

# 携帯電話の電子メール入力によるストレス低減の心理学的研究

竹 原 卓 真      北星学園大学社会福祉学部准教授

## 1 はじめに

人間は長い人生を送る中で、楽しい出来事ばかりに遭遇するわけではなく、非常に辛い出来事や悲しい出来事にも遭遇する。また、辛くて悲しい出来事をはるかに超えた、トラウマティックな出来事をも経験することがある。例えば、それらは突然の災害や事故かもしれないし、最愛の人との死別、あるいは離別であるかもしれない。このようなストレスフルな出来事に直面したとき、人はどのような対処を行なうのであろうか。

この大きな問題に対して、健康心理学や感情心理学の領域から興味深い実験結果が報告されている。Pennebaker(1989)や Smyth, Stone, Hurewitz, & Kaeil(1999)の実験から、ストレスフルな出来事に関して心の奥底にある思考と感情を紙に筆記することにより、心身の健康や対人関係などに良い影響があることが明らかになっている。彼らによると、ストレスフルな経験によって喚起された様々な感情を書き出すことは、その感情の調整を促進させ、ネガティブ（ストレスフル）な感情を繰り返し筆記することによって、たとえネガティブな感情が何度も喚起されたとしても、次第にその程度は低減していく。その中で、ストレスフルな経験への馴化が生じるとともに、経験を認知する枠組みの再構築が行なわれ、自身の感情をうまくコントロールできるようになるというわけである。このいわゆる筆記療法は、Paez, Velasco, & Gonzalez(1999)が行なった、トラウマについて表現豊かに筆記した人は、筆記後自らの体験をコントロール可能なものとしてとらえていたという研究によっても裏付けられている。

筆記療法は、上述したように自己との直面およびその見方の自己評価とを巧みに組み合わせた方法であり、Smyth(1998)をはじめとして、多くの研究者が実験を通して多くの知見を報告してきた。しかしながら、現在では臨床場面において筆記療法が応用されていると言えども、完全な妥当性が未だに担保されていないことや、そのメカニズムも未解明な部分が残存していることは否めないし、マンパワーの確保やカウンセラーとクライアントが割かなくてはならない時間の問題もある。

そこで、近年発達の一途を辿っている、インターネットを利用した筆記療法のインテラピーが研究されてきている。インテラピーとは、インターネットとセラピーを合成した造語であり、インターネット上のサーバを介してカウンセラーとクライアントが擬似対面し、セラピーを行なうものである。インテラピーのアドバンテージは、対面することに問題を有するクライアントでもセラピーを受けられることや、なにより物理的距離の問題が一切なくなることがあげられる。Marks(2000)は、インテラピーは何も治療をしないよりも効果があること、またその効果は対面形式の治療法に匹敵することなどを実証している。しかしながら、インテラピーにも不利な点が存在する。カウンセラーとクライアントが対面状況のような親密な信頼関係を築けるかどうかという問題である。セラピーを行なう上でこの問題は大きなウェイトを占め、インテラピーの信頼性にも関わってくるが、対面形式よりもインターネットで内面にある感情を他者と共有することが逆に好まれ、それによって結ばれている治療関係にも喜びを感じて良好な関係を築くことができたという報告もあるため、インテラピーの実施には一定の効果が認められるであろう。

一方、インターネット共に急速に発展してきたものに携帯電話がある。2007年には普及率が91.3%と極めて高くなり、国民皆携帯電話という文言さえ散見されるようになった。さらに、携帯電話を使用した電子メールは、若者世代を中心として日常生活に爆発的に浸透した。ここで携帯電話の電子メール機能について考えてみると、電子メール（以下、メールと略記する）は文字を入力することで文面が作成される。つまり、文字入力という運動によって文字が電子的に表示されることになり、従来から紙で行なわれてきた筆記の変形であると考えることができる。携帯電話のメール機能の利点は、その名のとおりどこにでも持ち運べることができ、利用においては時と場所を選ばないところにある。そこで、手軽になった携帯電話のメール機能を用いて、筆記療法を行なうことができれば、インテラピーよりも経済性や効率性が高くなるだろう。本研究では、インテラピーの発想から携帯電話のメール機能を用いた入力（以下、筆記と記す）に注目し、ストレスフルな体験をメール本文に書き起こしてもらおうことが、ストレス低減に影響を及ぼすかどうかについて検証した。

## 2 方法

### 2-1 被験者

北星学園大学に在籍する大学生を対象とした。教育指導上の観点から、深刻なトラウマ体験を実験材料として採用することは難しく、軽度～中程度のストレスフルな体験を条件として採用することとした。そのため、実験に先立って「症状チェックリスト 90」を用いて抑うつ傾向が著しく高い被験者を、スクリーニングによって除外した。このようにして集めた被験者 58 人を、筆記群（メールによる筆記を行なう群：29 人）と、統制群（メールによる筆記を行なわない群：29 人）に分けた。

