

文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせた 自己認知と向き合う方法の開発

佐 瀬 竜 一

Development of a method for confronting self-consciousness by
combining the Sentence Completion Test and Inner Counseling

SASE Ryuichi

2021年11月1日受理

抄 録

文章完成法（Sentence Completion Test: 以下 SCT）には結果の活用、自己内カウンセリングには課題設定の難しさという課題が存在する。両者を組み合わせることで、相互に課題を補い合い、より効果的な自己認知と向き合う方法が開発できると思われる。このような背景を踏まえて本研究では、SCT と自己内カウンセリングを組み合わせて大学の授業内で行った実践とその結果について報告した。具体的には SCT の回答から一つを選び、その回答の確信度が強い人物と理想の相談相手の間での自己内カウンセリングを実施した。実施前後での確信度の変化および感想の記述内容から、文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせた本研究の方法が自己認知と向き合う方法として一定の効果をもたらす可能性が示された。

key words : 文章完成法、自己内カウンセリング、自己認知、自己、投影法

問題と目的

個人にとって過度にネガティブで不適切な認知を見直し変容することの必要性は認知行動療法をはじめ多くの心理療法、ストレスマネジメントの技法において指摘されている。実際に、下向き矢印法、損得を検討するなど多くの方法が開発、実践されている (Freeman et al., 2004)。また、論理的・抽象的に考える能力が発達する青年期において、自己を分析する、特に自己の認知の傾向を吟味することがアイデンティティ形成に、さらにはキャリアの形成につながるものが指摘されている (杉村, 2008)。

しかし、自己の認知とその特徴は本人が直接モニターすることが困難であるために (鈴木・神村, 2005)、本人の手で見直していくことが難しい。また、自己認知の見直しは取り組む本人の負担が大きく介入から脱落する場合があるなど (堀, 2007)、検

討すべき課題も存在する。

文章完成法 (Sentence Completion Test: 以下 SCT) は、「私は 〇〇。」などのように、未完成の文章が提示され、それに続けて文章を自由に作成する、投影法の心理検査の一種である。質問紙だけでは測定できない、回答者本人にとって重要で日常的な認知の特徴を明らかにすることができるため、臨床現場での活用のみならず信念や態度などの自己認知の傾向を測定し、自己分析を行うためにも用いられている。青木 (2002) は青年の自己分析のために SCT を活用しており、Neenan, M. & Dryden, W. (2004) も自己認知を明らかにする方法の 1 つとして SCT を挙げている。柴田 (2010) も中年期や老年期の自己概念を測定するために SCT を用いている。

また、SCT は投映法の中では描画法やロールシャッハ法と並んでよく用いられており、日本の方が米国より使用頻度が高い傾向にある (小川, 2008)。一方で黒田 (2017) は、SCT をどのように臨床的に用いるのかについて具体的に解説されている文献や、SCT の結果をどのように活用するのかに重点をおいて分析した研究・文献がほとんどないこと、SCT はクライアントに強いている労力に比してクライアントにとっての意義やメリットが十分でないことを指摘している。したがって、SCT によって得た情報をより有効に活用するためには何らかの工夫が必要であると考えられる。

自己内カウンセリングは、原野 (2002) によって考案された、ロールレタリングから派生した技法である。自己内カウンセリングは、理想の相談相手を想像し、その相談相手と自分 (クライアント) の役割交替を交互に行いながらドラマの脚本を書くように悩みなどを相談する、対話の形式をとって用紙に書き進めていく方法である。

自己内カウンセリングは、葛藤のカタルシス、問題点の整理、自尊感情や現実検討能力の向上、認知の歪みの修正、悩みの解決といった効果が期待できる (原野, 2007)。自己内カウンセリングは、誰に書いたらよいのか迷うもしくは思いつかない、自尊感情が低いために複数の立場から自分をみつめる作業をロールレタリングより緩やかに行うことが必要な場合などに特に適していると考えられる。

自己内カウンセリングは書く相手や内容を自由に設定できる、集団で一斉に 1 回 60 分程度で行うことができるという特徴があることから、様々な用途で大学生の支援や教育に活用できる技法であると考えられる。しかし、自己内カウンセリングに関する研究は少なく、実践報告や実証的研究の蓄積が求められる。佐瀬 (2017・2019) は自己内カウンセリングを大学生に実施し、大学生の自己分析や自己理解に自己内カウンセリングが一定の効果を示すことを報告している。しかし、書く相手や内容を自由に設定できるという自己内カウンセリングの特徴は長所である反面、取り組む者にとって真に有効な設定を決めることが難しいという問題点にもなり得る (佐瀬, 2019)。

