

不快で活性度の高い感情における 否定形暗示文の影響とその特徴

宮下 敏恵*

(平成13年7月19日)

要 旨

否定形暗示文が否定として作用するののかという観点から、宮下(1998)は、感情、感覚、行動領域の細分化を試みている。その結果、否定形暗示文が否定として作用する領域、否定・肯定として作用する領域、肯定として影響を及ぼす領域の存在が示唆されている。その中で否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすという結果がみられている不快で活性度の高い感情において、否定形暗示文を繰り返した際に否定として作用するようになるのか、その作用過程の検討を行うことが本研究の目的である。

被験者は、14名(男性5名、女性9名)であった。被験者はリラクゼーション状態に誘導された後、不快で活性度の高い感情の内容をあらわす否定形暗示文が繰り返し与えられ、感情の評定を求められた。また、ゆったりとしたおだやかな野原イメージを浮かべるように求められた。結果として、「怒らない」という否定形暗示文を繰り返し与えても、否定として作用するのは困難であるということが示された。

KEY WORDS

否定 negation イメージ imagery 語彙分析 word analysis
暗示 suggestion 感情 feelings

目 的

不安に圧倒されて、パニック状態になっているクライアントは、とめどなく不安を訴え、大丈夫だと知的に理解していても、不安に脅かされ続ける。自分が怒っていることにも気づかず、激しい言葉を投げかけ、イライラし続けるクライアントもいる。

心理療法の面接場面において、知的洞察だけではなく、クライアントの感情、感覚を扱う必要性は多くの研究者によって述べられている。例えば、藤原(1994)は「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」であると述べている。またジェンドリンは、成功したセラピーとそうでないセラピーの比較を行い「個人的な感情や体験について描写したり、問題提起する」クライアントのセラピーが成功すると述べており、治療的人格変化の鍵となるのは具体的身体的感情の過程であるということのみいだしている(村山・増井・池見・大田・吉良・茂田, 1984)。さらに田嶋(1987)は「イメージの体験様式」に注目しており、イメージ療法において、視覚イメージを浮かべるだけでなく、どの様

* 心理臨床講座

にそのイメージを体験するか、身体感覚を伴った感情体験の変化の重要性を述べている。

このように感情や感覚を扱うことは大変重要であるといわれているが、では具体的にどのように行われているかという、例えば、成田 (1994) は不安を両手で囲むようにして机の上に置き「患者の不安を限局化し、対象化して、それが面接室の中に、そして心の中に置いておけるように」しているという。また北山 (1986) も強迫的にかたづけようとしている思いを「治療者が文字通りに手を動かして『置いておく』というしぐさを手振り以示しながら、言葉で『置いておいて』と言う」ことにより、成功した事例を示している。さらに、増井 (1996) は「患者が気になること、気がかりなことを一つ一つ点検し、それぞれの問題をより納まりのよいところに置いて、できるだけ自分の問題をありのままに見つめる」という『心の整理』の重要性を述べている。

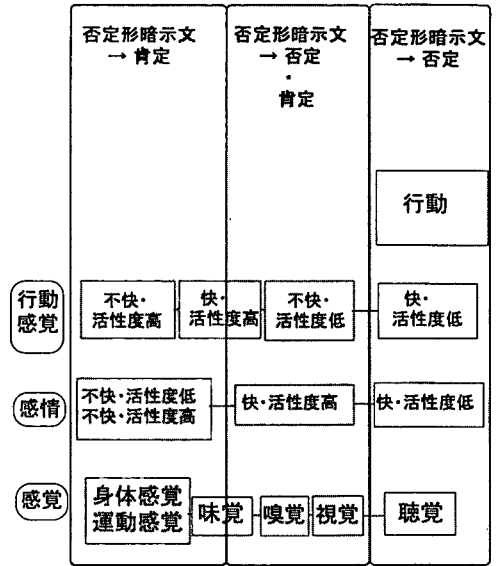


Figure 1 否定形暗示文の作用からみた感情・感覚・行動領域の分類 (宮下, 1999)

