

森田療法的アプローチによる心理教育

—日記療法の手法を用いて(2)—

青木 万里 (子ども心理学科)

The Psycho-education of the Morita Therapeutic Approach: Using the Diary Therapy Method (2)

Mari Aoki

Department of Child Psychology, Kamakura Women's University

Abstract

The author made an exercise based on Morita psychotherapy and reviewed diary entries, the Morita neurosis scale, and free style compositions concerning the exercise. The comments were classified into five categories, generalization of feeling, the transition from anxiety to desire, the empathic response, awareness of the vicious circle, promote behaviors toward a goal. The results showed that the basic attitude of Morita therapy had been understood. Results from the Morita neurosis scale and the compositions provided a new viewpoint for thinking about anxiety, and the exercise of writing comments contributed to a practical learning of Morita psychotherapy. Some students found it difficult to write comments, especially about replacing anxiety with desire. Future research needs to make improvements on the configuration of the diary and exercise.

Key words: Morita therapy, psycho-education, college students, diary,

キーワード：森田療法、心理教育、大学生、日記

I 問題と目的

森田療法とは森田正馬(1874~1938)が考案した神経症に対する治療技法であり、「とらわれの機制」をその中核に置くものである。「とらわれの機制」とは、不安や症状があるとそこばかりに目が向き、無理に取り除こうとして却って不安や症状を増悪させてしまう悪循環(精神交互作用)と理想と現実のギャップに葛藤を抱くこと(思想の矛盾)から成り立っている。森田療法で取り扱う不安は神経症に限らず一般の誰もが持ちうる不安も含んでおり、その適用範囲は心身の問題から生き方の問題まで幅広いのが特徴である。

青年期は親から心理的にも社会的にも自立し、確固たる自己を形成する時期(大川原, 2008)であるが、青年期に属する大学時代は自分を見つめ直し、自分らしさを模索しながら自己確立していくことが発達上の課題となる。大学生の発達支援をする学生相談に携わる中川(2004)は漠然とした不安、対人恐怖、強迫傾向、将来への見通しのなさに悩む学生に対し、悪循環、とらわれ、精神交互作用と思想の矛盾、行動主義的方法や不安とのつき合い方を提示し、あるがままを目標とする森田療法の理論・実践方法は理解しやすく有効な援助・治療技法であると述べている。筆者も大学

生が有意義な学生生活を送るために、森田療法を用いたアプローチが有効ではないかという考えのもと心理教育を実施し、森田療法の理論が学生たちに自身の日ごろの考え方や感じ方の傾向に気づくきっかけを提供し、今まで以上に自分を理解するのに役立つことを報告してきた（青木, 2014, 2015他）。

日記療法とは森田療法の技法の一つであるが、日々の体験を日記に書くことで自らの一日の行動を振り返り、治療者からのコメントを受けて、内省と自己理解を深めることができ、面接と同等の治療効果が得られるものである。治療者のコメントはクライアントに自らの不安に対する態度を気づかせ、現在の行き詰まりを解消するのに役立つものであるが、治療に日記を併用した森田自身は、日記の具体的なコメントの仕方については言及しておらず、「之によりて患者の身体的、精神的状況を知ることの便りにする」（森田, 1928）と述べるに留めている。治療上、いつどのように日記を活用するのかは明確な規定がないが、近年の森田療法では、日記は患者を理解する手掛かりとして役立つもの（石山・中村, 2012）であり、治療の行き詰まりを打開（海野, 2014）、身体症状の訴えを緩和（岩崎他, 2012）、自らの体験を客観視（杉岡, 2011; 上原, 2012）する上で効果があると指摘され、それぞれの治療者の見立てのもと日記導入の時期やコメントの内容が工夫されている。

