法において描画とは、自ら表現していく中で癒しの効果を持ち（蘭，2008）、描画を行うことは創造的思考を促す行為であるとされる（進藤，2022）。例えば、van Sommers（1984）は、描画は他者とのコミュニケーションや説明において思考を補助または促進する機能があることを述べている。面接場面において描画を行うことで、自分の考案した「ひみつ道具」の機能についてのイメージをしやすくなると考えられる。

以上より本研究では、大学生が独自の「ひみつ道具」を考案、描画し、道具使用時をイメージした対話を行う「ひみつ道具」考案セッションが、感情状態と自尊感情の変化に与える影響について検討することを目的とする。

方法

調査協力者 4年制大学1校に在籍する大学生10名（男性5名、女性5名、平均年齢21.4歳）を調査協力者とした。募集に当たってはWeb上で参加協力を呼びかけ、同意を得られた者に調査を実施した。調査協力者の概要を表1に示す。

材料 鉛筆、色鉛筆（12色）、消しゴム、質問紙、高橋・大作

表1 調査協力者の概要

| 調査協力者 | 性別 | 学年 | 年齢 | 群 |
|-------|----|----|----|--------------|
| A | 男性 | 4 | 21 | ネガティブ感情変化なし群 |
| B | 男性 | 4 | 23 | ネガティブ感情変化なし群 |
| C | 男性 | 4 | 22 | ネガティブ感情変化なし群 |
| D | 男性 | 3 | 20 | ネガティブ感情低下群 |
| E | 女性 | 4 | 22 | ネガティブ感情上昇群 |
| F | 女性 | 4 | 22 | ネガティブ感情上昇群 |
| G | 女性 | 4 | 21 | ネガティブ感情上昇群 |
| H | 男性 | 3 | 21 | ネガティブ感情低下群 |
| I | 女性 | 1 | 19 | ネガティブ感情低下群 |
| J | 女性 | 3 | 21 | ネガティブ感情低下群 |

(2008) による『ドラえもん最新ひみつ道具大事典』より抜粋した「ひみつ道具」の例、「ひみつ道具」と道具名を書き込むシート(図1), 性格語のリスト, メモ用白紙(A4枚), ボイスレコーダーを用意した。性格語のリストは大学生が日常生活で使用する性格表現語の出現頻度上位のもの33語(萩生田, 2013)を掲載した。これを提示することで「なりたい性格」について発想を引き出しやすくなる効果を期待した。メモ用白紙については調査協力者の「ひみつ道具」の詳細についての対話内容を記録し, それを提示しながらインタビューをすることで描画時に話した内容を想起しやすくなるために用いた。

手続き 最初に調査の流れを説明し, 調査同意書にサインを求めた。次に, 下記調査項目を掲載した質問紙への回答を求めた。描画体験の施行では, 「今から, ひみつ道具を考案してもらいます。考案する中で絵を描いたり, 名前を付けたりしてもらいたいと思います。」という教示にてはじめ, 「ひみつ道具」の機能, 外観の詳細について対話をしながら考えてもらった後に, 描画を求めた。その後, 描画後のインタビューを行い, 質問紙への回答を求めた。最後に, セッション全体についての感想を尋ねた。セッション全体の流れ及びインタビューの概要は図2に示す通りであった。

調査項目

1. 日本語版 PANAS 佐藤・安田 (2001) による, 2 因子



図1 「ひみつ道具」と道具名を書き込むシート(記載は筆者が作成した例)