筆者は、自己認知と向き合い、見直すための 1 つの手段として、文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせ活用することができるのではないかと考えた。具体的には、文章完成法の回答の中から 1 つ選択して (例：私はネガティブだ)、その認知を強く確信している人物を想定して、その人物と理想の相談相手の間で自己内カウ

ンセリングを実施するという方法である。回答者本人にとって重要で日常的な自己認知に関係したテーマを扱うことによって、真に意味のある自己内カウンセリングに取り組むことが可能になると考えられる。また、自己認知を外在化・擬人化することで、安全にかつ適度な距離で向き合うことが可能になると思われる。さらに、理想の相談相手を想像する自己内カウンセリングは、過度にネガティブで不適切な認知を安全にかつ客観的に振り返り見直すことを可能にする方法として用いることができると予想される。そして、SCT と自己内カウンセリングを組み合わせることは、結果の活用という SCT の課題、課題設定が難しいという自己内カウンセリングの課題を相互に補い合い、より効果的な自己認知と向き合う方法の開発につなげることができると思われる。

これらを踏まえて本研究では、文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせ、大学の授業内で行った実践とその結果について報告し、効果と課題について検討した。

方法

(1) 対象者と実施者

中部地方の大学 2 年生対象の心理系授業で行い、研究協力に承諾した 17 名の結果を分析に用いた。

実施者はロールレタリング、自己内カウンセリングの指導経験、公認心理師および臨床心理士の資格を持つ筆者が担当した。

(2) 実施時期

2017 年に筆者が担当する心理学系の講義時間中に集団形式で実施した。

(3) 実施手続き

実施前にインフォームドコンセントを行って同意を得た後に、精研式文章完成法(佐野・愼田,1972)への回答を求めた。そして別日に、SCT の回答の中から、自分で自分にとってネガティブな影響をもたらしている、もしくは見直してみた方がいいかもしれないと思われる回答を 1 つ選び、自己内カウンセリング用に筆者が作成したワークシート表面(図 1)に書き込むように指示した。これ以降についてもそのワークシートに記入するように求めた。

次に、その選択した回答(学生が理解しやすいようにワークシート上では「信念」と表現した)の確信度を 0 ～ 10 点で点数をつけるように求めた。そして、「その回答内容への確信度がとても強い自分以外の人(10 点の状態)を想像してください。そしてその特徴(性別・年齢・人柄など)を詳しく四角の枠の中に書いてください」と教示した。

さらに、「理想の聴き手を想像してください。そしてその特徴(性別・年齢・人柄など)を詳しく四角の枠の中に書いてください」と教示した。記入後に、「理想の聴き手・話し手と話した後、回答内容への確信度がとても強い自分以外の方は前後でどう変わっているか」と教示して、思いつくことを記入するように求めた。

その後、イメージした理想の聴き手になったつもりで、回答内容への確信度がとて

も強い自分以外のひとと紙面（図2）で約20分交互に対話するように教示した。また、表情・様子や感情は括弧で書くように求めた。終了後に、最初に選択した信念の現在の確信度を0～10点で点数をつけるように求めた。最後に、実施しての感想を記入して終了とした。

自己内カウンセリング全体の時間は約50分であった。

- ・自分にとって、ネガティブな影響をもたらしている(or見直してみた方がいいかもしれない)と思われる信念を選び、カギ括弧に書き込む(複数選択可)

「」

- ・その信念の確信度を0～10点で点数をつけると→()点(複数の信念を選択した場合は複数の数字を書く)(強く確信しているが10)

- ・上記の信念がとても強い自分以外の人(10点の状態)を想像してください。そしてその特徴(性別・年齢・人柄など)を詳しく書いてください(文章、箇条書き、単語、イラスト、マーク可)。

1 聴き手・話し手の特徴

- 理想の聴き手・話し手を想像してください。そしてその特徴(性別・年齢・人柄など)を詳しく書いてください(文章、箇条書き、単語、イラスト、マーク可)

- 2 1の理想の聴き手・話し手と話した場合、上記の信念がとても強い自分以外の人とは前後でどう変わっていると思いますか。

3は裏面

- 4 今この瞬間の信念の確信度を0～10点で点数をつけると

→()点(複数の信念を選択した場合は複数の数字を書く) (強く確信しているが10)