このような技法や考え方の共通点としては、感情や感覚にまきこまれ、パニック状態になっているクライアントに対して、とらわれている感情、感覚から距離をおき、その感情、感覚を整理できるように、眺めようとしているといえるだろう。感情、感覚から距離をおくというこのような技法が用いられているのは、不安が強いクライアントや怒りにふりまわされているクライアントにおいて、自分の感情、感覚の区別が困難になっているためではないだろうか。感情、感覚にまきこまれているため、少しでも感情、感覚の区別を行おうとしていると思われる。そのときの状況、パーソナリティの違いの影響もあると考えられるが、不安、怒り、悲しみなど心理的問題として取り上げられることの多い感情、感覚が存在しているというのは、様々な感情、感覚において、区別をするのが困難な領域の存在という可能性が示唆されるだろう。

このような観点から、宮下・門前 (1998)、宮下 (1998, 1999) は、否定形暗示文が否定として作用するのかどうかということを通して、感情、感覚、行動領域において、区別することが容易な領域、困難な領域が存在するだろうということを検討している。区別ができるというのは、違いが違いとして理解できることであり、これは例えば否定形暗示文の作用において、～ないと打ち消しの操作を行うことができ、事象の違いがわかることにつながるだろうという観点から、否定形暗示文の作用を調べている。これらの研究の結果、Figure 1に示すような作用の違いがみられている。否定形暗示文が否定として作用する領域、否定・肯定両方の影響を及ぼす領域、肯定として影響を及ぼす領域の3つの領域の存在が示唆されている。Figure 1に示す中の否定形暗示文が否定・肯定両方の影響を及ぼす領域、また否定形暗示文が肯定として影響を及ぼす領域というのは、否定として作用するのが困難な領域であり、これは最初に示した例のように、感情、感覚に巻き込まれ、その感情、感覚の区別を行にくい領域だと考えられる。このような領域において、感情、感覚から距離をおき、区別を行えるようになるにはどうすれ

ばよいのか、つまり、否定形暗示文が否定として作用にするようになるには、どうすればよいのかということ、宮下・門前(2000)は検討している。具体的には、否定形暗示文が否定・肯定両方の影響を及ぼすと考えられる快で活性度の高い感情「楽しい」と、否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすと考えられる不快で活性度の低い感情「悲しい」をとりあげ、否定形暗示文を繰り返し与えると、どのように変化するのか、否定として作用するようになるのか検討を行っている。ここでいう活性度が高い感情というのは、宮下(1998)と同様に興奮度が高い感情をさし、活性度が低い感情というのは、沈静した感情を指している。

その結果、「楽しくない」という否定形暗示文を繰り返したところ、すぐに楽しくない気分になるわけではなく、まず動揺が生じ、驚きを感じている。その後、イメージ内容において、指定された事物や人間を対象化することにより、楽しくない感情へと変化するという結果が得られている。しかし、否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすと考えられる「悲しくない」という否定形暗示文を繰り返したところ、チェックリスト評定、及びイメージ内容において、ベースラインと明確な違いはみられず、むしろ否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすという結果が得られている。このことから、否定形暗示文が否定・肯定両方の影響を及ぼす領域においては、否定形暗示文を繰り返すことにより、否定として作用するようになると考えられるが、否定形暗示文が肯定として影響を及ぼす領域においては、否定形暗示文を繰り返すだけでは、否定として作用しないと考えられる。このように繰り返し否定形暗示文を与えても、否定として作用するのが困難な領域が存在していると考えられるが、宮下・門前(2000)の結果は、ベースラインとの間に有意差はみられず、明確な違いはみられていない。否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすと考えられる領域は、否定形暗示文を繰り返し与えても、否定として作用しないのか、さらに検討を行う必要がある。