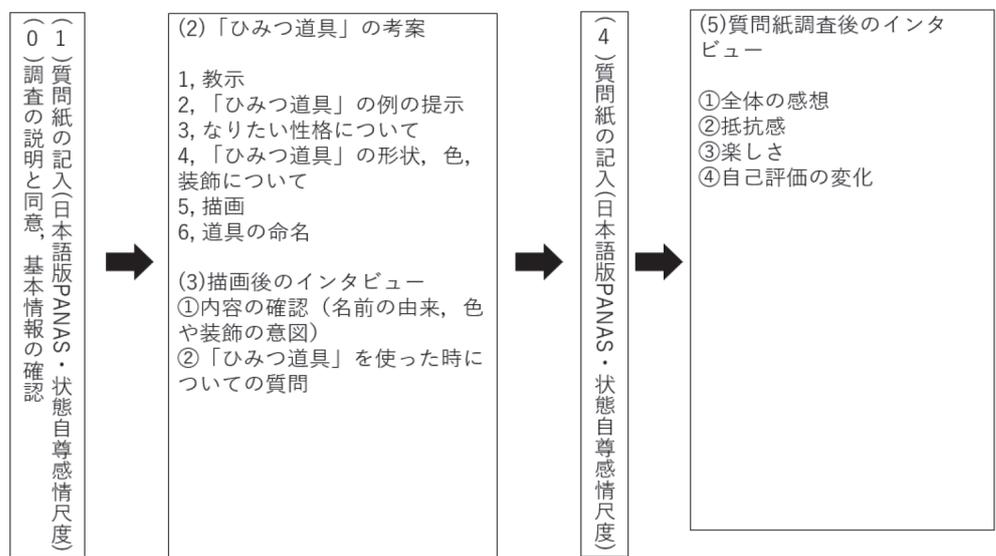


図2 インタビュー概要

20項目からなるポジティブ感情とネガティブ感情を測定するための尺度を用いた。

2. 状態自尊感情尺度 阿部・今野 (2007) による, 1 因子 9 項目からなる自尊感情を測定するための尺度を用いた。

調査時期 2022年11~12月

面接調査の分析方法 インタビューでの音声記録から作成した逐語録をデータとし, 分析には質的分析手法である KJ 法を採用した。KJ 法は定性的データをまとめる際に有効な方法とされている(川喜田, 1986) ため, 本研究の分析方法として用いた。筆者を含む 3 名(臨床心理学を専攻する大学院生 2 名, 学部生 1 名)が KJ 法におけるラベル化を共同で行い, 調査協力者の発言のカテゴリ分けを行った。

倫理的配慮 調査の冒頭に, 以下の倫理的配慮について書面にて説明し, これらについての同意書にサインを得られた場合のみ調査を実施した。①参加は自由意志であり, 中断も可能であること。②質問に対する回答について, 他人に話せる範囲でよいこと。③参加しない場合にも不利益は生じないこと。④インタビュー内容は録音され, そのデータは厳重に保管されること。⑤回答内容は匿名化して処理し, 研究以外の目的で使用されることはないこと。⑥研究成果の発表後に同意書及び調査で得られたデータは安全に破棄されること。⑦作成した絵等は個人が特定される情報や描写を除外した上で研究成果の発表に用いられる場合があること。本研究のすべての手続きは筆者らの所属する機関の研究倫理審査委員会において許可を得て実施した。

結果

1. 「ひみつ道具」考案前後の感情状態の変化

日本語版 PANAS について, 佐藤・安田 (2001) の因子構成に基づいた 2 因子に分け, α 係数における信頼性分析を行った。その結果, 第 1 因子は, 「ネガティブ感情」因子 ($\alpha = .79$) 第 2 因子は「ポジティブ感情」因子 ($\alpha = .74$) となり十分な信頼性が示された。

因子ごとに「タイミング(「ひみつ道具」考案前と考案後)」を独立変数, 「日本語版 PANAS の得点の和」を従属変数とす

る対応のある *t* 検定を行った (図 3)。その結果、ポジティブ感情において、「ひみつ道具」考案前より考案後の得点が有意に高いことが示された ($t(9) = 4.64, p < .001$)。ネガティブ感情においては有意な差が認められなかった ($t(9) = 1.08, n.s.$)。

状態自尊感情尺度について、阿部・今野 (2007) の因子構造に基づいた 1 因子に分け、 α 係数における信頼性分析を行った。その結果、第 1 因子は「状態自尊感情」因子 ($\alpha = .84$) となり十分な信頼性が示された。「タイミング (「ひみつ道具」考案前と考案後)」を独立変数、「状態自尊感情尺度の得点の和」を従属変数とする対応のある *t* 検定を行った (図 3)。その結果、「ひみつ道具」考案前より考案後において、有意に得点が高いことが示された ($t(9) = -3.26, p < .01$)。