### 2-2 質問紙

本研究では、メールによる筆記が被験者の精神的・心理的健康に及ぼす影響を調べるために、日本語版 POMS 短縮版（以下、POMS と略記する）および WHO SUBI（以下、SUBI と略記する）の 2 種類の質問紙を使用した。

### 2-3 実験段階と手続き

実験段階は、次の 3 段階から構成された。

#### 第 1 段階：自己直面

自身が経験したストレスフルな出来事や、心の奥底にある感情や考えを筆記させた。自己直面と慣れを刺激するために、経験した感覚（当時の嗅覚・視覚・聴覚など）についても正確に詳しく筆記するよう求めた。なお、筆記スタイルや文法、時間的順序などは無視して、自由に筆記させた。筆記時間は 15 分間とし、この間に他人からメールや電話がきても、無視して筆記を続けるよう教示した。そして、筆記後のメールを実験者のメールアドレスに送信させた。この課題を 2 週間のうちに 4 回行なわせた。その後、被験者の気分や感情を測定するために、POMS と SUBI への回答を求めた。

#### 第 2 段階：認知的再評価

友人が自身と同じストレスフルな出来事を経験したと想像させ、その友人を勇気付けるための助言を筆記させた。その際、ストレスフルな出来事に対する被験者自身の新しい見方を獲得させるために、ストレスフルな出来事の肯定的影響についてや、その出来事から学ぶであろうことについても筆記するよう求めた。筆記時間は 15 分間とし、この間に他人からメールや電話がきても、無視して筆記を続けるよう教示した。そして、筆記後のメールを実験者のメールアドレスに送信させた。この課題を 2 週間のうちに 4 回行なわせた。その後、被験者の気分や感情を測定するために、POMS と SUBI への回答を求めた。

#### 第 3 段階：社会的共有と別れ

自分自身あるいは重要な人物や実験者に宛てて、手紙をメールで作成し、ストレスフルな出来事と別れを告げさせた。その際、おごそかな文体で筆記するよう求めた。なおこのメールに関しては、送信してもしなくてもどちらでもよいことを教示した。この課題を 1 週間のうちに 2 回行なわせた。その後、被験者の気分や感情を測定するために、POMS と SUBI への回答を求めた。

### 2-4 実験の流れ

実験の流れは図 1 のとおりであった。

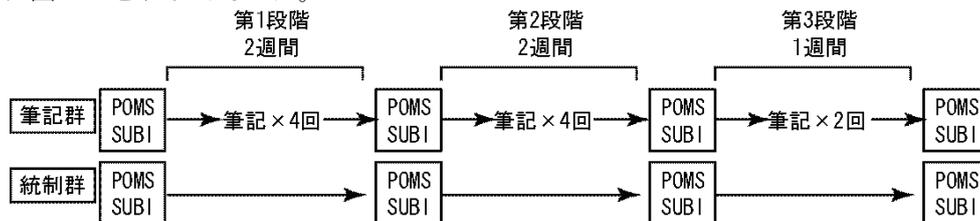


図 1. 実験の流れ

## 3 結果

### POMS

メールによる筆記及び回数によって、被験者の気分や感情の状態に変化があるのかを調べるために、POMS のデータに対して分析を行なった。分析は、メールによる筆記の有無（筆記群・統制群）を被験者間要因、質問紙調査を行なったタイミング（1 回目・2 回目・3 回目・4 回目）を被験者内要因とする、混合計画の 2 要因の分散分析であった。なお、多重比較の方法は全て Bonferroni の修正を行なった。

#### 緊張および不安感

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=2.63, p<.05$ )。単純主効果の検定を行なったところ、筆記群においてタイミングに有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=7.12, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、1回目よりも3・4回目、2回目よりも3・4回目のほうが数値が下がっていた (図2参照)。

#### 自信喪失感を伴った抑うつ感

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=8.70, p<.001$ )。単純主効果の検定を行なったところ、統制群においてタイミングに有意な単純主効果がみられ ( $F(3, 168)=6.01, p<.001$ )、筆記群においてもタイミングに有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=7.97, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、統制群においては1・2・4回目よりも3回目のほうが数値が高く、筆記群においては1・2回目よりも3・4回目のほうが数値が下がっていることが判明した (図3参照)。また、各タイミングにおいて筆記の有無によって平均値に差が見られるかを調べるために、単純主効果の検定を行なったところ、3回目において有意な単純主効果がみられ ( $F(1, 56)=8.64, p<.01$ )、統制群より筆記群のほうが数値が低かった。

