

否定形暗示文の作用からみた感情・感覚・行動の 調節について

宮 下 敏 恵*

(平成14年10月31日受付；平成14年12月13日受理)

要 旨

心理療法の面接場面において、クライアントは否定文を多用すると言われている。同じ意味内容をあらかず場合になぜ肯定文を用いずに否定文を用いているのだろうか。否定文には肯定文にはみられない特徴が存在していると考えられる。不登校の子どもが「学校に行かない」という場合と、「学校に行けない」という場合には心理の意味が異なると考えられる。しかし否定文といっても様々な種類がある。そこで本研究では、2種類の否定文をとりあげ、その影響を比較する。

被験者は大学生及び大学院生16名（男性6名、女性10名）であった。平均年齢は23.88歳（SD=3.26）であった。被験者は実験者によりリラクセーションが施行された後、ベースラインを測定された。その後、「あなたの身体は動かない」という否定形暗示文と「あなたの身体は動けない」という否定形暗示文が与えられ、その影響が測定された。身体動揺に関するチェックリスト評価、多面的感情状態尺度の評価が求められた。さらに、野原イメージを浮かべるように求められ、その内容が報告された。

結果としては、「動かない」という否定形暗示文が与えられた場合は、身体の動きは減少し、感情面の活動にシフトするという調節の仕方をしていることが示された。「動けない」という否定形暗示文が繰り返された場合は、禁止的、抑制的に作用するということが示された。

KEY WORDS

negative sentence suggestion	否定形暗示文	negation	否定	feelings	感情
sensations	感覚	behavior	行動	regulation	調節

目 的

授業での発表前やスポーツの試合の前などにおいて、「緊張しないように」、「上がらないように」と否定文を用いて自分の感情、感覚、行動を制御しようとすることがある。一方、緊張する場面において、「私は落ち着く、ゆったりする」と肯定文で考える場合もある。同じように緊張を解こうとしているにもかかわらず、このように肯定文で考える場合もあれば、否定文で考える場合もある。同じ意味内容をあらかず場合に、肯定文ではなく、否定文を用いることがあるというのは、なぜであろうか。否定文を用いる場合というのは、肯定文にはみられない別の特徴が存在しているのではないかと考えられる。自分の感情、感覚、行動を調節しようとする際、このように否定文を用いて調節するのは、肯定文を用いて調節する場合と異なる影響が存

* 心理臨床講座

在しているのではないだろうか。

Gindhalt(1981)は、心理療法の面接場面においてクライアントは否定文を用いて話すことが多いと述べている。いくつかの事例を通して、「私は生きている感じがしない」、「私はこのように思うべきではない」、「私はできない」などのパターンの否定文をクライアントは多用しているという。このようにクライアントが、否定文を多用するのはどのような意味があるのだろうか。否定文を用いることがどのような意味を持っているのかという点を明らかにする必要があるだろう。

Elis (1987 國分訳, 1989)によると、クライアントには「しなければならない」というような非論理的で非現実的な不合理な信念が存在しているという。このような不合理な信念を変えない限り、クライアントの問題は解決しないと述べている。このようにクライアントには否定的思考が存在しており、「できない」などの言葉で表されていると考えられる。また、Rayner (1995)は、クライアントは自分を「～でない」と区別することで悩んでいるという。「～ない」という否定の意味というのは、区別であり、クライアントが否定文を用いているのは、この区別という否定の役割のためだという。面接場面において、クライアントの発する否定文を取りあげ、その意味を検討しており、同一視できず、調和できずに自分を区別しているために、否定文を用いていると推測している。この区別ということが存在するために、クライアントは否定文を多用しているという。

このように、クライアントは心理面接の場面において、否定文を多用しているといわれているが、このことはどのような意味を持っているのであろうか。同じ意味内容をあらわす場合に、肯定文を用いずに、否定文を選んで話しているということは、肯定文にはみられない特徴が存在していると考えられる。Rayner (1995)が述べているように、区別という役割があらわれているとも考えられる。また宮下・門前 (1998)は、心理療法場面においてクライアントが用いる否定文には、クライアントの固定観念があらわれているのではないかとことを示唆している。固定観念について話す際に、否定文という表現を用いることが多いのではないかと推測している。しかしこのような否定文の意味について考える前に、否定文といっても多様な種類が存在しているのである。同じように「～ない」という打ち消しを伴う否定文において、例えば不登校の子どもが、「学校に行かない」という場合と、「学校に行けない」という場合では心理的な意味は大きく異なるのではないかと考えられる。様々な否定文の作用を明確にすることで、肯定文にはみられない否定文の特徴が明らかになるといえるだろう。