2. 「ひみつ道具」考案後の語りの内容

KJ 法に基づき、「ひみつ道具」考案に関するセッション全体に対する語りの内容を分類した。結果、大カテゴリは計 7 個に、中カテゴリは計 19 個に分類された。中カテゴリにおいて「なりたいたい性格への認識」における【なりたいたい性格への変化を願望】の回答数が 8 と最も多く、「なりたいたい性格への認識」における【明確化】、『「ひみつ道具」開発についての感想』における【否定的体験】、「描画体験について」における【描画の効果】、『「ひみつ道具」に対する認識』における【不要】がそれぞれ 1 ずつの回答数となった。また、『「ひみつ道具」開発についての感想』における【肯定的体験】のみ『楽しい』、『面白い』の 2 つの小

カテゴリに分類された。結果は表 2 に示す通りであった。

3. ネガティブ感情の変化による群分けによるセッション体験の差

「ひみつ道具」考案前後では、ネガティブ感情において有意な変化が見られなかった。各調査対象者のネガティブ感情の変化について検討したところ、ネガティブ感情が低下した者、変化しなかった者、上昇した者がおり、それぞれでどのような体験の違いがあったのかを明らかにするためにネガティブ感情得点

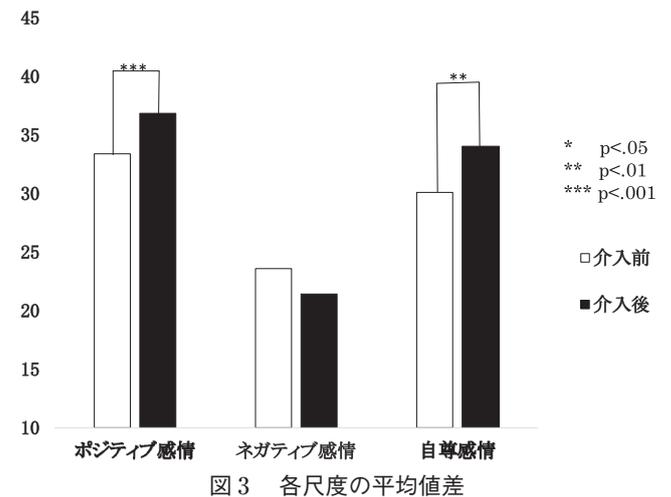


表 2 インタビューカテゴリ分け (全体)

| | | 回答数 | 回答 |
|-----------------|----------------|-----|---|
| 気持ちの変化 | やる気 | 4 | 明日のゼミに向けて元気が出た。頑張ろうっていう気持ちになった / 真面目になろうと思っ直した / 積極的になれるよう頑張ろうと思った等 |
| | 自己肯定 | 2 | 理想像に近づいた気がする / 自分を肯定するような気持ち |
| | なりたいたい性格へ変化を願望 | 8 | 取り上げた性格になりたい / 頑張って変わりたい等 |
| なりたいたい性格への認識 | 明確化 | 1 | 理想像がくっきりした |
| | 接近 | 2 | 話しているだけで近づけた感じがした / 頑張ったらなれそう |
| | 自己の性格の変化願望 | 3 | 打たれ弱い自分のダメなところをどうにかしたい / 向上心への気付き等 |
| 自己の性格について | 再確認 | 6 | ウィークポイントの再確認 / 人見知りなんだと思った / 自分の直したい部分が明確に見えた等 |
| | 認識の変化 | 2 | 積極的でないといったが、実際大きな問題でもない / ひみつ道具がなくてもいい性格と思えた |
| | 肯定的体験 | 楽しい | 4 |
| 面白い | | 3 | すごく面白い / 理想の性格を考える機会がなかったから面白かった / 面白かった |
| ひみつ道具開発についての感想 | 否定的体験 | 1 | ひみつ道具で自分の弱点をカバーしているみたいで嫌な気持ちになった |
| | 非日常的体験 | 5 | はじめての経験、新鮮でよかった / 夢のある話だと思った / 普段考えないことだった等 |
| | 内省 | 3 | 自分自身に向き合えた感じ / ネガティブにはならず自分の弱みを知るいい機会 / 自分を見つめる機会 |
| 描画体験について | 描画への抵抗感 | 3 | 絵を描くのが難しい / 絵が下手過ぎる等 |
| | 描画の効果 | 1 | 絵に描くことで想像できた |
| ひみつ道具使用時の想像について | 難しさ | 4 | 考えるのは難しかった / 使用後のことは考えていなかったから回答が難しかった等 |
| | 容易さ | 4 | そこまで難しくなかった / 考えるのは難しくなかった / 難しくなかったし、悩まなかった等 |
| | 欲求 | 3 | ひみつ道具を使いたい気持ちが強くなった / 本当にあればいいのと思う / あつたらいいな |
| ひみつ道具に対する認識 | 不要 | 1 | 意外と必要ないかもしれない |
| | 依存への恐怖 | 2 | のび太君のようにひみつ道具に依存したら大変 / 楽みたいに依存したら怖い |