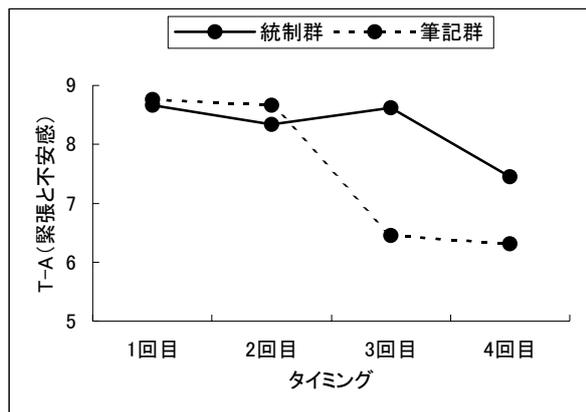


図2. 緊張と不安感

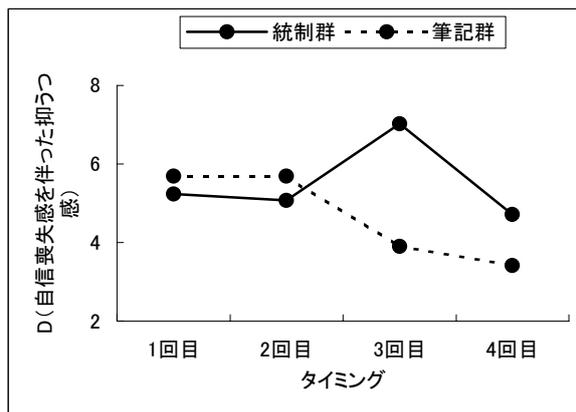


図3. 自信喪失感を伴った抑うつ感

#### 敵意と怒り

分析の結果、タイミングにおいて有意な主効果がみられた ( $F(3, 168)=4.37, p<.01$ )。多重比較を行なったところ、1・2・3回目よりも4回目のほうが有意に数値が下がっていた (図4参照)。

#### 元気さ、躍動感ないし活力

分析の結果、交互作用および主効果のいずれも有意であるとはいえなかった。

#### 意欲や活力の低下・疲労感

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=2.98, p<.05$ )。単純主効果の検定を行なったところ、筆記群においてタイミングに有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=3.45, p<.05$ )。多重比較を行なったところ、筆記群において1・2・3回目よりも4回目のほうが数値が下がっていた (図5参照)。

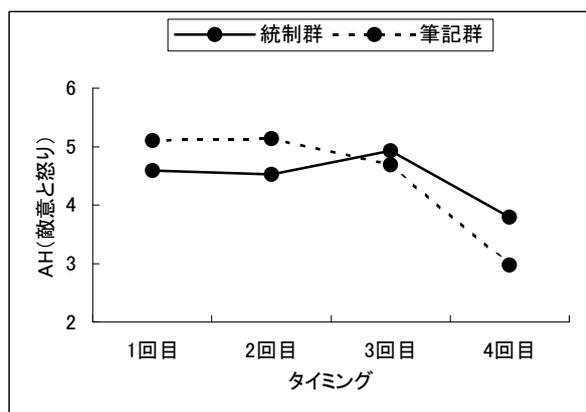


図4. 敵意と怒り

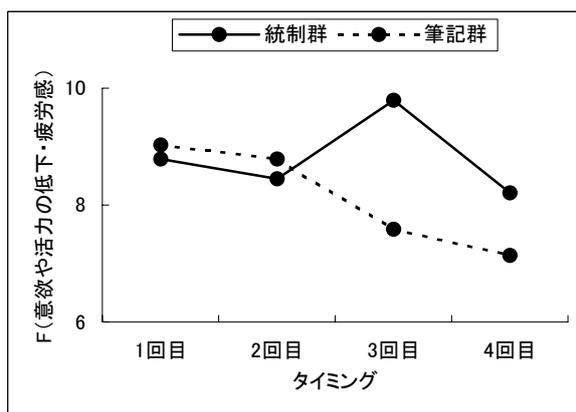


図5. 意欲や活力の低下・疲労感

#### 思考力低下・当惑

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=4.79, p<.01$ )。単純主効果の検定を行なったところ、統制群においてタイミングの有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=2.63, p<.05$ )。また、筆記群においてもタイミングの有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=2.94, p<.05$ )。多重比較を行なったところ、統制群では2・4回目よりも3回目の数値が上がり、筆記群では2回目よりも3・4回目のほうが数値が下がっていた (図