そこで本研究においては、否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすと考えられる不快で活性度の高い感情「怒る」をとりあげ、否定形暗示文の作用過程について、さらに検討を行うことを目的とする。

また、本研究においては、従属変数として、「怒らない」という否定形暗示文に対する肯定の意味の程度として、怒る程度を、否定の意味の程度として楽しい程度、くつろぐ程度についてのチェックリスト評定を用いた。また、従属変数として、ゆったりとしたおだやかな野原イメージを浮かべるという課題を用いることとする。これは、「怒らない」という否定形暗示文が否定として作用するならば、ゆったりとしたおだやかな野原イメージによってひきおこされるであろうゆったりとした感情状態とは矛盾のない状態になると考えられる。ゆったりとしたおだやかな野原という指定イメージを用いて、そのイメージ内容を分析することにより、さらに微視的な水準での影響を検討できるといえるだろう。そこで、イメージ内容についてのチェックリスト評定及び、イメージ報告の内容分析も行うこととする。

方 法

被験者

専門学校生及び大学生14名(男性5名、女性9名); 平均年齢23.64歳(SD=2.19)であった。

実験計画

中間の内容の暗示文と否定形暗示文の比較が行われた。否定形暗示文は2試行繰り返し、そ

の影響が調べられた。なお実験は2回に分け、集団実験で行われた。

材料

チェックリスト評定用紙、イメージ内容チェックリスト、イメージ報告用紙

暗示文の内容

否定形暗示文として、「あなたの気分は今怒らない」が用いられ、ベースラインである中間の内容の暗示文としては、「あなたの気分は今安定している」が用いられた。

手続き

被験者は椅子にゆったり座るように求められ、1分間安静状態におかれた。その後、感情に浸りやすくするため、ジェイコブソンのリラクセーション・簡略版（門前，1995）が施行された。そして、実験者により、1分間に12回の速さで暗示文が繰り返され、その暗示の示す感情に浸るように求められた。1分間感情に浸った後に、その感情に関するチェックリスト評定が求められた。その後、ゆったりとしたおだやかな野原にいるイメージを浮かべるように指示された。2分間野原イメージを浮かべたあと、イメージの報告が行われ、実験協力者により、その内容が記録された。

30秒間休憩した後に、同様の手続きで実験が繰り返された。中間の内容の暗示文、否定形暗示文2試行の計3試行が行われた。

その後、ゆったりとした気分になるように、リラックス指示が与えられ、深呼吸を行ってから実験終了となった。

結 果

チェックリスト評定

「怒らない」という否定形暗示文に対して、怒っている程度、楽しい程度、くつろぐ程度を調べるために、それぞれの感情がもっとも強い場合を7として、7件法によるチェックリスト評定をおこなった。ベースラインである中間の内容の暗示文及び否定形暗示文試行1、試行2の1要因3水準の分散分析をおこなった。

まず、怒っている程度について、分散分析を行ったところ、主効果がみられた ($F=4.16, df=2/26, p<.05$)。主効果の検定を行ったところ、否定形暗示文試行1がベースラインである中間の内容の暗示文より、怒っている程度が高いという結果がみられた ($t=2.83, df=26, p<.05$)。また、否定形暗示文試行2が中間の内容の暗示文より、怒っている程度が高いという有意傾向がみられた ($t=1.94, df=26, p<.10$)。この結果は、Figure 2に示す。

楽しい程度について同様に分散分析を行ったところ、主効果がみられた ($F=13.66, df=2/26, p<.01$)。主効果の検定を行ったところ、否定形暗示文試行1、試行2は、中間の内容の暗示文に比べて、楽しい程度が低いという結果がみられた ($t=5.02, df=26, p<.05$; $t=3.77, df=26, p<.05$)。