の変化をもとにした群分けを行った。

「ひみつ道具」考案前後でネガティブ感情得点の上昇がみられた者は3名、ネガティブ感情得点に変化しなかった者は3名、ネガティブ感情得点が低下した者は4名であり、順に、ネガティブ感情上昇群、ネガティブ感情変化なし群、ネガティブ感情低下群と命名した(表1)。

この3群における「ひみつ道具」考案前後での状態自尊感情を比較するために、「ネガティブ感情得点の変化」と「タイミング(「ひみつ道具」考案前と考案後)」を独立変数、「状態自尊感情の得点の和」を従属変数とする2要因混合計画の分散分析を行った(図4)。その結果、「ネガティブ感情得点の変化」について、有意な主効果が見られなかった($F(2, 7) = .25, p = .79$)が、「タイミング」について、有意な主効果が見られた($F(1, 7) = 8.84, p < .05$)。交互作用は有意ではなかった($F(2, 7) = .75, p = .50$)。

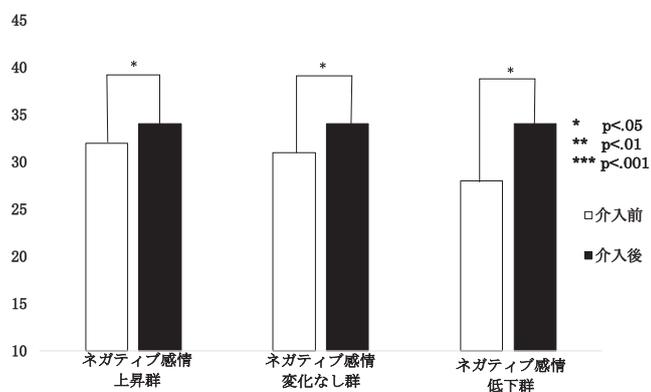


図4 ネガティブ感情の変化による群ごとの自尊感情得点平均値差

また、表2で分類したインタビューのカテゴリ分けにもとづき、ネガティブ感情上昇群、変化なし群、低下群の3つに分けて、どのカテゴリに該当する語りが得られたのかの整理を行った。結果は表3～5に示すとおりであった。ネガティブ感情上昇群、ネガティブ感情変化なし群では、「なりた性格への認識」における【なりた性格へ変化を願望】の回答数がそれぞれ3であり比較的多かった。ネガティブ感情低下群では、「『ひみつ道具』使用時の想像について」における【容易さ】の回答数が3と比較的多かった。

考察

1. 「ひみつ道具」考案セッションによる感情状態の変化

結果より、「ひみつ道具」考案後にポジティブな感情が有意に増加したこと、また語りの内容からは、セッションによって“楽しかった”や“面白かった”のような【肯定的体験】、“夢のある話だと思った”など【非日常的体験】として体験がされたことが示された。一方で、“ダメなところをどうにかしたい”のような【自己の変化の願望】としての語りや“ウィークポイントの再確認になった”という自己の性格の【再確認】についての語りから“なりた性格”を考える中で、自身の足りないところに注目するような自己批判としての自己注目がネガティブ感情の低下を抑制、生起させていたことも考えられた。Kellyら(2009)は自己批判がネガティブ感情を生起させると述べており、本研究でも「ひみつ道具」の考案の中で自己批判を体験し