6 参照)。

### 総合感情障害指標

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=7.03, p<.001$ )。単純主効果の検定を行なったところ、統制群においてタイミングに有意な単純主効果がみられ ( $F(3, 168)=2.91, p<.05$ )、筆記群においてもタイミングに有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=9.24, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、統制群では 2・4 回目よりも 3 回目のほうが数値が上がり、筆記群では 1・2 回目よりも 3・4 回目のほうが数値が下がっていた (図 7 参照)。

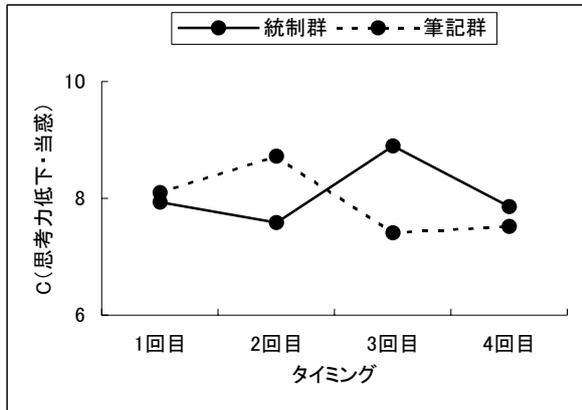


図 6. 思考力低下・当惑

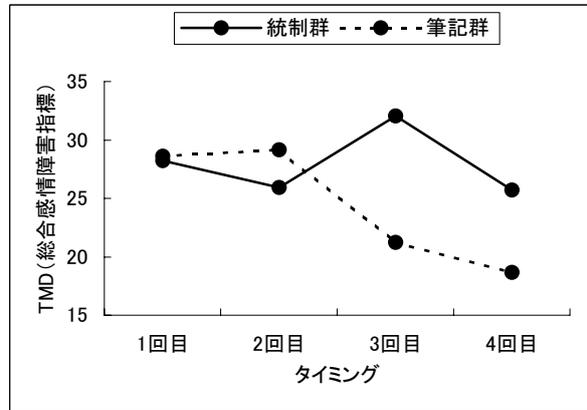


図 7. 総合感情障害指標

### SUBI

メールによる筆記及び回数によって、被験者の精神的・心理的な健康状態に変化があるのかを調べるために、SUBI のデータに対して分析を行なった。分析は、メールによる筆記の有無 (筆記群・統制群) を被験者間要因、質問紙調査を行なったタイミング (1 回目・2 回目・3 回目・4 回目) を被験者内要因とする、混合計画の 2 要因の分散分析であった。なお、多重比較の方法は全て Bonferroni の修正を行なった。

### 満足感 (人生に対する前向きな気持ち)

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=93.80, p<.001$ )。単純主効果の検定を行なったところ、筆記群においてタイミングに有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=207.92, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、筆記群では 1・2・3 回目よりも 4 回目のほうが数値が下がっていた (図 8 参照)。また、各タイミングにおいて筆記の有無による数値の変化があるのかを調べるために単純主効果の検定を行なったところ、4 回目において有意な単純主効果がみられ ( $F(1, 56)=190.10, p<.001$ )、統制群よりも筆記群のほうが数値が低かった。

### 達成感

分析の結果、有意な交互作用がみられた ( $F(3, 168)=3.12, p<.05$ )。単純主効果の検定を行なったところ、統制群においてタイミングに有意な単純主効果がみられた ( $F(3, 168)=4.08, p<.01$ )。多重比較を行なったところ、1 回目よりも 2・3・4 回目のほうが数値が下がっていた (図 9 参照)。