図1 本研究で用いたワークシート(表面)

3 2人の人物を想定して、紙面で交互に対話してください
(その時の様子や感情は()で書いてください)

L:

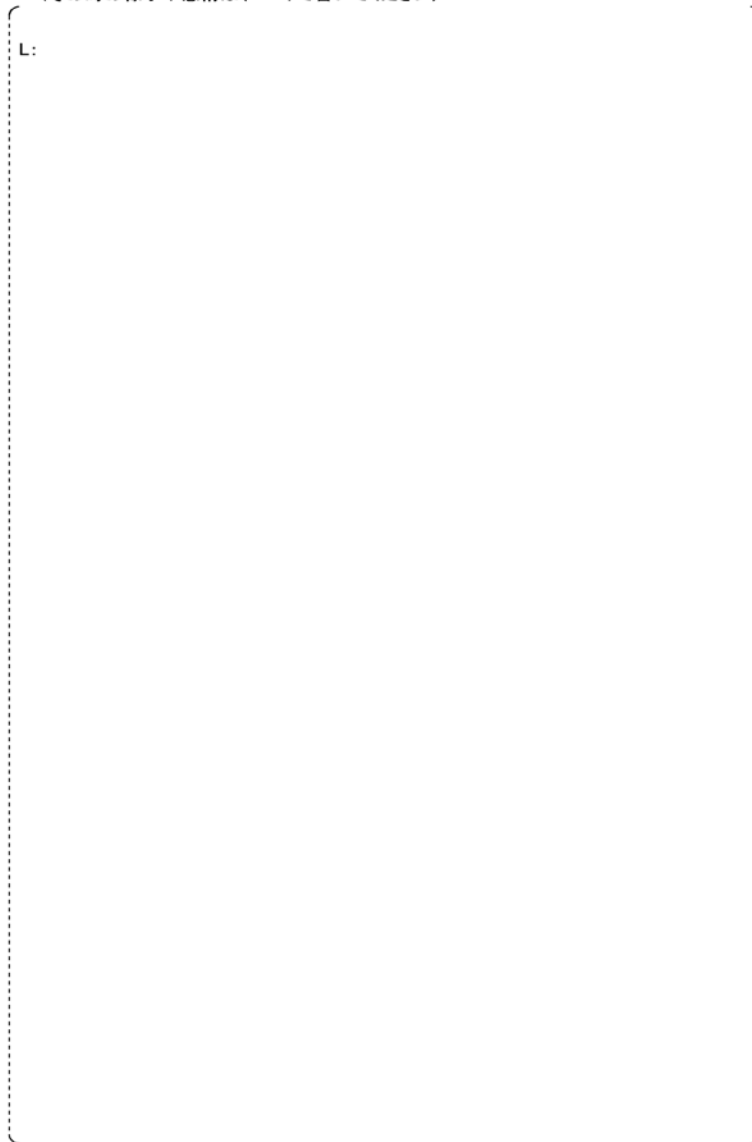


図2 本研究で用いたワークシート（裏面）

結果と考察

選んだ回答と実施前後の確信度について、集計した（表1・2）。前後の確信度の変化について Wilcoxon 符号付き順位検定を用いて検討した結果（図3）、実施前より実施後にかけて有意に得点が下降していた（ $z = -2.15$, $p = .03$, $r = .24$ ）。効果量は小から中程度の間の大きさであった。

表1 選んだ回答と実施前後の確信度の一覧

選んだ回答	実施前	実施後
女の言う「ごめん」は信じてはいけない	8	9
大部分の時間を無駄に終わった気がする	10	10
私は失敗しません。したとしても忘れます。	6	10
世の中の政治がうまくいっていないのはなぜだろう	8	7
仕事はやりたくないが頑張りたい	7	7
私の頭脳は固い	7	4
私の出来ないことは、真剣に何かに打ち込むこと	7	4
私の気持ちを理解してくれる人は少ないだろう	7	5
私が残念なのは、余計に考えすぎること。大ざっぱな行動ができないこと	7	8
私はよくお金を使いすぎる	9	10
私の周囲はできない人ばかりで困る	8	5
人の目を気にする	10	8
人々は意外と無関心で冷たい	7	5
私のできないことはたくさんある	8	6
あの時にできていたら楽だったかもしれない	8	5
私がきらいなのは、自分の考えに自信が持てないことだ	8	5
私が知りたいことは人間構築の仕方です。人間むずい。	8	5