そこで本研究では、「～しない」、「～できない」という2つの否定文を取りあげ、その作用を検討することを目的とする。具体的には、「身体は動かない」と「身体は動けない」という2つの否定形暗示文を用い、ベースラインの暗示文との比較を行う。なお、感覚に浸りやすくするために、本実験においては、リラクセーションを施行し、暗示を用いることとする。

方 法

被験者

被験者は、大学生及び大学院生16名（男性6名、女性10名）であり、平均年齢は23.88歳（SD=3.26）であった。

実験計画

実験計画としては、ベースラインの暗示文と否定形暗示文2種類の作用の比較、つまり暗示文の種類を比較を行った。ベースラインの暗示文としては、「あなたの身体は今、普通です」を用いた。また、否定形暗示文として、「あなたの身体は今、動かない」と「あなたの身体は今、動けない」の2種類を用いた。

材料

身体の動きについては、身体動揺に関するチェックリスト評定を用いた。評定項目としては、身体全体、頭、胴、腕、手の指先、腰、足、足の指先の8項目について、どの程度動く感じがするか、7件法で評定を求めた。また、感情については寺崎・古賀・岸本(1991)の多面的感情状態尺度(抑うつ・不安、倦怠、非活動的快、活動的快、集中、敵意、親和、驚愕の8尺度)を用いた。さらに、イメージについてであるが、まずイメージ内容に関するチェックリスト評定を用いた。この評定は、鮮明性、臨場感、天気、地面の固さ、草丈の長さ、生物の数、人物の数、風の強さ、自分の登場の程度、気温の10項目を5件法によって評定を求めているものである。さらに、イメージについて報告したものをカセットテープレコーダー(SONY, TCM-400)に録音し、報告内容を分析した。

手続き

被験者は椅子にゆったり座るように求められ、実験者により、門前(1995)によるジェイコブソンのリラクセーション(簡略版)が施行された。まず、ベースラインの暗示文が5回繰り返され、1分間その感覚に浸るよう求められた。そして、身体動揺の感覚についてチェックリスト評定を求められた。次にゆったりとしたおだやかな野原にいるイメージを3分間浮かべるよう求められた。そして浮かべたイメージについて報告が行われ、その報告内容が録音された後、イメージ内容について、イメージチェックリスト評定用紙に記入を求められた。さらに多面的感情状態尺度についても評定が求められた。

1分間の休憩の後、同様に否定形暗示文2種類のうち、どちらか一方が5回繰り返し与えられ、1分間その感覚に浸るよう教示された。そして、ベースラインと同様に、身体の動き感覚についてのチェックリスト評定、野原イメージの報告、イメージ内容に関するチェックリスト評定、多面的感情状態尺度がそれぞれ求められた。1分間休憩した後に、さらにもう一方の否定形暗示文が与えられ、同様に繰り返された。

結 果

身体動揺に関するチェックリスト評定

身体動揺に関するチェックリスト評定において、ベースラインと否定形暗示文2種類の1要因3水準の分散分析を行った。

まず、「胴」の動きにおいて、暗示文の種類要因の主効果がみられた($F=3.83, df=2/30, p<.05$)。主効果の検定を行ったところ、ベースラインに比べて、否定形暗示文「あなたの身体は今、動かない」(以下「動かない」と省略)、否定形暗示文「あなたの身体は今、動けない」(以下「動けない」と省略)ともに、胴の動く感じは少なくなるという有意差がみられた($t=2.32, df=30, p<.05$; $t=2.47, df=30, p<.05$)。また、「腰」の動きにおいても暗示文の種類要因の主効果に有意傾向がみられ($F=3.17, df=2/30, p<.10$)、主効果の検定を行ったとこ