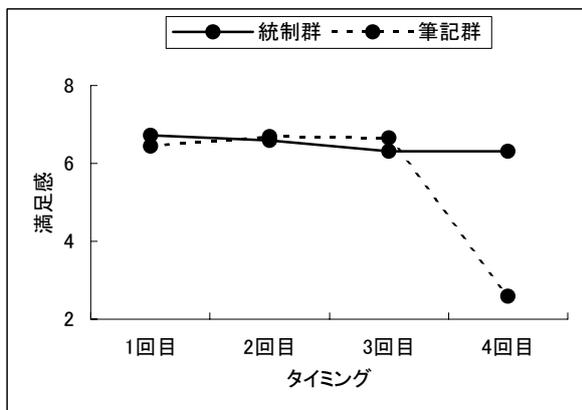


図 8. 満足感

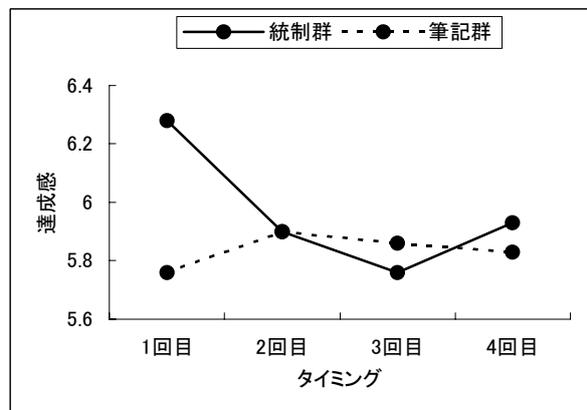


図 9. 達成感

### 自信

分析の結果、交互作用および主効果のいずれも有意であるとはいえなかった。

### 至福感

分析の結果、タイミングにおいて有意な主効果がみられた( $F(3, 168)=2.78, p<.05$ )。多重比較を行なったところ、1回目よりも4回目のほうが数値が上がっていた(図10参照)。

### 近親者の支え

分析の結果、交互作用および主効果のいずれも有意であるとはいえなかった。

### 社会的な支え

分析の結果、交互作用および主効果のいずれも有意であるとはいえなかった。

### 精神的なコントロール

分析の結果、有意な交互作用がみられた( $F(3, 168)=35.09, p<.001$ )。単純主効果の検定を行なったところ、筆記群においてタイミングの有意な単純主効果がみられた( $F(3, 168)=91.36, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、筆記群では1・2・4回目よりも3回目のほうが数値が低くなっていた。また、各タイミングにおいて筆記の有無による数値の変化があるのかを調べるために、単純主効果の検定を行なったところ、1・2・4回目において有意な単純主効果がみられ(1回目： $F(1, 56)=28.31, p<.001$ ；2回目： $F(1, 56)=26.68, p<.001$ ；4回目： $F(1, 56)=35.27, p<.001$ )、1・2・4回目では統制群よりも筆記群のほうが数値が高くなった。

### 身体的な不健康感

分析の結果、交互作用および主効果のいずれも有意であるとはいえなかった。

### 社会的つながりの不足

分析の結果、交互作用および主効果のいずれも有意であるとはいえなかった。

### 人生に対する失望感

分析の結果、タイミングにおいて有意な主効果がみられた( $F(3, 168)=4.48, p<.01$ )。多重比較を行なったところ、1・4回目よりも3回目のほうが数値が低かった(図11参照)。

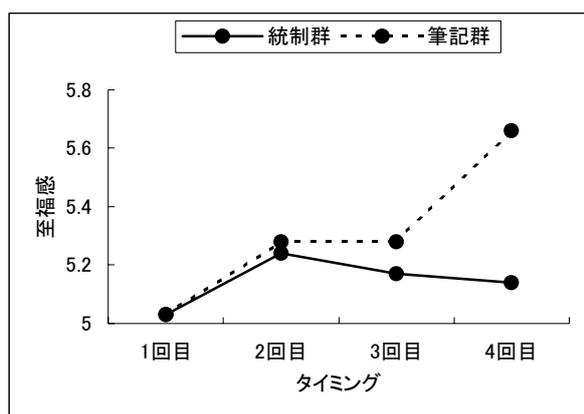


図10. 至福感

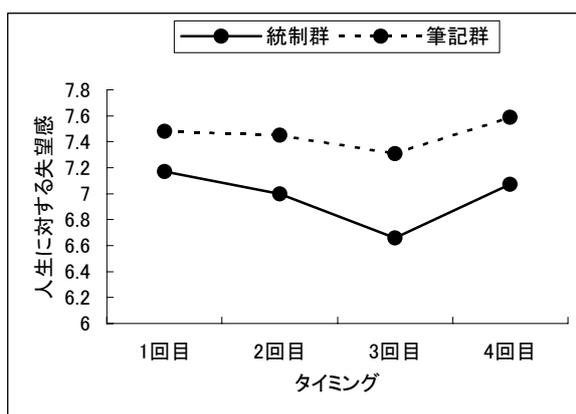


図11. 人生に対する失望感

### 心の健康度

分析の結果、有意な交互作用がみられた( $F(3, 168)=12.05, p<.001$ )。単純主効果の検定を行なったところ、筆記群においてタイミングに有意な単純主効果がみられた( $F(3, 168)=20.80, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、筆記群では1回目よりも3回目のほうが数値が高くなっていること、1・2・3回目よりも4回目のほうが数値が低くなっていることが判明した(図12参照)。