たことが推察される。

また、状態自尊感情得点の上昇や【自己肯定】に関する語りから「ひみつ道具」考案セッションが自己肯定感の上昇との関連があることが示唆された。「『ひみつ道具』使用時の想像について」の回答では、【容易さ】の語りがあった4名のうち、3名の自尊感情得点が平均よりも大きく上昇していた。一方、【難しさ】の語りがあった4名のうち、1名は自尊感情の変化がなく、3名は自尊感情得点の上昇量が平均よりも小さかった。「ひみつ道具」使用時の想像において、なりた性格になれた自分を想像することの容易さが自己肯定感の上昇に関連していると考えられる。

2. ネガティブ感情の変化から捉えた「ひみつ道具」考案セッションの体験の違い

ネガティブ感情得点の変化による3群とタイミング(「ひみつ道具」考案前と考案後)を独立変数、状態自尊感情を従属変数とする2要因混合計画の分散分析の結果からは、タイミングの効果のみが有意であり、ネガティブ感情の変化による状態自尊感情の変化の差は示されなかった。「ひみつ道具」考案セッションによる自尊感情への肯定的な変化は、ネガティブ感情の変化に関連せず生じていたと考えられる。

インタビューの分析からは、「ひみつ道具」考案セッション前後のネガティブ感情の変化によって分類した3群の全てにおいて、“人見知りなんだと思った”のような「自己の性格について」の【再確認】が語られたことが示された。また、ネガティブ感情上昇群、低下群においては“自分自身に向き合えた感じ”等の【内省】について語られており、「ひみつ道具」考案セッションが自己注目する体験となったといえる。

セッション後の「気持ちの変化」について、ネガティブ感情上昇群、ネガティブ感情変化なし群のみで“積極的になれるように頑張ろうと思った”等の現在の自分を変えることへの【やる気】の視点から語られた。また、「自己の性格について」の回答で、“打たれ弱い自分のダメなところをどうにかしたい”等の【自己の性格の変化願望】が語られた。全群においてセッションの中で自己批判としての自己注目を体験した可能性がある。

一方でネガティブ感情低下群では【自己の性格の変化願望】が語られたものの、“話しているだけで近づけた気がした”等「なりた性格」への【接近】が語られた。自身の「なりた性格」に近い部分を見つけられたことになり、ネガティブ感情が低下した可能性が示唆される。今回のセッションにおいて、自己批判としての自己注目する体験がネガティブ感情を引き起こしている可能性があるが、「なりた性格」への接近を想像することがネガティブ感情を抑制や減少させたと考えられる。

「ひみつ道具使用時の想像について」の回答では、【難しさ】については上昇群で2名、変化なし群で1名、低下群で1名から語られた。【容易さ】については変化なし群で1名、低下群で3名語られ、上昇群では語られなかった。このことから、「ひみつ道具」を使用している時の自分の姿を比較的明確に想像できたことが、なりた性格になれた自分の姿が想像できたこと、「なりた性格」への【接近】につながり、ネガティブ感情を低下させたと考えられる。

3. 「ひみつ道具」の考案をテーマにしたセッションの意義

セッション後のインタビューからは、自己を肯定できたこと、目標像を明確化できたことについて語られ、ミラクルクエスト

表3 インタビューカテゴリ分け（ネガティブ感情上昇群）

| | | 回答数 | 回答 | |
|-----------------|--------------|-----|------------------------------------|------------|
| 気持ちの変化 | やる気 | 2 | 積極的になれるように頑張ろうと思った / 決意が高まった | |
| なりたい性格への認識 | なりたい性格へ変化を願望 | 3 | もっとなりたくなった / より強くなりたくなった / なりたくなった | |
| 自己の性格について | 自己の性格の変化願望 | 1 | 自分の変わりたいという気持ちに気づいた | |
| | 再確認 | 2 | 見つめることで自分の性格を整理できた / 人見知りなんだと思った | |
| ひみつ道具開発についての感想 | 肯定的体験 | 楽しい | 1 | 考えるのは楽しかった |
| | | 面白い | 1 | 面白かった |
| | 否定的体験 | 1 | ひみつ道具で自分の弱点をカバーしているみたいで嫌な気持ちになった | |
| | 非日常的体験 | 2 | 新たな視点 / 初めての経験 | |
| | 内省 | 1 | 自分を見つめる機会 | |
| 描画体験について | 描画の効果 | 1 | 絵に描くことで想像できた | |
| ひみつ道具使用時の想像について | 難しさ | 2 | ちょっと難しかった / 考えるのは難しかった | |
| ひみつ道具に対する認識 | 欲求 | 1 | あったらいいな | |