ろ、ベースラインに比べて、「動けない」という否定形暗示文を与えたときは、動く感覚が減るという結果がみられた ($t=2.52, df=30, p<.05$)。さらに、「足」の動きにおいても暗示文の種類要因の主効果が得られた ($F=3.79, df=2/30, p<.05$)。ベースラインに比べて、「動かない」の方が足の動き感覚が少なくなるという有意差がみられた ($t=2.62, df=30, p<.05$)。「動けない」においては有意傾向がみられている ($t=2.04, df=30, p<.10$)。また足先の動き感覚において、暗示文の種類要因の主効果に有意傾向がみられ ($F=2.49, df=30, p<.10$)、主効果の検定を行ったところ、ベースラインより「動かない」の方が足先の動き感覚は減るという結果が得られた ($t=2.21, df=30, p<.05$)。

このように身体動揺に関する感覚としては、「動かない」、「動けない」両方の否定形暗示文ともに、身体の動き感覚は少なくなるという結果がみられた。その際、「動かない」の方が、足や足先まで動き感覚が少なくなっており、「動けない」は胴や腰などの身体を中心部分の動き感覚が減少するという結果がみられた。

多面的感情状態尺度の結果

身体動揺チェックリスト評定の結果と同様に、ベースラインと否定形暗示文2種類の1要因3水準の分散分析を行った。その結果、「親和」尺度において、暗示文の種類要因の主効果がみられた ($F=10.37, df=2/30, p<.01$)。「親和」尺度は、いとおしい、好きな、恋しい、すてきな、などの項目が含まれている。この親和尺度において、ベースラインに比べて「動けない」の方が、親和性が低くなるという有意な差がみられた ($t=4.54, df=30, p<.05$)。「動かない」においては、有意傾向がみられている ($t=2.01, df=30, p<.10$)。また、「活動的快」尺度においても、暗示文の種類要因の主効果がみられた ($F=11.66, df=2/30, p<.01$)。主効果の検定を行ったところ、「動かない」、「動けない」ともに、ベースラインよりも活動的快感情得点が低くなるという結果である ($t=3.27, df=30, p<.05$; $t=4.71, df=30, p<.05$)。この「活動的快」尺度は、活気のある、元気いっぱい、陽気な、などの項目が含まれている。さらに、「非活動的快」尺度において、暗示文の種類要因の主効果がみられた ($F=9.54, df=2/30, p<.01$)。主効果の検定を行ったところ、ベースラインに比べて、「動かない」、「動けない」ともに非活動的快尺度得点が低くなるという有意差がみられた ($t=3.34, df=2/30, p<.05$; $t=4.11, df=2/30, p<.05$)。この「非活動的快」尺度は、のんびりした、のどかな、のんきな、などの項目が含まれている。

イメージチェックリスト評定の結果

イメージチェックリスト評定の結果についても同様に1要因3水準の分散分析を行った。まず、「生物の数」において暗示文の種類要因の主効果がみられた ($F=4.20, df=2/30, p<.05$)。主効果の検定を行ったところ、「動けない」の方が、「動かない」よりも生物の数が少なくなるという有意な差が得られた ($t=2.85, df=30, p<.05$)。また、「動けない」はベースラインよりも、生物の数が少なくなるという有意傾向がみられた ($t=1.90, df=30, p<.10$)。「動けない」という否定形暗示文を与えると、イメージにおいては、生物の数が少なくなるという結果が得られた。この結果は、Figure 1に示したとおりである。

「地面の固さ」においても暗示文の種類要因の主効果に有意傾向がみられ ($F=2.67, df=2/30, p<.10$)、「動かない」の方が、「動けない」よりも地面が固いという結果が得られた ($t=2.26, df=30, p<.10$)。この結果は、Figure 2に示した。