筆者は、心身の問題から生き方の問題まで扱うことの出来る森田療法を青年期の自己形成に有用と考え、前述したように学生に森田療法を紹介し、理解を深めるため実践的な演習を行い一定の効果を示してきた。青木（2015）の研究では、日記療法に着目した心理教育を実施し、今後の課題として演習の参加者数を増やして心理教育効果を検討することを挙げた。今回、データ数を増やした上で心理教育の効果研究を行ったため、その結果を報告し、青木（2015）同様、日記を用いた演習を行うが、コメント内容に焦点をあてて森田療法の理解・演習の効果を検討したい。本研究の目的は1）日記のコメントから学生が森田療法をどのように理解したか、2）この試みを通して学生の考

え方に変化が見られたか、3）今後より効果的な心理教育実践に役立つ知見を得ること、である。

II 方法

1. 対象：28名（大学3年生女子；平均年齢20.6歳（ $SD=0.48$ ））。

2. 方法：講義と演習からなる心理教育を実施した。学生に協力を求めて承諾が得られたため、講義で森田療法と日記療法の説明をした後に演習を実施した（鎌倉女子大学研究倫理委員会承認No. 14017）。

講義の概要は森田正馬の紹介と森田療法の治療概念（「とらわれの機制」他）、森田療法の技法の一つとして日記療法（「日記のコメントの姿勢」他）の説明を行った。

演習では受講者28人をランダムに4人ずつの7グループに分けて、筆者が作成した事例（日記）に対するコメントを作成するよう求めた。日記は、筆者が神経症的な傾向のある人を想定してAさん、Bさん、Cさんの3事例を用意したが、演習の進み方にはグループ間に差があり、本研究ではAさんの「アルバイト先で先輩がやめて、自分が一番上になってしまった。不安でたまらない。アルバイトをやめたくなくなったが言い出せない」という日記を提示する。演習の前後には森田神経質に関する尺度質問紙を行った。演習の手順は、①まずAさんの日記を読んで、自分が思いついたコメントを記入、②森田療法的な視点からコメントを記入し、森田療法の何を意識してコメントしたかを記入、③グループになって各自のコメントを分かち合う、④森田療法的な視点からグループで一つコメントを作成し、森田療法の何を意識してコメントしたかを記入、⑤演習全体の振り返りとして感想を書く、の5つの段階を踏んで行った。

3. 尺度質問紙の内容：「森田療法のすべてがわかる本」（北西, 2007）を参考に筆者が8項目からなる質問紙を作成した。以下、質問項目である。

項目1 何でも完全にやり遂げたい

項目2 環境の変化に弱い

- 項目3 他者からの評価が気になる
- 項目4 いったん気になりだすと、なかなかそこから抜け出せない
- 項目5 最近、気分が落ち込んで外に出かけたくない
- 項目6 それほど親しくない人たちと顔を合わせるのが苦痛
- 項目7 自分の気分が振り回されやすく、やるべきことがはかどらない
- 項目8 自分の「できること」と「できないこと」の区別がわからなくなってしまふ

これは神経質傾向を問う項目から構成されており、得点の高いほど神経質傾向が高く、逆に得点の低いほど神経質傾向が認められないと解釈されるものである。質問紙を提示し、学生に6段階評価（「非常にあてはまる」を6点～「全くあてはまらない」を1点）で評価してもらった。仮説としては、心理教育の前後で質問紙得点を比較し、得点が減少していた場合は、学生の神経質傾向が軽減され、心理教育効果があった、と考えた。

Ⅲ 結果と考察

本研究では先に述べた目的に沿って、1) 日記のコメントから学生が森田療法をどのように理解したかについては、演習の手順④森田療法的な視点からグループで一つコメントを作成し、森田療法の何を意識してコメントしたかを記入、2) この試みを通して学生の考え方に変化が見られたかについては、尺度質問紙の結果と⑤演習全体の振り返りとして記述された感想、を検討することとした。

1. 演習で作成したグループのコメント：

以下④の内容を、ランダムに分けた順に、1グループから7グループまで提示する(表1)。

全7グループのうち第2から第6までの5つのグループにおいて、森田療法的な要素を取り入れたコメントが作成された。それ以外のグループ、第1グループは、共感的対応を考えた後、時間切れでコメント作成ができなかった。第7グループ