表2 選んだ回答の確信度に関する記述統計

	実施前	実施後
平均値	7.82	6.65
中央値	8.00	6.00
標準偏差	1.07	2.15

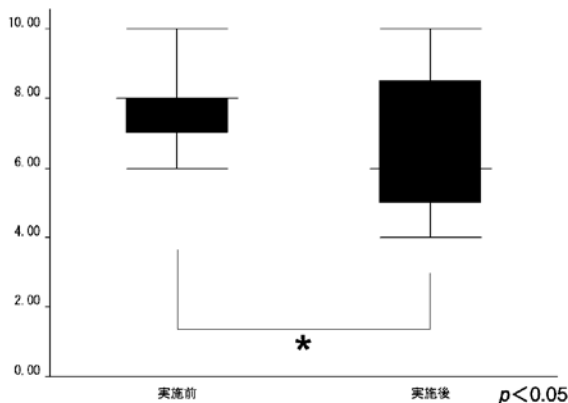


図3 実施前後における選んだ回答の確信度の変化

全体的に自己内カウンセリング実施前後で選んだ回答の確信度は低下していた。自己内カウンセリングを行うことによって、回答に記載されている自己認知に対して普段と違う視点から向き合うことが可能になり、その結果として回答に記載されている自己認知が必ずしも正しくない場面や可能性も存在することに気づき、確信度の低下に繋がったと考えられる。

また、記入された「実施しての感想」を表3に取りまとめた。感想の内容から、自己の認知の整理や捉え方の変化が生じている可能性が示唆された。

表3 記入された「実施しての感想」の一覧

改めて自分の見直した方が良いところが見ついた
信念に対して少し前向きに捉えられるようになった
ポジティブな面も存在する事に気がついた
どんどん自己投影されてセリフがどんどんでてきた
相談相手のポジティブさに影響されていく感覚があった
繰り返しやっていかないといけないとわかった

これらの結果から、本研究で行った文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせ実施する方法は、自己認知と向き合い、見直すことにつながる可能性が示された。文章完成法検査の回答の中から自分にとってネガティブな影響をもたらしている、もしくは見直してみた方がいいかもしれない回答を選択する手続きを自己内カウンセリングの前に行うことによって、実施者本人にとって真に重要な自己認知に特化して自己内カウンセリングを行うことが可能になる。このことが効果的に自己認知と向き合い、見直すことにつながると考えられる。また、その回答内容への確信度がとても強い自分以外の人をイメージするという手続きには、自己認知を外在化・擬人化するという要素が含まれている。外在化、擬人化によって、安全にかつ適度な距離で自己認知に向き合うことが可能になったと考えられる。加えて、理想の相談相手を想像するという自己内カウンセリングの手続きによって、安全に守られている感覚を抱きながら自己認知を振り返ることができたと考えられる。さらに、理想の相談相手という他者の視点が入ることによって客観的に自己認知を見直すことにもつながった可能性がある。このような複数の要因によって、本研究で行った文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせ実施する方法は、自己認知と向き合い、見直すことに寄与したと思われる。このように、本研究で行った文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせ実施する方法は、自己認知と向き合い、見直すための1つの手段として今後活用できる可能性があると言える。

Neenan, M., & Dryden, W. (2004) は、認知を見直す方法や要素として、1) 各種チェックリスト、質問紙を活用する、2) 視点を変えてみる、3) イメージを活用する、4) スケーリングを活用する、5) 対話する、などを挙げている。SCTを活用することは、1) 各種チェックリスト、質問紙を活用するに該当し、理想の相談相手

の立場から書くことは、2) 視点を変えてみるに該当する。選んだ回答の確信度が強い人と理想の相談相手をイメージする手続きは、3) イメージを活用するに該当する。選んだ回答の確信度評定は、4) スケーリングを活用するに該当する。選んだ回答の確信度が強い人と理想の相談相手の会話を紙面上で書く手続きは、5) 対話するに該当する。このように、本研究で行った文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせて実施する方法には認知を見直す方法や要素が多く含まれていると言える。このことから、自己認知と向き合い、見直すための1つの手段として適していると考えられる。

