

対人的傷つきやすさの緩和における キーポイントと変化の 過程に関する探索的研究

国際文化研究科 国際文化専攻
臨床心理学研究分野 博士前期課程
2024年3月修了

西宇里奈

主査 森川友子 副査 小林純子 樋渡孝徳

研究背景

近年、インターネット上などで少しの批判を受けるだけでも傷ついてしまうなどの「傷つきやすさ」に困り感を抱いているという記事が多く散見される。鈴木・小塩(2002)は、このような他者からネガティブな評価を受けた際に容易に落ち込み精神的健康を害しやすい傾向を「対人的傷つきやすさ」と定義している。

研究目的

従来の研究によって対人的傷つきやすさや、その類似概念の緩和等に関する研究はされているものの、認知のあり方を変容するための思考過程やきっかけ等を細かく探っているものは見つからない。また、認知行動療法など、自習できる心理療法の多くには、対人的傷つきやすさの改善にも対応するものがあるが、傷つきの最中に自分にとって新奇な方法を信じ、取り組む意欲を出せる人ばかりではない。

そこで、本研究では、青年期の人々にインタビュー調査を行い、対人的傷つきやすさの緩和におけるキーポイントと変化の過程の特徴を探索的に検討していくことを目的とした。

研究概要

【方法】

研究協力者A大学の大学生5名(男性2名, 女性3名)に対し、半構造化面接による本調査を1回、その後内容確認及び補足的調査を1回行った。

【結果と考察】

本研究において5名の研究協力者の過半数にみられた対人的傷つきやすさ緩和のキーポイントは以下3点であった。

- ①他者はそんなに自分に興味がないという気づき：他者はそんなに自分に興味がないと気づいたことで、失敗などからネガティブな評価を受けても、その評価を持ち続けられることはないと思えるようになったこと等が語られた。
- ②全部自分の責任、全部自分が悪いという感覚の緩和：ネガティブな評価を受けた時、全ての問題を自分の責任としないでよいと思うようになったことで、適切に自他の課題の分離を行うことが可能になり、他者の課題をコントロールしなければいけないと思うことから生じていた不安の緩和に繋がったことが窺えた。
- ③信頼している人との関わりの重要性：友人の「適当な行動」をみて「意外となんとかなる」というように、今まで「こうしなくては」思っていた行動や考え方に対して緩みが生じたこと、家族や友人との関わり自体が支えになっていることが窺えた。

キーポイントから対人的傷つきやすさ緩和に至る過程としては以下の2パターンが示された。

- ①そのキーポイントとなる考え方を実感した後、その考え方が言葉となり自分を支えることのできる力を持つ：「他者が自分に興味が無い」等の考えや思いを、自分自身が実感するような体験があり、その時に実感したことが言葉として整理され、現在の安心材料となっていることが示唆された。
- ②そのキーポイントとなる考えを他者から言葉としてもらい、継続的に思い続けていくことで、自分の考えとして定着させる：他者からもらった言葉を定着させるためには、言葉を聞いた際に自分の非合理的信念に気づくことができ、「そこが自分に必要な要素だ」と納得するものであり、そして、同時にそこを変えれば変わることができるかもしれないと希望を持てるようなものが、「お守り言葉」となり、人の変化を促進させる可能性が示唆された。

成果・まとめ

本研究の結果として、対人的傷つきやすさの緩和のキーポイントが3点、そしてキーポイントから対人的傷つきやすさの緩和に至る過程として2パターンが見受けられた。しかし、対人的傷つきやすさの高い人々は、他者と関わることへの不安感が強いいため、上記のキーポイントと緩和に至る過程に示された、信頼できる人との関係を築くことや、実感をするための様々な経験を積むことが困難な人もいることが推察される。そのため、今後は信頼できる人との関係を築くことや、様々な経験を積むために、一步を踏み出すため要因やプロセスについて検討していくことが重要なのではないかと考えられる。



指導教員コメント

現代ではいろいろな心理療法があり、それぞれが治療法を提案しますが、対人的傷つきやすさを抱えた本人が、もがきながらどのように回復のきっかけを迎え、新しい体験様式をものにしたのか、体験者の実感に迫るこの研究は、説得力が高いです。「他者はそんなに自分に興味がない」という事実「全部が自分の責任だと考えなくてもよい」といった真理に支えられることや、信頼している人との関わりで何が起こってくるかなど、発見のある研究でした。調査協力者の内省力や語る力、それを引き出した西宇さんのインタビュー力に支えられた研究です。