は、共感的対応をした後、行動促進の方向づけとして、周囲に助けを求めるようアドバイスをし、森田療法的アプローチに至らなかった。

久保田(2005)は日記のコメントについて、症状の訴えに関してと行動に関しての二つに分けて説明している。症状の訴えに対して不安をどのように扱いコメントするかについては、a) 不安は人間本来の自然な感情であること、b) 不安を健康な欲求から再定義すること、c) 不安に対する理解を共感的に伝えること、d) 症状排除の姿勢を指摘すること、e) 症状と付き合いつつ、その中でできることは何かを問いかかけること、の5つの要素にまとめられる。クライアントははじめ自分の症状ばかりを訴えているが、5つの要素を意識した治療者のコメントに励まされ、次第に症状がありながらも、日常生活で必要な行動に着手してゆくようになる。

今回の演習では日記のコメント練習を通して、クライアントが不安を訴えた場合、どこに着目してコメントをするか検討し、それによって学生が森田療法をどこまで理解しているかを見るのが目的の一つ(目的1)であった。5つのグループのコメント内容を検討したところ、大きく共感的な対応、不安を欲求から読み替える、感情の普遍化、悪循環の指摘、目的本位の行動への後押しの5つの要素が含まれていることが分かった。それぞれを先の久保田(2005)の分類に沿って見ていく。a) は感情の普遍化であり、これは不安を特別視し(自分にだけある特別なものと考え)、不安があるから何もできないと思っている点を指摘し、クライアントの感じている不安は誰もが感じるものであることを指摘する。第2グループの「きっと先輩も一番上になった時は不安でたまらなかったと思うよ」や第3グループの「誰でも初めて上の立場になったら不安に感じると思いますよ」等のコメントがあてはまる。b) は不安と欲求は表裏一体という考えである。森田療法では不安が生じるのは「よりよく生きたい」という健康な欲求が形を変えたものと考え、不安に対する見方の修正を目指す。第5グループの「不安なのは責任を果たしたい、期待に応えたいという気持ち

が強くあるからではないでしょうか」や第6グループの「しっかりしなくてはならないとを感じるから不安になってしまうんですね」等のコメントがあてはまる。責任を果たしたい、期待に応えたい、しっかりしたいという健康な欲求が過剰であるがゆえの不安という捉え方となる。c) は共感的な対応で、第3グループの「自分が一番上の立場になることは不安ですよ」や第5グループの「先輩がやめたことで一番上になってしまったのは不安ですよ」をはじめ、5つのグループに含まれていた。これは森田療法に限らず、不安や悩みを抱えた人に対する心理療法一般的な態度であり、このような共感的理解があってはじめて治療者－クライアントの信頼関係が成り立つと言える。d) は悪循環の指摘であるが、神経症的葛藤をもちやすい人は症状があるから日常生活に支障が出てしまう、したがって症状を取り除くことが第一であるという考えに陥りやすく、症状のみに注意が集中し、そこで一喜一憂してしまう点を指摘する。第3グループの「先輩のように責任をもってやりたいという気持ちが却ってAさんを不安にさせているのかもしれない」というコメントがあてはまる。e) は目的本位の行動への後押しであるが、森田療法では、気分が左右されることなく目的に合わせて行動をすることを勧める。ここでは症状はすぐには消えないが、そのような状態であっても日常のやるべきことはやるように励まし、自分に何ができるかを考える姿勢を作るように促す。第4グループの「まずは自分のできる範囲から少しずつ挑戦してみてもどうでしょうか。今までと違ったやり方が見つかるかもしれません」や第6グループの「自分ができることをやっていけば、一番上だということを意識しなくなりますよ」等のコメントがあてはまる。

大方のグループのコメント内容には5つの要素のいずれかあるいは複数の要素が含まれ、森田療法の考え方が反映されていたことが分かった。その中で共感的な対応はコメントに入れやすいが、悪循環の指摘は入れにくい傾向が見られた。後者のポイントは、クライアントがどのような悪循環の渦の中にいるかを捉えてコメントすることなの