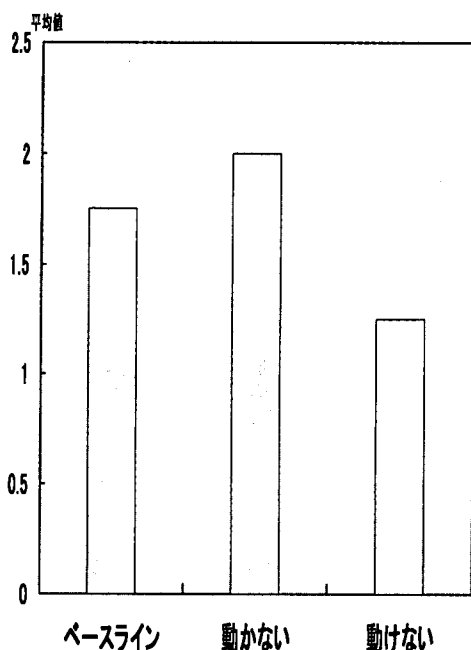


Figure 1 イメージチェックリスト評価の結果
ー生物の数ー

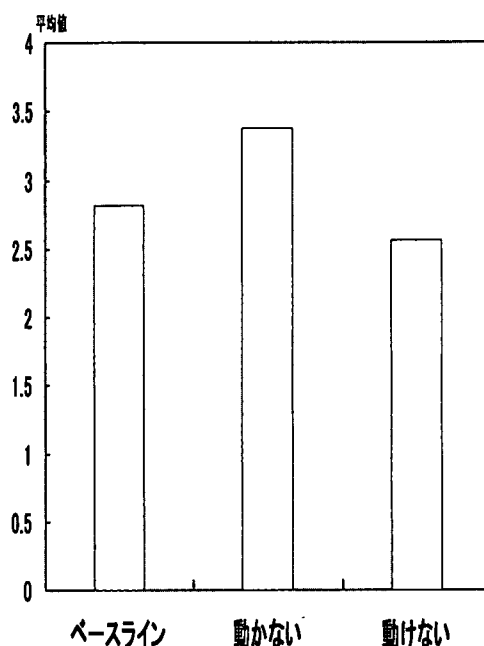


Figure2 イメージチェックリスト評価の結果
ー地面の固さー

イメージ報告内容の結果

イメージ報告の内容については、門前 (1996) による語彙分析を用いて分析を行った。この語彙分析というのは、国立国語研究所 (1997) の分類語彙表をもとに、イメージの報告内容を分類するものである。Table 1に示したように、体の類 (名詞)、用の類 (動詞)、相の類 (形容詞、形容動詞)、その他 (接続詞、感動詞など) の4つにまず大別される。それぞれにおいて、「抽象的關係 (人間や自然のあり方のわく組み)」、「人間活動の主体」、「人間活動ー精神及び行為」、「人間活動の生産物ー結果および用具」、「自然ー自然物および自然現象」に分類される。それぞれの分類において、さらに下位分類が存在している。具体的な内容として、「抽象的關係」というのは、事実・存在・状態・力・変化・空間・数量などを含んでいる。「人間活動の主体」は、人間・男女・我・彼・学校等、活動の主体であるものを含んでいる。「精神及び行為の人間活動」は、心・願望・美術・スポーツなど人間活動そのものの様相である。「人間活動の生産物」は、衣料・食料・道具など人間が直接に活動の結果として作り出したもの、および作り出すために利用するものである。「自然物及び自然現象」は、光・空気・気象・植物・動物など人間の主体的活動からは比較的自由に外界として存在するものである。イメージ報告の内容を以上の内容に分類し、分析を行った。それぞれの分類における分析は、全語彙数に占める割合のデータをもとにしている。

まず、名詞、動詞、副詞など全部を含めた人間活動の精神および行為の内容をあらわす語彙 (\$.3) において、1 要因 3 水準の分散分析を行ったところ、暗示文の種類要因の主効果がみられた。主効果の検定を行ったところ、「動かない」の方がベースラインより \$.3の内容の語彙が増加しているという有意差が得られた ($t=2.87, df=30, p<.05$)。「動かない」においては、

Table 1 分類語彙表（国立国語研究所刊）による語彙の分類方法

	体の類	用の類	相の類	その他 接続詞・感動詞など
抽象的關係	1.1	2.1	3.1	4.1
人間活動の主体	1.2	—	—	—
人間活動 —精神及び行為	1.3	2.3	3.3	4.3
人間活動の生産物 —結果および用具	1.4	—	—	—
自然 —自然物および自然現象	1.5	2.5	3.5	—