### 心の疲労度

分析の結果、有意な交互作用がみられた( $F(3, 168)=7.68, p<.001$ )。単純主効果の検定を行なったところ、筆記群ではタイミングに有意な単純主効果がみられた( $F(3, 168)=29.09, p<.001$ )。多重比較を行なったところ、筆記群では、1・2・4回目よりも3回目のほうが数値が低くなっていること、2回目よりも4回目のほうが数値が高くなっていることが判明した(図14参照)。また、各タイミングにおいて筆記の有無による数値の変化があるのかを調べるために、単純主効果の検定を行なったところ、1・2・4回目において有意な単純主効果がみられ(1回目： $F(1, 56)=8.33, p<.01$ ；2回目： $F(1, 56)=8.21, p<.01$ ；4回目： $F(1, 56)=12.83, p<.001$ )、1・2・4回目では、統制群よりも筆記群のほうが数値が高くなっていた(図13参照)。

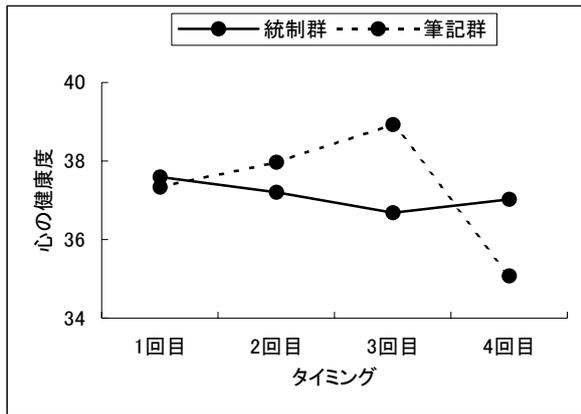


図 12. 心の健康度

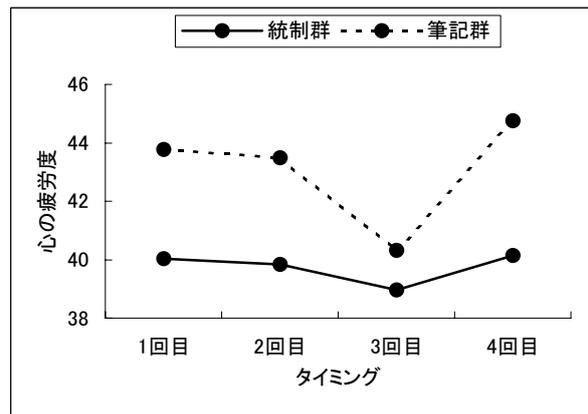


図 13. 心の疲労度

## 4 考察

### POMS

#### 緊張および不安

緊張および不安の度合いを示すこの得点では、筆記群において、回を増すごとに数値が下がっていることがわかる。この事実から、メールによる筆記の効果があったといえるだろう。被験者は、ストレスフルな体験を繰り返し筆記することで、その刺激によってよみがえる恐怖や不安といった感情に対する耐性がついていったのではないだろうか。Lepore (1997)によれば、筆記での表現が、ストレスフルな刺激に繰り返しさらされることを通じて否定的な情動とのつながりを消去する方法として有効であるとしている。本研究でも、筆記を重ねることによって恐怖などの反応が少なくなっていった可能性は十分考えられるだろう。

#### 自信喪失感を伴った抑うつ感

自信喪失感を伴った抑うつ感の得点では、統制群・筆記群ともに変化がみられた。筆記群では、3・4回目で数値が下がっていることから、メールによる筆記の効果があったと考えることができる。前述のとおり、繰り返される筆記によって、ストレスフルな体験という刺激に対する反応が減少していったと推測される。

#### 敵意と怒り

敵意と怒りの得点では、条件に関係なく最終的に数値が下がっていることがわかる。つまり、メールでの筆記による効果のみが表れたとは言い難く、被験者の質問紙調査に対する慣れなどの要素も関わっているものと推測される。

#### 元気さ、躍動感ないし活力

元気さ、躍動感ないし活力の得点では、両群およびいずれのタイミングについても変化はみられなかった。この得点は、POMSの下位尺度の中でポジティブな気分状態を表す唯一の尺度である。ストレスフルな体験を想起している筆記群の被験者にとっては、ネガティブな感情状態が注目しやすかったため、ポジティブな感情状態にはそれほど変化がなかったと考えられる。

#### 意欲や活力の低下・疲労感

意欲や活力の低下・疲労感の得点では、筆記群において最終的に数値が下がっていることがわかり、メールによる筆記の効果があったと考えることができる。前述したとおり、刺激に対する反応の減少や、実験が終了して報酬が得られることへの期待感なども関わっているのではないかと考えられる。

#### 思考力低下・当惑

思考力低下・当惑の得点では、統制群・筆記群ともに変化がみられた。筆記群では、最終的に数値が下がっており、メールでの筆記による効果があったと考えられる。筆記群では、繰り返し行なわれる筆記によって自身の体験・思いを振り返り、整理することができる。そのことが思考力や当惑などの尺度に影響を与えたのではないかと推測できるだろう。