だが、学生たちには捉えにくかったと思われた。そこで演習の終わりに、悪循環の指摘では、不安にとらわれ始め悪循環に陥りますます不安が増悪してしまうことをコメントする必要があるが、例えば、第3グループの悪循環の指摘のコメントを「…責任をもってやらねばという思いが却ってAさんの不安を強め、悪循環に陥ってしまっているかもしれませんね」とした方がより悪循環の意味が伝わりやすい、と補足説明をした。

第1グループの時間切れはメンバーの意見をまとめるのに時間が掛かったことを意味し、これは一人ひとりの演習に向けた熱心さ・参加意欲の高さを表しているとともに、各自のコメントへのこだわりの強さも表していたと考えられる。他のグループについて言えば、時間制約のある演習の中で、目的を達成する（コメントを一つにまとめる）ためには、個人のこだわりからある程度自由になる必要があることを体験する演習でもあり、その意味では森田療法の「とらわれからの解放」に似た体験がなされたとも言えよう。第7グループについては一般的な相談の姿勢として共感、アドバイスがなされたと考えられる。今回は時間の関係上、設定できなかったが、全体でコメントの振り返りができれば、作成したコメントを一つ一つ検討し、一般的な相談対応と森田療法的な対応との違いを示し、学生各々の森田療法への理解をより深めることができたであろうと考えられた。

2. 尺度質問紙のt検定結果：

演習前後に質問紙を実施した。その結果をt検定したが、以下、提示する（表2）。

全8項目のうち項目2：「環境の変化に弱い」、項目6：「それほど親しくない人たちと顔を合わせるのが苦痛」、項目7：「自分の気分が振り回されやすく、やるべきことがはかどらない」の3項目において有意差が見られた。全体としては有意差が認められ、この演習の実施により神経質傾向をある程度軽減することが示され、演習前に立てた仮説が概ね支持された。

3. 演習全体の振り返り、学生からの感想（自由

記述内容)：

演習ではほとんどの学生が感想を記述していたが、大きく分けて、個人的な気づき(体験)、グループワーク、演習全体の感想に分かれた。以下、それぞれの自由記述例を提示する(表3)。

不安と欲求は切っても切り離せないもの(表裏一体)とする考え方は森田療法の特徴の一つだが、個人的な気づきの記述からは、この演習を通して不安のみならず欲求を意識してクライアントの気持ちを抱握しようとする姿勢が学べたことが分かる。また事例と自分を同一視した結果、不安だけではない欲求の存在に気づいた。これは今後似たような状況に遭遇した場合、自分のあり方を新しい視座から捉えることに繋がるのではないだろうか。グループワークの記述では、一人では難しかった森田療法的アプローチも、グループのメンバーの発想や意見を聞くことで森田療法的考え方を理解できるようになったことが分かる。また同じことを伝えようにも四者四様のコメントの仕方があることや、他のメンバーのコメントを、自分が言われたら嬉しい、と肯定的に捉えたことは、コメントが自分主体・書き手主体のものではなく読み手(クライアント)主体のものであるという認識に繋がったのではないだろうか。演習全体の感想からは、今後の心理教育の改善に向けての示唆が得られた。これについては今後の課題としてIVの2.で検討する。

有意差の認められた項目2、3、7と自由記述内容を合わせて見てみると、次のことが考えられた。個人的な気づきの自由記述からは、環境(状況)が変化したクライアントに対してコメントを考える際に、不安のみならず欲望(欲求)に目を向けること、不安をなくすのではなく付き合うというように、不安要素以外の視点で状況を捉えることが学べたことが読み取れ、そのことが状況の捉え直しに繋がり、項目2については演習後に得点が減少した可能性が考えられた。今回の演習ではランダムにグループを構成し、ある意味、それほど親しいわけではないメンバー同士のグループワークを経験した。グループワークについての自