精神的な内容や人間活動の行為を表す語彙が増えているという結果である。この結果は、Figure 3に示した。

次に、分類番号3.30について分析を行った。これは、具体的には、悲しい、切ない、楽しい、心地いい、ぼうっと、などの意識、感覚、感情を表す形容詞が含まれている。分類番号3.30の内容において、分散分析を行ったところ、暗示文の種類要因の主効果に有意傾向がみられ ($F=2.68, df=2/30, p<.05$)、「動かない」の方が、ベースラインより3.30の内容、つまり、感情、感覚をあらわす形容詞が多いという結果が得られた ($t=2.24, df=30, p<.10$)。「動かない」という否定形暗示文が与えられると、感情や感覚をあらわす形容詞が増加するという結果である。この結果は Figure 4に示したとおりである。

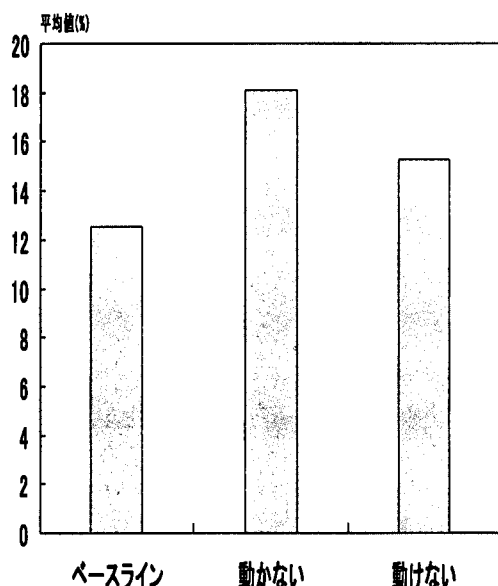


Figure 3 イメージ報告内容の語彙分析結果
— §.3 人間活動の精神及び行為—

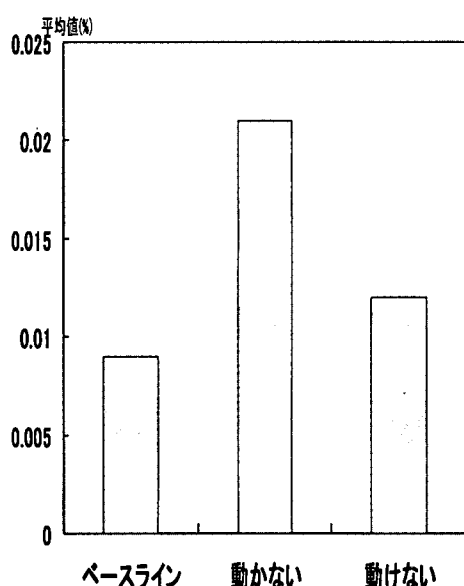


Figure 4 イメージ報告内容の語彙分析結果
— 3.30 悲しい、切ない、楽しいなど—

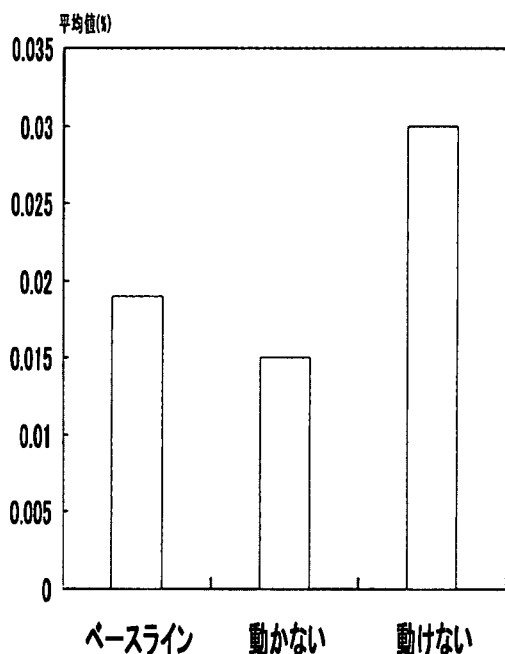


Figure 5 イメージ報告内容の語彙分析結果
-1.20 私, 自分, われなど-

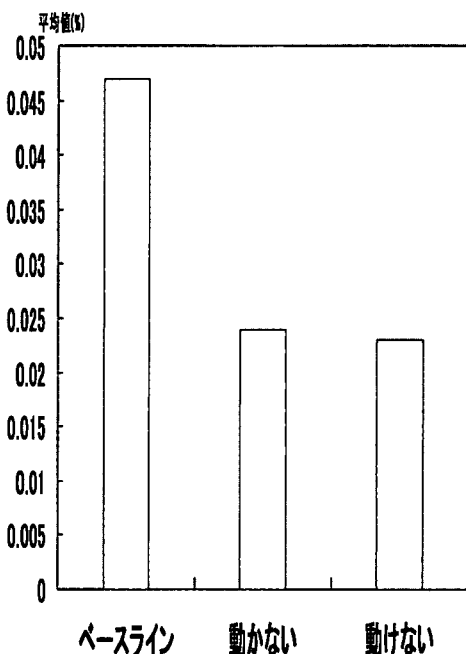


Figure 6 イメージ報告内容の語彙分析結果
-1.55 植物, 枝, 花など-

さらに、分類番号1.20の内容について、分散分析を行ったところ、暗示文の種類要因の主効果がみられた ($F=3.86, df=2/30, p<.05$)。分類番号1.20の内容は、自分、私、人、など人間活動をあらわす主語、名詞である。主効果の検定を行ったところ、「動けない」の方が、ベースラインや「動かない」よりも分類1.20の内容、自分、私などの主語を表す名詞が多いという結果が得られた ($t=2.06, df=30, p<.05$; $t=2.64, df=30, p<.05$)。「動けない」という否定形暗示文が繰り返されると、自分、私、などの主語が増加するという結果である。この結果は、Figure 5に示した。