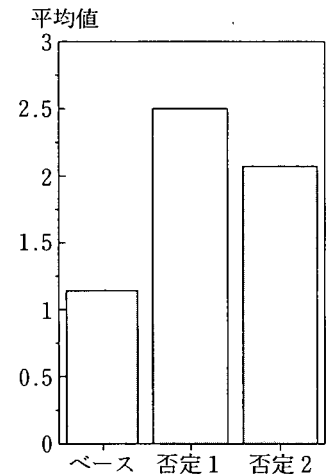


Figure 2 チェックリスト設定「怒っている程度」の結果

また、くつろぐ程度についても同様に分散分析を行ったところ、主効果がみられた ($F=30.06, df=2/26, p<.01$)。主効果の検定を行ったところ、否定形暗示文試行1、試行2は、中間の内容の暗示文に比べて、くつろぐ程度が低いという結果が得られた ($t=6.97, df=26, p<.05$; $t=6.42, df=26, p<.05$)。

イメージ内容チェックリスト

イメージ内容に関するチェックリスト評定であるが、野原イメージに関する10項目の評定尺度を分析した。この評定尺度は、イメージの鮮明性、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件法で評定させたものである。この評定尺度は、森元(1996)、小栗(1997)、米澤(1997)、八木(1999)の研究によって改良されており、宮下・門前(2000)において用いられている10項目を、本研究においても用いた。

イメージ内容について、5件法により評定された項目それぞれにおいて、ベースラインである中間の内容の暗示文、否定形暗示文試行1、試行2の1要因3水準の分散分析を行った。その結果、「臨場感」において、暗示文の種類の主効果に有意傾向がみられ ($F=2.86, df=2/26, p<.10$)、中間の内容の暗示文より否定形暗示文試行2の方が、臨場感が低いという結果がみられた。この結果は、Figure 3に示した。次に、「天気」において、同様に分散分析を行ったところ、暗示文の種類の主効果がみられた ($F=4.81, df=2/26, p<.05$)。主効果の検定を行ったところ、中間の内容の暗示文に比べて、否定形暗示文試行1、試行2の方が、天気が悪いという有意な差がみられた ($t=2.69, df=26, p<.05$; $t=2.69, df=26, p<.05$)。この結果は、Figure 4に示した通りである。さらに、「気温」において、同様に分散分析を行ったところ、暗示文の種類の主効果において有意傾向がみられ ($F=2.68, df=2/26, p<.10$)、中間の内容の暗示文よりも否定形暗示文試行2の方が、気温が低いという結果が得られた。この結果は Figure 5に示した。

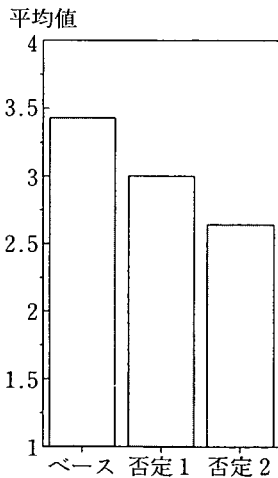


Figure 3 イメージ内容チェックリスト「臨場感」の結果

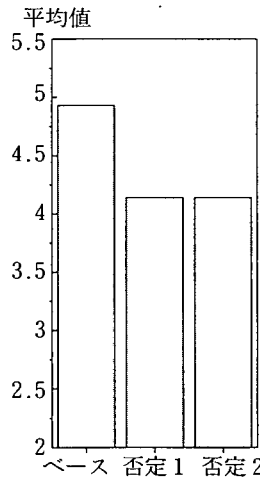


Figure 4 イメージ内容チェックリスト「天気」の結果

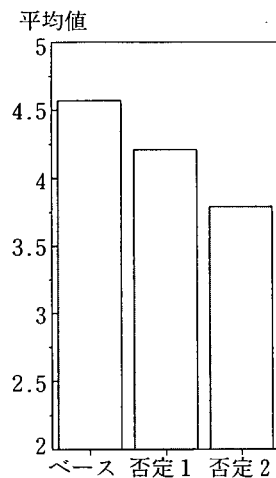


Figure 5 イメージ内容チェックリスト「気温」の結果

Table 1 分類語彙表における語彙の分類方法 (国立国語研究所刊)