表4 インタビューカテゴリ分け（ネガティブ感情変化なし群）

| | | 回答数 | 回答 |
|-----------------|--------------|-----|--|
| 気持ちの変化 | やる気 | 2 | 明日のゼミに向けて元気が出た。頑張ろうっていう気持ちになった / 真面目になろうと思っ直した |
| なりたい性格への認識 | なりたい性格へ変化を願望 | 3 | 頑張って変わりたい / 取り上げた性格になりたい / なりたくなった |
| | 自己の性格の変化願望 | 2 | 打たれ弱い自分のダメなところをどうにかしたい / 向上心への気付き |
| 自己の性格について | 再確認 | 2 | ウィークポイントの再認識 / 緊張してしまうから自分は発表が苦手なんだとすごく思った |
| | 肯定的体験 | 楽しい | 1 |
| 面白い | | 1 | 理想の性格を考える機会がなかったから面白かった |
| 描画体験について | 描画への抵抗感 | 2 | 絵を描くのが難しい / 絵が下手過ぎる |
| ひみつ道具使用時の想像について | 難しさ | 1 | 使用後のことは考えていなかったから回答が難しかった |
| | 容易さ | 1 | 難しくなかったし、悩まなかった |
| ひみつ道具に対する認識 | 欲求 | 2 | ひみつ道具を使いたい気持ちが強くなった / 本当にあればいいのと思う |
| | 依存への恐怖 | 1 | のびたくみみたいに道具に依存したら大変 |

表5 インタビューカテゴリ分け（ネガティブ感情低下群）

| | | 回答数 | 回答 | |
|-----------------|--------------|--------|---|--|
| 気持ちの変化 | 自己肯定 | 2 | 理想像に近づいたような気がする / 自分を肯定するような気持ち | |
| なりたい性格への認識 | なりたい性格へ変化を願望 | 2 | 変えていけばいいと思う / なりたさが強くなった | |
| | 明確化 | 1 | 理想像がくっきりした | |
| | 接近 | 2 | 話しているだけで近づけた気がする / 頑張ったらなれそう | |
| 自己の性格について | 再確認 | 2 | 弱みが多いなと思った / 自分の直したい部分が明確に見えた | |
| | 認識の変化 | 2 | ひみつ道具がなくてもいい性格と思えた / 積極的でないといいが、実際大きな問題でもない | |
| | | 肯定的体験 | 楽しい | 2 |
| ひみつ道具開発についての感想 | 肯定的体験 | 面白い | 1 | すごく面白い |
| | | 非日常的体験 | 3 | はじめての経験、新鮮でよかった / 夢のある話だと思った / 普段考えないことだった |
| | 内省 | 2 | ネガティブにはならず自分の弱みを知るいい機会 / 自分自身に向き合えた感じ | |
| 描画体験について | 描画への抵抗感 | 1 | めっちゃ難しかった | |
| ひみつ道具使用時の想像について | 難しさ | 1 | 難しかった | |
| | 容易さ | 3 | 考えるのは難しくなかった / そこまで難しくなかった / 難しくはなかった | |
| ひみつ道具に対する認識 | 不要 | 1 | 意外と必要ないかもしれない | |
| | 依存への恐怖 | 1 | 薬みたいに依存したら怖い | |

ンやタイムマシンクエスチョンで期待される肯定的な自己評価への影響や目標像の具体化が、「ひみつ道具」を考案するセッションの中でも体験されたことが示唆された。ミラクルクエスチョンやタイムマシンクエスチョンでは、目標や問題が解決した時の状況に焦点を当てるためのやりとりが行われる（伊藤, 2014）。一方で、「ひみつ道具」考案セッションにおいては、「なりたい性格」を考案すること、「ひみつ道具」使用時の気持ちを考えることに焦点が当てられる。そのため、自分自身の性格の側面に注意が向けられ、自己注目、自己理解としての体験となったことが考えられる。自己理解はアイデンティティの確立に寄与する（小沢, 2020）ため、思春期・青年期のアイデンティティの確立という発達課題に対して「ひみつ道具」考案セッションは役立つ可能性があるといえる。