また、分類番号1.55、植物や枝、花などをあらわす名詞において、分散分析を行ったところ、暗示文の種類要因の主効果に有意傾向がみられ ($F=2.76, df=2/30, p<.10$)、ベースラインに比べて「動けない」の方が、このような植物や花などの内容を表す語彙が少ないという結果が得られた ($t=2.09, df=30, p<.10$)。「動けない」という否定形暗示文が与えられると、花、枝、植物などの名詞が減少するという結果がみられ、指定された野原イメージを浮かべることが困難になっていると考えられる。この結果は、Figure 6に示した。

考 察

本研究では、「動かない」という否定形暗示文と、「動けない」という否定形暗示文を繰り返したときの影響をまず明らかにした。結果をまとめると、まず「動かない」においては、足や足先の動きまで減り、地面が固くなって、感情をあらわす形容詞が増えていることから、どっしりとしていて、身体感覚としては動きが減り、その分イメージの中で心理的活動が活発にな

り、気持ちや感覚をより味わっていると考えられる。足や足先まで動きは減るものの、その分感情面での活動に移行し、気持ちを実感し、味わう方向に変化していると考えられる。

「動けない」の方は、身体の動きとしては、腰や胴のような体幹部の動きが少なくなり、親和性が減り、生物の数も減るなど、周りとの関係を切り離して、自分だけの世界に入っているのではないかと考えられる。自分、私など主語をあらわす名詞の増加からも自分だけの孤立した世界に入っていると思われる。身体の感覚としては動きが減り、だからといって、「動かない」のようにイメージの世界、感情面において活発になるのではなく、むしろ禁止的というか、感情面を抑えるようになっていてと考えられる。

「動かない」という否定形暗示文の場合は、身体の動き感覚としては、足先まで減り、感覚面での動きは減っている。その分、イメージの中で活動し、実感を味わっているという特徴がみられた。「動かない」と繰り返されると、実際の身体の動き感覚は減り、気持ちをじっくり味わうというように感情面の豊かさという、感情面に変化が生じるという特徴がみられた。「動けない」を繰り返した場合は、身体の動き感覚としては同じように減少し、感情面では周りとの関係を切り離すというか閉ざすことによって、自分だけの世界に入っていて、禁止的、抑制的になっているという特徴がみられた。「動かない」、「動けない」という否定形暗示文を繰り返した場合、以上のような心理的特徴が存在するのではないかと考えられる。

このことから、「動かない」の方が、意図的に制御する程度が大きいと考えられるのではないだろうか。「動かない」と繰り返されると、身体の動きを減らすという調節を行う上で、感情面での活動という方向に変化するという調節を行っていると考えられる。「動けない」においては、禁止的・自閉的な特徴がみられたことから、調節が困難であり、周囲との関係を切り離すことによって制御していると推測される。