	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 (人間や自然のあり方の わく組み)	1. 1	2. 1	3. 1	4. 1 (接続・累加)
人間活動の主体	1. 2	—————	—————	—————
人間活動 - 精神および行為	1. 3	2. 3	3. 3	4. 3 (感動声・応答)
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	—————

イメージ報告の内容

イメージ報告の内容について、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、Table 1に示す分類語彙表(国立国語研究所)をもとに、イメージの報告内容を分類するものである。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-精神及び行為」、「人間活動の生産物-結果および用具」、「自然-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。具体的な内容であるが、「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、単語数において、ベースラインである中間の内容の暗示文、否定形暗示文試行1、試行2の1要因3水準の分散分析を行ったところ、主効果に有意傾向がみられ($F=3.26, df=2/26, p<.10$)、否定形暗示文試行2が中間の内容の暗示文より、単語数が少ないという結果が得られた。この結果は、Figure 6に示した。さらに、分類1.1(抽象的關係の体の類)において、同様に分散分析を行ったところ、主効果に有意な差がみられた($F=4.59, df=2/26, p<.05$)。主効果の検定を行ったところ、中間の内容の暗示文に比べて、否定形暗示文試行1、試行2の方が、分類1.1(抽象的關係の体の類)の語彙が多いという有意な差が得られた($t=2.71, df=26, p<.05$; $t=2.53, df=26, p<.05$)。この結果はFigure 7に示した通りである。また、分類2.1(抽象的關係の用の類)において、分散分析を行ったところ、主効果に有意な差がみられた

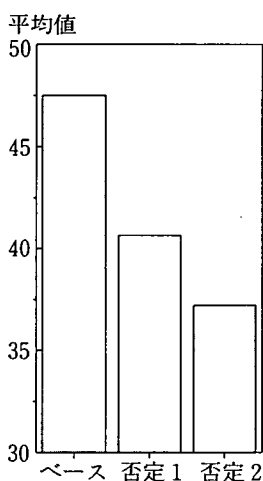


Figure 6 イメージ報告「単語数」の結果

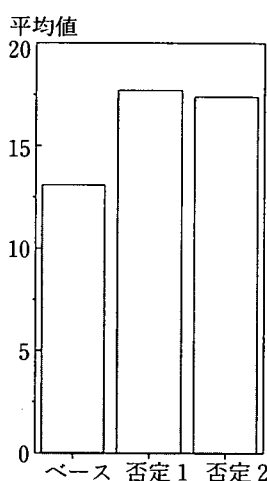


Figure 7 イメージ報告 語彙分析 分類1.1(体の類 抽象的關係)の結果

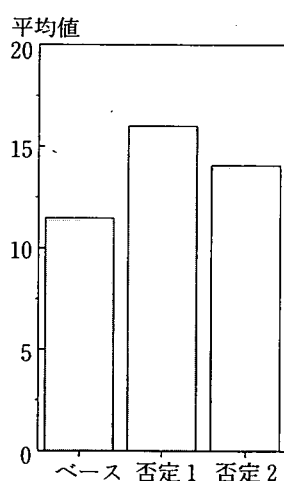


Figure 8 イメージ報告 語彙分析 分類2.1(用の類 抽象的關係)の結果

($F=3.71, df=2/26, p<.05$)。主効果の検定を行ったところ、否定形暗示文試行1が中間の内容の暗示文に比べて、分類2.1(抽象的關係の用の類)の語彙が多いという有意な差が得られた($t=2.71, df=26, p<.05$)。この結果は Figure 8に示した。