本研究で取りあげた「ひみつ道具」は物であるため奇跡や未来等の状況よりも具体的なものである。抽象的より具体的な文章の方が記憶に保持されやすいことが示唆されている（三宮, 1982）こと、今回のセッションの中では「ひみつ道具」を絵に描くことで形に残ることから、「ひみつ道具」や使用時の想像、なりたい性格になっている時の自分についての記憶は比較的保持されやすいことが予想できる。したがって、具体的な目標やなりたい性格になっている自分の姿をセッション後も想起しやすくなり、ミラクルクエスチョンやタイムマシンクエスチョンよりも具体的な目標や高い自己肯定感を保持できる可能性がある。

さらに、和田ら（2010）は描画行為そのものに感情の前向きな変化への効果があると述べている。本研究において、インタビューの中で、“絵に描くことで想像できた”という発言が得られた。描画を伴うことで、「ひみつ道具」の想像が容易になり「ひみつ道具」考案に取り組みやすくなったことも考えられた。

4. 今後の課題

本研究の結果より、「ひみつ道具」考案セッションを通じた「なりたい性格」への接近が、自己肯定感の上昇、ネガティブ感情の抑制、減少につながる可能性が示唆された。そのため、「今まで、自分になりたい性格に近いと思えた時」についての質問の追加や「ひみつ道具」使用時を想像するため時間の確保すること、使用時の自分の姿を想像しやすくなるような教示を導入することで、より自己肯定感の上昇、ネガティブ感情の抑制、減少に向けた効果が促進されることが期待される。また、今回は「なりたい性格になれる」「ひみつ道具」を作るよう教示したが、性格だけでは限られた側面にしか焦点を当てられていない。そのため「なりたい性格や能力や気持ち」といった性格以外の人の特性を含めることも有効であると考えられ、このような教示や展開の改善については更なる検討を重ねることが求められる。

また、「ひみつ道具」考案の中での自己批判がネガティブ感情を生起させていたこと、なりたい性格になれた自分の姿の想像することによりネガティブ感情が低下したことが示された。そのため、自己の性格を考えた際に自己批判が強く生じる者や、「ひみつ道具」使用時の想像の難しさが大きい者は、ネガティブ感情の上昇が促進されることや自己の捉え直しが難しくなることが予想される。そのため、このセッションを用いる際は、対象者の自己批判の程度や空想場面を想定することの容易さについて事前に考慮する必要があると考えられた。

さらに、セッションに導入した描画体験に対しては【描画への抵抗感】も語られていた。調査協力者であった大学生においては、描画体験には抵抗感や評価懸念を抱きやすいという知見（近藤, 2016；降旗, 2016）もあるため、描画の有無による体験の違いも検討する必要があると考えられる。

〈付記〉

本研究の調査に参加いただいた調査協力者の皆様、並びに執筆にあたりご助言を賜りました九州大学大学院人間環境学府実践臨床心理学専攻所属 岡田彩美様、安富碧人様に心よりお礼申し上げます。