由記述に見られるように、メンバーの様々な考え方や意見に触れ、気づきもたらされ、ためになった授業、勉強になってよかったと肯定的に捉えていたことから、項目6の得点が演習後に減少したのではないかと考えられた。項目7の内容は気分には振り回されやすい気分本位の態度を指す。演習では、行動を変えると気分が変わることをコメントにしたグループ(第4グループと第6グループ)があったが、このコメントを考える作業が学生たちの意識を変え、項目7について演習後に得点が減少した可能性が考えられた。具体的なコメントを考えて書く演習は、受講者が主体的に感覚と思考を働かせないと成り立たない。一回の演習でもたらされる教育効果には限界もあるが、クライアント理解の視点を提供したこと、不安と欲求の両面から捉える姿勢を学んだことは、自分と他者の理解や不安を始めとする心理的危機の予防にもなり得る。この点については、今回の演習の効果はあったと考えられよう。但し、一般学生が対象であったため、神経症の事例に馴染みが薄く、コメントを書く際に戸惑ったという意見も挙がった。自由記述からは、学生にとって身近なものほど事例に取り組みやすいことが分かり、今後、広く大学生の発達支援に役立てるためには、提示する事例の内容に留意する必要が示唆された。

IV 総合考察

1. 演習から得られた知見：

コメント全体の傾向として、学生たちの多くは事例の不安感を取り上げ、共感的な理解を示した上で、コメントを行っていた。個人的な気づきでは、森田療法についての学びから得られたことや不安の見方・捉え方の変化が記述され、事例に自分を重ねることで自分だけの悩みではないことに安心したり、不安の背後にある欲求に気づいたり、演習を通して森田療法的アプローチがどのようなのかの体験がなされたと考えられる。グループワークの効果としては、一人では思いつかないような考え方・視点を得られたこと、やはり事例に自分を重ねてクライアントの立場であったら嬉しいという、クライアント主体でコメントを味わう体験

ができたことが記述されていた。今回の演習では、日記のコメントを書くことが森田療法の実践的な学びとして役に立ったこと、不安に対する考え方・捉え方に新しい視点（回避したり、コントロールするのではなく、付き合っていくこと）を意識するきっかけになったこと等が示された。但し、不安の背後にある生の欲望（健康な欲求）を探し当てることは容易ではなく、事例に対する理解が難しいと感じた学生も複数見られた。

今回、心理教育を実施した大学3年生は、大学生の発達上中間期（鶴田，2001）にあたり、学生生活が軌道に乗り、対人関係が安定し、学業への関心が深まると同時に、時間をかけて自分を見つめることが可能な時期である。演習では、学生が想像しやすい、体験したことのあるようなエピソードを提示し、そこで感じた不安に対する態度を検討した。事例を機に不安に対する態度を見直したことは、学生が来たる卒業期に向けて様々な不安を感じた際に、自分の気持ちや考え方の整理の一助になると考えられる。

2. 今後の課題：

演習全体の感想から、具体的なコメントを書くことへの戸惑い、体験したことのない事例への違和感、不安の裏の健康な欲求を探し出すことの難しさ等が読み取れた。コメントを書くことについては、演習に入る前にモデル事例を実施する等、ポイントを押さえる練習が必要かもしれない。事例提示の工夫としては、学生生活・クラブ体験・

親子関係等から学生たちが日頃体験しているような事柄を素材に事例を作成すると、親近感を持ちやすく演習に取り組みやすいかもしれない。不安を欲求から読み替えるのは森田療法の真髄の一つであり、1回の演習で身につけることは難しい。不安をどう読むか、どう捉えるか、クライアントの不安に対する態度の修正にコメントをどのように活用するか等、今後は事例の提示を一つにして、じっくり取り組むことで理解を深めることが出来るとよいと考えられる。より効果的な心理教育を実施するため、今回の演習で難しさを感じた学生の記述内容をよく検討し、限られた授業時間内で、どのような事例を提供すると学生たちが取り組みやすいのか、森田療法の講義と演習の構成の見直しを図ることが必要である。

V まとめ

今回の試みでは学生のコメントと自由記述の内容からは、森田療法の考え方が講義だけに比べれば具体的に理解され、 t 検定の結果からは学生の神経質傾向がある程度和らぎ、不安を始めとする心理的危機の予防効果の可能性が示唆されたと考えられる。今後の課題として、より効果的な心理教育を実施するため、今回の演習で難しさを感じた学生の記述内容をよく検討し、限られた授業時間内で、どのような事例を提供すると学生たちが取り組みやすいのか、森田療法の講義と演習の構成の見直しを図る等が挙げられた。