考 察

本研究においては、不快で活性度の高い感情「怒らない」という否定形暗示文を繰り返し、その影響を調べた。チェックリスト評定の結果、否定形暗示文試行1において、怒る程度が高くなるという有意差がみられた。試行2において、有意傾向ではあるが、怒る程度が高くなるという結果がみられた。また、否定形暗示文試行1、試行2は、ベースラインである中間の内容の暗示文よりも、楽しい程度、くつろぐ程度がともに低くなるという有意差が得られた。これらの結果から、怒らないという否定形暗示文を繰り返し与えても、否定として作用するのが困難になっているといえるだろう。

次に否定形暗示文試行1、試行2それぞれの過程について詳しく検討する。試行1においては、イメージ内容の分類2.1(抽象的關係の用の類)の語彙が増加している。分類2.1の具体的内容のみてみると、「ある」、「居る」などの存在をあらわす動詞が増加している。このような語彙の増加というのは、存在感、実在感を強く感じているためではないだろうか。「ある」「居る」というような語彙を多用しているのは、存在感、実在感を求めようとしていると考えられる。また否定形暗示文試行1、試行2において、ベースラインよりもイメージ内容の分類1.1(抽象的關係の体の類)の語彙が増加している。分類1.1の語彙の増加というのは、抽象的内容の名詞が増加しているということである。語彙の内容を詳しくみても、「上」、「下」、「左」や「まわり」などの方向に関する語彙が増加している。このように、方向をあらわす語彙を主語に用いているというのは、場所や位置に強く関心が向き、方向というものに焦点をあてていると考

えられる。このような語彙を主語にしているのは、人や事物を対象化しようとしていることのあらわれではないだろうか。

ところが一方では、ゆったりとしたおだやかな野原という指定イメージにも関わらず、天気が悪くなるという結果がみられ、怒る程度が強くなり、楽しい程度、くつろぐ程度が低くなるという結果が得られている。この結果もあわせて考えると、怒らないという否定形暗示文が繰り返された際に、怒らないという感情に浸ることがうまくできず、しかし必死に方向や位置を対象化し、存在感を強く感じることで「怒らない」感情に浸ろうとしているのではないかと推測される。このように試行1は、求められる感情に浸ろうと努力している段階ではないかと思われる。

試行2になると、イメージにおいて、気温も下がり、臨場感も低下するという結果がみられている。イメージ報告において単語の数も減少するという結果が得られており、イメージそのものがみえにくくなっているといえるだろう。イメージの課題はゆったりとしたおだやかな野原であり、怒らないという否定形暗示文において、否定として作用しているなら、ゆったりとしたおだやかな野原に矛盾することのない感情に浸ることが可能になるだろう。しかし、試行2において、天気が悪くなり、気温も低くなるという結果が得られており、「怒らない」という否定形暗示文が否定として作用するのが困難になっているということが示唆される。否定形暗示文試行1において、方向や位置を示す語彙を主語に多用しているというのは、人や事物を何とか対象化しようとしていると考えられる。また試行1では、存在感、実在感を強く感じているという結果が得られている。このように対象化しようとしたり、存在感を感じ、実在感を感じようと努力しているにも関わらず、試行2においては、イメージそのものが浮かびにくくなっており、この努力は成功していない。このように、必死に努力しているものの、不快で活性度の高い感情は、否定形暗示文を繰り返しても否定として作用するのが難しいといえるだろう。

宮下・門前(2000)において「悲しくない」という否定形暗示文を繰り返したところ、ベースラインとの間に明確な違いはみられなかった。しかし、本研究においては、「怒らない」という否定形暗示文を繰り返し与えると、否定として作用することが困難になるという結果がみられた。否定形暗示文が肯定として影響を及ぼすと考えられる領域においては、否定形暗示文を繰り返すというやり方だけでは否定として作用しないということが明らかになった。否定形暗示文を繰り返すことで、むしろ肯定として影響を及ぼすという結果がみられたのである。このことから、不快で活性度の高い感情は、まきこまれている感情を区別しようとしても、よりとらわれてしまう感情と考えられるだろう。