人の行動は、様々な感覚や感情などが組合わさって成り立っていると考えられるが、「動かない」が繰り返されると、感覚面で上手くコントロールできており、感情面での活動にシフトしているというか、感情面に置き換えて活動していると考えられるのではないだろうか。「動けない」と繰り返されると、感情面を抑えることで、他者との関係を切り離し、自分だけの世界に入っていき、禁止的、抑制的にすることで調節しているのではないかと推測される。心理的悩みの主要なもの1つは、例えば、「頭ではわかっているんですけど不安なんです」というクライアントがよく用いる言葉にあらわされているように、不都合な感情、感覚、行動の制御だと考えられる。藤原(1994)が「クライアントが面接において問題とする点は、主に不安をはじめとした不都合な感情体験の改善」と述べているように、心理療法において重要なのは、クライアントの感情体験であり、心理療法での人格変化の鍵となるのは、「個人的な感情や体験について描写したり、問題提起する」ことである(村山・増井・池見・大田・吉良・茂田, 1984)。例えば、キレる子どもというのは、自分の感情、感覚、行動との調節ができず、ずれていて制御できない状態にあると考えられるだろう。このようにずれてしまって、バラバラになっている不都合な感情、感覚、行動をどのように調節していくかということを検討することは重要な問題だと考えられる。本研究では、身体の動きを調節する際に、感情面での活動という別の次元にシフトするという調節方法と、感情面など他を切り離し、禁止的に調節するという方法が、見いだされた。今後このような感情、感覚、行動の調節として、どのような方法があるのか、また性格との関係において、調節方法は異なるのか、さらに検討していくことが必要だと考えられる。

引用文献

- エリス, A. 國分康隆 (訳) 1989 論理療法 (RET) と認知行動療法 (CBT) の興隆 成瀬 悟策 (監訳) 21世紀の心理療法 誠信書房 Pp.179-213.
(Ellis, A. 1987 In J.K.Zeig (Ed) The evolution of psychotherapy, The Milton H. Erickson Foundation.)
- 藤原勝紀 1994 三角形イメージ体験法に関する臨床心理学的研究—その草案と展開— 九州大学出版会 P.3.
- Gindhart, L.R. 1981 Untying a “not”. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 24(2), 117-123.
- 国立国語研究所 1997 国立国語研究所資料集 6 分類語彙表 第31版 大日本図書
- 宮下敏恵・門前 進 1998 否定文の特性からみたクライアントの特徴 ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 191-201.
- 門前 進 1995 イメージ自己体験法—心を味わい豊かにするために— 誠信書房
- 門前 進 1996 語彙分析の方法による自己催眠イメージ体験の流れ—語彙の数の観点から— 催眠学研究, 41(1・2), 17-24.
- 村山正治・増井武士・池見 陽・大田民雄・吉良安之・茂田みちえ 1984 フォーカシングの理論と実際 Pp.23-24.
- Rayner, E. 1995 Unconscious logic. Routledge.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1991 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会発表論文集, 435.

Regulation of the feelings, sensations and behavior from the working of negative sentence suggestions.

Toshie MIYASHITA

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of two kinds of negative-sentence suggestions. For example, a high school boy with a school attendance problem complained, "I don't go to high school" or "I can't go to high school." However, these two statements have different meanings. This study investigated the effects of negative-sentence suggestions in detail.

A total of 16 subjects (6 males and 10 females, mean age=23.88, SD=3.26) participated in the experiment. Subjects were given suggestions related to either "do not" type suggestion or "can not" type suggestion. An example of a "do not" type suggestion is "Your body does not move, now,"; an example of a "can not" type suggestion is "Your body can not move, now."

Subjects were requested to complete the multiple mood scale (Terasaki, Koga, Kishimoto, 1991) and an imagery checklist. The subjects were asked to imagine a field. Imagery contents were analyzed by word analysis (Monzen, 1996).

The results showed that a "do not" type suggestion was a good control for sensation, but that a "can not" type suggestion had an inhibitory effect. These results suggest that the two kinds of negative-sentence suggestions ("do not" type suggestion and "can not" type suggestion) had different detailed effects.