表1 グループで作成したコメントとポイント

グループ	作成したコメント	コメントのポイント (森田療法を意識した視点)
1	誰でも自分が一番上だと思うと責任を感じて不安になりますよね。でも、	[時間切れのため、作成し終わらなかった]
2	やめたくなっても言い出せなかったということは、今までアルバイトを一生懸命やってきたからですよ。きっと先輩も一番上になったときは不安でたまらなかったと思うよ。アルバイトをしていて楽しかったことやうれしかったこともあったのではないかな	やめたくなっても言い出せないことを否定せず、楽しかったことやうれしかったことを思い出させて欲求を生み出し、不安な気持ちを落ち着かせる

3	自分が一番上の立場になることは不安ですね。誰でも初めて上の立場になったら不安に感じると思いますが、先輩のように責任をもってやりたいという気持ちが却って A さんを不安にさせているのかもしれない	共感する。誰でも不安に感じることを伝える
4	頼りにしていた先輩がやめてしまったことで自分に今まで以上に責任がかかり、不安になる気持ちはよくわかります。まずは自分のできる範囲から少しずつ挑戦してみてもどうでしょうか。今までと違ったやり方が見つかるかもしれません	共感する。行動の促進として無理せずできる範囲のことからやるように勧める
5	先輩がやめたことで一番上になってしまったのは不安ですね。不安なのは責任を果たしたい、期待に応えたいという気持ちが強くあるからではないでしょうか	不安と欲求が表裏一体であることを伝える
6	しっかりしなくてはならないと感じるから不安になってしまうんですね。自分ができていることをやっていけば、一番上だということを意識しなくなりますよ	不安と欲求が表裏一体であることを伝え、目的本位の態度を促す
7	一番上になるのは不安ですね。自分が一番上になって不安を感じていることを周りの方に伝えてみたらどうでしょうか	共感する。周囲に助けを求めるようアドバイス

表2 プログラム実施前後の *t* 検定 (N=28)

	実施前平均値 (SD)	実施後平均値 (SD)	<i>t</i> 値
項目1	3.89 (1.066)	3.79 (1.197)	0.721
項目2	4.46 (1.170)	3.93 (1.274)	2.948 *
項目3	4.54 (1.401)	4.25 (1.266)	1.867
項目4	4.54 (1.261)	4.29 (1.150)	1.567
項目5	2.71 (1.462)	2.68 (1.492)	0.570
項目6	3.14 (1.268)	2.61 (1.066)	3.217 *
項目7	4.07 (1.152)	3.75 (1.206)	2.353 *
項目8	3.18 (1.124)	2.86 (1.177)	1.971 (*)
全体	3.82 (0.638)	3.52 (0.603)	3.757 *

**p* < .05 (*) 有意傾向

表3 自由記述内容

項目 (人数)	内容
個人的な気づき (体験) について (8)	<ul style="list-style-type: none"> なぜ不安なのか、相手の気持ちになって考えることで、欲求や不安が少しわかった気がした 森田療法のコメントを考えるのはとても難しいと感じたが、不安の裏にある欲望は何かを考えるようになったので、一歩前進できたかなと感じた 森田療法を意識すると、クライアントへの共感ができやすくなったと感じた。不安や症状をなくす方法を考えるのではなく、どうやって付き合っていくかを考えることで、焦らず治療を進めていくことができると思った 周りの目が気になるというのは自分にも当てはまることだったので、他の人の意見を聞いて少し安心した。不安に目を向けると意外な欲求も隠れているのだと感じた 相手の身になってコメントを考えたりしたが、コメントの言葉が相手にどのような影響を与えるかまで考える必要があることが分かった 森田療法の「不安と欲求は表裏一体」という言葉を知り、実際の場面で考え方を応用できるのではないかと思った