総合的考察

本研究では、SCT と自己内カウンセリングを組み合わせて大学の授業内で行った実践とその結果について報告した。具体的には、SCT の回答から一つを選び、その回答の確信度が強い人物と理想の相談相手の間での自己内カウンセリングを実施した。実施前後での確信度の変化や感想の記述内容および先行研究の知見との照合から、文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせた本研究の方法が自己認知と向き合い、見直すための1つの方法として一定の効果をもたらす可能性が示された。

自己認知とその特徴は本人が直接モニターすることが難しいとされてきたが、本研究の方法を行うことによって実施者にとって安全な環境で客観的な視点を損なうことなく効果的な自己認知の見直しを実施者自身で実施できるようになることが期待できる。

また、本研究で行った方法について研究・実践し知見を蓄積していくことは SCT および自己内カウンセリングの研究、実践上の課題解決に寄与して両者のさらなる発展につながる可能性がある。そのためにも今後の実践報告や実証的研究の蓄積が求められる。

加えて、文章完成法と自己内カウンセリングを組み合わせた自己認知と向き合う方法を体系化していくためには、他の自己認知を見直す方法との比較研究を行っていく必要があると考えられる。比較群や統制群を設けた効果研究によってエビデンスを確認していく必要もあるであろう。

さらに、継続的に取り組むことによって生じる中・長期的効果および効果の個人差についても明らかにすることによって SCT と自己内カウンセリングを組み合わせることの意義を明確にしていくことも求められる。

一方、確信度の実施前後での変化について全体的には低下する傾向が認められたが、前後で上昇する者も存在した。そのことによって実施後の標準偏差が実施前より高くなったと考えられる。先述のような効果の個人差を考慮すると同時に、Who am I テストなどのように SCT の教示を限定してより狭義の自己認知に絞った形で実施して、その効果を検証していく必要性があると思われる。

本研究で報告した実践はあくまで試験的な試みであり、今後さらなる検討の余地が残されている。実践や研究を積み重ねることで、より効果的で安全な活用方法につい

て多角的に検討していきたい。

引用文献

- 青木万里 (2002). 心理学の授業に用いた文章完成法の試み－自己理解と他者理解を促進するために－ 学生相談研究 ,23,73-86.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. & Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy: Second edition*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, : New York.
- 原野義一 (2002). ロールレタリングにおける新しい技法の試み
－自己内カウンセリング－ ロールレタリング研究 ,2,61-69.
- 原野義一 (2007). ロールレタリングを用いた自己内カウンセリング
松岡洋一・小林剛 (編). ロールレタリング - 役割交換書簡法 現代のエスプリ
482 至文堂 Pp186-194.
- 堀 匡 (2007). 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの開発
－認知的評価への介入－ 広島大学大学院教育学研究科紀要第三部 (教育人間科学関連領域) ,56,283-292.
- 黒田浩司 (2017). SCT (Sentence Completion Test : 文章完成法) の臨床的活用について 山梨英和大学紀要 ,16,44-64.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Cognitive Therapy: 100 Key Points and Techniques* Hove : Brunner-Routledge. (石垣琢磨・丹野義彦 (翻訳), 東京駒場 CBT 研究会 (翻訳) (2010). 認知行動療法 100 のポイント 金剛出版)
- 小川俊樹 (2008) 今日の投影法をめぐって. 小川俊樹 (編著) 投影法の現在. 至文堂. Pp5-20.
- 佐野勝男・愼田仁 (1972). 精研式文章完成法テスト解説－成人用－ 金子書房
- 佐瀬竜一 (2017). 自己内カウンセリングを援用した対人援助職を目指す大学生に対する教育実践 : 事例検討とキャリア教育に焦点を当てて 常葉大学教育学部紀要 ,38,29-39.
- 佐瀬竜一 (2019). 自己内カウンセリングが大学生の進路選択自己効力感および 就職イメージに及ぼす影響 役割交換書簡法・ロールレタリング研究 ,2,37-48.
- 柴田雄企 (2010). 文章完成法からみた老年期の自己概念 : 中年期との比較による検討 大分県立芸術文化短期大学研究紀要 ,47, 119-130.
- 杉村和美 (2008). 大学生の時期にやっておくべきこと－アイデンティティの契機
宮下一博・杉村和美 (2008). 大学生の自己分析 ナカニシヤ出版
- 鈴木伸一・神村栄一 (2005). 実践家のための認知行動療法テクニックガイド
北大路書房