文献

- 阿部美帆・今野裕之（2007）. 状態自尊感情尺度の開発. パーソナリティ研究, 16 (1), 36-46.
- 降旗孝（2016）. 図画工作・美術への〔苦手意識〕の実態と解消のための要素. 美術教育学研究, 48 (1), 369-376.
- 萩生田伸子（2013）. 大学生における性格表現後の使用について（4）：形容詞チェックリストとの関係. 日本行動計量学会大会抄録集, 41, 298-299.
- 伊藤拓（2011）. ミラクル・クエスチョンの効果的な使い方. プリーフサイコセラピー研究, 20 (1), 15-26.
- 伊藤拓（2014）. ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピーの質問を用いる際の注意点—ミラクル・クエスチョン, 例外探しの質問, スケーリング・クエスチョン, コーピング・クエスチョンの共通点—. 心理学紀要（明治学院大学）, 24, 63-74.
- 川喜田二郎（1986）. KJ法—混沌をして語らしめる. 中央公論社.
- 川原正広・佐々木誠（2018）. タイムマシン・クエスチョンを用いた介入における心的イメージの効果：感情の変化と心的イメージの個人差に着目した検討. プリーフサイコセラピー研究, 27 (2), 50-61.
- Kelly, A. C., Zuroff, D.C., Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301-313.
- 近藤孝司（2016）. 描画法の描画家庭における主観的体験の検討—バウム法, S-HTTP法, 風景構成法の描画家庭の比較—. 上越教育大学研究紀要, 35, 135-146.
- 黒沢幸子（2008）. タイムマシン心理療法—未来・解決志向のブリーフセラピー. 日本評論社.
- 三宮真智子（1982）. 文章記憶における表現形式と意味内容の関係. 心理学研究, 53, 308-311.
- 三宅典恵・岡本百合（2015）. 大学生のメンタルヘルス. 心身医学, 55, 1360-1366.
- 村上香奈・山崎浩一（2015）. ソリューション・フォーカスト・アプローチに基づくグループワークの実践とその影響—大学生への発達支援に関する質的研究—. カウンセリング研究, 48, 218-227.
- Neff, K. D., (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- 日本リサーチセンター（2020）. 第7回 NRC 全国キャラクター調査.
- 小沢一仁（2020）. 自己理解のためにエリクソンのアイデンティティ概念を捉え直す—主観的視点から斉一性と連続性に焦点を当てて—. 青年心理学研究, 31, 91-108.
- 蘭香代子（2008）. 「描画」研究の歴史と考察—童話研究（5）—. 駒沢女子大学研究紀要, 15, 1-15.
- 佐藤徳・安田朝子（2001）. 日本語版 PANAS の作成. 性格心理学研究, 9, 139-139.
- 進藤将敏（2022）. 非標準型の描画が創造性に及ぼす効果. 北海学園大学経営論集, 20 (1), 1-8.
- 鈴木貴美子・長江美代子（2012）. 大学生の友人関係のありかたとアイデンティティの発達. 日本赤十字豊田看護大学紀要, 7 (1), 133-144.
- 鈴木俊太郎（2009）. ソリューション・フォーカスト, プリーフ, セラピー面接におけるミラクル, クエスチョンの効果的な運用について. 信州大学教育学部付属教育実践総合センター, 10, 41-50.

- 高橋浩太郎・大作裕之 (2008). ドラえもん最新ひみつ道具大事典. 小学館.
- 田中良樹 (2021). 漫画『ドラえもん』の「ひみつ道具」にみるネーミングの法則—お菓子にみるネーミングの法則と比較して—. 社会言語学演習『論文集』, 16, 71-86.
- Van Sommers, P. (1984). Drawing and Cognition. Cambridge: Cambridge University Press.
- 和田佳子・山根美智子・山本勝則 (2010). 妊娠・産褥期における描画によるリラクゼーション効果の検討. 獨協医科大学看護学部紀要, 4, 9-18.
- 安川愛理・伊藤咲耶子・岡誠貴・白濱あかね・古賀聡 (2022). 妖怪をテーマとする描画の試み. 九州大学総合臨床心理研究, 13, 83-90.

Effect of “Secret Tool” Design Session on Emotions and Self-Evaluation

Rika ODA

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Eiji OZAWA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

Miracle and time-machine questions in the solution-focused approach are common. They envision a future solution image and a goal image effect, creating a positive outlook for the future and a positive effect on emotions and self-evaluation. However, it has been pointed out that the expressions used in miracle questions are unfamiliar to Japanese people, and that time-machine questions are difficult to use for those who are pessimistic about the future. Given that the concept “Secret Tool” appears in Doraemon which is familiar to Japanese people, we conducted a “Secret Tool” design session in which 10 university students were asked to design and draw a “Secret Tool” that would help them become a person they wanted to be, and to imagine and talk about using the tool. The effects of the sessions were examined using measures of emotional state and self-esteem, and an interview survey. As a result, it was suggested that positive emotions and self-esteem increased before and after the “Secret Tool” experience. In addition, narratives were effective in clarifying goals, affirming oneself, and promoting self-understanding.

Keywords: miracle question, time-machine question, Secret Tool, Doraemon, drawing methods