試行1、試行2の過程の中で、人や事物を対象化しようとしたり、実在感、存在感を味わおうとしたりしたものの結局はうまく感情に浸れないということが示唆された。このことから考えると、例えばイライラして怒りを感じている場合、その感情をすぐに対象化し、怒らない状態に変化させようとしたり、あるいはおだやかなゆったりとした感情を味あわせたり、実感させるというやり方ではイライラ感や怒りをうまく扱えないといえるだろう。イライラや怒りをすぐに対象化したり、変化させようとするのではなく、十分にイライラや怒りを味わう必要があるのかもしれない。不快感情にまきこまれている際に、すぐに区別できるようにと変化させるのではなく、まずその感情を主体的に味わうことが重要とも考えられるが、この点については、さらなる研究が必要である。

本研究では、否定形暗示文を2回繰り返したが、さらに繰り返すと否定として作用するよう

になるのか、また否定として作用するには別の方法がよいのか、さらに検討を行う必要がある。

引用文献

- 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.
- 北山 修 1986 話を置いておくということ—非言葉化の試み— 精神分析研究, 30 (2), 93-100.
- 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
- 増井武士 1996 「心の整理」としての面接 心理臨床学研究, 14 (1), 10-21.
- 宮下敏恵 1998 感情・感覚・行動領域に及ぼす否定形暗示文の作用過程 早稲田大学人間科学研究科博士論文
- 宮下敏恵・門前 進 1998 軽催眠状態における感情・行動に及ぼす否定形暗示文の影響 心理学研究, 68, 457-464.
- 宮下敏恵・門前 進 1999 視覚領域における否定形暗示文の影響—語彙分析の観点から— 催眠学研究, 44, 36-44.
- 宮下敏恵・門前 進 2000 感情領域における否定形暗示文の作用過程 ヒューマンサイエンスリサーチ, 9, 113-125.
- 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.
- 森元亜希子 1996 イメージにおける葛藤統合パターンについて 早稲田大学人間科学部卒業論文
- 村山正治・増井武士・池見 陽・大田民雄・吉良安之・茂田みちえ フォーカシングの理論と実際 1984 Pp.23-24.
- 成田善弘 1994 強迫症の臨床研究 金剛出版 P.23.
- 小栗亜希子 1997 全身におけるまだら弛緩の与えるイメージと気分への影響 早稲田大学人間科学部卒業論文
- 田島誠一(編) 1987 壺イメージ療法—その生い立ちと事例研究—成瀬悟策(監修) 創元社 P.38.
- 八木香奈子 1999 クラシック音楽の心的空間に及ぼす影響 早稲田大学人間科学部卒業論文
- 米澤嘉恵 1997 身体部位の緊張が気分とイメージに及ぼす影響 早稲田大学人間科学部卒業論文

附 記

本研究は平成12年度早稲田大学特定課題研究助成費(研究課題番号200A-215)の補助を受けた。

An influence and the characteristic of negative sentence suggestions on displeasure-high activity feelings

Toshie MIYASHITA*

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of negative-sentence suggestions on displeasure-high activity feelings. From the standpoint of a logic of negation, Miyashita (1998) investigated the characteristics of feelings, sensations, and behavior. The results showed that negative-sentence suggestions had affirmative effects when the rated feelings were displeasure, regardless of its activity level. This study investigated effects of negative-sentence suggestions on displeasure-high activity feelings were given repeatedly.

Fourteen subjects (five males and nine females) were given suggestions of displeasure-high activity feelings in negative-sentence form repeatedly. A suggestion of neutral feeling in affirmative-sentence form was given as baseline. Subjects were asked to rate a negative effect and an affirmative effect, and asked to imagine a field.

Imagery contents were analyzed by word analysis (Monzen, 1996). Results showed that negative-sentence suggestions had affirmative effects on displeasure-high activity feelings.

* Division of School Psychology and Counseling