#### 総合感情障害指標

筆記群・統制群ともに変化がみられた。筆記群では、最終的に数値が下がっており、ネガティブな気分・感情状態に改善がみられたと結論できる。筆記群で数値の変化がみられたその他の下位尺度をみると、すべて3回目・または4回目からの数値の低下が確認できる。3回目の質問紙への回答の前に、筆記群の被験者に行なわせた筆記課題は、本実験の第2段階にあたる「認知的再評価」であった。被験者は、自己のストレ

スフルな体験を、友人などの他者に置き換えて認識した。また、ストレスフルな体験のポジティブな側面についても考え、筆記する機会を与えられた。近年、ストレスの原因となるストレスラーのポジティブな側面や、ストレスフルな体験をして有益だったことに注意を向けることによって、健康が増進したという例が報告されており、Fredrickson & Branigan(2001)は、ストレスラーのポジティブな側面について筆記することは、ポジティブな情動を引き起こし、それはストレスラーによって引き起こされたネガティブな情動を和らげる役割を果たすと説明している。本研究においては、被験者にはストレスフルな体験をした友人を勇気付けるような助言を筆記させた。この筆記を通して被験者は、自身の体験に関してネガティブな側面だけではないポジティブな新たな見方を獲得し、そのことがネガティブな気分・感情状態の改善に影響を及ぼしたのではないかと考えられる。また、4回目の質問紙への回答の前に被験者に行なわせた筆記課題は、「社会的共有と別れの儀式」であった。被験者には、ストレスフルな出来事を、誰か重要な人物に送ることのできるおごそかな文体に変換して筆記するよう教示した。つまり、前2段階までの課題と異なり、自身に起こった出来事を他者と共有しようという試みを、擬似的ではあるが行なうことになった。この、ストレスフルな出来事を他者と共有することによる効果は、過去に行なわれた研究からも示唆されている(Lange et al., 1999; Rime, 1995)。

一方、統制群では3回目の質問紙への回答のみ得点が高くなっている。また、いくつかの下位尺度においてもこれと同様の傾向がみられる。筆記課題による情動の変化があった筆記群とは違って何もしなかった統制群では、検査結果が被験者のその日の気分をより反映したものになってしまった可能性も考えられる。

以上のことから、認知的再評価により、ストレスフルな体験への新たな考え方を見出し、その体験の社会的共有を試みることが、ネガティブな気分や感情状態の回復に影響を与え得ると結論できる。本研究の結果は、従来の紙媒体で行なわれていた実験結果と一致する面も多々あり、メールによる筆記でもストレスが低減するという仮説は支持できるだろう。

## SUBI

### 満足感

筆記群では、最終的に満足感が下がってしまうという結果であった。これは、同じような筆記の繰り返しによって、実験の途中でも被験者自身が実験内容を容易に推測できるようになり、実験の筆記行為におけるマンネリズムを生み出したためと考えられる。そのことが、被験者の実験に対する意欲を低下させたのではないだろうか。そして、この意欲の低下が実験を終えた後であまり満足感を得られないことにつながったのだろうと推測できる。

### 達成感

統制群では1回目の評定が高かった。これについては初回の実験ということもあり、緊張を伴ったため、達成感が高くなったと推測できる。しかし、もし初回の実験で緊張が伴ったのなら、筆記群も同じように初回の達成感が高くなることが予測される。本研究で、筆記群における1回目の達成感は統制群のように高くない。したがって、統制群において1回目と2・3・4回目に有意差が見られた要因については推測が困難である。

### 至福感

条件に関係なく、4回目の回答で至福感が高くなった。つまり、メールの筆記による効果のみが表れたとは言いがたい。実験過程において、3回目の実験後に、実験者から被験者へ次回の実験で最後になること、および4回目の実験後に謝礼金が支払われる旨が伝えられた。これにより被験者の、実験終了への期待が高まっていったと推測できる。その期待が、至福感の向上に影響したのではないだろうか。

### 精神的なコントロール感

筆記群においては、3回目で精神的コントロール感が一時低下し、その後回復したことが読み取れる。ストレスフルな出来事の想起が、常にネガティブな感情の改善につながるわけではないということは過去の研究からも示唆されている(Smyth, 1998)が、本研究の結果では、最終的には回復傾向にあること、また、統制群よりも筆記群のほうが、精神的コントロール感が高くなっていることから、筆記による効果があったと考えられる。被験者は、筆記を重ねる度に、ストレスフルな体験について客観的に考えたり、振り返ったりしていただろう。それによって、ネガティブな感情をある程度コントロールし、心の状態を自分自身で安定させることが可能になったのではないだろうか。