グループワークについて (12)	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークをやってみて、自分の考えを相手に伝えることの大変さや相手の意見を聞き、取り入れる柔軟性が必要だと思った ・自分の考えとは違う視点からの考えをグループの人から聞けて、より森田療法に関連づけて意見をまとめることができた。自分の中でとてもためになった授業だった ・森田療法の考え方で考えるのが難しかった。グループワークをすることで、様々な発想やコメントの仕方があるとわかり面白かった ・同じ内容でもコメントの言い回しや順序などで与える印象が異なると感じた。人の気持ちを動かす、行動を引き出す言葉かけが難しく、相手の心理を考え理解していくことが大切だと思った ・不安から欲求を探して提示することが思っていた以上に難しかった。友達の見解を聞いて自分にはなかった視点に気づくことができた ・他人が考えたコメントを聞くと、「あ、それ言われたら嬉しいかも」と思うこともたくさんあった (2) ・様々な不安に対するコメントを考えるのは難しかった。グループワークを通して違った視点で捉えることができ、勉強になった (2)
演習全体の感想 (8)	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な背景がわからないままワークシートに取り組んだのでコメントに困った (2) ・Aさんのように身近なことだと共感しやすいが、BさんやCさんのように自分が体験したことのないような事例は分かりにくかった (2) ・健康な欲求を見つけることが大変だった。事例3つは少し多く感じた (2)

文献

- 青木万里 (2014). 森田療法的アプローチによる心理教育. 鎌倉女子大学紀要, 21, 1-9.
- 青木万里 (2015). 森田療法的アプローチによる心理教育—日記療法の手法を用いて—. 鎌倉女子大学紀要, 22, 23-33.
- 石山菜奈子・中村敬 (2012). うつ病エピソードを呈した思春期女児への森田療法的アプローチ. 日本森田療法学会雑誌, 23 (2), 155-163.
- 岩崎進一・出口裕彦・小林由実・室矢匡代・井上幸紀 (2012). 過去へのとらわれがみられた身体表現性障害の一例. 日本森田療法学会雑誌, 23 (2), 165-171.
- 北西憲二. (2007). 森田療法のすべてがわかる本. (pp.6-8). 講談社.
- 久保田幹子 (2005). 日記療法. 北西憲二・中村敬編. 森田療法. (pp.54-71). ミネルヴァ書房.
- 森田正馬 (1974). 高良武久編 森田正馬全集第2巻. (pp.333). 白揚社.
- 中川幸子 (2004). 学生相談と森田療法. 日本森田療法学会雑誌, 15 (2), 101-107.
- 大川原憲司 (2008). 6 青年期の社会的な自己の発達. 永井徹監修 井上果子・神谷栄治共編 思春期・青年期の臨床心理学. (pp.107-133). 培風館.
- 杉岡品子 (2011). 不登校の中学女子生徒との面接過程—森田療法的アプローチの試み—. 日本森田療法学会雑誌, 22 (2), 133-142.

- 鶴田和美 (2001). 学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ 培風館.
- 上原実貴 (2012). 身体化と気分変動がみられた思春期事例への森田の介入—日記指導における漫画などの非言語的表現行為の意義—. 日本森田療法学会雑誌, 23 (2), 173-181.
- 海野智 (2014). 日記療法—歯科口腔外科外来での経験—. 日本森田療法学会雑誌, 25 (2), 171-177.

要旨

森田療法に基づいた演習を作成し、日記のコメント、森田神経質尺度、自由記述内容の検討を行った。コメントは感情の普遍化、不安を欲求から読み替える、共感的な対応、悪循環の指摘、目的本位の行動への後押しの5つに分類され、森田療法の基本的な態度が理解されたことが示された。尺度全体の検定結果は有意であり、自由記述内容と合わせると、不安に対する考え方・捉え方に新しい視点を取り入れられたこと、コメントを書くことが森田療法の実践的な学びとして役立つことが示された。但し、不安を欲求から読み替えることをはじめ実際にコメントする難しさを感じた学生もおり、今後は、提示する日記や演習の進め方に工夫が必要である。

(2015年9月29日受稿)