### 人生に対する失望感

人生に対する失望感は、条件に関係なく3回目でのみ下がっていることがわかる。前述したとおり、筆記群においては筆記によって一時的にネガティブな感情が強く表れたのかもしれない。また、両群においていえることだが、繰り返される実験に対して、意欲の低下などがみられたのかもしれない。

## 心の健康度および疲労度

心の健康度については、3回目の筆記後に得点が上がっているが、その後大幅に低下していることが読み取れる。ストレスフルな体験を抱えた被験者の心の状態が健康になるには、その体験を何度か振り返ることが必要であり、また、ネガティブな感情の回復には起伏があるということが、前述した各尺度の考察からも推測できる。一方、心の疲労度は、得点が低いほど精神的・身体的に疲れていると解釈する。結果から、心の疲労度は筆記群の4回目で回復しており、メールによる筆記の効果があつたといえる。3回目で疲労度が高くなっているのは、前述したような感情の起伏などの要因が考えられる。一般的に、心の疲労度の平均値が48点未満の人は精神的にも身体的にも疲れきっている状態であり、43点未満の人は特に要注意であるとされている。各タイミングの平均値に注目すると、両群ともいずれの期間も48点未満となっており、43点未満のところも多く、本研究の被験者は全体的に精神的・心理的な疲労を感じていた傾向がうかがえる。メールでの筆記によって、多少の回復がみられることは実証されたが、筆記に絶大な効果があるとは言い難いだろう。

以上のことから、ストレスフルな体験を振り返ることは、さまざまな感情が喚起されると推測され、ネガティブな感情の改善に恒常的に効果があるとは言い難い。実際に、Hockemeyer, Anderson, & Stone(1999)によって、頻繁な筆記によってネガティブな情動が喚起されたり、時にはポジティブな情動の低減があることが報告されている。本研究では、特に「精神的コントロール感」に注目したい。導入部分でも述べたとおり、ストレスフルな体験の後でそれを筆記で表現したものは、自分の体験をコントロール可能なものとして捉えていたという研究がある。したがって、SUBIの結果から、メールによる筆記にも精神的なコントロール感に影響を与える効果があるということが示唆される。つまり、本研究から、メールによる筆記が精神的なコントロール感の促進に影響を及ぼすということ、そして、心の健康度の向上および疲労度の回復にも多少の効果が期待できることが示唆される。

## 5 結論

POMS および SUBI の分析結果から、ストレスフルな体験を繰り返し筆記することは、その出来事を再認識し、整理し、また新しい見方の獲得を可能にすることが推測される。メールによる筆記を行なった筆記群では、ネガティブな気分や感情状態には一部改善がみられ、また、心の疲労度も最終的に下がっていた。緊張や不安などの感情では顕著な回復がみられており、筆記の効果が有効であることを示唆している。

この結果から、メールによる筆記が、精神的・心理的健康に影響を及ぼし、ストレスの低減に効果があつたということが出来るだろう。これは、仮説を支持するものであるが、一方で、筆記によって気分・感情がネガティブな方向に傾いてしまった尺度もあつた。また、心の疲労度の回復にも限界があり、筆記が必ずしもネガティブな感情の回復のみにつながるわけではないと考えられ、慎重な適用が望まれるだろう。

## 【参考文献】

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001). Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions*. Pp.251-285. New York: Guilford Press.
- Hockemeyer, J., Anderson, C., & Stone, A. (1999). Is it safe to write? Evaluating the short-term distress produced by writing about emotionally traumatic experiences. *Psychosomatic Medicine*, 61[Abstract].
- Lange, A., de Beurs, E., Dolan, C., Lachnit, T., Sjollem, S., & Hanewald, G. (1999). Long-term effects of childhood sexual abuse: Objective and subjective characteristics of the abuse and psychology in later life. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187, 150-158.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the regulation between intrusive thought and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 1030-1037.
- Marks, J. (2000). Forty years of psychosocial treatment. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 28, 323-324.
- Paez, D., Velasco, C., & Gonzalez, J. L. (1999). Expressive writing and the role of alexithymia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 630-641.

- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in experimental social psychology*. Pp. 211-244. Orlando, Florida: Academic Press.
- Rime, B. (1995). Mental rumination, social sharing, and the recovery from emotional exposure. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health*. Pp. 271-291. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effects sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 174-178.
- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (1999). Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis. *Journal of the American Medical Association, 281*, 1304-1329.

〈 発 表 資 料 〉

題 名	掲載誌・学会名等	発表年月
携帯電話の電子メール入力によるストレス低減効果	日本感情心理学会第17回大会	2009年5月31日